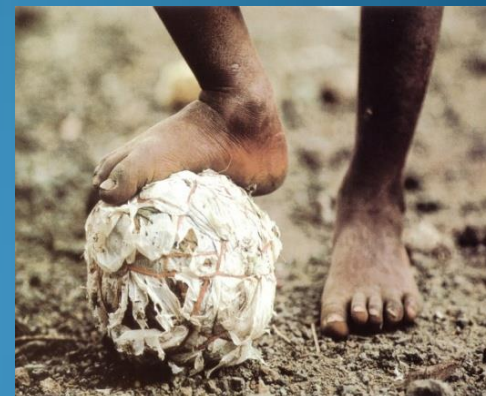




# ***BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA INFANCIA***

**Charla con padres, madres y tutores  
Colegio OBISPO PERELLÓ  
26/05/2016**



# PRESENTACIÓN

- **Objetivos de la charla**
  - Compartir experiencias vividas en el área deportiva con deportistas, formadores, padres, madres y tutores.
  - Exponer valores y hábitos positivos para el buen funcionamiento de la comunidad deportiva (club, entrenador, padre, jugador, árbitro...)
  - Repaso general de la problemática actual en el deporte base (*formación vs competición*)
  - Charla final común con temas de actualidad

# JOSELE GONZÁLEZ

*MÁS DE 15  
AÑOS EN  
DIRECCIÓN DE  
CLUBES*

*FORMADOR  
ANTES QUE  
ENTRENADOR*



*DIRECTOR DE  
FORMACIÓN Y  
VALORES DE  
COERVER*

*COORDINADOR  
FEDERACIÓN DE  
CASTILLA LA  
MANCHA*

*ÁREA DE CAPTACIÓN DEL  
REAL MADRID*

Sí, lo hemos leído todos... ¿realmente lo hacemos?

## **Padres, queremos jugar con estas 10 reglas**

- 1- No me grites en público**
- 2- No le grites al entrenador**
- 3- No menosprecies al árbitro**
- 4- No menosprecies a mis compañeros**
- 5- No pierdas la calma**
- 6- Ríe y diviértete viendome jugar**
- 7- No me des lecciones despues del partido**
- 8- No te olvides que es solamente un juego**
- 9- Piensa que siempre lo haré lo mejor que pueda**
- 10- Con tu apoyo seré feliz**



# BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LAS PRIMERAS ETAPAS

- **Desarrollo físico**
  - Ayuda en parcelas de motricidad, incremento de la capacidad cardiovascular, desarrollo muscular...
- **Desarrollo intelectual y social**
  - Trabajo de valores integrados en el deporte, tales como la generosidad, el trabajo en equipo, integración, compañerismo, responsabilidad...



# LOS DISTINTOS DEPORTES Y SUS BENEFICIOS

Podemos enunciar decenas de deportes aptos para las primeras etapas en el deporte extraescolar, pero hemos querido resaltar estos ejemplos con sus respectivos beneficios:

DEPORTE	BENEFICIOS
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ESTIMULA LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO</li><li>• FAVORECE FLEXIBILIDAD Y FUERZA MUSCULAR</li><li>• TRABAJO EN EQUIPO, COMPAÑERISMO, RESPETO...</li></ul>
<b>ARTES MARCIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FAVORECE EL DESARROLLO DEL APARATO MOTRIZ</li><li>• ESTIMULACIÓN DEL PENSAMIENTO TÁCTICO</li><li>• RESPETO, AUTOESTIMA, SOLIDARIDAD, MOTIVACIÓN...</li></ul>
<b>SENDERISMO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CIRCULACIÓN, CORAZÓN SANO, PULMONES LIMPIOS</li><li>• CONTACTO CON EL MEDIO AMBIENTE</li><li>• COOPERACIÓN, ESFUERZO, FAMILIA, AMISTAD...</li></ul>
<b>BALONCESTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CONCENTRACIÓN, RAPIDEZ, AUTOCONTROL...</li><li>• FOMENTA EL DESARROLLO DEL APARATO LOCOMOTOR</li><li>• CONFIANZA, TRABAJO EN EQUIPO, RESISTENCIA...</li></ul>
<b>RUGBY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DESARROLLO DEL APARATO MOTRIZ</li><li>• SACRIFICIO, RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO</li><li>• VALORES: HONESTIDAD, FIDELIDAD, HUMILDAD...</li></ul>
<b>VOLEIBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CAPACIDAD DE COMBINAR MOVIMIENTOS REACCION</li><li>• HABILIDADES MOTORAS AUTOMATIZADAS</li><li>• INTEGRACION, COOPERACIÓN, RESISTENCIA...</li></ul>
<b>OTROS MUCHOS DEPORTES</b>	DEPORTES INDIVIDUALES (O NO) COMO NATACIÓN, ATLETISMO, TENIS O PADEL DESARROLLAN HABILIDADES ASÍ COMO AYUDAN AL DESARROLLO PSICOMOTRIZ DEL NIÑO.

