

Modulo 4

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLOGICAS EN EL DEPORTE III

Clase N°1

Lic. Luis Gómez Correa

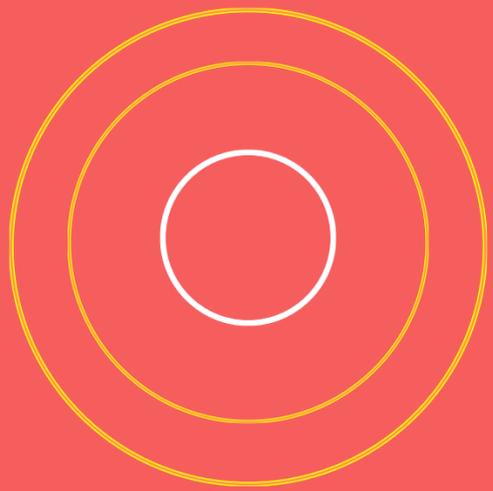




UN BUEN ENTRENADOR HARÁ QUE SUS JUGADORES VEAN

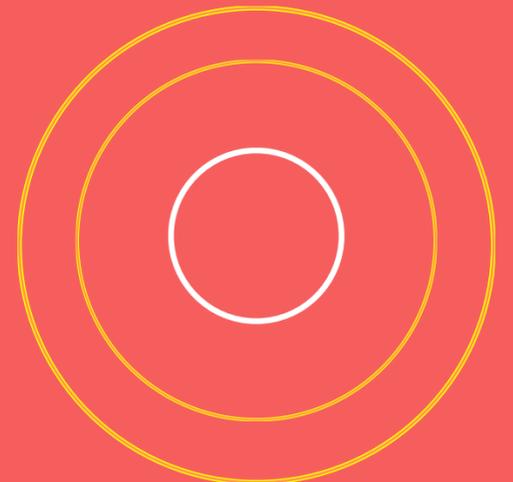
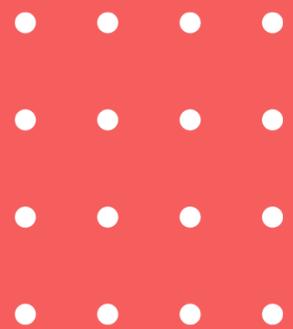
**LO QUE PUEDEN SER
MAS DE LO QUE SON**

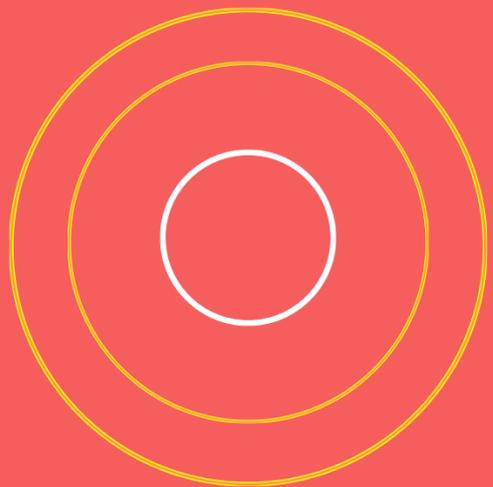




CONTENIDO

1. El enfoque deportivo de la iniciación deportiva
2. La edad de iniciación
3. Fases de la iniciación deportiva
4. Modelos de iniciación deportiva
5. Motivos para el inicio de la práctica deportiva
6. El triángulo deportivo
7. Transmisión de valores mediante el deporte





El enfoque deportivo de la iniciación deportiva





En las sociedades modernas, el deporte constituye un agente promotor de calidad de vida de la población, así como de la salud, educación y organización.



- ❑ Cuando hablamos de Psicología Deportiva en la iniciación, se cree que nuestro accionar sólo se da en los deportistas de elite.
- ❑ Sin embargo los niños son la mayor población que practica deporte, la gran mayoría de seleccionados nacionales nacen de los centros escolares.
- ❑ Para los niños el deporte es una de las áreas de su vida en la cual participan intensamente, permitiéndoles un proceso de desarrollo, de enseñanza, de aprendizaje con sus pares, padres y el entorno.



- ❑ Un adecuado proceso de preparación deportiva se manifieste adecuadamente en las fases de formación deportiva de base, especialización y perfeccionamiento deportivo.
- ❑ La perspectiva educativa actual apunta cada vez más a la necesidad de una adecuada formación integral del deportista en donde la evaluación de los aprendizajes deportivos debe ser motivante y significativa.
- ❑ Es importante en tal sentido esclarecer la palabra iniciación que hace referencia a **“el comienzo de algo”** es decir al inicio de las destrezas deportivas.



Definiciones.

- ❑ La iniciación deportiva es un proceso de enseñanza aprendizaje, la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde su inicio hasta que pueda practicarlo con una adecuada técnica, táctica y reglamento.
- ❑ Desde el punto de vista educativo, la iniciación deportiva es un proceso de cara a la socialización del individuo, se orienta en los aprendizajes genéricos desde el momento en que el niño empieza su actividad deportiva.

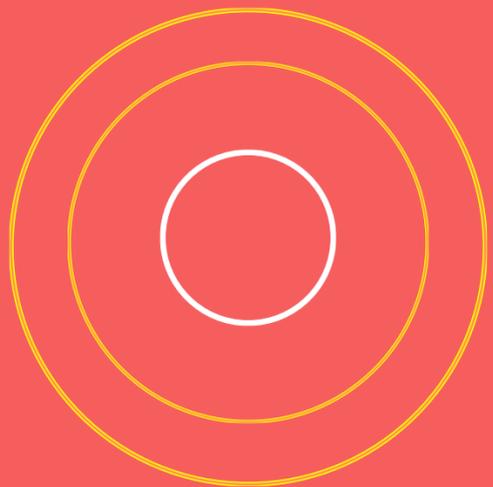


Deporte de Iniciación

- Los niños viven intensamente el deporte
- Debe tener un liderazgo adulto cualificado
- Tiene consecuencias significativas: Formación integral (Medicina Deportiva, Psicología deportiva, Terapia física, Nutrición deportiva, entre otros)
- Los niños prefieren triunfar en el terreno deportivo que en los estudios.



“Periodo de tiempo, variable que se da desde que comienza a practicar una actividad física deportiva hasta que se adquiere el aprendizaje de las destrezas mínimas para realizarla de manera autónoma, enfocándose hacia el mantenimiento o perfeccionamiento”



La edad de iniciación



- ❑ La edad de inicio de la práctica deportiva a través de los años sigue siendo un punto crucial sobre cuál es la más idónea para que el niño pueda enfocarse en una actividad deportiva
- ❑ Algunos autores consideran que la edad de iniciación deportiva empieza entre los 06 y 07 años, según el tipo de actividad deportiva, es la etapa en donde ponen de manifiesto el control motor y la motivación hacia la actividad deportiva
- ❑ Para otros autores proponen que el periodo de iniciación es entre los 07 y 08 años denominándolo edad del aprendizaje; la iniciación se dará una vez se tenga desarrolladas las habilidades básicas, que comprendería las edades comprendidas a los niños que cursan el quinto de primaria..



