

VALORES EN EL DEPORTE

UN VALOR AL MES:

DISCIPLINA

Ander Azkarate

Maestro, Psicopedagogo y Doctor en
Ciencias de la Educación

Manu Murie

Neurólogo de la Clínica San Miguel,
Doctor en Medicina y Cirugía, y autor del
libro “Pensando en fútbol de los pies a la
cabeza”



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

ÍNDICE

1. CONCEPTO PERTENENCIA.

1.1 Perspectiva neurológica.

1.2 Perspectiva pedagógica.

2. CONCLUSIONES (APROXIMACIÓN CONCEPTUAL).

3. CASO PRÁCTICO.



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

RAE: Doctrina, instrucción de **una persona**, especialmente en lo moral.

“Conjunto de reglas o normas cuyo cumplimiento de manera **constante** conducen a cierto **resultado**”

3 aspectos fundamentales en el deporte



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

- Cumplimiento de normas, tareas, trabajo, etc
- De forma constante
- Para obtener un resultado **NO INMEDIATO**

Esto genera inmediatamente un “Malestar Neuronal”



Esfuerzo



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

NOTICIA BUENA:

El cerebro te ayuda, Cuanto más constante eres menos te cuesta (18-260 días, 60 días de media)

Muy importante reconocer el tiempo en empezar a ver resultados (sistema de recompensa)



NOTICIA MALA:

Los distractores no desaparecen



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

PLASTICIDAD CEREBRAL

Capacidad del cerebro para adaptarse a las nuevas situaciones

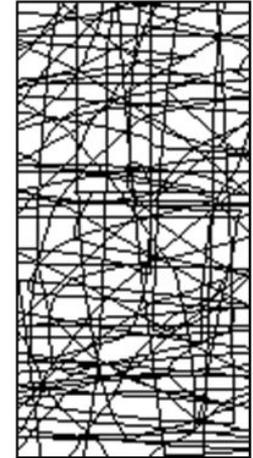
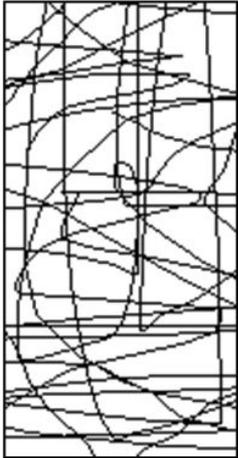


“Todo ser humano, si **se** lo propone, puede ser **escultor de su propio cerebro**” R y C



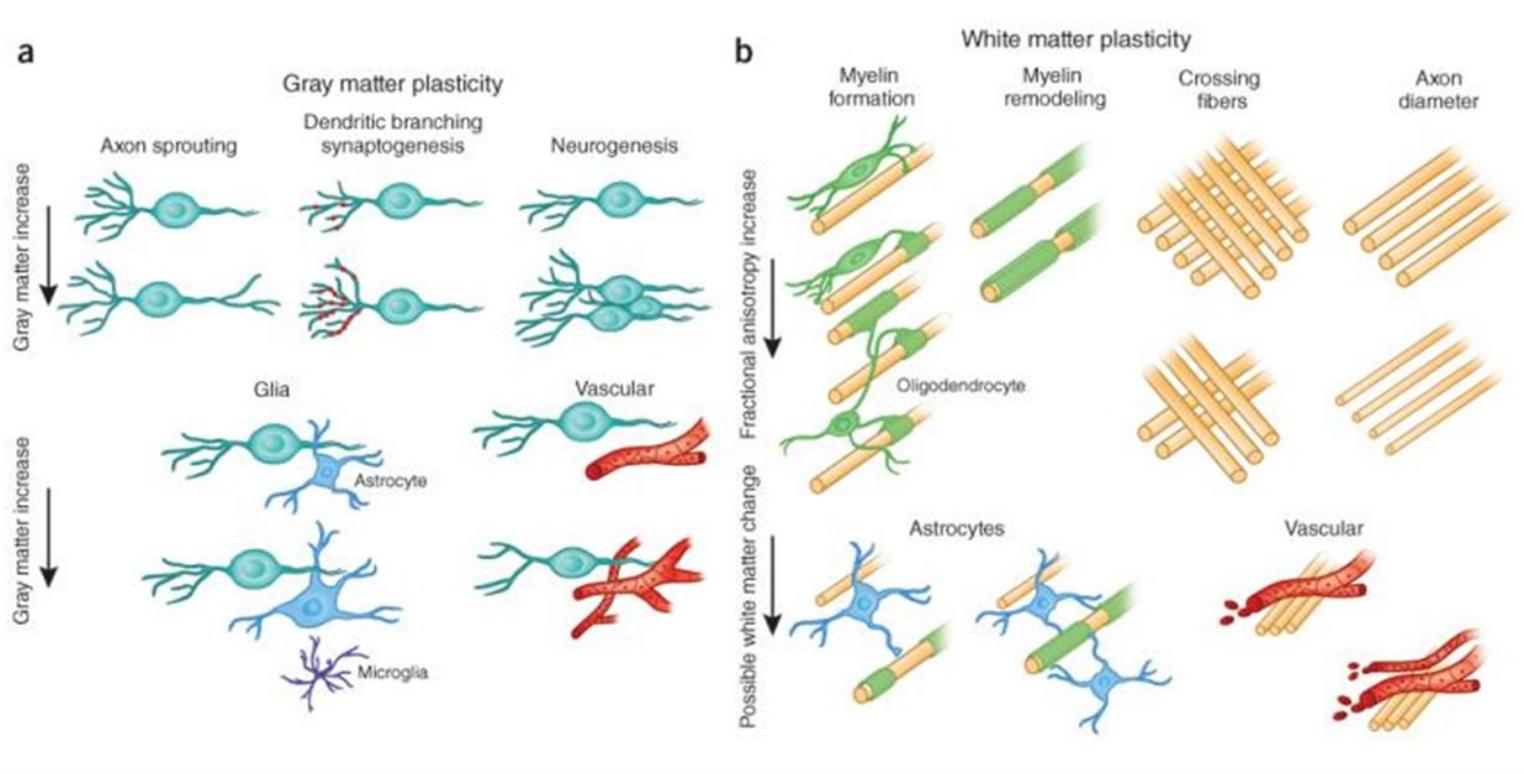
1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA



Zatorre RJ, et al. Plasticity in gray and white: neuroimaging changes in brain structure during learning. *Nat Neurosci.* 2012 Mar 18;15(4):528-36.



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

- 2 NUEVAS CONEXIONES**
Los nuevos axones permiten a las neuronas crear conexiones que sustituyan a la que se ha destruido.



- 3 RECUPERACIÓN**
Con el tiempo una de las conexiones se hará más fuerte y sustituirá definitivamente a las demás.



REHABILITACIÓN



La neurorrehabilitación promueve que el circuito correcto se refuerce y hace desaparecer los circuitos aberrantes

Se recupera toda la movilidad



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

Se necesita TIEMPO

Cada sistema EN SU MOMENTO

EXPERIENCIA DEPENDIENTE

EMOCIÓN DEPENDIENTE

EFICACIA DEPENDIENTE

Difícil DESAPRENDER



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

Como entrenadores/formadores:

- Somos referentes
- Podemos “sembrar” mucho
- Orientar el desarrollo
- Individualizar al deportista
- Mejorar al deportista



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

MODELOS DEPORTIVOS *(Deportes en positivo, Gobierno de Cantabria)*

	DEPORTE EDUCATIVO modelos centrados en el desarrollo	DEPORTE COMPETITIVO modelos profesionalizantes
Contexto deportivo	Microsistema de la sociedad que ofrece espacios para practicar el manejo de situaciones y problemas de la vida real en un entorno protegido.	Entorno "comercial" o "de negocios" que forma profesionales deportivos para la competición.
Orientados a	Procesos educativos "formar personas"	Éxito, profesionalización "preparar deportistas"
Carácter	Participativo	Selectivo
Clima	Recreativo	Motivacional
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de competencias y valores.• Práctica resolución de conflictos ...• Favorecer la integración y rechazar la discriminación.• Luchar contra los estereotipos de género.	<ul style="list-style-type: none">• Optimización del rendimiento• Competición• Disciplina• Selección de los mejores• Obtención de ganancias y beneficios
Aplicación	Formativa y recreativa	Competitiva
	Adaptación del deporte al niño/a	Adaptación del niño/a al deporte



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

DEFINICIÓN

Actividad caracterizada por una **implicación física/mental** con una intención lúdica (o competitiva) en la que se deben seguir una serie de reglas previamente establecidas*

Implica otros valores, tales como:

- Orden.
- Perseverancia.
- Respeto.
- **Compromiso.**

* Acuerdos de convivencia



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

MODELO METAS DE LOGRO

(Papaioannou, 1998; Spray y Wang, 2001)

Orientación a la tarea
Autodeterminación



Disciplina

Cervelló et al. (2004)

Clima motivacional centrado en la tarea: Disciplina
Clima motivacional centrado en el ego: Indisciplina



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

IMPLICACIONES

Fuerza de voluntad

Seguimiento de recomendaciones

Compromiso



Organización temporal

Hábitos saludables

Tiempos de descanso



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

CAUSAS Determinación de conductas (in)disciplinadas



1. Falta de motivación (*sesión previa*).
2. Inadecuación actividades planteadas.
3. Organización.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

CAUSAS

» Deportes » Natación

Los psicólogos deportivos creen que una justa disciplina es necesaria para el éxito en el deporte

“Los buenos entrenadores tienen que ser muy disciplinados, pero con un criterio, **exigiendo poco a poco** y marcando metas alcanzables a corto plazo que se irán ampliando con el tiempo”, asegura Cubeiro, quien cree que Tarrés ha conseguido así que la sincronizada española sea una de las más laureadas del mundo.

