

Guía de Orientación Psicológica

Para padres- madres
y educadores

Deporte Escolar



Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo como el rendimiento deportivo. Factores que intervienen positivamente en la mejora de la calidad de vida profesional y también personal del deportista, su grupo e institución.

La actividad física deportiva tiene componentes psicológicos beneficiosos, que ayudan y modelan al individuo. Le permite integrarse socialmente y adquirir unos valores fundamentales, además de colaborar en el correcto desarrollo físico.

A través del convenio de colaboración , entre el Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla La Mancha y la Fundación Albacete Balompié y dentro de las actividades formativas y de difusión, se edita la presente guía dirigida a padres, madres, educadores y sociedad en general.

“Lo más importante del deporte no es ganar, sino participar, porque lo esencial en la vida no es el éxito, sino esforzarse por conseguirlo”.

***Pierre de Coubertain.
Fundador de los Juegos Olímpicos Modernos.***

La base: la comunicación con mi hijo

Comunicarse es hacer conocer a otras personas nuestros conocimientos o pensamientos. Para que exista comunicación debe existir un emisor, un receptor, un mensaje y un canal a través del cual se enviará el mensaje.

La comunicación entre padres e hijos, es un intercambio verbal y no verbal, que transmite un mensaje afectivo o intelectual.

Por lo tanto podemos considerar:

- Practicar deporte como excusa de acercamiento a nuestros hijos.
- Establecer la escucha, como un factor facilitador de relación con nuestros hijos.
- Pedir opinión y sensaciones propias a nuestros hijos en la práctica deportiva.
- Tratar de adaptar nuestro nivel comunicativo al de nuestros hijos.
- No realizar conversaciones desde la imposición de nuestro criterio, establecerlo desde la escucha mutua.

La salud de tu hijo

Para los niños el deporte es, ante todo, juego y diversión. Para los padres, al mismo tiempo que ven disfrutar a sus pequeños saben que el ejercicio físico, practicado de forma regular, previene muchas enfermedades que se manifiestan en la edad adulta - como la obesidad o la osteoporosis y ayuda a superar otras que puede padecer ya el niño - como el asma-.

El deporte ayuda a un buen desarrollo de huesos y músculos y proporciona una buena aptitud cardiovascular, pero además, también tiene beneficios mucho más allá de los tangibles. El ejercicio ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás.

A través del deporte se transmiten muchos valores como la solidaridad o el compañerismo y es la terapia más divertida que pueden realizar los niños.

Cada vez son más los niños que dedican sus horas libres a actividades sedentarias como ver la televisión o jugar con la videoconsola. Hay tiempo para todo y el deporte nunca puede dejarse de lado.

“Es una actividad física imprescindible para el desarrollo saludable”.

Beneficios Físicos

- Colabora en el mantenimiento del peso ideal y previene la obesidad.
- Reduce la tensión arterial.
- Previene las elevaciones de la glucosa y reduce las necesidades de insulina en los diabéticos.
- Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.
- Mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad y refuerza la resistencia.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Al incrementar los glóbulos blancos en circulación, defiende al organismo del desarrollo de células cancerígenas y de infecciones causadas por virus, bacterias y parásitos.
- Puede ayudar a la prevención del inicio del tabaquismo, ya que fomenta hábitos de vida saludables.

Beneficios Psicológicos

- Desarrolla el autocontrol.
- Desarrolla la autoconfianza.
- Mejora la autoestima
- Desarrolla la identidad y autoconcepto positivo.
- Favorece la integración del niño en la sociedad y su relación con el entorno.
- Ayuda a conocer y disfrutar de su cuerpo.
- Ayuda a aprender y respetar las reglas.
- Favorece la superación de la timidez.
- Ayuda a frenar sus impulsos excesivos.
- Ayuda a convertirse en una persona más colaboradora y menos individual.
- Potencia la creación y regulación de hábitos.
- Estimula la higiene y la salud.
- Ayuda a tener responsabilidades.
- Aprende a mejorar la rivalidad entre iguales.
- Ayuda a superar frustraciones y al manejo de rivalidades.
- Ayuda a conocer la autoridad y el respeto entre iguales.