Finalmente en el 2010 se elaboro una propuesta relacionada sobre las diversas etapas de la iniciación deportiva.



<i>Autor/es</i>	<i>Denominación etapa previa</i>	<i>Contenidos básicos</i>
Pintor (1989)	Formación motriz básica	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas variadas de la Educación Física Básica • Juegos múltiples • Hasta los 9/10 años
Antón (1990)	Actividad física general	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de acervo motor rico • Práctica multiforme • Evitar especialización precoz • Utilizar motivaciones lúdicas • Hasta 8 años
Delgado Noguera (1994)	Iniciación básica motriz	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades inespecíficas • Actividades de E.F. de base y juego con intencionalidad y base de una futura especialización deportiva
Sáenz-López y Tierra (1995)	1ª etapa de formación básica	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del esquema corporal y espacio próximo • Hasta 4 años
	2ª etapa de formación básica	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de mecanismos perceptivos, propio cuerpo y entorno más amplio • De 4 a 7 años
Blázquez (1995)	Estructuración motriz	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencia motriz generalizada • Adquisición de patrones motores básicos • Se trata de acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada • Entre 6-7 años y 9-10 años
Carratalá (2000)	Iniciación	<ul style="list-style-type: none"> • Durante el primer ciclo de primaria: 6, 7, 8 años • Trabajo de habilidades motrices básicas
López Ros y Castejón (2005)	Fase primera: habilidades y destrezas básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción de las habilidades deportivas a partir del dominio de las habilidades básicas

❑ Sin embargo plantea ciertas características que se desarrollan en las edades de la iniciación deportiva.

❑ Entre los 8 y 10 años se considera apta para preparar a través de los juegos genéricos y pre deportivos como:

- Habilidades y destrezas.
- Ritmo-medio.
- Equipos.
- Espacio-tiempo
- Instrumentos
- Reglas.



❑ El niño es capaz de integrarse a un grupo y cooperar en los juegos de equipo, perfeccionará el manejo de instrumentos en todas sus posibilidades, comprenderá y aceptará las reglas.



❑ De los 10 a 12 años se ha de preparar específicamente a través de deportes adaptado a los siguientes aspectos:

- Preparación técnica.
 - Preparación táctica.
 - Preparación física.

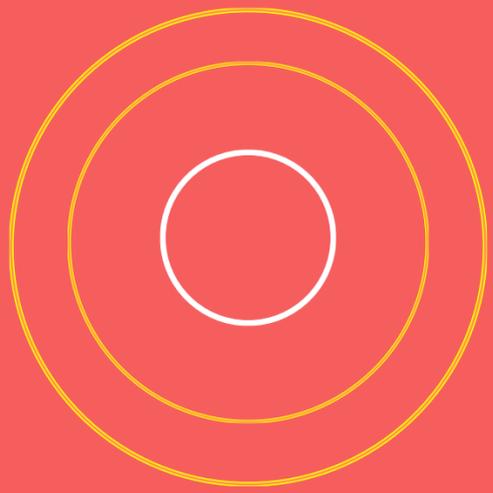
❑ En este segundo período, el niño empezará a identificarse con el deporte que más se ajuste a sus deseos y cualidades.

❑ De esta forma, el alumno debe completar su formación en la iniciación deportiva.



- ❑ En los dos primeros años se realizarán a través de juegos genéricos y específicos, realizado de manera global, el conocimiento de habilidades y destrezas generales a la gran mayoría de deportes (pases, tiros, lanzamientos...)
- ❑ así como al conocimiento de sus reglas elementales; en dos años siguientes profundizará sobre los conocimientos adquiridos y haciendo hincapié en aspectos técnicos y tácticos específicos de deportes en concreto, es el momento de iniciarse en la competición deportiva.





Fases de la iniciación deportiva



❑ Se distinguen 05 fases en el deporte individual como:

1. Presentación del deporte.
2. Familiarización perceptiva.
3. Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución.
4. Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación.
5. Formación de los esquemas fundamentales de decisión

❑ Para los deportes individuales, esta fase constituye la culminación de la etapa de iniciación.



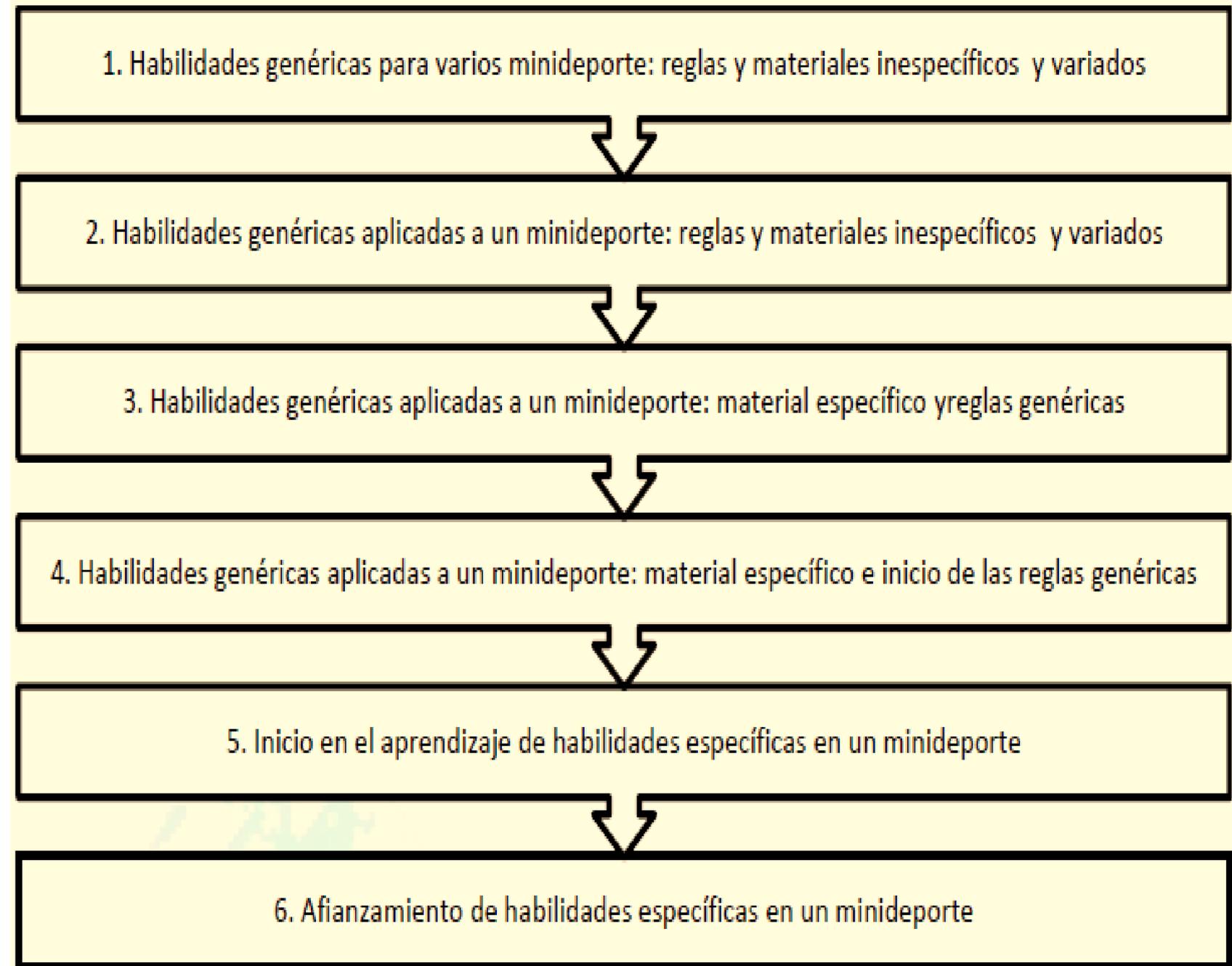
□ En deportes de carácter colectivo o de equipo han de estar cubiertas las dos siguientes fases:

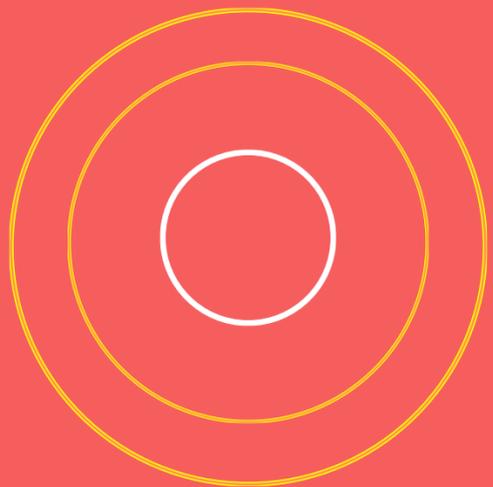
1. Enseñanza de los esquemas tácticos colectivos.
2. Acoplamiento técnico y táctico de conjunto.

□ El gráfico siguiente pretende representar el orden de las fases es flexible y en función de los objetivos que se planteen y del proceso de aprendizaje de los niños.



- ❑ Fases de formación que se pueden establecer durante la etapa de iniciación deportiva :





Modelos de Iniciación Deportiva



Desde un punto de vista más didáctico conviene conocer los diferentes modelos de iniciación deportiva y como han ido evolucionando.

1. El modelo tradicional.

- Este es un modelo que se basa en un aprendizaje que va de lo simple a lo complejo, con el convencimiento de que lo simple es el gesto particular y concreto (técnica, tipo de gesto) y lo complejo la práctica global (actividad real).

La enseñanza tradicional del deporte es criticada por:

- Su carácter analítico... pérdida de contacto con el contexto global y real.



- El directivismo... pérdida de iniciativa por parte del alumno.
- El desencanto... no es tan divertido como el alumno creía.
- Retrasar la culminación del aprendizaje... no se juega hasta que no se dominan los gestos técnicos.
- Producir aburrimiento... prefiere jugar a...
- Focalizar el aprendizaje en la consecución del éxito ante los demás... sólo se reconoce los resultados demostrados.



En conclusión este modelo se caracteriza por ser muy directivo, en donde las actividades propuestas en el aprendizaje del niño son muchas veces monótonas que dejan de ser atractivas para él.



2. El modelo alternativo.

- El modelo alternativo busca impulsar en los niños la iniciativa, imaginación, creatividad y reflexión de las habilidades.
- De esta manera, es posible la enseñanza del deporte en conexión con el mundo del alumno:
 - Potenciando lo lúdico...vamos a jugar a...
 - Favoreciendo el contacto con la realidad global... ¿quién es capaz de...?
 - Despertando la imaginación... ¿quién lo haría de otra manera?
 - Centrándose en el progreso y dominio de las habilidades... ¿cómo puedo lograr aprender esto?
 - Perdiendo preocupación por la estricta corrección técnica...la próxima vez lo harás mejor.
 - Desarrollando afición por el deporte...qué bien lo hemos pasado.



La actividad practicada por el niño debe ser siempre el punto de partida:

- ❑ Es inútil que el alumno practique ejercicios técnicos antes de que haya jugado.
- ❑ El tiempo dedicado a los aprendizajes dependerá de las dificultades surgidas durante el juego, las cuales no serán impuestas a priori por el profesor
- ❑ A partir del momento en que el niño exprese la necesidad de determinados aprendizajes (lanzamientos, pases, tiros...), éstos deben ser aprovechados (sobre todo a nivel de motivación) para enriquecer la actividad que se practique:



La acción del entrenador, además ha de ser educativa y deberá actuar a la vez sobre:

- ❑ **El alumno:** los ejercicios propuestos supondrán problemas con relación a la madurez del niño, de manera que le permita progresar.
- ❑ **El medio:** modificarlo para enriquecerlo y favorecer la adaptación del alumno a situaciones variadas.
- ❑ **Las reglas:** la modificación de una regla puede llevar a una toma de conciencia más directa sobre el espacio social, permitiendo al niño situarse mejor en el grupo.
- ❑ **El entorno social:** teniendo en presente la estabilidad o movilidad de los diferentes roles que pueden intervenir en la práctica.



