



Plan de Formación 2 0 0 7

enformate
★★★★
★ ★ ★ ★

CONSEJERÍA DE CULTURA Y DEPORTES
Comunidad de Madrid
www.madrid.org

ΣM
La Suma de Todos

El 26 de abril en la madrileña sede de El Barco

Montserrat Vallejo ilustra sobre la combinación entre la vida privada, los estudios y el entrenamiento del joven deportista

Madrid, 26 de abril 07

La experta en Psicología del Deporte y Entrenamiento Deportivo de la UNED ha aportado hoy valiosas sugerencias a los padres en su relación con el joven deportista, dentro de los cursos programados por la Dirección General de Promoción Deportiva de la Comunidad de Madrid, a través del programa *enformate*.

La ponencia contiene los siguientes apartados:

- 1- EL PAPEL DEL DEPORTE HOY EN DÍA**
- 2- BENEFICIOS QUE CONLLEVA LA PRÁCTICA DE DEPORTE**
- 3- EL PAPEL DE LOS PADRES**

- 4- EL ENTRENADOR Y LOS PADRES**
- 5- DEPORTE Y ESTUDIOS**
- 6- PRINCIPALES CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS**

Plan de Formación 2 0 0 7



1- EL PAPEL DEL DEPORTE HOY EN DÍA

Hoy en día se considera que el deporte es uno de los instrumentos más valiosos en el proceso formativo de los jóvenes, para ello, los entrenadores, al igual que los directivos, los padres de los deportistas y cualquier otro adulto implicado, tienen la responsabilidad de conseguir que la práctica deportiva reúna las condiciones apropiadas para que sea beneficiosa en vez de perjudicial.

Cada vez son más los jóvenes que practican deporte en colegios, clubes o escuelas deportivas, participando habitualmente en entrenamientos y competiciones de especialidades deportivas diversas. La práctica deportiva es atractiva para los niños por motivos como los siguientes:

- la actividad física y lúdica que conlleva; muy gratificante en estas edades;
- la interacción que se produce con otros niños de la misma edad; un aspecto muy valioso para los jóvenes;
- el elemento competitivo; ya que a muchos niños les gusta competir y el deporte les proporciona esta oportunidad;
- el hecho de que lo practiquen deportistas profesionales; al ser éstos modelos sociales que los jóvenes admiran y tienden a imitar.

La enorme motivación que los niños tienen por practicar deporte, convierte a éste en una poderosa herramienta educativa, cuyos efectos pueden ser muy positivos si se maneja correctamente.

El objetivo de la práctica deportiva en estas edades debe ser el desarrollo del aprendizaje del niño y su éxito debería valorarse en términos de desarrollo personal. Así pues, el problema se produce cuando en el deporte infantil se impone de manera equivocada el modelo del deporte profesional, primando el resultado deportivo sobre la formación integral del deportista.

Plan de Formación

2 0 0 7



2- BENEFICIOS QUE CONLLEVA LA PRÁCTICA DE DEPORTE

La correcta utilización de la práctica deportiva, permite desarrollar valores personales y sociales que formarán parte de la personalidad de los deportistas; capacitándoles para enfrentarse eficazmente a la vida, hoy como jóvenes y mañana como adultos.

Pero el simple hecho de hacer deporte, no garantiza que se obtengan los beneficios para la salud que puede proporcionar la práctica deportiva. Sólo cuando se hace correctamente, guiado por directivos, padres y entrenadores competentes, el deporte propicia efectos beneficiosos. En caso contrario, aumentará el riesgo de los efectos perjudiciales. Por ejemplo, la práctica deportiva puede hacer que se fortalezca la salud y la autoconfianza de los jóvenes, pero también puede hacer que se debiliten su autoconcepto y su autoestima si no se hace un manejo adecuado.

Entre los beneficios que puede fomentar la práctica deportiva, se encuentran los siguientes:

BENEFICIOS FÍSICOS

La salud es uno de los aspectos a los que más puede contribuir la práctica del deporte.

