

Estrategias para una adecuada conducta deportiva

Guía para
**PADRES Y
MADRES**

Daniel Alarcón García

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Master en formación de profesorado.*

Juan Antonio Moreno Murcia

*Licenciado en Educación Física y doctor por la Universidad de Valencia.
Profesor de la asignatura "Didáctica y planificación de la educación física
y el deporte" en el Departamento de Psicología de la Salud en la
Universidad Miguel Hernández de Elche.*





Título: ESTRATEGIAS PARA UNA ADECUADA CONDUCTA DEPORTIVA. GUÍA PARA PADRES Y MADRES.

Autores: DANIEL ALARCÓN GARCÍA y JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

Ilustraciones: DANIEL ALARCÓN GARCÍA

I.S.B.N.: 978-84-9993-291-0

©Copyright: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

Primera Edición: Año 2012

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Desde el R.C. Recreativo de Huelva, se quiere agradecer a Juan Antonio Moreno Murcia y a Daniel Alarcón García, la cesión desinteresada de este documento para que sea entregada de forma gratuita a los jugadores y familiares de los Escalafones Inferiores del club.



Índice

1. Presentación.....	5
2. ¿Porqué ser deportista?.....	6
2.1. Aspectos positivos del entorno deportivo.....	9
2.2. Aspectos negativos del entorno deportivo.....	10
3. Influencia de los padres en la conducta de los hijos.....	13
3.1. Conductas apropiadas en el entorno deportivo.....	14
3.2. Conductas erróneas en el entorno deportivo.....	16
3.2.1. Mayor agresividad en la conducta del hijo.....	17
3.2.2. Orientación hacia el resultado.....	21
3.2.3. Feedback negativo tras un fallo del hijo.....	25
3.2.4. Intimidación al árbitro.....	27
4. Conclusiones.....	29
5. Para conocer más.....	30



1. Presentación



Las conductas que los hijos e hijas ven en los padres y madres influyen en la conducta futura respecto a la práctica deportiva, por ese motivo el objetivo de esta guía es dar a los padres y madres algunas herramientas para ayudarles en la educación deportiva de sus hijos e hijas. Pues su apoyo en la práctica deportiva puede conseguir que se integre en ellos el **hábito de la práctica deportiva** en el futuro.



En la guía se utilizarán nombres genéricos como “niño”, “hijo”, “entrenador”, “padre”, etc., que de no indicarse específicamente lo contrario, siempre se referirán a varones y mujeres.

2. ¿Porqué ser deportista?

Que el hijo o la hija se lo pase bien mientras se mueve, aprende y descubre las posibilidades de acción de su cuerpo y de relación con el entorno es fundamental en la edad escolar.

La practica deportiva de manera adecuada propicia unos beneficios para ellos y ellas. El ejercicio físico adaptado a las características del participante va a aportar unos beneficios a **nivel sanitario**, como la mejora cardíaca, resistencia, velocidad, mayor flexibilidad, velocidad, etc. La práctica de un deporte mejora indirectamente el dominio sobre otros deportes, dado que las acciones tácticas son similares en los deportes de equipo.





A **nivel psicológico**, el hijo se adapta a **resolver problemas** en el juego, aumentando su autoestima, lo que le ayuda a superar retos de una manera más eficiente, que otro que no practique deporte.

A **nivel social**, los deportes de equipo son buenas herramientas para potenciar las sanas **relaciones sociales**. Por ejemplo, se mejoran la colaboración, la empatía, cohesión de grupo, resolución de conflictos, etc. Aspectos que permitirán al futuro adulto utilizar dichas aptitudes sociales para poder relacionarse mejor en sociedad.



Si el entorno deportivo es adecuado, éste puede propiciar un **estilo de vida saludable**. La consecución de estos objetivos sería aconsejable que se diera en un ambiente lo más estimulante posible para los jóvenes deportistas. En este entorno, juegan un papel decisivo tanto los entrenadores, como los jugadores como los padres, los cuales deben considerar los objetivos a conseguir como metas de forma conjunta.



2.1. Aspectos positivos del entorno deportivo

Como entorno deportivo se entiende aquel en el que las personas practican deporte reglado e institucionalizado. En este entorno se llevan a cabo unos actos que pueden ser muy beneficiosos y marcar la personalidad futura del hijo que está en fase de desarrollo. Este entorno puede propiciar unos valores de **compromiso, deportividad, juego limpio, solidaridad, compañerismo y un estilo de vida saludable**. Con ello se puede conseguir una persona que necesita del deporte para sentirse bien. Esto puede desembocar en una mayor calidad de vida, que si se educa desde pequeños va a llevarla a cabo durante toda su vida, con lo que le permitirá llevar una vida más sana.



