

7



EDUCACIÓN FÍSICA Y ALTO RENDIMIENTO



**DIPLOMADO
DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
PARA EL ALTO RENDIMIENTO**

LIC. JULIO GUTIERREZ V.



INICIACIÓN DEPORTIVA.

Olimpia

JUGAR Y COMPETIR.

FOMENTO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

5. EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ.

6. PERÍODOS SENSITIVOS.

7. JUGAR O COMPETIR.

8. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO.

EVALUACIÓN.



INICIACIÓN DEPORTIVA.

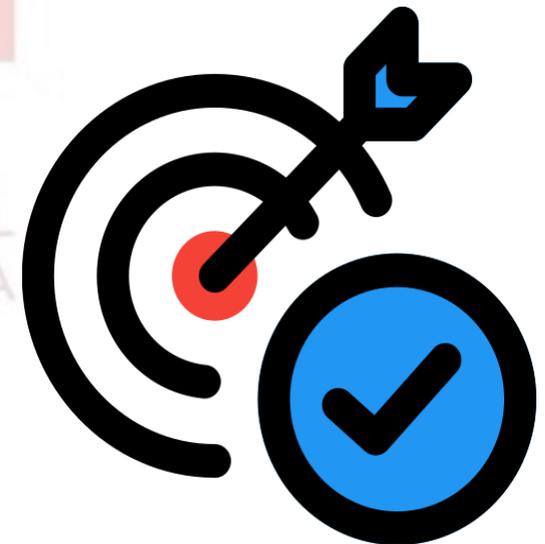
Olimpia

JUGAR O COMPETIR.

FOUNDAÇÃO DEPORTIVA

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer aspectos relacionados al Jugar o Competir dentro del proceso de Iniciación Deportiva.





JUGAR Ó COMPETIR

Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

¿Los Niñ@s Deben Jugar Para Divertirse ó para Competir?

por FORMACION ACADEF

¿Jugar para divertirse o para competir?

Esta pregunta surge muy a menudo sobre todo dentro del grupo que rodea a los niños que en edades tempranas comienzan a practicar algún deporte en particular.

El principal temor de los padres radica en saber diferenciar cuando un chico no se lo está pasando del todo bien tanto en los entrenamientos con sus compañeros como también durante los propios partidos del fin de semana.

Jugar para divertirse o para competir: Motivos de la práctica de un deporte.

Los dos motivos principales por los que un niño comienza a practicar deporte son, primero, porque los padres ven con buenos ojos el inicio de una actividad deportiva para inculcar el valor que este tendrá a lo largo de su vida.

Ese hecho los acerca, casi siempre, al deporte que ellos mismos han practicado durante toda la vida.

Pero, por otro lado, puede existir la posibilidad de que el propio niño sea quien tome la decisión y les proponga a sus padres la idea de comenzar a practicar una actividad en particular.

Este punto tiene su principal incidencia en el deporte que estén practicando sus amigos del cole y, a su vez, debería ser un motivo muy importante por el que los padres sabrán que su hijo ha tomado la decisión de participar de esos encuentros deportivos por propia decisión, dejando en claro que se trata de **una actividad para divertirse y pasarla bien.**

Jugar para divertirse o para competir: La importancia de la comunicación.

Sin embargo, y más allá de cual sea la forma por la que el niño tiene ese primer acercamiento al deporte, la importancia de la comunicación constante con los padres debe estar sostenida en el acompañamiento para saber discernir cuando un niño se encarga de jugar para divertirse o para competir.

El problema es que muchas veces la competencia va tomando forma e interés a medida que el tiempo pasa, y no es lo mismo ir a jugar con sus amigos a los 5, 6 o 7 años que hacerlo a los 11 o 12.

Evidentemente el propio entorno, formado por sus compañeros, los padres y el entrenador se encargará de generar un contexto propicio para que la competencia vaya aflorando a medida que pasan los años.

Pero ese no es el problema principal, de hecho, es lo más lógico. La cuestión pasa por saber qué es lo que está sintiendo el chico en cada momento. Y que el mismo decida si lo mejor es jugar para divertirse o para competir.

Por eso decimos que la comunicación constante con los adultos debe servir para detectar cualquier situación con la que el niño no se sienta cómodo.

Acercamiento al deporte en general.

Es cierto, cuando elaboramos en nuestra mente una lista con las características del deporte infantil, probablemente la primera palabra que se nos ocurra estará relacionada con el ocio, la diversión o la alegría que debiera generar una actividad tan básica como necesaria en las edades más tempranas de la vida.

Sin embargo, muchos entrenadores y padres no entienden este concepto e intentan inculcar desde el principio la necesidad por obtener el mejor rendimiento durante la competencia. Y ese es un error muy habitual en cualquier deporte, pero sobre todo en el mundo del fútbol y voleibol en nuestro país.