- La práctica adecuada, contribuye al desarrollo físico de los jóvenes. Haciendo que crezcan más fuertes y sanos.
- También puede contribuir a que los chicos desarrollen el hábito saludable de hacer ejercicio físico. Propiciando que no sean adultos sedentarios y con problemas de sobrepeso.
- Así mismo, proporciona la oportunidad de desarrollar hábitos saludables relacionados; fundamentalmente: hábitos alimentarios, de higiene y de cuidado personal.
- Además, es una buena manera de ocupar el tiempo libre y relacionarse con otros niños que también se interesan por el deporte.

Plan de Formación

2 0 0 7



BENEFICIOS PERSONALES Y SOCIALES

El deporte puede contribuir a desarrollar múltiples beneficios personales y sociales. Entre los que podemos destacar los siguientes:

- Asumir responsabilidades;
- Aceptar y cumplir compromisos con los demás y con uno mismo;
- Ser exigente con uno mismo; pero aceptando las propias limitaciones;
- Ser perseverante realizando el máximo esfuerzo posible;
- * sin abandonar con cualquier excusa, ni conformarse fácilmente;
- * aprendiendo a luchar y ser constante;
- * trabajando disciplinadamente para conseguir lo que uno se propone;
- Ser capaz de trabajar en equipo;
- * pensando en los intereses colectivos;
- * sacrificando planteamientos egoístas en beneficio del grupo;
- * cooperando con los demás para conseguir objetivos comunes;
- Aceptar y respetar las normas; compitiendo con honestidad, sin trampas;
- Aceptar equilibradamente las victorias y las derrotas, los éxitos y los fracasos, los aciertos y los errores;
- Ser capaz de obtener el máximo beneficio de la experiencia de la competición, con independencia del resultado.
- Respetar a los demás: ya sean compañeros, rivales, jefes o jueces; aunque sean diferentes, tengan otros objetivos, o no se esté de acuerdo con ellos;
- Ser tolerante y solidario con otras personas; aceptando las debilidades y errores ajenos, y ayudando a aquellos que lo necesiten.

Plan de Formación

2 0 0 7



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

Además, en esta misma línea, el deporte puede contribuir a desarrollar recursos psicológicos muy valiosos, que contribuyen al funcionamiento eficaz, la salud y el bienestar de las personas. Básicamente los siguientes:

- puede ayudar a desarrollar la capacidad atencional de los jóvenes deportistas, incluyendo su capacidad de concentración;
- proporcionar experiencias que ayuden a percibir que uno es capaz de controlar las cosas que le importan; en lugar de sentirse indefenso;
- desarrollar y fortalecer la autoconfianza;
- mejorar el autoconcepto y la autoestima;
- y aumentar la capacidad de autocontrol.

3- EL PAPEL DE LOS PADRES

Muchos padres hacen un enorme esfuerzo para que sus hijos hagan deporte: les llevan, les esperan, les recogen, se ocupan de que tengan preparado todo lo que necesitan, sacrifican su tiempo libre y anteponen el deporte a otras actividades familiares. Es indudable que sin este esfuerzo muchos chicos no podrían hacer deporte con la dedicación y exigencia que éste requiere. Por tanto es justo reconocer y agradecer el esfuerzo de los padres.

Sin embargo, este esfuerzo no es suficiente para obtener el máximo beneficio del deporte. Además es importante que los padres se den cuenta de que su actuación diaria tiene una gran trascendencia, pudiendo ayudar o perjudicar a su hijo deportista.

Procure que su forma de actuar sea beneficiosa para su hijo. Ayúdele a obtener el máximo provecho del deporte.