Beneficios Sociales

- Socialización.
- Comunicación.
- Autosuficiencia.
- Aprendizaje en equipo
- Cumplimiento reglas.
- Diferenciación de roles.

Valores personales y deportivos

PERSONALES

Habilidad (forma física y mental).	Reconocimiento y respeto (imagen social)
Creatividad.	Participación.
Humildad.	Obediencia
Reto personal.	Autorrealización, autoexpresión, imparcialidad
Ayuda mutua	Recompensas.
Espíritu de sacrificio.	Deportividad y juego limpio (honestidad)
Cooperación	Colaboración entre iguales.

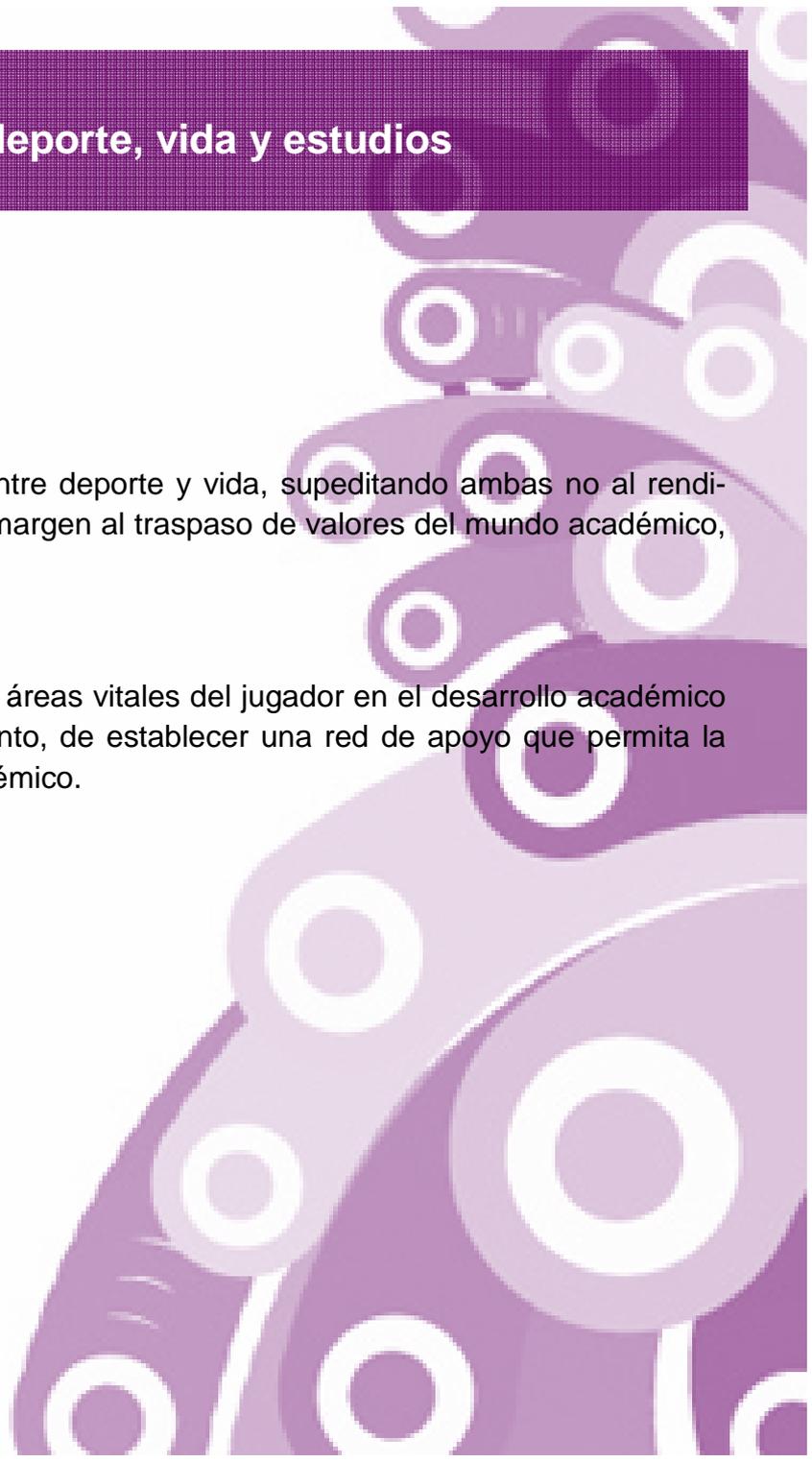
DEPORTIVOS

- En los diferentes juegos y actividades predeportivas o deportivas, será de interés tratar la aceptación del nivel de destreza y el reconocimiento de las propias limitaciones.
- Se debe enfocar el deporte con fin educativo. Si se insiste sobre la técnica, el deporte deja de ser educativo, convirtiéndose en repetitivo y por tanto aburrido.
- Para la aplicación del deporte se deben tener en cuenta las etapas evolutivas, es decir, la psicología evolutiva (edad y desarrollo psicológico de los jugadores).
- Una progresión técnica o táctica puede servir para el conocimiento del propio cuerpo, lo cual es educativo.
- En el deporte se deben potenciar las cualidades y aptitudes del individuo.
- Dar más valor al proceso que al producto. Dar más valor al aprendizaje que al resultado
- Deberíamos mantener una visión humanista del deporte, donde lo que tenga valor sea la persona, sus intereses y sus necesidades y donde todo el resto quede subordinado a esta premisa.

Interconexión deporte, vida y estudios

Base primordial para la interconexión entre deporte y vida, supeditando ambas no al rendimiento únicamente, al contrario, dando margen al traspaso de valores del mundo académico, al deportivo y viceversa.

Es necesaria la implicación de todos los áreas vitales del jugador en el desarrollo académico del niño/a, tratando desde el conocimiento, de establecer una red de apoyo que permita la mejora del rendimiento deportivo y académico.



¿ Cómo fomentar el Deporte desde la Escuela?