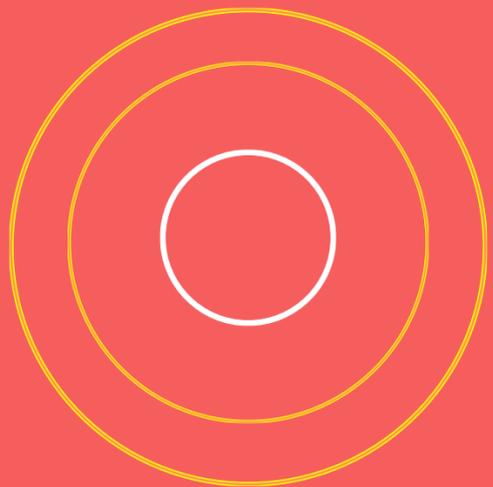
3. El modelo de Thorpe y Bunker

- ❑ Este modelo presenta al deporte para que los alumnos comprendan determinadas acciones que van a emplearse en la práctica deportiva, de manera que el alumnado comprenda qué tiene que hacer, para intentar aprender cómo hacerlo.
- ❑ Lo que se pretende es que el alumno no se convierta en un mero ejecutante, sino que tome conciencia de lo que tiene que hacer, implicando a la toma de decisión.
- ❑ Una de las dificultades que se presentan es que los sujetos no tienen adquiridas ciertas habilidades que les permitan solucionar los problemas de elección de respuesta.



- ❑ El aprendizaje técnico deportivo se desarrolla a través de un proceso de aprendizaje inicial donde los alumnos tienen como objetivo la comprensión del juego deportivo, permitiendo adquirir una visión de los aspectos tácticos básicos, para posteriormente pasar a un perfeccionamiento técnico-táctico.





Motivos para el inicio de la práctica deportiva



- ❑ Para el inicio y el mantenimiento de la práctica deportiva, para el niño debe resultar ser atractivo o tratar de satisfacer algunas de sus necesidades, a pesar que muchas veces ello puede causarles gasto de energía, esfuerzo continuado, y en ocasiones hasta cierta dosis de dolor o de riesgo.



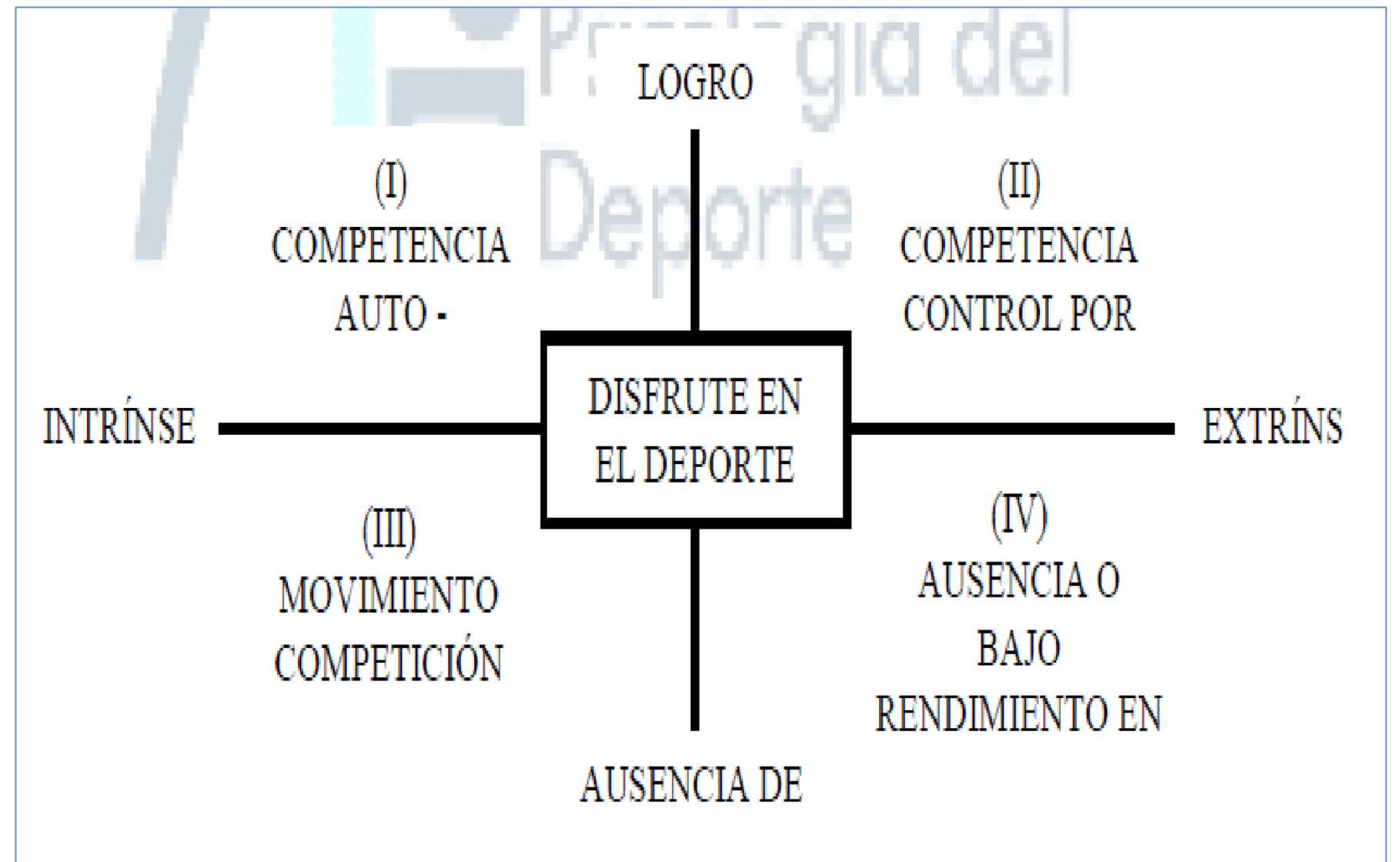
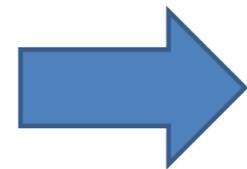
Motivos para la práctica deportiva

- ❑ Valor Intrínseco
- ❑ Aprender nuevas destrezas y mejorar las habilidades deportivas existentes
- ❑ La diversión y el placer de practicar un deporte
- ❑ Estar en buena forma física y disfrutar de buena salud
- ❑ Disfrutar con amigos
- ❑ Necesidad básica participación en los deportes y demostrar competencia



