

## Entrenando a padres y madres. Derecho de los jóvenes 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 leyérais** 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 ánimo 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 molestarte 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 un 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”.

Fuente: <http://www.juegoscolaresdearagon.com/>

Compártelo