Principios básicos para la enseñanza del deporte en la escuela:

- Sus objetivos y metas deben coincidir y complementarse con la Educación Física escolar.
- Se deberá adaptar a la disponibilidad motriz de los participantes.
- Las actividades planteadas favorecerán la autonomía del alumno, en cuanto deben suponer un medio para su formación integral.
- Buscará la mejora de las capacidades perceptivo-motrices que sirvan de base para un posterior aprendizaje deportivo, técnico y táctico.
- Se debe evitar la especialización, a través de un modelo multideportivo en el que tengan cabida numerosas modalidades. (Permitiendo la libre elección deportiva del niño).
- Se deben potenciar la cooperación y la participación, por encima de la competición y la búsqueda de resultados.
- Buscar la implicación de todos los agentes sociales que intervienen en el proceso deportivo educativo.

¿Debemos confiar en la labor del monitor-educador?

- Confiar su hijo al entrenador: No presionar a su hijo para lograr algo que esté más allá de su capacidad. Su hijo no practica deporte para cumplir sus ambiciones, sino por su propio beneficio y diversión.
- Reconocer el valor y la importancia del educador que dedica su tiempo y esfuerzo a entrenar a su hijo en el deporte.
- Aceptar las propias limitaciones: Enseñar al niño que el esfuerzo y la dedicación como equipo son más importantes que la victoria. Así el resultado será aceptado sin decepciones innecesarias. La victoria y la derrota se han de considerar un componente más que se debe aprender.
- Aceptar los triunfos y las frustraciones: Convertir el fracaso en victoria, enseñar a su hijo a trabajar para mejorar su actitud deportiva. Nunca menospreciar o gritar al niño por los errores cometidos.
- Mostrar autocontrol a su hijo. Los niños aprenden mejor a través de la imitación. (El mejor reflejo somos nosotros, los padres).
- Reforzar la actitud positiva y el esfuerzo.
- Dedicarle tiempo a su hijo en la actividad realizada: Ayude a su hijo a establecer y lograr objetivos realistas y animarlo a respetar las reglas del deporte. (No utilizar nunca atajos).

