

40TH.
ANNIVERSARY
ESCUELA DE TENIS
CLUB DE TENIS CHAMARTÍN



LIBRO AZUL

Manual para las buenas prácticas deportivas



*“Tanto si crees que
puedes como si crees que
no, tienes razón . . .”*

GUÍA PRÁCTICA

Javier Ayuso
Psicólogo del Deporte

Noviembre, 2014

MÁS INFORMACIÓN

MADRID

Mentes Deportivas.

28012 Madrid

Tel: J 637 927 741

jayuso@mentesdeportivas.com

www.mentesdeportivas.com

GUÍA INFORMATIVA

Espacio de información, formación y reflexión dirigido a padres e hijos. Es un recurso de apoyo al contexto del deportista, con el fin de dotar de una serie de conocimientos para desarrollar y motivar al jugador.



INDICE

Padres

- *Tips para Padres con hijos deportistas.*
- *Cuida tu comunicación.*
- *Tú no eres el Entrenador.*
- *De los padres esperamos.*
- *Cómo ayudar a mi hij@.*

Tenista

- *Gestionar la Presión*
- *Para Competir.*
- *Consejos para controlar la IRA.*
- *Valores que llevan a SUPERARNOS.*



PADRES

TIPS PARA PADRES

1. Tu hijo espera...

- Que seas un **MODELO DE CONDUCTA**.
- Que **RESPETES** a todas las figuras deportivas. Eres un ejemplo para él, y lo que digas puede condicionarle para bien, pero también para mal.
- Que **ANIMES** de forma incondicional.
- Que te sientas siempre **ORGULLOSO** de él y se lo demuestres.



2. Lo que **NO** deberías hacer...

- Presionar pidiéndole que lo haga mejor. Él ya lo está haciendo lo mejor que puede, no le frustres.
- Dar instrucciones. **NO ERES EL ENTRENADOR** y puedes mandarle un mensaje contradictorio.
- Hablar mal de sus compañeros o decirle que juegan peor que él.
- Desacreditar al entrenador.



3. Beneficios para tu hij@...



- Se educará en valores.
- Disfrutará de su deporte.
- Se sentirá **ORGULLOSO** de tenerte a su lado.
- Mantendrá un hábito saludable.
- Serás un referente para él.

PADRES

CUIDA TU COMUNICACIÓN

¿Lo que vas a decir, soluciona algo?

Trabaja el **AUTOCONTROL**.

SUGIERE, no ordenes. Sustituye el “Tienes qué” por, ¿Qué te parece si...?

No es, “Te lo dije...”, es, “¿En qué puedo ayudarte?”

A la basura los; **“JAMÁS, SIEMPRE Y NUNCA”**.

Sustituye **“ERES UN...”** por **“ ME MOLESTA QUE...”**

Baja el **ALTAVOZ** y el tono **AGRESIVO**.

Necesitas **ARGUMENTOS Y RAZONES** en lugar de agresividad e ironía.

La calidad de tus relaciones personales depende de tu **COMUNICACIÓN**.

PADRES

TÚ NO ERES EL ENTRENADOR

- Recuerda el **MOTIVO** por el que tu hijo hace deporte.

- Tú eres el padre, no des directrices, da **APOYO**.



- Deja que decida, tener talento **NO** le obliga a nada.

- **NO** presiones ni des gritos.

- **NO** hables mal de sus compañeros.



- **NO** desacredites a su entrenador.

- **ANIMA SIEMPRE**, independientemente del resultado.



PADRES

DE LOS PADRES ESPERAMOS

- Que compartan los mismos **VALORES**.
 - Que sean **MODELO** de **CONDUCTA** para los niños. 
 - **RESPECTO** a todas las figuras deportivas.
 - Que controlen sus **EMOCIONES**. No le grites, no le digas que lo hace mal, no le corrijas. Así le haces sentir en ridículo, bajas su autoestima y le quitas las ganas de jugar.
 - Que **ANIMEN** de forma **DIVERTIDA**, sin presión. 
 - **OBJETIVOS** basados en **VALORES**, no en resultados.
-
- Que no olviden la palabra **JUGAR**.
 - No inculcar falsas **EXPECTATIVAS**. 
 - Estar siempre **SATISFECHO** haga lo que haga.

Recuerda que tu hijo hace deporte para divertirse él, no para que te diviertas tú. Lo hace por diversión, por estar con sus **AMIGOS**, por pasarlo bien.

Deja que sea él quien elija si quiere hacer de su deporte su modo de vida. Igual prefiere los fines de semana estar con sus amigos en lugar de ir de competición en competición. **TENER TALENTO NO TE OBLIGA A VIVIR DE ÉL.** 

PADRES

CÓMO AYUDAR A MI HIJ@

- Ser **VALIENTE** en la **DERROTA**, ser **HUMILDE** en la **VICTORIA**.
- Alienta al niño, lo importante es divertirse y jugar.
- Refuerza todo lo positivo.
- No muestres tu frustración porque se sentirá culpable.
- No equivoques el objetivo. El objetivo no es ganar.
- Dale la enhorabuena al rival.
- Enséñale a superarse sin hacer daño al rival.
- Enséñale a canalizar su emoción.



TENISTASGESTIONAR LA PRESIÓN

- Estás expuesto, **ACÉPTALO**. Es imposible gustarle y caerle bien a todo el mundo.
- Apela a tu sistema reflexivo. No respondas a la provocación. Hay gente que en lugar de vivir su vida, vive la de los demás.
- No trates de **JUSTIFICARTE** ante los demás. **EI RESPETO** importante es el que te tienes a ti mismo.

Sigue estos sencillos pasos

- Objetivos de Rendimiento, no de resultado.
- **LENGUAJE INTERIOR** orientado al **PRESENTE**.
- **ANIMARSE** a uno mismo y al **EQUIPO**.
- Cuidado con las **EXPECTATIVAS**.
- Analiza situaciones de **ÉXITO** que nos den **SEGURIDAD**.
- El fracaso deportivo **NO** es el fracaso de la persona.
- Coger **EXPERIENCIA** con la presión en los entrenamientos.
- Hacer las cosas **FÁCILES**.

TENISTAS

PAUTAS PARA COMPETIR

El 1, 2, 3 para preparar tu momento, tu partido o tu final

- Preparación concienzuda: todo lo controlable, bajo control.
- **FOCALIZA** en lo que **SI** tiene que ocurrir. ¿Qué haces pensando en lo que no quieres que ocurra?
- Gestiona tus **EMOCIONES**: Tus gestos y cara dan mucha información. Actúa con serenidad, garra y ambición.

Para Competir

- No perder de vista lo que **APAÑONA**.
- Márcate un **OBJETIVO DE RENDIMIENTO**.
- **PENSAMIENTO ÚTIL**, centrado en la ejecución.
- Más **RENDIMIENTO**, menos RESULTADO.
- Maneja las **EMOCIONES**.
- Busca **SUPERARTE**.
- Trabaja en lo que **DEPENDE DE TI**.
- **CONFIANZA Y SEGURIDAD**. ¿Cuáles son tus fortalezas?
- **AGUANTA – VALORES**.
- No te machaques con el error. Pregúntate, ¿Qué puedo hacer diferente?



TENISTAS

PAUTAS PARA COMPETIR

- Pregúntate si lo que te enfada es una amenaza real.
- Busca otras alternativas de enfado. ¿Cómo se enfadan otras personas?
- Práctica el idioma de las personas serenas. **NO** verbalices **“NO LO SOPORTO”, “ES HORRIBLE”**.
- Muestra una postura relajada, habla lento y con un volumen bajo, y sonríe.
- Practica relajación.
- Entrena tus habilidades sociales, sobre todo la **EMPATÍA**.
- Prudencia antes de ser un **BOCAZAS**.
- No acumules tensiones.
- Haz cosas que te hagan sentir bien. Disfruta más y pelea menos.
- Ten una palabra que te frene a mano: **“PARA, ESPERA, CALMA”...**



TENISTASVALORES DE SUPERACIÓN

Valores que llevan a **SUPERARNOS**:

- Necesidad – Tener una **MOTIVACIÓN**.
- Perseverancia y Constancia.
- Confiar en uno mismo y confiar en los demás.
- Ser capaz de trabajar con dolor, ser capaz de tolerar el sufrimiento.
- Flexibilidad y Adaptabilidad a los cambios.

Valores que transmite el Deporte

- COMUNICACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES.
- EMPATÍA.
- GENEROSIDAD.
- ORDEN Y RESPETO POR EL TURNO.
- DAR AYUDA Y APOYO AL COMPAÑERO.
- SENTIMIENTO DE PERTENENCIA.
- RESPONSABILIDAD.
- RESPETO.
- DISCIPLINA, CÓDIGO DE CONDUCTA.
- ESFUERZO Y TRABAJO.
- CONSTANCIA Y PERSEVERANCIA.
- HUMILDAD.



Alantenis

40TH.
ANNIVERSARY
ESCUELA DE TENIS
CLUB DE TENIS CHAMARTIN



MD | Psicología
del
Deporte
Mentes Deportivas