Las características del deporte provocan una presión psicológica que los deportistas jóvenes deben aprender a manejar. Sin quererlo, con su mejor intención, los padres pueden añadir más presión, dificultando el buen funcionamiento de los chicos. La presión de los padres se transmite, fundamentalmente, a través de mensajes como los siguientes:

- comentarios relacionados con el rendimiento o los resultados en las próximas competiciones (por ejemplo: "estamos seguros de que lo vas a hacer bien", "tenemos confianza en ti", "no nos defraudes", "tienes que aprovechar esta oportunidad");

Plan de Formación

2 0 0 7



- críticas al deportista (por ejemplo: "tienes que esforzarte más", "así no vas a hacer nada nunca");
- comentarios que menosprecien al chico (por ejemplo: "eres un manta", "a ver si aprendes de...", "hoy has jugado bien por equivocación");
- frases que muestren preocupación (por ejemplo: "como sigas así no sé que va a pasar");
- amenazas al deportista (por ejemplo: "como no juegues mejor te saco");
- comentarios que provoquen culpabilidad (por ejemplo: "con el esfuerzo que estoy haciendo, y tú no me das ninguna alegría");

No es bueno que los jugadores jóvenes se sientan presionados por sus padres. Por tanto, es mejor que los padres estén al margen de los aspectos relacionados con el rendimiento deportivo de sus hijos. Los chicos ya sufren la inevitable presión del deporte de competición, y es importante que los padres no añadan más presión, sino que compensen la que ya existe para que su hijo pueda manejarla bien y se beneficie de ella:

- no hable demasiado de la actividad deportiva de su hijo con él o delante de él;
- no exija a su hijo que juegue bien o logre buenas estadísticas personales;
- no le critique por sus errores;
- no se enfade con él cuando no juegue como a usted le gustaría. Dominar bien un deporte es muy difícil y hasta los más grandes jugadores profesionales cometen errores y tienen limitaciones.
- Comprenda las limitaciones deportivas de su hijo y valore su dedicación y su esfuerzo más que sus logros deportivos.
- Que siempre sienta su apoyo, sobre todo en los peores momentos.

Plan de Formación

2 0 0 7



LOS PADRES EN LOS ENTRENAMIENTOS

Algunos padres llevan a sus hijos a entrenar o pasan a recogerlos, y aprovechan para asistir a los entrenamientos. Ver entrenamientos de vez en cuando puede ser interesante para seguir la evolución de los chicos, pero debe hacerse con mucha discreción, sin intervenir ni juzgar lo que está ocurriendo. El entrenador y los jugadores necesitan tranquilidad para poder trabajar bien en los entrenamientos. No es bueno que se sientan continuamente observados y juzgados, porque esta presión perjudica su rendimiento (al igual que ocurriría en cualquier otro contexto; por ejemplo, en la clase de matemáticas o en una oficina). Deje que el entrenador y los chicos trabajen con tranquilidad.

Disfrute del entrenamiento observándolo de vez en cuando como un espectador neutral, sin juzgar el rendimiento de su hijo o el trato que el chico recibe. Confíe en que el entrenador sabe lo que está haciendo. Su objetivo es que su hijo obtenga el máximo beneficio del entrenamiento.

LOS PADRES EN LAS COMPETICIONES

La mayoría de los padres sufren mucho en las competiciones. Este sufrimiento es normal, porque lo que ocurre en un partido afecta mucho a los chicos, y a los padres, como es lógico, no les gusta que sus hijos lo pasen mal. Procure divertirse viendo los partidos de su hijo. Piense que es usted una persona afortunada teniendo un hijo tan sano que hace deporte y se está formando para ser un adulto de provecho. Prepárese para sufrir sin que su sufrimiento le haga perder el control y comportarse incorrectamente.

El comportamiento de los padres en las competiciones es importante para el rendimiento y la formación de sus hijos. Muchos jugadores jóvenes rinden peor si reciben instrucciones de sus padres, escuchan sus comentarios críticos, ven sus gestos de desaprobación o sienten vergüenza por su comportamiento.

Su hijo rendirá mejor si usted se comporta con la discreción de un espectador educado. Deje que sean el jugador y el entrenador los protagonistas de las competiciones. Disfrute como espectador sin interferir en la competición. Los padres que critican, menosprecian, ridiculizan o insultan al árbitro o a las personas del equipo rival, son un mal ejemplo para sus hijos. Procure ser un buen ejemplo mostrando respeto a los árbitros aunque no comparta sus decisiones. Respete también a los jugadores, entrenadores y acompañantes del contrario, aunque sean rivales deportivos. Y por supuesto al

Plan de Formación

2 0 0 7



entrenador y los compañeros de su hijo. Este respeto debe estar presente siempre, incluso en los momentos más adversos.

