

ENTRENANDO A PADRES Y MADRES

DERECHOS DE LOS JOVENES DEPORTISTAS

- Derecho a practicar deporte.
- Derecho a elegir la modalidad deportiva que le guste.
- Derecho a participar en un nivel acorde con su madurez y capacidad.
- Derecho a contar con la dirección de un técnico cualificado.
- Derecho a contar con el apoyo de sus padres.
- Derecho a compartir la dirección y la toma de decisiones del deporte en el que participa.
- Derecho a participar en un entorno seguro y saludable.
- Derecho a una preparación adecuada para la participación en los deportes.
- Derecho a la igualdad de oportunidades para luchar por el éxito.
- Derecho a ser tratado con dignidad.
- Derecho a divertirse en el deporte.

QUERIDOS PAPÁ Y MAMÁ

Este folleto es para todos los padres que, como vosotros, tienen hijos que hacen deporte. Como me han dicho que lo presente, os he escrito esta breve nota.

Ya sabéis lo mucho que me gusta hacer deporte y lo importante que es para mí.

Cuando hago deporte me divierto, estoy con mis amigos y amigas, puedo hacer otros nuevos y sé que me ayuda en mi desarrollo físico y, sobre todo, a formarme como persona.

Aunque el deporte lo practico yo, **vosotros**, como mi entrenador, **también participáis y jugáis un papel muy importante**. Lo que hacéis al acompañarme a un entrenamiento o a una competición, vuestras opiniones sobre mi capacidad como deportista, lo que esperáis de mí como persona, estudiante o deportista, todo ello influye decisivamente en mi desarrollo, en mi educación, en cómo y o me valoro, y en mis relaciones con vosotros y con los demás.

Yo creo que ser padre y madre es uno de los mejores "deportes" que una persona puede practicar en la vida. Sin embargo, en este "deporte" no suele haber un/a "entrenador/a" que enseñe lo que hay que hacer. Por eso, **este folleto** lo han hecho pensando en vosotros y **está lleno de ideas interesantes que pueden ayudar a los padres en su educación y formación deportiva**. Además al hacerlo nos han preguntado a muchos deportistas jóvenes de Aragón.

Me gustaría que lo leyerais y, si estáis de acuerdo le entreguéis el carnet de "padre-madre deportivo" a mi entrenador/a.

Por esto y por tantas cosas: Gracias.

UN MOMENTO DE REFLEXIÓN COMO PADRES Y MADRES

¿"Empujo" o animo demasiado a mi hijo/a a hacer deporte y a participar en competiciones?

¿Soy de los que le dan indicaciones técnicas a su hijo/a durante una competición o antes después de la misma?

¿Me desespera o irrita que mi hijo/a o su equipo pierdan con otros que pienso que no son tan buenos?

¿Le he demostrado alguna vez mi enfado al entrenador/a de mi hijo/a por no contar en él como titular del equipo o por asignarle un puesto que creo no le corresponde?

¿Suelo recriminar al árbitro durante una competición cuando su actuación no me ha parecido acertada?

¿He recriminado o discutido abiertamente alguna vez con los padres de otros deportistas durante un entrenamiento o una competición?

¿He ridiculizado alguna vez al adversario delante de mi hijo/a?

¿He hablado alguna vez despectivamente del comportamiento y de la forma como el entrenador/a de mi hijo/a hace su trabajo?

En algunas ocasiones, ¿le doy demasiada importancia o critico el resultado de mi hijo/a en una competición?

¿Sueño con que mi hijo/a sea algún día un/a gran campeón/a?

Responder con un Sí a todas o varias de las preguntas anteriores, puede indicar una excesiva implicación en la práctica deportiva de tus hijo(s) o hija(s)

¿Amenazo a mi hijo/a, e incluso llego a castigarlo con dejar de hacer deporte cuando no va bien en los estudios o hace algo mal?

