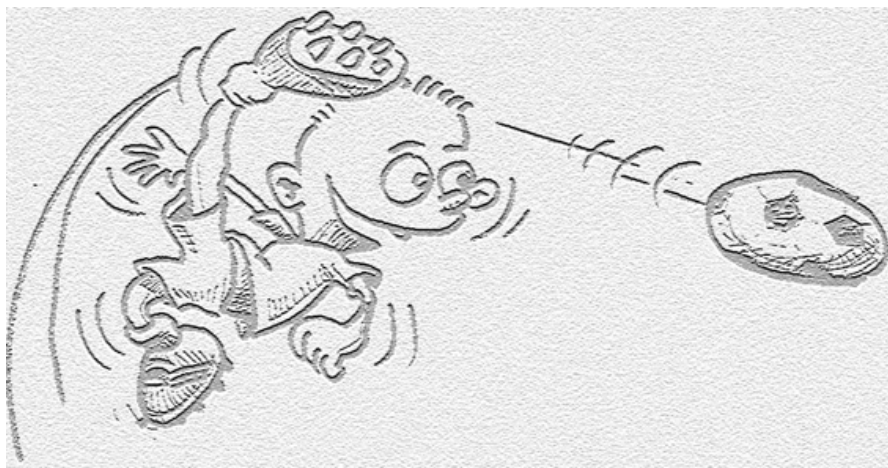


¿AYUDA A SU HIJO/A EN EL DEPORTE? DESCUBRA COMO HACERLO.

“Educando en Valores”



Contenido

1. PROPÓSITO.....	3
2. CÓDIGO DEL DEPORTE PARA PADRES/MADRES.....	3
3. PROBLEMAS COMUNES DE LOS PADRES/MADRES EN EL DEPORTE.....	4
3.1. El entusiasmo fuera de lugar.....	4
3.2. La inducción de culpa.....	4
3.3. Viviendo indirectamente de Nuestros Niños/as.....	4
3.4. Las mieles del triunfo.....	4
3.5. Perder la perspectiva.....	4
4. ROLES DE LOS/AS PADRES/MADRES Y RESPONSABILIDADES.....	5
4.1. Anime a su hijo/a a participar.....	5
4.2. Disfrute de la participación de su hijo/a.....	5
4.3. Apoye a su hijo/a emocionalmente.....	5
5. TEMAS CLAVE PARA LOS/AS PADRES/MADRES EN EL DEPORTE.....	5
5.1. El rendimiento de su hijo/a.....	5
5.1.1. Las pruebas para formar parte del equipo.....	5
5.1.2. Ganar, perder y jugar.....	6
5.1.3. Trabajando con los/as compañeros/as de equipo.....	6

5.2.	La relación con las personas clave	6
5.2.1.	El/la entrenador/a de su hijo/a	6
5.2.2.	Árbitros/Jueces	7
5.2.3.	Otros padres/madres	7
5.3.	Mantenga un horario equilibrado	8
5.3.1.	Su hijo/a participa en dos o más Deportes / Actividades	8
5.3.2.	Deporte y Escuela – Haga que funcione	8
5.3.3.	Burnout	8
5.4.	Hacer frente a los desafíos	8
5.4.1.	Tiempo de juego fluctuante	8
5.4.2.	Comprender las etapas de crecimiento	9
5.4.3.	Las Lesiones	9
5.4.4.	Costo del Deporte	10
6.	EL FUTURO DE SU HIJO/A – MANTENER ABIERTAS TODAS LAS OPCIONES	10
7.	ESTANDARIZACIÓN DE PROCESOS Y PROTOCOLOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA	10
8.	SOBRE LOS AUTORES	11

1. PROPÓSITO.

El objetivo de este manual es el de ayudar a los/as padres/madres de los/as jóvenes deportistas a entender que el deporte tiene más valores añadidos que el de la simple práctica de la actividad deportiva y de la competición.

Actitudes como la comprensión, la empatía y la confianza hacia su hijo/a, le/a ayudaran a afianzarse en un correcto proceso de evolución en el ámbito del deporte y en su desarrollo como persona.

Una sociedad, la actual, donde la pérdida de valores educativos, cada día, es más que evidente, necesita urgentemente un cambio de rumbo hacia tendencias más creativas (menos destructivas), más gratificantes (menos desagradables), más solidarias (menos egocéntricas), más pacíficas (menos virulentas)... "EDUCACION EN VALORES".

Tomando como bases fundamentales, los derechos y deberes de los/as niños/as, elaboramos este manual que no pretende ser una "guía más", si no "la guía" de acción práctica y dinámica, a través de la cual los progenitores estén más "in-formados" acerca de una realidad que, aunque evidente, en muchos casos se torna conflictiva y problemática.

No debe olvidar que la actividad deportiva de los/as niños/as, no debe ser tratada de forma exclusiva como una actividad física en sí, pura y dura, si no que se orienta como un elemento "transversal" importantísimo, dentro de un conjunto de contenidos que ayudaran a los/as niños/as en su desarrollo y evolución dentro de la sociedad.

Siendo los contenidos transversales aquellos que recogen demandas y problemáticas sociales, comunitarias y laborales relacionadas con temas, procedimientos y actitudes de interés general, se entiende y extrapola que la práctica deportiva de los/as jóvenes deportistas resulta fundamental en esta transversalidad.

Por último, entienda que su hijo/a no necesita que usted se implique en todo lo que él/ella haga, lo que realmente necesita es que usted se COMPROMETA a darle/la su amor, a darle/la seguridad, a dedicarle/la tiempo, a tratarle/la bien, a ayudarle/la a tomar sus propias decisiones,... en definitiva, a ser *SU PADRE / MADRE*.

Dedique una pequeña parte de su precioso tiempo a la lectura de este manual. No será tiempo perdido sino tiempo productivo para, y por, la felicidad de sus hijos/as.

2. CÓDIGO DEL DEPORTE PARA PADRES/MADRES

- Voy a recordar que mi hijo/a juega para su disfrute, no para el mío.
- Le enseñaré a mi hijo/a que hacerlo mejor (mejorar) es más importante que ganar, así mi hijo/a nunca se sentirá derrotado por el resultado de un juego o un evento.
- Nunca ridiculizare o gritare a mi hijo/a por cometer un error o perder en una competición.
- Voy a ofrecer comentarios positivos que motiven y alienten su esfuerzo continuado.
- Voy a hacer a mi hijo/a sentirse como un vencedor cada vez que se sacrifique por competir de manera justa e intentándolo con todas sus fuerzas.
- Voy a recordar que los/as niños/as aprenden mejor con el ejemplo. Aplaudiré el buen juego y el buen hacer, tanto del equipo de mi hijo/a como el de sus oponentes.
- Voy a mostrar respeto por los oponentes de mi equipo, porque sin ellos no habría ningún juego o competición.
- Voy a respetar las decisiones de los árbitros y alentare a los/as participantes a hacer lo mismo.
- Voy a respetar a los/as entrenadores/as y voluntarios/as que dan su tiempo para ofrecer actividades deportivas para mi hijo/a, y mostrare agradecimiento por sus esfuerzos.
- No voy a usar malas palabras, ni voy a acosar o abusar verbalmente o físicamente de los/as deportistas, entrenadores/as, árbitros o demás espectadores.
- No voy a tener expectativas poco realistas.

- Recordaré que los/as jóvenes deportistas no son profesionales en miniatura y no pueden ser juzgados por los estándares profesionales.

3. PROBLEMAS COMUNES DE LOS PADRES/MADRES EN EL DEPORTE

Los/as padres/madres que crean problemas, rara vez lo hacen intencionadamente. Si bien no se proponen crear una experiencia negativa para sus hijos/as, a veces puede llegar a ocurrir.

Estas son algunas de las 5 causas por las que esto sucede:

3.1. El entusiasmo fuera de lugar

Los/as padres/madres, a veces, ponen un énfasis excesivo en los objetivos de resultados o en ganar o perder, en lugar de en el disfrute, en el crecimiento y en el desarrollo de sus hijos/as. Están entusiasmados, pero no saben cómo expresar ese entusiasmo de forma efectiva. Los/as entrenadores/as más astutos/as son capaces de canalizar esa energía de los/as padres/madres, dándoles funciones de apoyo o tareas importantes en las funciones del equipo. De esta manera, los/as padres/madres se hacen conscientes de la complejidad de la tarea del entrenador/a.

