



Para reducir el estrés durante los momentos más amargos, se produce cuando nos preparamos a fondo para una competición y sin embargo no conseguimos el resultado deseado. Pero el deporte no solo se mueve por resultados. En este artículo te ayudamos a descubrir otros incentivos más allá de una clasificación o un marcador.

Uno de los momentos más amargos en la práctica deportiva se produce cuando nos preparamos a fondo para una competición y sin embargo no conseguimos el resultado deseado. Pero el deporte no solo se mueve por resultados. En este artículo te ayudamos a descubrir otros incentivos más allá de una clasificación o un marcador.

Uno de los momentos más amargos en la práctica deportiva se produce cuando nos preparamos a fondo para una competición y sin embargo no conseguimos el resultado deseado. Pero el deporte no solo se mueve por resultados. En este artículo te ayudamos a descubrir otros incentivos más allá de una clasificación o un marcador.

Hay que pensar en el éxito deportivo con preocupación positiva, nunca de forma negativa." Señala Félix Guillén, presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte. "La competición es sana (ayuda a superarse, mejorar, alcanzar nuevas metas...), pero a veces puede ser dañina para el individuo. El rendimiento tiene que ser el resultado de un factor que puede hacer mucho daño al deportista: la presión. Puede ser una presión añadida, a través de los entrenadores, padres... o puede venir a través de la exigencia personal (autopresión). Hay que tener retos deportivos pero con la presión justa.

El fracaso deportivo (perder un partido, hacer una carrera olímpica...) es una parte más del juego", añade Guillén, profesor de Psicología y Sociología en la Facultad de Formación del Profesorado de la Universidad de Las Palmas. "Hay que valorar el conjunto de la temporada, analizar el rendimiento a medio plazo y no la actuación de un solo día. En el deporte unas veces se gana y otras se pierde. Tras un resultado adverso hay que analizar las causas de ese fallo y poner los medios para mejorar."

Texto: Raía Carrea

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO (Félix Guillén)

Estrategias de relajación

Estrategias de autoconfianza

Estrategias para mejorar la concentración

Estrategias de visualización (imaginar cómo va a ser la competición antes de disputarla)

Las lecciones del deporte

FORMACIÓN A TRAVÉS DEL DEPORTE

Además del bienestar psicológico y físico inherente a la práctica deportiva, es muy importante que el deporte se convierta en un instrumento de formación y de transmisión de valores", comenta **Ferrán Prats**, experto en deporte y olimpismo. Para Prats, "la idea de valor es propia de la condición humana. Las personas nos comportamos como seres racionales y no sólo como un organismo biológico. Las personas estamos rodeadas por los valores y sujetos a ellos; a través de las relaciones con las personas creamos un modelo de convivencia supeditado a los valores. **Y los valores más hermosos se pueden encontrar a través del deporte**".

"El deporte se puede enfocar de forma lúdica -explica Félix Guillén-. Permite conocer a gente nueva, ayuda a la superación personal, aumenta la autoconfianza, baja los niveles de estrés... Además hay multitud de valores en el mundo del deporte: el sacrificio, la constancia, la lucha, el esfuerzo... Son valores que luego son válidos para la vida diaria".

Alejandro López es profesor de la Universidad del Deporte Cubano. Para él, "la educación física se nos revela como un espacio ideal para generar aprendizajes perdurables para la vida, de formar valores sociales y ético-morales y de desarrollar el sentido de cooperación, de amistad y de solidaridad, donde el ejercicio físico se convierte en un medio para lograr, a través del movimiento, un efecto más educativo e integral en las personas que lo practican".

POSIBILIDADES DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN EN VALORES

Ferrán Prats defiende la importancia de los valores en la vida de cada persona y explica cómo muchos de esos valores se pueden encontrar y consolidar a través de la práctica deportiva:

- Los valores dependen de la manifestación de la persona ante diferentes contextos y situaciones concretas.
- Los valores permiten establecer vínculos de carácter emocional.
- Los valores están vinculados y forman parte de una estructura.
- Los valores están jerarquizados de acuerdo al propio modo de vida de las personas.
- Los valores son educables, pues se aprenden.
- Las circunstancias y las realidades de las personas determinan la opción de valor más conveniente y adecuada.
- Tienen un grado de estabilidad y conforman un sistema de valores estable.

Para Ferrán Prats, los valores de la actividad física dependen de su contexto de aplicación. **Los valores del deporte** son el resultado de valoraciones realizadas por individuos e instituciones y dependen de los efectos positivos o negativos que les atribuyen.

- Actividad atractiva que permite vivenciar y disfrutar con su práctica.
- Se dan continuas situaciones de interacción con otras personas.
- El deporte es un fenómeno universal.
- Presencia constante en los medios de comunicación.
- Cada práctica deportiva tiene su propia estructura y su propia cultura.

