

MÓDULO 3

GESIONAR LA FRUSTRACIÓN EN LA ETAPA INFANTIL

DOCENTE: JAVIER DE MIGUEL MUÑOZ

INTRODUCCIÓN

TEMA: Cómo gestionar la frustración en la etapa infantil en el marco del deporte base. Herramientas y pautas.





VÍDEO

Lección online sobre cómo gestionar la frustración en la etapa infantil en el marco del deporte base.

ÍNDICE

1

No hay que aprender a perder

2

Motivación y autoconfianza

3

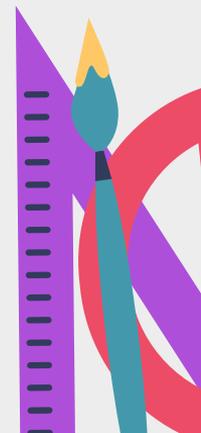
Situaciones del entorno

4

La competición deportiva se basa en la frustración

5

La frustración también se entrena





01

No hay que aprender a perder

APRENDER A GANAR

Lo importante es aprender a ganar. Cuando intentamos sacar conclusiones de las derrotas, partimos de la base de que hemos perdido y que no hemos hecho cosas bien. Pero, no hacer cosas bien, no es un buen concepto para los jóvenes deportistas. Su formación tiene que estar basada en el ensayo-error y en las oportunidades de poder realizar esas pruebas, tanto en entrenamiento como en competición.



Más que estar pendientes de los resultados y su repercusión emocional, junto a la forma de asumirlos, hay que estar pendientes de cómo seguir mejorando. El resultado importa para ser objetivos en la evolución del rendimiento del joven deportista, y no como prueba de lo que es capaz de conseguir. Como padres, esta es la idea que tenemos que defender. La victoria, por si sola, es solo para los profesionales. Nuestros hijos siempre ganan porque están probando, y aprendiendo.



02

Motivación y autoconfianza

ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN

Equilibrio hemos comentado anteriormente. Los retos ayudan a mejorar la motivación y el equilibrio potencia la autoconfianza. Por eso, es tan importante que en los entrenamientos y la competición, además de una estrategia de competición, debemos tener estrategias de motivación y confianza.



Un entrenamiento o una competición que supone un reto tiene que estar acompañado de un entrenamiento o una competición que reequilibren el resultado conseguido en ese reto. Pero, claro, en los calendarios de competición no podemos controlar ese equilibrio, así que todos los implicados en el entorno deportivo de nuestros hijos tenemos que ser capaces de proponer objetivos asequibles, entrenando y compitiendo, que equilibren los resultados de las competiciones. Me refiero a que, independientemente del resultado conseguido, se puedan valorar comportamientos deportivos que mantengan la motivación y la confianza de nuestros hijos. Como padres, tenemos que estar atentos a la interpretación que ellos hacen de esos comportamientos.



03

Situaciones del entorno

SALUDABLE EN LO PSICOLÓGICO

Se habla mucho de los entrenamientos y las competiciones, pero el entorno es igual de importante. Los responsables de los clubes y nosotros como familiares, debemos rodear a nuestros hijos de un entorno “saludable” en lo psicológico. Esto implica que lo que rodea a los entrenamientos y a las competiciones, tiene que estar, también, ajustado a nivel de nuestros hijos.



En muchas ocasiones, vemos equipos deportivos o deportistas actuando con los valores del deporte profesional. Esto, en mi opinión, es un grave error, como ya he comentado. No les ayuda en la estrategia de aprender a evolucionar dentro de la actividad deportiva que han elegido. Actuar de forma equilibrada a la hora de preparar los entrenamientos, a la hora de llegar a ellos y relacionarse con los compañeros, al realizar los comentarios que escuchan desde fuera nuestros hijos antes de que comiencen las competiciones, la forma de viajar, de organizar los grupos de entrenamiento, del reparto del material... Todas esas actuaciones conforman el entorno deportivo de nuestros hijos y tiene que estar ajustado a su nivel deportivo. Organizar ese entorno como un club profesional, sin que exista un alto nivel de dominio, los aleja, precisamente, de llegar a ese alto nivel de dominio.



04

**La competición deportiva se basa
en la frustración**

APRENDER A MANEJARLA

Puede sonar un poco duro, pero es la realidad. Frustrar la victoria de otro, ya sea en deporte de equipo o individual, es la base del deporte de competición. Es decir, que directamente tenemos la frustración dentro de la actividad deportiva: cuando entrenan nuestros hijos, cuando no consiguen dominar una habilidad física o técnica, cuando se lesionan, cuando se ponen nerviosos ante situaciones de competición...



Nuestra labor como familiares, y que voy repitiendo a lo largo de este texto es la de que aprendan, con objetividad, a manejarla. Que no se vean sobrepasados por ella. Que entiendan, de forma natural, que tienen que sobrellevarla y fijarse en cuánto mejoran cada vez que se enfrentan a ella. No va a existir una forma mágica que evite que se sientan mal cuando no consigan dominar una situación de la actividad deportiva que han elegido, pero si existen mil maneras de seguir mejorando la forma de afrontarla, cada vez que aparezca, si seguimos, con paciencia todo lo que estoy aquí exponiendo.



05

La frustración también se entrena

CURIOSIDAD, SU MOTIVACIÓN

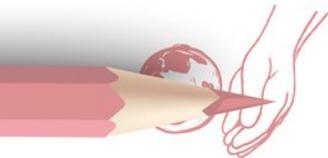
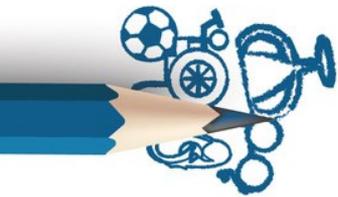
Realmente, es seguir con el argumento de que los profesionales que trabajan con nuestros hijos estén preparados para introducir en competiciones y en entrenamientos, situaciones de frustración que tienen nuestros hijos que afrontar.



Cuando introducen situaciones de reto y este no se consigue, se crea una situación de frustración. Dependerá del análisis que realicen estos profesionales y que nosotros hagamos, cuando nuestros hijos nos las comenten, la capacidad que ellos van a tener de entrenarla y aprender a manejarla.



Entrenarla implica que nuestros hijos tengan la oportunidad de repetir numerosas experiencias para afrontar esa frustración. Cuanta más tengan, mejor la entenderán y más oportunidades como padres tendremos para ayudarles. Lo importante es que, obviamente, esas experiencias también estén acompañadas de otras que potencien su motivación y autoconfianza, como ya hemos comentado. Porque entrenar la forma de afrontar la frustración, tiene un riesgo muy alto de desgastar el interés de nuestros hijos, porque deteriora bastante su interés por la actividad deportiva, ya que afecta, directamente, a sus expectativas, porque es un entrenamiento que lleva al límite el dominio de sus habilidades técnicas, físicas, tácticas y psicológicas.



**Instituto Andaluz
del Deporte**



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

