



	Autor: Luis Alcolea
	Psicólogo Deportivo del ACD Canillas
Madrid, Mayo 2008	www.futsalcoach.info Todos los derechos reservados

EL FUTBOL SALA DE TU HIJO ORIENTACIONES PSICOLÓGICAS PARA PADRES

PLANTEAMIENTOS PREVIOS

El desarrollo, programación y planificación de este trabajo, surge de una serie de ideas y razonamientos previos. Son los siguientes:

- A través del deporte, los niños y jóvenes de nuestro Club, tienen la posibilidad de obtener una serie de beneficios *potenciales*. Fundamentalmente beneficios físicos, psicológicos y sociales.
- *Potenciales* porque la mera participación deportiva no garantiza, de manera automática, la obtención de estos beneficios. Especialmente, esto ocurre cuando nos referimos a los beneficios psicológicos y sociales.

- Para aumentar la probabilidad de que se obtengan los beneficios deseados; se ha de plantear, estructurar y enseñar la actividad deportiva desarrollando las autopercepciones, la diversión y la motivación de nuestros jóvenes jugadores, a través de sus experiencias en el deporte.
- Las conductas y actitudes, positivas o negativas, son enseñadas en el contexto deportivo por los adultos implicados en la actividad y por los compañeros significativos.
- Entre todos los adultos implicados, son especialmente influyentes la figura del *Padre* y la del *Entrenador*. Ambos conforman el denominado “triángulo deportivo” (jugador – padre – entrenador).
- Desde los conocimientos de la Psicología Deportiva se puede proporcionar el asesoramiento y formación necesarios a los entrenadores para que optimicen su trabajo. Igualmente, se puede ofrecer asesoramiento e información al resto de los adultos implicados, para que todos juntos, hagamos del deporte un instrumento educativo positivo y satisfactorio para nuestros jóvenes jugadores.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- El objetivo fundamental de este trabajo es promover el bienestar psicológico de nuestros jugadores a través del desarrollo de los aspectos educativos de nuestro programa deportivo. Fomentar, por esta vía, el deporte como un

instrumento positivo, que influya satisfactoriamente en la formación personal y social de los jóvenes.

- Evitar, en la medida de lo posible, la gran cantidad de abandonos deportivos que se producen entre los 12 y los 15 años.
- Diseñar un programa de asesoramiento y formación psicológica para entrenadores, que les resulte útil en el manejo y potenciación de las variables psicológicas y educativas que son relevantes en el contexto del deporte de competición para jugadores jóvenes.
- Conseguir coordinar los esfuerzos de los diferentes adultos implicados en la actividad deportiva de nuestros jóvenes jugadores, para aumentar la probabilidad de que los chicos obtengan, en su actividad deportiva, los beneficios deseados.

BENEFICIOS DEL DEPORTE

A continuación, vamos a enumerar los beneficios más significativos que se pueden obtener a través del deporte. Para una información más detallada sobre esta cuestión, existe un documento en el Club que entregamos en la presentación del “Proyecto ACD Canillas”. Si desean consultarlo, este documento está a su disposición en el Club. Estos son los beneficios más destacables:

1. FÍSICOS: desarrollo físico adecuado; Ejercicio físico como habito saludable para el futuro; Hábitos adecuados de alimentación, higiene y cuidado personal.

2. PSICOLOGICOS: desarrollo de la capacidad atencional y de concentración; Desarrollo de la autoconfianza y mejora del autoconcepto y la autoestima; Aumento de la capacidad de autocontrol; Tolerancia a la frustración; Control del estrés; Prevención de la ansiedad y la depresión; Desarrollo de un estilo de funcionamiento psicológicamente positivo.

3. SOCIALES: ocupación del tiempo libre; Diversión y relaciones con otros chicos; Capacidad de trabajar en equipo; Desarrollo del compromiso y la responsabilidad; Respeto hacia los demás; Respeto a las normas; Perseverancia en el esfuerzo y demora de las recompensas; Aceptación de los éxitos y fracasos; Desarrollo del concepto de solidaridad.

EL TRIANGULO DEPORTIVO

Como ya se ha mencionado antes, *Padre* y *Entrenador* son las personas más influyentes para el *joven jugador*. Padre, entrenador y jugador forman el “*triángulo deportivo*”. Si padres y entrenadores son conscientes de su importante papel, lo conocen y asumen, y, en definitiva, se esfuerzan por hacerlo bien, los chicos se sentirán satisfechos. Si se sienten satisfechos, se divertirán y obtendrán en mayor medida los beneficios deseados, influyendo muy positivamente en su formación personal y en su progresión deportiva.

