El deporte precisa de todos sus miembros para que funcione perfectamente. **Los deportistas son los verdaderos protagonistas**, pero también lo son los que hacen que éstos puedan disfrutar de una actividad deportiva de calidad. Los entrenadores y técnicos, los árbitros, los directivos, los responsables organizativos y también las familias de los deportistas forman parte de ese gran equipo que hace que los jóvenes se formen como deportistas y también como personas; es decir, TODOS podemos ELEGIR ESOS CINCO si queremos fomentar un deporte de calidad libre de violencia.

Cada uno tiene su papel a desempeñar. Y para que todo vaya correctamente, cada cual tiene que hacer lo que le corresponde y también dejar hacer a otros su trabajo. En este sentido, las familias y/o tutores de los deportistas tenéis un papel muy importante, que es distinto al que tiene el entrenador o los directivos, pero que es igual de importante y necesario para que los jóvenes deportistas obtengan múltiples beneficios no sólo como deportistas sino como personas.

Y para ello **la labor y el esfuerzo de todos es muy importante**. Pero esa responsabilidad no se puede ejercer de cualquier manera. Cada uno tiene que desempeñar la suya. Y tiene que hacerlo de la mejor forma posible. Sin imitar a lo que se hace en deportes de adultos; hay que adaptarse a las características de vuestros menores. Tenéis que hacer un esfuerzo y una labor necesaria. Y como nadie nace aprendido, aquí hay algunas propuestas prácticas que os ayudarán a ello.



Y RECUERDA…

Al practicar deporte, el menor puede pasárselo bien, conocer gente, ser mejor deportista día a día y también formarse como persona.
Aprovecha la oportunidad que se te ofrece de estar a su lado en momentos biográficos tan importantes como éste.

Y NO OLVIDES QUE…

Nadie nace sabiendo ser padre ni madre o tutor. 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 VUESTRO TRABAJO COMO FAMILIA.
Desde aquí, hemos pretendido ofreceros una serie de consejos para ayudaros a que continuéis con esa labor, que no es otra que la de formar a los menores como personas, aprovechando el magnífico marco que nos ofrece el deporte.

elige esos cinco

PROMOCIÓN DE
VALORES EN EL DEPORTE

vcm VALENCIÀESPORTMAGAZINE vctv VALENCIÀESPORTTELEVISION

www.eligeesoscinco.com

elige esos cinco

LAS MADRES Y LOS PADRES ELIGEN ESOS CINCO



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Fundación Deportiva Municipal València

caixa popular

A.P.E.C.VA. Desde 1986

EN LOS PARTIDOS Y COMPETICIONES

- Puedes **animar** a tus hijos o menores a tu cargo, pero respetando siempre el trabajo del entrenador.
- Muestra también **respeto y cordialidad** con jugadores y técnicos de los equipos contrarios.
- **Respeta a los árbitros o jueces**, ya que es una buena manera de que también lo hagan los menores y así aprendan a respetar las reglas de juego y convivencia.
- **Facilita la labor del entrenador** y no interfieras en su trabajo.
- Antes de los partidos y competiciones, **ofrece la tranquilidad necesaria** y no presiones al menor.
- Después de los partidos, **comenta sus experiencias**, y destaca aquellas que sean positivas y beneficiosas para el menor. Pregunta primero y sobre todo cómo le ha ido, qué tal se lo ha pasado, el resultado será conocido y no hay necesidad de enfocarse en ello.

EN LOS ENTRENAMIENTOS

- **Confía en la labor de los técnicos**. Piensa que ellos son los que tienen la capacitación y el papel de formar al menor en el deporte.
- Ayuda a crear el **clima de tranquilidad** necesario.
- **Acompaña** al menor a los entrenamientos siempre que puedas. Tu mera presencia es un factor positivo y motivador para ellos.
- Favorece que el menor **asista regularmente a los entrenamientos** con todo lo necesario para poder realizar su actividad con calidad.
- Intenta **evitar usar como medio de castigo el suspender los entrenamientos**. En definitiva, la solución más adecuada no es restringir una actividad saludable al menor, como en este caso, los entrenamientos deportivos.



CON LOS TÉCNICOS

- **Colabora**, dentro de tus posibilidades en lo que puedas; aunque **sin interrumpir ni molestar** la labor de los técnicos. Espera que te lo pidan o al menos, solicítalo previamente.
- **Pregunta, utilizando las vías adecuadas**, de forma correcta y educada, aquello que no entiendas o no estés de acuerdo. Busca también el mejor momento y circunstancias, que no suele ser durante el desarrollo de los entrenamientos o competiciones.
- **Delega y confía en los técnicos** la labor-tarea de la educación de tu hijo/a en el deporte. Asegúrate de que son personas con la cualificación y la formación reglada necesaria.

EN CASA

- **Interésate por cómo realiza la actividad deportiva** el menor. Pregúntale cómo le ha ido, cómo se lo pasa, sobre sus amigos...
- Comparte, participa y **vive en familia las experiencias** del menor: ello enriquecerá la convivencia familiar.
- **Opina, pero no critiques** al entrenador/a de forma deliberada: le puedes crear un conflicto al menor. Y céntrate en cosas concretas no en valoraciones generales y/ personales. Puedes hablar con los técnicos utilizando los cauces adecuados.
- **Haz que el menor esté más pendiente de lo que puede hacer, de lo que se supera a sí mismo y de lo que aprende**, que de los meros resultados deportivos.
- Interésate sobre todo **en cómo se lo pasa** en su actividad deportiva. **Lograr que se divierta es garantizar su motivación y las ganas de seguir que es lo que al final le puede ir acercando a los máximos rendimientos también**.

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 que **el menor puede desarrollar valores** que le harán más fuerte como persona, y es bueno que eso lo compagine con los estudios.

EN LAS REDES SOCIALES

- Las redes sociales, relacionadas con la actividad deportiva, son un gran medio para difundir lo que se hace e informarse de todo lo que ocurre en tu club y en tu deporte; **aprovéchalas con buen criterio**.
- Haz que los menores **entiendan la utilidad** de las redes sociales; y que también **comprendan los posibles peligros** de utilizarlas inadecuadamente.

TEN EN CUENTA QUE ...

- El menor, en su deporte, tiene la oportunidad de **formarse** no sólo como **deportista**, sino también como **persona**.
- El esfuerzo y el **trabajo de todos** los implicados es **necesario** para que el menor obtenga **múltiples beneficios** en su deporte.
- Es importante **que el menor se implique** en la decisión de practicar el deporte, y que esta **actividad se ajuste** a sus características, incluyendo su edad.
- El **deporte tiene que ver con el colectivo**. Si el menor 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 los menores se fortalezcan.
- El **objetivo principal** del deporte que practica el menor NO es que gane un encuentro o competición, sino que **aprenda una serie de cosas** que le ayudarán a ser mejor deportista, tener un balance positivo de éxitos y, sobre todo, ser mejor persona.

