

MÓDULO 3

CÓMO TRABAJAR LA AUTOCONFIANZA EN LA INFANCIA

DOCENTE: JAVIER DE MIGUEL MUÑOZ

INTRODUCCIÓN

TEMA: Cómo trabajar la autoconfianza en la infancia en el marco del entrenamiento y la competición deportiva.





VÍDEO

Lección online sobre cómo trabajar la autoconfianza en la infancia en el marco del deporte base.

ÍNDICE

1

**Objetividad y
autoconfianza**

2

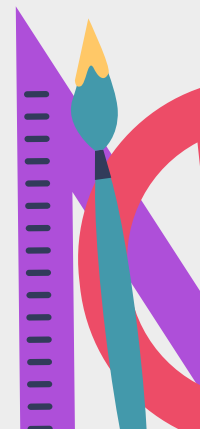
**El entrenamiento
deportivo y la
confianza**

3

**¿Cómo trabajar la
autoconfianza?**

4

**Ambigüedad y
autoconfianza**





01

Objetividad y autoconfianza

PERMANENTE CONEXIÓN

La autoconfianza nace de la objetividad. Desde ella, se pueden construir las bases para que nuestros hijos tomen decisiones durante sus interacciones y experiencias con la actividad deportiva que han elegido. Perderla de vista, crea una serie de inseguridades que limitan la experiencia y el aprendizaje dentro del deporte y, también, en cualquier ámbito vital.



Escuchar a los menores y permitir que compartan con nosotros su experiencia ayuda a que vayamos, poco a poco, mostrándoles la forma en la que se tienen que analizar las situaciones y cómo los hechos reales nos ayudan a orientar nuestras decisiones y comportamientos. Observarlos junto a ellos, analizarlos y apoyarles en las decisiones que se toman son una parte clave del crecimiento equilibrado de la autoconfianza en la población infantil.



Parece fácil, pero no lo es. Porque, de nuevo, se requiere una permanente conexión con los menores y lo que hacen mientras practican deporte, o están actuando en cualquier otra situación de su entorno.



02

**El entrenamiento
deportivo y la confianza**

ENTRENAMIENTOS ADAPTADOS

Entrenando, con ejercicios bien preparados y adaptados a las cualidades de los jóvenes deportistas, es como se construye, desde la actividad deportiva, la confianza. El entrenamiento es el entorno de ensayo-error, donde nuestros hijos van a poner a prueba sus habilidades y su interacción, tanto con el deporte, como con sus compañeros. Por eso, es tan importante que no sea una reproducción de ejercicios físico, técnicos y tácticos, sino que, también, tengan un fuerte componente psicológico.



El entrenamiento debe tener una carga equilibrada de tareas que supongan un reto y de tareas que sean asumibles por los jóvenes deportistas. Si todo se basa en el reto constante, la motivación de nuestros hijos se desgastará. Es necesario que los ejercicios, también les permitan tener momentos y situaciones de éxito “controlado”. De esta forma, podrán ir llenándose de autoconfianza para afrontar los momentos de retos.

ENTRENAMIENTOS ADAPTADOS

Esto requiere, nuevamente, un conocimiento exhaustivo por parte de todos los responsables de la actividad deportiva. Saber programar un entrenamiento, incluyendo en los ejercicios físicos, técnicos y tácticos, carga “psicológica”, es un factor clave dentro del trabajo de los preparadores. Entender cómo se programa esa carga y cómo se miden los resultados que genera, es lo que permite mejorar la autoconfianza de nuestros hijos con “control”.



Si no se tiene este conocimiento, lo que ocurrirá es que mejorarán según la suerte de los resultados que tengan durante los ejercicios de los entrenamientos. Y esa suerte, no siempre les ayuda. Sería como dejar la autoconfianza a la lotería de que los preparadores de las actividades deportivas de nuestros hijos “acierten” con los ejercicios, sin más.



03

¿Cómo trabajar la autoconfianza?

PROPONER RETOS ASUMIBLES

Lo primero que se debe tener en cuenta, durante los entrenamientos, es la habilidad que se quiere trabajar. Hay que tener muy claro si supone un reto o es asequible para los jóvenes deportistas. Y, también, especificar muy bien todos los detalles técnicos, físicos y tácticos que se quieren conseguir, de forma, que el joven deportista entienda qué se quiere hacer y para qué.