# MONITORES, ENTRENADORES...

## PERO SOBRE TODO ¡FORMADORES!

- Los técnicos somos los principales artífices de una buena **formación de valores**.
- Los valores que tenemos que inculcar **ayudan a que el jugador desarrolle aún más su talento**. El jugador nace con unas cualidades innatas pero hay varios elementos que influyen o determinan: Las 12 dimensiones del deportista (C.L.C), tales como el entorno, que permite una mayor o menor motivación, el ambiente donde se desarrollan esos valores, la familia...
- Aprovecharemos las situaciones que se nos irán presentando en nuestro día a día para **destacar esos valores**. Cualquier situación es buena para inculcarlos, en cualquier sesión de entrenamiento, en cualquier partido, dentro del campo o fuera de él...



Los monitores somos **PILARES** en la formación del deportista

**Si un jugador se esfuerza en un momento determinado, debemos resaltarlo y premiarlo.**

Lo mismo cuando otro deportista deja bien ordenada su ropa en el vestuario, o felicita a su compañero por una buena acción, o le cede el balón para que haga el ejercicio. Hay miles de situaciones en una jornada que aprovecharemos para educar en esos valores. Sabemos que **nuestro trabajo está más allá del simple entrenamiento de técnica individual o del propio fútbol en sí.**

En este ámbito, debemos evaluarlos con el mismo rigor que en la técnica o en la táctica, y sería idóneo **prepararlo junto a nuestros ciclos de entrenamiento de una temporada**, para introducirlo con unos objetivos concretos de su progresión como futbolistas.





# LOS PROPIOS VALORES...

- Algunos de los valores que transmitiremos, serán por ejemplo:
- El compañerismo, el esfuerzo, el orden, la generosidad, el trabajo en equipo, la integración, la disciplina, el cuidado de las cosas materiales, el optimismo, la obediencia, el respeto a los demás, la constancia, la responsabilidad, la honestidad, etc...
- En este gran apartado de su crecimiento interior, **debemos colaborar con los padres y tutores** en su formación integral, pues sabemos que el esfuerzo coordinado de padres, madres, tutores y profesores tiene una gran eficacia y los resultados en poco tiempo son muy evidentes.



# ***EJEMPLOS DE EJERCICIOS PRÁCTICOS CON VALORES INTEGRADOS***



# EJERCICIO 1: LA CÁRCEL

- **Nombre:** La cárcel.
- **Valores a trabajar:** compañerismo, generosidad, trabajo en equipo...
- **Organización:** Dos equipos en juego real (mínimo 3x3) con dos recintos marcados como “zona de cárcel” fuera del terreno de juego.
- **Duración y premisas:** Entre 10 y 30 minutos como máximo. Posibilidad de limitación de toques.
- **Realización:** Cada vez que un jugador pierda la pelota, se tendrá que salir del campo e ir a la zona indicada (cárcel). Sólo cuando recuperemos un balón, podremos salir de campo e ir a “rescatar” a nuestro compañero chocándole la mano para que pueda volver a jugar el partido.
- **Deportes:** Fútbol, Baloncesto, Balonmano...



# EJERCICIO 2: EL PARTIDO DEL RESPETO

- **Nombre:** El partido del respeto.
- **Valores a trabajar:** obediencia, responsabilidad, comunicación, respeto, compañerismo...
- **Organización:** Dos equipos en juego real. Cada 5-7 minutos, cada jugador irá pasando por los diferentes puestos a respetar en este ejercicio, tales como ser el árbitro o sus asistentes, los porteros o el mismo entrenador.
- **Duración y premisas:** Entre 20 y 40 minutos como máximo. Posibilidad de limitación de toques.
- **Realización:** Trabajaremos las distintas figuras a las que a veces nos es fácil criticar, como la **portería**, donde cada uno de los componentes del grupo sentirá lo difícil que es parar un balón, **el entrenador**, donde tendrá que hacer cambios, dirigir el partido y demás, o el **árbitro**, donde él y sus asistentes sentirán lo difícil que es comunicarse y pitar un fuera de juego, por ejemplo...
- **Deportes:** Fútbol, Baloncesto, Balonmano... y cualquiera donde hagamos que nuestro deportista viva en primera persona las diferentes facetas del deporte que practica.