2.2. Aspectos negativos del entorno deportivo

Si no se tienen claros los objetivos que deben cumplir los deportistas, puede desembocar en consecuencias **negativas** en las que se incluyan insultos, agresiones físicas, malos hábitos (fumar, beber alcohol), amenazas, intimidación o una orientación hacia el resultado exclusivamente.

Estas situaciones deben suprimirse lo máximo posible debido a que no se quiere que los jóvenes reproduzcan estas acciones y menos, tomen como hábitos esta serie de conductas. Por otro lado, aprovechar estos conflictos que se dan en estas competiciones para resolverlos de forma pacífica y cooperativa. Algunas de ellas se realizan inconscientemente o se cree que son positivas para él. Para intentar solucionar estas situaciones, en el siguiente apartado se identifican cuáles son las conductas apropiadas, cuáles no, y una alternativa a esa conducta negativa para el deportista.





Para llegar a un nivel deportivo de competición adulto, el hijo, debe completar todas las etapas desde su iniciación. Los objetivos para las edades benjamín (9 y 10 años) y alevín (11 y 12 años) deben estar claros en el equipo técnico y entorno del hijo (padres, madres, hermanos, etc.).

Estos tendrían que ser meramente iniciadores del deporte mediante el juego, para llegar al **descubrimiento de la técnica y táctica básica centrándose en el proceso**, lo que llevaría a la mejora de las habilidades del hijo y no a centrarse exclusivamente en los resultados obtenidos. Si esto fuera así, los resultados se alcanzarían de forma progresiva.

No obstante, la experiencia de competir es enriquecedora independientemente del tiempo que se practique, ya que no todos los hijos llegarán al alto rendimiento.



3. Influencia de los padres en las conductas de los hijos



En estas franjas de edad una de las **conductas que más afectan a la personalidad del hijo son las de los padres, profesores y/o entrenadores.**

Estos son los que más empatizan con ellos y por tanto más les influye lo que digan sobre ellos. Los padres, por cantidad de horas, son los que más tiempo están con ellos por lo que deben aprovechar ese tiempo y educarlos con unas conductas y valores adecuados para la convivencia social. Las conductas que realizan los padres serán tomadas de ejemplos por los hijos intentarán reproducirlas, por lo tanto, hay que tener cuidado en la manera de expresarse delante de ellos.

3.1. Conductas apropiadas en el entorno deportivo

El deporte es un medio para conseguir un adecuado desarrollo integral del hijo, por ello se debe tener cuidado con las manifestaciones que se realizan delante de los hijos, porque se puede estar perjudicando a los jóvenes y utilizar el deporte para lo contrario.

Las **conductas** que se deben dar en cualquier instalación deportiva tienen que ser **de apoyo al deporte, a los deportistas y al esfuerzo y disfrute tanto de ellos y ellas como de los padres**, que deben disfrutar viendo a sus hijos jugar. Con estas conductas se busca inculcar unos valores finales relacionados con la cooperación, respeto, tolerancia, ayuda, etc.



Para que se dé esta transmisión de valores son de vital importancia la calidad de las relaciones con las personas significativas en su vida, sus padres, hermanos, amigos, entrenadores y maestros. Es además indispensable el modelo y ejemplo que estas personas significativas muestren al hijo, para que se dé una **coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.**



3.2. Conductas erróneas en el entorno deportivo

En la edad escolar se ha observado un promedio de **conductas negativas principalmente después de la consecución de un tanto o gol**. Para poder corregir las conductas se han agrupado en **cuatro grandes grupos**, en los cuales se busca el mismo objetivo con diferentes expresiones:

- **Mayor agresividad en la conducta del niño.**
- **Orientación hacia el resultado.**
- **Feedback* negativo tras un fallo del niño.**
- **Intimidación al árbitro.**
- **Falta de respeto al oponente.**

*Información que se da con el propósito de mejorar, después de realizar una acción.



3.2.1. Mayor agresividad en la conducta del hijo



Con estas conductas, los padres lo que buscan es el aumento de la agresividad de sus hijos e hijas para que muestren un esfuerzo aparentemente mayor y un rendimiento en cuanto a goles o tantos. Se busca aprovechar al máximo el límite que tenga el árbitro en el partido para delimitar una falta o seguir el juego.