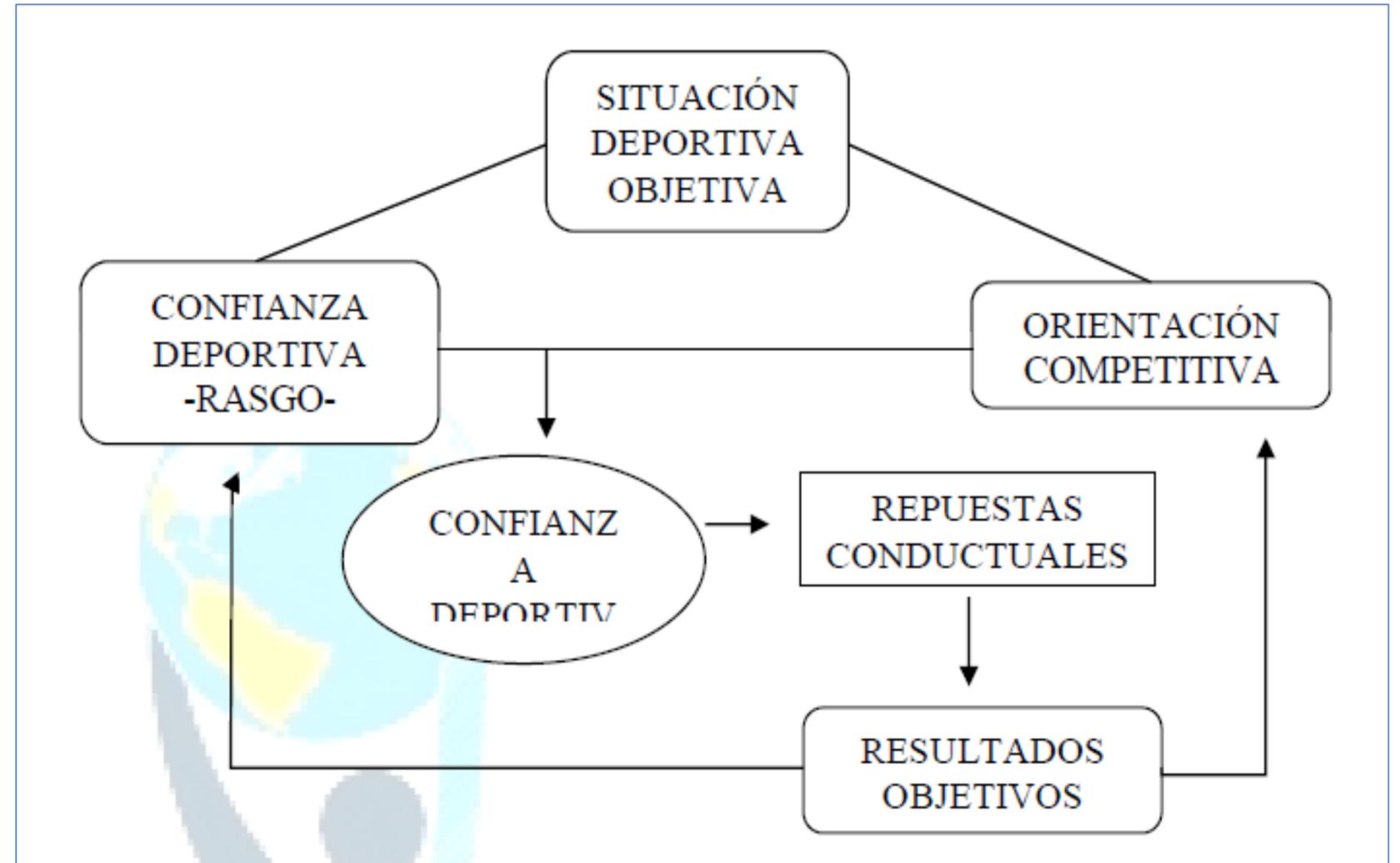
- ❑ El disfrute es un aspecto crítico de la experiencia infantil que es la respuesta emocional positiva a la experiencia personal que refleja sentimientos y percepciones de gusto y placer

Modelo Bidimensional del disfrute deportivo



- ❑ La confianza deportiva es la creencia de los deportistas con respecto a su capacidad para tener éxito en el deporte.

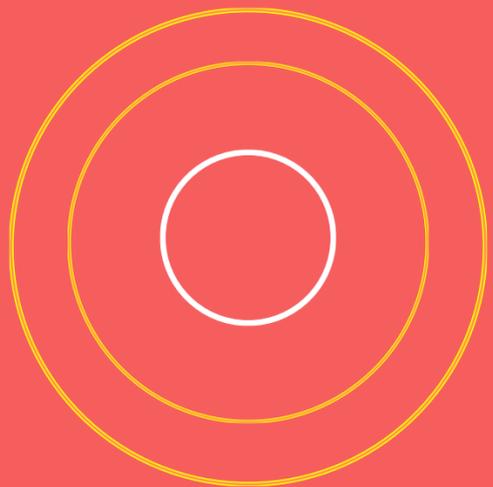
Modelo de confianza deportiva



❑ Según el modelo interconductual los factores que influyen en la iniciación deportiva se pueden agrupar en los factores que afectan en el aquí y ahora (**situacionales**) y los que conforman nuestra experiencia histórica (**históricos**).

- Los Factores situacionales, es donde se encuentra los agentes sociales como resulta obvia la influencia de padres, entrenadores, directivos, compañeros, árbitros, etc.,
- Los factores históricos, hacen referencia a la relaciones de estos sujetos con el deporte –experiencia- que conforma nuestra forma biológica o estado físico y, de alguna forma, favorece o dificulta nuestras diferentes formas de comportamiento aquí y ahora.

