

TRIATLÓN Escuela de VALORES

Guía práctica para la TRANSMISIÓN DE VALORES deseables a través del Triatlón





Prólogo

Los responsables de las Escuelas de Triatlón deben plantearse los objetivos y funciones de su organización, con esta Guía pretendemos poner en valor, la importancia de los valores que se pueden enseñar a los alumnos, a través del deporte del Triatlón, identificando el valor y dando algunas orientaciones practicas de cómo podemos transmitir estos valores a los chicos y chicas practicantes del Triatlón.

En esta tarea estarán implicados tanto los entrenadores y responsables de la escuela, como los padres, madres o tutores. Es una labor de equipo, siendo un factor determinante el ejemplo que transmitan en sus propias actuaciones.



Índice

- Definición de "Valores"
- Valores a través de la práctica deportiva del Triatlón
- Valores presentes en la Planificación, Entrenamiento y la Competición
- Cómo desarrollar los Valores en la práctica deportiva del Triatlón



Definición de Valores

Los valores son modos de hacer y pensar que nos ayudan a sentirnos bien y a crear una personalidad que nos identifique.

Tiene mucho que ver con la identidad personal y la coherencia que le damos nuestra vida. Una escuela de triatlón no puede estar ajena al desarrollo de aquellos valores que considera relevantes.

Existe un deporte - utopismo evidente en nuestra sociedad. Los que lo viven tienen una fe ciega en los valores que puede desarrollar el deporte y que su práctica da como consecuencia un aumento de la libertad personal, de la salud, de la autonomía,...Nada más lejos de la realidad.

El deporte es una simple herramienta que puede ser usada para el desarrollo de todo tipo de valores y aspectos tanto positivos como negativos en el ser humano y en los jóvenes deportistas. Por ello, hace falta una metodología que dirija en el sentido positivo las actuaciones de modo que se puedan desarrollar los valores que se deseen hacer crecer.



¿Cuales son los Valores que podemos trasmitir a través de una Escuela de Triatlón?

¿Qué Actividades podemos desarrollar para trasmitir estos Valores?

,ese es el objetivo de esta Guía.













A continuación presentamos una lista de rutinas que podemos considerar frecuentes en el desarrollo de los triatletas y acciones implícitas en la programación de una escuela de triatlón. A partir de las mismas podemos relacionar diferentes valores que se pueden desarrollar y que consideramos positivos.



1. Planificación

1.1 Ponerse objetivos y mantenerlos vivos a lo largo del tiempo logrando éxitos parciales 1.2 Aceptar al entrenador como asesor y compañero. Confiar en él

1.3 Organizar el horario de estudios, laboral, familiar y coordinarlo con los horarios de entrenamiento

Sueño, Imaginación, Proyecto Personal Confianza, Tolerancia, Respeto

Orden, Disciplina



2. Entrenamiento

2.1 Preparar el material necesario

2.2 Llegar a tiempo al entrenamiento y cumplir con las normas

2.3 Tener una actitud participativa, positiva

2.4 Ajustarse a los ritmos de entrenamiento y carga de la sesión

2.5. Volver a la Calma y mantener la higiene necesaria

2.6.
Desarrollar
hábitos
correctos de
alimentación
, descanso y
recuperación

Orden, Disciplina Responsabilidad, Respecto, Juego Limpio Humor, Optimismo, Diversión Tesón, Perseverancia, Esfuerzo

Autocontrol, Autonomía

Disciplina



3. Competiciones

3.1
Disputar
aquellas
pruebas
para las
que se
está
preparado

3.2
Ponerse
metas
concretas
para la
participación

3.3 Actuar con completa autonomía antes, durante y después de la competició

3.4 Entregarse el máximo en cada competición 3.5 Valorar con realismo la actuación

3.6
Mejorar
los
aspectos
en los que
se está
más débil

3.7
Mantener
una
actitud
correcta
ante los
buenos y
malos
resultado

Libertad, Coherencia

Diligencia

Autonomía

Esfuerzo

Autoestima

Ambición, Tesón, Perseverancia Humor, Optimismo, Diversión



Propuesta de trabajo para el desarrollo de los Valores



PERSEVERANCIA

Fomenta la "Cultura del Esfuerzo"

Definición:

El término perseverancia proviene del latín "perseverantia". Firmeza, decisión, constancia al hacer un trabajo o una actividad. Como tal, la perseverancia es constancia, persistencia, firmeza, dedicación o tesón, tanto en las ideas, como en las actitudes, en la realización de algo, en la ejecución de los propósitos, y también en las resoluciones del ánimo. La perseverancia es el valor humano fundamental que permite al individuo no rendirse y continuar hacia adelante a pesar de las dificultades. Es un valor positivo que ayuda, o aumenta la probabilidad de alcanzar metas difíciles, que conlleva a apreciar más los logros obtenidos.

Frases de perseverancia

"La paciencia y la perseverancia tienen un efecto mágico ante el que las dificultades desaparecen y los obstáculos se desvanecen". John Quincy

"Si una persona es perseverante, aunque sea dura de entendimiento, se hará inteligente; y aunque sea débil se transformará en fuerte" Leonardo da Vinci

"No es la fuerza, sino la perseverancia de los altos sentimientos la que hace a los hombres superiores" Nietzsche

Cómo trabajarla

Se trabaja todos los días y es válido y traspasable a cualquier ámbito. Es intrínseco al individuo y se educa más que se enseña. El ejemplo de buenos deportistas constantes y comprobar que este valor conduce a la continuidad y a la felicidad que transmite el deporte en sí son buenos aliados.





