

FORMANDO ATLETAS INTEGRALES**PONENCIA PARA PADRES DE ATLETAS**

Guía para el desarrollo integral de hijos deportistas

PRESENTADOR**Miguel Ángel Durán Fritz****Psicólogo Deportivo**

25 años de experiencia

- ✓ Maestría en Psicología aplicada al deporte
- ✓ Psicólogo en Juegos Olímpicos Londres 2012 y Río 2016
- ✓ Autor: "Formadores de Campeones"
- ✓ Premio Mexicano en Investigación de Psicología del deporte (2007)

TRAYECTORIA DESTACADA

- Leones de Yucatán – Campeones LMB 2006
- Sultanes de Monterrey 2019–2020
- Selecciones nacionales: clavados, boxeo, taekwondo
- Profesor ENED (Escuela Nacional de Entrenadores)
- Consultor COM, CONADE e institutos estatales del deporte
- +18 campeones mundiales y medallistas olímpicos atendidos

SOBRE LA PONENCIA

Miguel Ángel Durán Fritz presenta una ponencia diseñada especialmente para padres y madres que acompañan el desarrollo deportivo de sus hijos. Con base en 25 años de práctica en psicología del deporte, el experto aborda los desafíos actuales en la formación deportiva y ofrece herramientas concretas basadas en la psicología del desarrollo.

TEMAS CLAVE DE LA PONENCIA**1. Procesos de Desarrollo Deportivo**

El entrenamiento debe ser un proceso planificado, sistemático y a largo plazo. No se pueden acelerar las etapas de maduración física y psicológica sin riesgo de secuelas permanentes en el atleta.

2. La Regla de las 10,000 Horas

Basado en los estudios de Anders Ericsson, alcanzar un nivel de desempeño experto requiere años de práctica deliberada y de calidad. La idea de resultados inmediatos queda desacreditada con evidencia científica.

3. Desarrollo Integral del Atleta

El éxito deportivo no depende solo de la preparación física o técnica. Se requiere equilibrio entre los componentes:

- Psicosocial
- Afectivo-emocional
- Cognitivo e intelectual

4. Edades en el Deporte

Se diferencia la edad cronológica de la biológica, deportiva, psicológica y competitiva. Los padres aprenderán a distinguir estas dimensiones para no presionar prematuramente a sus hijos atletas.

5. El Rol del Padre y la Madre

El involucramiento consciente de los padres puede multiplicar el rendimiento y el bienestar del hijo. Conocer las herramientas psicológicas correctas marca la diferencia entre apoyar o perjudicar el desarrollo deportivo.

PRÁCTICA DELIBERADA EN EL DEPORTE

La práctica deliberada es un enfoque de entrenamiento altamente estructurado, consciente y exigente, diseñado para mejorar el rendimiento y superar limitaciones — no solo para repetir una actividad.

Características esenciales:

- **Objetivos específicos:** Enfoque en metas concretas para perfeccionar habilidades, técnica o aspectos tácticos particulares.
- **Atención plena:** Máximo enfoque mental, analizando activamente cada ejecución.
- **Fuera de la zona de confort:** Esfuerzo máximo para corregir errores y fortalecer áreas débiles.
- **Retroalimentación constante:** Feedback inmediato del entrenador o autoevaluación para correcciones en tiempo real.
- **Representaciones mentales:** Construir esquemas que permitan decisiones más rápidas y precisas bajo presión.

"La maestría deportiva no depende solo del talento innato, sino de años de práctica deliberada y enfocada."

CONCEPTO DE EDAD COMPETITIVA

La edad competitiva es un concepto clave que permite a los padres valorar el desempeño de sus hijos de manera objetiva y justa — comparando "peras con peras y manzanas con manzanas". No basta con la edad cronológica: hay que considerar la experiencia acumulada en el contexto específico del deporte.

Para los padres significa:

- Contextualizar: no juzgar igual a un hijo que a un rival con más años de competencias nacionales.
- Evitar falsas expectativas de resultados de élite cuando el atleta recién comienza.
- Visión a largo plazo: el éxito competitivo es resultado de experiencia y formación acumuladas.

Tipos de edad en el deporte:

- **Cronológica** – Años de vida
- **Biológica** – Maduración corporal
- **Deportiva** – Años de práctica del deporte
- **Psicológica** – Madurez mental y emocional
- **Competitiva** – Experiencia en competencia

CONCLUSIONES DE LA PONENCIA

La ponencia concluye con un diálogo reflexivo sobre:

- La necesidad urgente de incluir más especialistas en psicología del deporte en las instituciones deportivas mexicanas.
- La importancia de fomentar valores y hábitos saludables desde el hogar para evitar el abandono prematuro del deporte.
- Cómo los padres pueden convertirse en el principal factor de apoyo — o de riesgo — en la carrera de un atleta joven.

INVERSIÓN EN LA FORMACIÓN DE TU HIJO

Presentación ONLINE en vivo | Fecha por confirmar | Con validez oficial ante la STPS

PERÍODO	PRECIO	MODALIDAD
Junio – 15 de Agosto ¡PRECIO ESPECIAL! (Cupos limitados)	\$700 MXN	Online en vivo
Agosto – Septiembre	\$850 MXN	Online en vivo

⚠️ CUPOS LIMITADOS — PRECIO ESPECIAL SOLO HASTA EL 15 DE AGOSTO

Reserva tu lugar ahora y aprovecha el precio de lanzamiento de \$700 MXN

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

✉️ contacto@charladeportiva.org

☎️ 55 44 97 2050

🌐 <https://charladeportiva.org>

📘 @charladeporte (Facebook)

Al término de la ponencia, recibirás un e – book con todos los conceptos vistos en el curso, como parte del curso realizado.