Además, según **Paola Duchén**, psicoanalista y psicóloga deportiva, un técnico “no debe ser ni tan amigo ni tan dictador. **Debe tener ley y dotes de mando** cuando está entrenando y fuera de esa faceta puede mostrarse más cercano”. “Desde la disciplina debe permitir que los jugadores sean los protagonistas. Saber cuando motivar, animar y **por supuesto saber escuchar**”, añade Duchén.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

MODELO SOBRE CONTROL Y PLANIFICACIÓN

(Emmer, 1983)

FASE 1	Preparación del entorno físico, planificación de las actividades, identificación por parte del entrenador o entrenadora de sus expectativas con respecto al comportamiento de los y las deportistas.
FASE 2	El o la responsable comunica desde el primer momento las expectativas de comportamiento durante las actividades a desarrollar, se establecen acuerdos de conducta, trabajo y convivencia.
FASE 3	Mantenimiento del orden deseado y el incremento progresivo en la participación de las dinámicas, de los ejercicios. Esta fase se desarrolla en función de las relaciones que la persona responsable establece con el grupo.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

BENEFICIOS

- Consolidación de hábitos.
- Logro de objetivos.
- Replicabilidad en otros contextos.
- Refuerzo de autoestima.
- Ejercer de modelo.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

TIPOS (Harvey, 1987)

Preventiva <i>(Prevención primaria)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Fomentar autodisciplina.- Evitar sanciones.- Perspectiva democrática.
Correctiva <i>(Prevención secundaria)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Infracción -> sanción.- Efectos no deseables.
Progresiva <i>(Prevención terciaria)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Sanciones más severas (repetición de falta).



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

TIPOS

Severidad <i>(Excesivo control)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Reglas establecidas.- Castigos.- No partícipes en proceso de toma de decisión.- “Mano dura”.
Permisividad <i>(Ausencia límites)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Ausencia reglas.- Sin límites.
Positiva <i>(Visión democrática)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Decisión compartida.- Cariño, firmeza, respeto y comunicación.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

DISCIPLINA POSITIVA

¿Por qué? Cambio en el rol de entrenador/a.

MIX

Respeto figura - Herramientas comunicativas

¿Cómo?

- Respeto mutuo.
- Aprendizaje de los errores.
- Sin castigos.
- Comunicación efectiva.
- Alentar, no alabar.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

ESTRATEGIAS (MacGregor y Simpson, 2018)

Importancia de **hábitos**: se refiere a una conducta o acción que es repetida de manera constante por una persona.

Small (pequeño)

Specific (específico)

Supported (apoyado)

Social (personas)

7 claves

Shared (compartido)

Surroundings (contexto)

Streak (registro)



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

SITUACIONES DE RIESGO

- Cuidado y vigilancia no garantizadas.
- Ausencia de límites (situaciones de risa).
- Regulación emocional de la persona que entrena (enfado).
- Ausencia de reflexión (no razonamiento).
- Mal ejemplo (impuntualidad, etc.).
- Excesiva permisividad.
- Riesgo de excesiva confianza.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA



https://us.as.com/us/2019/10/24/reportajes/1571894212_382526.html



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

IMPORTANCIA: COMPROMISO

Concepto: Es lo que transforma una promesa en realidad y va de la mano de la disciplina.

Tipos: conmigo, con iguales, con el equipo.

Desarrollo:

- Buen clima.
- Definición de objetivos grupales.
- Comunicación clara.
- Dedicación individualizada.
- Valorar talento.
- Hacer entender su momento y cumplir con lo prometido.



2. CONCLUSIONES

La disciplina parte de la **determinación**, de la **madurez**, la **estabilidad** y **firmeza** con la que se busque un objetivo.

Se trata de un acuerdo claro y explícito sobre las conductas a mostrar, los pensamientos a mantener y de los valores a defender.

"La disciplina es el puente
entre lo que eres
y lo que anhelas ser."

David Fischman



3. CASO PRÁCTICO

Acabas de entrar a formar parte del cuerpo técnico de un equipo de cadetes

Te planteas si a esta edad debe iniciarse el trabajo de la disciplina individual

¿Qué opinas?

En caso afirmativo ¿Cómo lo promueves?



3. CASO PRÁCTICO

1. Creación de hábitos
2. Valores deportivos: responsabilidad, compromiso y respeto
3. Estudio del deporte
4. Asesoría y acompañamiento profesional
5. Establecimiento de metas y objetivos
6. Descanso
7. Ocio



MUCHAS GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN DURANTE TODAS
ESTAS SESIONES.

¡HASTA PRONTO!

Ander Azkarate

Maestro, Psicopedagogo y Doctor en
Ciencias de la Educación

Manu Murie

Neurólogo de la Clínica San Miguel y
autor del libro “Pensando en fútbol de
los pies a la cabeza”



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua