

Manual
para padres:
deporte
y
valores

Cómo sacar al deporte el máximo
partido en la educación de tus hijos

Guillermo Calvo y David García

FUNDACIÓN
MUTUAMADRILEÑA

Manual para padres: deporte y valores

Autores: Guillermo Calvo y David García.
Escuela Deporte y Crecimiento Personal (DCP).

Ilustraciones: José Manuel Esteban.

Coordinación: M^a Luisa Correas.

Editado por la Fundación Mutua Madrileña.

FUNDACIÓN
MUTUA MADRILEÑA

Con la colaboración de la Fundación
Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes.



Índice

Prólogo de Consuelo Fernández, madre del golfista Sergio García.	6
Introducción.	10
Deporte y valores para toda la vida.	14
La importancia del trabajo en equipo.	20
El deporte, los estudios y la gestión del tiempo.	26
“¡Árbitro, ponte gafas!”	32
“¡Hijo, demuéstrole quién manda!”	38
“Papá, mamá, ¿qué deporte hago?”	46
¿Por qué nos divertimos haciendo deporte?	58
“¿Qué hago si mis valores y los del club no coinciden?” .	64
“El entrenador no tiene ni idea”	70
“Tengo examen mañana, ¿estudio o entreno?”	78
“Si suspendes, castigado sin entrenar”	84
“Papá, mamá, quiero dejar el deporte”	90





Prólogo

Es una gran oportunidad poder escribir este prólogo, y hablar a muchos padres y madres de lo que ha sido la vida de un deportista de élite, mi hijo, y la de una familia, la nuestra, que ha sentido el deporte de una manera tan especial.

Mi marido y yo, por nuestros respectivos trabajos, hemos estado vinculados estrechamente al deporte, lo que motivó que, sin querer, Sergio se adentrara en este mundo apasionante del golf. De hecho, el primer entrenador de Sergio fue su padre. Os diré que nunca se me pasó por la cabeza que Sergio



podiera ganar junto a su equipo una Ryder Cup, como ocurrió en cinco ocasiones, y muy especialmente en la de 2012, disputada en el Medinah Country Club de Chicago, con la gran remontada del combinado europeo.

Nuestra preocupación como padres era que Sergio y sus hermanos, Víctor y Mar, crecieran y se formaran sin perder los valores que el deporte aporta, desconociendo cuál sería su futuro.

Vivir tan cerca del deporte nos hacía ser conscientes de que, aunque Sergio comenzara tan pronto a despuntar, sólo unos pocos pueden llegar a lo más alto, por lo que debíamos ser coherentes y fomentar su formación.

Nosotros considerábamos el deporte como un juego, y una gran ocasión para afrontar la vida con valores tales como el compañerismo, la superación personal, la constancia, el trabajo en equipo y la solidaridad. En definitiva, el deporte es una excusa para formar personas.

Como padres, hemos luchado por formar a Sergio como persona, dejando que fueran sus entrenadores y equipo técnico quienes se ocuparan de su desarrollo como deportista.

La perseverancia, el trabajo y el esfuerzo, han hecho que Sergio alcance los sueños que tenía desde niño, que pasaban por lograr los mayores triunfos en el deporte.

Nuestra labor está aún ahí, y yo sigo viendo a mi hijo como aquel niño que soñaba con levantar algún día el trofeo de campeón de su país, España.



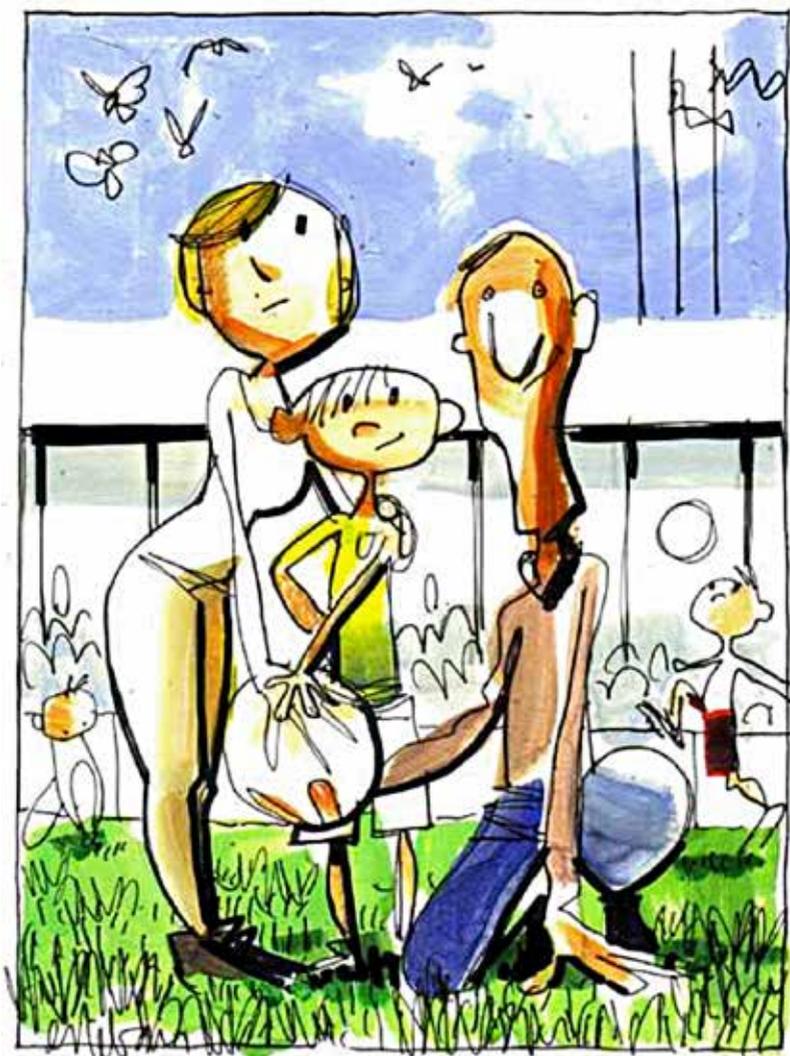
Pero no dejo que sus pies se levanten del suelo, estando atenta al respeto hacia los demás, al trabajo en equipo, y a la humildad, como corresponde a mi papel de madre.

Espero haber puesto este granito de arena para que, cada vez que vea a Sergio alzar un trofeo, su manera de afrontar el éxito siga haciéndome sentir orgullosa.

A todos los padres y madres, os animo a ser pieza clave en la formación de vuestros hijos, y a ver el deporte como un complemento de vida. Así, contribuiréis a reforzar el trabajo de educadores y técnicos deportivos, y entre todos conseguiremos que el fair play sea una regla más en el deporte. Merece la pena.

Consuelo Fernández Beltrán

Madre de Sergio García, jugador de golf. Principales títulos Murphy's Irish Open ,primer torneo como jugador profesional, Irlanda (1999). Nedbank Golf Challenge - Sudafrica (2001), Castellón Masters Costa Azahar - España, The Players Championship - Estados Unidos y HSBC Championship -China, (2008). Andalucía Masters -España (2011). Ryder Cup, 2002, 2004, 2006, 2012 y 2014.



Introducción

El deporte es mucho más que una actividad física: es equilibrio con el entorno, es inteligencia para analizarlo, es crecimiento. Y en un mundo en el que el deporte tiene cada vez más importancia y mueve más dinero, tendemos a olvidar que los que más lo practican son los niños y los jóvenes. La práctica deportiva aporta beneficios físicos, claro, pero además ayuda enormemente en el desarrollo emocional y contribuye a la adquisición de valores fundamentales para cualquier persona.

Como en tantos otros aspectos de la vida infantil y juvenil, los padres y madres son fundamentales a la hora de ayudar a sacar el máximo beneficio de la práctica deportiva. Junto a ellos, los entrenadores, el club y los compañeros forman el entorno que, en óptimas condiciones, promueve el adecuado desarrollo personal de los jóvenes.



Esta guía tiene como objetivo fomentar el buen entendimiento de los padres con el resto de agentes implicados en el deporte para lograr que la experiencia deportiva de los hijos sea mucho más enriquecedora. Parte importante de este proceso de colaboración es acompañar en el descubrimiento de los valores -la solidaridad, el esfuerzo, el juego limpio, la generosidad- que forjan la personalidad.

El deporte es un fiel reflejo de situaciones habituales de las personas, y los aprendizajes que se producen en él son aplicables a la vida diaria. Por ello, los valores van a ser el hilo conductor de este libro: aparecerán reflejados a través de ejemplos que ayuden a hacer del deporte de nuestros hijos un espacio integrador y de convivencia. Se trata de un proceso continuo y de ida y vuelta en el que padres e hijos se enriquecen a través de principios como son el respeto, el trabajo en equipo, la responsabilidad, la disciplina, la convivencia, la confianza y la aceptación de la diversidad.

Además de la conquista de valores, en esta guía se verán problemas cotidianos a los que se enfrentan los padres en el deporte de sus hijos: cómo solucionar las dificultades de compatibilidad con los estudios, qué hacer si se detecta una falta de motivación o de disfrute de la actividad, cómo identificar actitudes violentas... Es difícil resolver esas situaciones si no se tiene ninguna orientación. En estos capítulos ofreceremos herramientas para ayudar a mejorar la toma de decisiones.

El deporte es la mejor escuela para la transmisión de los valores que ayudan a las personas a desenvolverse en un mundo adulto,

laboral y social. Os invitamos a enriqueceros con la experiencia, y a que seáis protagonistas en este viaje que es la vida deportiva de vuestros hijos.



¡En este equipo todos salimos a hombros de todos!



Deporte y valores para toda la vida



Los valores son los ideales que la sociedad considera como óptimos para una determinada situación. El deporte es el contexto ideal para que estos valores se desarrollen y se fortalezcan.

La familia Hernández está reunida frente al televisor cuando aparece Pau Gasol en una entrevista hablando sobre el próximo campeonato que va a jugar la selección española de baloncesto: “Los valores de este equipo los hemos mantenido durante años”.

Al más pequeño de la familia, Juan, le llama la atención la frase y pregunta a sus padres:

– ¿Qué es eso de valores?

– Los valores son cosas buenas que tienen las personas y que van aprendiendo con el tiempo – contesta la madre.

– ¿Y qué tiene que ver eso con Pau y con la selección?
– replica el niño.

– Como los equipos están hechos por personas y las personas tienen valores, pues los equipos también tienen valores, cualidades y cosas positivas que les ayudan a funcionar mejor – contesta el padre.

- Una educación completa consiste en unir el aprendizaje de conocimientos con la transmisión de actitudes y comportamientos deseables, tanto propios como en sociedad (valores). Esto es lo que se conoce como educación integral.
- La educación integral implica también la actividad deportiva, porque en ella se dan situaciones que promueven el desarrollo de estos valores.

- Como idea general, la transmisión de valores se consigue a través del diálogo, el respeto y el autoconocimiento.
- La mejor manera de fomentar este aprendizaje es a través de modelos apropiados y proponiendo ejemplos a seguir.
 - ¿Entonces en mi equipo también tenemos valores?
¿Y qué valores tengo yo?
 - Claro que los tenéis, todos los tenemos. Por ejemplo, ¿no crees que las cosas van mejor en tu equipo cuando todos os lleváis bien y os ayudáis? Eso es compañerismo y trabajo en equipo, y eso es un valor – responde el padre.
 - Tú nunca faltas a entrenar porque te has apuntado al equipo y has aprendido que no se debe faltar ni a entrenar ni a los partidos, porque si todo el mundo faltase no habría equipo. Eso es compromiso y responsabilidad y también es otro valor que ayuda a que los equipos funcionen mejor – añade la madre.
 - ¿Y qué más valores hay? – pregunta Juan.
 - Pues mira – dice el padre –. ¿Qué te parece si hacemos una lista y elegimos los valores que tenemos cada uno?

