¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES Y MADRES FAVORECER LA AUTOCONFIANZA DE SUS HIJOS DEPORTISTAS?

- Escucha a tu hijo con atención e interés cuando te habla sobre el deporte que practica.
- Ayúdale a que saque conclusiones y tome decisiones, en lugar de darle "recetas" o aconsejarle sobre la manera perfecta de resolver su vida.
- Controla tu entusiasmo al hablar del deporte.
- Aprueba e incentiva su esfuerzo e interés mientras mejora sus habilidades deportivas. Muéstrate optimista respecto su aprendizaje.
- Ayúdale a que valore el aprendizaje y progreso conseguido en términos de los esfuerzos personales realizados.
- No le exijas resultados deportivos.
- Muéstrale compresión y apoyo cuando pase por un mal momento. Escuchar y comprender es mucho más útil que opinar sobre lo que te cuenta o lo que ha ocurrido.
- Evitar recriminar o compadecer y proteger en exceso a tu hijo.
- Felicítale cordial y sinceramente por las mejoras conseguidas (su progreso deportivo, el aprendizaje de una habilidad, el manejo adecuado de un conflicto interpersonal,…).
- Habla con tu hijo de otras cosas, a parte del deporte.

"Creo que mis padres se portaron muy bien conmigo cuando me inicié en mi vida deportiva. Me presentaron el deporte como una opción, como una actividad que a ellos les encantaba y que quizás me gustaría a mi también. Cuando empecé a jugar un poco en serio me animaron a que hiciera lo que pudiese…al principio la mayor parte del apoyo lo volcaba en ellos. Sin embargo, poco a poco fui depositándolo en preparadores y amigos. Mis padres acertaron en dejarme soltar amarras"

Iván Lendl. Tenista. Nº1 durante muchas temporadas.

DERECHOS DE JÓVENES DEPORTISTAS

1. Derecho a participar en las competiciones deportivas
2. Derecho a participar en un nivel adecuado a la madurez y facultades de cada niño
3. Derecho de contar con entrenadores cualificados
4. Derecho a jugar como niño y no como adulto
5. Derecho a participar en la toma de decisiones respecto a su participación en el deporte
6. Derecho a participar en un ambiente sano y seguro
7. Derecho a una preparación adecuada para la participación en competiciones deportivas
8. Derecho a una igualdad de oportunidades
9. Derecho a ser tratado con dignidad
10. Derecho a divertirse en su participación deportiva

LORCA C.F.B.

LORCA CLUB FUTBOL BASE

MANUEL REQUENA DE LA DUEÑA

Guía breve para

PADRES Y MADRES DE JÓVENES FUTBOLISTAS

Competición vs Educación

• Ganar lo es todo • Ganar = Éxito • Perder = Fracaso • Trofeos • Presión • Deporte espectáculo • Frustración • Superar a los demás • Abandono • Evitar el fracaso	• Educar lo es todo • Diversión sana • Aprendizaje deportivo y personal • Estilo de vida saludable • Hacer amigos • Autosuperación • Implicación • Buscar el éxito

CON EL ENTRENADOR DE SU HIJO

- **Deja que el entrenador de tu hijo realice su labor.**
- **No contradigas lo que dice o hace el entrenador, y menos delante de tu hijo.**
- **Entiende que tu opinión puede ser diferente a la del entrenador.**
- **Habla con el entrenador en los momentos adecuados cuando no estés de acuerdo o quieras consultarle cualquier cosa sobre tu hijo.**

"De los 3 a los 13 años, amé cada minuto que pude jugar, y eso se lo debo a mi padre. Él tiene mucho que ver con mi éxito actual...pero en la adolescencia sentía que mi padre ponía muchas expectativas en mí. Nuestra relación se basaba exclusivamente en el deporte. Yo quería que el fuera mi padre, no mi entrenador".

André Agassi, Tenista. Top 10 durante casi veinte años..

EN LOS ENTRENAMIENTOS

- No distraigas el trabajo del entrenador y jugadores.
- Disfruta del entrenamiento como un observador neutral
- No juzgues la actuación del entrenador y los jugadores.

ANTES DE LA COMPETICIÓN

- No hables demasiado de la actividad deportiva, puedes convertir este momento en estresante.
- Haz que se sienta apoyado; pero no presionado.
- Dale ánimo, centrándote en su esfuerzo, no en el resultado. Céntrate en lo que depende de él y no en el resultado de sus acciones.

DURANTE LA COMPETICIÓN

- Permanecer sentados en la zona de los espectadores
- No gritar instrucciones ni críticas. Mantente tranquilo.
- No hacer comentarios despectivos sobre los otros (rivales, árbitros,…). Da una buena imagen del club.
- No interferir entre el entrenador y tu hijo
- Deja que los deportistas tomen sus propias decisiones
- Anima a participar de acuerdo a las reglas.

DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN

- Deja que tu hijo experimente las emociones tras la competición. No es momento de discursos ni valoraciones.
- Si tu hijo se ha esforzado, felicítale.
- Muéstrale a tu hijo que estás de su parte independientemente del resultado. Que se sienta apoyado y querido.
- No discutas con otros padres o espectadores delante de él.
- Averigua cuando es el mejor momento para acercarte a tu hijo.
- Recuerda que no es el momento de hablar con el entrenador.

SI LAS COSAS NO SALEN BIEN

- Muestra autocontrol, no sobreprotejas a tu hijo.
- No intentes compadecerte de él.
- Enséñale a que no se rinda y siga luchando.
- Explícale que estas situaciones le harán más fuerte.

CON LOS ÁRBITROS

- Enséñale a aceptar que todos cometemos errores.
- Transmítele que no siempre las cosas salen como uno quiere.
- Enséñale a aceptar y respetar la autoridad del árbitro.
- Explícale que los árbitros también están en proceso de aprendizaje.
- Hazle entender que las reglas forman parte del deporte y de la vida.
- Ten en cuenta que los hijos imitan los comportamientos de los padres.

DEPORTE Y ESTUDIOS

- Organice el tiempo de su hijo de forma que pueda llevar a cabo otras actividades sin descuidar las exigencias de los estudios y el deporte.
- Respetar las horas de sueño.
- Que aprendan a estudiar (técnicas de estudio).
- Que aprovechen las clases. Así tendrá que dedicar menos horas al estudio después de las clases.
- Evitar distracciones a la hora de estudiar. El ambiente debe favorecer la concentración.
- Interésate por los estudios de tu hijo, no sólo le pidas las notas.
- Explícale la importancia de compaginar estudios y deporte.
- Participa en las actividades escolares y habla con los profesores cuando sea conveniente.
- Alaba los esfuerzos y progresos, no sólo los resultados.

Mi padre me dejaba jugar al fútbol, me arropaba en los viajes, disfrutaba de mis alegrías y se entristecía con mis derrotas; pero me repetía constantemente que lo más importante eran los estudios porque una vez que acababa todo, debería dedicarme a algo, debería tener una profesión"

Javier Saviola. Jugador de la Selección Argentina de Fútbol.

"Demasiadas veces los padres son los peores rivales del hijo y del entrenador de categorías inferiores. Se ponen detrás del banquillo, gritando sin cesar y quejándose porque su hijo juega de defensa, por si lo hace de delantero, o lo que es peor, por si no juega. Esta presión que ejercen algunos padres lleva a los chicos por el camino inadecuado porque no siempre alcanzan las expectativas que les generan. Les crea una frustración de la que cuesta recuperarse"

Delem, Coordinador de las Bases de River Plate