MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

¿ESTÁ BIEN MI HIJO EN SU CLUB?

LO QUE TODA FAMILIA DEBERÍA SABER



QUE TU HIJO QUIERA IR A ENTRENAR NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE QUE ESTÉ EN UN BUEN ENTORNO.

OBSERVAR

COMPRENDER

DETECTAR

ACTUAR

PROTEGER

10 PÁGINAS QUE PUEDEN CAMBIAR TU FORMA DE VER EL DEPORTE DE TU HIJO.

MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

02 · LA GRAN CONFUSIÓN

UN BUEN CLUB NO ES SOLO EL QUE GANA

Un club puede tener grandes instalaciones, entrenadores titulados, muchos equipos y excelentes resultados. Todo eso puede ser positivo. Pero ninguna de esas características garantiza, por sí sola, que un niño esté viviendo una buena experiencia deportiva.





LO QUE SOLEMOS MIRAR

- Clasificación y resultados
- Instalaciones
- Prestigio del club
- Nivel de los compañeros
- Posibilidades de competir

LO QUE TAMBIÉN DEBERÍAMOS MIRAR

- Cómo se trata a los deportistas cuando fallan
- Si pueden expresar sus preocupaciones
- Si reciben oportunidades de aprender
- Si se sienten parte del grupo
- Si el club protege su bienestar

UN CLUB PUEDE SER MUY COMPETITIVO Y MUY FORMATIVO. LO IMPORTANTE ES CÓMO CONSIGUE SUS RESULTADOS.

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

03 • EL ENTRENADOR

NO CONFUNDAS UN ENTRENADOR EXIGENTE CON UNO QUE HACE DAÑO



La exigencia forma parte del deporte. Corregir, pedir compromiso, establecer normas o tomar decisiones que no gustan no convierte automáticamente a un entrenador en un mal profesional. La diferencia está en el trato.

EXIGENCIA SALUDABLE

- Corrige errores sin atacar a la persona
- Exige esfuerzo respetando las capacidades
- Establece límites claros
- Explica cómo mejorar

SITUACIONES QUE CONVIENE ACLARAR

- Decisiones técnicas que generan frustración
- Cambios de posición o de rol
- Correcciones que el deportista percibe como duras
- Desacuerdos sobre oportunidades de juego

COMPORTAMIENTOS INACEPTABLES

- Insultos y humillaciones
- Amenazas o intimidación
- Burlas sobre el físico o las capacidades
- Castigos degradantes
- Represalias por expresar malestar





UN ENTRENADOR PUEDE SER MUY EXIGENTE SIN DEJAR DE SER RESPETUOSO.

Las conductas graves no necesitan repetirse para merecer atención.

MENTE EN JUEGO

04 · LA SEGURIDAD EMOCIONAL

EL MIEDO TAMBIÉN ENTRENA. PERO NO ENSEÑA LO QUE CREES.

Un deportista puede esforzarse muchísimo porque quiere mejorar. Pero también puede hacerlo porque teme equivocarse, recibir una bronca o decepcionar a los adultos. Desde fuera, ambas situaciones pueden parecer similares.



CUANDO EXISTE SEGURIDAD EMOCIONAL

- Puede equivocarse sin sentirse humillado
- Se atreve a preguntar
- Expresa sus preocupaciones
- Acepta correcciones sin sentir que pierde su valor personal
- Encuentra adultos a quienes pedir ayuda

CUANDO EXISTE UN CLIMA DE MIEDO

- Oculta errores
- Evita pedir ayuda
- Tiene temor intenso a las reacciones de los adultos
- Se preocupa constantemente por decepcionar
- Puede perder confianza y disfrute

Los nervios antes de competir son normales. El miedo persistente a recibir humillaciones o represalias no debe normalizarse.

QUE TU HIJO OBEDEZCA NO SIGNIFICA QUE SE SIENTA SEGURO.

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

05 · APRENDER O SIMPLEMENTE GANAR

¿TU HIJO ESTÁ CRECIENDO O SOLO ESTÁ INTENTANDO NO FALLAR?