ACTIVIDAD: Top 5 de valores

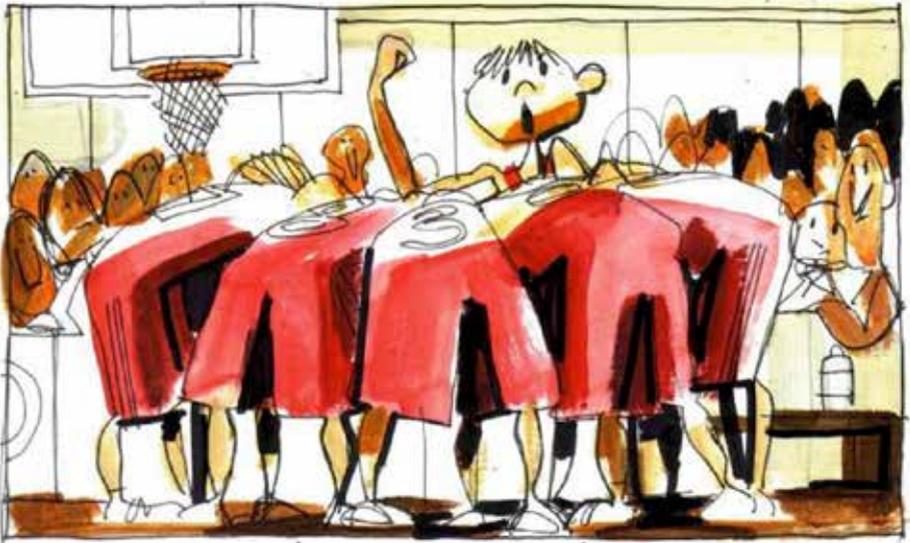
En la siguiente lista os proponemos que escojáis los cinco valores con los que os sintáis más identificados y que os

parezcan más significativos en vuestro día a día (familia, trabajo, deporte, amigos). Ponedlos por orden de importancia.

Asumir consecuencias	Esfuerzo	Perseverancia
Autodisciplina	Establecer prioridades	Planificación
Autoexpresión	Fidelidad	Resiliencia
Compañerismo	Flexibilidad	Respeto (rival, compañero, uno mismo, árbitro, diversidad)
Competitividad	Generosidad	Responsabilidad
Compromiso	Gestión de la frustración	Sacrificio
Constancia	Gratitud	Sinceridad
Control emocional	Honestidad	Superación de límites
Convivencia	Humildad	Tolerancia
Cooperación	Integración	Trabajo en equipo
Creatividad	Justicia	Valentía
Desarrollo personal y social	Lealtad	
Disciplina	Liderazgo	
Empatía	Organización del tiempo	

Conclusiones:

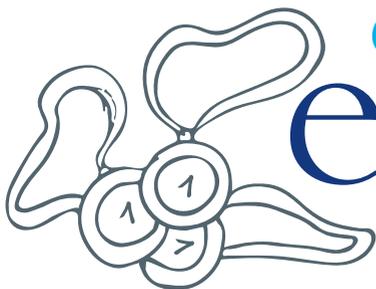
- Es importante a la hora de elegir equipo, club o deporte para nuestros hijos e hijas que los valores que éste promueva estén en consonancia con nuestros propios valores.
- No tienen que ser exactamente los mismos; es muy difícil que dos personas distintas hagan la misma lista de sus prioridades en valores.
- De hecho, es muy probable que una misma persona cambie esa lista a lo largo de su vida y sus opciones vayan cambiando según su experiencia.
- Lo importante es que los valores que vuestros hijos e hijas aprenden en su deporte se complementen con los que aprende en casa, que no se contradigan.
- ¿Y por qué son tan importantes los valores? En los siguientes capítulos vamos a dar respuesta a esta pregunta.



¡Sólo jugando en equipo se gana este partido!

2

La importancia del trabajo en equipo



La fuerza de un equipo es más grande que la suma de sus partes. Un grupo es tan fuerte como el más débil de sus miembros.

- Uno de los grandes valores que se trabaja en el deporte es el trabajo en equipo y el compañerismo (y no siempre depende de que sea un deporte colectivo o individual).
- Todo descansa en una misma idea: la importancia de no fijarse sólo en la estrella, sino de conseguir que cada miembro del grupo desarrolle su potencial.
- En un equipo, igual que en un trabajo, cada persona tiene su lugar, su labor. Cada uno tiene algo en lo que es el mejor. La labor de equipo técnico, padres y deportistas es encontrar ese “algo”. Hay multitud de líderes en un equipo.
- Y por supuesto, no sólo cuenta la faceta deportiva. Dentro de un equipo se pueden encontrar líderes en los estudios, en lo emocional, en lo anímico, en la comunicación...
- En resumen, no se trata de que cada niño o niña sea el o la mejor de su equipo, sino de que mejore cada día y logre ser la mejor versión de sí mismo.

En la comida familiar del domingo, Miguel se queja a su padre sobre lo que ha ocurrido en el partido de baloncesto:

- Papá, estoy muy enfadado. Esta mañana hemos perdido un partido por uno... Tenía que haber tirado yo el último tiro, pero la ha tirado otro...
- Es normal que te enfades, pero en un equipo estas cosas a veces pasan.

- Ya, pero el tiro anterior yo lo había metido y él lo ha fallado.
- ¿Tú habrías hecho lo mismo en su lugar?
- Sí, porque yo soy mejor que él.
- ¿Y en qué eres mejor que él? Yo os he visto jugar otras veces y todos tus compañeros saben hacer cosas bien. En un equipo todo el mundo puede aportar algo positivo.

ACTIVIDAD: descubre a los líderes de tu equipo

En esta actividad os proponemos que animéis a vuestros hijos e hijas a buscar aspectos positivos de sus compañeros de equipo y de ellos mismos. La actividad nos hace descubrir la diversidad de liderazgo que puede haber en un grupo. Esto se puede aplicar tanto a deportes colectivos como a individuales; en este último caso, tendrá como compañeros tanto a los adultos que formen su equipo técnico (entrenador, preparador físico, fisioterapeuta...), como a los compañeros que comparten entrenador con él.

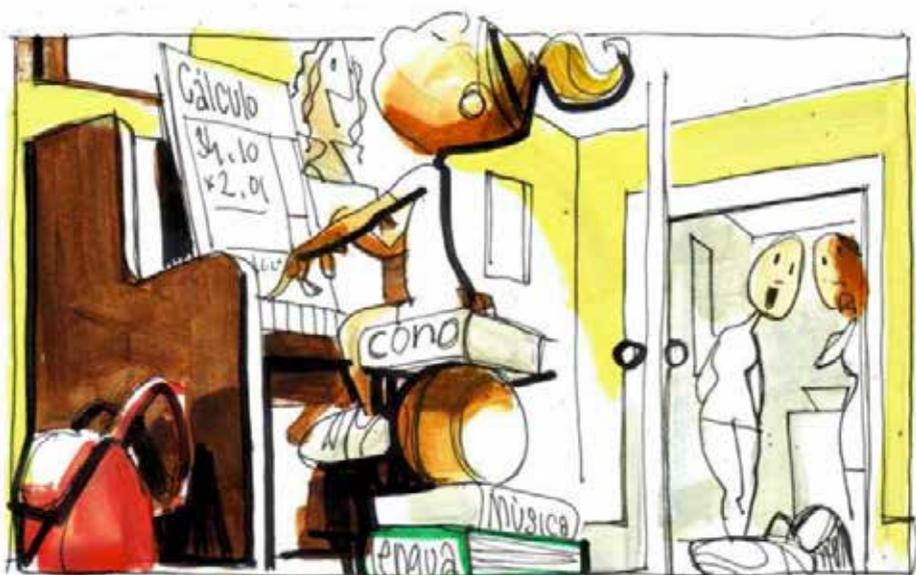
Responde a las siguientes preguntas, teniendo en cuenta que la idea es que aparezcan una variedad de nombres, incluyendo el tuyo (lo raro sería que una sola persona apareciera en todas las categorías): ¿A qué miembro de tu equipo elegirías para...

- ... jugarse el último balón?
- ... tirar un penalti importante?
- ... defender al bueno del otro equipo?
- ... hablar con el entrenador?
- ... animar al equipo?
- ... irte de fiesta?
- ... contarle un secreto?
- ... pedirle que te ayude a resolver un problema?
- ... pedirle que te ayude con los estudios?

Por último, ¿en cuál de estas categorías crees que tienes más margen de mejora?

- Esta actividad va enfocada a tomar conciencia de los puntos fuertes y de los aspectos a mejorar.
- Es importante encontrar un equilibrio entre autoestima y humildad. La idea es: “Entrena como el peor y juega como el mejor”. De esta forma estamos fomentando el afán de superación de límites y miedos a través del esfuerzo.
- Es importante también enfocar los mensajes que damos siempre en positivo para alimentar la motivación y la autoestima. No hablar de algo en lo que mi hijo o hija es malo o mala, sino hablar de una faceta en la que tiene que mejorar.
- Esta misma actividad se puede utilizar cuando se sientan los peores del equipo y estén desilusionados. En este caso les pediríamos que se incluyesen en alguno de los apartados o que incluso se inventasen algún apartado nuevo en el que sobresalgan.

- La idea es no pensar sólo en la actividad deportiva, sino ampliarlo al entorno social y educativo.



¡Y todavía encuentra tiempo para Bach!

3



El deporte,
los estudios
y la gestión del
tiempo

Cuanto menos tiempo tenemos,
mejor nos organizamos. Una buena
gestión del tiempo no es cuestión
de cantidad sino de calidad.

Los padres de Alberto lo tienen claro: empieza el nuevo curso y creen que su hijo no va a tener tiempo para estudiar y seguir en el equipo de rugby. No saben muy bien cómo actuar, pero ambos están de acuerdo en algo:

- El deporte le quita mucho tiempo; tres entrenamientos a la semana y el partido del sábado, son excesivos. Este fin de semana hablamos con él y le decimos que a lo mejor tiene que dejar el rugby.

Al día siguiente, la madre de Alberto comenta la situación con una madre compañera del equipo:

- Veo muy difícil que mi hijo haga deporte y saque el curso adelante. Está claro que los estudios son lo primero, así que nos estamos planteando que deje el rugby.

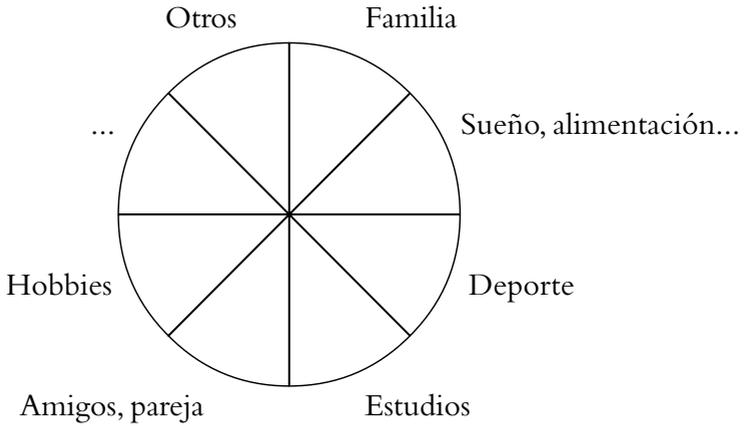
A lo que la otra madre responde:

- ¿Estás segura? Nosotros hemos pensado también en eso, claro, pero creemos que quitarle de rugby no es la solución. Si se organiza bien las tardes, le puede dar tiempo a todo.
- ¿Tú crees?
- Si, además seguro que si está toda la tarde en casa acaba aprovechando menos el tiempo. Y se tira todo el rato con el móvil o jugando a la play.