No se sienta provocado por la actuación de otras personas. Si los padres del contrario se comportan con poca educación, no cometa el error de hacer lo mismo que ellos. No se ponga a su misma altura. Distíngase siempre por su comportamiento ejemplar.

Las emociones que provocan las competiciones pueden alterar el comportamiento de los padres. Si usted está nervioso, enfadado o eufórico, piense qué puede hacer para controlarse y actuar correctamente. Prepare una estrategia que le ayude a comportarse.

CUANDO EN UN PARTIDO ME PONGO NERVIOSO O ME ENFADO

QUÉ NO DEBO HACER / QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLARME

Después de las competiciones, sea lo que sea lo que haya sucedido, acérquese a su hijo como cualquier otro día. Hágalo cuando llegue el momento, sin agobiarle nada más terminar. Aprenda a detectar cuál es el mejor momento. Muéstrelle siempre su cariño y apoyo con gestos que sean naturales entre ustedes (abrazo, palmada, cogerle por el hombro, señal con el dedo pulgar, etc.). La expresión que usted muestre en su cara, siempre sin exagerar, debe indicarle a su hijo que usted comprende cómo se siente él en ese momento (contento, triste, enfadado, etc.).

Si su hijo se ha esforzado y se ha comportado correctamente, felicítele por ello cualquiera que haya sido el resultado.

Déjele que se exprese si quiere hablar, y si no quiere respete su silencio. Si prefiere estar solo, no se preocupe por ello; respete este deseo. Es importante que los deportistas puedan estar solos para asimilar sus vivencias. Basta con que él sepa que usted está ahí. Ya habrá tiempo de hablar de lo sucedido.

Plan de Formación

2 0 0 7



No le recrimine por sus errores ni pretenda corregirle. Deje que el entrenador haga este trabajo.

Pregúntele a su hijo cómo prefiere que usted actúe después de las competiciones. Es bueno que comenten y decidan entre ambos cuál es la mejor forma de actuar. Y que usted actúe de esa forma en todos los partidos, también en los más importantes.

Como padres es importante aceptar los éxitos y los fracasos de los hijos deportistas (los días buenos y los días malos) como dos experiencias que inevitablemente se presentarán, y de las que, en ambos casos, se puede aprender mucho.

Ambos forman parte del camino de un jugador que se prepara para estar entre los mejores.

Hay que aprender a aceptarlos como algo normal que debe aprovecharse para seguir avanzando como deportistas y como personas.

Los deportistas deben esforzarse al máximo para conseguir el éxito, pero cuando éste llega todos debemos seguir teniendo "los pies en el suelo". Tras el éxito no hay que caer en la euforia. Se debe recordar lo que se hizo bien para poder repetirlo nuevamente, y reflexionar sobre lo que todavía se debe mejorar.

Cuando llega el fracaso porque no se ha conseguido lo previsto, no debemos ser catastrofistas, pensando que todo está mal. Tras el fracaso se debe reconocer qué se ha hecho bien para volver a repetirlo (siempre se hace algo bien y es importante reconocerlo) y analizar qué se debe cambiar para rendir mejor en futuras ocasiones.

Como es lógico, estarán ustedes más contentos con el éxito, pero no es conveniente que sus reacciones sean muy diferentes. No cometan el error de estar muy eufóricos y verlo todo muy bien tras una experiencia de éxito y, al contrario, estar enfadados o desilusionados y verlo todo muy mal tras una experiencia de fracaso. El comportamiento equilibrado de los padres en los éxitos y los fracasos, ayuda mucho a los deportistas jóvenes.

Plan de Formación

2 0 0 7



LOS PADRES EN CASA

Es frecuente que los jóvenes hablen poco en casa. A muchos padres les gustaría que sus hijos les contasen más cosas, pero hay muchos momentos de silencio o simples monosílabos (sí, no, no sé...). Esto es normal en estas edades, y usted no debe preocuparse ni pensar que existe un problema de falta de confianza.