Con estas conductas se prima la agresividad de los deportistas y el juego violento por encima del juego limpio. Por lo que el hijo o hija asumirá como un valor el ganar a toda costa aunque tenga que ser más violento en determinadas jugadas, porque lo que busca es ganar por encima de todo.

EVITAR expresiones como:

- “Empujad, empujad”.
- “¿Defendemos o vamos a dejarlas?” (expresándose de manera agresiva).
- “Brazo, brazo, aguántala ahí, bien” (agarrando violentamente al rival).
- “Manos de mantequilla”.
- “Molesta, molesta, molesta” (mientras hace falta al contrario).
- “Buena, buena, buena” (mientras hacen penalti).
- “Lucha, lucha, lucha”.
- “Golpea para abrirte paso”.
- “Fuerte” (entrar fuerte al rival).
- “Defensa más violenta”.
- “Provoca la personal”.
- “Defensa fuerte”
- “Llévate lo que sea por delante”.
- “Provoca la falta”.
- “Pelea por el balón”.
- “Está bien” (cuando es violento).





BUSCAR

Alternativas a estas conductas son las que busquen un **juego limpio y mejor desarrollo de la actividad**, ejemplos de ello pueden ser:

- Premiado al hijo cuando un jugador rival se caiga al suelo y éste le ayude a levantarse.
- Defender su posición sin empujar al rival.
- Ir a por el balón sin violencia.

Un error es pensar que el esfuerzo o la intensidad de un jugador en un partido se muestra en golpes y más luchas. **El esfuerzo hay que medirlo con las ganas que ponga el hijo en el partido**, buscando los balones, volviendo a defender rápidamente, desmarcarse de manera intensa, etc.

Una variable táctica que no queda muy clara entre el colectivo de padres y algunos entrenadores es la defensa. **Una buena defensa no implica una defensa agresiva**. Si cada jugador ocupa su lugar y tiene una buena visión de juego no tiene porqué ser agresivo. No se debe permitir una violencia intencionada, si ocurre hay que procurar que no sea el objetivo del deportista sino un daño colateral y totalmente fortuito.



3.2.2. Orientación hacia el resultado



Con estas conductas se busca un buen resultado aunque no se vea acompañado de una mejora de las habilidades del hijo.

La motivación del hijo hacia la práctica deportiva tiene que ser alta para que siga practicándolo durante el mayor tiempo posible. **Si se orienta al hijo a que lo único bueno es ganar y se recompensa la victoria por encima del aprendizaje y la diversión, la consecuencia final siempre es el abandono deportivo.** La orientación de un partido se ve modificada, porque no se va con la mentalidad de pasarlo bien, sino que se encuentra con la obligación de tener que ganar para que su entorno cercano esté orgulloso de él.

La presión a la que están sometidos muchos deportistas, origina miedos y tensiones y abandonos en los partidos en vez de diversión y aprendizaje. Si se propicia el aprendizaje de las habilidades y la diversión por encima del resultado, se encontrará a un deportista que juega y entrena para pasárselo bien, sin obligaciones ni presiones, lo que se convertirá en una **actividad agradable para él y que va a seguir queriendo realizarla durante toda su vida.**



EVITAR conductas orientadas hacia el resultado como:

- “Ya está, eso es gol, eso es gol, eso es gol”.
- “Ahora vamos a meter gol”.
- “Vamos, hay que meter gol, hay que meter gol”.

BUSCAR

Premiar las habilidades bien realizadas del deportista

tengan o no un efecto en el resultado, como:

- “Bien desmarcado”.
 - “Buen pase”.
- “Buen lanzamiento”.
 - “Buena parada”.
 - “Bien visto a tu compañero”.



Con estas expresiones se prima la manera en la que realiza las habilidades y no el que sean efectivas o no. De este modo el hijo sabrá cuando ejecuta bien las habilidades y cuando no, pudiéndose dar cuenta él mismo de si mejora en su control sobre el deporte. Si se fija exclusivamente en el resultado, posiblemente no se sabrá si el hijo ha jugado bien o mal, porque dependerá, en gran medida, del nivel del equipo contrario.