Recordar los compromisos personales con los objetivos de principio de temporada, sobre todo de rendimiento.

Disfrutar con ser capaz de cumplir los entrenamientos previstos.

Ser paciente, no esperar resultados inmediatos sino consecuencia de la labor bien realizada.

Adoptar hábitos de entrenamiento correctos. No tener excesiva o escasa adherencia al entrenamiento.

Controlar los pensamientos negativos como miedo al fracaso, sensaciones de incapacidad, miedo a los resultados, pereza.

Dar refuerzos positivos a los deportistas que muestran persistencia y constancia.

Adquirir responsabilidades dentro del entrenamiento que hagan necesario la asistencia

Hablar de los objetivos, sueños, mejoras...alcanzables, pero que supongan un reto y que haya que luchar para conseguirlo no ser fruto de la casualidad.

Hacer que cada entrenamiento sea un juego. Apuntar cada entrenamiento y valorar su consecución. Puntuar cada entrenamiento bien realizado con puntos, colores....que ratifiquen si lo están haciendo bien.

Comprobar que pequeños contratiempos en el entrenamiento no son suficientes para abandonar el esfuerzo y que la constancia tiene frutos positivos. Reflejarlo en una agenda de entrenamiento.

Llevar un seguimiento de entrenamientos que no solo confirmen que se ha entrenado sino también cuánto se ha entrenado, intensidad, metros... El entrenar de menos o de más contabilizan como mal entrenamiento.

Visualizar de manera positiva el reto que se han planteado a largo plazo, verse capaz de hacerlo si resuelven los pequeños obstáculos que día a día surgen.

El mayor refuerzo es el éxito al conseguir nuestros propósitos, pero es conveniente premiar a los que perseveran: convocarlos a las pruebas, viajes, actividades, premios concretos, menciones, cambio de grupo a uno superior...

Ponerse obligaciones para ir al entrenamiento: llevar material; controlar tiempos; medir circuitos; enseñar a otros; ayudar a otros...

ACCIONES

CONTRAVALORES

- Alcanzar resultados demasiado pronto o demasiado rápido llevan a ver la persistencia como algo inútil e innecesario. El camino fácil siempre se elige antes que el difícil.
- Fortalecer el equívoco de que lo importante es ganar hace que el que no gana abandone en el camino o que los que ganan dejen de persistir cuando empiezan a no ganar. Enfocar el éxito en la realización correcta de las pruebas o entrenamientos.
- La impaciencia lleva a guerer hacer de más para alcanzar pronto la meta. El camino es lo interesante y durante ese camino es cuando forjamos al deportista perseverante.
- La adherencia excesiva al entrenamiento lleva a confundir cantidad y calidad. Hacer de más o cambiar sesiones de entrenamiento no llevan sino al fracaso, al sobreentrenamiento o estancamiento.
- La pereza y las trampas mentales son el enemigo número uno de la perseverancia. Siempre se está en el mismo sitio, empezando de nuevo y sin avanzar. Posponer y huir de las responsabilidades nos llevan al sitio de partida no de llegada.





RESPONSABILIDAD

¿Qué es la Responsabilidad?:

Procede del latín *responsum*, del verbo *respondere*, que a su vez se forma con el prefijo *re-*, que alude a la idea de repetición, de volver a atrás, y el verbo *spondere*, que significa "prometer", "obligarse" o "comprometerse".

La **responsabilidad** es un valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos. La persona responsable es aquella que actúa conscientemente siendo él la causa directa o indirecta de un hecho ocurrido. Está obligado a responder por alguna cosa o alguna persona. También es el que cumple con sus obligaciones o que pone cuidado y atención en lo que hace o decide.

Las obligaciones de un deportista en edad escolar aumentan a medida que la edad avanza. De no ser así, si se evitan estas, los deportistas aprenderán a ser egoístas, a esperar a que otros sean los que lo hagan por él, a evitar el compromiso y esto trasciende a todas las responsabilidades de otros ámbitos de la vida.

CCIONES

Orgai

Organizar todo lo necesario para entrenar o competir con suficiente antelación. No esperar que otros lo hagan por mí.

Ser puntual

Respetar las instalaciones donde se entrena o compite dejando todo como estaba al finalizar

Organizar en casa un lugar para guardar el material de entrenamiento de triatlón y tener todo ordenado.

Preparar la bolsa de la piscina con todo lo necesario (o la de correr, o la de ..) al llegar a casa sacar la ropa sucia.

Llegar con puntualidad a los entrenamientos o a los lugares de convocatoria para salidas.

Acostumbrarse a recoger el material tanto propio como el de uso común : bicicleta, casco, ropa, conos...

Saber dónde está cada cosa y organizarla por deportes o por algún criterio lógico: cajón de calcetines; sección de zapatillas.

Triatlón Escuela de Valores



Llegar a las pruebas y a los entrenamientos con el material en orden y en buenas condiciones

Adoptar alguna responsabilidad organizativa en el club

Ser responsable de completar la agenda de entrenamientos

Entrenar y competir con responsabilidad respecto al cometido que se plantee

Tener todo listo: bicicleta con ruedas hinchadas, que frene. No olvidar las gafas de nadar, el gorro. Llevar el porta-dorsales, chip si es necesario... ser el propio deportista el que lo haga. Recoger todo al finalizar.

