



TRI♥PADRES de ALTO RENDIMIENTO





Rafael Redondo Collado
FEDERACIÓN DE TRIATLÓN C.V.

Ha quedado demostrado que el deporte, en este caso el Triatlón, es un buen medio para ayudar en la educación de los niños y niñas, tanto a través de los Centros de Especialización Deportiva, como en las Escuelas Deportivas de los Ayuntamientos o de los Clubes de Triatlón.

En la Federación Valenciana de Triatlón, hemos acumulado una experiencia de más de 10 años, impulsando el deporte del Triatlón en las categorías en Edad Escolar, como medio de transmisión de valores a los más pequeños, para completar su educación. En estos años ha quedado patente, que es muy importante y necesaria, la implicación en el proceso, tanto de entrenadores e instituciones, como de los padres, para que lo transmitido en nuestras escuelas, ayude con eficacia, a completar la educación de nuestros chicos y chicas.

Desde siempre hemos considerado y trabajado para que los entrenadores de las escuelas de Triatlón tuvieran una buena formación, tanto deportiva como pedagógica. Sabemos que nos estamos jugando la educación de los futuros hombres y mujeres que dirigirán nuestra sociedad, e intentamos dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué personas vamos a dejar a nuestra sociedad?

La edición de la presente Guía es un paso más para seguir en esa línea de trabajo, con el fin de aunar esfuerzos entre instituciones, entrenadores y padres, cada uno en su papel, pero orientados hacia los mismos objetivos y con un plan de trabajo coordinado.

Esperamos que la presente herramienta os ayude en este trabajo educativo y os animamos a poner en práctica sus orientaciones. Nos agradecería, también, que nos hagáis llegar vuestras experiencias, para entre todos seguir avanzando en esta labor tan importante.

Desde mi posición de psicólogo y gerente de esta casa, agradecer a José Luis su esfuerzo en estos meses para comprender y dar respuesta a una parte de los no pocos retos que asaltan a nuestro deporte, y particularmente en lo que atañe a las relaciones humanas, sobre todo en el ámbito escolar, donde tenemos muy poca "historia" y está prácticamente todo por hacer, pero donde la propia Federación Territorial ha apostado por liderar y ofrecer estrategias de trabajo mucho más allá de su ámbito geográfico.

Y es en esa posición que mantengo como directivo y profesional dentro del ámbito de la psicología organizacional y del deporte, donde creo encaja perfectamente esta publicación, que entiendo debe ser el comienzo de una serie de acciones encaminadas a dotar a los distintos profesionales federativos, clubes, padres, organizadores, simpatizantes y entrenadores, de algunas pautas de actuación facilitadoras de su trabajo.

No olvidemos tampoco la misión fundamental de cualquier federación territorial, como es el cuidado y mimo de su base deportiva. Y en ese cuidado deben estar siempre presentes la salud deportiva, en toda su extensión y la creación de hábitos deportivos que faciliten su práctica más allá de las conocidas variables de rendimiento, competencia de otros estamentos federativos (federaciones nacionales, etc.).

Tomando como base los Planes de Especialización Deportiva, proyecto estrella de nuestra Federación, el objetivo de la publicación que tenéis en vuestras manos debe ir mucho más allá, pues se trata de facilitar e impregnar de la necesaria frescura y amor a la práctica deportiva, a todos sus agentes, empezando por los propios deportistas, pasando por los técnicos y sus clubes, y terminando en los padres y tutores. Ese es el engranaje básico de cualquier estructura deportiva. Esa debe ser nuestra "sana obsesión".



Arturo Navarro Bondía
SECRETARIO GENERAL - GERENTE
FEDERACIÓN DE TRIATLÓN C.V.



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta Guía es aportar ideas, sugerencias, o simplemente motivos de reflexión sobre lo que sucede en la práctica deportiva del triatlón, especialmente con los deportistas más jóvenes. Sus destinatarios son los familiares de triatletas de las diferentes categorías, desde el Multideporte a Cadetes, sobre todo estos últimos.