3.2.3. Feedback negativo tras un error



Esta conducta está directamente relacionada con la anterior. Con estas expresiones se muestra al hijo que lo importante es el resultado ya que a los padres les disgusta que falle un gol y no un buen desmarque (orientación a la realización de la tarea). Además de resaltar el resultado por encima de lo demás **se le presiona con expresiones que remarcan el error.**

EVITAR expresiones como las siguientes:

- “¡Ay!” (cuando se falla un lanzamiento a puerta).
- “Uy, lastima”.
- “¡No!” (cuando se equivoca).

Acompañadas de comunicación no verbal, los gestos, como pueden ser llevarse las manos a la cabeza.

Hay que **fijarse en si la realización ha sido correcta para intentar corregir eso, no el haber o no marcado gol**, focalizar la atención y el comentario en lo bien hecho en lugar de lo malo. Si la realización del gesto ha sido incorrecta y se ha anotado un tanto hay que corregírselo para que entienda que no todo es el resultado.



BUSCAR comentarios referido al gesto técnico del hijo como puede ser:

- “Buen lanzamiento, hay que seguir intentándolo”.
- “Bien pero debes mirar que tu compañero esté en mejor posición para tirar a canasta, adelante”.
- “Muy bien, pero debes evitar lanzar sin mirar a la portería, inténtalo de nuevo”.

3.2.4. Intimidación al árbitro



Esta conducta está relacionada con la de buscar la agresividad de los hijos. Cuando se refieren al árbitro con desprecio o dudando de sus decisiones, se busca que sea más flexible con el equipo y más severo con el contrario. A veces, **cuando se presiona al árbitro se obtiene una respuesta contraria a la esperada.**

Con esta actitud se da a entender a los hijos que pueden agredir tanto física como verbalmente al árbitro puesto que sus padres, que son un ejemplo a seguir por ellos, lo hacen de manera cotidiana. **Esto conlleva a conductas antideportivas** por parte de los jugadores hacia los árbitros a **edades muy tempranas.**

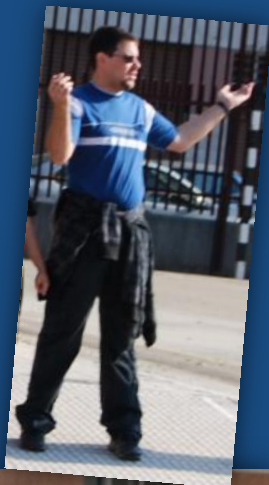
EVITAR conductas como:

- “Árbitro eres muy malo”.
- “Árbitro tonto”.
- “Es que no has comido hoy que te las comes todas, imbécil”.

BUSCAR como alternativa a las anteriores conductas el apoyo de los padres al árbitro tras la correcta decisión en una jugada dudosa o difícil.

- “Bien visto árbitro”.
- “Eso es árbitro”.

Estas expresiones pueden ir acompañadas de un aplauso o de un gesto de “ok” con el pulgar hacia arriba.



4. Conclusiones

El **objetivo** de esta guía es dar a conocer las conductas que son apropiadas en un entorno deportivo para que los hijos se sientan a gusto haciendo deporte y quieran seguir practicándolo.



NO OLVIDAR

- Con la práctica del deporte se consiguen mejoras a nivel social, psicológico, físico y emocional, donde se incluyen valores como la responsabilidad, respeto, tolerancia, etc.
- Propiciar el juego limpio.
- Buscar prácticas donde el hijo disfrute realizando deporte.
- Evitar los feedbacks negativos.
- Dar buen ejemplo sobre los árbitros para que en el futuro los jóvenes no reproduzcan conductas negativas sobre ellos.

5. Para conocer más...

- Aznar, S., Castro, J. M., Merino, B., y Veiga, O. (1999). *Actividad física y salud. Guía para padres y madres*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura
- Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Hernández, E. (2005). *Guía para Padres: Deporte Escolar. Padres e Hijos*. Valencia: Fundación Deportiva Municipal.
- Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., Julián, J. A., y Del Villar, F. (2011). *Motivación en el deporte. Claves para el éxito*. Barcelona: Inde.
- Moreno-Murcia, J. A. y Martínez-Galindo, C. (2011). *Guía para un práctica deportiva ingualatoria*. Barcelona: Inde.
- Ortín, F. J. (2009). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.
- Perís, D. (2003). *Los padres son importantes...para que sus hijos hagan deporte*. Castellón: Fundación Club Deportivo Castellón.



Estrategias para una adecuada conducta deportiva