Respete estos momentos de intimidad, sin insistir para que hable. No le agobie con preguntas cuando vea que prefiere estar callado. Basta que él sepa que está usted ahí, por si le necesita.

Otras veces, su hijo estará más hablador. Aproveche estos momentos para escucharle con atención, intentando comprender lo que le dice y, sobre todo, cómo se siente.

No es necesario que se apresure a darle consejos o a corregirle si cree que está equivocado. Deje que se exprese y, si es el caso, que se desahogue. Escucharle atentamente y comprender cómo se siente es mucho más importante que opinar sobre lo que está diciendo. Escúchele con respeto y trate de comprenderle aunque usted no esté de acuerdo. Actuando de esta manera conseguirá que su hijo, poco a poco, sea más comunicativo. Después de dejarle que hable, hágale preguntas que le ayuden a reflexionar. Y algunas veces, cuando le vea con buena disposición a escuchar, coménteles cosas constructivas que contribuyan a su formación.

En muchas ocasiones la relación con los hijos niños o adolescentes no es sencilla porque los chicos están en una edad de numerosos cambios corporales y mentales. Y aunque parezcan adultos todavía no lo son.

Los padres pueden aprovechar la actividad deportiva de sus hijos para estar más cerca de ellos. El deporte es un tema de interés común que en principio favorece la comunicación entre padres e hijos. Aprovéchelo para fortalecer la relación con su hijo.

Demuéstrele a su hijo que le interesa su deporte, pregúntele por lo que hace y escuche con atención sus comentarios. Hágalo de forma que se sienta cómodo hablando con usted. Pero que no se sienta agobiado. El protagonista es él, y tan malo es que los padres estén totalmente alejados de la actividad deportiva de sus hijos, como que estén demasiado encima. Encuentre el punto intermedio. Será lo mejor para su hijo.

Plan de Formación

2 0 0 7



Además, no es aconsejable que el deporte sea lo único en la relación con los hijos. Se deben compartir con ellos otros temas diferentes, y es muy importante interesarse por los chicos más como personas que como deportistas.

Los chicos deben saber que el cariño y la valoración de sus padres no dependen de sus éxitos deportivos; deben tener claro que no defraudarán a sus padres si juegan mal o no triunfan como deportistas.

- Hable con ellos de otras cosas ajenas al deporte.
- No ponga más entusiasmo por el deporte del que aporten ellos.
- No intente influir en sus expectativas de rendimiento.
- Procure reaccionar de manera similar en las buenas y las malas actuaciones deportivas.

Si su hijo es un jugador que destaca mucho, es muy probable que usted vea en él a una futura figura. Aunque sea probable que así ocurra, no "lance las campanas al vuelo" antes de tiempo. La historia del deporte está llena de futuras figuras que nunca llegaron al lugar que todos esperaban. El camino es muy duro incluso para los que más destacan, y más duro todavía cuanto más arriba se encuentran.

Muchos deportistas que tanto prometían, no han llegado, precisamente, porque demasiado pronto se les ha creado la expectativa de que iban a ser grandes estrellas, y esta situación les ha provocado una enorme presión que no han podido manejar, en perjuicio del progreso que todavía necesitaban para llegar y mantenerse entre los mejores.

Por desgracia, muchos padres son los primeros que se hacen una idea demasiado triunfalista y, sin darse cuenta, perjudican a su hijo. Es muy conveniente que los padres no contribuyan a la euforia que rodea a los deportistas más destacados, y la compensen en la medida posible.

Recuérdle a su hijo que debe seguir trabajando con la humildad y el esfuerzo que le han hecho llegar donde está, que debe seguir "con los pies en el suelo", asumiendo que todavía le queda mucho y que le va a costar aún mucho seguir progresando.

Plan de Formación

2 0 0 7



Busque ejemplos de deportistas que también prometían mucho y sin embargo no llegaron, y utilícelos para que su hijo reflexione sobre su situación. Hágale ver, también, que los deportistas que prometían mucho siendo muy jóvenes, y han llegado, son los que han seguido trabajando duro sin creerse figuras antes de tiempo. Póngale ejemplos.