A lo largo de este texto se van a tratar algunas cuestiones que influyen en la formación de los deportistas, como deportistas y como personas, porque muchas de las cosas que en el deporte han de manejarse, también deben ser utilizadas en la vida fuera del deporte. El manejo de las propias tensiones (y de las ajenas), del estrés, de la aceptación del hecho de perder (y de ganar) que el deporte conlleva, el compromiso con el esfuerzo y la perseverancia que supone el entrenamiento, son unos pocos ejemplos de esas cosas comunes a la vida y el deporte.

Si lo que veis en este documento ayuda a vuestros hijos e hijas a disfrutar más y mejor de la práctica deportiva a través de vosotros y os ayuda a vosotros mismos a acompañarlos en este disfrute, nos quedará la satisfacción de haber conseguido una parte de los objetivos por los que estamos en esta Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana (FTCV) y que son promovidos por su Cuerpo Técnico.

Os animamos a que leáis este documento con mentalidad abierta y con el ánimo de aprovechar lo que creáis conveniente de su contenido. No aparecerán en él recetas para elaborar pócimas mágicas que aseguren el éxito. Tampoco se intenta hablar de todas las situaciones que pueden aparecer en la práctica deportiva. Simplemente se ha intentado ofrecer temas de reflexión y despertar una saludable inquietud de mejora para quienes podáis estar interesados.

Este documento ha sido elaborado utilizando experiencias propias y otras provenientes de diferentes personas y entidades, con largos años de experiencia en Psicología y Deporte. Nuestro reconocimiento a todas ellas y en especial a pioneros como D. Alex Gordillo, D. Jaume Cruz o D. José M^a Buceta, entre otros. Asimismo, es obligado señalar que este trabajo ve la luz gracias al decidido apoyo e interés por parte de la FTCV y en concreto de D. Rafael Redondo (Presidente), D. Arturo Navarro (Gerente), D^a Esther Sánchez (Responsable Jueces y Oficiales) y D^a Vanessa Huessa (Directora Técnica Planes Especialización).

Un fuerte abrazo para tod@s.



José L. Pérez Climent
Psicólogo del Deporte
Federación de Triatlón C.V



Enrique Cantón Chirivella
Doctor en Psicología
Universidad de Valencia



BENEFICIOS DEL DEPORTE

En general, el deporte bien enfocado ayuda al desarrollo físico de los jóvenes además de proporcionarles hábitos saludables, como el hacer ejercicio, alimentarios, de higiene y cuidado personal, al tiempo que les ayuda a emplear bien el tiempo libre, a divertirse y a relacionarse con otros jóvenes.

También les proporciona la oportunidad de desarrollar aspectos muy importantes en su avance personal y psicológico, mejorando capacidades como el autocontrol y la concentración, u otras facetas relevantes como la autoconfianza, la autoestima y el autoconcepto. Durante la infancia y la adolescencia, estos aspectos no están todavía consolidados y es muy conveniente propiciar la madurez del joven a través de los mismos. Practicar deporte y contar con un buen apoyo de sus técnicos y de sus familias en estas actividades, puede ayudarles a conseguirlo.

Asimismo, en el deporte existen valores que pueden formar parte de la personalidad del joven, haciéndole más sociable y más capaz de enfrentarse con eficacia a la vida, por ejemplo:

- **Honestidad y responsabilidad al regirse por unas normas.**
- **Respeto a los demás, sean compañeros, contrarios, jueces o público aunque no se esté de acuerdo con sus decisiones.**
- **Tolerancia, generosidad y solidaridad con otras personas, aceptando sus debilidades / errores y ayudándoles si es necesario.**
- **Responsabilidad y compromiso.**
- **Perseverancia y constancia, incluso o sobre todo, en la adversidad.**
- **Autoexigencia, aceptando las propias limitaciones e intentando superarlas.**
- **Aceptación equilibrada del éxito y del fracaso.**
- **Aceptación de que las recompensas en ocasiones no son inmediatas y que deben ir precedidas de esfuerzo y preparación.**
- **Capacidad de trabajo individual y en equipo.**



La FTCV es una parte más que también está interesada en que el desarrollo deportivo vaya acompañado de la consecución de los beneficios antes expuestos. Es entre todos, Padres, Directivos y Entrenadores, cuando podemos y debemos hacer que el deporte se viva de forma adecuada para ello.

