



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



08

**EL VALOR DE LA “TRIBU” EN LA
EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS
DEL DEPORTE.**

REFLEXIONES DESDE CASA

(EXPERTAS INVITADAS: MARTA NÚÑEZ Y MARTA MATA)

EL VALOR DE CONTAR CON MARTA NÚÑEZ CARRETERO Y MARTA MATA NÚÑEZ

(ROL DE LA FAMILIA Y EL/LA JOVEN DEPORTISTA)

En este capítulo nos encontramos ante un testimonio especial que aúna la perspectiva de una madre y docente de secundaria, Marta Núñez, y su hija Martuchi, una joven judoca de 15 años y estudiante de 4º de ESO.

Una conversación honesta y enriquecedora sobre cómo el deporte, y concretamente el judo, se convierte en una herramienta de transformación personal, social y familiar.

Un testimonio que invita a reflexionar sobre el valor del ejemplo, la importancia de la educación emocional y el poder del deporte como vehículo de desarrollo integral en la adolescencia, y que podéis visualizar completo en este enlace



INTRODUCCIÓN:

EL VALOR DEL JUDO EN LA VIDA DE UNA JOVEN

“El deporte es una gran escuela de vida”

Martuchi practica judo desde los 6 años y lo vive como una parte esencial de su identidad:

“El judo me ha enseñado a ser constante, a trabajar en equipo, a respetar a los demás y a superarme cada día. Es una gran escuela de vida”.

Para ella, más allá de los entrenamientos o la competición, el judo es un espacio donde ha aprendido valores que aplica también a su vida académica y personal:

“Me ha ayudado a organizarme mejor, a entender que con disciplina se pueden conseguir metas, y sobre todo, a no rendirme cuando algo se pone difícil”.

A pesar de sentirse fortalecida en muchos aspectos, Martuchi también es consciente de que hay áreas por seguir trabajando:

“Me gustaría mejorar en cosas como el autocontrol, la gestión del estrés o confiar más en mí misma en momentos importantes”.



LA VISIÓN DE UNA MADRE Y DOCENTE COMPROMETIDA

“Los hábitos adquiridos a través de la práctica deportiva se reflejan en su actitud ante los estudios y en su forma de relacionarse”.

Marta, como madre y profesora de Educación Física, valora enormemente lo que el deporte ha aportado en la vida de su hija:

“El deporte le ha dado no solo salud física, sino hábitos que sirven para la vida: organización, constancia, sentido de la responsabilidad... Y esto se refleja en su actitud ante los estudios y en su forma de relacionarse”.

Desde su doble rol, también observa cómo el deporte marca diferencias positivas en los jóvenes que lo practican:

“Los chicos y chicas que hacen deporte suelen tener mayor equilibrio emocional, más herramientas para afrontar la frustración o el estrés, y un sentido más sólido del esfuerzo y la superación”.



EL PAPEL DE LA FAMILIA, EL EJEMPLO Y LOS ENTRENADORES

“Quiero que Martuchi sea lo mejor posible, no la mejor”

Para ambas, entrenadores y familias son referentes clave:

Martuchi: “Mis entrenadores y mi madre han sido modelos para mí. Me han enseñado a luchar, pero también a cuidar de los demás. A veces no todos tienen esa suerte, y creo que es muy importante que las personas adultas den buen ejemplo”.

Marta coincide, pero alerta sobre ciertos peligros que se pueden dar en el entorno familiar:

“A veces, sin darnos cuenta, proyectamos nuestros sueños en nuestros hijos. Les exigimos en exceso, generamos expectativas que no siempre les corresponden. Y eso puede ser muy dañino. Tienen que hacer deporte para ellos, para ser felices, no para cumplir con nuestras ilusiones”.

Una frase que resume su filosofía como madre:

“Quiero que Martuchi sea lo mejor posible, no la mejor”.



LA COMPETICIÓN Y LA GESTIÓN EMOCIONAL

“Necesitamos educarlos para que no caigan en esas trampas del miedo al error, la preocupación por la imagen y la sobreexposición tecnológica social”

La joven judoca también reflexiona sobre el valor de la competición:

“Me ha ayudado mucho a gestionar el éxito y el fracaso. He aprendido que se gana y se pierde, pero que lo importante es todo lo que aprendes por el camino”.

Marta, madre, añade:

“En la adolescencia están muy expuestos a las redes sociales, a la imagen, al miedo al error. Necesitamos educarlos para que no caigan en esas trampas, para que sepan quererse y respetarse. El deporte, si está bien enfocado, puede ayudarnos a lograrlo”.

DEPORTE INCLUSIVO, VIDA SALUDABLE Y UNA EDUCACIÓN INTEGRAL

“El deporte es uno de nuestros mejores aliados para la educación de los jóvenes”

Tanto Marta como Martuchi destacan también el papel del judo como deporte inclusivo y promotor de valores:

“El deporte es vida, es salud, es un lugar donde todos tienen cabida y donde se aprende a convivir, a respetar las diferencias, a sumar”.

Marta resume:

“El deporte es una inversión en su vida, en su salud y en su manera de ser. Si lo cuidamos, si lo humanizamos, es uno de los mejores aliados en la educación de nuestros hijos”.



SU TOP 5 DE VALORES

RESPECTO

Como base de toda relación y convivencia.

Para Marta y Martuchi, el respeto es el pilar que sostiene su relación diaria: escuchar sin juzgar, hablar con cariño y aceptar las diferencias. Es lo que permite que se entiendan incluso cuando no están de acuerdo, y que crezcan juntas como madre e hija. En casa, en el colegio o en el deporte, el respeto mutuo crea un entorno seguro y positivo.

ESFUERZO

Motor de crecimiento personal.

Marta enseña a Martuchi, con el ejemplo y la palabra, que todo lo que vale la pena requiere constancia. Ya sea aprender a leer, entrenar o ayudar en casa, el esfuerzo no siempre se ve al momento, pero con el tiempo construye confianza, autonomía y orgullo personal.

SUPERACIÓN

Para afrontar retos y dificultades.

La vida está llena de retos, desde un examen difícil hasta un mal día. Marta acompaña a Martuchi enseñándole que cada obstáculo es una oportunidad para aprender, crecer y fortalecerse. Superarse no es competir con otros, sino mejorar cada día un poquito más respecto a una misma.

APRENDIZAJE

Como proceso continuo en el deporte y en la vida.

Marta y Martuchi comparten la idea de que siempre hay algo nuevo por descubrir. Ya sea en el aula, en el campo o en casa, el aprendizaje es una aventura continua. Equivocarse forma parte del camino, y celebrar los pequeños logros es igual de importante que alcanzar grandes metas.

AUTOCONTROL

Clave para gestionar emociones y decisiones.

Desde pequeñas rabietas hasta decisiones más complejas, Marta ayuda a Martuchi a poner nombre a lo que siente, a respirar antes de reaccionar, y a pensar antes de actuar. El autocontrol no significa reprimir emociones, sino aprender a expresarlas de forma adecuada, lo que les permite resolver conflictos con calma y madurez.

CONCLUSIONES

Este testimonio entrelazado de madre e hija nos devuelve a la esencia de lo que el deporte debería ser: un entorno de crecimiento, de valores, de afecto, de salud física y emocional.

Una conversación que nos recuerda que el ejemplo, la empatía y la formación emocional deben acompañar siempre a cualquier proceso educativo, dentro y fuera de un tatami.

Porque como bien dicen ellas, el deporte es una escuela de vida, si sabemos acompañarlo bien.

BONUS: SIGUE SU EJEMPLO

El Portal Almería Juega Limpio Deporte Educa de la Diputación de Almería ofrece entre sus contenidos una sección,  **"Sigue su ejemplo"** dedicada a mostrar buenas prácticas de educación en valores, tanto de gestión como de participación. Se trata de acciones llevadas a cabo desde los diversos roles implicados en la promoción de la práctica deportiva en la edad escolar, personificadas por auténticos referentes del deporte y también por deportistas "anónimos" que alcanzan el mismo estatus de estrellas que aquellas por sus convicciones y comportamientos.





**PINCHA
PARA VISUALIZAR**

SUPERACIÓN

Beatriz García Berché primera deportista española con diabetes en superar la exigente competición de los 4 Deserts”.



**PINCHA
PARA VISUALIZAR**

SUPERACIÓN

José Luis García Serrano, paratriatleta que ha conseguido medallas en las series mundiales de triatlón para invidentes”



**PINCHA
PARA VISUALIZAR**

EJEMPLO DESDE EL ROL DE LA FAMILIA

Un pequeño futbolista de nueve años se convirtió en un icono frente a la violencia y agresividad que muchos padres trasladan a los terrenos de juego en los que compiten los menores.

Los hechos, que salieron a la luz por las declaraciones del colegiado, ocurrieron en un partido de fútbol en Portugal el pasado 20 de enero de 2018, en un contexto en el que el mundo del arbitraje vive un momento difícil.