- En el contexto adecuado y con el respaldo necesario de su entorno, deporte y estudios no sólo pueden, sino que deben ser compatibles.
- El exceso de imposiciones disminuye la capacidad de niños y niñas para tomar decisiones por sí mismos y de ser autónomos en la organización de su tiempo.
- Participar en una actividad deportiva organizada ayuda a crear rutinas saludables en el tiempo de ocio, lo que supone un factor de protección frente a la adicción a las nuevas tecnologías.
- El papel de los padres es seguir una línea coherente en cuanto a las actividades a las que se apuntan sus hijos e hijas. No hay que ser ni muy restrictivos ni muy permisivos con la cantidad de actividades que practiquen: los extremos nunca son buenos.
- Hay que enseñarles a elegir y hacerles ver que no es posible apuntarse a todos los deportes; sin embargo tampoco debemos caer en el error de prohibírselos todos.

ACTIVIDAD: Rueda del tiempo

Esta actividad consiste en diseñar junto a nuestros hijos e hijas un círculo que represente la distribución de sus horas del día. Podemos utilizar como referencia una media semanal, ya que los días pueden diferir mucho entre sí. Deberán aparecer desde rutinas básicas como el sueño y la alimentación, hasta actividades extraescolares de cualquier tipo.



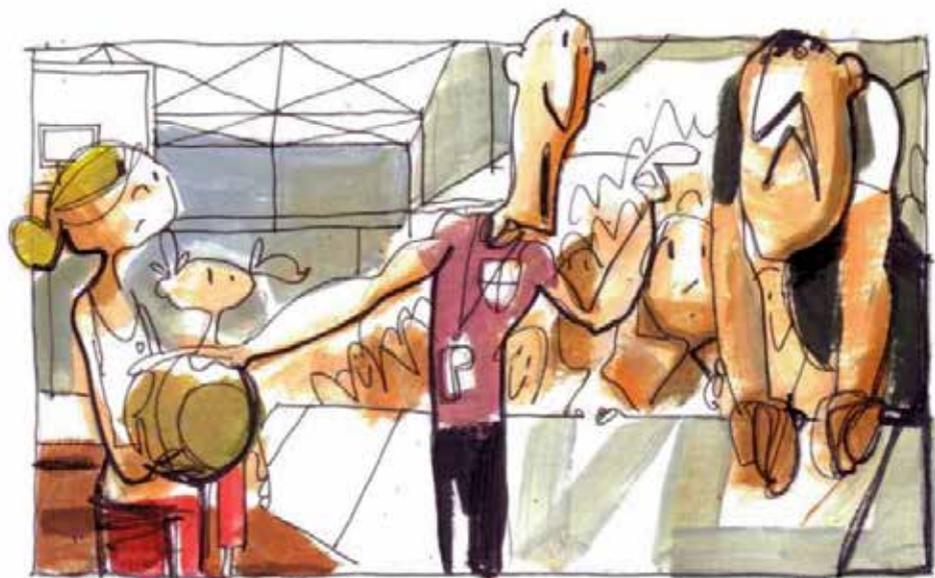
Al final del capítulo os adjuntamos una breve explicación de cómo entendemos nosotros esta rueda.

- La práctica deportiva contribuye a la adquisición de una herramienta como es la gestión del tiempo, que está estrechamente relacionada con el desarrollo de valores como la disciplina, el autoconocimiento, la responsabilidad y la planificación.
- Recomendamos hablar con hijos e hijas para incluirles en la decisión sobre si dejar una actividad o no. La prioridad debe ser que siempre elijan algo que les guste. Esto aumenta su compromiso y mejora la gestión del tiempo.

- Y todo ello es compatible con transmitirles que, como padres y madres, la situación nos preocupa, y que por ello les pedimos un esfuerzo “extra”, dadas las circunstancias. Esfuerzo que, estamos seguros, es compatible con sus entrenamientos y partidos.
- Desmontemos un mito: un curso nuevo no significa más problemas. Como estudiantes están más preparados y tienen más experiencia en los estudios, lo que les ayudará a gestionar el aumento de la exigencia escolar. Hay que tratar de no proyectar nuestros miedos en nuestros hijos e hijas.
- Por último, también es importante enseñarles a valorar distintas opciones antes de coger el camino fácil, que sería el abandono de la actividad. Así se da el ejemplo de cómo tomar una decisión coherente, consensuada y reflexiva.

ACTIVIDAD: rueda del tiempo (resumen final)

Esta rueda del tiempo variará en función de las personas que la realicen, con más o menos categorías y diferente reparto del tiempo. Las rutinas básicas dedicadas al sueño y la alimentación y los estudios ocupan la mayor porción de tiempo en la vida de un niño o de un adolescente. En nuestra opinión, la actividad deportiva no tiene por qué ocupar el tercer lugar en número de horas totales, pero es importante que aparezca cuantos más días mejor. De acuerdo con las recomendaciones de los expertos, es bueno que los jóvenes practiquen ejercicio físico vigoroso una hora al día, cinco días a la semana.



¡Repásese el Reglamento y las normas de educación!

4

“¡Árbitro, ponte gafas!”

An illustration of a pair of glasses with a black frame and a white whistle attached to the left side. The glasses are positioned to the left of the word 'gafas!' in the title.

Los árbitros siguen un proceso de formación continua que incluye preparación técnica y física. Dentro de este proceso el nivel de dificultad de las competiciones que arbitran va aumentando en función de su experiencia.

En pleno partido de baloncesto de su hijo, un padre se dedica a criticar e insultar al árbitro porque cree que éste les está perjudicando.

– ¡Árbitro, eso es falta! ¡Y ahora pasos! Si es que no das una...

Esto genera distintas reacciones entre el resto del público:

– Hombre, tampoco es para tanto, si acaba de empezar el partido – responde el padre de otro jugador.

– No, no, ¿cómo que no es para tanto? ¡Tiene toda la razón! Sigue, que seguro que al final nos acaba pitando a favor – añade la madre de otro.

El partido y las protestas continúan y en un momento dado el hijo del primer padre recibe una falta.

– ¡Árbitro, paquete, al final se van a hacer daño por tu culpa! A este árbitro ya le conozco yo y hace dos semanas nos hizo lo mismo – insiste el primer padre.

– Si es que los árbitros no se dan cuenta de que sus decisiones perjudican a los jugadores y al partido. Los chicos están nerviosos y se pueden equivocar, pero él no tiene derecho – sentencia la madre.

– Hombre, estoy de acuerdo en que ha sido falta, pero no puedes dar por hecho que el árbitro nos tiene manía. Se ha equivocado y ya está.

- Como vemos en el diálogo, entre los padres pueden aparecer varios roles. Debemos fomentar el del conciliador y comprensivo con los errores que se pueden cometer a lo largo de una competición.
- No olvidemos que el equipo arbitral es un elemento indispensable del deporte, igual que padres y madres, deportistas y equipo técnico. Es fundamental crear un ambiente en el que se fomente la convivencia y el respeto por el bien del deporte.
- Entre las funciones parentales no está la de criticar equipo arbitral, y menos en presencia de los jóvenes, porque le desautorizamos. En cualquier caso, la persona encargada de gestionar la relación con el colegiado es el entrenador o entrenadora.
- En ocasiones, las frustraciones con el equipo arbitral pueden deberse al desconocimiento de todo lo que rodea a su labor. Sus decisiones pueden verse influidas por la falta de experiencia o por factores emocionales (nervios), situacionales (protestas) o humanos (errores).
- Es importante fomentar el respeto hacia la cultura del error, que entiende las equivocaciones no como fracasos, sino como situaciones normales de las que todos podemos aprender.
- En otras ocasiones nuestros enfados están relacionados con un razonamiento erróneo, como por ejemplo pensar que el equipo arbitral tiene manía al equipo o a mi hijo o hija.

ACTIVIDAD: árbitro por un día

¿Habéis pitado alguna vez un partido? Os aseguramos que es algo bastante difícil. ¿Qué os parece la idea de pitar un partido con vuestra familia o amigos?

No se trata de que organicéis una competición reglada hasta el último detalle. La situación que os planteamos puede ser un partido uno contra uno de vuestros hijos. Creemos importante también que haya público mirando y que pueda opinar.

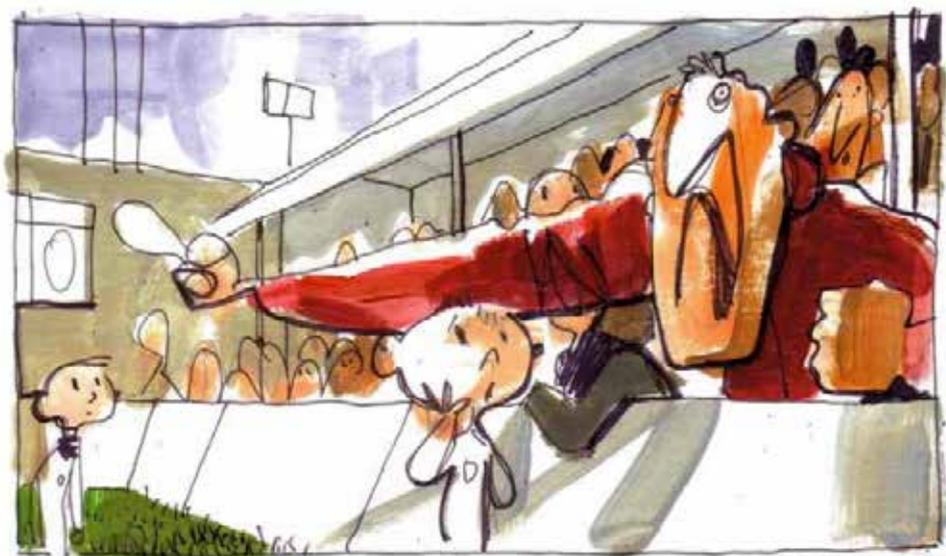
¿Cómo os habéis sentido?

¿Cómo os han sentido las críticas recibidas?

¿Os hubiese gustado que alguno de los presentes se hubiese puesto en vuestro lugar (empatía)?

- El deporte es formativo para todos; el proceso de aprendizaje de los árbitros y árbitras va en paralelo al de deportistas y técnicos. Nosotros, como padres y madres, somos parte activa de este proceso que también nos va a beneficiar.
- Cuando vas a las competiciones no te conviertes en un hooligan; sigues siendo un padre o una madre. Vuestros hijos siguen necesitando a su lado a un Doctor Jekyll y no a un Mr. Hyde.
- Si cuando tenía 6 años tú le animabas en su actividad y pasabas del árbitro, ¿por qué con 15 años sí le criticas? Debemos evolucionar de la mano de la competición teniendo siempre en mente los valores de respeto y fomento de la convivencia en el entorno deportivo.

- Nuestros hijos e hijas aprenden el 100% de lo que ven y escuchan de sus modelos. Si ven como algo normal criticar la autoridad arbitral, ellos también lo harán. Si ven en nosotros un modelo de respeto, también lo imitarán.
- Además, una atmósfera de tensión puede desestabilizar emocionalmente al niño o a la niña y perjudicar su estado anímico y su rendimiento. Si pensábamos que con nuestras protestas al equipo arbitral vamos a obtener alguna ventaja, estamos consiguiendo justo lo contrario.
- Si ante un error arbitral lo que hacemos es gritar y ponerle nervioso, lo más probable es que vuelva a cometer otro.
- En ocasiones, la visión desde la grada y las sensaciones en la cancha son completamente distintas. Nuestro hijo o hija, que está en el partido, lo vive más de cerca que nosotros y, en muchos casos, con más acierto.
- Muchas veces, al final del partido, vemos deportistas que no entienden el por qué de las quejas, o ni siquiera se han dado cuenta de que la grada está quejándose del arbitraje.
- Cultura del error: debemos entender que todo proceso humano implica la posibilidad de que se cometan errores, y el equipo arbitral, en su proceso de mejora, los cometerá igual que nuestros hijos e hijas fallan tiros o pierden balones.
- Como veremos en capítulos posteriores, estar frustrados y perder la tranquilidad puede convertir a todo nuestro entorno deportivo en el blanco de nuestras críticas.