# OTROS MUCHOS VALORES Y HÁBITOS...

Además de estos y otros muchos ejercicios de valores para poder integrarlos en nuestros entrenamientos diarios, entendemos que existen una serie de valores y hábitos los cuales también estamos obligados a trabajar, antes, durante y después de los entrenamientos y/o partidos.

En un simple torneo, en una concentración o similar, y sobre todo durante toda la temporada, nos encontraremos con cientos de facetas formativas en cuanto a valores se refiere, que debemos identificar, intentando mediante acciones, gestos y explicaciones, **crear hábitos** en nuestros jugadores.

## Resaltamos algunos ejemplos como:

**La higiene:** fundamental **crear hábitos saludables** con acciones como la obligación de ducharse tras cualquier entrenamiento o partido, separar la ropa sucia, enseñarles a cortarse las uñas...



**La alimentación (salud):** Resaltarles la importancia de llevar una **dieta saludable**, controlar el peso de nuestros jugadores (hablar con especialistas en caso necesario), enseñarles a comer bien...



**Juego limpio:** Enseñarles la diferencia entre agresividad y agresión, a saber jugar con intensidad pero con cabeza..., inculcarles que hay que **dar la mano** a rivales y árbitro antes y después del partido...



**Trabajo en equipo:** Recordarles que recoger el material o ayudar a colocarlo, no es un castigo, sino una **obligación como miembro de un equipo** en el que todos por igual tienen que colaborar...



# **COMPETICIÓN v.s. FORMACIÓN**



**¿ES POSITIVA LA COMPETICIÓN EN ETAPAS FORMATIVAS?**

# LA BUENA GESTIÓN DE LA COMPETICIÓN

Las escuelas de tecnificación como las escuelas municipales tienen un **porcentaje menor de abandono** de la modalidad deportiva debido a la **buena gestión de la palabra “competir”**.

Debemos *inculcar* a nuestros jóvenes deportistas que la **competición sana** (querer superarse, esforzarse al máximo, lectura de la competición, constancia...) no es negativa, sino que **aporta valores fundamentales** para el deporte y para la vida.

La competición **NO** está reñida con la formación.

# PADRES, MADRES Y TUTORES: ¡OS NECESITAMOS!

Vuestro apoyo es **vital**. Los entrenadores pasamos un mínimo porcentaje de tiempo en relación a vosotros, por lo que vuestro **refuerzo y alineación con nuestros objetivos** son fundamentales ya que nos encontramos con “**esponjas que tatuarán aquello que digamos o hagamos**”.

En las primeras etapas, estos pequeños deportistas son **moldes** a los que podemos inculcar una serie de **valores que están muy por encima de los resultados**.

Encontramos cientos de casos de padres presionando a los chicos con el fin de que sean deportistas profesionales o casos de padres con etapas deportivas frustradas que quieren ver en su hijo el deportista que no fueron...





# CARTA ABIERTA...

“Me siento triste cuando mi padre me regaña después del partido. Me dice que no he jugado con intensidad, que así no seré nunca un jugador de Primera División, que fallo en los pases porque me falta concentración. Y mi madre le apoya. Dice que juego como si no me importara ganar. También me echan en cara que se gasten dinero en mí y que me dedican muchas horas llevándome y recogéndome del fútbol. A mí me gusta jugar al fútbol, me gusta aprender cosas nuevas, dar un pase de gol, estar con amigos, ganar, pero tampoco me importa mucho perder, **porque eso es lo que nos dice el místico**. Pero últimamente ya no disfruto, vengo a jugar los fines de semana nervioso, pensando que si no le gusto a mi padre, lo oiré gritar desde la banda, me dirá que me mueva, que espabile, y a veces me siento tan nervioso que no sé ni por dónde va el balón. Si vale la pena seguir viniendo cuando ya no disfruto. Pero si decido no jugar más, también les voy a decepcionar”.