4- EL ENTRENADOR Y LOS PADRES

Es importante que los padres mantengan una comunicación regular, abierta y fluida con el entrenador de su hijo, tanto a nivel personal como a través de reuniones periódicas (al comenzar la temporada, antes de alguna competición etc.).

Interesándose por los avances de sus hijos en la práctica deportiva a lo largo de la temporada, exponiendo dudas, inquietudes, sugerencias y recibiendo con buena disposición las orientaciones sobre diferentes aspectos que le haga el entrenador.

No hay que olvidar que el trabajo del entrenador es muy difícil y cuando toma decisiones lo hace pensando en el bien de sus deportistas, aunque alguno de ellos o sus padres se puedan sentir perjudicados en sus intereses personales.

En este sentido es esencial que cuando los padres tengan cualquier desacuerdo con el entrenador de sus hijos, se dirijan directamente a él, para aclararlo, de esta forma se evitan los posibles conflictos de autoridad que pueden surgir entre los padres y el entrenador, que repercuten de forma negativa perjudicando el buen funcionamiento del deportista.

Después de las competiciones no es un buen momento para hablar con el entrenador. El entrenador ha estado muy concentrado y ha sufrido un gran desgaste. Ahora no está en condiciones de atender a los padres como éstos merecen. Además, tanto el entrenador como los padres pueden estar afectados por lo sucedido y así la conversación será poco productiva. Si quiere hablar con el entrenador de su hijo, pídale una cita en un momento apropiado y hable con él con tranquilidad.

Los padres y los entrenadores pertenecen al mismo equipo. Los padres tienen una función y los entrenadores tienen otra. Ambas son complementarias. Los padres deben centrarse en su función de padre y respetar el trabajo del entrenador sin interferir ni criticar.

Plan de Formación

2 0 0 7



Al apoyar el trabajo del entrenador los padres están potenciando las posibilidades de aprendizaje y progreso de sus hijos, haciendo que la práctica deportiva sea mucho más satisfactoria y fructífera.

5- EL DEPORTE Y LOS ESTUDIOS

A muchos padres les gusta la idea de que su hijo sea en el futuro un jugador profesional. Y es lógico que así sea, porque sin duda es un proyecto muy atractivo.

Otros padres no tienen esta idea y ven el deporte como una actividad complementaria. En cualquier caso, sea cual sea su idea, es muy conveniente exigirle a su hijo que estudie, sin facilitarle que abandone los estudios por el deporte.

Estudiar ayuda a desarrollar las capacidades intelectuales y, por tanto, a mejorar el rendimiento mental. También contribuye a elevar el nivel cultural de una persona y a tener la mente ocupada, en lugar de estar pensando todo el día en el deporte. Por estas razones estudiar es importante para un joven deportista, pues le ayudará a rendir más en el deporte y a saber manejar mejor todo lo que rodea a los deportistas que triunfan.

Los tiempos cambian, y ya no es suficiente jugar bien para triunfar. El deportista de elite del futuro tendrá que ser, cada vez más, una persona bien preparada en muchos aspectos. Preparada para saber lo que le interesa en cada momento, negociar bien los contratos, administrar bien las ganancias, hablar correctamente en público, dar siempre una imagen muy positiva, ser respetado por periodistas, directivos y entrenadores, ser querido y valorado por sus compañeros... Esta preparación debe lograrse desde ahora, y los estudios son el camino apropiado para ello.

Además, la gran mayoría de los jóvenes que están en el deporte de alto rendimiento en estas edades, no llegan a ganarse la vida como deportistas profesionales.

También hay que prever posibles lesiones que pueden entorpecer la carrera deportiva de los chicos. Y por supuesto no hay que olvidar que, en cualquier caso, los jugadores tendrán que retirarse cuando todavía sean personas muy jóvenes, siendo muy pocos los que podrán ahorrar lo suficiente para el resto de su vida.