¡Qué no se diga que mi niño no ha roto
un ligamento en su vida!

5



“¡Hijo, demuéstrole
quién
manda!”

La principal fuente de aprendizaje de niños y niñas es la imitación de lo que hacen sus modelos de referencia, especialmente padres y madres.

- Este es el principio básico de la teoría del aprendizaje social: aprendemos sobre todo a partir de lo que observamos en nuestro entorno. Por tanto, como adultos debemos ser muy conscientes de nuestras actuaciones delante de los niños.
- Desgraciadamente, es habitual ver cómo equipos arbitrales, técnicos, deportistas y público reciben insultos y amenazas todos los fines de semana desde la grada, donde se encuentra la afición, incluidos padres y madres. Y esto no solamente pasa en profesionales, sino que es normal ver estas situaciones en partidos de jóvenes y adolescentes.

Julia, de 11 años, está jugando en un torneo de su club de tenis y se encuentra ya en segunda ronda. Como es habitual en estos casos, cada jugador pita las fueras en su lado del campo, ya que se juega sin jueces de línea.

– Dentro. Ha sido punto – dice Julia del revés de su rival.

– Pero hija, ¡no se lo des por bueno! ¡Si ha sido muy justo! – salta su padre desde la grada.

Julia sigue jugando y comete una doble falta en su siguiente saque.

– ¡Fuera! – exclama su rival.

– Pero bueno, ¡y ahora tiene el morro de cantar esta fuera! ¡Ha sido igual que la anterior! – dice el padre de Julia, cada vez más enfadado.

– ¿Cómo que ha sido igual? ¡Si se ha ido fuera clarísimamente! – salta el padre de su rival desde la otra punta de la grada.

Las chicas siguen jugando mientras la tensión en la grada sigue subiendo. Julia vuelve a fallar un punto que se va fuera por muy poco.

– ¡Julia, espabila que te está tomando el pelo esta tía! Que pareces tonta... – exclama el padre.

– ¡Ay papá, déjame en paz!

– ¿Cómo que mi hija le está tomando el pelo? ¡Si tu hija no sabe jugar, que se quede en casa!

Tras este intercambio de gritos, los dos padres se enzarzan y se empiezan a gritar a pocos centímetros de distancia.

- Como hemos visto en el capítulo anterior, el equipo arbitral es el centro de muchas críticas e insultos (mal) justificados por diferentes motivos (el árbitro no tiene nivel o nos tiene manía).
- Sin embargo, el foco de violencia es mucho más amplio: en deportes en los que no hay árbitros, como ciertos torneos de tenis de formación, o en torneos en los que los propios técnicos pitan los partidos, se siguen dando conductas antideportivas.

- Cuando se acaba la excusa del equipo arbitral para justificar la violencia, aparece la de la competición, y cuando ésta se acaba, aparecen otros argumentos como que no se aprovechen de mi hijo o hija, o se le incita a hacer trampas para ser la más lista. Esto nos lleva a promover la ley del más fuerte, que convierte al deporte en una jungla.
- Desmontemos un mito: la violencia no se produce solamente en el fútbol. Es el deporte que más exposición tiene y del que todo el mundo opina; todo su entorno está condicionado para generar polémica con cada acción, lo que crea un caldo de cultivo para la violencia. Sin embargo, a menor escala, estas mismas situaciones se dan en otros deportes e incluso a nivel formativo.
- El factor común en la mayoría de los casos, como señalan varios estudios, es la presencia de padres y madres en la grada y las actitudes agresivas de algunos de ellos.
- ¿Qué son actitudes agresivas? Lo que entendemos por violencia no se limita a agresiones físicas, sino que el proceso empieza mucho antes. Hay tres formas distintas de agredir: verbal, psicológica y físicamente.
- La violencia verbal se produce en el momento en el que se amenaza o critica faltando al respeto e insultando a rivales, equipo arbitral, técnicos, miembros del equipo o incluso a nuestros propios hijos e hijas.
- La violencia psicológica es más sutil que la verbal, pero muy habitual, y consiste en menospreciar o insultar a otros en pre-

sencia de nuestros hijos, ridiculizarles cuando no nos ha gustado su actuación, justificar la violencia como una respuesta válida, no intervenir en la prevención de un conflicto, mantener una actitud pasiva ante el malestar de tu hijo o hija...

- La violencia física es el final del camino iniciado con agresiones más sutiles. Es la menos común de las tres, aunque la más visible y la que más impacto tiene.
- La violencia verbal y psicológica se suelen dar en paralelo y son el paso previo a la violencia física. Son difíciles de detectar y eso las convierte en muy peligrosas y hace que estén más extendidas. Como padres y madres, estas son las actitudes que debéis perseguir para conseguir, entre todos, erradicarlas del entorno deportivo.

ACTIVIDAD: El espía (parte I)

Os vamos a proponer que os convirtáis en un investigador durante las próximas semanas. Así que sed discretos, actuad como un espía y tomad nota de las siguientes cosas:

1. Acercaos a un polideportivo cercano a vuestra casa y observad un partido del deporte que os apetezca. Haced una lista de actitudes positivas y negativas (comportamientos, comentarios, gestos...) que observéis en el público.

¿Qué habéis sentido al observarlo? ¿Os habéis visto reflejados en alguno?

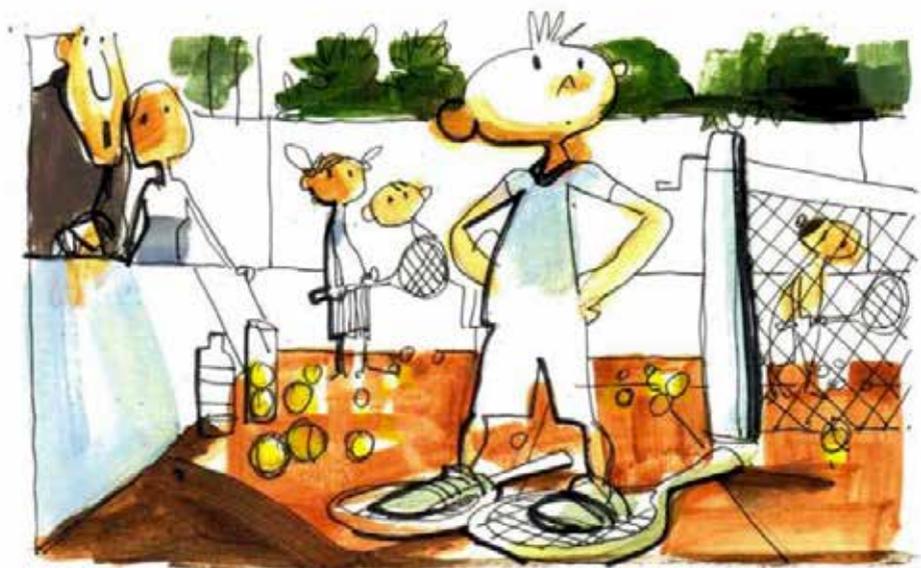
2. Tomad nota de estas mismas actitudes en las competiciones en las que participan vuestros hijos e hijas.

¿Cómo os sentís aquí? ¿Tendéis más a animar y reforzar, vais a acompañar a vuestros hijos e hijas y no prestáis atención o sois más bien críticos?

3. Os invitamos a que aumentéis el número de comentarios positivos y refuerzos que proporcionáis tanto a vuestros hijos e hijas como al deporte en general. Observad sus reacciones, y preguntadles cómo se han sentido.

- Dejad que la competición sea el espacio de diversión para los hijos y compartidlo con ellos. De esta forma lo estaréis convirtiendo también en un espacio de diversión para vosotros.
- Expresar violencia no es sinónimo de espíritu competitivo. Se puede, y se debe, enseñar a competir y esforzarse siendo honesto y respetuoso. No vale todo.
- Debemos ser coherentes con los valores que queremos transmitir a nuestros hijos e hijas y no dejarnos llevar por la competitividad. Pedirles que hagan trampas para ganar o incitarles a vengarse de algún rival no es transmitirles valores, sino mensajes que promueven la violencia.
- La violencia es la máxima expresión de la falta de respeto. Es una falta de respeto al equipo arbitral, al rival, a tu hijo o hija y sus compañeros, al deporte y a ti mismo.

- Estas actitudes son una respuesta a una mala gestión emocional y sirven como vía de escape para frustraciones y enfados. Es vital que demos mucha importancia al control de nuestras emociones para no aportar conductas violentas al entorno deportivo.
- La agresividad es una conducta natural, mientras que la violencia es una conducta aprendida. Se pueden dar distintas escalas de agresividad en el deporte, pero nunca deben convertirse en situaciones violentas.
- En muchos deportes hay situaciones de contacto: no por ello debemos pensar que las faltas, contactos o agresiones son siempre a mala idea. Tanto si lo son como si no lo son, hay un reglamento que el árbitro, con su mejor intención, hará cumplir y esto será más fácil con la colaboración de todos.
- Todo depende de cómo se enfoquen las situaciones problemáticas en el deporte. Es importante centrarse en el proceso formativo y en los valores que aporta la práctica deportiva. El deporte por sí mismo no genera violencia: son los factores externos los que convierten situaciones competitivas normales, en ocasiones agresivas, en situaciones violentas y conflictivas.
- Por todo ello, no hay mejor prevención de la violencia que el fomento del respeto, la tolerancia y la convivencia. Este es un proceso que se produce desde la infancia y en el que participa todo el entorno deportivo, pero en el que los padres y las madres sois especialmente importantes como referentes educativos.



Creo que el niño se inclina más por
los deportes de montaña

6



“Papá, mamá,
¿qué
deporte hago?”

La Asociación Española de Pediatría recomienda que niños, niñas y adolescentes practiquen actividad vigorosa una hora al día y cinco días a la semana.

Estas recomendaciones son aplicables a cualquier franja de edad entre la infancia y la adolescencia y contribuyen decisivamente al desarrollo físico, social y emocional de los deportistas. Algunos de los más destacados son:

- Beneficios psicológicos e intelectuales:
 - Refuerza la identidad personal y la autoestima.
 - Potencia la inteligencia emocional.
 - Facilita el proceso de socialización.
 - Incrementa capacidades como rendimiento cognitivo, razonamiento abstracto, capacidad espacial, razonamiento verbal y habilidad numérica.
 - Optimiza la concentración y la atención.

- Beneficios fisiológicos:
 - Acelera el desarrollo neuronal y el nivel de oxigenación del cerebro.
 - Aumenta la segregación de endorfinas (la hormona de la felicidad).

- Beneficios físicos:
 - Fomenta el desarrollo muscular y de habilidades y cualidades físicas básicas.
 - Incrementa la capacidad pulmonar.
 - Promueve un buen estado de salud general.

Hay otras cuestiones que evolucionarán de forma diferente dependiendo de la edad. A lo largo de la guía, y en especial en los

próximos capítulos, iremos planteando situaciones cotidianas que se pueden presentar en el deporte de vuestros hijos e hijas, y también una propuesta de cómo abordarlas.

Las orientaciones que os planteamos tendrán siempre un fin común independientemente de la edad: la transmisión de enseñanzas y valores a través del deporte. Pero dependiendo de los años que tengan los deportistas, vuestro papel irá cambiando. El objetivo será siempre ofrecer a los chicos y chicas vuestra guía y supervisión y, a la vez, darles cada vez mayor autonomía a la hora de resolver los conflictos.

Ejemplos: con un niño o niña de 6 años preparamos la bolsa de entrenamiento juntos, a los 10 le recordamos que se la prepare y con 14 tienen que hacerlo por su cuenta: hay una evolución al asumir responsabilidades. Lo mismo ocurrirá a la hora de resolver otras cuestiones como problemas con los técnicos o con miembros del equipo, tomar una decisión sobre un cambio de deporte, o afrontar el abandono del mismo.

Creemos que las orientaciones no deben darse en función estrictamente de la edad, sino del periodo evolutivo. Destacan tres momentos en los que se suelen producir bastantes cambios: 6-7 años (aumento de nuestras capacidades lógicas); 11-12 años (preadolescencia, muchos cambios físicos, emocionales y sociales); y 15-16 años (edad preadulta, mayor toma de decisiones).

Y, sin duda, lo que más os va a ayudar a enfocar vuestras actuaciones va a ser el conocimiento que tenéis sobre vuestros hijos e hijas (nivel de madurez, habilidades, experiencia, qué cosas le están ocurriendo en este momento concreto...).

Clara, de seis años, ha pedido a sus padres hacer natación. Ellos están encantados con la idea y le transmiten su ilusión por que haga deporte, aunque cada uno tiene sus propias preferencias. Es una niña activa, ágil, que ya desde pequeña ha demostrado muchas ganas de actuar cada vez que surgía la oportunidad. Es habitual verla coger una raqueta y jugar al tenis con sus amigas en la urbanización donde veranea.

Sus padres no tienen una postura común al respecto:

- Padre: “Yo creo que deberíamos apuntarla a tenis. Se le da muy bien, y es la mejor cuando juega en verano con sus amigas. Seguro que le va a gustar la idea”.
- Madre: “Pues yo no lo tengo tan claro. Es muy pequeña todavía; quizá sería mejor el baloncesto porque jugaría en el colegio y eso sería más cómodo para organizar bien el horario de la tarde”.

Ambos padres tienen sus argumentos, y nos parecen buenos, pero creemos que también hay que escuchar a la niña. No conocemos sus razones; por ello invitamos a sus padres a preguntarle. Al hacerlo, Clara responde lo siguiente:

- Clara: “A mí lo que me apetece es ir a la piscina con mi amiga Berta. Ella va a las clases de natación y me ha dicho que son muy divertidas”.

Niños y niñas no suelen querer apuntarse a una actividad deportiva por el deporte en sí, especialmente cuando son pequeños, sino que lo hacen animados por su entorno, porque algún

amigo suyo lo practica o porque los padres y madres lo han ejercido en algún momento.

- En muchas ocasiones son los propios padres los que deben dar el primer paso y aconsejar a sus hijos e hijas, intentando descubrir sus gustos o preferencias.
- En otros casos vendrán con una actividad en mente, como es el caso de Clara. La actitud de refuerzo de los padres en estas situaciones es fundamental para apoyar la idea de la niña de hacer deporte.
- Una vez dado el primer paso, creemos que la prioridad debe ser que elija el o los deportes que más le apetezcan. Esto reforzará su motivación intrínseca que, como explicaremos en otro capítulo, es la que le va a permitir aprender actitudes saludables y disfrutar de la actividad.
- Habrá que explicarle también que sus elecciones tendrán que encajar en el funcionamiento familiar (horarios, etc.), pero siempre tratando de ser flexibles para facilitar su decisión.
- Lo que suele llevar a un niño o niña a la práctica deportiva es compartir tiempo con sus amigos, divertirse, aprender cosas nuevas. “Ser el mejor”, “ganar siempre” o “hacerme profesional de tal deporte”, son expectativas adultas, y es importante saber manejarlas para no arrastrar al deportista a la frustración. Al fin y al cabo, es él quien va a practicar deporte, y no el padre o la madre.

- Hay que prestar atención a un proceso que se da en ocasiones cuando niños y niñas comienzan a practicar deporte: los padres dejan de ser sus padres y pasan a convertirse en sus managers. En un gran número de casos eso lleva al deportista a desmotivarse, quemarse (síndrome de burnout) y querer abandonar la actividad.
- Es frecuente ver a *padres-joystick* en la grada dirigiendo las acciones de sus hijos e hijas, dándoles instrucciones constantemente, además de las que le da el cuerpo técnico. Este doble mensaje genera una tensión que los deportistas (da igual la edad) no son capaces de manejar.
- En la iniciación deportiva de nuestros hijos e hijas pueden surgirnos dudas, como las siguientes:
 - Si mi hija tiene talento para un deporte y quiere hacer otro, ¿no estaremos perdiendo una estrella para ese deporte?
 - Tranquilos. Si vuestra hija es buena en tenis, tendrá muchas oportunidades a lo largo de su vida para practicarlo y desarrollar su talento. Hasta que llegue ese momento, somos partidarios de que siga jugando con sus amigas cuando le apetezca y, sobre todo, que lo haga para divertirse.
 - Ya, pero, ¿no será perjudicial para ella practicar otro deporte distinto?
 - No, al contrario. Eso va a permitirle desarrollar habi-

lidades intelectuales, emocionales y físicas que le ayudarán en el futuro en caso de que decida jugar al tenis. A edades tan tempranas, practicar distintos deportes es complementario y enriquecedor.

➤ ¿Y si pierde interés en el tenis?

→ Si vuestra hija es buena en un deporte, acabará practicándolo porque se le dará bien. A todo el mundo le motiva ganar (el espíritu de competición bien enfocado es sano), y este afán competitivo suele ir incrementándose a medida que crecemos. Si la obligamos desde pequeña a hacer un determinado deporte es muy posible que lo acabe odiando.

- Según algunos expertos, hasta los 12 años la diversificación deportiva es beneficiosa para el desarrollo de habilidades físicas y técnicas. A partir de esa edad podría ser recomendable la especialización.
- Entendemos que a veces es tentador escoger la opción más cómoda para la organización familiar en detrimento de las prioridades de nuestro hijo o hija, pero a largo plazo no siempre es lo mejor. Cuando un niño o niña comienza a practicar deporte en un colegio o un club, es normal que se sienta inseguro; si la actividad la eligen ellos, esto va a contribuir a que ganen seguridad y motivación desde el principio. Es fundamental para que la disfrute y mantenga su interés.
- Normalmente, a edades tempranas los niños y niñas suelen tener pocos amigos y mantienen relaciones muy estrechas

con ellos. Aunque en baloncesto Clara pueda conocer a más niñas y el entorno le resulte más conocido por ser en el colegio, para ella puede ser más que suficiente la presencia de una sola amiga para sentirse segura practicando natación.

ACTIVIDAD: El espía (parte II)

Os proponemos retomar la actividad que vimos en el capítulo anterior. Sospechamos que, en la mayoría de los casos, el deporte se convierte en una práctica gratificante, divertida, que nos une y nos hace disfrutar. Sí, pero... ¿por qué ocurre esto? Queremos averiguar qué es lo que hace tan interesante la actividad deportiva en el caso concreto de vuestra familia. Tomad nota de las siguientes cosas:

1. ¿Qué es lo que más os ha animado esta semana al ver a vuestro hijo o hija durante su práctica deportiva?
2. ¿Qué es lo que más habéis disfrutado con la familia esta semana del tiempo que habéis pasado juntos durante su práctica deportiva?
3. Elegid el momento de la semana en el que más les habéis visto disfrutar mientras hacían deporte.

¿Qué tal la labor de espionaje? ¿Tenéis información suficiente para sacar vuestras conclusiones? ¡Bien!

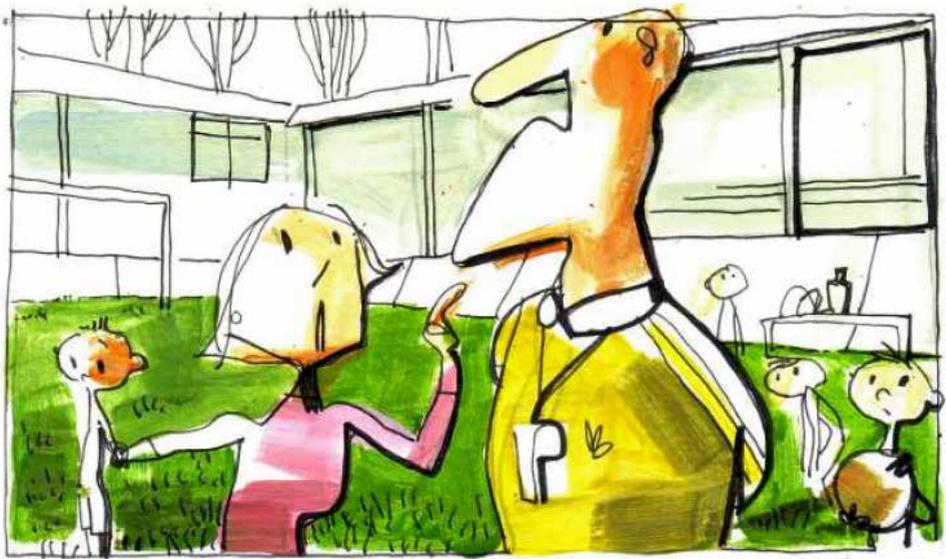
Para terminar, os proponemos que animéis a vuestro hijo o hija y al resto de la familia a convertirse en espías... ¿qué os parece

si cada semana una persona de la familia se encarga de realizar la investigación? Incluso puede ser aún más divertido que todos hagáis una investigación paralela y que, al final de la semana, os contéis unos a otros lo que habéis averiguado.

- ¿Y qué pasa con los que muestran poco interés por el deporte? Hay muchas formas de aproximarse a la actividad física, y no necesariamente tiene que ser formando parte de un equipo o un club. Lo que sí creemos necesario es que los padres estimulen el desarrollo físico de sus hijos jugando con ellos a la pelota, montando en bicicleta o echando carreras en el parque regularmente.
- Empujar a vuestro hijo o hija a hacer deporte puede significar simplemente preguntarle si le interesa apuntarse a una actividad concreta o seguir fomentando la actividad física en familia. En ambos casos, estaremos potenciando su capacidad física de manera adecuada.
- Que no se le dé bien el deporte no es una excusa; es, en general, una consecuencia. Si desde pequeños les animamos a correr, lanzar y saltar, estarán adquiriendo las habilidades básicas necesarias para iniciarse en la práctica deportiva.
- Otro de los caminos puede ser utilizar la tecnología como aliada para introducir a nuestros hijos en el deporte (ejemplo: wii sports, plataformas de baile...).
- ¿Recordáis al padre *mánager*? ¿Y al *joystick*? Desde el primer momento hay que tener claras las expectativas adultas y las de hijos e hijas. Creemos que lo más enriquecedor es que ambas

estén ajustadas, y vayan de la mano para evitar encontrarnos con deportistas secuestrados por los sueños de un padre o una madre.

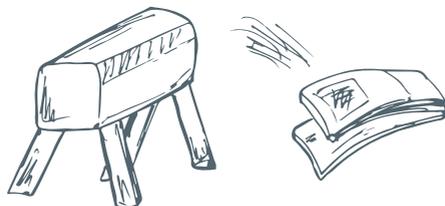
- Igual que recomendamos no convertirnos en *mánagers* ni en *joysticks* cuando vuestros hijos e hijas hacen deporte, sí creemos importante que prestéis atención a los aspectos educativos que rodean la actividad. Recordad que no sois su representante ni su entrenador pero, como padres, seguís velando por su educación y su formación integral.
- Por ello es importante que cuando niños y niñas se inician en el deporte los padres os familiaricéis con el entorno en el que lo van a practicar. Igual que en la elección del colegio, es necesaria una inversión de tiempo para informaros sobre aspectos clave como vuestros derechos y obligaciones, la filosofía del club, quién es el entrenador, etc.
- Os invitamos a que les animéis a que practiquen deporte, a resolverles dudas, a reforzar sus decisiones, a orientarlos para que solucionen los problemas por ellos mismos... y nunca a presionarlos. Lo van a agradecer, van a estar más relajados practicando su deporte favorito, y eso también va a beneficiaros a vosotros como padres, porque encontraréis en el deporte de vuestros hijos e hijas una fuente de satisfacción.