Lista de derechos para deportistas niños y adolescentes

- Derecho a participar en actividades deportivas.
- Derecho a participar a un nivel adecuado con la madurez y habilidad de cada niño.
- Derecho a ser capacitado por el adulto.
- Derecho a jugar y a ser entrenado como un niño y no como un adulto.
- Derecho a tomar parte en la dirección y toma de decisión de su participación deportiva.
- Derecho a participar en ambientes saludables y seguros.
- Derecho a la preparación propia para la participación en actividades deportivas.
- Derecho a iguales oportunidades de esforzarse por triunfar.
- Derecho a ser tratado con dignidad.
- Derecho a divertirse en los deportes.

¿ Qué hacer ante los malos momentos deportivos?

- Dotar a los deportistas de una estabilidad emocional y un manejo de sí mismos que les permita afrontar con seguridad y garantías los momentos difíciles que rodean la vida de un deportista de alto rendimiento, tanto en la competición como fuera de ella.
- Dotarles de estrategias específicas para el afrontamiento de situaciones de alto estrés en la competición, para que puedan dar lo mejor de sí mismos en los momentos cruciales de la misma.
- Facilitar la recuperación de la confianza y la seguridad personal tras pasar por malos momentos deportivos: derrotas, no logro de objetivos, bajadas de rendimiento, etc.
- Facilitar la construcción y desarrollo de objetivos y ayudarles a su consecución. Ayudar a superar fracasos y a manejar éxitos.
- Facilitar y agilizar en lo posible la recuperación de lesiones.
- Dotarles de habilidades sociales y de comunicación para afrontar con éxito a los medios de comunicación y otros requerimientos sociales de la vida de un deportista de alto rendimiento ayudando a mejorar su imagen pública.
- Todo ello manteniendo la motivación y la diversión que todo deporte debe llevar asociado, creemos que si él o la deportista no se divierten será difícil que haga el sacrificio que el deporte de alto nivel requiere.

Papel como entrenador

- Representar con exactitud las regularidades del desarrollo evolutivo del niño desde el punto de vista psicológico.
- Contar con herramientas psicológicas que garanticen el grado de motivación necesario para que los niños tengan una buena disposición a rendir en el entrenamiento. Esto incluye el empleo adecuado del refuerzo positivo, el establecimiento de metas y otros procedimientos.
- Tener una concepción clara de las relaciones entre motivación y aprendizaje. El asunto no es estar motivado para aprender, si no aprender para estar motivado. Los deportistas con mayores habilidades, hábitos y destrezas son los más motivados. Hay que reforzar las vías y los métodos de enseñanza y entrenamiento para lograr grados superiores de eficacia y eficiencia.
- Aprender a relacionarse con los padres amortiguando sus ansiedades. Tomar curso sobre relaciones interpersonales, dinámica familiar y dominar algunas técnicas de terapia breve y solución de conflictos resulta esencial para el entrenador.
- Identificar a los niños que tienen problemas de ansiedad y conocer qué le pueden solicitar al psicólogo para apoyar su labor con estos niños.
- Adquirir la destreza para mantener la objetividad necesaria no involucrándose emocionalmente en los problemas familiares y de estudio de los deportistas. Esto no quiere decir que se restrinja el afecto y atención a los deportistas. El entrenador debe delimitar cual son sus tareas y que puede controlar. El entrenador debe mantener un encuadre de su actividad.
- Debe mantener un vínculo de comunicación formal e informal con todos los actores de la actividad deportiva.

Dominar las técnicas de influencia psicológica para la formación de valores sociales y principios éticos del deporte y la sociedad.

En el caso de las instituciones y organizaciones deportivas deben de considerar:

- Contribuir al desarrollo de un clima psicológico centrado en la Educación.
- Mayor conducta social positiva de los padres.
- Mejorar la formación y asesoramiento de entrenadores de niños de edad escolar.
- No tolerar conductas inapropiadas de los espectadores.
- Respetar las necesidades lúdicas de los niños.
- Formar y asesorar a los árbitros.
- Promocionar de la Educación Deportiva de la población mediante campañas nacionales e internacionales sobre el juego limpio.