Ser el encargado de algo cada vez de mayor envergadura: llevar algún material; reparto de dorsales en una prueba; ayudar a marcar; cronometrar, medir... enseñar a alguien más pequeño.

Rellenarla, intentar completarla al máximo y entrevistarse con el entrenador para comentar los avances y adoptar las medidas necesarias para mejorar el nivel deportivo.

No poner en peligro al resto de deportistas que entrenan o compiten con él cumpliendo con las normas y con lo que el entrenador le haya asignado (hacer equipo, ayudar a otros, hacer un buen tiempo..)

ANTIVALORES:

- Huir de las obligaciones.
- Esperar que otros hagan lo que me corresponde (en especial padres sobreprotectores).
- No ser independiente, pedir que me ayuden en todo.
- No ser capaz de comprender que para entrenar o competir hay muchas tareas previas en las que se debe ayudar y compartir compromisos.
- Ser egoísta, centrado en sí mismo y no en el grupo.





CONFIANZA

La confianza es la suposición de un ser humano en que la acción de otro, en el futuro, será adecuada o esperada. Esta suposición permite la convivencia y ahorra el control constante. Conceptos relacionados con este mismo valor son la fe y la confidencia.

En triatlón esta relación se da entre entrenador y entrenado y es imprescindible en ambas direcciones. Y a la vez se entremezcla la autoconfianza de cada uno de ellos en sus propias posibilidades. La confianza nace del conocimiento mutuo y de la transparencia y crece con la comunicación.









Fomentar la sinceridad entre ambos

Establecer un clima de convivencia con flexibilidad y tolerancia

Pactar normas de disciplina y el plan de entrenamiento

Inculcar respeto hacia los demás y hacia uno mismo

Fomentar el diálogo

IONE

El entrenador debe decirles las posibilidades reales a los entrenados y el deportista la verdad sobre lo que hace. La verdad, aunque duela, desarrolla la confianza.

La tranquilidad que genera en los deportistas vivir en un clima óptimo de convivencia estimula su confianza en el entrenador, en los planes y también en sí mismo y en sus futuros logros.

Establecer límites y marcar con claridad el trabajo que hay que hacer, ayuda al deportista a hacerlo. Y esto aumenta su confianza en su desarrollo y mejora deportiva.

Respetarse y respetar son los valores que debemos inculcar en los deportistas. El respeto permite el desarrollo de la confianza tanto en si mismos como en el entrenador

Crear un buen clima de diálogo es fundamental para hacer crecer la confianza. Solo la comunicación

ANTIVALORES:

Las dificultades de comunicación suelen ser el principio de la desconfianza. Unidas a ellas suelen darse la falta de sinceridad. Normalmente estos problemas empiezan por diferencias entre los sueños y metas y la frustración de no conseguirlos. Esa situación si se repite lleva al distanciamiento y a la perdida de la confianza.







AUTOCONFIANZA

Definición:

En la Autoconfianza se debe conocer muy bien las debilidades y al mismo tiempo fortalecerlas. Se requiere algo llamado "autocontrol" para lograr un alto nivel de autoconfianza, y todo empieza con la manera como nos vemos a nosotros mismos.

Se refiere a la confianza que un deportista deposita en sus propios recursos para hacer frente a los retos, en este caso deportivos, a los que debe encararse.

Un deportista que percibe que es eficaz para afrontar un reto deportivo confiará en sí mismo y en sus propios recursos. Esto relaciona directamente las expectativas realistas con lo que uno puede verdaderamente hacer para conseguir un objetivo, un conocimiento de las dificultades que hay que superar y los recursos con los que se cuentan, es decir, las verdaderas posibilidades para obtener partido del esfuerzo realizado.

La autoconfianza específica conseguida en el deporte y en este caso con la práctica de triatlón, puede generalizarse a otras áreas de funcionamiento: en el académico, en el personal o frente a la prevención y modificación de conductas perjudiciales para la salud.

PROPOSITO

Analizar objetivamente las situaciones a las que el deportista debe enfrentarse y los propios recursos que tiene para hacerlo.

Plantear objetivos y planes de actuación realistas basados en expectativas apropiadas al propio rendimiento.

CCIONES

Preparar el material de entrenamiento o competición el día previo. Comprobar que tiene todo en orden y para qué va a ser utilizado.

Los retos deportivos deben ajustarse a las posibilidades de rendimiento. La competición puede ser interesante si se controla convenientemente sus pormenores y si se plantean objetivos personalizados a cada deportista según sus posibilidades.



Enfatizar el propio rendimiento más que los resultados, es decir más la conducta que las consecuencias.

Acentuar el énfasis en la propia conducta y no en todo aquello que no depende de uno mismo.

Valorar de manera objetiva y constructiva las propias experiencias de manera que sepa controlar el éxito y el fracaso y fortalezca su autoconfianza .El fracaso debe entenderse como algo que te hace fuerte, ayuda a superarse ,a potenciar los puntos fuertes y a tolerar la frustración.

Plantear retos de rendimiento personal a través de objetivos de realización en lugar de objetivos de resultado

La competición tiene importantes ingredientes de gran valor psicológico para elevar la autoconfianza y la autoestima.

Llevar una agenda de entrenamiento donde apunte el seguimiento de los entrenamientos y competiciones con comentarios y autoevaluación de los mismos. Valorar más la constancia y el trabajo bien hecho y correlacionar con los resultados

El deportista debe concentrarse en aplicar lo aprendido y lo entrenado, teniendo confianza en sí mismo basado en lo anterior. Visualizar las acciones que se van a realizar y obviar todo lo externo que no depende de uno mismo.

Crear herramientas de valoración con las que se puedan valorar objetivamente las experiencias. Un mal resultado no tiene por qué ser un fracaso y se puede aprender de él y un buen resultado no tiene por qué ser un éxito si no se han hecho bien las cosas y simplemente es porque no había nadie más

Ejemplos: Nadar en 1'15" el 100m en natación; saber hacer bien una transición; tener una buena técnica de carrera...

Participar en competiciones y reforzar positivamente las conductas adecuadas, el esfuerzo realizado antes y durante la competición. Restar importancia al resultado e incidir más en la realización . Resaltar la positividad de saber afrontar el fracaso y la motivación para superarse. Enfrentarse a este tipo de retos puede enseñar al deportista a enfrentarse a otros de diferente índole, comprobar que puede controlar situaciones difíciles y alcanzar sus objetivos si está bien preparado. En el caso de fracaso se puede aprender de ella y fortalecer la confianza en los propios recursos.



PROPOSITO

Utilizar experiencias de dificultad progresiva y diversa. No conviene competir contra rivales siempre superiores ya que se obtiene la percepción decepcionante de impotencia frente a la superioridad de otros. El competir contra rivales siempre inferiores, por el contrario, puede confundir al deportista y no relacionar correctamente su éxito con la conducta propia de esfuerzo, constancia y lucha en condiciones difíciles que más adelante serán necesarias para afrontar otras pruebas de mayor dificultad. Es algo que suele pasar al cambiar de categoría deportiva, por ejemplo.

ACCIONES

Programar actividades y competiciones progresivas. Entrenar con grupos de diferente nivel tanto de competencia como de edad o categoría. En ocasiones deberá esforzarse al máximo para poder estar a la altura del grupo y en otras será fácil seguirlos. Por ejemplo salidas en bici más cortas o más largas o con grupos más o menos fuertes. Por ejemplo competir en una prueba local y en otra autonómica: comprobar los diferentes resultados que dependen más del contexto que de uno mismo y aceptarlos







Plantear objetivos de resultado alcanzables y personalizados

Anticipar dificultades que podrían presentarse y preparar al deportista para enfrentarse a ellas y superarlas

Utilizar criterios correctos(conocidos por el deportista) para decidir si se han conseguido los objetivos planteados o no.

Evitar la evaluación global, ambigua, arbitraria, sin criterios establecidos y conocidos.

Quedar entre los 20 primeros; completar una distancia nueva; salir en natación en menos de ${\bf x}$ tiempo.

Antes de un entrenamiento o prueba con alguna dificultad hay que entrenarla, estudiarla, valorar las posibilidades y afrontarla de la mejor manera posible: por ejemplo una subida en el circuito de bici; una salida del área de transición en cuesta; oleaje en natación...

Utilizar herramientas consensuadas de medición de objetivos conseguidos. Por ejemplo en natación no solo el tiempo final sino número de brazadas, T4, técnica concreta, visualizar videos...)

Se puede ser campeón autonómico y estar haciendo de manera incorrecta las cosas; hay que establecer criterios adecuados a cada deportista para saber si está creciendo o está siempre en el mismo nivel. Valorar muchos parámetros y no solo el de resultado .

EJEMPLO

ERRORES A EVITAR

- FALSA CONFIANZA: La autoconfianza no implica creer que siempre se va a ganar o que ganar es fácil o que jamás cometerán errores o dicho de otro modo, no hay lugar para la adversidad. La autoconfianza es tener la convicción objetiva de que el deportista tiene los recursos adecuados para hacer frente a los errores o a las situaciones adversas. Así pues, no es lo mismo autoconfianza que falsa confianza.
- **CONFIANZA DÉBIL:** Está relacionada con la anterior. A medida que la realidad choca con las expectativas basadas en la falsa idea de que no existe posibilidad de error o de adversidad y se produce una trayectoria de fracasos repetidos, comienza a debilitarse la confianza.
- NEGACIÓN DE LA REALIDAD: El deportista con baja confianza no quiere analizar ni enfrentarse al fracaso. No es capaz de hacer un análisis interior que evalúe si ha hecho lo necesario para enfocar con éxito una prueba. Si ha entrenado lo suficiente, si ha hecho caso de los consejos del entrenador, si ha comido y descansado lo que correspondía, si su nivel deportivo es compatible con sus expectativas. Es más cómodo negar la realidad y no admitir ante los demás sus propios errores. Utilizan múltiples excusas para disculpar su bajo rendimiento (falsas lesiones, culpabilizar a los demás, condiciones externas) y no admiten que probablemente esperaban falsamente que las circunstancias fueran favorables al éxito.
- INDEFENSIÓN: Es la percepción de no controlar las cosas, produce desánimo y desconfianza y produce una situación de vulnerabilidad. Se puede producir porque el deportista no sabe bien lo que pretende o lo que pretenden de él tanto padres como entrenadores. Se trabaja todos los días y es válido y traspasable a cualquier ámbito. Es intrínseco al individuo y se educa más que se enseña. El ejemplo de buenos deportistas constantes y comprobar que este valor conduce a la continuidad y a la felicidad que transmite el deporte en sí son buenos aliados.



AUTOESTIMA

Es el conjunto de creencias y valores que la persona tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos y potencialidades, que le han conducido hasta donde está y que le llevarán hasta donde crea que puede llegar. En cualquier caso, la Autoestima nos hace reconocer las capacidades que poseemos y a la vez nos hace sentirnos valiosos generando en nosotros mismos energía y fuerza activa.