Plan de Formación

2 0 0 7



Por todos estos motivos, los padres y los propios jugadores deben darse cuenta de que estudiar es una herramienta muy valiosa que los deportistas jóvenes no deben rechazar.

Todos conocemos ejemplos de deportistas profesionales muy importantes que fueron capaces de compaginar el deporte y los estudios. Estos deportistas, después de su retirada, han conseguido establecerse mucho mejor en la vida que otros con peor preparación. Y si nos referimos a los jugadores que han ganado menos dinero como profesionales, la diferencia es aún mayor. En el futuro esta diferencia será todavía más grande, con una enorme ventaja de los que estén más preparados.

Estudiar y hacer deporte es la mejor combinación para que su hijo sea una persona preparada para la vida, tanto si llega a ser deportista profesional como si no lo consigue. Anímele para que se tome sus estudios en serio. No permita que los abandone. Ayúdele a planificar su tiempo para que compagine lo mejor posible el deporte y los estudios.

PLANIFICAR BIEN EL TIEMPO

Para un deportista joven no es fácil compaginar el deporte y los estudios. Para conseguirlo es necesario que planifique bien su tiempo desde el primer momento del curso.

Del mismo modo que no sería adecuado estar sin entrenar toda la temporada y después entrenar muchas horas antes de los partidos más importantes, incluso quedándose sin dormir, no es bueno estar todo el curso sin estudiar y dejarlo todo para última hora, durmiendo pocas horas para poder recuperar el tiempo perdido.

Una buena planificación facilita que los chicos lleven los estudios al día lo mejor posible. La falta de planificación hace más difícil compaginar deporte y estudios, y provoca que los jugadores que han dejado el estudio para el último momento, asuman un grave riesgo de rendir muy poco, lesionarse o ponerse enfermos por falta de descanso en momentos de gran exigencia deportiva.

En líneas generales la planificación debe incluir, en primer lugar, destinar un tiempo diario que sea adecuado para poder estudiar; y en segundo lugar, organizar bien este tiempo para sacarle el máximo provecho.

Los padres deben ayudar a sus hijos deportistas a planificar bien su tiempo. Una buena opción es que cada cierto tiempo (cada mes, cada dos semanas, cada semana o cada día, dependiendo de la ayuda que necesite el chico) se

Plan de Formación 2 0 0 7



reúnan con su hijo para ver qué necesita y cómo va a organizar todas sus actividades.

Para poder compaginar deporte y estudios los chicos deben renunciar, en parte, a otras cosas (televisión, otras actividades, etc.). Saber renunciar es un sacrificio que también forma parte del aprendizaje de un deportista de alto rendimiento.

Además de planificar bien el tiempo, muchos chicos necesitan perfeccionar su técnica de estudio (es decir, la forma en la que estudian) para poder sacar el máximo provecho del tiempo que dedican a estudiar.

Si los chicos están atentos en clase y aprovechan bien el tiempo que están en el colegio, necesitan menos horas de estudio fuera del horario escolar, pudiendo compaginar mejor el deporte y los estudios.

MOSTRAR INTERÉS POR LOS ESTUDIOS DEL DEPORTISTA JÓVEN

Los padres deben mostrar interés por los estudios de su hijo deportista. Si lo hace, será más probable que su hijo también se interese. Pregúntele por sus actividades en el colegio. Interésese por los deberes que tiene que hacer en casa.

Infórmese sobre sus exámenes y sus notas.

Preocúpese de los estudios de su hijo desde el comienzo del curso. No espere al último momento.

Valore el esfuerzo que hace su hijo compaginando los estudios y el deporte.

Alégrese y felicítele por sus buenas notas y sus progresos como estudiante.

Vaya al colegio y hable con sus profesores. Explíqueles que su hijo es un deportista con mucha dedicación y pídale ayuda. No les pida que le exijan menos, pero sí que le orienten y le ayuden a compaginar los estudios con el deporte.

Facilite al colegio, cuanto antes, las fechas de los viajes y partidos en días escolares.

Plan de Formación

2 0 0 7



6- PRINCIPALES CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

? El paso de un joven por el deporte es uno de los períodos más importantes de su vida. Entre todos debemos conseguir que sea una etapa muy fructífera.