Una forma de contribuir al desarrollo de los jóvenes triatletas consiste en relacionar algunas de las características y roles técnicos relevantes de esta actividad deportiva, con su papel en el desarrollo como triatleta y como persona. En cada caso y como un objetivo de la Guía, se hacen algunas sugerencias dirigidas a las familias de los deportistas para orientar su habitual y positivo deseo de apoyo.





EL TRIATLÓN ES UN DEPORTE INDIVIDUAL

Lo que supone que el deportista debe aprender a sacrificarse, a dosificarse, a conocerse ante situaciones de esfuerzo físico. Que el deportista domine autónomamente estos aspectos, puede llegar a ser de gran valor para él.

Además de convivir en muchos momentos con la soledad en entrenamientos y competiciones, debe reconocer sus propias particularidades ante el deporte que practica, centrándose en aquellas que son positivas para su rendimiento y creando “herramientas” para combatir las que puedan resultarle negativas.

Adquirir la habilidad y las técnicas necesarias para convertir las amenazas en oportunidades, puede resultar de inapreciable valor en la vida.

CONSEJOS A LAS FAMILIAS

- *Hay que centrarse e interesarse fundamentalmente en su esfuerzo y en cómo lo va haciendo. Dejemos que los resultados vayan llegando como consecuencia, sin presión extra.*
- *Cada deportista lleva una progresión, un ritmo de mejora: evitemos las comparaciones en negativo.*

LA VICTORIA Y LA DERROTA

Son parte integrante de la práctica deportiva.

Asociar victoria a éxito y/o derrota a fracaso puede ser muy contraproducente. Es mejor valorar el esfuerzo y favorecer que se aprenda de la derrota de forma equilibrada y sensata.

Cuando se gana no se debe estar “en una nube”, al igual que cuando se pierde no se debe “estar hundido”. Quizá el tener los pies en el suelo sea lo más conveniente.

Ante la derrota cabe el análisis, valorando lo que se ha hecho bien y analizando lo que se puede mejorar.

Pero todo esto (especialmente en el caso de los deportistas más jóvenes), hay que comenzar por apoyar el disfrute del triatleta en la práctica de su deporte. Sin ello, la cuesta será todavía más dura y siguiendo esta senda, para que el triatleta disfrute con su deporte (tanto del entrenamiento como de la competición), el papel de entrenadores, directivos y sobre todo las familias, es vital.





Las reflexiones que siguen, aspiran a que todos nos planteemos la mejor forma de conseguir que nuestras acciones favorezcan la obtención de satisfacción de los triatletas con el deporte que han elegido.

La finalidad primordial del deportista es progresar en su deporte. Este progreso se traduce, finalmente, en la obtención de unos resultados que se fijan para cada triatleta, por parte de su entrenador, de él mismo, o de ambos.

La búsqueda de constante mejora y que ésta produzca resultados, ya supone normalmente y en sí mismo una presión para el triatleta, que bien manejada se puede convertir en un potente y positivo impulso para perfeccionarse. Así que, no se lo pongamos innecesariamente más difícil. Conseguir las marcas y progresar, no significa que se les exija que ganen en las competiciones en las que participen. El salir a ganar es saludable sobre todo, por el esfuerzo que supone, pero ni el conseguirlo debe llevarnos a la euforia desmedida ni el no lograrlo debe sumirnos en la crítica o conducirnos al desánimo y pretender cambios radicales en el rendimiento de los deportistas. Todo requiere un tiempo.

La pregunta a nuestro hijo, no debería ser, "¿Has ganado?", sino... "¿Has disfrutado?".

En ocasiones la derrota de nuestros hijos puede parecer nuestra propia derrota, pero es obvio y evidente que no es así, ¿verdad?