Ganar es parte del deporte. Pero en las etapas formativas, los resultados deberían convivir con oportunidades reales de aprendizaje y desarrollo.



CINCO SEÑALES DE UN ENTORNO QUE FORMA

EL ERROR SIRVE PARA APRENDER
Se corrige y se explica, no se utiliza para ridiculizar.

EL PROGRESO IMPORTA
Se reconocen mejoras individuales, aunque no se traduzcan en victorias.

EXISTEN OBJETIVOS CLAROS
El deportista entiende qué está trabajando y por qué.

SE RESPETAN LOS RITMOS
Las expectativas tienen en cuenta edad, desarrollo y circunstancias personales.

SE FOMENTA LA AUTONOMÍA
El joven aprende a decidir, pensar y resolver situaciones.

UN NIÑO PUEDE GANAR MUCHOS PARTIDOS Y ESTAR APRENDIENDO MUY POCO.

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

06 · EQUIPO Y PERTENENCIA

SER SUPLENTE NO DEBERÍA SIGNIFICAR SER INVISIBLE

No todos los jugadores tendrán los mismos minutos ni el mismo protagonismo competitivo. Pero todos deben recibir un trato digno y sentirse parte del proyecto. La pertenencia no debería depender únicamente del rendimiento.



UN EQUIPO QUE INCLUYE

- Los compañeros se respetan
- Se evita ridiculizar a quien tiene menos nivel
- Los suplentes participan en la vida del equipo
- Se reconocen diferentes aportaciones
- Los adultos intervienen ante el acoso o la exclusión

UN EQUIPO QUE EXCLUYE

- Determinados jugadores son ignorados
- Se toleran burlas o comentarios degradantes
- Algunos menores quedan apartados de forma sistemática
- El valor de cada uno depende únicamente de su rendimiento
- Los conflictos graves se minimizan

Un club puede establecer criterios deportivos y seleccionar jugadores. Lo que no debería hacer es utilizar esa selección para humillar, discriminar o generar falsas expectativas.

EL RESPETO NO SE GANA MARCANDO GOLES.
SE DEBE GARANTIZAR A TODOS.

6/10

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

07 · LA PRESIÓN COMPETITIVA

¿JUEGA PARA DISFRUTAR O PARA NO DECEPCIONAR?

Muchos jóvenes deportistas sienten presión por competir. Aprender a afrontar retos y gestionar nervios forma parte del desarrollo. El problema surge cuando creen que su valor personal depende de los resultados.



LA PRESIÓN PUEDE VENIR DE TRES LUGARES

DEL ENTRENADOR

Cuando el error se castiga desproporcionadamente o solo se reconoce al que destaca.

DEL ENTORNO FAMILIAR

Cuando el resultado monopoliza las conversaciones o aparecen expectativas difíciles de asumir.

DEL PROPIO DEPORTISTA

Cuando se compara constantemente y cree que debe demostrar su valor en cada partido.

SEÑALES A OBSERVAR

- Nervios que llegan a impedir disfrutar o competir
- Miedo intenso a equivocarse
- Autocrítica desproporcionada
- Pérdida persistente de ilusión
- Malestar que se mantiene fuera del deporte

DESPUÉS DEL PARTIDO, CAMBIA LA CONVERSACIÓN.

EN LUGAR DE: ¿Por qué has fallado esa ocasión?

PRUEBA CON: ¿Cómo te has sentido hoy?

EN LUGAR DE: Tenías que haber jugado mejor.

PRUEBA CON: ¿Qué has aprendido del partido?

TU HIJO NECESITA SABER QUE NO TIENE QUE GANARSE TU ORGULLO CADA FIN DE SEMANA.

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

08 · LO QUE TU HIJO NO SIEMPRE TE CUENTA

HAY COSAS QUE TU HIJO NO TE DICE. Y NO SIEMPRE ES PORQUE NO CONFÍE EN TI.



Los menores no siempre saben explicar lo que ocurre en su entorno deportivo. A veces sienten lealtad hacia el entrenador. Otras veces no quieren preocupar a sus padres. También pueden normalizar comportamientos porque creen que forman parte del deporte.

