



EVIEFútbol

CONCLUSIONES

COACHING Y PSICOLOGÍA PARA PADRES DE FÚTBOL BASE

Título original: Coaching y psicología para padres de fútbol base.
Autor: EVIE Fútbol.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

EVIE Fútbol se exime de responsabilidad en caso de que los documentos gráficos y enlaces a los cuales se hacen referencia a lo largo del documento no estén disponibles.

© 2023 by EVIE Fútbol
www.eviefutbol.com

01

CONCLUSIONES.

Si has llegado hasta aquí, te felicitamos. Esto significa que te importa mucho el bienestar de tu hijo/a y que estás interesado/a en aprender y en adquirir herramientas para poder ayudarle en este deporte. Es posible también que estés aquí por tu pasión por el fútbol o incluso puede ser una combinación de ambas motivaciones. Sea cual sea tu caso, te agradecemos el habernos acompañado hasta este punto, y no queremos concluir este curso de **COACHING Y PSICOLOGÍA PARA PADRES DE FÚTBOL BASE** sin compartir contigo unas reflexiones sobre los temas tratados, que afectan directamente a este deporte que tanto nos apasiona.

Habrás visto a lo largo del curso que el fútbol tiene un componente de **ensayo y error** constante y que, precisamente, esos errores no debes penalizarlos ni condicionar la visión que tienes de tu hijo/a, del entrenador o incluso de ti mismo como padre o madre, sino que suponen una oportunidad para mejorar como persona, y en el caso que nos ocupa, como padre, entrenador o futbolista.

Si por algo se caracteriza el fútbol es por ser un **deporte no lineal**, es decir, en todas las temporadas hay momentos buenos y malos. Como bien dice un antiguo proverbio oriental:

Los malos tiempos crean hombres fuertes, los hombres fuertes crean buenos tiempos, los tiempos buenos crean hombres débiles y los hombres débiles crean malos tiempos.

En la vida **siempre llegan los malos tiempos** y uno de los problemas de la sociedad actual es que **los jóvenes están muy arropados y sobreprotegidos** y, por ello, **carecen de las herramientas necesarias** para hacer frente a los problemas. Esta situación es muy preocupante y debemos abordarla desde todos los ámbitos formativos y, en este caso, desde el fútbol base, para lograr que adquieran las herramientas necesarias para afrontar los retos de la mejor manera.

Sergio Luque, experto en Coaching y Desarrollo Personal, reflexiona sobre este tema de la sobreprotección de los hijos y la percepción de los padres de que son **“especiales”**. Él afirma que se tiende a proteger a los niños, pero que es especialmente llamativo que también se les proteja de aquellas personas como profesores o entrenadores que desempeñan un papel crucial en su vida. Precisamente son estos profesionales los que enseñan a los niños valores y pautas sociales, les dotan de recursos que les pueden servir para su futuro y, además, les preparan para afrontar circunstancias difíciles en su vida personal o profesional.

[VER VÍDEO](#)

En el fútbol se viven todo tipo de circunstancias adversas: una mala racha del equipo en cuanto a resultados, un bajo rendimiento colectivo en el juego, cambios de un rol de titular a uno de suplente, una situación complicada personal, etc. Y estos escenarios no son malos, sino al contrario. **Son oportunidades para forjar tanto tu propio carácter como padre, como el de tu hijo, como hemos mencionado a lo largo del temario.** Por ello, es contraproducente caer en la sobreprotección. En lugar de eso, es bueno dejar que el niño se enfrente a situaciones difíciles, y acompañarle durante todo el proceso dándole una guía, un consejo y siendo un buen modelo para él/ella, pero sin involucrarte directamente ni resolverle tú mismo el asunto.

En relación con este tema, te animamos a que pongas en práctica tanto el Efecto Pigmalión como la Ley de la Proximidad.

El **Efecto Pigmalión** se puede definir como la **influencia que tienen las creencias y las expectativas de una persona en la vida de otra**, y destaca que **el mensaje que le transmites a alguien influye directamente en su conducta**. Es decir, aunque no te des cuenta, tus creencias, tus expectativas y lo que le digas a tu hijo, afectará en su comportamiento y en su resultado, especialmente en tu caso que eres su padre/madre (una figura de referencia). En otras palabras, si le dices a tu hija que es capaz de hacer algo, va a sentir la confianza y la motivación para llevar a cabo esa acción. Si le dices que no va a poder hacerlo, ocurrirá lo mismo: no se sentirá capaz de lograrlo...

Te ponemos otro ejemplo aplicado al mundo del fútbol. Imagina que le dices a tu hijo/a que disfrute del entrenamiento, que dé el máximo de sí mismo y que, si comete un error, que no se preocupe y se centre en la siguiente jugada. En este caso, el niño se sentirá motivado, confiado y tranquilo para afrontar dicho entrenamiento. Si, por el contrario, le dices que tiene que hacer todos los ejercicios bien sin cometer errores y que, si los comete, puede que ese deporte no sea para él o ella, probablemente no quiera entrenar más, y si finalmente lo hace, repetirá la creencia que le has transmitido de que no es capaz de hacerlo bien.

El Efecto Pigmalión es extrapolable a cualquier situación vital y, por ello, es tan importante los mensajes que le comunicas a tu hijo/a, así como las creencias que le inculcas como padre o madre porque esto influirá en su programación mental y en que crea que es o no capaz de lograr lo que se propone.