Por eso, el hecho de que en las edades tempranas el deporte sea inculcado sin ningún tipo de presiones será fundamental para que se desarrolle en el niño un acercamiento tanto hacia la actividad en particular, como hacia el deporte de manera general.

En caso contrario corremos el riesgo de generar un efecto totalmente opuesto. Donde el niño se aleje para siempre de la actividad física simplemente por una mala experiencia en el comienzo de su vida deportiva donde el error fue de los adultos.

Quienes no supieron notar la diferencia entre jugar para divertirse o competir.

Conclusión.

Lo importante es tener en claro que no hay un momento específico en el que los niños dejan de acudir a los entrenamientos y a la competición con la idea de divertirse para pasar a ser una necesidad de obtención de rendimientos. Sino que más bien es un proceso muy largo y que se va dando de manera natural, y es por eso que se debe insistir con la cercanía de los adultos durante todo ese proceso.

Ya que en ese camino pueden suceder muchas cosas, como un entrenador de fútbol infantil que prioriza rendimientos sobre ocio en las edades más tempranas o la propia presión que producen los adultos sin apenas darse cuenta.

“JUGAR DONDE LA MIRADA SEA EN COMPETIR Y APRENDER Y NO GANAR O PERDER”

“En la vida de cada persona se viven muchas situaciones de competencia y triunfos; por ejemplo; competir por el ascenso en la empresa, ser la empleada (as) del mes, ganar más dinero que mi colega, podríamos poner infinidad de ejemplos.

También en estos ámbitos hay un trabajo psíquico de cómo enfrentarnos a exigencias, presiones, frustraciones, aprendizajes, procesos y resultados”.

“Ganar y competir en la vida y en el deporte son sinónimos dependiendo el nivel de exigencia, y entendiendo qué en el deporte hay una demanda del cuerpo, sumando a otras áreas de preparación (nutrición, descanso, etc.) a la hora de competir”.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

¿PORQUÉ EL PERDER NO ES FRACASAR?

Estamos en una sociedad donde se visibiliza que el que pierde es un fracasado.

Avalamos esto en algunas conductas que tenemos sin darnos cuentas.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Por ejemplo, al preguntar “¿ganaste o perdiste?”.

 **Y si perdió inventamos alguna respuesta de consuelo.**

 **Allí estamos apuntando al resultado y diciendo que perder está mal.**

 **El perder es tomado en algunas ocasiones como un fracaso.**

 **Perder y ganar son parte de procesos de aprendizaje.**

Pero no le damos el mismo valor a dichas situaciones.

Un entrenador expresa el éxito de esta manera “De cada 10 veces que intentas algo, la gran mayoría no sale, pero sí dejas de persistir, estas fuera de juego”.

Lo excepcional es persistir tanto.

 **Allí está el éxito real.**

 **Es importante para poder tener una “mentalidad ganadora” que el error sea tomado como parte del proceso.**

 **Muchos (as) jugadores (as) entran a la cancha pensando que no se van a equivocar, y al encontrarse con el error, se frustran rápidamente y no pueden volver al juego.**

 **Aquí es un claro ejemplo de cómo no toman el equivocarse como parte del proceso, y el error es signo de fracaso.**

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

UN ERROR, Y YA FRACASARON.

Si en cambio, puede aceptar que fallar es parte del juego, y concentrarse en cómo superar ese fallo, en este caso, motoriza la persistencia de seguir jugando.



¿CONSIDERA QUE LAS LECCIONES ESTÁN ESCONDIDAS EN NUESTROS FRACASOS?

Hay personas que, ante situaciones de fracaso, al no querer volver a repetir dicha situación se preparan más y toman lo que vivieron como un desafío.

Pueden analizar y pensarse sin juzgarse, lo cual se posicionan desde una perspectiva de crecimiento.

Sin embargo, otras atletas sienten ese fracaso como algo que no pueden superar.

Quedan atrapados lamentando haber pedido la oportunidad.

Ven a ese fracaso cómo totalizador.

Ganar también conlleva lecciones si tenemos mentalidad de crecimiento, si estamos centrados en el proceso y no en el resultado.

Los (as) grandes deportistas se centran en la preparación de sus habilidades y capacidades, el resultado es una consecuencia de esa preparación.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL FRACASO?

Dependiendo la situación las causas el fracaso en un equipo podrían estar en la falta de preparación, objetivos no claros, falta de entrenamiento y dedicación.

Es decir, con no haber realizado un proceso adecuado a las exigencias.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



MUCHAS
GRACIAS

mpia
CIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA