



FUNDACIÓN ALMA DE FUTURO
Formando personas desde 1964

FUNDACIÓN ADF (Alma de Futuro)
Calle Braojos, 21 (Campo de Fútbol)
28035 Madrid
Tel. +34 – 91 373 51
E-mail: adfundacion@gmail.com

¡Castigado! esta semana ni entrenas ni hay partido así aprenderás

Todos conocemos esta frase pero, ¿sirve de algo?

Sabemos la gran lista de beneficios físicos, que tiene el deporte:

- Fortalece los músculos y huesos
- Previene la obesidad
- Previene el riesgo de enfermedades tales como la diabetes
- Puede corregir posibles defectos físicos
- Ayuda a coordinar sus movimientos
- Estimula la higiene y la salud
- Duermen mejor ... pero, y **¿cómo herramienta educativa y psicológica?**

Aprenden a socializarse con nuevos compañeros, a ganar y compartir triunfos, a perder y saber tolerar la frustración, experimentar emociones, controlar la impulsividad en unos casos y a vencer la timidez en otros, reducir la ansiedad, respetar las normas, al entrenador, jugadores, rivales y a los árbitros, aumentar su confianza porque de cada uno de ellos depende el resto del equipo, se crean lazos de ayuda entre ellos, se fomenta la colaboración, se promueve una mejor gestión del tiempo al tener que estudiar o hacer deberes, les enseña a fijar metas, les desarrolla habilidades como el pensamiento estratégico, la capacidad de liderar, desarrolla la pertenencia a un grupo con intereses y objetivos comunes, enseña a ser responsables y a cumplir con lo que uno se compromete y se comienza a desarrollar el hábito deportivo.

El cerebro de un niño/a deportista es más activo, la atención y concentración toman protagonismo, escuchan, asimilan, actúan según directrices de sus entrenadores y a la vez se centran en los movimientos sin perder de vista a sus compañeros, es su día a día en el entrenamiento

Su práctica fomenta el ser perseverante, tolerar el error propio y el de los compañeros y aprender de ellos como parte del proceso de aprendizaje, se



FUNDACIÓN ALMA DE FUTURO
Formando personas desde 1964

FUNDACIÓN ADF (Alma de Futuro)
Calle Braojos, 21 (Campo de Fútbol)
28035 Madrid
Tel. +34 – 91 373 51
E-mail: adfundacion@gmail.com

sienten de este modo protagonistas activos de su aprendizaje repercutiendo de una manera valiosísima en su autoconfianza, auto concepto y autoestima compañeros de viaje a lo largo de toda sus vidas.

Cada día que privas a tu hijo/a de la práctica deportiva impides su desarrollo físico, mental y de su larga lista de beneficios.

Desde pequeños la clave es establecer los límites con firmeza y alternativas educativas ingeniosas para que el castigo sea la excepción y no la regla. Y en muchos casos el castigo, extingue la conducta de manera puntual pero la raíz del problema no se soluciona y muchos niños/as que, pese a ello siguen "haciéndola" cuando pueden o cuando creen que no les ven.

El castigo de moda: "te dejo sin..." Está demostrado que no es efectivo y de allí conocidas expresiones –" le da igual que le dejes sin..." porque para que sea castigo educativo tiene que suponerle esfuerzo lo que le ayudará a auto controlarse. Si le castigas sin ir a entrenar no solo no hace esfuerzo por ello sino que le privas del esfuerzo que tenía que hacer por desplazarse, dejar de hacer lo que estaba haciendo, cumplir con el compromiso que tiene con sus compañeros etc... es decir fomentas la no responsabilidad.

Reflexión, pautas claras y diálogo en el momento adecuado para transmitir las normas es la clave para un nuevo comienzo.

Vale no lo castigo sin deporte, entonces ¿qué hago?

Le dejo hacer lo que quiera, ¿paso? Así reaccionan algunos padres y madres al tratar el tema relacionado con el "castigo sin su deporte". Las razones, suspender o bajar de notas académicas y en ocasiones mal comportamiento. En el 2013 escribí *¡Castigado! esta semana ni entrenas ni hay partido así aprenderás...* Muchos entrenadores, de diferentes categorías y clubes, a los que les doy las gracias, se aferran enviándolo a los padres bien por "e-mail", o por los famosos grupos de "WhatsApp" o colgándolo en el tablón de anuncios. Su objetivo, ver si con su lectura entienden que no es la solución. Esto demuestra:

1. Que el castigo o la amenaza del "te quedas sin fútbol" es **un recurso habitual**, que además de general en el panorama deportivo, se da en chavales de diferentes edades y deportes.
2. Que **no hay conciencia** de la importancia de la práctica deportiva en el presente y futuro de los jóvenes para su desarrollo a diferentes niveles.



FUNDACIÓN ALMA DE FUTURO
Formando personas desde 1964

FUNDACIÓN ADF (Alma de Futuro)
Calle Braojos, 21 (Campo de Fútbol)
28035 Madrid
Tel. +34 – 91 373 51
E-mail: adfundacion@gmail.com

3. Que las faltas de asistencia de los chavales **condiciona el trabajo** de los entrenadores en los entrenamientos, competiciones y en las decisiones de convocatoria para los fines de semana.
4. Que entrenadores, padres y estudios están llamados al entendimiento por el bien de los chavales a nivel físico, psicológico y social y con ello prevenir y **evitar el absentismo o abandono del deporte**.
5. Que se relaciona deporte con algo lúdico, que es así, pero se olvida que es un **hábito saludable** que hay que educar para la vida como lavarse los dientes.

Lo fácil es dar donde más duele, siempre se ha dicho, pero contraproducente porque nos encontramos que castigar quitando el deporte, tiene otras consecuencias perjudiciales para su desarrollo. Además aunque en ocasiones sirva de algo a corto plazo, no sirve a largo plazo. Castigar sin deporte no ayuda a adquirir los valores de la responsabilidad, el sacrificio y el compromiso en los estudios. Se necesitan otras herramientas tiempo, paciencia y flexibilidad. Y recordemos que hay que tomar el deporte como el comer, el dormir o el beber, una necesidad básica para el desarrollo.

Si se admite que este tipo de castigos es fruto de la rabia e impotencia del momento y que una vez pasada la "tormenta" lo que surge es el arrepentimiento, tomamos conciencia de que no es la mejor manera de educar. No se educa desde la rabia e impotencia. Si castigas tiene que ser desde un estado emocional reflexivo y que no sea la rabia quien ponga el castigo. Así evitas arrepentirte y ganar credibilidad.

En la mayoría de los casos se da por hecho que si se suspende es porque el deporte quita tiempo.

Cuando desde mi profesión estoy con pre y adolescentes ninguno quiere suspender, lo pasan mal, no quieren dejar el deporte o que les obliguen a dejarlo, se sienten presionados, amenazados, no saben lo que quieren, no saben expresarlo, nadie les entiende, y surgen sentimientos de venganza... así comienza la espiral de malos rollos en casa. Los padres resumen, "es que pasa de todo, es un egoísta, ¡a ver qué haces con él!".

Por eso creo que la comunicación una vez más es la base de todo. Hay que dejar de dar por hecho las cosas, hacer resúmenes sin conocer el punto de vista del hijo y usar el comodín del deporte para justificar lo que se cree que ocurre. Hay que saber las razones por las que suspende y corregir lo que no funciona.



FUNDACIÓN ALMA DE FUTURO
Formando personas desde 1964

FUNDACIÓN ADF (Alma de Futuro)
Calle Braojos, 21 (Campo de Fútbol)
28035 Madrid
Tel. +34 – 91 373 51
E-mail: adfundacion@gmail.com

El momento, el lugar, las palabras y las formas son fundamentales para conocer de primera mano los motivos por los que el chaval no supera sus objetivos académicos y no echarle la culpa al deporte. Unas veces lo ocasionan el cambio de colegios e institutos, la relación con profesores, la metodología, otras “sus problemas” relacionados con amigos, el que se enamoran, cambios a todos los niveles, el que no se saben concentrar, no estar atentos en clase etc... y como podéis deducir ninguno “se cura” castigando sin deporte.

Detrás de un suspenso puede haber muchas causas que desconocemos y enseñar a gestionar el tiempo es más productivo que decir “es que no te sabes organizar” o “el tiempo no te cunde”... Es cierto que en ocasiones dicen “es que no me dio tiempo”, esta frase esconde el dejar cierta obligación para la víspera. Esto ocurre haga o no deporte como se sabe.

Así que una de las tareas más importantes como padres es ayudar a gestionar el tiempo desde niños, y alentar al estudio con paciencia, flexibilidad y diálogo.

Os propongo a los entrenadores.

1. Motivar al estudio y transmitir que es algo necesario. Vuestra condición de entrenador os da más poder de influencia del que creéis y podéis usarlo para un bien fuera del campo, piscina, cancha o pista.
2. Preocuparos por lo que hacen, lo que les gusta, las asignaturas que les cuesta, sus exámenes, hablad en equipo y de forma individual, que vean que tienen vuestro apoyo.
3. Fomentar la competencia sana con sus estudios, premiando sus avances y no la nota en sí. Juntos podéis crear los premios relacionados con la práctica deportiva.
4. Ante situaciones graves “no paséis” no sois su profesor, ni su padre o madre pero quizá suene la tecla, y no por casualidad, que necesitan porque en ese momento están receptivos.
5. El inicio de la temporada es un buen momento para transmitir a los padres el valor que le dais a los estudios. Es importante que sepan lo que pretendéis, sobre todo con los que piensan que “os metéis donde no os llaman”.

Os propongo a los padres y madres:



FUNDACIÓN ALMA DE FUTURO
Formando personas desde 1964

FUNDACIÓN ADF (Alma de Futuro)
Calle Braojos, 21 (Campo de Fútbol)
28035 Madrid
Tel. +34 – 91 373 51
E-mail: adfundacion@gmail.com

1. Inteligencia emocional para saber comunicarnos. Dialoga con tu hijo para llegar a un entendimiento. Escúchalo, no le juzgues, busca soluciones y alternativas pero juntos. Amenazar y gritar no son las herramientas de un "juego limpio" nunca.
2. Valora sus logros académicos pero de forma especial su esfuerzo, porque aumenta la autoestima, el concepto de sí mismo y la confianza en su capacidad de estudio. No hay nada peor que no sentirse capaz de algo o que vean que no eres capaz. Valorar el esfuerzo ayuda a resistir y vencer las dificultades y previene el abandono.
3. No le compares, ni con su amigo, ni con su primo, ni con su vecino. Cada uno es único, no es lo que necesita y eso no motiva aunque lo digas pensando que así le "picas" y cambiará. Lo único que interpreta es que no es el hijo que esperáis y eso presiona. Un 6 haciendo deporte tiene más valor que un 8 sin hacer deporte, piénsalo así.
4. Aprende a motivarle en su estudio, cada persona necesita una fórmula, conocer la de tu hijo es el reto. A veces con buenas intenciones se dicen cosas que desalientan, frustran y desmotivan. "Si no estudias no serás nadie en la vida", "Quien te va a querer", "Que pretendes ¿ser un mantenido?", "Así vas por mal camino"...
5. Menos "céntrate y organízate" y más ayúdale a hacerlo. Juntos podéis diseñar el espacio, el horario y plan de estudio personal y realista. Hacerlo unilateralmente no promueve el compromiso. Es importante fomentarlo desde niños para que sea un hábito.
6. Apoya, supervisa y haz un seguimiento. Ofrece tu ayuda pero espera a que la pidan. Orienta pero no le hagas los deberes para tener mejor nota. Conociendo sus dificultades podrás ayudarle. Muestra interés pero sin controlar hasta que vayan "soltándose" poco a poco.
7. Fomenta el estudio empezando por lo que más le gusta, seguido por lo más difícil, y acabando por lo más fácil teniendo en cuenta las dificultades. Rétales a sus propios objetivos, a destacar y compartir lo que supone conseguirlos
8. Ofrecele técnicas de concentración, control respiratorio y estrategias que ayuden a que se concentren. Decirle "estate atento en clase que no quiero ver más notas en tu agenda" no les da la herramienta para hacerlo. Quieren y no pueden, necesitan el cómo.



FUNDACIÓN ALMA DE FUTURO
Formando personas desde 1964

FUNDACIÓN ADF (Alma de Futuro)
Calle Braojos, 21 (Campo de Fútbol)
28035 Madrid
Tel. +34 – 91 373 51
E-mail: adfundacion@gmail.com

9. No satures de extraescolares, tan malo es no hacer nada y tener exceso de sofá, televisión o videojuegos como tener cada día actividades, pintura, música, baloncesto, baile moderno, fútbol, inglés... compensa las actividades deportivas con las demás. Tu ansia porque haga de todo ante tanta oferta no permite el disfrute y en ocasiones lo viven como una carga.

10. No minimices las preocupaciones de tus hijos, en ocasiones el "eso no es nada", "eso es una tontería" con el ánimo de que no sufran es doblemente contraproducente. Por un lado no se sienten comprendidos y por otro no se educa con y en inteligencia emocional, dando espacio a emociones sentimientos y ayudando a gestionarlos.

Hay mucho por hacer por parte de todos antes que fomentar el castigo con el deporte o promover el futuro abandono.

Artículo escrito por Yolanda Cuevas Ayneto (Psicóloga de la Salud y del Deporte).