L'esport requereix de tots els seus membres perquè funcione perfectament. **Els esportistes són els vertaders protagonistes**, però també ho són els que fan que aquests puguen gaudir d'una activitat esportiva de qualitat. Els entrenadors i tècnics, els àrbitres, els directius, els responsables organitzatius i també les famílies dels esportistes formen part d'aquest gran equip que fa que els joves es formen com a esportistes i també com a persones; és a dir, TOTS podem TRIAR AQUESTS CINC si volem fomentar un esport de qualitat lliure de violència.

Cadascú té el seu paper a exercir. I perquè tot vaja correctament, cadascú ha de fer el que li correspon i també deixar fer a uns altres el seu treball. En aquest sentit, les famílies i/o tutors dels esportistes teniu un paper molt important, que és diferent del que té l'entrenador o els directius, però que és igual d'important i necessari perquè els joves esportistes obtinguen múltiples beneficis no solament com a esportistes sinó com a persones.

I per a això **la tasca i l'esforç de tots és molt important.** Però aquesta responsabilitat no es pot exercir de qualsevol manera. Cadascú ha d'exercir la seua i ha de fer-ho de la millor forma possible. Sense imitar el que es fa en esports d'adults; cal adaptar-se a les característiques dels vostres menors. Heu de fer un esforç i una labor necessària. I com ningú naix sabent, ací hi ha algunes propostes pràctiques que us ajudaran a això.



I RECORDA...

En practicar esport, el menor pot passar-s'ho bé, conéixer gent, ser millor esportista dia a dia i també formar-se com a persona. Aprofita l'oportunitat que se t'ofereix d'estar al seu costat en moments biogràfics tan importants com aquest.

I NO OBLIDES QUE...

Ningú naix sabent ser pare, mare o tutor, és una tasca bonica, ja que sou els màxims responsables de l'educació dels vostres fills/filles. Tot açò té una sèrie d'avantatges, però també responsabilitats i dubtes.
AÇÒ FORMA PART DEL VOSTRE TREBALL COM A FAMÍLIA. Des d'ací, pretenem oferir-vos una sèrie de consells per a ajudar-vos al fet que continueu amb aquesta tasca, que no és una altra que la de formar als menors com a persones, aprofitant el magnífic marc que ens ofereix l'esport.

tria eixos **cinc**

PROMOCIÓ DE VALORS EN L' ESPORT

vcm VALENCIAESPORTMAGAZINE vctv VALENCIAESPORTTELEVISION

www.eligeesoscinco.com

tria eixos **cinc**

LES MARES I ELS PARES TRIEN AQUESTS CINC



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Fundació Esportiva Municipal València

caixa popular

A.P.E.C.VA. Desde 1984

EN ELS PARTITS I COMPETICIONS

- Pots **animar** els teus fills o menors a càrrec teu, però respectant sempre el treball de l'entrenador.
- Mostra també **respecte i cordialitat** amb jugadors i tècnics dels equips contraris.
- **Respecta els àrbitres o jutges**, ja que és una bona manera que també ho facen els menors i així aprenguen a respectar les regles de joc i convivència.
- **Facilita la labor de l'entrenador** i no interferisques en el seu treball.
- Abans dels partits i competicions, **ofereix tranquil·litat necessària** i no pressiones al menor.
- Després dels partits, **comenta les seues experiències** i destaca aquelles que siguen positives i beneficioses per al menor. Pregunta primer i sobretot com li ha anat, què tal s'ho ha passat, el resultat serà conegut i no hi ha necessitat d'enfocar-se en açò.

EN ELS ENTRENAMENTS

- **Confia en la labor dels tècnics.** Pensa que ells són els que tenen la capacitació i el paper de formar el menor en l'esport.
- Ajuda a crear el **clima de tranquil·litat** necessari.
- **Acompanya** el menor als entrenaments sempre que pugues. La teua mera presència és un factor positiu i motivador per a ells.
- Afavoreix que el menor **assistisca regularment als entrenaments** amb tot el necessari per a poder realitzar la seua activitat amb qualitat.
- Intenta **evitar usar com a mitjà de càstig el fet de suspendre els entrenaments.** En definitiva, la solució més adequada no és restringir una activitat saludable al menor, com en aquest cas, els entrenaments esportius.



AMB ELS TÈCNICS

- **Col·labora**, dins de les teues possibilitats en el que pugues; encara que **sense interrompre ni molestar** la tasca dels tècnics. Espera que t'ho demanen o almenys, sol·licita-ho prèviament.
- **Pregunta, utilitzant les vies adequades**, de forma correcta i educada, allò que no entengues o no estigues d'acord. Busca també el millor moment i circumstàncies, que no sol ser durant el desenvolupament dels entrenaments o competicions.
- **Delega i confia en els tècnics** la labor-tasca de l'educació del teu fill/a en l'esport. Assegura't que són persones amb la qualificació i la formació reglada necessària.

A CASA

- **Interessat sobretot en com realitza l'activitat esportiva** el menor. Pregunta-li com li ha anat, com s'ho passa, sobre els seus amics...
- Comparteix, participa i **viu en família les experiències** del menor: açò enriquirà la convivència familiar.
- **Opina, però no critiques** a l'entrenador/a de forma deliberada: li pots crear un conflicte al menor. Centra't en coses concretes no en valoracions generals i/o personals. Pots parlar amb els tècnics utilitzant les formes adequades.
- **Fes que el menor estiga més pendent del que pot fer, del que se supera a si mateix i del que aprén**, que dels mers resultats esportius.
- Interessa't sobretot **en com s'ho passa** en la seua activitat esportiva. **Aconseguir que es divertisca és garantir la seua motivació i les ganes de seguir que és el que al final li pot anar acostant als màxims rendiments també.**

AMB ELS ESTUDIS

- Pensa que **l'esport té un valor educatiu en si mateix.** Per açò no és convenient, per norma, castigar amb no fer esport quan suspén o no compleix en els estudis. En canvi, si l'ajudes a què compagine l'esport i els estudis, li estàs ajudant a ser més responsable i a diferenciar la competència en una activitat i una altra.
- Recorda que **el menor pot desenvolupar valors** que li faran més fort com a persona, i és bo que açò ho compagine amb els estudis.

EN LES XARXES SOCIALS

- Les xarxes socials, relacionades amb l'activitat esportiva, són un gran mitjà per a difondre el que es fa i informar-se de tot el que ocorre en el teu club i en el teu esport; **aprofita-les amb bon criteri.**
- Fes que els menors **entenguen la utilitat** de les xarxes socials; i que també **comprenguen els possibles perills** d'utilitzar-les inadequadament.

TINGUES EN COMPTE QUE...

- El menor, en el seu esport, té l'oportunitat de **formar-se** no solament com a **esportista**, sinó també com a **persona**.
- L'esforç i el **treball de tots** els implicats és **necessari** perquè el menor obtinga **múltiples beneficis** en el seu esport.
- És important **que el menor s'implique** en la decisió de practicar l'esport, i que aquesta **activitat s'ajuste** a les seues característiques, incloent la seua edat.
- L'**esport té a veure amb el col·lectiu**. Si el menor aprén a ser membre d'eixe equip, està aprenent a treballar en grup. També és important que aprenga a valorar el seu paper com a important per al conjunt.
- **Ajuda'ls en els moments dolents**, i recorda que, aquests moments, ben canalitzats, faran que els menors s'enfortisquen.
- L'**objectiu principal** de l'esport que practica el menor NO és que guanye un partit o una competició, sinó que **aprenga una sèrie de coses** que l'ajudaran a ser millor esportista, tenir un balanç positiu d'èxits i, sobretot, ser millor persona.