A mi hijo le duele la tripa los lunes, miércoles y viernes.
¿Alguna razón para que no sean gases?



¿Por qué es divertido hacer deporte?



Un esfuerzo es una técnica de motivación con la cual fomentamos comportamientos y aprendizajes saludable de nuestros hijos e hijas.

Existen distintas formas de reforzar y distintos aspectos a reforzar. Se puede reforzar de forma material (dando premios) o de forma verbal (elogiando), y podemos reforzar el proceso (progresos) o el resultado (logros).

En las últimas semanas, en el equipo de Mario, es norma que al acabar los partidos los padres repartan premios (chuches, helados, refrescos...) a los jugadores que hayan marcado algún gol. Llegan incluso a incentivarles con la posibilidad de que puedan dormir en la cama con sus padres esa noche. En cambio todos aquellos que no consiguen meter gol se quedan sin premio. El entrenador ha dado por buena esta iniciativa de los padres.

- Jo, mamá, es que Raúl y Carlos siempre tienen chuches después de los partidos porque son delanteros y meten goles. Y yo, como soy defensa, nunca tengo nada. No es justo.
- Pues es verdad. Voy a hablar con tu entrenador. Mientras, si quieres, podemos ver cómo hacemos para que tú puedas conseguir algún premio.
- Vale, que cada vez que yo haga algo bien me premien también a mí.
- Bien, a partir de ahora cada vez que robes más de seis balones en un partido te doy yo un premio.
- Sí, pero es que muchas veces aunque lo hago lo mejor que puedo, no consigo robar el balón.

– Es verdad, también deberíamos fijarnos en cosas que has mejorado de un partido a otro, aunque a veces no te salgan del todo bien.

- En el caso que planteamos hay un doble aprendizaje en el niño: por un lado, la aceptación de normas y por otro, el espíritu crítico y la diferenciación entre lo justo y lo injusto.
- En situaciones como esta tal vez no sea bueno que el niño se quede al margen de esta norma. ¿Debemos ceder en nuestros valores por la buena integración de nuestro hijo o hija? ¿O son éstos la prioridad?
- Con su actuación la madre ha hecho bien: conseguir adaptar la norma a su hijo para que también se vea recompensado y dejar claro que la norma le parece injusta (no se ajusta a sus valores) y que lo va a hablar con el entrenador.
- Creemos también que es de vital importancia en la formación deportiva de los jóvenes hacer hincapié en el proceso, más que en el resultado final. El aprendizaje, tanto deportivo como de valores, se obtiene andando el camino, no sólo con el resultado conseguido.

ACTIVIDAD: “El espía (parte III)”

La tercera parte de esta actividad nos lleva a valorar el proceso de aprendizaje deportivo y moral. Queremos averiguar qué es lo que hace enriquecedora la actividad deportiva en el caso

concreto de vuestro hijo o hija. Así que sed discretos y actuad como lo hacen los espías, sin que nadie lo note:

1. Haced una lista de aptitudes (capacidades) y actitudes (comportamientos) que vuestro hijo o hija desarrolla durante su práctica deportiva (dado que los goles es lo que más se refuerza en este caso y en general, no incluiremos este apartado). Se pueden separar en diversas categorías; os damos un ejemplo de cada para arrancar:

a) Deportivas: pases, ...

b) Emocionales: es capaz de enfadarse cada vez menos cuando las cosas le salen mal (tolerancia a la frustración), ...

c) Sociales: anima a sus compañeros cuando fallan un gol claro, ...

2. ¿Qué es lo que más os ha animado esta semana al verles durante su práctica deportiva?

3. Elegid el momento de la semana en el que más les habéis visto disfrutar mientras hacía deporte.

Como buenos espías, ahora hay que contrastar los datos. Haced estas mismas preguntas a vuestro hijo o hija para ver si sus respuestas coinciden con las vuestras. Es posible que sólo se fije en los titulares de periódico (goles, asistencias, paradas). El papel del adulto en este caso es enseñar al joven a fijarse en los distintos aspectos que contribuyen a su proceso de desarrollo personal a través del deporte.

- Una de las cosas a tener en cuenta es encontrar el equilibrio entre lo que dictan nuestros valores y la realidad.
- Siendo flexibles lograremos mantener una coherencia entre nuestro estilo educativo y nuestros valores. Conseguiremos integrar a nuestro hijo o hija en la dinámica del equipo a la vez que le transmitimos la importancia de no valorar sólo el resultado sino también el proceso.
- A través de la actividad queremos resaltar la importancia de reforzar el proceso y la eficacia de hacerlo verbalmente cuando proviene de alguien especial para el niño o la niña. Este tipo de refuerzo tiene un componente social que lo hace más sólido en el tiempo.
- El refuerzo material es eficaz a corto plazo y debemos usarlo sólo en situaciones puntuales para que siga siendo útil.

8 ¿Qué hago, si mis valores y los del club no coinciden



Como participantes en una actividad deportiva, tenéis unos derechos y unas obligaciones. Debéis conocerlos y si el club no os facilita esta información, debéis ser vosotros quienes os intereséis por conseguirla.

Todo club deportivo tendrá un reglamento interno, un proyecto deportivo, unas normas que acatar, unos estatutos y una guía de conducta que rija el comportamiento de todos dentro de la actividad deportiva.

No contenta con como quedaron las cosas, la madre de Mario decide hablar con su entrenador.

- Hola Paco, me cuenta mi hijo que últimamente se ha impuesto como norma que a los niños que meten goles en los partidos se les dan premios. ¿Es eso cierto?
- Hola, Rosa. Sí, eso es así. ¿No estabas tú cuando lo hablaron los padres hace un par de partidos? Me pareció buena idea y la hemos mantenido.
- Pero hablé con el coordinador en septiembre y me leí el proyecto deportivo y no me encaja esta norma con la filosofía del club. Me parece algo suficientemente importante como para que todos los padres estuviéramos informados.
- Tienes razón, os debería haber mandado un e-mail. De todas formas, la decisión de mantener la norma la tomé yo porque me pareció que podía ayudar a la motivación de los chicos.
- Pues no estoy de acuerdo con la norma y me parece que el club debería estar al tanto.

- Para afrontar situaciones como esta se deben seguir unos pasos que faciliten la comunicación con el club y a la vez nos permitan expresar nuestra opinión de forma coherente y respetuosa.
- El primer paso es estar bien informados acerca de la filosofía del club para asegurarnos de que se ajusta a nuestros valores. Esto lo podemos conseguir a través de la documentación del club o teniendo entrevistas con sus dirigentes o técnicos.
- En el caso de que surja algún problema, y conociendo ya la filosofía del club, el segundo paso sería hablar con el responsable del equipo.
- Si a través de esta persona no hemos conseguido nada, el tercer paso será hablar con un responsable del club (dirección deportiva, coordinación, etc.)
- Por último, si nada de esto ha servido, llega el momento de tomar la decisión de si nuestro hijo o hija debe seguir en este club o no.

ACTIVIDAD:

Proyecto deportivo y reglamento interno

¿Os acordáis de la lista de valores del capítulo 1? Recuperadla y quedaos con los 10 que consideraréis imprescindibles para la educación de vuestro hijo o hija en el contexto deportivo.

Os proponemos, si es que no lo habéis hecho ya, que pidáis una copia del proyecto deportivo y del reglamento interno del club en el que juega y que busquéis si aparecen vuestros 10 valores reflejados en la filosofía del club.

- A lo largo de los tres pasos que hemos visto previamente debemos ir evaluando en cada momento si la filosofía educativa del club se ajusta a nuestras expectativas. Tendremos que evitar tomar decisiones drásticas para conseguir defender nuestros valores y que nuestro hijo o hija siga disfrutando de la actividad.
- Una decisión drástica sería quitarle de la actividad a mitad de temporada sin haber intentado resolver el problema antes. Una decisión coherente sería dejarlo en la actividad después de expresar claramente vuestra opinión de forma educada, y volver a valorar la situación a final de temporada.
- Se puede dar el caso en el que una decisión con la que no estamos de acuerdo no nos generar el malestar suficiente como para quitar a nuestro hijo o hija de la actividad.
- Por el contrario, puede ocurrir que en el proceso de comparación de la filosofía del club y nuestros valores nos demos cuenta de que el malestar generado es incompatible con su felicidad. En este caso podría ser coherente quitarle a mitad de temporada.

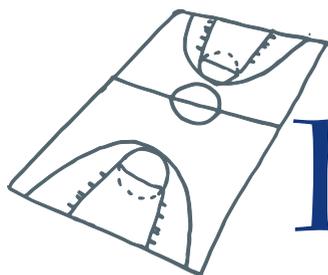
- ¿Y qué pasa si el niño o la niña es feliz en el equipo y nosotros somos los que tenemos el malestar? Lo importante es su bienestar; como adultos tenemos el deber de gestionar nuestra frustración sin proyectársela.
- Por lo tanto, ¿pueden los padres y madres rebatir las incoherencias educativas? Sí; no sólo pueden, sino que deben.
- ¿Cómo? Siguiendo el proceso que hemos visto, haciendo uso de sus derechos, hablando con el equipo técnico, con el club y dejándose guiar por sus valores y filosofía. ¿Y en lo deportivo? Lo veremos en el siguiente capítulo.



¡Si tuviera usted alguna idea sabría que el fútbol es una cosa que juegan 10 + mi hijo!

9

“El entrenador
no tiene



ni idea”

Los entrenadores y entrenadoras siguen un proceso formativo que incluye cursos y supervisión por parte del club.

Esta formación continua es la base de su verdadero aprendizaje: la experiencia.



Marta es una chica de 15 años que juega al baloncesto en el equipo de su colegio. Su padre lleva tres semanas molesto porque su hija no juega los minutos que él considera justos. Volviendo a casa del último partido tienen la siguiente conversación:

- Hija, si durante el próximo partido vuelves a jugar tan poco, cuando termine hablaré con tu entrenador. Esto no puede ser.
- No papá, por favor. ¡Qué vergüenza! No es para tanto. Han sido sólo los últimos partidos. Ya jugaré más.
- Si es que no puede ser. No faltas nunca a entrenar, te quitas tiempo de estudio y encima yo tengo que estar llevándote a todos los partidos.

Marta, enfadada por la charla de su padre, pasa de él y coge su móvil para chatear con una amiga.

- ¿Ves? Si es que llevo razón. Te fastidia no jugar y no te atreves a decir nada.

El domingo siguiente Marta vuelve a jugar poco y su padre, nada más acabar el partido, se dirige hacia el banquillo con cara de pocos amigos...

- Creemos que es muy poco recomendable hablar en caliente con el entrenador después del partido. Lo más aconsejable es informarle de que queremos hablar con él y buscar un momento que sea oportuno para ambos. Y si ha pasado un par de días, mejor.

- En ningún caso debemos gritarle o criticarle en presencia de los jugadores, puesto que cuestiona su autoridad. Nuestros hijos e hijas aprenden el 100% de lo que ven y escuchan de sus modelos. Si creen que es algo normal rebajar la autoridad del cuerpo técnico, ellos también lo harán.
- En situaciones como esta nuestras expectativas pueden no coincidir con las de nuestro hijo o hija, puesto que ellos entenderán mejor la situación del equipo y sus sentimientos en ese momento.
- Estos conflictos que nos generan frustraciones quizá ocurren por el desconocimiento de aspectos técnicos y por no habernos informado debidamente. Las decisiones deportivas pueden tener muchos matices.
- En otras ocasiones están relacionados con un razonamiento erróneo, como por ejemplo pensar que a mi hijo o hija le tienen manía.

ACTIVIDAD: Lo que tenéis que saber y lo que no

A continuación os presentamos una lista de aspectos deportivos que se pueden dar a lo largo de una temporada.

- Reparto de minutos de juego
- Horarios de entrenamiento
- Calendario de competición
- Preparación física
- Categoría y equipo en el que juega nuestro hijo/hija

- Normas del equipo
- Rutinas y desarrollo de los entrenamientos
- Implicaciones de ausencias a entrenamientos y partidos
- Filosofía deportiva del club
- Consecuencias de llegar tarde a un partido
- Filosofía de juego del equipo

Os pedimos que los encuadréis en dos categorías:

Información que debéis conocer (bien por iniciativa vuestra o del club)	Información que no tenéis por qué saber (pero que tenéis derecho a solicitar de forma educada)

Al final del capítulo encontraréis nuestras propuestas para la solución del cuadro.

- Igual que nuestros hijos e hijas evolucionan, también lo hace el flujo de información. A ciertas edades, el entrenador tiene más en cuenta a los padres y madres para comunicar información (hasta los 13-14 años); a otras, se lo dice directamente al deportista (de 14 en adelante).
- De la misma manera debemos informarnos de cómo el club aborda la evolución de la competición, teniendo en cuenta que ésta va cobrando más protagonismo a medida que avanza la categoría.
- Durante el partido y cuando acaba el mismo, los niños necesitan a su padre o madre, no a otro entrenador. Orientar la conversación hacia el disfrute más que hacia el resultado.
- Son muy poco recomendables las charlas post partido en el coche sobre asuntos conflictivos relacionados con el partido, el equipo, el cuerpo técnico... Mejor dejar pasar un tiempo.
- En cualquier caso el objetivo debe ser encaminar a nuestro hijo o hija a que resuelva el problema por su cuenta, no dárselo hecho. Hasta los 11-12 años el padre o la madre tendrá un papel más activo; entre los 12 y los 15 le acompañará para apoyarle, y de ahí en adelante será el deportista quien hable con el entrenador.
- Durante los días de competición, se aprecia mayor interacción entre los padres y madres, el club y el equipo técnico, y pueden surgir más situaciones negativas. En menor medida, en los entrenamientos también se pueden dar estas situaciones.

- Restar autoridad al entrenador enseña a nuestros hijos e hijas a no respetarle como un referente educativo y no asumir las consecuencias de sus acciones. Debemos consolidar la imagen de los entrenadores como educadores.
- Hay que evitar convertir a los chicos y chicas en jugadores difíciles de entrenar, poco receptivos a la crítica y con baja tolerancia a la frustración. La autoridad es algo que todo el mundo encuentra en su vida adulta y hay que aprender a respetarla.
- Dejad que el entrenamiento sea su espacio sin invadirlo. Fomentad que en ese entorno se sienta independiente.
- Permitid que la competición sea su espacio de diversión y compartido.
- Igual que en el capítulo anterior decíamos que sí podíais opinar sobre la faceta educativa, en este hemos visto cómo, por lo general, en la faceta deportiva vuestro margen de actuación es menor.

Información que debéis conocer (bien por iniciativa vuestra o del club).	Información que no tenéis por qué saber (pero que tenéis derecho a solicitar de forma educada).
Horarios de entrenamiento. Categoría y equipo en el que juega mi hijo/hija. Calendario de competición. Filosofía deportiva del club. Consecuencias de llegar tarde a un partido. Implicaciones de ausencias a entrenamientos y partidos.	Reparto de minutos de juego. Preparación física. Filosofía de juego del equipo. Normas del equipo. Rutinas y desarrollo de los entrenamientos.





¡Aquí es tan importante el 4-4-2
como el $E=mc^2$!

10

Tengo examen
mañana,
¿estudio
o entreno?



Resolver los problemas de forma cooperativa y en equipo hace que adoptemos soluciones más eficaces.

Además, de esta forma aumentaremos la implicación de todos los miembros del equipo y mejoraremos nuestra capacidad resolutive y de comunicación.

La familia Peláez se encuentra cenando y hablando de su jornada y de la próxima.

- ¿Y tú, Pablo? ¿Cómo se presenta el día?
 - Pues tengo dos exámenes el miércoles y no he empezado a estudiar.
 - Mañana no irás a entrenar entonces, ¿no? – dice la madre.
 - A lo que el padre replica ¡Querrás decir que ni se te ocurra faltar al entrenamiento!
 - Ah, pues no sé, yo pensaba hacer las dos cosas – dice Pablo sorprendido.
 - Pues no sé por qué os agobiáis. Cuando me pasaba a mí me venía a recoger mamá, y tú, papá, me ayudabas a estudiar – añade Amaia, su hermana mayor.
- Hay soluciones drásticas y fáciles que puede que no contenten a todos y que no ayuden a conseguir el objetivo de que Pablo estudie y acuda al entrenamiento. Por ejemplo, que no vaya a entrenar. O, al contrario, que sí vaya y dé el examen por suspendido.

- ¿Existe una solución intermedia en la que todas las partes colaboren y consigan que Pablo atienda a sus responsabilidades? Creemos que sí.
- Padre y madre tendrán, por una parte, que buscar un punto intermedio en sus respuestas.
- Por otro lado, deberán buscar una solución con su hijo Pablo, que ni se había llegado a plantear que esto podía ser un problema.
- La hermana también puede participar en la resolución del problema y colaborar con su punto de vista.

ACTIVIDAD: El banco de tiempo

Os proponemos crear un banco del tiempo: que cada miembro de la familia aporte tiempo al banco para sumar horas al día de Pablo.

Padre y madre	Cambiar horario, no ir al gimnasio, hacer labores de casa, ir a recoger a Pablo.
Pablo	Acostarse más tarde, levantarse antes, estudiar en el coche, estudiar antes de entrenar, no jugar y no ver la tele, no quedarse hablando con amigos a la salida de clase.
Amaia	Puede recoger a Pablo, asumir tareas de casa, ayudar a Pablo a estudiar, volverse en metro y que así sus padres no tengan que ir a recogerla.

Utilizad esta actividad para desarrollar la idea de ayudarles a gestionar el tiempo de manera óptima. De esta forma prevenimos situaciones de emergencia como la descrita anteriormente, fomentamos la planificación, la responsabilidad, la anticipación... como cualidades y valores deseables; e igualmente estamos revisando el peso que tienen en nuestro día a día las distintas áreas que rodean a la persona.

- La idea es llegar a un equilibrio, evitar medidas drásticas, que a la vez son las fáciles (no estudiar o no ir a entrenar), y buscar soluciones conjuntamente.
- Una parte del problema (equipo, hija, padre...) no puede asumir todo el sacrificio. Tiene que estar repartido.
- Importancia de gestión del tiempo y comunicación con el entrenador para avisar.
- El deporte y los estudios no es que puedan, es que deben ser compatibles.
- Hacer deporte obliga a niños y niñas a organizarse las tardes. Deben establecer un orden de prioridades y anticiparse a las obligaciones que puedan surgir.
- Estas habilidades se trasladan directamente a todos los ámbitos de sus vidas y les ayudan a estudiar mejor.



“... Los Reyes Católicos se internaron por la banda izquierda y tomaron Granada...”



“Si suspendes, castigado sin entrenar”



La motivación es aquello que nos impulsa a alcanzar nuestras metas y la razón por la cual hacemos lo que hacemos.

Hay dos tipos de motivación:

Extrínseca: lo que nos motiva es algo externo a nosotros. Ejemplo: estudio para conseguir que me regalen mi juego de ordenador favorito en Navidad, o para evitar que en casa se enfaden conmigo y me castiguen sin ordenador.

Intrínseca: lo que nos motiva está dentro de nosotros. Ejemplo: hago deporte por los beneficios que tiene para mi salud física, social y emocional (tengo mejor humor, más amigos, soy bueno en mi deporte, estoy fuerte, me divierto...). Me doy cuenta de ello y lo disfruto.

Los padres de Roberto lo tienen claro: se acerca el final de la evaluación y hay que tomar decisiones. Las cosas no van bien en el colegio y va a suspender alguna asignatura de 3º de la ESO. No saben muy bien cómo actuar, pero ambos están de acuerdo en algo:

- El deporte es lo único que le hace reaccionar. Así que, para que espabile, le vamos a castigar quitándole de balonmano hasta que vuelva a sacar buenas notas.

Al día siguiente, los padres comentan la situación con unos amigos:

- Si no es capaz de sacar buenas notas, no hay deporte. Está claro que los estudios son lo primero, así que, aunque nos duela más a nosotros que a él, no nos queda otra que quitarle de balonmano.

A lo que la amiga responde:

- ¿Estás segura? El año pasado a mí me ocurrió lo mismo con nuestra hija mayor y fue peor el remedio que la enfermedad. Estaba todas las tardes en casa, se pasaba las horas muertas delante del libro y no hacía nada. Estudiaba aún menos que antes de quitarla de judo.
- ¿Y qué hiciste? – pregunta la madre de Roberto.
- Hablamos con ella, muy enfadados, porque creíamos que nos estaba tomando el pelo, y nos contó que estaba teniendo problemas con una compañera de clase. Fuimos a hablar con su tutor y la cosa poco a poco se arregló. Al final aprobó todo. ¡Y nosotros pensando que iba a reaccionar castigándola sin deporte! Este año ha vuelto a judo y está sacando el curso y entrenando.
- Pues yo no lo veo así. No le da la gana estudiar, está claro. Primero es la obligación, y después la devoción. Si se queda sin lo que más le gusta, le verá las orejas al lobo y ya verás cómo se pone a estudiar. Es así de fácil – contesta el padre de Roberto.

Estos padres tienen un problema. No es habitual que su hijo suspenda, por lo que la situación es nueva para ellos. El padre cree que lo mejor es que su hijo deje la actividad deportiva, pero la madre, después de hablar con los amigos, no lo tiene tan claro. ¿Qué hacer?

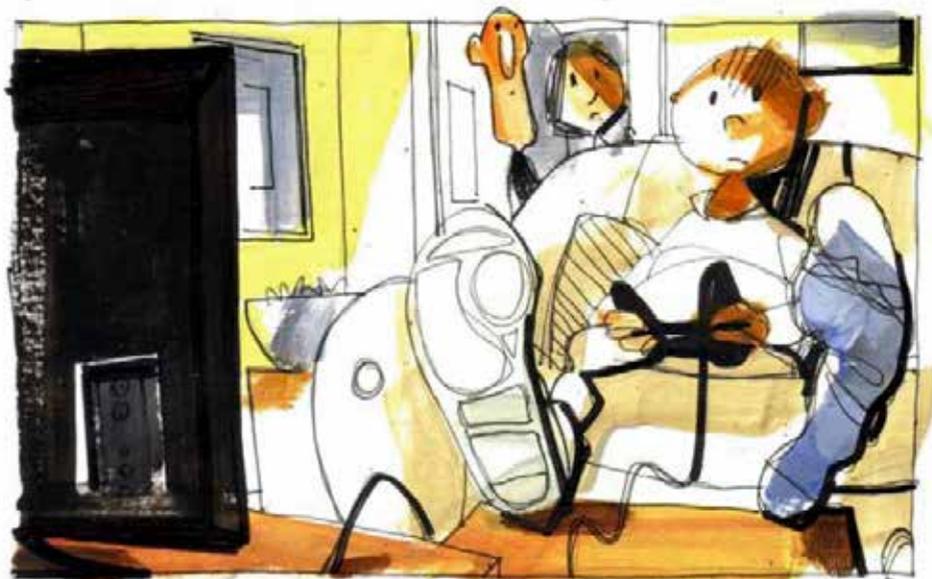
- El exceso de prohibiciones en el ámbito familiar causa problemas de comportamiento en hijos e hijas. Cuando las cosas van mal en el colegio, forzarles a abandonar la actividad deportiva no suele ser una buena solución.
- Muchos de los problemas de rendimiento escolar, ya sea en la infancia o en la adolescencia, no tienen que ver con una falta de tiempo, sino con una baja motivación por los estudios. Por lo general, cuanto más tiempo tenemos, peor lo aprovechamos.
- Si el deporte es una actividad elegida voluntariamente, actúa como un motivador intrínseco que ayuda en la expresión de emociones, obliga a organizarse, permite quemar energía y proporciona un espacio de desconexión saludable.
- Esa misma motivación es la que necesitamos activar para que mejore sus notas. Si un adolescente no se siente suficientemente motivado para estudiar y le quitamos una actividad que le refuerza, su nivel general de motivación bajará, y es muy posible que su rendimiento escolar incluso empeore.