La autoestima es la forma en la que nos pensamos, nos amamos, nos sentimos y nos comportamos.

CÓMO EL ENTRENAMIENTO DE TRIATLÓN PUEDE AUMENTAR LA AUTOESTIMA

Es Los refuerzos positivos o negativos de los entrenadores, los compañeros y los padres son cruciales para potenciar o disminuir la autoestima. Así pues estos deberán tener cuidado en cómo comunican a los jóvenes triatletas resultados, correcciones o simples comentarios sobre entrenamientos o competiciones. Si solo se hacen comentarios sobre lo que se hace incorrectamente y no sobre lo correcto, al final el resultado será el refuerzo negativo que abocará en una baja autoestima. Los comentarios positivos, por el contrario, reforzarán la autoestima y las ganas de hacerlo cada vez mejor y seguir entrenando para mejorar.

Una autoestima alta lleva a querer entrenar, a confiar en uno mismo y sus posibilidades frente al entrenamiento y la competición.





Reforzar las acciones positivas

Ver lo positivo de uno mismo y de los demás y no incidir en lo negativo, transmitir esos pensamientos a nuestros compañeros

Que los padres fomenten la autoestima de sus hijos

Suavizar los comentarios negativos; transmitir que las acciones son mejorables y que el deportista es capaz de superar esas dificultades gracias a sus cualidades

Cuidar los comentarios delante de otros deportistas, evitar comentarios negativos o incluso positivos inmerecidos, que puedan llevar a una baja autoestima Comentar un buen movimiento de brazos en natación; una buena transición; el llevar todo el material necesario; una buena competición

Hacer una rueda de valoración en la que cada deportista diga algo que hace bien cada uno. Es una manera de ver lo bueno de los demás y sentirse valorado, eso subirá la autoestima.

Decirles que hablen a sus hijos de lo que hacen bien, de lo que les gusta de ellos relacionados con la práctica deportiva, evitando los comentario negativos sobre ellos o sobre otros deportistas.

Tras un entrenamiento de natación establecer qué se puede mejorar (recobro con el codo alto) y que esto se puede hacer gracias a sus cualidades (tienes mucha flexibilidad y coordinación: úsala)

Llamar aparte a los deportistas y valorar su actuación

ACCIONES

CONDUCTAS A EVITAR

La autoestima exageradamente alta es bastante habitual en nuestro deporte. Viene de la percepción de que este deporte es solo para deportistas con cualidades privilegiadas o capacidades muy por encima de la media. Esto está bastante alejado de la realidad. Se observan casos de deportistas que comienzan en este deporte con sencillez, avanzando poco a poco y logrando aprender cómo funciona este deporte. Cuando en edades tempranas se refuerza con premios fáciles (carreras en las que solo hay pocos de cada categoría) y se etiquetan como "campeones de" con simplemente acabar una competición, eleva la autoestima de manera que uno no es capaz de ver que la realidad es otra y enfrentarse a ella no es tan placentero como la que ellos mismos se han creado gracias a comentarios de padres o incluso entrenadores poco realistas y sinceros.

Más tarde cuando llegan a categorías superiores o a encuentros a nivel más amplio con más contrincantes chocan con otra realidad y si no son capaces de recalificarse, abandonan por falta de los refuerzos a los que estaban acostumbrados.



AUTONOMIA

Autonomía es la capacidad de una persona de ejercer derechos y tomar decisiones con independencia y sin la intervención de otra persona o cosa.

Una persona autónoma es dueña de sus decisiones, sabe lo que quiere, toma iniciativas y no se deja manipular ni someter.

Ser autónomo significa que sabes desenvolverte por ti mismo y eres capaz de vivir satisfactoriamente.

"El mejor gobierno es aquel que nos enseña a gobernarnos a nosotros mismos." — Johann Wolfgang von Goethe

¿Cuándo desarrollar este valor?

En los entrenamientos y la competición será el momento más idóneo para que el alumno aprenda a actuar con autonomía y responsabilidad.

En los entrenamientos ya que podemos preparar situaciones donde el niño o la niña deben solventar situaciones por si mismo y en la competición podremos observar como es capaz de enfrentarse a los distintos momentos de estrés de la competición donde la ayuda externa no está permitida, ni es pertinente.





PROPOSITO

Ser capaz de preparar por si mismo el material necesario para la competición o los entrenamiento.

Saber reaccionar con eficiencia ante un imprevisto.

ACCIONES

Dar relación con antelación de los materiales necesarios para la competición o entrenamiento y que el alumno deberá preparar y llevar el mismo sin, se solicitará la ayuda de los padres para no intervenir en la preparación de los mismos. SE hará revisión antes de empezar el entrenamiento o la competición.

Realizar ejercicios de transiciones donde se enfrenta a distintas situaciones imprevistas: El casco esta en una posición diferente a donde lo dejó, etc.

ANTIVALORES:

Evitar darle la solución a su problema o dificultad, dejarles que nos pidan la ayuda (no se la demos antes de que nos la pidan, se deberán acostumbrar a que no siempre van a recibir la ayuda cuando ellos quieran.

Si se encuentran atascados ante un problema y necesitan ayuda, a punto de llegar a frustrarse, preguntarles si necesitan ayuda, antes de darles la solución o resolverlo nosotros.

No pedirle imposibles. Debemos enseñarles cosas difíciles pero que sean asequibles a su desarrollo.





LIBERTAD

¿Qué es la Libertad?:

La LIBERTAD es un valor natural del ser humano, podríamos decir que es el más preciado que podemos tener las personas, dado que nos permite tomar decisiones sin sentirnos presionados por terceros, el ser humano hemos nacido para Ser Libres, pero debemos ser consecuentes que vivimos en sociedad y eso nos obliga a hacer un buen uso de la libertad.

La Libertad puede entenderse como la capacidad de elegir entre distintas opciones responsablemente. Para ello debemos tener la máxima información y saber actuar con arreglo a nuestras convicciones para tomar la mejor opción en función de los objetivos a conseguir. Si no es así, estaremos actuando por impulsos o haciendo caso simplemente al instinto o a la situación del momento.

La Libertad no se construye sino que se ejerce en cada momento de acuerdo con los principios de cada individuo, pero sí podemos aprender a hacer uso de ella.

Si logramos ser libres esto nos permite llegar más fácilmente a la felicidad, no obstante debemos ser conscientes que nuestra libertad termina donde empieza la del otro vecino, amigo o compañero. Es muy importante aprender esto para utilizar la libertad con responsabilidad, sino sería libertinaje "Actitud irrespetuosa de la ley, la ética o la moral de guien abusa de su propia libertad con menoscabo de la de los demás".

¿Cuándo desarrollar este valor?

A lo largo de la temporada, hay momentos que debemos tomar decisiones, por ejemplo en que competiciones o eventos participamos o que objetivos nos marcamos, el alumno debe sentirse libre para decidir junto con su entrenador a que actividades va a participar, en función de los objetivos.





PROPOSITO

Que el alumno exprese su opinión a la hora de planificar los objetivos de la temporada.

Que la libertad a la hora de tomar decisiones, se convierta en compromiso en la ejecución de lo decidido.

Que el alumno exprese con sinceridad lo que piensa sobre lo que hace y su entrono.

Ser críticos con sus propias actuaciones.

ACCIONES

Expresar con libertad la opinión del alumno a la hora de definir los objetivos de la temporada, que sea consciente que su opinión ha sido tenida en cuenta, se analiza de que punto se parte y que y cuando se quiere conseguir. Eje. Aprendizaje de una determinada técnica o conseguir unos tiempos.

Acordar las competiciones o eventos en los que se va a participar, teniendo en cuenta la opinión del alumno, posteriormente hacer seguimiento del cumplimiento de lo acordado. Se analizarán las diferentes opciones y se elegirá las más adecuadas al objetivo, revisar a final de temporada si la decisión ha sido acertada.

Encuestar periódicamente al alumno sobre que le parece lo que estamos haciendo y que opina de cómo lo deberíamos hacer, esto nos ayudará para saber lo que quiere y como lo quiere.

Analizar el resultado de una competición o entrenamiento, exponerle los datos de las acciones realizadas y dejarle que los analice y saque sus propias conclusiones.

Errores a Evitar:

Evitar que el alumno tome decisiones en función de lo que le gusta o no le gusta en el momento, si no sabe claramente porque hace las cosas puede llevar al desanimo y la desorientación.

Tomar decisiones por él nos puede llevar a la no implicación y dejadez por la actividad que realiza y al mismo tiempo está aprendiendo que es mejor no tener libertad y dejarse llevar, pues así no tiene responsabilidad con los resultados.





SUEÑOS, METAS, IMAGINACIÓN, PROYECTO PERSONAL.

¿Qué es el sueño, las metas, el proyecto personal?

Todos deberíamos ser soñadores. No hay nada más estimulante que estar con personas que hablan de sus sueños y nos contagian de su entusiasmo.

El sueño es nuestra más profunda expresión de lo que queremos, la declaración de un futuro deseado. El sueño es el manantial de pasión, nos guía y nos señala grandes logros. Es una expresión de optimismo, de esperanza y de valores que, si son nobles, disparan la imaginación y comprometen al espíritu. Los sueños se apoderan de nosotros y nos mueven. Pueden remontarnos para lograr superar las limitaciones auto impuestas. Las metas son sueños que bajan a tierra y se convierten en un proyecto personal de superación y de vida.

¿Cuándo desarrollar este valor?

Al principio de temporada hay que guardar un tiempo y buscar un espacio para hablar de los sueños de cada uno.

Las llamadas concentraciones tienen como contenido esencial el sueño. Entrenar, en estas actividades, es algo secundario.

Hay que centrarse en lo que vamos a poder lograr en el entrenamiento, en las competiciones y en como nos vamos a sentir cuando vayamos alcanzando mejoras y nos acerquemos a las metas y al logro de nuestros sueños.

El trabajo del entrenador es hacer soñar. E inmediatamente lograr un compromiso del triatleta con su sueño.





PROPOSITO

Hacer Soñar

Escribe tus sueños.

Compromete al triatleta con su sueño

Haz que pase a la acción

Revisa el avance del proyecto con el deportista.

Recuérdale la meta y el sueño.

El Triatlón es una actividad divertida

Con tres bloques de preguntas:¿Dónde estás ahora? ¿Qué eres capaz de hacer? ¿Qué medios tienes?. ¿Qué es lo que quieres lograr?. ¿Cómo te sentirás cuando crezcas hacia tu sueño, cuando estés en el camino? ¿Cómo te sentirás cuando hayas alcanzado tu meta?.