# ***VUESTRO TRABAJO ANTE VUESTRO HIJO/A***

**“El Cerebro aprende más con el refuerzo que con el castigo”**

(Patricia Ramirez)

Actualmente el caso más dramático y repetido es este:

**“Papá, ya no quiero ir a jugar”**

La presión y el estrés al que sometemos a los niños (padres cronometrando los minutos, contando los goles que lleva...) hace que terminen abandonando al no divertirse... porque recordemos que no es más que un juego. **Debemos de incidir sobre su esfuerzo, no sobre el resultado.**

# ***REGLAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN***

Vamos a marcarnos esta línea de actuación con nuestro joven deportista y podremos comprobar los favorables resultados en poco tiempo:

- Siempre que nos sea posible: acompañemos a nuestro hijo/a al partido
- Animémosle y demostrémosle que pase lo que pase nosotros le apoyamos
- No demos indicaciones desde la banda (confusión padre-entrenador)
- Al término del encuentro sea el resultado que sea, e incluso de cualquier entrenamiento, preguntémosle estas tres preguntas clave:

- **¿CÓMO TE LO HAS PASADO?**
  - **¿QUÉ HAS APRENDIDO?**
- **¿QUÉ TIENES QUE MEJORAR?**

# ***VUESTRO TRABAJO ANTE EL EQUIPO***

Cuando inscribís a vuestro hijo/hija a cualquier modalidad deportiva de equipo, adquirís un compromiso con todos, una **responsabilidad ante el equipo**.

Actualmente seguimos cometiendo el error de “**quitar a nuestro hijo/a de la practica deportiva como medida de castigo**” ante un mala conducta, malas notas en el colegio... (pero dejamos la play, móvil, tiempo libre el fin de semana...)

**Podemos contar con nuestros formadores** y buscar medidas de refuerzo para cualquier ayuda que necesitemos (problemas de comportamiento, académico, nutrición...)

# VUESTRO TRABAJO ANTE EL ENTRENADOR

Vivimos en un país donde *“lo sabemos todo”*, donde *“todos somos entrenadores”* y donde *“todo se juzga”*.

Ejemplo de Japón.



Debemos de reciclarnos. Una de mis experiencias en Japón que más me llamó la atención fue que en el país del sol naciente los padres no van al colegio a pedir que **“mi hijo esté en la misma clase sus amigos”** ni tampoco a decirle al profesor **“como tiene que enseñar matemáticas”** así que tampoco lo hacen en el fútbol (y menos gritándolo desde la grada...)

El respeto al monitor/formador, sea mejor o peor... es total.

# ***REGLAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN***

***“Habla cuando estés enfadado y harás el mejor discurso que tengas que lamentar”***  
*(Ambrose Bierce)*

- **No** hablar con el entrenador **tras un partido**.
- **No** hablar con el entrenador **antes** de un entrenamiento
- Solicitar al entrenador hablar con él **tras** un entrenamiento
- Ponerse en la situación del entrenador primero y **analizar** lo que voy a exponerle
- Para hablar del partido, también tengo que haber visto todas las sesiones de entrenamiento (gestión completa)
- Hablar de mi hijo/a, **no de los demás...**
- Preguntarme si es positivo que **mi hijo/a esté delante**

# **VALORES DESDE LA GRADA...**

Es normal escuchar **excusas** del tipo “**es que ellos han empezado insultando**” o “**el árbitro lo está haciendo aposta**”...

Si hay personas que no saben comportarse en una grada, no podemos ponernos a su altura... nosotros sí **podemos enseñarles como hacer bien las cosas.**

Actualmente los **árbitros** cobran muy poco, nadie quiere arbitrar por lo que el **nivel el bajo**, pero ello no significa que se equivoque a propósito: ellos quieren hacerlo igual de bien que vuestros hijos.

**Vamos a gastarnos nuestra energía en animar a nuestros chicos...** (a todos, no solo al mío)

ASÍ TRABAJAMOS Y CONSEGUIMOS RESULTADOS...

1 MES DE TRABAJO...

¡1 VALOR!





**NO SIRVE CON DECIRLO...**



**¡HAY QUE HACERLO!**



**¡MUCHAS GRACIAS!**



## **Contacto:**

[Joselevodafone@gmail.com](mailto:Joselevodafone@gmail.com)

Teléfono España: 0034-659007786

Twitter: @JoseleVodafone

Instagram: JoseleVodafone

Facebook: Jose Antonio González Barato