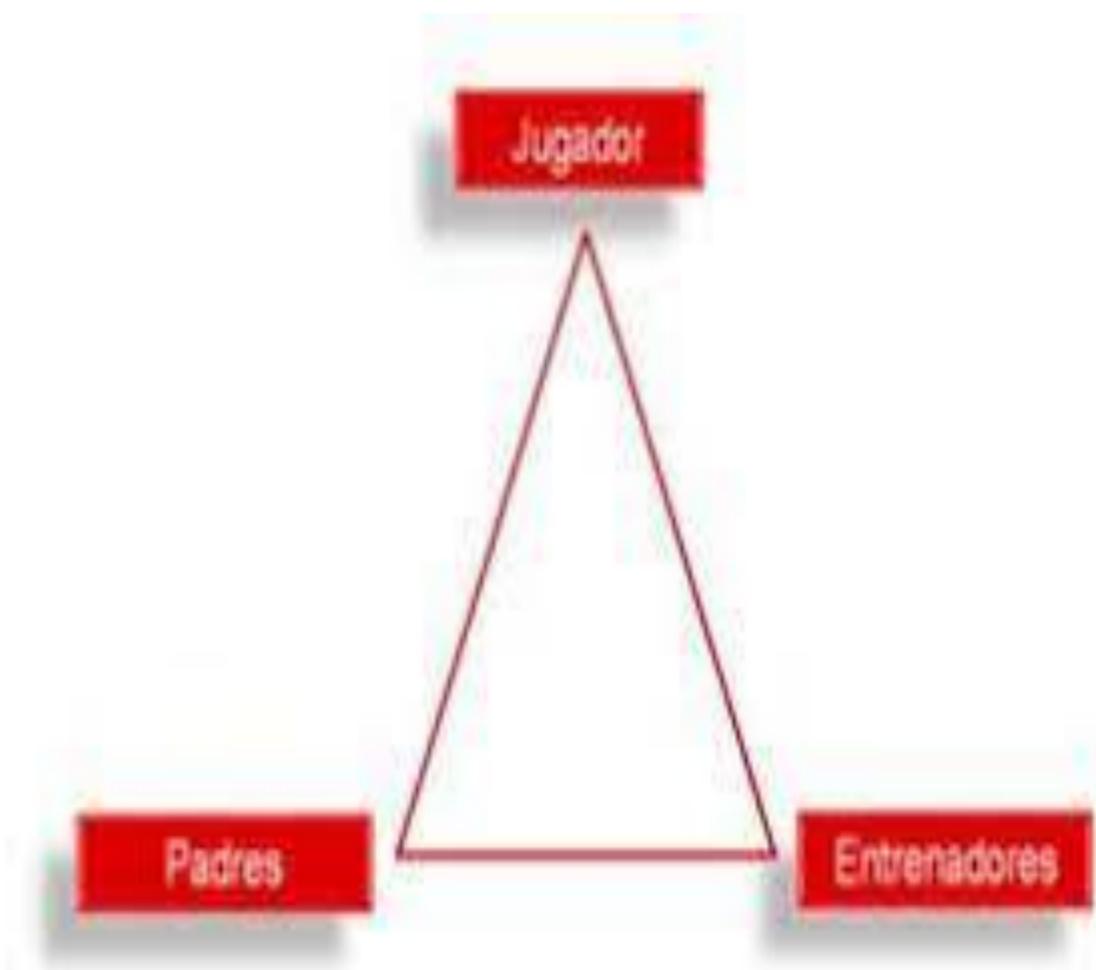




El Triangulo Deportivo



- ❑ En base a la experiencia a nivel deportivo, es importante identificar aquellos factores que intervienen y el tipo de relación que se establece, es fundamental para el trabajo en la iniciación deportiva
- ❑ En la iniciación deportiva, tiene un papel muy relevante el llamado “**Triángulo Deportivo**”, formado por las tres figuras importantes en esta etapa: **El Deportista**, **El Entrenador** (profesor de educación física o el propio entrenador) y **La Familia**, especialmente representado por los padres y madres que influyen directamente no sólo en la participación deportiva sino también en la calidad y experiencia deportiva.



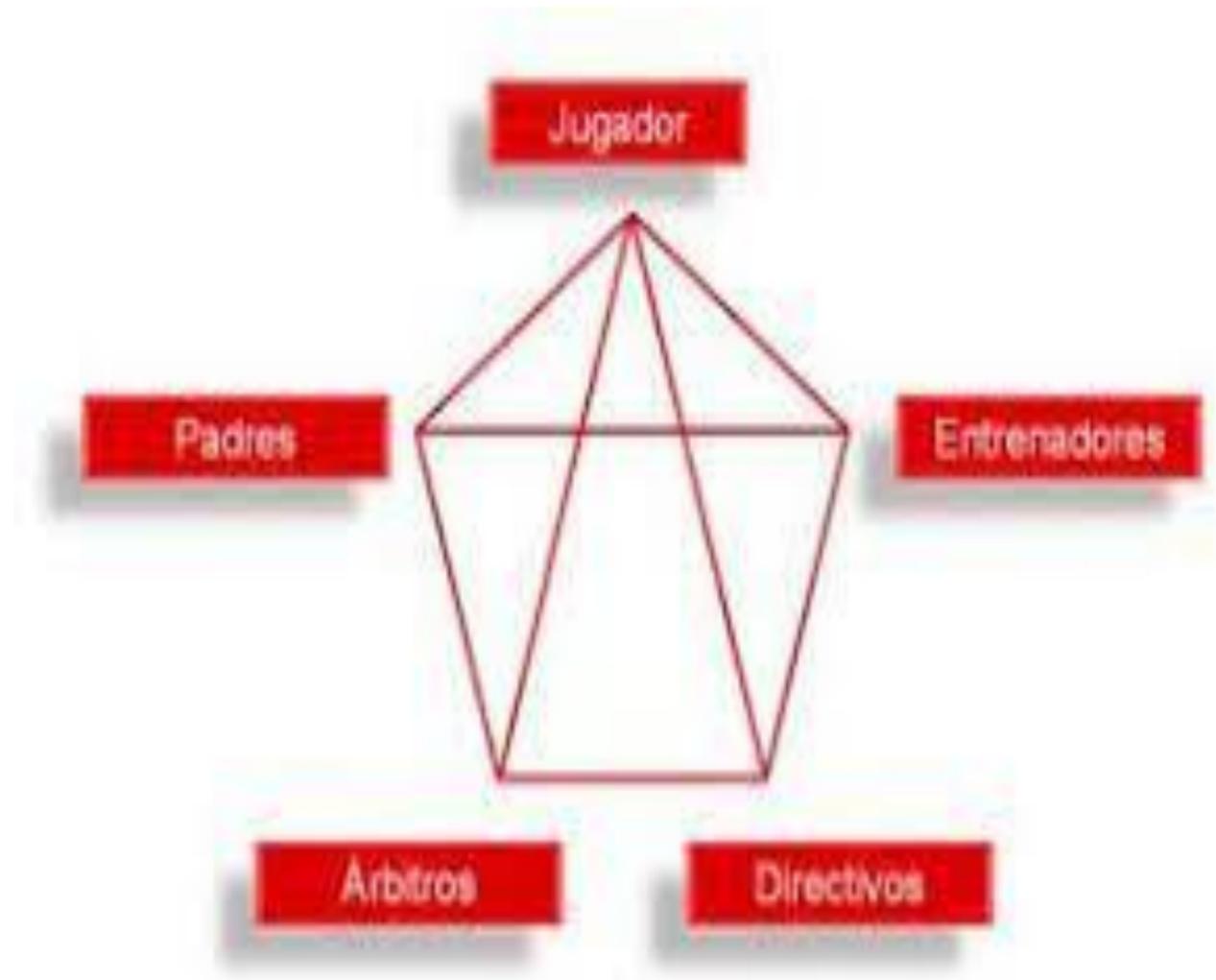
El Triangulo Deportivo



□ En los últimos años se ha introducido en base a todos los agentes que se encuentran involucrados en la formación del niño, se ha aunado dos piezas más que resultan fundamentalmente importante para la comprensión y adaptación del deporte a los jóvenes que se inician en la práctica deportiva:

- Los Directivos
- Los Árbitros

formando el “Pentágono de la Iniciación Deportiva”.



El pentágono de la iniciación deportiva.

❑ En el Triangulo Deportivo:

- Los Entrenadores y Los Padres de familia son agentes importantísimos en la formación del joven deportista
- Hacer deporte es muy bueno, pero una entrenamiento mal dirigida por **el entrenador** y una intervención inadecuada de **los padres**, puede ocasionar perjuicios emocionales y físicos muchas veces se deriva en un abandono deportivo del deportista.

❑ La Relación Entrenador y Padre de Familia:

- Ellos son los responsables en gran medida de las consecuencias del desarrollo **físico, táctico y psicológico** que tendrá el deportista en la práctica deportiva



□ El papel del entrenador

- La figura del entrenador en la iniciación deportiva se convierte en un agente principal en la formación del mismo, les enseñan a ser buenos deportistas, son los principales formadores de valores.
- La importancia del entrenador como:
 - comunicador,
 - dispensador de reforzadores,
 - fuente de estimulación e instrucción
- Esto lleva a establecer una la línea base de su comportamiento en relación a las conductas de los deportistas



❑ La mejor forma de asegurar la calidad de los entrenadores, se plantea algunos puntos a tomar en consideración para el trabajo en la iniciación deportiva.

1. Adecuada relación con los deportistas y saber motivarlos.

El dedicar tiempo de entrenamiento a observar cómo reacciona cada deportista en las diferentes situaciones es fundamental.

2. Orientar al deportista hacia su mejora más que a sus resultados.

El compromiso entre los padres, el entrenador y el deportista se comprometa a un trabajo en conjunto, enfatizando las características como: **puntualidad, asistencia, compañerismo, mejora continua, diversión.** Logrando los objetivos propuestos.



3. Programa de establecimiento de objetivos tanto deportivos como personales: En la iniciación debe primar el nivel académico que contribuya a la formación integral del deportista. Y lo más importante es que los padres, entrenadores y deportistas deban saber que en una institución deportiva de formación se aprenderán más cosas que simplemente a jugar un deporte. Por ello la importancia que el jugador desde muy pequeño deba conocer cuáles son los objetivos a trabajar.

4. Programa de asesoramiento para los padres. La importancia de conseguir ciertas actitudes en los padres orientadas en la misma línea de trabajo del entrenador.

5. El entrenador como modelo de comportamiento. Lo más importante es educar con el ejemplo, el entrenador debe evitar caer en incoherencias sobre los que exige y lo que pide a los deportistas y especialmente sobre la conducta del mismo entrenador.



- ❑ A tomar en cuenta algunas directrices conductuales de carácter general que cabe desarrollar en los entrenadores.
 - Recompensar siempre las jugadas correctas como el esfuerzo de todo deportista.
 - Dar ánimos y directrices claras sobre lo técnico y lo táctico ante los errores. Es decir, enseñar contantemente.
 - Transmitir las instrucciones técnicas o tácticas de forma positiva.
 - Utilizar el castigo y las llamadas de atención lo menos posible.
 - Establecer objetivos para mejorar las destrezas deportivas más que para obtener resultados.



A los entrenadores se les puede asesorar sobre aspectos motivacionales, de comunicación, de aprendizaje, de establecimiento de objetivos, liderazgo, entre otros.

1. Deben centrarse en la enseñanza, con enfoque positivo y divertido.
2. Tienen que ser variados y adaptar la actividad al deportista, no al contrario, y secuenciar la dificultad partiendo de las propias capacidades de los deportistas.
3. Deben establecer expectativas realistas para cada menor en función de su edad y su repertorio previo.
4. Hay que dar instrucciones cortas y precisas y demostraciones, según las edades de los deportistas en este periodo de iniciación.

En este sentido conviene utilizar la imitación y no solo la instrucción como medio de aprendizaje.



5. Hay que premiar las ejecuciones correctas, no solo la efectividad de los resultados.
6. Recompensar el esfuerzo más que el resultado, dado que, si se lleva a cabo un bueno proceso (de iniciación y tecnificación) se obtendrán buenos resultados en su debido momento.
7. Se debe utilizar un enfoque positivo para corregir los errores, dando información para corregir errores y hacerlo bien.
8. Debemos reducir los miedos a cometer errores y las lesiones, mostrándole seguridad al/a la niño/a sobre su buena ejecución y la seguridad de la misma.
9. Si es necesario debemos modificar las reglas y adaptarlas al deportista y al grupo, para aumentar la acción y la participación.
10. Siempre debemos ser entusiastas, esto contagia a los deportistas.



❑ El papel de los padres de familia

- La actitud de los padres es fundamental para conseguir una práctica adecuada, regular y constante que permita trabajar al entrenador para conseguir los objetivos trazados.
- En tal sentido se debe tener en cuenta un **programa de asesoramiento para los padres**, con el objetivo que conozcan de que manera deben contribuir con el entrenador en el aprendizaje del deportista.
- Hay que establecer una buena comunicación para que los padres, sepan transmitir la información de manera adecuada a sus hijos. Pero, no todos los padres son iguales, y podemos clasificarlos en función de su comportamiento, en cinco tipos de padres:
 1. **Padres entrenadores auxiliares:** son los que actúan como entrenador, a menudo cuestionando las propias decisiones técnicas de éstos.
 2. **Padres hipercríticos:** centran su atención en los errores de sus hijos.
 3. **Padres vociferantes:** continuamente dando instrucciones desde la banda.
 4. **Padres sobreprotectores:** que intentan evitar cualquier daño, a sus hijos.
 5. **Padres desinteresados:** que, dejan a sus hijos, sin interesarse por su evolución, aprendizaje, etc.



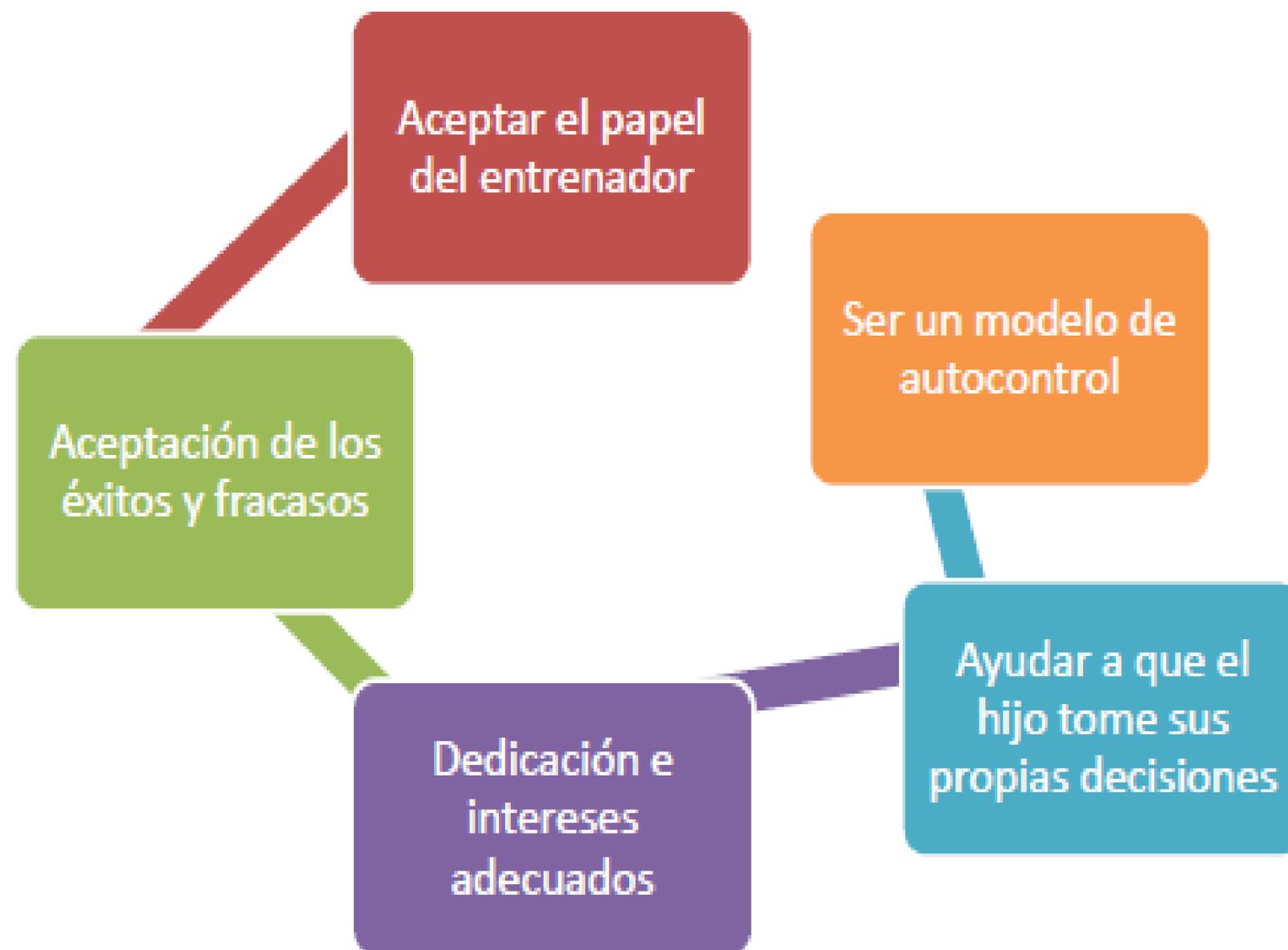


Madrid





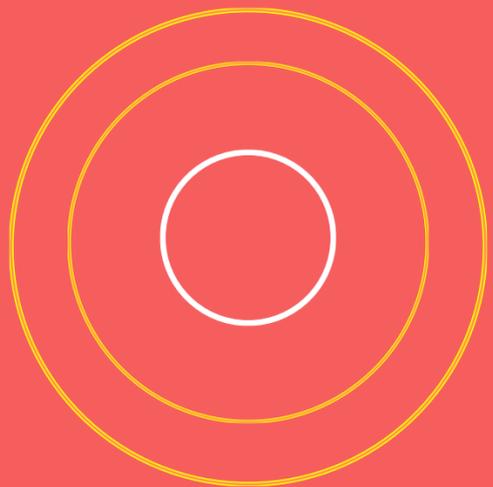
Recomendaciones para los padres...



Existen otros agentes que son muy importantes en la intervención del deporte de iniciación.

- ❑ El Papel de los Árbitros y Directivos, puesto que la relación es menos directa y continua pero sí es relevante y esta influencia existe en la iniciación de los deportistas.
- ❑ Los árbitros: son los agentes importantes durante la competición pues ellos son los que deben enseñar a los niños el cumplimiento de normas, a cumplir el reglamento, siendo los encargados de aplicarlo, con sus sanciones correspondientes
- ❑ Sin embargo, desde el proceso formativo de los niños, el árbitro es también un agente socializador que está presente, mostrando una actitud y empeño dirigido a la mejora y al disfrute de la actividad física por parte de los niños.
- ❑ Los directivos definitiva, son los que dan las instrucciones, premian y castigan a los entrenadores y, tienen ciertos "poderes" para "poder" cambiar ciertas cosas, si bien es cierto que, muy menudo, resulta difícil su colaboración





Transmisión de Valores Mediante el Deporte



Transmisión de los Valores Mediante el Deporte

- ❑ Es evidente que el deporte es considerado un instrumento educativo y socializador fundamental, y en la actualidad los niños se empiezan a familiarizar con la competición en edades tempranas. Es por esto que creemos en una competencia formativa con el objetivo de trasladar los valores del deporte a la sociedad
- ❑ De este modo, los agentes que más implicados están en la práctica deportiva son: los padres, los entrenadores, los árbitros y los directivos
- ❑ Sin embargo es necesario, que se impulsen medidas para sensibilizar a los padres de familias haciéndoles partícipes de la importancia que tiene un buen deportista y cuente con estos valores.



- ❑ Asimismo los valores son medios por los que los entrenadores evalúan sus experiencias y determinan las prioridades que justifican su conducta.
- ❑ Son más profundos que las opiniones y las creencias y se consideran como concepciones generales relativamente estables sobre lo que los entrenadores creen importante.
- ❑ Los valores tienen un sentido de pertenencia, compromiso y convicción, y fundamentan las diferentes filosofías de entrenamiento.



- ❑ De manera que, a partir de los conocimientos teóricos, sean capaces de poner en práctica la transmisión de valores a partir de ejercicios técnicos, tácticos y colectivos englobados habitualmente en un entrenamiento corriente.

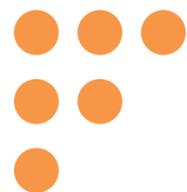


- ❑ Es importante integrar la formación en los entrenamientos de forma continua en donde el niño se perciba como un elemento que pueda llegar a ser un buen jugador y sobre todo una persona competente en todo lo que pretenda hacer.
- ❑ Los padres suelen jugar un rol importante en la introducción y participación de los niños en el deporte, como ya se explicó anteriormente.
- ❑ La mayoría de las veces sus intenciones son buenas, sin embargo, para asegurar que su contribución es verdaderamente positiva y constructiva, los entrenadores pueden necesitar recordarles periódicamente cuáles son las actitudes y reacciones apropiadas.



- ❑ Otra manera efectiva y sencilla de canalizar constructivamente el apoyo de los padres es proporcionándoles "pautas de comportamiento" o "tareas"





**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