CINCO PREGUNTAS QUE ABREN CONVERSACIONES

1. ¿Qué es lo que más disfrutas de tu equipo?
2. ¿Hay algún momento del entrenamiento en el que te sientas incómodo?
3. ¿Qué ocurre cuando alguien comete un error?
4. Si tuvieras un problema, ¿con qué adulto del club hablarías?
5. Si pudieras cambiar una cosa de tu equipo, ¿cuál sería?

TRES ERRORES QUE DEBES EVITAR

- ✕ Convertir la conversación en un interrogatorio.
- ✕ Sacar conclusiones antes de escuchar.
- ✕ Prometer confidencialidad absoluta si puede existir una situación de riesgo que requiera protección.

CONSEJO PRÁCTICO | Escoge un momento tranquilo, escucha sin interrumpir y evita sugerirle las respuestas.

NO NECESITAS QUE TU HIJO TE LO CUENTE TODO. NECESITAS QUE SEPA QUE PUEDE CONTÁRTELO.

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

09 · CUÁNDO INTERVENIR Y CÓMO HACERLO

NI MIRAR HACIA OTRO LADO NI ENTRAR EN GUERRA CON EL CLUB



Ante una dificultad deportiva, las familias pueden caer en dos extremos: intervenir inmediatamente en cualquier problema o no actuar nunca por miedo a perjudicar al menor. La respuesta debe depender de los hechos, la gravedad y las necesidades del deportista.

TRES NIVELES DE ACTUACIÓN

VERDE – ACOMPAÑA Y OBSERVA

CASOS:

- Una decisión técnica que no gusta.
- Una derrota.
- Un conflicto puntual que se resuelve de forma adecuada.

QUÉ HACER:

Escucha, ayuda a comprender la situación y favorece su autonomía.

AMARILLO – HABLA Y BUSCA SOLUCIONES

CASOS:

- Problemas repetidos de comunicación.
- Malestar que persiste.
- Conflictos que no se resuelven.
- Sensación continuada de exclusión.

QUÉ HACER:

Recoge hechos concretos, habla con el menor y utiliza los canales adecuados del club.

ROJO – PROTEGE Y ACTÚA

CASOS:

- Violencia física o psicológica.
- Amenazas, humillaciones graves o acoso.
- Conductas sexuales inapropiadas o abusos.
- Riesgo para la integridad del menor.

QUÉ HACER:

Prioriza la seguridad, escucha sin presionar, no investigues por tu cuenta y activa los canales de protección o las autoridades competentes.

No esperes a que una situación grave se repita.

INTERVENIR NO ES PROTEGERLE DE CUALQUIER FRUSTRACIÓN. ES SABER CUÁNDO NECESITA TU AYUDA.

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

10 · EL CLUB QUE MERECE TU HIJO

NO BUSQUES UN CLUB PERFECTO. BUSCA UNO QUE MEREZCA SU CONFIANZA.

Ningún club está libre de errores, conflictos o decisiones difíciles. Lo importante es cómo trata a las personas, cómo responde ante los problemas y qué lugar ocupa el desarrollo de los menores en su proyecto deportivo.



LAS SEIS CARACTERÍSTICAS QUE IMPORTAN

RESPETO
La exigencia nunca justifica el maltrato.

SEGURIDAD
Existen adultos y procedimientos para proteger a los menores.

APRENDIZAJE
El progreso importa más allá de los marcadores.

PERTENENCIA
Todos los deportistas merecen sentirse parte del grupo.

EQUILIBRIO
Competir no debería destruir el bienestar emocional.

COMUNICACIÓN
Las preocupaciones se escuchan y se gestionan con responsabilidad.

EL MEJOR CLUB PARA TU HIJO NO SIEMPRE SERÁ EL QUE MÁS PARTIDOS GANE. SERÁ AQUEL DONDE PUEDA CRECER SIN DEJAR DE SER ÉL MISMO.

Los años de deporte formativo pasan. Los resultados se olvidan. Los trofeos terminan en una estantería. Pero la forma en que un niño se sintió tratado puede dejar huella mucho tiempo.

QUE EL DEPORTE SEA UN RECUERDO QUE LE AYUDE A CRECER.