Como padres no debemos de intervenir en “lo que entrenan nuestros hijos”, pero sí debemos reconocer, observando desde fuera, cómo evolucionan y qué están haciendo para mejorar. De lo contrario, no podremos ayudarle a mejorar su confianza con hechos objetivos. No tenemos que ser especialistas de la actividad deportiva, pero sí comprenderla y entender el entrenamiento.



Una vez se ha explicado la habilidad, es necesario que se “desmenuce” en comportamientos asociados a esta. Los comportamientos ayudan a aprender, entrenar y consolidar las habilidades, y permiten, que tanto familiares como menores, entiendan el trabajo que se está realizando y que puedan hablar sobre él, no con criterios deportivos sino como una forma de comprender la actividad deportiva, sus dificultades y cómo ayudar a nuestros hijos a ser objetivos, con los resultados de estas.

OBJETIVIDAD Y RESULTADOS

Esos resultados son la base de la objetividad de lo que están consiguiendo los jóvenes dentro de la actividad deportiva y esa es la clave de su confianza dentro del entorno deportivo. Con los resultados podemos graduar su autoconfianza y ayudarles a entender qué nivel de control tienen y presentarles el camino de mejora que les queda por delante. Obviamente, no desde un punto de vista deportivo, para eso están sus preparadores, pero sí de una perspectiva de cómo graduar su paciencia, su nivel de tensión, sus metas, sus expectativas o sus dificultades.



Por eso, dentro del trabajo de la autoconfianza, otro pilar es la situación donde se producen los resultados. Debemos tener en cuenta que la habilidad que queremos trabajar, los comportamientos que queremos que realicen para dominarla y los resultados que consiguen ocurren en una situación con unas condiciones; y esto debemos tenerlo en cuenta para que los jóvenes avancen en su confianza. Como familiar, tenemos que observar, comprender y valorar cómo son esas situaciones y los resultados que producen para poder hablarlas con los menores cuando llegue el momento.

EVOLUCIONAR PARA MEJORAR

Y, por último, la estrategia a seguir para mejorar esos comportamientos. Las habilidades, los comportamientos, los resultados y las situaciones tienen que ir evolucionando para que mejore y se refuerce la autoconfianza de nuestros menores dentro de la actividad deportiva. Para ello, los responsables deportivos deberán preparar los entrenamientos y las competiciones de manera que sigan un proceso de equilibrio entre reto y capacidad de realización. Y, nosotros, como familiares, debemos de plantearnos cómo vamos a actuar y cómo vamos a acompañarles en todo ese recorrido. Qué vamos a hacer, qué les vamos a decir, en qué vamos a hacer hincapié cuando ocurran los resultados, cómo vamos a reaccionar y hacia dónde les podemos guiar... En definitiva, qué estrategia vamos a seguir para ayudarles.





04

Ambigüedad y autoconfianza

CUIDAR EL ENTORNO

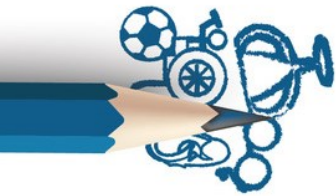
Todo lo comentado hasta ahora, tiene el único sentido de eliminar la ambigüedad: el principal problema de la autoconfianza. No se puede eliminar completamente, así que el objetivo es conseguir reducirla. Como padres tenemos que intentar que nuestros hijos se acostumbren a su presencia y a afrontarla como una parte más de la actividad deportiva.



La objetividad, el equilibrio en el reto, unos entrenamientos acomodados y controlados a las habilidades de nuestros hijos, y un entorno, capaz de ofrecer interpretaciones realistas, es donde tenemos que poner el foco como padres. Esa debe de ser nuestra preocupación principal.



Cuando estemos en condiciones donde no podamos estar con ese equilibrio, nos encontraremos con situaciones de falta de compromiso con la actividad por parte de nuestros hijos, desmotivación, apatía, mucho cambio de deporte y, en definitiva, poca adherencia y fidelidad a la decisión que han tomado.



**Instituto Andaluz
del Deporte**



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