VALORES DEL MUNDO DEL DEPORTE (Ferrán Prats)

Aceptación	Adaptación	Amistad	Autonomía	Celebración	Compañía
Competición	Comprensión	Compromiso	Comunicación	Constancia	Cooperación
Coraje	Decisión	Dedicación	Disciplina	Diversidad	Educación
Entretimiento	Esfuerzo	Paciencia	Deportividad	Éxito	Fiesta
Armonía	Honestidad	Honor	Igualdad	Integración	Interculturalidad
Internacionalismo	Juego limpio	Justicia	Libertad	Modestia	Participación
Pasión	Paz	Placer	Cercanía	Relación	Respeto
Responsabilidad	Reunión	Riqueza	Sacrificio	Salud	Serenidad
Solidaridad	Superación	Tolerancia	Unión	Universalidad	Voluntad

Estudiantes,

Si hay en el deporte español un club que prime los valores y la educación por encima de los resultados, ese es el **Club Baloncesto Estudiantes**. Creada en 1948, cuenta actualmente con más de 800 jugadores en su cantera: chicos y chicas de todas las categorías que reciben una clara filosofía de vida: **el deporte (en este caso el baloncesto) ha de ser sobre todo un vehículo de formación de las personas y los éxitos deportivos son algo secundario.**

Con una filosofía deportiva que se ha mantenido casi invariable con el paso de los años, el Estudiantes se ha convertido en una de las principales canteras baloncestísticas de nuestro país. Muchas figuras de la historia del baloncesto español se han formado y educado en sus canchas: Antonio Díaz Miguel, Fernando Martín, Nacho Azofra, Alberto Herreros, Carlos Jiménez, Felipe Reyes, Sergio Rodríguez.

El pasado mes de septiembre la selección española de baloncesto, a las órdenes de Pepu Hernández (siempre ligado al club madrileño), se proclamó por primera vez campeona del mundo en Japón. Su éxito deportivo no fue la única razón por la que los aficionados se echaron a las calles en nuestro país: los españoles vibraron con la forma en que los jugadores alcanzaron el triunfo. Pepu Hernández puso en práctica todos sus conocimientos adquiridos durante años en el Estudiantes para formar un grupo sólido, unido y solidario que poco después fue galardonado con el Premio Príncipe de Asturias de los Deportes. "Resulta muy gratificante ver que el seleccionador ha estado toda su vida con nosotros como alumno, jugador, coordinador y entrenador", comenta José Asensio, director deportivo. "Todos los jugadores del equipo nacional, además del gran éxito deportivo que consiguieron, mostraron una serie de valores que hicieron todavía más grande el triunfo. Fueron valores muy del Estu". Pero, ¿cuáles son esos valores prioritarios en la filosofía de este club? **"El esfuerzo, la dedicación, el compañerismo, la ayuda, la colaboración, el trabajo en equipo, el liderazgo.**

Todos los valores del deporte de equipo son trasladables a la vida cotidiana", añade Asensio. Para Pablo Borrás, coordinador de cantera del club colegial, "gran parte de su éxito se debe a la gran capacidad que Pepu tiene de formar un equipo, un grupo humano que se respeta, que se quiera, que trabaje codo con codo".

Deporte y estudios

Félix Guillén, por experiencia personal, recalca un asunto que él considera importantísimo y que se debe inculcar a todos los deportistas, especialmente a los más jóvenes: la conciliación del deporte y los estudios. "Yo practicaba natación y waterpolo y el hecho de rodearme de compañeros que tenían inquietud por ir a la Universidad me animó para seguir estudiando. Lo pude compaginar bastante bien y no me arrepiento", destaca este psicólogo deportivo.

Guillén explica su teoría: "Es importante que los jóvenes deportistas sigan estudiando. **Si un deportista estudia, su carrera suele ser más longeva, más productiva.** Como las carreras deportivas suelen ser cortas, los estudios son importantes para poder tener otra actividad el día después de la retirada de la alta competición. No creo que los deportistas, incluso los de alta competición, no tengan tiempo para conciliar deporte y estudios: si se organiza uno bien, se puede estudiar y hacer deporte, incluso aquellos que exigen más horas de entrenamiento".

"Cuando un deportista cultiva su educación, se nota a todos los niveles -añade-: afronta positivamente un mal resultado, sabe analizar en profundidad en qué debe mejorar... Incluso suele aportar bastante al juego limpio: aprende a respetar la labor de los árbitros y respeta mucho más a los rivales".

UNA VOLUNTAD DE HIERRO

Uno de los valores que más desarrolla el deporte es la autodisciplina.

Para ser autodisciplinado...

HAY QUE SER...

- Paciente.
- Duro en el trabajo.
- Constante.
- Esforzado.
- Tolerante.
- Superar las frustraciones, los reveses o el fracaso.

HAY QUE HUIR DE...