¿Suelo molestarme o mostrar poco interés en acompañar a mi hijo/a a los entrenamientos o competiciones?

¿Me molesta o muestro poco interés en acudir a una reunión o a hablar con el entrenador/a cuando éste/a me cita?

¿Pienso que mi hijo podría dedicarse a otro tipo de actividades más provechosas que hacer deporte?

En este caso, responder con un Sí a todas o a varias de estas cuatro últimas preguntas, **puede indicar rechazo o apatía** a la práctica deportiva de tus hijos.

En ambos casos, tu hijo a tu hija, puede estar experimentando una excesiva presión que podría contribuir a provocar desajustes emocionales, deterioro de la relación familiar, pérdida de motivación o interés por la práctica del deporte e, incluso el abandono del mismo.

LOS PADRES Y MADRES PODEMOS...

Facilitar a nuestros hijos que realicen el tipo de actividad deportiva que más les guste, en lugar de la que más nos gusta a nosotros.

Interesarnos por el deporte que practica nuestro/a hijo/a si te gusta, si se divierte, si progresa y aprende, asistiendo a las competiciones o actividades en las que participe.

Interesarnos por el enfoque de la práctica deportiva por parte del entrenador/a de nuestro/a hijo/a solicitándole información sobre las características del deporte, el reglamento, lo que espera de los padres de sus deportistas, planteándole nuestras dudas e inquietudes.

Animar a nuestro hijo/a en una competición, apoyándole, reconociendo su esfuerzo e interés, pero evitando "hacer de entrenador"

Mantenernos tranquilos y confiar en nuestro hijo/a cuando, durante un entrenamiento o una competición, comete un error o no le salen las cosas.

Mostrar respeto y cordialidad en las competiciones con entrenadores y deportistas de los equipos contrarios.

Respetar, comprender y apoyar la función de los árbitros en las competiciones. Las quejas propuestas pueden plantearse a través de los canales adecuados, en lugar de hacerlo en público.

Animar a nuestro hijo/a a practicar deporte de acuerdo con las reglas.

Aplaudir las buenas actuaciones tanto de nuestros propios hijos/as como las de sus compañeros de equipo en los entrenamientos y en la organización de actividades y competiciones.

Asistir, participar y colaborar con el entrenador/a cuando nos convoca a una reunión.

Colaborar con nuestro hijo/a, su entrenador/a y su colegio o club o equipo en los entrenamientos y en la organización de actividades y competiciones.

Preguntar al entrenador/a educada y discretamente (en un lugar y momento adecuados) cuando hay cuando algo que no comprendemos o no nos gusta lo que hace.

Delegar en el entrenador/a la labor-tarea de la educación de nuestro/a hijo/a al hacer deporte.

No olvidar el resto de miembros de la familia, consiguiendo que ninguno se sienta especialmente rechazado o ensalzado/encumbrado por el deporte que practica.

Y siempre podemos recordar que nuestro hijo/a es una persona que se educa haciendo deporte, donde lo importante es cómo lo hace –no "qué consigue"-, si se divierte, si aprende, si es bueno para su salud, si se enriquece con la relación que mantiene con otros deportistas, entrenadores, árbitros, padres de otros deportistas.... Seamos una ayuda y un buen ejemplo para ellos.

UNAS PALABRAS DE MI ENTRENADOR/A.

"El **respeto y apoyo mutuo** en el papel que cada uno desempeñamos en la relación con vuestro/a hijo/a y la **comunicación permanente** entre nosotros son la mejor garantía para su formación deportiva.

Cuento con vosotros. Contad conmigo".

UNAS PALABRAS DE UN JUEZ-ÁRBITRO

"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-árbitro.

Vuestro apoyo, reconocimiento, comprensión,... vuestro respeto, me ayudarán a ser un buen juez-árbitro y, sobre todo, ayudará a vuestro hijo/a en su formación deportiva. Cuento con vosotros. Contad conmigo".