Es muy importante el que seamos siempre positivos, con la necesaria dosis de realismo asociado a ello. Escuchemos, apoyemos y motivemos a nuestros hijos en la práctica del deporte, antes y después de las competiciones y sobre todo, ante los entrenamientos. Al fin y al cabo, se entrena mucho más tiempo de lo que se compete. Nuestro hijo debe sentir siempre nuestro apoyo, sobre todo en los peores momentos.



CONSEJOS A LAS FAMILIAS

- *Comprendamos los errores y las limitaciones de nuestros jóvenes deportistas, valorando el esfuerzo y la dedicación más que el resultado.*
- *No pidamos a nuestros hijos que hagan lo que a nosotros nos gustaría que hicieran. Bastante tienen con intentar hacerlo como a ellos les gustaría.*
- *Evitemos el juzgar la calidad de la competición, del entrenamiento, de la técnica o del resultado ante nuestros hijos. Muy especialmente el día de la competición.*
- *Evitemos los regalos por los resultados. Mejor que el regalo premie la constancia y el esfuerzo en la práctica deportiva, independientemente del resultado.*
- *Comentemos con nuestros hijos su disciplina en el entrenamiento y su comportamiento ético y deportivo. Esa sí es nuestra tarea.*

EL TRABAJO DEL ENTRENADOR

Es uno de los más complicados y de más influencia en la práctica deportiva del triatleta, por lo que debe contar con nuestra colaboración más amplia.

Aleccionar a nuestros hijos antes o durante la competición en aspectos tácticos, técnicos o físicos de la misma, (incluso a otros triatletas) afecta a las relaciones padres – entrenador y también a los menores, que no saben con qué instrucciones quedarse además de encontrarse con una presión innecesaria, que desvía su atención de los estímulos relevantes que debe atender durante la competición.

El hacer de “padre/madre-entrenador” puede ocasionar que el deportista tenga el tipo de influencia menos adecuada: la confusión de dos entrenadores simultáneos y ningún familiar en quien apoyarse. Además, puede hacerle sentir que el “familiar-entrenador” quiere más y que nunca estará conforme con el resultado, provocando ansiedad añadida por esta demanda continua y por ver que no tiene quién le apoye y escuche, independientemente del resultado de la competición.

La concentración del deportista se verá seriamente afectada al saberse en “estado de evaluación permanente”, lo que quizá le ocasionará que esté más pendiente de ver lo que opina su “familiar-entrenador” que de disfrutar del deporte que ha elegido.

Si tenemos alguna duda y/u observación, por favor solicitemos una cita con el entrenador o el Director Deportivo del Club (o del Plan de especialización, en su caso), para exponérsela. Estarán encantados de recibirnos, pero que no sea el mismo día de la competición, porque debemos comprender que el entrenador, al igual que los deportistas, también necesita estar concentrado y manejar su propio estrés competitivo, además de toda su labor que incluye el análisis de cómo han ido las cosas. El día de la competición es día de intensa actividad, muchas demandas a las que atender, de análisis y de reflexión.





Además la FTCV desaconseja a sus entrenadores de los Planes de Especialización, que hablen de la competición con los familiares e incluso que reduzcan al máximo las discusiones o charlas extensas con los propios triatletas en ese mismo día. Por favor, meditemos sobre esta norma, porque “en frío” (al día siguiente, cuanto menos), las cosas pueden ser vistas de una manera más constructiva que “en caliente”.

El rendimiento académico es tan importante o más que el deportivo a estas edades. Todo lo anteriormente señalado ayuda a que el triatleta desarrolle unos valores personales que le permitan desarrollarse en ambos campos.



El reparto del tiempo a dedicar entre las áreas académica y deportiva debe ser cuidadoso y equilibrado y siempre orientarse a la consecución del máximo rendimiento posible en ambas áreas, pero sobre todo sin sacrificar la actividad académica.

Como familia, se deben valorar los motivos de las ausencias de nuestros hijos a los entrenamientos, teniendo en cuenta que ellos han asumido libremente un compromiso y que deben cumplirlo, lo que les ayudará a formar el sentido de la responsabilidad y a aprender a planificar mejor sus tareas y su tiempo. En cualquier caso, las no asistencias a los entrenamientos deben ser comunicadas con la mayor antelación posible, para que no afecten al entrenamiento planificado por el entrenador para el resto de triatletas.

CONSEJO A LAS FAMILIAS

- *No nos limitemos a dejar al menor en el entrenamiento y pasar luego a recogerlo. Estemos en contacto y demos apoyo a la labor del entrenador.*
- *Cuando ello sea posible y en el lugar / momento apropiado, intentemos cambiar impresiones con el entrenador o con la Dirección Deportiva del Club. Una corta y cordial conversación puede ser muy beneficiosa para todos.*
- *Es muy conveniente intentar ponerse en el lugar del entrenador, intentar comprender lo que significa cada entrenamiento, cada competición y la preparación de los mismos. El uso de la empatía con el trabajo del entrenador es muy importante.*





EL TRABAJO DE LOS OFICIALES

Son los encargados de aplicar el reglamento durante las competiciones.

Es una tarea de gran importancia, consustancial con el propio deporte y que contribuye no sólo a establecer los diferentes niveles de rendimiento y resultados, sino también a que la actividad trascorra de forma segura, justa y saludable. Si alguien lo duda, no tiene más que imaginarse una competición sin oficiales.

La colaboración de los deportistas con los oficiales es muy importante, pero la de los familiares asistentes a la competición lo es tanto como la otra. Si un oficial debe tomar una decisión en un momento determinado, lo último que necesita son presiones externas que pretendan influirle en un sentido u otro. El enseñar a nuestros hijos cómo tratar las figuras de autoridad es tarea también de las familias y ya sabemos que predicar con el ejemplo es una parte importante en el proceso de enseñanza, ¿no?



CONSEJOS A LAS FAMILIAS

- *Respetar las decisiones, no discutir de malas formas, interrumpiendo la actividad o eligiendo un mal momento y lugar. Si no estás de acuerdo, ejercer tu derecho a indicarlo, pero aprovechar para enseñarle a tu hijo cómo se deben hacer las protestas de forma correcta y asertiva.*
- *Felicitar y hacer ver también tu agrado cuando los oficiales hayan hecho una buena labor o una intervención destacable. Así también enseñamos que no sólo hay que fijarse en los errores sino también en los aciertos, y valorarlos adecuadamente.*



LOS PADRES

Es importante que nos demos cuenta de que nuestra actuación diaria tiene una gran trascendencia en la vida deportiva de nuestros hijos. Procuremos actuar de forma beneficiosa para ellos. A continuación se señalan algunas formas de hacerlo.

En las categorías de Multideporte, Benjamín, Alevín e incluso Infantil de primer año, lo más adecuado es desarrollar en los deportistas un estilo propio que sea el idóneo para ellos. Los entrenadores los conocen bien, deportivamente hablando y les ayudarán a planificar y desarrollar ese estilo.

Es prioritario que se “enganchen” al deporte, que desarrollen su creatividad, que compitan y entrenen sin miedos, que adquieran buenos hábitos de comportamiento y, sobre todo, que se diviertan. Por este camino aprenderán a desarrollar capacidades deportivas y psicológicas que serán, llegado el momento, una buena base en la que apoyarse para quizás llegar en un futuro a ser deportista de alto rendimiento y, desde luego, ser jóvenes bien preparados para la vida.

Especialmente en estas categorías de menores, los resultados individuales no deben ser el foco de atención y trabajo prioritario. Hay que esforzarse e intentar rendir al máximo, para que los posibles resultados vayan llegando progresivamente. Tanto los deportistas, como los entrenadores, las familias o los directivos, deben entenderlo y asumirlo de esta manera.

En las categorías de Cadete y Junior, el resultado va adquiriendo mucha más importancia. Si para entonces el deporte está arraigado en la vida del deportista y hasta ese momento ha disfrutado con él, será más fácil alcanzar los objetivos deportivos que marquen para el futuro.