? Los padres pueden aprovechar la experiencia del deporte para fortalecer la relación con sus hijos. No desperdicie esta valiosa oportunidad.

? La actuación de los padres y los entrenadores puede ayudar o perjudicar a los deportistas jóvenes. Actúe correctamente para ayudar y no perjudicar.

? El deporte debe ser estimulante y gratificante para los jóvenes, y no una carga pesada. Colabore como para que así sea.

? Los padres y los entrenadores pertenecen al mismo equipo. Los padres tienen una función y los entrenadores tienen otra. Ambas son complementarias. Céntrese en su función de padre y respete el trabajo del entrenador sin interferencias ni críticas.

? El acercamiento de los deportistas jóvenes al deporte de alto rendimiento debe ser progresivo. Los jugadores jóvenes no deben funcionar como los jugadores profesionales, sino tener un estilo propio que sea el más adecuado a cada edad.

Recuerde que el deportista joven es un jugador que se está formando y no un jugador profesional.

? Compaginar el deporte con otras actividades es muy duro. Comprenda los elevados costes que debe "pagar" el deportista joven, ayúdele a que los afronte saludablemente, y colabore para que se beneficie de esta importante "inversión".

? Los padres y entrenadores deben comprender las limitaciones del deportista joven y valorar su dedicación y su esfuerzo más que sus éxitos.

? Es importante que el deportista joven sepa que usted le quiere, le respeta y le valora como persona, con independencia de su rendimiento deportivo.

? Los padres y entrenadores deben aceptar los éxitos y los fracasos como parte del camino que debe recorrer el deportista joven para poder avanzar. Ayúdele a

Plan de Formación

2 0 0 7



que aproveche ambos en beneficio de su formación como jugador y como persona.

? Los padres y entrenadores deben aprender a escuchar, comprender, apoyar y respetar al deportista, sin agobiarle ni presionarle. Propóngase el objetivo de mejorar la relación con su hijo o deportista, considerando estos aspectos.

? Cuando el deportista joven pase por malos momentos no “eche más leña al fuego”, ni le sobreproteja. Comprenda que estos momentos son parte de su formación. Ayúdele a tener paciencia y anímele para superarse mediante su propio esfuerzo.

? Compaginar bien el deporte y los estudios puede ser muy beneficioso para deportista joven. Anímele para que estudie y ayúdele a organizarse.

? Si su hijo o deportista es, o pretende ser, un deportista de “alto rendimiento”, también usted debe ser un padre, o entrenador de “alto rendimiento”. Actúe como tal en beneficio del deportista joven.

? Los padres y entrenadores deben ser un ejemplo de comportamiento para el deportista joven. Sea siempre un buen ejemplo de educación y deportividad, aun en las condiciones más adversas.

? Los padres y entrenadores deben fomentar el respeto a los compañeros y los contrarios, sin criticarlos, ni insultarlos.

? Respete la función de los árbitros, evitando menospreciarlos, insultarlos, cuestionar sus decisiones o atribuir las derrotas a su actuación. Las quejas y propuestas pueden hacerse a través de los canales adecuados, en lugar de hacerlo en público.

? Las emociones de las competiciones pueden perjudicar el comportamiento de los padres y entrenadores. Prepare una estrategia para controlar sus emociones.

? Si su hijo o deportista joven destaca mucho, ayúdele a que siga teniendo “los pies en el suelo”.

? El objetivo principal de la práctica deportiva en estas edades es ayudar a que los chicos se formen como deportistas y como personas.

Plan de Formación

2 0 0 7



La información que aparece en este documento es una adaptación de:

1- El documento elaborado por José M^a Buceta como guión de los programas de Televisión sobre Deporte Infantil emitidos por TVE en la "Aventura del Saber".

2- El documento "Los padres también juegan", elaborado por José M^a Buceta y José Manuel Beirán, psicólogos del gabinete de Psicología Deportiva del Real Madrid.

Montserrat Vallejo Riado. montsevall@cop.es