- Miedo al fracaso.
- La comodidad.
- El aburrimiento.
- El perfeccionismo.
- El rencor.
- Los complejos de sentirse inferior.

un club singular

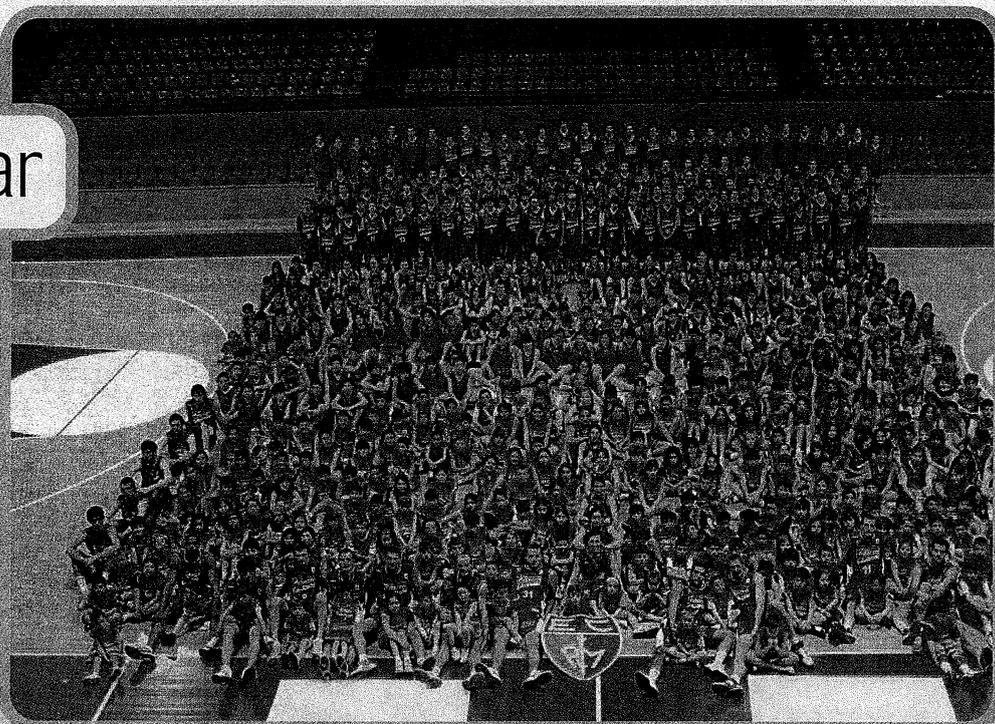
La filosofía del Estu

La gran mayoría de los chicos y chicas que defienden su camiseta estudian en el Colegio Ramiro de Maeztu y compaginan los estudios con la práctica deportiva. José Asensio resume en una frase la razón de ser del Estudiantes: **"El Estu es un formador de personas a través del baloncesto. La competición no es lo importante; lo importante es la formación"**.

"Nuestra clave es la normalidad, inculcar valores de grupo, hacer ver a los chicos y chicas que no es más importante uno que otro dentro de un equipo, que cada uno tiene su papel", indica Asensio. "De hecho, los entrenadores tienen que repartir los minutos de juego por igual entre todos los jugadores. Damos oportunidades a todos los chavales que estudian en el Ramiro de Maeztu. Todos los niños y niñas que quieren jugar al baloncesto, juegan, sin importar sus características físicas".

Además de la formación de jugadores, en el Estudiantes se forman personas. **"Hay que formar a los jóvenes no sólo baloncestísticamente sino también como personas.** Los entrenadores damos normas de comportamiento dentro del grupo e intentamos que las lleven a cabo también fuera de nuestra actividad", comenta Pablo Borrás. José Asensio aporta más datos: "Nuestros entrenadores siempre premian más el esfuerzo de los jugadores que el resultado. El objetivo es que a final de temporada todos los niños y niñas quieran seguir jugando al baloncesto el curso siguiente".

"Fomentamos mucho el diálogo entrenador-jugador y a partir de ese diálogo vamos reforzando las conductas positivas", añade Pablo Borrás. "Tratamos de relacionarnos con los chavales no sólo durante la actividad deportiva sino antes y después, preocupándonos por qué notas sacan, si están contentos en el colegio... No sólo nos preocupan si son buenos o malos jugadores sino también si son buenos o malos estudiantes. No pretendemos que todos sean estudiantes brillantes pero sí aceptables".



El papel de los padres

Todos los integrantes del Estudiantes son conscientes de que su esfuerzo y dedicación no tendría sentido si al llegar a casa los chavales vieran cosas distintas a lo que ellos defienden. "Es importante la comunicación con los padres. Tenemos reuniones con ellos y les hacemos ver que son un espejo para sus hijos", explica José Asensio. Si a los chavales les decimos que los árbitros son colaboradores en los partidos y que hay que respetarlos y ayudarles, no puede ser que un padre vocifere desde la grada contra el colegiado e incluso llegue a insultarle".

"A principios de temporada, cada entrenador pasa unas normas a los chavales, y también se las pasa a sus padres. El entorno familiar es fundamental para que el deportista crezca en todos los sentidos", añade Pablo Borrás.