Por el contrario, ***el deporte de competición***, para niños y jóvenes, ***puede ser perjudicial sí:***

- *La actividad deportiva está mal organizada.*
- *La dirección y metodología del entrenador no es la adecuada con deportistas jóvenes.*

- *La actitud y comportamiento de los padres no es el apropiado.*
- *El niño no se divierte, percibe que no progresa o se encuentra insatisfecho. En consecuencia abandonara antes, o no realizara la actividad con el compromiso necesario.*
- *Al niño se le exigen cosas que no puede hacer o no sabe como hacerlas a pesar de sus esfuerzos. Se sentirá inseguro y se debilitara su autoconfianza.*
- *El niño o joven se encuentra **estresado** por un exceso de presión ejercida por sus padres o entrenadores. Entonces, el deporte será una experiencia negativa que le puede ocasionar sufrimiento y malestar.*
- *El joven deportista recibe ridiculizaciones o menosprecios por parte de su entrenador. O lo que es peor, percibe que decepciona a su padre cuando no obtiene buenos resultados. Se debilitara su autoconcepto y autoestima en edades de inestabilidad emocional y gran vulnerabilidad, con el riesgo que eso supone.*

Por eso, para evitar estos efectos perjudiciales, padres y entrenadores (como adultos más influyentes) deben de realizar su función de la manera más positiva y eficaz posible.

Los entrenadores deben de ser conscientes de su enorme influencia, tanto a nivel deportivo como personal. Prepararse convenientemente para realizar con la mayor eficacia posible su función y asumir con responsabilidad los aspectos educativos y formativos del deporte de competición para jóvenes.

Los Padres son insustituibles, es decir, un chico se puede adaptar mejor con uno u otro entrenador, o incluso probar en diferentes clubes hasta encontrar

uno en el que se acople adecuadamente, pero sus Padres siempre serán los mismos. En consecuencia, deben de desarrollar una actitud y comportamiento positivos de forma consistente a lo largo del tiempo.

De esta manera, alentaran y favorecerán la participación y la obtención de beneficios, sin presionar o intimidar. Los Padres deben de ser una ayuda permanente, y no una fuente de problemas para sus hijos.

EL ESTRÉS EN EL DEPORTE DE COMPETICION INFANTIL Y JUVENIL

El deporte de competición para deportistas jóvenes genera de forma natural, tanto en entrenamientos como en partidos, situaciones potencialmente

estresantes. Un ejercicio difícil, dificultades deportivas, habilidades que se resisten, un marcador en contra, un error grave o fracasos continuados son, a modo de ejemplo, algunas de las situaciones deportivas generadoras de estrés y presión.

Superar y solventar estas situaciones, a través del entrenamiento y formación deportiva adecuados, además de perfectamente posible puede ser positivo, en la medida en que sea aprovechable para que los chavales se enfrenten de forma satisfactoria a otras situaciones similares, en otros ámbitos de su vida.

La presión añadida por parte de padres, entrenadores u organizadores deportivos, puede generar niveles elevados de estrés que superen a los propiamente deportivos, produciendo en jóvenes deportistas, algunas de las siguientes consecuencias:

- *Menor diversión.*
- *Mayor riesgo de lesiones.*
- *Trastornos del sueño.*
- *Hábitos alimentarios deficientes.*
- *Fatiga y agotamiento.*
- *Bajo rendimiento en el deporte y en otras actividades de su vida.*
- *Evaluación sesgada del propio rendimiento.*
- *Sensación permanente de fracaso.*
- *Evitación de situaciones deportivas de riesgo.*
- *Sensación de fracaso como persona.*
- *Abandono de la actividad deportiva.*

LOS PADRES PUEDEN SER UNA FUENTE DE ESTRÉS PARA SUS HIJOS SÍ:

- *Si se exceden en la natural identificación deportiva con sus hijos.*
- *Si son más competitivos que sus propios hijos.*
- *Si atienden solo al resultado de la competición.*
- *Si la actuación deportiva de sus hijos afecta a su estado de ánimo.*
- *Si carecen de autocontrol emocional.*
- *Si reaccionan negativamente ante los errores de su hijo en la actividad deportiva.*
- *Si dispensan tratos diferentes según el resultado o actuación de sus hijos en el partido.*
- *Si insisten continuamente en darles indicaciones mientras compiten.*