Con detalles. Ampliamente. Añade fotos, videos. Guárdalo.

¿Por qué deseas alcanzar esta meta?, ¿Cómo te sentirás, o qué pasará en tu vida y en las emociones si lo logras o no lo logras?

Muéstrale las mejoras pequeñas que va alcanzando. No se llega a la perfección en un día, buscamos logra pequeñas metas.

Es necesario que lleve un diario que proporcione los datos para el análisis.

Pónsela Visible

П

0

Ayúdale convirtiendo lo aburrido y rutinario en divertido, lúdico y creativo.

Errores a Evitar:

La falta de sueño y de metas nos deje sin proyecto. El deportista se aburrirá y poco a poco dejará de entrenar. Cuando se vaya, diremos que estaba desmotivado y será cierto. Por ello debemos ayudar a encontrarle sentido a lo que hace ya que la condición humana se caracteriza por la búsqueda del sentido a la existencia personal







ORDEN

¿Qué es el ORDEN?:

Hay algunos autores que califican el ORDEN como un valor indispensable en la vida, no solo nos referimos al significado de cómo están ordenadas las cosas que nos rodean, tiene un concepto más amplio, para tener una vida más plena es importante tener las ideas y la propia vida ordenada.

Adquiriendo el valor del orden, nos va a permitir ser consciente de lo que hacemos y organizarnos con lo que tenemos, el Orden nos va a permitir organizar las cosas, las ideas, los provectos y los planes para poder trabajar coherentemente, con el fin de conseguir los objetivos que nos marquemos.

A través del orden conseguiremos realizar las cosas con naturalidad, siendo eficaces y eficientes en nuestras actuaciones.

¿Cuándo desarrollar este valor?

El ejemplo es la forma más efectiva de transmitir los valores, es por ello que la actuación de los entrenadores y padres es muy importante para transmitir el valor de Orden a nuestros jóvenes triatletas. Por lo tanto este valor se trabaja en todo momento y lugar, desde que salimos de casa hasta el entrenamiento o competición, durante la actividad v a la vuelta a casa.

Planificación de las actividades a realizar. tanto deportivamente como en la vida cotidiana: estudios, entrenamiento, alimentación, lectura, descanso, etc..

Organización de los materiales que se usan en el entrenamiento del triatlón.

Realizar las transiciones adecuadamente, siguiendo un orden predeterminado que garantice la eficacia y eficiencia en estas acciones.

CCIONES

Llevar una agenda donde se recogen todas las actividades del alumno, tanto en el deporte del triatlón como en estudios o vida cotidiana, periódicamente se revisará entre entrenador y alumno, haciendo preguntas de cómo ha ido el día o la semana.

Dispondrá en casa de un lugar adecuado para dejar los materiales que usa en la práctica del triatlón, le servirá para preparar fácilmente el material tanto para los entrenamientos como las competiciones. Revisar con los padres que eso es así.

Realizar Entrenador y Deportista un estudio de los pasos a seguir en las transiciones, tomando nota de los mismos, se realizarán rutinas que entrenen estos procesos para conseguir la máxima rapidez en al ejecución.



Colaborar en el orden y mantenimiento de los materiales que se utilicen en las sesiones de entrenamiento y que estén en las instalaciones de uso.

Que a la hora de la competición el deportista lleve el material necesario y en perfectas condiciones de uso.

Cada cosa en su sitio, a la vuelta a casa después del entrenamiento o la competición.

Deben saber que están entrenando, porqué y cuándo hay que hacer cada actividad.

En la competición saber lo que hay que hacer en cada momento y porque.

Los deportistas colaborarán con el entrenador en la colocación de los materiales usados en cada entrenamiento, cada material tiene un lugar para guardarlo y cada lugar es para un material. Es fundamental en este caso el ejemplo que da la propia escuela o entrenador al tener todo ordenado correctamente.

Colaborar tanto los entrenadores como los padres enseñando al alumno como debe mantener y preparar el material, dejándole toda la autonomía y responsabilidad en la preparación y mantenimiento del material de competición. Realizar Lista de lo necesario y repasarla antes de salir de casa.

Controlar que los triatletas a la vuelta a casa dejan todo en su sitio para poderlo encontrar en el próximo uso.

Involucrar al triatleta en los procesos de entrenamiento comentando con ellos cual es el plan y cuando y como se van haciendo las cosas, además de informar se su progresión, deberemos comprobar que el alumno está atento y toma nota de todo ello.

Planificar la competición desde que se sale de casa hasta que se vuelve: Como alimentarse y en que momentos, llegar con antelación al lugar de competición, que hacer según tipo de competición y en que orden. Cada competición será un test de cómo se están haciendo las cosas, el entrenador advertirá de los errores para que no vuelvan a ocurrir.

Errores a Evitar:

Tanto los entrenadores como los padres tendemos a hacer las cosas por ellos, debemos dejarles que se equivoquen, es la mejor forma de rectificar en siguientes ocasiones, evitemos organizarles las cosas o prepararles la mochila para el entrene o la competición.

Darles las cosas hechas es el mayor error que podemos cometer, debemos involucrar al alumno en todos los procesos de su educación deportiva para que asuma progresivamente responsabilidades en los procesos de entrenamiento y mejora continua.



