

Ten en cuenta que...

- Tu hijo/a, en su deporte, **tiene la oportunidad de formarse** no sólo como deportista, sino también como persona.
- El trabajo de todos los implicados es necesario para que tu hijo/a obtenga múltiples beneficios en su deporte.
- Es importante que tu hijo/a se implique en la decisión de practicar el deporte, y que esta actividad se ajuste a sus características y edad.
- En el deporte colectivo. Si tu hijo/a aprende a ser miembro de ese equipo, está aprendiendo a trabajar en grupo. También es importante que aprenda a valorar su papel como importante para el conjunto.
- Ayúdales en los momentos malos, y recuerda que, estos momentos, bien encauzados, harán que tus hijos se fortalezcan.
- El objetivo principal del deporte que practica tu hijo NO es que gane todos los partidos, sino que aprenda una serie de cosas que le ayudarán a ser mejor deportista y mejor persona.

Es importante no olvidar que...

Nadie nace sabiendo ser padre ni madre. Y es una tarea bonita, ya que sois los máximos responsables de la educación de vuestros hijos.

Todo eso tiene una serie de ventajas, pero también responsabilidades y dudas. Y eso forma parte de vuestra labor de padres.

Desde aquí, hemos pretendido ofrecer una serie de sugerencias para ayudaros como padre y como madre a que continuéis con esa labor, que no es otra que la de formar a vuestros hijos como personas, aprovechando el magnífico marco que nos permite el deporte.

Adaptado y maquetado por Francisco Beltrán, con permiso del autor del folleto **David Peris Delcampo**, Psicólogo y Máster en psicología del deporte UNED, Psicólogo del Deporte ejerció en la Fundación CD Castellón.

Colaboran:



Francisco Beltrán Ortín
Máster en Psicología del deporte
Ldo. Psicopedagogía
Atención y Consulta en Espasana:
Tel: 965 348 421

Clínica
espasana
Espacio Natural
para la Salud

¿cómo ayudar a tu hijo a ser un buen deportista?

Organiza:



Club Baloncesto



Los padres y las madres también formáis parte del equipo

El Deporte, **precisa de todos** sus miembros para que todo funcione perfectamente. Los **deportistas son los verdaderos protagonistas**, pero también lo son los que hacen que esos verdaderos protagonistas puedan disfrutar de una actividad deportiva de calidad. Los entrenadores y técnicos, los árbitros, los directivos, los responsables organizativos y también los padres y las madres forman parte de ese equipo que hará que los jóvenes deportistas se formen como deportistas y como personas.

Cada uno tiene su papel. Y para que todo vaya correctamente, cada uno tiene que hacer lo que tiene que hacer y dejar que otros hagan su trabajo. En este sentido, *los padres y las madres también tenéis un papel muy importante*, que es distinto al que tiene el entrenador, o los directivos, pero que es necesario para que los jóvenes deportistas adquieran múltiples beneficios no sólo como deportistas sino también como personas.

Y para ello **el trabajo de todos es muy importante.** Pero ese trabajo no se puede hacer de cualquier manera. Cada uno tiene que hacer el suyo. Y tiene que hacerlo de forma correcta. Sin imitar a lo que se hace en deportes de adultos ni de otras edades y características. Hay que adaptarse a las características de vuestros hijos. Hay que hacer un trabajo necesario. Y **hay que hacerlo bien.**

En los partidos

- Puedes animar a tus hijos, respetando el trabajo del entrenador.
- Muestra respeto y cordialidad con jugadores y técnicos de equipos contrarios.
- Respetas a los árbitros, ya que es una buena manera de que también lo hagan tus hijos y así aprendan a respetar a la autoridad.
- Facilita la labor del entrenador, y no interfieras en su trabajo.
- Antes de los partidos, ofrece la tranquilidad necesaria y no presiones en exceso a tu hijo.
- Después de los partidos, comenta sus experiencias, y potencia aquellas que sean positivas y beneficiosas para tu hijo/a.

En los Entrenamientos

- Confía en la labor de los técnicos. Piensa que ellos son los que tienen el papel de formar a tu hijo/a en el deporte.
- Ayuda a crear el clima de tranquilidad necesario.

Con los técnicos o entrenadores

- Colabora, dentro de tus posibilidades en lo que puedas; aunque sin interrumpir ni molestar la labor de los técnicos.
- Pregunta, utilizando las vías adecuadas, de forma correcta y educada, aquello que no entiendas o no estés de acuerdo.
- Delega en los técnicos la labor-tarea de la educación de tu hijo/a en el deporte.

En casa

- Interésate en cómo realiza la actividad deportiva tu hijo/a. Pregúntale cómo le ha ido, cómo se lo pasa, sobre sus amigos...
- Comparte, participa y vive en familia las experiencias de tu hijo/a: ello enriquecerá la convivencia familiar.
- Opina, pero no critiques al entrenador de forma deliberada: le puedes crear un conflicto a tu hijo. Puedes hablar con los técnicos utilizando los cauces adecuados.

Con los estudios

- Piensa que el deporte tiene un valor educativo en sí mismo. Por ello no es conveniente, por norma, castigar con no hacer deporte cuando suspende o no cumple en los estudios. En cambio, si le ayudas a que compagine el deporte y los estudios, le estás ayudando a ser más responsable y a diferenciar la competencia en una actividad y otra.

Recuerda...

Al practicar deporte, tu hijo/a puede pasárselo bien, conocer gente, ser mejor deportista y también formarse como persona.

Aprovecha la oportunidad que se te ofrece de estar al lado de tu hijo/a en momentos tan importantes como éste.