Referencias:

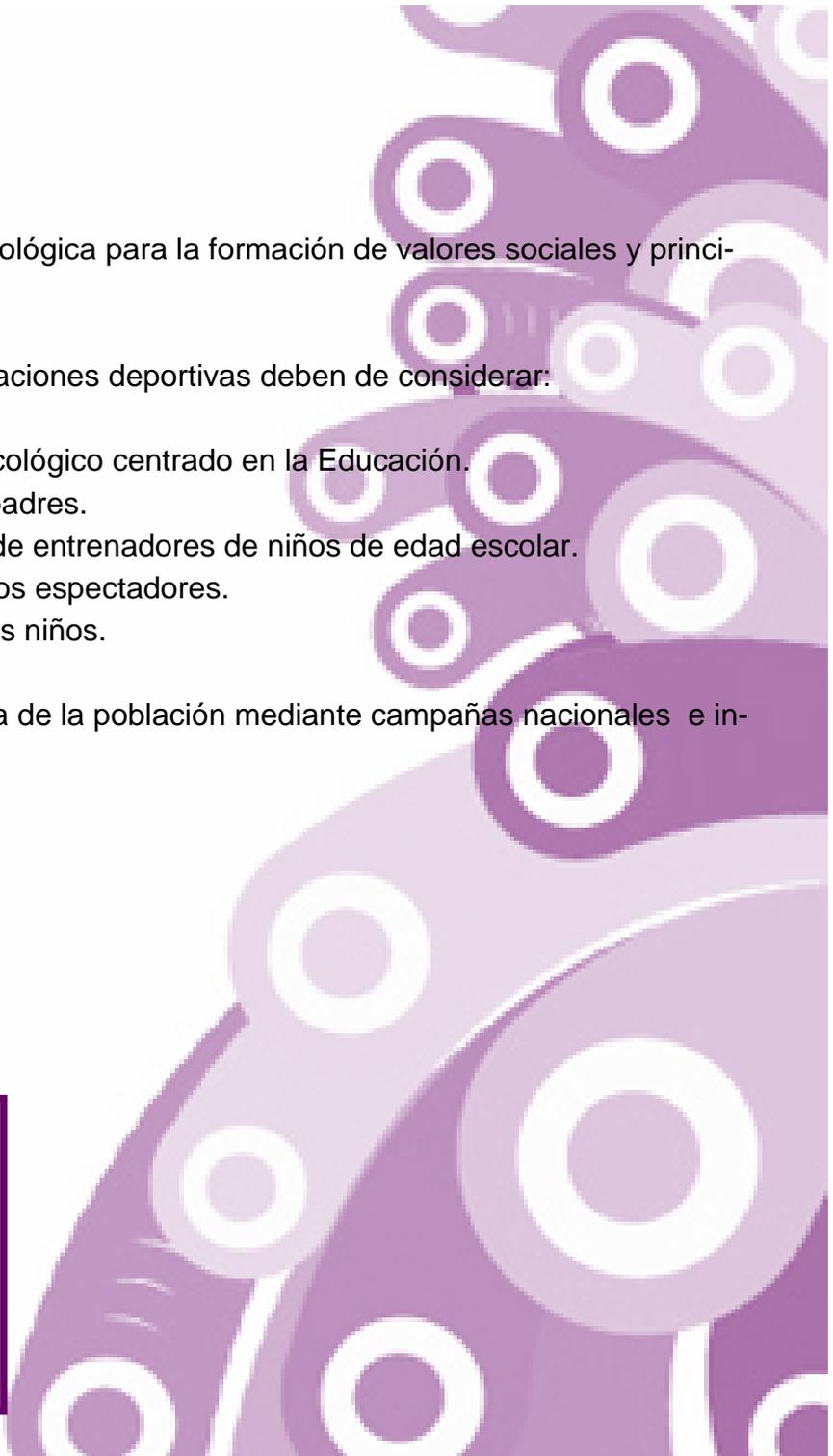
www.guiainfantil.com

www.fundaciondelcorazon.com

www.efdeportes.com

www.avatarpsicologos.com

www.ucha.blogia.com



**Colegio Oficial de Psicólogos
de Castilla La Mancha**

C/ Cruz 12-Bajo

C.P 02001-Albacete

Tfno.967219802/ Fax. 967524456

www.copclm.com

copclm@copclm.com

