

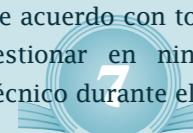
MOTÍVELOS A TRAVÉS DE LA CONFIANZA

Trate de identificar algo positivo de cada entrenamiento o competición para reforzarlos y que ellos vayan sumando confianza.



NO CUESTIONE AL TÉCNICO DEPORTIVO

Quizás no esté de acuerdo con todas sus decisiones. Nadie debe cuestionar en ningún momento las acciones de un técnico durante el entrenamiento o el partido.



SI ES NECESARIO, HABLE CON EL TÉCNICO DEPORTIVO DEPUÉS DE LA ACTIVIDAD

O mejor todavía, espere hasta el momento oportuno si tiene un asunto para hablar con el entrenador. Lo mejor es calmarse dejar que pase un poco de tiempo. Nunca haga un escándalo delante del grupo ya que sería algo muy vergonzoso para usted, sus hij@s y el técnico. Además, lo más probable es que así nunca se resolverá el problema.



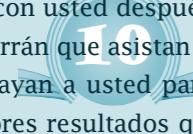
SI LA ACTIVIDAD ES DEPORTIVA PONGA LAS VICTORIAS Y DERROTAS EN PERSPECTIVA

Los partidos tienen ganadores y perdedores. Continúe recordándole a su hij@ esta realidad y la necesidad de poder enfrentar ambos resultados. Los jugadores jóvenes deben evitar sentirse "invencibles" cuando ganen partidos o estar muy "desanimados" cuando su equipo pierda.



SI NUEVAMENTE LA ACTIVIDAD ES DEPORTIVA

No analice el rendimiento de sus hij@s después de cada partido. Si lo hace, lo más seguro es que tratarán de evitar hablar con usted después de los partidos, o peor aún, no querrán que asistan a los partidos. Deje que sus niñ@s vayan a usted para pedirle consejos. Esto tendrá mejores resultados que si usted trata de darles consejos por su parte.



DEPORTE

Escuela de Valores

Más información, asesoramiento o consulta en el Servicio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

slopez@leliana.es

El mejor deporte es el que se practica a través de los VALORES

Asociación Clubes Deportivos L'ELIANA

l'eliana

esportsleliana

SI TUS HIJ@S HACEN DEPORTE, NECESITAS SABER QUE...

SIGA LA REGLA DE ORO

Siempre trate a los deportistas, padres y madres, compañeros, entrenadores, aficionados o árbitros de la misma manera como le gustaría que lo trataran a usted y su hij@. Dé ejemplo demostrando respeto, dignidad, y buen espíritu deportivo en todo momento.

COMPÓRTESE COMO LO REQUIERE SU EDAD

La actividad formativa es para los jóvenes. Si ve que se está involucrando demasiado emocionalmente en lo que está pasando, tome un paso atrás y relájese. Recuerde, su infancia ya pasó. Bríndele a los jóvenes la libertad de disfrutar de la suya.

SEA RESPONSABLE

Asegúrese de que sus hij@s lleguen a las actividades con puntualidad. Revise que tengan sus materiales en buen estado. Ayúdelos a alimentarse bien antes, durante y después de la actividad. Cuanto más vean sus hij@s la responsabilidad con la que usted actúa, más posibilidades hay de que ellos hagan lo mismo.

SEA VISTO, NO ESCUCHADO

No hay nada mejor para un chaval que sus padres y/o madres estén presentes para verlo participar. Y no hay nada peor para un/a chic@ que escuchar a sus padres burlándose, gritando o haciendo comentarios negativos sobre los compañeros, entrenadores, aficionados o árbitros. Aplauda y ovacione después de una buena acción o un gran esfuerzo, si no mejor no diga nada.

DEBE SER DIVERTIDO

Por eso, es importante que usted ayude a que los niñ@s lo pasen bien. Trate siempre de estar sonriendo. Ayude a que se diviertan y que participen, y no se preocupe de los resultados.

CARTA DE UN DEPORTISTA A SUS PADRES...



Queridos Papa y Mama : No quiero decepcionaros pero pienso que nunca llegaré a ser una estrella, ni a ganar millones.

Seguramente pensáis que lo haceis por mi bien. Pero no lo entiendo. El entrenador al que llamas inepto es quien me enseñó a disfrutar jugando. Pablo, de quien dices que no sirve ni para llevar la bolsa, es mi mejor amigo. Pero tú piensas que todos son enemigos. Insultas a los árbitros, a los entrenadores, a los rivales, a mis compañeros, a otros padres. Papas ¿por qué habéis cambiado?, no quiero que vengáis a verme jugar más, hasta he pensado en dejarlo, pero me gusta tanto...

