



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**Programa de intervención con madres y padres:
Favorecer la adherencia a la práctica deportiva
en los niños/as y adolescentes**

Presentado por: María Teresa Ballester Martínez

Tutor/a: Rodrigo Martín Pazos

Valencia, a 1 de junio de 2020

Índice

Resumen.....	4
Introducción.....	6
Desarrollo físico.....	7
Desarrollo psicológico y emocional.....	9
Motivación e infancia.....	10
Desarrollo social e intelectual.....	13
La importancia de los padres y madres en la experiencia deportiva de sus hijos/as....	15
El papel de los entrenadores.....	18
Descripción.....	23
Ámbito de aplicación.....	23
Objetivos del programa.....	23
Población diana.....	23
Fases de elaboración.....	24
Descripción.....	25
Calendario de actividades.....	36
Delimitación de recursos.....	36
Análisis de su viabilidad.....	36
Instrumentos de evaluación.....	37
Conclusiones.....	39
Referencias.....	40
Anexos.....	45
Anexo 1.....	45
Anexo 2.....	47
Anexo 3.....	50

Resumen

El abandono de la práctica deportiva aumenta cada vez más entre los niños/as y adolescentes. El deporte tiene sustanciales beneficios en el desarrollo físico, psicológico, social e intelectual. La aproximación y visión que tienen los padres y madres sobre el deporte repercute en gran medida en la adherencia y visión que desarrollan sus hijos/as. También influye el papel del entrenador, los pares y el clima deportivo. El objetivo general del programa es facilitar herramientas a las madres y a los padres para promover la continuidad de la práctica deportiva de sus hijos/as de manera óptima y saludable, así como fortalecer las interacciones paternofiliales. El programa de intervención se compone de siete sesiones teórico-prácticas, de una duración aproximada de una hora, realizadas un día del fin de semana. Entre los contenidos encontramos: importancia y beneficios del deporte, promover el modelo positivo paterno; gestionar el nivel de motivación, problema y soluciones ante el estrés, presión, frustración, derrotas; desarrollo de habilidades para la vida, fomentar el espíritu de equipo y conocer el papel del entrenador. Para evaluar la eficacia del programa se administrará un cuestionario inicial y un cuestionario de satisfacción al finalizar. Es un programa pionero en cuanto a la población diana que aborda, ya que permite plantear el problema del abandono de la actividad física y deportiva entre los adolescentes no solo desde la perspectiva de los niños y niñas deportistas, sino desde una aproximación global.

Palabras clave: Padres, actividad física, abandono, psicología deportiva, programa de intervención

Summary

Sports drop-out is increasing among children and adolescents. Sport has substantial benefits in physical, psychological, social and intellectual development. The approach and vision that parents have about sport has a great impact on the adherence and vision that their children develop. It also influences the role of the coach, peers and the sports climate. The general objective of the program is to provide tools to parents to promote the continuity of their children's sports practice in an optimal and healthy way. As well as strengthening paternal-phial interactions. The intervention program is composed of seven theoretical and practical sessions, of an approximate duration of one hour, to be carried out on a weekend day. Among the contents we find: the importance and benefits of sport, promoting a positive parental model; managing the level of motivation, problems and solutions to stress, pressure, frustration and defeats; developing life skills, promoting team spirit and learning about the role of the coach. To evaluate the effectiveness of the program, an initial questionnaire and a satisfaction questionnaire will be administered at the end. It is a pioneering program in terms of the target population it addresses, as it allows the problem of abandonment of physical activity and sport among adolescents to be tackled not only from the perspective of young sportsmen and women, but from a global approach.

Key Words: Parents, physical activity, abandonment, sports psychology, intervention program

Introducción

Nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. (Durán et al., 2004; Aznar y Webster, 2006).

El deporte es una de las pocas áreas en la vida de los niños/as donde pueden participar de una actividad que les conlleva consecuencias significativas tanto a ellos, como a sus padres y su comunidad. Por eso, como afirma Gimeno (2003) es de gran importancia que todo ello sea desde la continuidad en la práctica deportiva en frecuencia y calidad adecuadas a cada niño/a.

Estamos viviendo un cambio de época. El entorno físico y social en el que se mueven los niños/as les está llevando a una menor actividad física. Sus intereses se ven influenciados por las TICs, lo que se relaciona directamente con una parte mucho mayor de su tiempo libre dedicado a actividades de tipo sedentario (Aznar y Webster, 2006). Existe una relación directa entre la cantidad de actividad física y los beneficios para la salud. Según Aznar y Webster (2006), cuanto mayor es la dosis de actividad física, más positiva es la respuesta en la salud de la persona. Los autores distinguen 3 niveles de actividad, de menor a mayor beneficio para la salud: sedentaria, moderadamente activa y activa.

La implicación de la actividad física en el desarrollo de los niños/as y adolescentes se puede agrupar en cuatro apartados: físico, psicológico, social e intelectual. Cabe destacar que todas ellas están relacionadas tanto a nivel positivo como negativo, es decir, se necesita en su gran medida de un buen desarrollo físico, psicológico e intelectual para garantizar la salud de los adolescentes.

Desarrollo físico

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. También afirma que la actividad física diaria de niños/as entre 5 y 17 años debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los adolescentes a desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y a mantener un peso corporal saludable (OMS: Organización Mundial de la Salud, 2020).

Para Aznar y Webster (2006), la modalidad más importante para garantizar una condición física saludable en personas menores de edad son las actividades cardiovasculares, de fuerza/resistencia muscular, de flexibilidad y de coordinación. Estas actividades son preventivas para el sistema cardiovascular y musculoesquelético, por lo que se puede reducir la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2, hipertensión e hipercolesterolemia en la edad adulta. También son preventivas a la hora de desarrollar enfermedades en un futuro, como las cardiopatías, la diabetes, la osteoporosis, los accidentes cerebrovasculares, la depresión y el cáncer (NRCIM, 2002).

La obesidad en la población española ha aumentado en gran medida en los últimos años, un tema que preocupa a los expertos de la salud. El estudio de PASOS (2019) confirma que en España estamos sufriendo una epidemia de obesidad infantil que está afectando de forma relevante al desarrollo de los niños/as y adolescentes. Un 14,2% de la población infanto-juvenil padece esta problemática, medida según el IMC, y un 24,5% presenta obesidad abdominal.

Según los autores, la actividad deportiva activa previene el sobrepeso y la obesidad (NRCIM, 2002; Aznar y Webster, 2006) y mejora el equilibrio de energías (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004; Aznar y Webster, 2006; Ma, 2008).

La actividad física regular se asocia a un alto flujo de sangre que recibe el organismo. Se producen mejorías en los niveles hormonales, la asimilación de los nutrientes, y la mayor activación de éste. De igual manera, las funciones del cerebro también pueden estar beneficiadas indirectamente por la actividad física ya que, al generar niveles altos de energía en el tiempo del recreo, al volver a clase los niños/as presentan mayor nivel atencional ante las instrucciones (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

Tanto para Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) como para Aznar y Webster (2006), el deporte favorece el funcionamiento del cerebro en términos cognitivos. Ma (2008) también lo verifica y afirma que el ejercicio físico moderado y regular mejora el estado psicológico y la función cognitiva, aumenta el bienestar psicológico, promueve los efectos antidepresivos y ansiolíticos ya que mejora los niveles de serotonina, dopamina y norepinefrina.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los adolescentes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. (APA, 2013; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004; Fraser et al., 2005; Aznar y Webster, 2006; OMS, 2020) como también una mejora en el bienestar emocional (APA, 2013) y el estrés (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004; Aznar y Webster, 2006).

Para asegurar la salud física de los niños/as y adolescentes también es importante tener un estilo de vida óptimo. Esto implica una dieta saludable y equilibrada. Aznar y Webster (2006) apuntan que es importante la ingesta de un desayuno saludable y un consumo ocasional de alimentos con un alto contenido de azúcar o de sal. La base del consumo de líquidos se debe realizar principalmente en forma de agua, zumos naturales y leche y, por tanto, restringir el consumo de refrescos y de bebidas deportivas con electrolitos. Por último, los niños, niñas y adolescentes necesitan suficientes horas de sueño para recuperarse física y mentalmente (entre 8 y 10 horas al día).

Desarrollo psicológico y emocional

“Saber controlar las emociones y las relaciones interpersonales es tan importante como el intelecto para lograr éxito en la vida.” (Mangrulkar et al., 2001).

Actividades como los deportes, la música y las artes fomentan el desarrollo psicológico y emocional positivo (NRCIM, 2002). A su vez, la actividad física mejora las capacidades intelectuales y cognitivas de los niños/as que la practican de forma activa (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). Y Sabemos, gracias a las investigaciones en psicología evolutiva, que esta edad es de suma importancia para los niños/as. La experiencia deportiva juvenil puede tener efectos importantes para el resto de la vida sobre la personalidad y el desarrollo psicológico de los niños/as (Weinberg y Gould, 2010).

En el estudio de Ponce et al. (2009) revelan fuertes asociaciones entre el bajo estado de bienestar psicológico del adolescente y los niveles de actividad física reducido. De hecho, que los niños/as y adolescentes sean físicamente activos puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). Para Fraser, Côté y Deakin (2005) es importante fomentar los activos de desarrollo de protección, mejora y resistencia. Los adolescentes con altos activos de desarrollo tienen menos probabilidades de mostrar conductas antisociales y violencia y demuestran más capacidad de recuperación en situaciones difíciles.

Motivación e infancia

Se ha detectado una falta de motivación en los niños/as que afecta directamente al abandono de la práctica deportiva. Por ello, es de gran importancia identificar los motivos de la práctica deportiva para predecir conductas futuras como el abandono del deporte o el éxito deportivo (Célis, 2006).

Molinero, Salguero y Márquez (2011) definen la motivación como un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano.

De hecho, de cada 10 niños/as que comienzan una temporada deportiva, entre 3 y 4 cesan su participación antes del comienzo de la temporada siguiente. Algunos lo hacen porque les apetece cambiar o tienen algún otro tipo de interés, pero otros muchos lo atribuyen a factores negativos como la presión excesiva, discrepancias con el entrenador, fracaso, falta de diversión y sobre exigencia para ganar. (Weinberg y Gould, 2010).

Una de las razones de esta “desmotivación” nos la dan Weinberg y Golud (2010), los niños/as que perciben que sus habilidades para aprender o practicar deportes son malas no practican (o abandonan), mientras que los niños/as que perseveran perciben que son habilidosos. Cabe destacar la diferencia entre abandonar la práctica deportiva en su totalidad o que se cambien a otro tipo de deporte, por ejemplo, con menor intensidad.

La motivación se ve influenciada por los refuerzos que las personas reciben y por el ambiente donde se da la interacción con terceros en un proceso de aprendizaje como lo es el deporte. Para Deci y Ryan (2000), la clave es averiguar cómo la persona evalúa estos refuerzos. De todas formas, Weinberg y Gould (2010) insisten en que la razón principal por la que los niños/as practican deporte es crear mayor vínculo con sus amistades y hacer amigos nuevos; como también es el deseo de diversión (Castillo et al., 2014).

Los adolescentes razonan que su salud psicológica es un agente determinante para el abandono o la ausencia de la práctica físico-deportiva. Destacan factores condicionantes para el abandono o la ausencia de actividad física como el riesgo de ser humillados, insultados, rechazados o marginados. Esto está directamente relacionado con el autoconcepto y la autoestima, que, a su vez, genera frustraciones tanto a corto como a largo plazo. Así, una vez más, vemos la importancia del desarrollo de las habilidades en los niños/as y adolescentes.

Por otro lado, la motivación está fuertemente relacionada con la influencia de los padres y madres en el niño/a. Las creencias y las percepciones de los padres generan en los hijos/as una manera particular de comportarse en relación con sus actividades, lo que repercute de manera significativa en la disposición que tenga el joven hacia su práctica deportiva. (Guillén, 2010).

Aznar y Webster (2006) dan algunos ejemplos de factores de motivación y de desmotivación con la actividad física infanto/juvenil. Por un lado, encontramos factores de motivación como la diversión, el respaldo del entorno familiar, adultos entusiasmados como modelos de rol (docentes, entrenadores...), la participación de compañeros y amigos, modelos de rol indirectos (por ejemplo, atletas profesionales) y sentimientos de seguridad, capacitación, estar en buena conducta física y libertad de decisiones. Por el contrario, los niños/as pueden presentar desmotivación cuando los factores previamente explicados no se dan; por ejemplo, la falta de diversión o la percepción de que las capacidades no se pueden lograr.

Tanto Castillo y sus colegas (2014) como Keegan y asociados (2010) señalan que en el contexto deportivo existen dos puntos de vista acerca de cómo los adolescentes entienden el éxito y el fracaso: orientando la meta hacia la tarea o hacia el ego.

Los adolescentes orientados a la tarea, independientemente de su nivel de competencia percibida, sienten que las actividades deportivas son más divertidas e interesantes y menos aburridas. Por eso, su meta-creencia está orientada a la tarea y creen que el éxito en el deporte se consigue mediante el esfuerzo, la cooperación con los compañeros y dando lo mejor de ellos mismos.

Por el contrario, los deportistas orientados al ego consideran que el éxito en el deporte depende principalmente de poseer una alta competencia y del uso de técnicas de engaño o el hacer trampas como un medio para conseguir el éxito y/o evitar el fracaso. Para los adolescentes con una meta-creencia ego será la baja o alta percepción de competencia la que haga que se involucren en una actividad, reduzcan su esfuerzo o manifiesten una falta de interés hacia esa actividad, teniendo como objetivo las evaluaciones normativas y el rendimiento de los demás.

Gran parte del desarrollo psicológico de las personas menores de edad depende del valor de su autoestima. Ponce y sus compañeros (2009) definen la autoestima como un sentimiento determinado por el autoconcepto que hace referencia a la valoración que tenemos de nosotros mismos en referencia a todas nuestras dimensiones, constituyéndose en factor condicionante de nuestra competencia y valía persona. Autores como Weinberg y Gould (2010) declaran firmemente que el valor de la autoestima aumenta en niños/as que realizan alguna actividad deportiva. Así bien, eso lo respaldan Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) aclarando que también se aprecia una mejora en el comportamiento de los adolescentes.

En relación con la autoestima, Ponce y sus compañeros (2009) destacan el potencial de la práctica deportiva para el fomento de valores como por ejemplo el bienestar, la distensión, la responsabilidad, el compromiso y la satisfacción personal. Se considera que al tratarse de valores que optimizan la salud psicológica del joven, revertirán positivamente en una mejora de la autoestima y el autoconcepto de éste.

Desarrollo social e intelectual

La actividad física favorece el desarrollo físico y psicológico, pero también puede contribuir al desarrollo social de los adolescentes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando su autoconfianza (Weinberg y Gould, 2010; OMS, 2020), la interacción social (Aznar y Webster, 2006; OMS, 2020) y la integración (NRCIM, 2002; OMS, 2020).

Asimismo, el deporte otorga la posibilidad a los niños/as y adolescentes de desarrollar sus habilidades sociales y facilitar una transición positiva de la niñez a la edad adulta (Mangrulkar et al., 2001). Por ejemplo, ayuda al aprendizaje de roles, de reglas sociales, de sentimiento de identidad, solidaridad (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004), como también de aumentar la disciplina, el compromiso y las aptitudes de liderazgo (NRCIM, 2002). No solo eso, según Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004), la práctica deportiva de manera activa también es un catalizador del respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo.

Por su parte, Côté (1999, 2002) sugiere que el deporte ofrece un ámbito para el desarrollo de aptitudes sociales como la cooperación, la afirmación, la responsabilidad, la empatía y el autocontrol. Es más, gracias al deporte tienen la oportunidad de experimentar relaciones intergrupales positivas vinculadas con el sentido de aceptación, la autoestima y la motivación (Weinberg y Gould, 2010).

Castillo y sus compañeros (2004) han demostrado que cuanto mayor es el número de figuras de referencia mayor es la percepción de competencia deportiva en los adolescentes y mayor es su participación deportiva. Por lo que los compañeros influyen en la motivación a través de conductas competitivas, conductas de colaboración, comunicaciones evaluativas y a través de sus relaciones sociales (Keegan et al., 2010). Para que la relación con los pares sea positiva, Weinberg y Gould (2010) afirman que los entrenadores y padres deberían reforzar los comentarios positivos de sus niños/as hacia los amigos, y no deberían tolerarse los comentarios peyorativos, las burlas y los comentarios negativos. También deben favorecer la resolución de conflictos entre ellos y fomentar el trabajo en equipo y las metas grupales.

Otro de los beneficios que aporta el deporte en los adolescentes activos es la adopción de comportamientos saludables. Algunos de estos comportamientos son evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas. (Durán et al. 2004; Fraser et al. 2005; OMS, 2020). Por ende, los adolescentes que realizan una actividad física de manera continua tienen menos posibilidades de estar deprimidos o de cometer suicidio, y menos probabilidad de demostrar conductas antisociales, violencia y problemas escolares. (Fraser et al., 2005)

La inactividad física se relaciona con hábitos de consumo de sustancias perjudiciales para la salud. La práctica del deporte es saludable: se utiliza como un antídoto a los vicios, a la delincuencia, y a la violencia de cualquier tipo (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

Por último, el deporte y la actividad desempeñan un papel de mejora en el desarrollo intelectual de los niños/as y adolescentes. La participación de los adolescentes en la actividad física se ha correlacionado positivamente con el rendimiento académico en numerosos estudios (NRCIM, 2002; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004; Fraser et al., 2005; Ponce et al., 2009; OMS, 2020).

Concretamente, Fraser y sus colegas (2005) afirman que los adolescentes activos tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela, mostrar liderazgo, ofrecerse como voluntarios para ayudar, mostrar interés y preocupación por los demás y sentir optimismo con respecto a su felicidad y éxito futuros.

La importancia de los padres y madres en la experiencia deportiva de sus hijos/as

Los padres y las madres juegan un rol clave como socializadores, modelos, proveedores e intérpretes de las experiencias deportivas de sus hijos/as (Karademas, 2006; Guillén, 2010; Weinberg y Gould, 2010).

Basándonos en que los padres son el primer vínculo entre sus hijos/as y la práctica deportiva (Rodríguez, Cruz y Torregrosa, 2017), éstos pueden jugar un papel muy positivo o negativo en la experiencia deportiva de los adolescentes. (Fraser et al. 2005; Aznar y Webster, 2006; Weinberg y Gould, 2010; Lisinskiene y Lochbaum, 2019). Algo corroborado también por Keegan y asociados (2010), quienes afirman que la función específica de los padres es de “facilitadores” en la actividad física, es decir, son un modelo de actitudes y conductas para sus hijos/as (Gimeno, 2003).

Es importante que los adolescentes experimenten relaciones recíprocas a largo plazo con otros padres y madres, entrenadores y compañeros (Fraser et al., 2005), ya que muchas veces de tales figuras depende la orientación motivacional de los deportistas para la práctica deportiva (Guillén, 2010).

Existen diferentes factores que influyen de manera positiva en los hijos/as, por ejemplo, la automotivación de los padres y las madres (Lisinskiene y Lochbaum, 2019) y sus creencias, percepciones y la transmisión de la motivación extrínseca (Guillén, 2010). Los hijos/as con padres o madres deportistas tendrán más probabilidades de ser físicamente activos (Aznar y Webster, 2006).

Aunque también hay que tener en cuenta las maneras en que el deporte puede influir negativamente en las personas menores de edad. Fraser, Côté y Deakin (2005) han vinculado las críticas y las grandes expectativas de los padres y madres con el agotamiento en los adolescentes, a menudo se sienten obligados a seguir entrenando y compitiendo para no defraudarlos.

Es importante destacar el hecho de que un gran número de padres y madres no conoce en profundidad los requisitos que debe cumplir un atleta para desempeñar un deporte con éxito, exigiendo en algunos casos cargas extras de entrenamiento no correspondientes con la edad, nivel de madurez o grado de desarrollo del atleta o con la exigencia física que requiere la modalidad deportiva (Guillén, 2010). Para lidiar con este problema, tanto Guillén (2010) como Weinberg y Gould (2010) comparten firmemente que la preparación a padre/tutores puede ayudar a detener el abandono de adolescentes deportistas y favorecer su adherencia a la actividad física de manera óptima y saludable.

Aumentar el conocimiento y la comprensión de los padres y madres sobre el deporte también puede ayudar a promover y fomentar relaciones positivas con otros padres. Los padres se integran en la actividad deportiva de los adolescentes y el desarrollo de relaciones entre ellos puede proporcionar una red de apoyo social positiva (Lisinskiene y Lochbaum, 2019).

De la misma forma, que los hijos/as dediquen su tiempo a practicar un deporte es positivo para la relación de los padres/madres como pareja, ya que así pueden pasar más tiempo juntos y disfrutar de actividades alternativas.

El rendimiento no es sólo éxito, también es superación de uno mismo en el campo deportivo (Valdés, 2002). Para ello, es importante tener en cuenta el denominado “entrenamiento invisible”. Según Hincapié (2002), éste envuelve todos aquellos componentes humanos de la personalidad del deportista, es decir, prevenir, conservar y equilibrar la disposición emocional para la actividad deportiva.

En la intervención psicológica a padres y madres que realizó Guillén (2010), nos apunta detalladamente tres perfiles generales de padres: directivos, participativos e indiferentes y las consecuencias directas de su conducta sobre los hijos/as.

En primer lugar, los padres o madres directivos toman el rol de entrenador e indagan sobre el desempeño del niño o niña. También buscan resultados restando importancia al proceso formativo y llevan registros de tiempo y marcas de cuando participa su hijo/a. Prácticamente nunca están conformes con los avances o resultados del hijo/a, exigen y piden resultados. Como consecuencia, los niños/as tienen poca autonomía, son dependientes y se sienten inseguros. Cuando los padres o las madres ejercen demasiada presión, los niños/as se ven obligados a continuar en la práctica deportiva o continúan desmotivados.

En segundo lugar, encontramos al tipo de padre indiferente, éste no muestra interés por el progreso de sus hijos/as y, por tanto, tampoco brinda apoyo al entrenador ni al equipo. Ello resulta en un niño/a que se siente desprotegido, presenta falta de atención y apoyo, siente que no les interesa a sus padres y desarrolla una baja autoestima.

En cambio, el tipo de padre participativo es el óptimo. No presionan a su hijo/a, pero si se interesan por su bienestar manera asertiva. Suelen tener una comunicación activa con el entrenador y el equipo de profesionales. Acompañan al niño/a a los entrenamientos y/o competiciones y le apoyan en sus progresos y derrotas. También refuerzan y animan el esfuerzo, atendiendo la importancia del proceso más que del resultado. Como resultado, el niño/a está motivado y es autónomo. Mantiene una buena relación con sus padres, confía en ellos y buscan ellos un apoyo.

Aznar y Webster (2006) sugieren a los padres y madres algunas prácticas para la promoción de la actividad física. Por ejemplo, aprender cuáles son los deseos de sus hijos e hijas en relación con los programas de actividad física y ayudarles a elegir las actividades adecuadas, enseñar a sus hijos/as los principios del juego limpio y de la deportividad o jugar y ser físicamente activo con sus hijos/as.

Por último, cabe resaltar algunas de las responsabilidades de los padres y madres para Weinberg y Gould (2010): permitir libertad y comprender las decisiones de los hijo/a, ayudarles a establecer metas realistas, comprender el valor de las lecciones que puede enseñar el deporte, cumplir sus responsabilidades para el equipo y el entrenador, y por último, brindar al entrenador información acerca de cualquier clase de limitaciones o problema de tu hijo/a.

El papel de los entrenadores

Aquellos ambientes deportivos en los que se fomenta el aprendizaje, la mejora personal y la participación son más susceptibles a generar climas motivacionales hacia la tarea (García et al., 2005). Para ello el papel que juega el entrenador es fundamental (Guillén, 2010).

El entrenador tiene como función específica la instrucción y evaluación de los deportistas (Keegan et al. 2010), en concreto, aportándoles recursos para desarrollarse y ayudándoles a visualizar su futuro (Fraser et al., 2005). En gran medida, depende del entrenador la forma en que el niño acaba definiendo el éxito, el desempeño deportivo y el clima motivacional (Rodríguez et al. 2017).

Es importante que los entrenadores intervengan ante la aparición de un conflicto en sus equipos. Aunque pueda parecer que el conflicto no es significativo, se puede agrandar el asunto e influir de manera negativa en las metas y estructuras organizativas del equipo. (Mangrulkar et al., 2001; Fraser et al., 2005; Costes y Sáez, 2012). Estos conflictos pueden ser de naturaleza técnica, táctica, organizativa o personal (Costes y Sáez, 2012) y pueden llevar al abandono o agotamiento de los niños/as y adolescentes (Fraser et al., 2005).

En cuando al carácter formativo en los deportistas, es importante fomentar un juego limpio y saludable (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004), a la vez que potenciar el esfuerzo realizado tanto como los resultados obtenidos. (Weinberg y Gould, 2010). Por ejemplo, aspirar a expectativas realistas acordes a la edad del niño/a y su nivel de habilidad. Esto también hace que sea mucho más fácil para el entrenador dar un elogio sincero.

Por otra parte, cuanto mayor sea la implicación y relación con la práctica deportiva de los hijos/as, mayor será el reconocimiento social y respeto que los padres y madres muestren hacia el entrenador. Además, en muchas dificultades y problemas que los padres y madres afrontan en la educación de sus hijos podrán encontrar en la figura del entrenador un recurso de gran apoyo. (Gimeno, 2003).

Aznar y Webster (2006) explican algunas de las claves que pueden ser de interés para los entrenadores. Entre estas encontramos: poner énfasis en la participación, la actividad y la diversión en lugar de centrarse en la competitividad, ayudar al alumnado a sentirse competente en numerosas capacidades motoras y conductuales, implicar a las familias y a las organizaciones comunitarias en los programas de actividad física, y evitar el uso de la actividad física como castigo; por ejemplo, hacer flexiones o correr durante más tiempo.

Como hemos descrito anteriormente, para que se pueda dar un ambiente favorable para los hijos/as, los padres/madres y los entrenadores, es necesario atender al clima en el que se desarrolla la actividad. El clima puede influir en el desarrollo, sostenimiento y aprendizaje de conductas deportivas (Célis, 2006).

Para favorecer un clima agradable fuera de los entrenamientos y el equipo, Aznar y Webster (2006) proponen a los padres y madres realizar con los adolescentes también otro tipo de actividades como: andar, bailar, jugar, subir las escaleras, montar en bici, patines, nadar, artes marciales, juegos con pelota, senderismo...

Por último, debemos tener siempre en mente el cumplimiento de los derechos de los adolescentes deportistas. Tanto Gimeno (2003) como Aznar y Webster (2006) destacan el derecho a la participación, a ser tratado con dignidad, a participar en un nivel acorde a su madurez y capacidad, a divertirse, a la igualdad de oportunidades para luchar por el éxito, a una preparación adecuada, a la libertad de decisión y a participar en un entorno seguro y saludable.

Para dar paso a la revisión de programas o proyectos similares, tomamos como referencia inicial el Programa de intervención con 10 padres y madres de los autores Lisinskiene y Lochbaum (2019). Consta de 12 semanas e integra habilidades psicológicas, educativas y deportivas en sesiones de entrenamiento deportivo preorganizadas.

Entre las conclusiones que los autores destacaron, encontramos que los padres y las madres hicieron hincapié en que, al finalizar el programa, no sólo había mejorado la relación entre padres e hijos/as en el deporte, sino que también mejoraba la relación en el hogar. Este programa garantiza también una integración segura en el deporte y la participación continua del niño/a en las actividades deportivas. Por todas estas razones, el programa de intervención tuvo un impacto positivo en la relación padre-hijo, tanto en el contexto deportivo como en el apego familiar.

Los autores recomiendan, si es posible, incluir un psicólogo deportivo como el principal profesional que trabajaría junto con el equipo técnico. La interacción entre el psicólogo, los entrenadores, los atletas y sus padres/madres sería muy valiosa. Cabe destacar que basaron su trabajo en el estudio sobre la interacción educativa entre adolescentes y padres/madres en el deporte, también del autor Lisinskiene (2016). En esta investigación afirman una vez más que la interacción educativa entre padres/madres e hijos/as es

bidireccional, es decir, los padres influyen en los hijos y los hijos en los padres. Asimismo, la interacción educativa padres-hijos se ve incidida tanto por el entrenador como por los pares.

La mayoría de los padres y madres inscriben a sus hijos/as en una actividad deportiva para distanciarlos de actividades no benéficas para su desarrollo (televisión, ocio, malas amistades, vicios). Así, pueden utilizar el tiempo libre de forma saludable en todos los sentidos. Sin embargo, algunos padres, ansiosos por mantener un estricto control del desempeño y desarrollo personal de su hijo/a, o quizás, por conseguir logros personales a través de la práctica deportiva de sus hijos/as, añaden a las mencionadas situaciones presión en el entrenamiento, en la competición o en los resultados de esta.

El segundo programa en el que nos basamos es el de Guillen (2010), que plantea una solución a la implicación negativa de los padres y madres mediante un programa de entrenamiento psicoeducativo. Este permite a los padres comprender el origen y las repercusiones de inadecuados hábitos o conductas inapropiadas dirigidas hacia sus hijos/as deportistas, además de brindar los conocimientos y las habilidades necesarias para afrontar situaciones críticas.

El programa consiste en talleres centrados en el desarrollo de habilidades básicas con un enfoque preventivo a los problemas de conductas inapropiadas de los padres hacia los hijos/as en situaciones como precompetición, competición, derrotas, victorias, lesiones, descalificaciones y retiradas del proceso. También se enfoca en reconocer la importancia de la reflexión y la planificación de las respuestas y el aprendizaje de acciones para conseguir que los padres influyan de manera positiva en el contexto deportivo.

Existe gran cantidad de padres y madres que desconocen las etapas y procedimientos para desarrollar habilidades relacionadas con el rendimiento deportivo. Algunos consideran excesivas las cargas de entrenamiento y la presión ejercida por los entrenadores sin percatarse de la presión que ellos mismos imponen en la búsqueda ansiosa de resultados en sus hijos/as.

En tercer lugar, Ponce y asociados (2010) plantean un estudio con adolescentes, padres/madres y entrenadores sobre los valores personales en el ocio deportivo. Este estudio ofrece propuestas educativas que orienten los programas de intervención. Apuntan que, entre los objetivos de los programas de intervención deberían priorizarse aquellos relacionados con el desarrollo psicológico del adolescente, con el propósito de formar individuos con una adecuada autoestima y autoconcepto y, que el desarrollo de metas sea hacia la práctica y no hacia el ego.

También promueven la participación de los niños/as y adolescentes en programas deportivos ya que puede fomentar los activos externos e internos. Los activos externos destacan en las áreas de uso constructivo del tiempo, apoyo emocional de la familia, empoderamiento, relaciones intergeneracionales positivas, modelos de conducta positivos y altas expectativas. Mientras que los activos internos son: la motivación para el logro, la participación en la escuela, el cuidado, la responsabilidad, las competencias sociales, la empatía, la competencia cultural, las habilidades de resistencia, las habilidades de resolución de conflictos y un sentido de identidad positiva.

En conclusión, podemos afirmar que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en la salud infanto-juveniles con y sin patologías específicas. Esto se debe a los beneficios que aporta el deporte en el desarrollo físico, psicológico, social e intelectual de los niños/as y adolescentes. Cabe destacar el rol de los padres y las madres para la adherencia en el deporte de sus hijos/as, así como el papel del entrenador, los pares y el clima deportivo. Un impacto educativo en la participación de los padres y madres es esencial para crear un clima de motivación en el deporte juvenil (Lisinskiene y Lochbaum, 2019). Por tanto, es de gran importancia la elaboración de programas de intervención en padres y madres, para poder garantizar la promoción del desarrollo óptimo y saludable de la práctica deportiva.

Descripción

Ámbito de aplicación

El programa se aplicaría en clubes deportivos infantiles, extraescolar deportiva de colegios y ayuntamientos. Se contactará con el responsable de este club/colegio y se le informará sobre los contenidos del programa y sus objetivos. En el caso en que éste acepte, se proporcionaría a los padres y madres información sobre el programa. Aquellos que quieran participar en el programa de intervención firmarían un consentimiento informado.

Objetivos del programa

El objetivo general es facilitar herramientas a las madres y a los padres para promover la continuidad de la práctica deportiva de sus hijos/as de manera óptima y saludable.

Entre los objetivos secundarios encontramos:

- fomentar el deporte como una forma divertida de mantenerse sano y activo
- actuar como un modelo positivo para los hijos/as
- contribuir a desarrollar habilidades sociales y reforzar la motivación de los hijos/as
- ayudar a los padres/madres a gestionar la presión y la frustración volcada en los niños/as
- promover una relación de equipo entre padres/madres, niños/as y entrenadores
- fortalecer las interacciones sanas entre padres e hijos/as.

Destinatarios o población diana

Este programa está dirigido a los padres y madres de hijos/as deportistas. En concreto, para niños y adolescentes de 6 a 18 años que participan en deportes colectivos. Estos serían, por ejemplo, una asignatura extraescolar en el colegio o una actividad en un club deportivo a nivel competitivo. En este programa no hay diferencias de género, es decir, se puede aplicar tanto para equipos masculinos como femeninos o mixtos.

Fases en la elaboración del programa

El programa está dividido en tres fases: fase inicial o *concienciación*, fase intermedia o de *acción* y fase final o *de unión*.

Tabla 1. Descripción del programa de intervención

Fase	Sesión	Título	Objetivos
Concienciación	1	¿Cómo entendemos el deporte?	Presentar el programa. Crear clima positivo. Importancia y beneficios del deporte. Entrenamiento invisible. Pasar test inicial.
	2	“POR PELOTAS” Cortometraje	Ver el cortometraje y comentarlo. Abrir debate: problemas y soluciones. Entregar cuestionario MPAM-R para los hijos/as.
	3	Nuestro rol como padres	Comprender los diferentes roles de los padres y madres. Explicar los momentos en los que la conducta de los padres es decisiva. Promover el modelo positivo. Tratar temas como: autocontrol, presión, libertad de decisión, abandono, estrés...
Acción	4	Habilidades de la vida	Proporcionar herramientas para comprender y desarrollar habilidades sociales y educativas y cognitivas. Veremos como el deporte imparte valores positivos y negativos en los niños/as. Mencionar estrategias para favorecer la relación paternofilial. Destacaremos la importancia de la motivación de los hijos/as en la actividad deportiva. Conoceremos los factores de motivación y desmotivación.
	5	Jugando juntos	Disfrutar de una actividad deportiva unidos a sus hijos/as. Fomentar el espíritu y el trabajo en equipo.
	6	Entra en escena el entrenador ¿y...?	Conocer el papel del entrenador. Descubrir los condicionantes éticos del deporte y lo que conllevan. ¿Cómo lidiar con el estrés? Hablar de derrotas, lesiones y descalificaciones.
Unión	7	Deporte saludable y óptimo	Conocer los derechos de los adolescentes deportistas. Ver video “10 reglas para padres en el fútbol base”. Explicación resultados cuestionario de niños/as. Conclusiones del programa. Rellenar el cuestionario de satisfacción. Agradecimiento.

Descripción del programa

Antes de explicar cada sesión de manera individual, cabe destacar que después de cada sesión se hará una ronda de preguntas y se recogerán las conclusiones. Parte de esta iniciativa es que los padres y las madres creen una comunicación abierta y sincera con los demás padres, entrenadores y, sobre todo, con sus hijos/as. Por eso, hacemos hincapié en la ronda de preguntas y en abrir debates.

SESIÓN 1: ¿CÓMO ENTENDEMOS EL DEPORTE?

Objetivos

Presentar el programa. Crear clima positivo. Importancia y beneficios del deporte. Entrenamiento invisible. Pasar test inicial.

Contenido

Comenzaremos con la exposición del programa y los objetivos que queremos alcanzar. Proponemos a los padres y madres que se presenten (incluyendo quien es su hijo/hijos, función en el equipo, edad, extraescolares...).

Introducir debate con preguntas básicas como ¿Qué es la actividad física? ¿Qué beneficios tiene? ¿Por qué es importante? Completar las respuestas y explayarnos en el desarrollo saludable de los niños/as.

Comentar la influencia que tienen los padres y las madres en la práctica deportiva de sus hijos/as. Aclarar los beneficios de una actitud positiva, libertad de decisión y las expectativas realistas. Explicar el entrenamiento invisible (uso de tecnologías, responsabilidad, alimentación, horas de sueño...).

Pasamos el cuestionario inicial (aproximadamente 10 minutos en responder). Finalizar con una pequeña conclusión y motivación para la siguiente sesión. Ronda de preguntas.

Materiales

Sala con proyector, papel, bolígrafo

SESIÓN 2: “POR PELOTAS” Cortometraje

Objetivos

Ver el cortometraje y comentarlo. Abrir debate: problemas y soluciones.

Entregar cuestionario MPAM-R para los hijos/as.

Contenido

Esta sesión se centra en crear un debate amplio tras ver el cortometraje “Por pelotas” Una historia real del fútbol base (17 minutos). Este corto tiene como protagonista un niño que juega al fútbol. Su familia le presiona para que “sea el mejor”. Discutir las consecuencias de esta actitud ante el deporte y los diferentes roles (niño, abuelo, padre, madre, hermana, entrenador, compañeros). ¿Qué comportamientos similares encontramos en el deporte que practican sus hijos/as? Introducir la idea de “ser un acompañante” y la importancia de la participación de los padres y madres en el deporte juvenil. Remarcar que los niños y niñas juegan a una actividad deportiva para pasárselo bien y estar con sus amigos. Concluir la sesión con una solución para la pregunta ¿Hace falta llegar al extremo al que llega el padre (en el cortometraje)?

Finalizar con una pequeña conclusión y motivación para la siguiente sesión.

Ronda de preguntas.

Materiales

Sala con proyector, acceso a internet, papel, bolígrafo

SESIÓN 3: NUESTRO ROL COMO PADRES

Objetivos

Comprender los diferentes roles de los padres y madres. Explicar los momentos en los que su conducta es decisiva. Promover el modelo positivo. Tratar temas como: autocontrol, presión, libertad de decisión, abandono, estrés...

Contenido

Para introducir la sesión veremos el vídeo "LOS PADRES SOMOS PEORES QUE LOS NIÑOS" (1 minuto de duración). Aquí hay un cambio de roles, es decir, los niños/as ven el partido y los padres y madres juegan al fútbol. Comentar brevemente las sensaciones con el choque de roles.

Continuaremos con un apartado más teórico: Primero explicamos detenidamente las tres tipologías generales de padres o madres (directivo, indiferente y participativo) y las consecuencias de su actuación. Antes de explicar el rol de padre directivo pondremos el vídeo de "EL PADRE-HOOLIGAN" (2 minutos de duración). Seguidamente, expondremos dos momentos diferenciados en los que las conductas de los padres resultan decisivas, estos son: la precompetición y la competición.

Para motivar a los padres y madres, les daremos ciertas recomendaciones para el autocontrol (expectativas- frustración). También les explicaremos brevemente la importancia de la libertad de decisión de los hijos/as y el abandono de una práctica deportiva.

Para finalizar, haremos una pequeña conclusión. Ronda de preguntas.

Materiales

Sala con proyector, acceso a internet, papel, bolígrafo

SESIÓN 4: HABILIDADES PARA LA VIDA

Objetivos

Proporcionar herramientas para comprender y desarrollar habilidades sociales y educativas y cognitivas. Veremos como el deporte puede construir valores positivos y negativos en los niños/as. Mencionar estrategias para favorecer las relaciones con los hijos/as. Destacaremos la importancia de la motivación de los hijos/as en la actividad deportiva. Conoceremos los factores de motivación y desmotivación.

Contenido

Esta sesión se enfoca en proporcionar herramientas para comprender y desarrollar habilidades sociales, educativas y cognitivas. Las habilidades son componentes esenciales para el desarrollo saludable en la niñez y adolescencia.

En primer lugar, comentaremos las habilidades personales positivas que los niños y niñas desarrollan al participar en una actividad deportiva de manera sana y óptima. Algunas de estas son: creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro, recompensas, deportividad y juego limpio, espíritu de sacrificio, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto, participación lúdica, humildad y obediencia.

En segundo lugar, daremos ejemplos de habilidades sociales que, junto con las personales, hacen que el deporte sea más enriquecedor. Encontramos entre estas: respeto a los demás, cooperación, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás y cohesión de grupo.

En este sentido, que los padres y las madres desarrollen las habilidades sociales también es muy beneficioso. Así, se puede mejorar la interacción entre ellos, con el entrenador y, sobre todo, con su hijo o hija. Por ejemplo: escucha activa, expresión de quejas, petición de favores, resolución de problemas y el conocimiento de las condiciones adecuadas para comunicarse.

El deporte imparte valores en los niños/as, pero gran parte depende de los padres y madres. Estos influyen significativamente en la transmisión de valores positivos (simpatía, compañerismo) y negativos (rivalidad, egoísmo). Enfatizar que en este programa nos gustaría fomentar valores de empatía, equidad, buena conducta, deportividad e integridad.

Por otro lado, definiremos y destacaremos la importancia de la motivación de los hijos/as en la actividad deportiva. Asimismo, conoceremos los factores de motivación y desmotivación en relación con la actividad física. Por ejemplo, lo que más motiva a los niños/as es la diversión, libertad de decisión, pasar tiempo con sus amigos, querer aprender y mejorar, sentirse capaz, sentirse en buena condición física, etc. En cambio, a los adolescentes les desmotiva la presión, obligación, comportamientos negativos de compañeros y padre/madre, injusticias, falta de interés por parte de sus padres, etc.

Para hacer una pequeña conclusión, daremos a entender que las habilidades sociales, las habilidades personales, los valores y la valoración de los padres/madres, influyen tanto positiva como negativamente en la autoestima y motivación de los deportistas.

Haremos una breve mención de algunas estrategias para favorecer las relaciones padres-hijos (escucha activa, formas de castigo, normas en casa, etc.). Recomendación ver película “Coach Carter” 2005 con sus hijos/as, disfrutar del tiempo juntos. Ronda de preguntas.

Por último, se explicará brevemente el cuestionario de los motivos para la actividad física (MPAM-R) y su finalidad. El cuestionario lo tienen que contestar los hijos/as de manera anónima e independientemente de sus padres. Se pedirá a los padres y madres que nos lo entreguen en la siguiente sesión.

Después explicaremos que la siguiente sesión será con los hijos/as y que, por favor, dentro de sus posibilidades traigan el material adecuado (ropa deportiva y calzado cómodo).

Materiales

Sala con proyector, papel, bolígrafo

SESIÓN 5: JUGANDO JUNTOS

Objetivos

Disfrutar de una actividad deportiva unidos a sus hijos/as. Fomentar el espíritu y el trabajo en equipo.

Contenido

Para la realización de esta sesión deberán asistir tanto los padres y madres como los hijos/as. La participación en cada actividad es totalmente voluntaria y con el fin de divertirse. Las parejas o equipos se formarán de manera aleatoria, a excepción de las actividades donde los grupos son niños/as contra padres o el equipo es a nivel familiar.

No hay premio para el equipo ganador. En primer lugar, el objetivo de esta sesión no es la competitividad entre ellos, si no, el desafío del tiempo. En segundo lugar, no habrá equipos fijos, es decir, todos los participantes van a ser mezclados en las diferentes actividades. Cabe destacar, que la finalidad es el sentimiento de unidad y la diversión.

Los participantes tienen la posibilidad de beber agua (ofrecida por el programa) al acabar cada actividad. Para comenzar y liberar tensión, el encargado de coordinar la sesión guiará un breve calentamiento.

El cronograma consta de estas actividades (modificaciones según tiempo/motivación/dificultad...):

1. Equipos mezclando padres/madres e hijos/as: relevos con la pelota
2. Equipo familiar (padre y/o madre, hijo/a): Carrera de caballitos, carrera de carretillas
3. Equipo niños/as vs padres/madres: juego del pañuelo
4. Todos juntos: la araña

Comenzaremos las actividades con una carrera de relevos. Dividimos los equipos intentando que el número de niños/as y padres/madres en cada equipo sea lo más equitativo posible. Explicamos el circuito que este marcado por los conos. El “relevo” en este caso, es una pelota de tenis.

Seguiremos con dos actividades para fomentar la unión y comunicación familiar. Para ello, las familias se deben juntar por equipos. En el caso en que sea necesario, tendrán que decidir quien participará en la carrera de caballitos y en la de carretillas. Por ejemplo, el padre y el hijo/a harán la carrera de caballitos y la madre y el hijo/a la de carretillas.

A continuación, jugarán al pañuelo. Dividimos a los participantes en dos grandes grupos: padres/madres y niños/as. Tienen 1 minuto para adjudicarse un número para la salida a por el pañuelo. En esta actividad, podremos ver que los participantes tienen que organizarse y tomar la iniciativa para la enumeración. En este caso, sí que se nombrará un equipo ganador.

La última actividad propuesta es el juego de la tela de araña. El objetivo es empezar en un lado y, sin que te pille la “tela de araña” de personas en medio, pasar al otro lado. Comenzaran siendo “arañas” un padre/madre y un hijo/a aleatorios o voluntarios.

Una vez acabadas las actividades, haremos un aplauso general y un apretón de manos con todos los participantes. Para concluir, hacemos un agradecimiento por el tiempo y la dedicación invertida. Sugerimos a los padres y madres que anoten brevemente sus sentimientos y apreciaciones tras esta sesión. Lanzar varias preguntas de reflexión ¿Has sentido que le has transmitido a tu hijo/a valores positivos y negativos? ¿Cuáles? ¿Realmente has competido contra el reloj? Dejamos abierta la posibilidad de compartir esta vivencia en la próxima sesión.

Materiales

Espacio apto para el deporte, ropa deportiva, zapato cómodo, botellas de agua, silbato, conos, pelotas de tenis, pañuelo, cronómetro

SESIÓN 6: ENTRA EN ESCENA EL ENTRENADOR ¿Y...?

Objetivos

Conocer el papel del entrenador. Descubrir los condicionantes éticos del deporte y lo que conllevan. ¿Cómo lidiar con el estrés? Hablar de derrotas, lesiones y descalificaciones.

Contenido

Como la figura del entrenador y equipo técnico es muy importante, vemos de gran ayuda, dedicarle una sesión. Cabe destacar que está invitado a participar de manera activa y aportar sus puntos de vista. Creemos que puede ser enriquecedor tanto para él como para los padres y madres, aunque no es imprescindible para que la sesión se lleve a cabo.

Comenzamos la sesión descubriendo los condicionantes éticos que se encuentran en la práctica deportiva. Se explican detalladamente. Estos son tres: la equidad de las acciones de los adultos (favoritismo, presión de padres/madres...), conductas negativas durante los partidos (violencia verbal y física...) y conductas negativas de los miembros del equipo (egoísmo, deshonestidad...). Así mismo, también es negativo para el deportista, la obsesión por conseguir resultados. Tanto que deja atrás la importancia de las razones de su desempeño: el entrenamiento.

Continuamos abriendo un juego donde los participantes tienen que interactuar como si estuvieran en un partido de sus hijos/as. de manera voluntaria, un padre/madre hará de la figura del entrenador y otros padres/madres ejercerán los roles de directivo, indiferente y participativo (son los tipos de padres que aprendimos en la sesión tres). Abrimos un debate, por ejemplo, una falta injusta al hijo/a del padre directivo, el hijo/a y el padre indiferente llegan otra vez tarde y se saltan el calentamiento o el entrenador no saca a jugar al hijo/a del directivo. Dejamos que los cuatro padres interactúen entre ellos y observamos. Al acabar, todos los padres comentan la situación y buscan la manera más óptima de actuar en cada caso (inferir en expectativas, valores,

respeto comunicación bilateral). Proponer una posible solución para los padres: a veces ayuda más al entrenador que algún padre haga de ojeador del equipo contrario. La finalidad es que éste este más tranquilo o no meta presión a su hijo/a.

Las derrotas, lesiones y descalificaciones son un tema delicado para el equipo, sobre todo, para los niños/as. Dar pautas orientativas para cada caso. Por ejemplo, permita que su hijo/a exprese sus sentimientos sin restricciones o explicar el proceso de aprendizaje continuo. Interacción con el entrenador si quiere añadir su punto de vista: ¿Qué es lo que más ayuda a los niños en estas situaciones?

Para que los niños/as se sientan más relajados y respaldados por su familia, expondremos varias técnicas para lidiar con el estrés: bolsa de estrés, desensibilización sistemática y recompensas. También se puede hacer un entrenamiento en habilidades de resolución de problemas. Preguntar a los padres y madres si quieren compartir algún consejo que pueda servir a los otros padres. Por ejemplo, ¿Qué hacen ellos cuando su niño/a se pone muy nervioso antes de competir?

Agradecer por la participación activa. Ronda de preguntas.

Materiales

Sala con proyector, papel, bolígrafo, celo

SESIÓN 7: DEPORTE SALUDABLE Y ÓPTIMO

Objetivos

Conocer los derechos de los jóvenes deportistas. Ver video “10 reglas para padres en el fútbol base”. Explicación resultados cuestionario de niños/as. Conclusiones del programa. Rellenar el cuestionario de satisfacción. Agradecimiento.

Contenido

Conocer los derechos de los jóvenes deportistas: el derecho a la participación, a ser tratado con dignidad, a participar en un nivel acorde a su madurez y capacidad, a divertirse, a la igualdad de oportunidades para luchar por el éxito, a una preparación adecuada, a la libertad de decisión y a participar en un entorno seguro y saludable.

Seguidamente, veremos el video de “10 reglas para padres en el fútbol base” (duración de 3 minutos). Abrir brevemente debate: ¿Cómo aplicarías estas reglas al deporte que practica tu hijo/a? ¿Qué regla te parece la más importante? ¿Qué regla no se suele cumplir, pese a tener consecuencias negativas?

Hacer una pequeña revisión de los cuestionarios MPAM-R respondidos por los hijos/as y enlazarlo con las conclusiones del programa. Estas serán conforme a los objetivos descritos previamente y con la información recogida durante las siete sesiones.

Por último, pediremos que rellenen el cuestionario de satisfacción (Anexo 3) con total sinceridad (aproximadamente 10 minutos en responderlo). Agradecimiento a los participantes por la implicación y el interés por querer para sus hijos/as una práctica deportiva saludable y óptima. Finalizar la presentación con la frase “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo” – Oscar Wilde.

Materiales

Sala con proyector, acceso a internet, papel y bolígrafo

Calendario de actividades

Las actividades del programa serán temporalizadas en siete sesiones, la duración de cada una de ellas es de aproximadamente 60 minutos. Estas sesiones tendrán lugar el mismo día que el equipo juegue una competición en “casa”. De esta manera, evitaríamos a los padres y madres dedicarse un día extra a este programa o que no puedan asistir porque estén en horario de trabajo.

Delimitación de recursos

Los recursos materiales necesarios para este programa son:

- una sala con proyector y acceso a internet para poder dar las sesiones
- sillas adecuadas para adultos
- una cancha o espacio amplio donde poder hacer la sesión deportiva
- lápices, bolígrafos, papeles en blanco, celo
- conos, pañuelo, silbato, pelotas de tenis, cronometro
- botellas de agua

Cabe destacar que materiales como son las pelotas de tenis o las botellas de agua varían según el número de participantes en el programa.

Por último, para poder impartir el programa requerimos de un profesional de la psicología.

Análisis de su viabilidad

Este programa de intervención puede ser impulsado si el club deportivo/colegio lo financia. Puesto que la salud y el deporte forman parte de los programas para la infancia y la adolescencia de las administraciones públicas, también abrimos la posibilidad de presentarnos a financiación pública por parte de diputación, ayuntamientos, comunidades autónomas o incluso convocatorias a nivel nacional.

Algo positivo es que no son necesarios los recursos adicionales, es decir, se precisa de materiales que suelen incluirse en establecimientos deportivos (conos, pelotas, cronómetro) o de bajo coste como son las botellas de agua.

Por lo tanto, el precio estimado del programa con las 7 sesiones es de 140 euros por familia (incluye todos los materiales y agua). El número mínimo de participantes en el programa es de ocho familias. También se puede contemplar seguir trabajando de manera individualizada con cada familia y hacer un seguimiento.

Evaluación: instrumentos de evaluación continua y final

Cabe destacar que todos los cuestionarios son anónimos y habrán sido firmados por un consentimiento de los participantes anteriormente. Al igual que para poder pasar el cuestionario MPAM-R a los hijos e hijas.

Para conocer la situación inicial en la que se encuentran los padres y madres, realizamos un primer cuestionario (Anexo 1) de diez preguntas. Siete de ellas centradas en conocer mejor a los padres y a las madres y, cuatro preguntas sobre el programa en sí (expectativas, sugerencias...). Las preguntas 1 a 7 son cerradas de tipo escala de Likert, donde 1 es “nada cierto para mí” y 5 “muy cierto para mí”. En cambio, las preguntas 8 a 10 son preguntas abiertas.

Para conocer la situación de los hijos/as, usaremos la adaptación al español de la escala revisada de motivos para la actividad física (MPAM-R). Es un cuestionario previsto para determinar la fuerza de cinco motivos para participar en actividades deportivas. Los cinco motivos son: (a) salud o deseo de ser físicamente sano, fuerte y enérgico; (b) apariencia, que se refiere al deseo de llegar a ser físicamente más atractivo, tener músculos definidos, verse mejor y alcanzar o mantener un peso deseado; (c) competente o deseo

de mejorar en una actividad, de resolver desafíos, y de adquirir nuevas habilidades; (d) social, que se refiere a ser físicamente activo para estar con los amigos y gente con la que práctica el deporte; y (e) interés intrínseco y

diversión, que refiere a ser físicamente activo porque es divertido, le hace feliz, y la actividad en sí misma le resulta estimulante y agradable. La escala se ha utilizado para predecir varios resultados del comportamiento, tales como atención, persistencia, o participación mantenida en una cierta actividad del deporte. En este caso, los hijos/as contestar en una escala de 7 puntos (tipo Likert) el grado en el que la frase que aparecía era cierta para él (7) o nada cierto para él (1).

Por último, en la última sesión pasaríamos un cuestionario de satisfacción (Anexo 3) de nueve preguntas. La finalidad es conocer la eficacia y validez del programa. Por un lado, a nivel personal, su relación con los hijos/as y como equipo (incluye las preguntas de la 1 a la 4) y, por el otro lado, en la organización y desarrollo del programa (incluye las preguntas de la 5 a la 8. El cuestionario consta de preguntas cerradas de escala de Likert (1 a 4) y de preguntas abiertas (5 a 7).

Conclusiones

En este trabajo se ha desarrollado un programa de intervención dirigido a los padres y a las madres de las personas menores de edad deportistas. Es un programa pionero en cuanto a la población diana que aborda. Es habitual centrarse en los deportistas a la hora de potenciar una práctica deportiva óptima y saludable. Sin embargo, restamos importancia a la gran influencia que ejercen los padres y madres en la adherencia al deporte de sus hijos/as.

Se ha realizado este programa piloto, independientemente del tipo de actividad deportiva que realice el equipo. Es decir, se puede aplicar en fútbol base, baloncesto, voleibol... También es libre de diferencias de género, siendo adecuado para equipos masculinos, femeninos o mixtos. Es por lo que los conceptos, herramientas o técnicas son susceptibles de modificación si en el desarrollo del programa se encuentran dificultades.

Desde una perspectiva crítica, se puede apreciar una horquilla de edades muy amplia. La finalidad es poder adaptar el programa de intervención a los diferentes rangos de edad con los que se pueda trabajar. Por otro lado, la realización de este programa depende de la participación voluntaria y la accesibilidad de las asociaciones de padres. Por último, existe el inconveniente de que los padres o madres no se puedan adaptar al horario establecido para las sesiones. La asistencia pueden ser un problema, aunque por este mismo motivo, las sesiones se llevarían a cabo el mismo día que los hijos/as compitan (suele caer en fin de semana).

Aunque este programa esté enfocado en la intervención con madres y padres, se ve beneficiosa la integración de los hijos/as en una de las sesiones y la posible colaboración del entrenador o equipo técnico en otra sesión.

Referencias

American Psychological Association - APA (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5th ed.).

Aznar, S. y Webster, T. (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Disponible en: <https://www.msrebs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Casal, M. (2002). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano*. Barcelona. Inde.

Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L. y García-Merita, M. L. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3), 505-515.

Célis-Merchán, G. A. (2006). Adaptación al español de la escala revisada de Motivos para la Actividad Física (MPAM-R) y el Cuestionario de Clima Deportivo (SCQ). *Avances en Medición*, 4(1), 73-90.

Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

Côté J. (2002). Coach and peer influence on children's development through sport in: Silva and Stevens. Boston. Psychological foundations of sport. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Jean_Cote3/publication/37627078_Coach_and_peer_influence_on_childen%27s_development_through_sport/links/55b7806c08ae9289a08be94a/Coach-and-peer-influence-on-childens-development-through-sport.pdf

Costes, A., y Sáez de Ocáriz, U. (2012). Los conflictos en clubes deportivos con deportistas adolescentes. *Apunts. Educación física y deportes*, 2, (108), 46-53.

Durán, A., Tébar, M^a. A., Ochando, B., Martí Chiva, M^a A., Bueno, F., y Arboledas, G. (2004). Manual didáctico para la escuela de padres. *Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencia*. Ayuntamiento de Valencia Concejalía de Sanidad y Consumo.

Deci, E., y Ryan, R. (2000). Self- determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55 (1), 68-78.

Estévez, A. [AncA media Films]. (19 noviembre 2016). “POR PELOTAS” UNA HISTORIA REAL DEL FÚTBOL BASE – CORTOMETRAJE. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=cZj40Mfvhhw&t=3s>

Fundació Brafa. (11 junio 2018). 7º VIDEO #NOSEASHOOLIGAN – “LOS PADRES PEORES QUE LOS NIÑOS”. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=qovmcgkAOQY>

Fundació Brafa (20 diciembre 2019). El padre-hooligan – 8º vídeo de la campaña #NoSeasHooligan. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4MpEpmr97zY&t=4s>

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., y Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.

Ponce De León, A., Sanz, E., San Emeterio, M, y Echazarreta, R. (2009). Los valores personales en el ocio físico-deportivo: un estudio con jóvenes, padres y profesores. *Bordón. Revista de pedagogía*, 61(1), 29-42.

Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and individual differences*, 40(6), 1281-1290.

Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., y Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of applied sport psychology*, 22(1), 87-105.

García, T., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., y Cervelló, E. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Apunts: Educación física y deportes*, 3(81), 21-28.

Gómez, S., Lorenzo, L., Ribes, C., y Homs, C. (2019). Informe Estudio Pasos 2019: Actividad física, estilos de vida y obesidad de la población española de 8 a 16 años. Gasol Foundation. Barcelona. Disponible en: <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf>

Gimeno Marco, F. (2003). Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de psicología del deporte*, 12, (1), 67-79.

Guillén, N. (2010). Intervención psicológica con padres: una alternativa en la búsqueda de logros deportivos. *Pensamiento psicológico*, 8(15), 125-145.

Lisinskienė, A. (2016). *Educational interaction between adolescents and parents in sporting activities* (Doctoral dissertation, Lithuanian Sports University). Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/326847100_SUMMARY_OF_THE DOCTORAL DISSERTATION EDUCATIONAL INTERACTION BETWEEN ADOLESCENTS AND PARENTS IN SPORTING ACTIVITIES](https://www.researchgate.net/publication/326847100_SUMMARY_OF_THE_DOCTORAL DISSERTATION EDUCATIONAL INTERACTION BETWEEN ADOLESCENTS AND PARENTS IN SPORTING ACTIVITIES)

Lisinskiene, A., y Lochbaum, M. (2019). A qualitative study examining parental involvement in youth sports over a one-year intervention program. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 35-63.

Ma, Q. (2008). Beneficial effects of moderate voluntary physical exercise and its biological mechanisms on brain health. *Neuroscience Bulletin*, 24(4), 265-270.

Mangrulkar, L., Whitman, C. V., y Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington, DC. OPS.

Molinero, O., Salguero del Valle, A., y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304.

National Research Council and Institute of Medicine. 2002. *Community Programs to Promote Youth Development*. Washington, DC. The National Academies Press. Doi: <https://doi.org/10.17226/10022>.

World Health Organization. (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75.

Rodríguez, M. P., Cruz, J., y Torregrosa, M. (2017). Programa de intervención con entrenadores y padres de familia: Efectos en las conductas del entrenador y el clima motivacional del equipo. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 181-187.

Santiago, J. J. (2002). El desarrollo de valores sociales positivos dentro del deporte escolar. *Revista digital EF Deportes*, 8, (47).

Weinberg, R. S., Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico*. Editorial Médica Panamericana.

Anexos

Anexo 1. Cuestionario inicial

Este cuestionario está dirigido a los padres y madres participantes en el programa de intervención. Por favor responda con total sinceridad, este cuestionario es anónimo. Las preguntas 1 a 7 se responden con una escala del 1 al 7, donde 1 es “nada cierto para mi” y 5 “muy cierto para mí”. Las preguntas 8 a 11 son para conocer sus expectativas ante este programa. No hay respuestas buenas ni malas. Gracias por su colaboración.

1. Practico uno o varios deportes regularmente.

1 2 3 4 5

2. En casa hay establecidas unas normas o rutinas concretas.

1 2 3 4 5

3. Mi hijo/a participa en esta actividad deportiva porque se divierte

1 2 3 4 5

4. Mi hijo/a participa en esta actividad deportiva porque siempre quiere ganar

1 2 3 4 5

5. El deporte es importante para el desarrollo positivo de mi hijo/a.

1 2 3 4 5

6. Acudo a todos los entrenamientos (dentro de la temporada) de mi hijo/a.

1 2 3 4 5

7. Acudo a todos los partidos (dentro de la temporada) de mi hijo/a.

1 2 3 4 5



UCV



Facultad de
Psicología

8. ¿Qué espera de este programa?

9. ¿Quiere hablar en este programa de algún tema en concreto?

10. ¿Ha realizado algún otro curso de este tipo? Si es así, indique cuál/cuales.

Anexo 2. Medida de Motivos para Actividades Físicas-Revisado (MPAM-R)

A continuación, encuentra una lista de razones por las que participar en una actividad física. Teniendo en mente el deporte que practica, responda cada ítem basándose en qué tan cierto es para usted lo que se dice. En una escala del 1 al 7, donde 1 es “nada cierto para mí” y 7 “muy cierto para mí”. No hay respuestas buenas ni malas. El cuestionario es anónimo. Gracias por su colaboración.

1. Porque quiero estar bien físicamente.

1 2 3 4 5 6 7

2. Porque es divertido.

1 2 3 4 5 6 7

3. Porque me gusta realizar actividades que sean físicamente un reto para mí.

1 2 3 4 5 6 7

4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades.

1 2 3 4 5 6 7

5. Porque quiero mantener un peso en el que me vea bien.

1 2 3 4 5 6 7

6. Porque quiero estar con mis amigos.

1 2 3 4 5 6 7

7. Porque me gusta practicar esta actividad.

1 2 3 4 5 6 7

8. Porque quiero mejorar mis habilidades.

1 2 3 4 5 6 7

9. Porque me gustan los desafíos.

1 2 3 4 5 6 7

10. Porque yo quiero definir o marcar mis músculos y verme mejor.

1 2 3 4 5 6 7

11. Porque me hace feliz.

1 2 3 4 5 6 7

12. Porque quiero mantener mi actual nivel de habilidades.

1 2 3 4 5 6 7

13. Porque quiero tener más energía.

1 2 3 4 5 6 7

14. Porque me gustan las actividades que son físicamente desafiantes.

1 2 3 4 5 6 7

15. Porque me gusta estar con otros que les interese esta actividad.

1 2 3 4 5 6 7

16. Porque quiero mejorar mi estado cardiovascular.

1 2 3 4 5 6 7

17. Porque quiero mejorar mi apariencia.

1 2 3 4 5 6 7

18. Porque pienso que es interesante.

1 2 3 4 5 6 7

19. Porque quiero mantenerme físicamente fuerte para vivir una vida saludable.

1 2 3 4 5 6 7

20. Porque quiero ser atractivo para otros.

1 2 3 4 5 6 7

21. Porque quiero conocer nueva gente.

1 2 3 4 5 6 7

22. Porque disfruto esta actividad.

1 2 3 4 5 6 7

23. Porque quiero mantener mi salud física y bienestar.

1 2 3 4 5 6 7

24. Porque quiero mejorar mi figura.

1 2 3 4 5 6 7

25. Porque quiero lograr mejorar en esta actividad.

1 2 3 4 5 6 7

26. Porque encuentro esa actividad estimulante.

1 2 3 4 5 6 7

27. Porque no me sentiría atractivo si no lo hago.

1 2 3 4 5 6 7

28. Porque mis amigos quieren que lo haga.

1 2 3 4 5 6 7

29. Porque me gusta la emoción que produce participar.

1 2 3 4 5 6 7

30. Porque me divierte ocupar mi tiempo con otros realizando esta actividad

1 2 3 4 5 6 7

Anexo 3. Cuestionario de satisfacción

Este cuestionario está dirigido a los padres y madres participantes en el programa de intervención. Nos gustaría evaluar su nivel de satisfacción tras haber participado en el programa. Por favor responda con total sinceridad. Este cuestionario es totalmente anónimo. Las preguntas 1 a 7 se responden con una escala del 1 a 5, donde 1 es “nada cierto para mí” y 5 “muy cierto para mí”. No hay respuestas buenas ni malas. Muchas gracias por su participación.

1. Considero que la práctica deportiva de mi hijo/a ha sido beneficiada tras la participación en este programa.

1 2 3 4 5

2. Siento que comprendo mejor a mi hijo/a tras la participación en este programa.

1 2 3 4 5

3. Me siento más implicado en la práctica deportiva de mi hijo/a tras la participación en este programa.

1 2 3 4 5

4. Noto más unión en el equipo (incluyendo en éste a los padres/madres, entrenadores y niños/as) tras la participación en este programa.

1 2 3 4 5

5. En general, considero que la calidad y desarrollo de las sesiones ha sido óptima.

1 2 3 4 5

6. En general, me siento satisfecho con la realización del programa.

1 2 3 4 5

7. En general, me ha sido útil el programa.

1 2 3 4 5

8. Comentarios / sugerencias