Triatlón Escuela de Valores



Pequeño cuento:

Nuria es una niña de 11 años que lleva dos practicando Triatlón en una Escuela Deportiva. Cuando llegó a ella se observaba que no era muy dada al orden con sus propios materiales y que no le gustaba recoger los objetos utilizados en el entrenamiento. Su bolsa de natación era un desastre, podía tener ropa mojada del último entrenamiento junto con la seca y a menudo le faltaban las gafas o el gorro. Si había que recoger conos o tablas, ella hacía como si la cosa no fuera con ella.

Cuando participó en su primera competición había olvidado el casco y aunque al final alguien le dejaba uno, se enfadó con ella misma y con su madre —a la que culpaba de no habérselo preparado- y no participó.

Tras asistir asiduamente a los entrenamientos de la Escuela y ver a otros niños y niñas, así como a sus entrenadores, cómo tenían el material dispuesto y ordenado para entrenar y que esto facilitaba su progreso como deportista mejoró notablemente en su orden personal. También mostró interés cuando le explicaban cómo tenía que ordenar su material y que era bueno que participara en ordenar y cuidar el material de entrenamiento. Su madre, además, nos informó que en casa también había notado esta mejoría y que era mucho más ordenada.

¿ CÓMO ENSEÑA EL ORDEN UNA ESCUELA DE TRIATLÓN?

Si una Escuela quiere enseñar el valor del orden, sus monitores deben comenzar por mostrar orden en sus actuaciones. El material que se utiliza en los entrenamientos o en una prueba debe recogerse de forma ordenada; tener un lugar adecuado para guardar cada cosa; tener un inventario del material del club; ser diligente para recoger las cosas; llevar todo lo necesario a los entrenamientos o pruebas; no dar las cosas por aprendidas de antemano, sino explicarlas debidamente, por ejemplo qué deben llevar y cómo se ordena el material necesario para una competición.





DILIEGENCIA, OBEDIENCIA, DISCIPLINA

<u>La obediencia</u> es una actitud responsable de colaboración y participación, importante para las buenas relaciones, la convivencia y las tareas productivas. La acción de obedecer es aquella en la que se acatan normas, órdenes, reglas y comportamientos. <u>La diligencia</u> se refiere al cuidado y actividad en ejecutar algo, así como a la prontitud en ejecutarlo. <u>La disciplina</u> significa instruir a una persona a tener un determinado código de conducta u orden.

La obediencia y disciplina forman parte del aprendizaje del control y regulación de la conducta, de la asimilación de las reglas, primero en el plano externo, haciendo las cosas como el adulto le dice para agradarlo, y ganarse su aprobación y elogio; y, posteriormente, si el niño es debidamente estimulado por el adulto, por propio deseo, aprendiendo a controlar su conducta y cumplir las reglas de manera consciente, ya no para agradar a nadie sino por la satisfacción que esto le produzca. El aprender a ser obediente consiste también en que se explique el por qué es necesario que se haga las cosas que se le pidan.

CÓMO ENSEÑAR ESTE VALOR EN TU ESCUELA:

Los entrenadores, monitores, Junta Directiva, Dirección Técnica deben dar ejemplo, para ello deben ser disciplinados, conocer el Reglamento de Régimen Interno y respetarlo. Deben dar órdenes y comprobar que se cumplen, pero también recibirlas y cumplirlas.

Es conveniente expresar la satisfacción que genera el cumplimiento de las normas o de las órdenes sobre todo si se hacen con diligencia, valorando no solo la práctica deportiva sino la obediencia y disciplina.

El entrenador tiene que establecer normas concretas y explicitarlas y tener un formato común a toda la escuela en el que se registra la programación, incidencias, seguimiento, valoración etc.





Saber qué es lo que sus entrenadores quieren. Saber el por qué y el valor de cada orden

Conocer la satisfacción que su obediencia producirá tanto en los entrenadores como en los padres

Tener claras sus obligaciones y deberes. Tener reglas en casa y en la escuela

Ser muy sistemático en la enseñanza de todas sus actividades

Saber que con la desobediencia no consigue lo que quiere

Dar las órdenes de una manera clara, sencilla y concisa: " debes bajar de la bici sin quitarte el casco, esto evita accidentes"

Retroalimentar positivamente las órdenes cumplidas; premiar a los obedientes: *Dar una mención o regalo al final de temporada o de trimestre a los más obedientes*

Hacer un extracto del Reglamento de Régimen Interno del club en formato sencillo y explicarlo y entregarlo al principio de temporada

Manejar el mismo formato de seguimiento, evaluación, programación y métodos didácticos en todas las clases por todos los monitores

Reprender los actos de indisciplina

ANTIVALORES:

La desobediencia : Si se aprende que desobedecer es cómodo, fácil y no tiene consecuencias muchos jóvenes triatletas lo harán cuando no les guste la actividad, competición o reto propuesto. La pereza: es el enemigo de la diligencia; se pospone el cumplimiento y tras la inmediatez ya no es necesario obedecer ni actuar.

La indisciplina: Algunos jóvenes intentan llamar la atención con actos de indisciplina que hay que censurar y corregir. La disciplina parte de un consenso en cuanto a normas que previamente tienen que explicitarse. Hay que averiguar el por qué intenta llamar la atención y de dónde viene el problema real (cansancio, problemas en casa o de relación personal, no sentirse competente para realizar una actividad, etc.)





Texto:

- Manuel Torres Blasco
- Elisa Portoles Navarrete
- Rafael Redondo Collado
- Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana

Fotografía:

- Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana
- Adrián Núñez, All On Sports
- Club Almenara Triatlò
- Federación Triatlón Castilla la Mancha



Gracias por vuestros valores...