Por su parte, la **Ley de la Proximidad** hace referencia a que, si como padre/madre, eliges sentarte en la grada al lado de aquellos padres que tienen una peor actitud (se quejan, protestan, menosprecian al árbitro, critican al entrenador o el juego del equipo), incluso aunque mantengas una buena relación con ellos, será muy difícil que resistas la tentación de imitar este tipo de comportamientos y actitudes. Si, por el contrario, te relacionas con padres que muestran una actitud positiva y un óptimo control emocional, la simple proximidad provocará que tu comportamiento y, por ende, el de tu hijo/a, comience a parecerse.

Como dice Juanma Lillo, uno de los entrenadores de referencia mundial en la formación de jóvenes talentos y que, desde hace años, acompaña en los banquillos a Pep Guardiola, **“el fútbol no es una cadena de montaje”** en la cual entra un niño y sale

siendo futbolista profesional, sino que es un deporte que **aporta multitud de cosas invisibles**, y que no se sabe cuándo, pero afloran positivamente a lo largo de la vida. **El fútbol base permite a los niños ser mejores personas, convivir dentro de un grupo y ser cada día un poquito mejores que ayer.**

VER VÍDEO



Hemos desarrollado este temario con el objetivo de proporcionarte una guía para que tu hijo alcance su máximo potencial. El **balón**, la **mente** y el **corazón** han sido la brújula de este enorme proyecto, **y ahora es el momento de que pongas en práctica todo lo que has aprendido**. Aprovecha el fútbol como herramienta para formar a tu hijo/a en inteligencia emocional, valores y educación, y no olvides que el objetivo principal que persigue el fútbol formativo es **disfrutar**.

¡GRACIAS!

Equipo de EVIE Fútbol

02

BIBLIOGRAFÍA.

- Antunes, R. (2020). Estilos parentales, apego y tolerancia a la frustración: transmisión intergeneracional abuelos-padres-nietos (Tesis Doctoral, Universitat Ramon Llull). https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/668744/Tesi_Rita_Antunes.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Aprendemos Juntos 2030 (2021). *Versión Completa. La neurociencia de las emociones*. Marian Rojas Estapé, psiquiatra y escritora.
- Bodrova, E., Germeroth, C., & Leong, D. J. (2013). Play and Self-Regulation, Lessons
- Cabas Alonso, J. V. (2023). *Cambio consciente*. Círculo Rojo.
- Castellanos, N. (2022). *Neurociencia del cuerpo*. Editorial Kairós.
- Clarke-Fields, H. (2023). *Educar buenas personas. Guía mindfulness para educar a nuestros niños en la amabilidad y la confianza*. Gaia Ediciones. Alfaomega S.L. Madrid.
- Cooperstein, S. E. y Kocevar-Weidinger, E. (2004). Beyond active learning: a constructivist approach to learning. Emerald group, 32, 141-148.
- D´Zurilla, T. J., (1993). *Terapia de resolución de conflictos: competencia social, un nuevo enfoque en la intervención clínica*. Bilbao: Descleé de Brouwer
- *El Método Williams* (2021). Warner Bros.
- from Vygotsky. American Journal of Play, 6(1), 111-123.
- Fredricks, J. A. y Eccles, J. S. (2005). Family socialization, gender and sport motivation an involvement. Journal of sport y exercise psychology, 27, 3-31.
- Gallwey, T. (2010). *El juego interior del tenis*. Editorial Sirio.
- Godoy, R. (2021). *¡Qué golazo! La otra cara de la generación de oro del fútbol español*. Editorial Círculo Rojo.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching deportivo*. Fútbol de Libro.
- Guerrero, R. (2020). *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Editorial sentir. Madrid.
- Nadal, R. y Carlin, J. (2011). *Rafa, Mi historia*. Editorial Indicios.
- Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. Editorial Planeta.



- Jaffer, S., y Rajpal, s., (2017). Efecto de participación en deportes en la tolerancia a la frustración de estudiantes secundarios. *Indian Journal of Physical Education, Sports and Applied Sciences*, Vol.7, No.1.
- Kelley, WM., Wagner, DD. y Heatherton, TF. (2015). En busca de un sistema de autorregulación humana. *Revisión anual de neurociencia*, 38 (1), 389–411.
- Küppers, V. (2011). *El efecto actitud: La gestión del entusiasmo en la vida personal y profesional*.
- Küppers, V. (2013). *Vivir la vida con sentido*. Plataforma.
- López Cabellero, A. (2014). La frustración como elemento educativo. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (323), 24–29. Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1392>
- Martin, G., & Joseph, P. (2008). *Modificación de conducta: qué es y cómo aplicarla*. Pearson education, S.A., Madrid.
- Mischel, W., & Ebbesen, E. B. (1970). Attention in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 329–337. <https://doi.org/10.1037/h0029815>.
- Orlowski, J. (Director). (2020). *El dilema de las redes sociales*. Netflix.
- Protzko, J. (2020). Kids These Days! Increasing delay of gratification ability over the past 50 years in children. *Elsevier. Intelligence*. Vol. 80. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.intell.2020.101451>
- *Roberto Baggio, La Divina Coleta* (2021). Netflix.
- Saphiro, S., y White, S. (2014) *Mindful Discipline*. New Harbinger publications. Okland.
- Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W., & Ayduk, O. (2013). Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later. *The Journal of pediatrics*, 162(1), 90-93.
- Valiente-Barroso, C., Marcos-Sánchez, R., Arguedas-Morales, M., y Martínez-Vicente, M.. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación* [en línea]. 2021, 8(1), 1-19. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=695273865001>





EVIEFútbol

www.eviefutbol.com