ACTIVIDAD: Biografía motivacional

Os proponemos realizar una línea del tiempo con las actividades que os han motivado a lo largo de la vida (ejemplo: con 5 años jugabas a las chapas y ahora con 40 ya no juegas, pero te quedas mirando en el parque cuando juegan los niños).

¿Qué habría supuesto para vosotros que os hubieran impedido hacer estas actividades? ¿Creéis que esto os habría animado a cumplir con vuestras obligaciones?

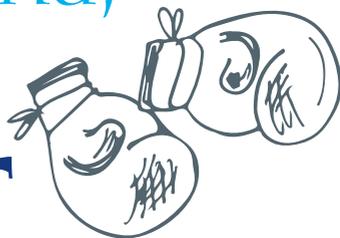
- Motivación y estado de ánimo están muy ligados y se re-
troalimentan constantemente. En la adolescencia es muy
habitual que haya cambios en el estado de ánimo de chicos y
chicas de forma natural.
- Recomendamos averiguar cuál puede ser la causa de sus
dificultades escolares. ¿Cómo? Preguntándoles sin resultar
invasivos, hablando con los profesores sobre cómo les ven
en el centro escolar o incluso preguntando a otras personas
con las que se relacionen (hermanos, otros familiares, amigos,
entrenadores...).
- Una idea interesante sería hablar con el técnico (con toda
tranquilidad, a título informativo) para recibir información
sobre cómo lo ve en el equipo. Si Roberto se encuentra
cómodo y está cumpliendo con sus compromisos deporti-
vos, recomendamos que siga practicando la actividad como
forma de mantener viva su motivación y de mantener los
beneficios asociados al deporte.
- Y todo ello es compatible con transmitir a Roberto que,
como padres, la situación les preocupa, y que por ello le pi-
den un esfuerzo *extra*, dadas las dificultades escolares. Esfuer-
zo que, estamos seguros, es compatible con entrenamientos
y partidos.



Salvar la Galaxia cansa menos que el balonmano

12

“Papá, mamá,
quiero
dejar
el deporte”



Las tasas de abandono del deporte en edad escolar son muy elevadas y cada vez aumentan más, especialmente en los países desarrollados.

Según señalan algunos estudios, los principales motivos de abandono del deporte entre adolescentes españoles son la falta de tiempo por exigencia de los estudios y la pereza. Esta tendencia se acentúa cuanto mayor es la edad, y sucede más entre las chicas que entre los chicos.

Además de estos factores de abandono, hay otros muy relacionados con los cambios evolutivos propios de la adolescencia, como son: la pérdida de interés por el deporte, un mayor interés por otras actividades, la falta de oferta deportiva atractiva en el entorno del joven o los cambios sociales en el grupo de referencia (mis amigos/as ya no juegan y el equipo se deshace; están más interesados en otro tipo de actividades; tengo novia/o y eso me quita tiempo...).

Joaquín es un chico de 14 años que lleva haciendo atletismo desde los 10. Al empezar esta nueva temporada les plantea a sus padres que quiere dejarlo. Estos se muestran preocupados:

- ¿Cómo que quieres dejarlo? – le pregunta el padre.
- Pues eso, que no me apetece. Estoy un poco cansado y prefiero no apuntarme este año – responde Joaquín.
- Jajaja. Pero, ¿tú te crees que yo soy tonto? No puede ser que estés cansado si no ha empezado la temporada todavía – insiste el padre.
- Que si papá, no lo entiendes. Que no me apetece y ya está – se defiende Joaquín.

- Martín, ya has oído al chico, no seas pesado. Joaquín, entiendo que ahora no te apetezca hablar del asunto, pero estaría bien que mañana nos contaras tus razones – interviene la madre.
 - Y espero que tengas buenos motivos y que no sean excusas, que tú eres muy de poner excusitas – sentencia el padre en tono burlón.
 - Martín, esto no ayuda. Seguro que se lo ha pensado y cree que es la mejor decisión para él, aunque a nosotros no nos guste – interviene la madre.
- Las tasas de abandono aumentan a medida que niños y niñas se adentran en la adolescencia, una edad caracterizada por las reacciones impulsivas. Por eso tendremos que ir paso a paso analizando la situación, ayudándoles a que hagan una valoración calmada de su decisión.
 - Es importante identificar los diferentes escenarios que se pueden dar. Si nuestro hijo o hija abandona a mitad de temporada, puede deberse a un problema concreto o a una situación que lleve arrastrando un tiempo (acoso, mala relación con entrenador o compañeros, cambio en las motivaciones...).
 - Por el contrario, si decide dejar la actividad a final de temporada o antes de iniciarla, es más probable que esté desmotivado, que esté quemado o que le asuste el curso nuevo y sus profesores le inciten a dejarla.

- En cualquier caso, será importante enfocar el problema hacia la búsqueda de soluciones. Cuando se plantea el abandono del deporte, estamos ante un momento muy delicado y, a la vez, bastante frecuente. Hay que mantener la calma y adoptar una mentalidad abierta y comprensiva con nuestro hijo o hija.
- Una actitud como la de Martín, basada en el reproche y la incompreensión, sólo nos conduce a la aparición de rencores en el seno familiar. No debemos infravalorar las razones de cualquier joven a la hora de abandonar el deporte, por mucho que no estemos de acuerdo con ellas.
- Esto no impide que, con una actitud constructiva y respetuosa, le ofrezcamos nuestro punto de vista para intentar convencerle de que continúe adelante con la actividad.
- Sugerimos que no lo abandone del todo. Si no quiere seguir jugando, puede entrenar, coordinar algo en el club...

ACTIVIDAD: Ángeles y demonios

En ocasiones, y sin darnos cuenta, tendemos a utilizar mensajes negativos a la hora de solucionar problemas. En el caso que nos ocupa, si queremos hacer un intento por convencerle de que no lo abandone, hagámoslo desde el respeto por su decisión, animando y potenciando sus puntos fuertes en lugar de atacar sus razones para dejarlo.

En la columna de la derecha hay algunas respuestas poco apropiadas que no ayudan en la resolución de este caso. Os proponemos que rellenéis la columna que está en blanco con el mismo mensaje pero transformándolo en positivo y que sirva para que nuestro hijo o hija sienta que su decisión está siendo respetada y entendida. Al final del capítulo encontraréis nuestra propuesta completa.

“Entiendo tu decisión, aunque me encantaría que siguieras haciendo deporte”	EN VEZ DE	“Eres un egoísta”
	EN VEZ DE	“No te das cuenta de lo que estás haciendo, insensato/a”
	EN VEZ DE	“Eres un/a irresponsable. A la mínima que puedes te escaqueas diciendo que tienes mucho que estudiar”
	EN VEZ DE	“En mis tiempos a mí no se me ocurriría dejar el deporte”
	EN VEZ DE	“Cuando yo hacía deporte, dejar el equipo era traicionar a mis compañeros/as”
	EN VEZ DE	“Siempre igual, nunca terminas lo que empiezas”
	EN VEZ DE	“Espero que tengas buenos motivos y no sólo excusas”
	EN VEZ DE	“Son lentejas. Vas a seguir haciendo deporte te guste o no”

- ¿Recordáis que los jóvenes podían estar *quemados*? Es lo que en jerga profesional se denomina *burnout*. Debemos evitarlo a toda costa. Alguien que se quemó lo acabará dejando y será muy improbable que reanude la actividad física en otro momento de su vida.
- Sin embargo, si somos capaces de detectarlo pronto, podremos ayudarle a realizar un abandono preventivo. Esto incrementará las probabilidades de que, en un futuro, retome su interés por el deporte. Si está cansado del entrenador, al año siguiente puede tener otro; si está cansado del club, hay otros equipos, y si está cansado del deporte, hay otras actividades físicas.
- También se puede dar una situación en la que nuestros hijos e hijas siguen practicando deporte durante mucho tiempo, aun estando *quemados*. Se sienten atrapados en un escenario que les produce malestar pero que no se atreven a afrontar, lo que resulta altamente peligroso para su bienestar emocional.
- Hay distintos factores que pueden propiciar estas situaciones que llevan a chicos y chicas a querer dejar el deporte. Nuestra labor adulta es ser capaces de detectarlos para poder prevenir el abandono.
- A veces no resulta fácil dicha prevención y esto deriva en que hijos e hijas se planteen dejar la práctica deportiva. En este caso, nos veremos obligados a utilizar herramientas o estrategias de resolución de problemas centradas en nuestro objetivo principal, que es conseguir que hagan deporte de manera continuada.

- Entendemos el abandono total del deporte como un fracaso de todos los agentes implicados (deportista, padre, madre, equipo técnico, entorno social...), teniendo en cuenta los beneficios que aporta la actividad física.

“Entiendo tu decisión, aunque me encantaría que siguieras haciendo deporte”	EN VEZ DE	“Eres un egoísta”
“¿Has pensado en todas las cosas que disfrutas cuando haces deporte”	EN VEZ DE	“No te das cuenta de lo que estás haciendo, insensato/a”
“¿Qué te parece si entre todos buscamos una alternativa para que no tengas que dejar de hacer deporte y te dé tiempo a estudiar?”	EN VEZ DE	“Eres un/a irresponsable. A la mínima que puedes te escaqueas diciendo que tienes mucho que estudiar”
“Tus motivos para dejar el deporte son serios, pero ¿y si buscamos buenas razones para que te animes a seguir practicándolo?”	EN VEZ DE	“En mis tiempos a mí no se me ocurriría dejar el deporte”
“Si decides seguir en el equipo tus compañeros/as se van a alegrar mucho porque eres importante para ellos”	EN VEZ DE	“Cuando yo hacía deporte, dejar el equipo era traicionar a mis compañeros/as”
“¿Qué te parece si en vez de jugar te pones a entrenar a un equipo?”	EN VEZ DE	“Siempre igual, nunca terminas lo que empiezas”
“Seguro que tus razones son buenas, me encantaría escucharlas.”	EN VEZ DE	“Espero que tengas buenos motivos y no sólo excusas”
“¿Te gustaría escuchar los argumentos por los que creo que deberías seguir haciendo deporte?”	EN VEZ DE	“Son lentesas. Vas a seguir haciendo deporte te guste o no”

Los autores



Guillermo Calvo Rodríguez

Guillermo es licenciado en CAFYD y entrenador superior de baloncesto por la Federación Española de Baloncesto. Dedicó su vida profesional a la formación y al desarrollo de jóvenes de todas las edades a través del baloncesto.



David García Martínez

David es psicólogo especialista en infancia, adolescencia y familias, así como entrenador de baloncesto por la Federación Madrileña de Baloncesto, actividad a la que ha dedicado 20 años.

En Escuela DCP han desarrollado conjuntamente charlas y talleres para orientar a familias y entrenadores en el deporte de formación.



FUNDACIÓN
MUTUA MADRILEÑA