- *Si provocan que el jugador este pendiente de las reacciones de su padre.*
- *Si se comportan como forofos.*
- *Si perciben su autoimagen como una consecuencia directa del rendimiento de sus hijos.*
- *Si aconsejan a sus hijos que actúen duramente y busquen la victoria “como sea”.*
- *Si recalcan constantemente los errores de sus hijos en la actividad deportiva.*

ACTITUDES POSITIVAS DE LOS PADRES

En la actualidad, existe un debate en el mundo del deporte: ***“según se están desarrollando las cosas, ¿es conveniente el deporte de competición de carácter infantil y juvenil?”***. NOSOTROS CREEMOS QUE SÍ. Creemos que si los adultos que se relacionan con los deportistas jóvenes, asumimos y desarrollamos nuestras funciones y responsabilidades, podemos incrementar la probabilidad de que el resultado de su participación sea más favorable para los chicos.

Es más, creemos que potenciando los aspectos educativos y formativos del deporte de competición, la progresión y el aprendizaje puramente deportivo, también se ven favorecidos.

En definitiva, se trata de que aprovechemos la oportunidad educativa que nos brindan nuestros hijos con su participación en el deporte de competición de deportistas jóvenes; consecuencia de la atracción que produce en los chavales

la competición, y del interés, ilusión, motivación y entusiasmo que muestran por el fútbol.

FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LOS PADRES:

- Facilitar la asistencia y los desplazamientos.
- Evitar paralelismos con el deporte profesional.
- Facilitar la labor del entrenador. No interferir ni intentar sustituirle. No criticarle delante de los niños. No provocar situaciones en las que su hijo deba de decidir entre los criterios del entrenador o del padre, evitarle situaciones en las que se encuentre en medio de un problema entre personas que aprecia. Intercambiar opiniones con el entrenador en el momento y lugar adecuados.
- Aceptar los éxitos y fracasos deportivos de sus hijos. Aceptar los aciertos y los errores como parte del proceso formativo.
- Ayudar a que los chicos tomen sus propias decisiones. Facilitar que tomen decisiones en función de sus objetivos y expectativas deportivas. Propiciar el compromiso y la responsabilidad ante sus decisiones.
- Interesarse por la actividad deportiva de su hijo de una manera razonable. No es aconsejable ignorar la práctica deportiva, ni presionar en exceso.
- Ser un modelo de comportamiento en entrenamientos y partidos. La imitación es un mecanismo muy potente de aprendizaje. En muchas ocasiones, la forma en que nos comportamos, es más eficaz que las explicaciones o las instrucciones.
- Respetar a los árbitros, a los rivales y a los compañeros de nuestros hijos.
- Exigir y propiciar una comunicación fluida entre padres, organizadores

y entrenadores. Fomentar una disposición positiva por entenderse.

LOS PADRES PUEDEN:

- Alentar y favorecer la participación deportiva, sin presionar o intimidar.
- Contribuir a una práctica deportiva más divertida y satisfactoria.
- Entender el deporte como una oportunidad educativa que optimizara el Desarrollo físico, psicológico y social de sus hijos.
- Disfrutar y divertirse con la participación deportiva de los chavales.
- Compartir la experiencia deportiva de sus hijos como un método para mejorar la comunicación y estar más cerca de ellos.
- Explicarles a los niños las alternativas y consecuencias de sus decisiones. Fomentar que los chicos tengan criterios propios y que se autoresponsabilicen de ellos.
- Evitar interferir en el funcionamiento deportivo de sus hijos dándoles consejos e instrucciones mientras compiten.
- Evitar que los niños teman defraudar a sus padres. No presionarles en relación con su rendimiento deportivo. No criticarles por los errores o enfadarse con ellos cuando los resultados no sean buenos.
- Ayudarles para que no asocien su valor como personas al éxito deportivo, algo muy frecuente en estas edades.
- No menospreciar los logros deportivos de sus hijos, ni minimizar su rendimiento comparándolo con el de sus compañeros o con el suyo propio cuando era joven.
- Comprender y aceptar las limitaciones de sus hijos.

- Valorar el esfuerzo y la satisfacción de la práctica deportiva más que los resultados.
- Mantener una actitud equilibrada ante las victorias y las derrotas.
- Aportar el máximo apoyo emocional a los chicos cuando las cosas no salen bien.
- Aportar, mediante los cauces adecuados, ideas y planteamientos que, a buen seguro, pueden ser útiles para el desarrollo y crecimiento del Club. Hacer crítica constructiva.