La influencia de las familias durante este largo proceso, es parte sumamente importante en la calidad del mismo y su efecto sobre el desarrollo personal y deportivo de los menores. Los recuerdos que el día de mañana compartan familias y deportistas sobre los momentos de entrenamientos y competiciones podrán provocar en todos una sonrisa cómplice o, por el contrario, una mirada de "mejor no hablamos de eso". De nosotros depende.





Quizá nos sirvan dos ejemplos para ilustrar las relaciones entre algunos familiares de los deportistas y sus hijos. Un famoso jugador de fútbol que fue preguntado sobre la influencia de sus padres en su trayectoria deportiva, contestó... "les agradezco a mis padres, sobre todo, los consejos que nunca me dieron". El otro ejemplo es una frase que está en un cartel en el Club Estudiantil Porteño de Argentina, que dice: "Si Vd. quiere un campeón en su familia, vaya y entréne-se. Mientras tanto deje que su hijo disfrute y juegue feliz".

Por último y también a modo de resumen, aquí van algunos otros consejos / orientaciones generales, cuyo objetivo una vez más, es el de inducir a la reflexión y meditación serena de nuestro papel como familiares de los deportistas:

- *Ayudemos a los jóvenes deportistas a planificar y combinar bien su tiempo estudio – deporte. Busquemos los medios para que mejoren sus técnicas de estudio.*
- *Mostremos interés por sus actividades en el centro escolar, por sus deberes, etc. Valoremos su esfuerzo por compaginar estudio y deporte. Felicitémosle por sus progresos como estudiante.*
- *Hablemos con ellos de cosas ajenas al deporte y cuando hablemos de este tema, hagamos que se sienta cómodo, no agobiado. Él es el protagonista.*

- *Hagamos que nuestros hijos sepan que nuestra valoración de ellos y nuestro cariño no dependen de sus éxitos deportivos.*
- *Dejémosles que se expresen. Tienen un camino a seguir y puede que el que nosotros seguimos, no sirva para ellos. No nos apresuremos con los consejos o las correcciones.*
- *Ante los problemas, hagámosles preguntas que le ayuden a reflexionar. Nosotros seguiremos estando ahí.*
- *No compadezcamos ni sobreprotejamos a nuestros hijos cuando pasen un mal momento. No queramos solucionar solo nosotros sus problemas o evitar su dolor. En el deporte y en la vida esto forma parte del proceso de maduración y deben aprender a aceptar y vivir también los malos momentos deportivos con la intensidad que corresponda.*
- *Controlemos nuestro propio sufrimiento. Debemos ayudarles a que se hagan fuertes mentalmente también con nuestro ejemplo.*



ALGUNAS REFERENCIAS DE UTILIDAD

- Emilio Fernández Nuñez. Guías para padres. Fundación Deportiva Municipal de Valencia.
- José María Buceta y José Manuel Beirán. (2002) Los padres también juegan. Real Madrid C.F.
- José M^a Buceta. Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. (2004) Dykinson – Psicología.
- Javier Solas. Artículo “Consejos para padres y madres de deportistas”.
- Marcelo Roffé, Nelly Giscafré, Alfredo Fenili. Artículo “Los adolescentes que practican deporte y sus padres”.
- Fernando Gimeno Marco. (2000) Entrenando a padres y madres. Mira Editores, Gobierno de Aragón, C.A.I.



**LAS FA
TAMBIÉN PO
DE “ALTO RE**



**MILIAS
ODEMOS SER
NDIMIENTO”**



Tri-padres de Alto Rendimiento
 Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana
 Ricardo Micó, 5. Despacho 101.4. 46009 Valencia
 info@triatlocv.org · www.triatlocv.org
 Edita: Joaquim-Vicent Guimerà · Digitalfotogramas
 Santo Tomás 15, 2º - 12.500 Vinaròs (Castellón)
 Depósito legal: CS 153-2012
 Diseño: www.digitalfotogramas.com
 Impresión: Saxoprint GmbH. Pinar 5, Madrid
 Textos: José-Luis Pérez Climent y Enrique Cantón Chirivella
 Imagen: Mateu Beltran, Sergi Fatsini, Joaquim-Vicent
 Guimerà. Arxiu Fotogramas de la Fundació Caixa Vinaròs