CARTA DE UN ENTRENADOR A LOS PADRES DE SUS DEPORTISTAS...

Estimados Padres y madres:

Como entrenador de su hij@ intento cada día que disfrute del deporte y de sus valores, y me gustaría que usted también lo hiciera. Mi labor es importante e intento desarrollarla lo mejor posible, y agradecería su colaboración para que su hij@ disfrute de una satisfactoria



práctica deportiva. Por ello, les pido que colaboren con la escuela, el club y conmigo. Implicándose activamente en la educación deportiva de su hij@, siendo un ejemplo de conducta positiva y evitando comportamientos inadecuados en el deporte.

CARTA ABIERTA DE UN JUEZ-ARBITRO A LOS PADRES Y MADRES...

Estimados padres y madres:

Soy una de esas personas que cada fin de semana ayudo a que un@s niñ@s puedan jugar a su deporte favorito. Las reglas del juego forman parte del



deporte y su cumplimiento permite orientar el esfuerzo del deportista en la dirección más adecuada y fomentar el valor del respeto al contrario y al juez-arbitro.

Ya sé que algunas veces me confundo, porque es realmente difícil hacer lo que hago. Me gustaría que no recrimináis cada decisión que tomo y que comprendierais que sin jueces y árbitros muchos niños no podrían competir. Vuestro respeto me ayudará a ser un buen juez-arbitro y, sobre todo, ayudará a vuestr@ hij@ en su formación deportiva. Cuento con vosotros, contad conmigo.

EL MEJOR DEPORTE ES EL QUE PRACTICA EL JUEGO LIMPIO...

AL PRACTICAR DEPORTE

Juega con deportividad y disfruta.

Unete contra la violencia.

Enseña y aprende a respetar.

Gana amigos practicando deporte.

Accepta las decisiones arbitrales.

La entrega y el esfuerzo son la base del deporte.

Insultar no es parte del juego.

Mis adversarios también son mis compañeros.

Participar es mejorar.

Impulsa el fair play.

Objetivo: disfruta del deporte y sus valores.

NORMAS BASICAS DE JUEGO LIMPIO

1. Antes de salir a entrenar o competir recordaremos que sobre todo queremos divertirnos practicando el deporte que nos gusta.
2. Cuando se cometa alguna infracción durante el entrenamiento o competición, inmediatamente pediremos disculpas al otro deportista.
3. No protestaremos ninguna acción arbitral, sobre todo con malos modos.
4. Al acabar el partido, nos despediremos de tod@s los jugadores/as del otro equipo, dando la enhorabuena, al margen del resultado.
5. Los entrenadores se darán la enhorabuena.

UN MOMENTO DE REFLEXION COMO PADRES Y MADRES...

1. ¿Fuerzo a mi hij@ a hacer deporte y participar en las competiciones?
2. ¿Soy de los que le da indicaciones técnicas a mi hij@ antes, durante o después de un entrenamiento o competición?
3. ¿Me desespera que mi hij@ o su equipo pierdan con otros que pienso que no son tan buenos?
4. ¿Le he mostrado alguna vez mi enfado al entrenador de mi hij@ por no contar con él/ ella como titular del equipo o por no asignarle un puesto que creo que le corresponde?
5. ¿Suelo reclamar al árbitro durante una competición cuando su actuación no me ha parecido acertada?
6. ¿He reclamado o discutido abiertamente alguna vez con los padres de otros deportistas durante un entrenamiento o una competición?
7. ¿He ridiculizado alguna vez al adversario delante de mi hij@?
8. ¿He hablado alguna vez despectivamente del comportamiento y de la forma como el entrenador de mi hij@ hace su trabajo?
9. ¿En algunas ocasiones critico el resultado de mi hij@ en una competición?
10. ¿Sueño con que mi hij@ sea algún día un gran campeón?

Responder con un “Si” a todas o varias de las preguntas anteriores, puede indicar una excesiva exigencia en la práctica deportiva de tus hij@s. Si fuera así, tu hij@ puede estar experimentando una excesiva presión que podría contribuir a provocar desajustes emocionales, deterioro de la relación familiar, pérdida de motivación e interés, o incluso el abandono deportivo.