3.2. La inducción de culpa

Los/as padres/madres pueden gastar miles de euros e incontables horas de su tiempo en la participación de sus hijos/as en el deporte. Es muy fácil para los niños/as comenzar a notar ese "sacrificio", y se sienten tremendamente culpables y presionados para hacerlo bien. Los/as padres/madres, deben recordar regularmente a sus hijos/as que disfrutaban ofreciéndole esa oportunidad y que no debe ser una carga añadida para ellos/as, el hecho del sacrificio que significa para los/as padres/madres en cuanto al gasto económico y de su tiempo. Los niños/as tienen que saber apreciar esas oportunidades, pero lo que no se debe hacer, aun sin querer, es hacerles sentirse culpables por ello.

3.3. Viviendo indirectamente de Nuestros Niños/as

A veces los/as padres/madres presionan a los/as niños/as, a fin de compensar sus propias frustraciones pasadas y sus muchas limitaciones. Una participación demasiado "indirecta" de los/as padres/madres, puede convertirse en una enorme carga para los/as jóvenes deportistas y ser la causa de una vergüenza aguda para ellos/as.

3.4. Las mieles del triunfo

Para muchos/as padres/madres, las medallas de oro y los ricos contratos se convierten en su foco de atención principal. Es bueno ser ambicioso, pero la realidad es que menos del 1% de los/as niños/as que se inician en un deporte, pasará a ganarse la vida con ello.

Sea objetivo y racional – es mucho más probable una movilidad social ascendente en otros campos que los que hay en el deporte. Si su hijo/a llegara a sobresalir en el ámbito del deporte, ¡fantástico! – pero no deje que las expectativas puestas en el resultado se conviertan en una carga o en una distracción.

3.5. Perder la perspectiva

Los/as padres/madres a veces pierden de vista lo que es importante para los/as niños/as y para ellos mismos. El crecimiento, el desarrollo y la preparación para la vida deben ser, siempre, la prioridad. Los/as padres/madres y los/as niños/as deben debatir regularmente acerca de los valores del deporte y de la vida. Saber quiénes somos, lo que es realmente importante en la vida, y cómo encajan los deportes en todas estas partes, nos permitirá tener una mejor perspectiva. Con esta "composición de lugar", tanto los/as padres/madres como los/as niños/as serán menos propensos a tener problemas deportivos en la juventud.

Cualquiera de estas 5 tendencias daña a nuestros niños/as y destruyen el potencial de los programas deportivos.

Ponga especial atención hacia que tendencias es usted más propenso, incluso sin querer, en este tipo de situaciones.

4. ROLES DE LOS/AS PADRES/MADRES Y RESPONSABILIDADES

4.1. Anime a su hijo/a a participar

Los/as niños/as deben ser animados a participar en un deporte, sin embargo, no se les debe presionar, intimidar o sobornar para que lo hagan. Para que los niños/as sigan adelante con una actividad, es necesario que les resulte agradable e intrínsecamente les debe resultar motivador. Mediante el descubrimiento guiado y con la toma de sus propias decisiones, los/as niños/as pueden aprender mucho. Los/as padres/madres pueden ser una gran ayuda manteniendo una mente abierta y alentadora.

4.2. Disfrute de la participación de su hijo/a

La participación en un deporte puede ser un componente muy importante en la vida de los/as niños/as. ¡Ellos/as están dispuestos a disfrutar en su participación tanto como usted!

Los/as padres/madres que adquieran una mejor comprensión de los contenidos del deporte que sus niños/as practican (reglas básicas, habilidades y estrategias) serán más capaces de entender su desarrollo y evolución en los/as niños/as. Deben darse cuenta y confiar en que en la mayoría de los programas físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y de desarrollo social, van orientados hacia ello. Durante este proceso, la mayor atención de sus hijos/as debería ir enfocada a la adquisición de nuevas habilidades, mejorar el rendimiento y, por supuesto...

..... ¡¡¡ DIVERTIRSE!!!

4.3. Apoye a su hijo/a emocionalmente

Los programas deportivos tienen muchas exigencias – los/as niños/as necesitan saber que van a contar siempre con el soporte y el apoyo de sus padres/madres.

Ayude a los/as jóvenes deportistas a manejar constructivamente el estrés asociado con el entrenamiento y la competencia ofreciéndoles su apoyo incondicional, independientemente del resultado. Escuche y empanice. Intente comprender cómo se sienten los/as niños/as con lo que les está sucediendo. El miedo, la ira, la culpa, la vergüenza, la sorpresa, la tristeza, la felicidad y el entusiasmo son todas parte de las emociones de la vida - ¡el deporte es un gran lugar para aprender a manejar estas emociones!

Aprenda a aceptar toda la gama de emociones que se viven tanto por parte de los/as jóvenes deportistas como por usted mismo. Ayude a los/as niños/as a compartir, a interpretar y a procesar sus sentimientos y no tenga miedo de hacer lo mismo con sus propios sentimientos.

Por último, apoyar a los/as niños/as yendo a la mayor cantidad de sus juegos y competiciones, como le sea posible. Esté disponible tanto en sus triunfos, como en sus derrotas.

5. TEMAS CLAVE PARA LOS/AS PADRES/MADRES EN EL DEPORTE

5.1. El rendimiento de su hijo/a

5.1.1. Las pruebas para formar parte del equipo

Las pruebas para entrar en un equipo pueden ser momentos muy estresantes para los/as niños/as (y los/as padres/madres), cuando se aproxima la siguiente temporada. Los/as niños/as pueden sentir ansiedad debido a la incertidumbre, que les acecha, de si podrá acceder o no a ese equipo, que es el que ellos quieren. Es importante recordarles que se deben centrar en su propio rendimiento y no preocuparse por lo que el/la entrenador/a esté pensando de ellos, o compararse con sus compañeros/as de equipo.

Anime a los/as jóvenes deportistas a que establezcan uno o dos objetivos diarios para cada día de las pruebas de entrenamiento y que revisen su progreso al final de cada día.

Cuanto más se centren en el proceso de preparación, mayor será la posibilidad de entrar en el equipo.

Los/as padres/madres pueden ayudar, a los/as niños/as, siendo conscientes de que durante las pruebas su autoestima no está en su nivel normal. Muchos son los caminos hacia la excelencia, y si bien el no tener éxito en una determinada prueba puede ser momentáneamente desmoralizador, se debe tener cierta perspectiva.

Incluso a Michael Jordan le rechazaron, una vez, de su equipo de baloncesto en la escuela.

5.1.2. Ganar, perder y jugar

Ganar es bonito, perder es difícil, pero para los/as niños/as (y usted) lo que debe ser más importante es la forma en que jugó la competición. Después de la competición, evitar hacer preguntas de tipo competitivo, tales como:

1. ¿Ganaste?
2. ¿Marcaste un gol?, ¿Metiste alguna canasta?,...

Usted puede estar tratando de mostrar interés, pero los efectos a menudo pueden ser perjudiciales para su hijo/a. Este interés, basado en preguntas de tipo competitivo puede desencadenar sentimientos de confusión, de fracaso, de culpa, de vergüenza y evitan que en la mente de su hijo/a quede marcado el objetivo principal, que no debe ser otro que el de la participación.

En su lugar, hay que ayudar a los/as niños/as a evaluar objetivamente su participación.

Hacer preguntas relacionadas con el rendimiento, tales como:

1. ¿Qué salió bien?
2. ¿Qué hay que mejorar?
3. ¿Cómo pueden lograrse estas mejoras?
4. ¿Cuáles fueron algunos de los aspectos más destacados? y
5. ¿Te has divertido?

El "feedback" es extremadamente importante - el objetivo principal debería ser aprender y mejorar, y no el ganar y perder.

5.1.3. Trabajando con los/as compañeros/as de equipo

Anime a los/as jóvenes deportistas a comunicarse con los/as compañeros/as de equipo.

Al comunicar diferentes puntos de vista, pueden calmar una situación difícil. De no ser así, una situación conflictiva, no resuelta, puede convivir con ellos/as, un largo período de tiempo. Si los/as niños/as aprenden a ser buenos comunicadores, serán capaces de concentrarse en el desarrollo de sus potenciales habilidades, para su propio beneficio y para el del equipo.

Del mismo modo, cada equipo debe tener un código de conducta que promueva el intercambio franco y abierto de los sentimientos y de las sensaciones de los/as deportistas. El objetivo es hacer frente a los "problemillas" antes de que se conviertan en auténticos "problemones". La buena comunicación entre los miembros del equipo debe mejorar el rendimiento del equipo tanto en los entrenamientos como durante las competiciones. La mala comunicación sólo puede dar lugar a malentendidos, a sentimientos heridos, a la ira y a un peor rendimiento grupal.

5.2. La relación con las personas clave

5.2.1. El/la entrenador/a de su hijo/a

El/la entrenador/a de su hijo/a y usted, están en el mismo equipo y por lo tanto comparten muchos de los mismos objetivos. Pero sus prioridades pueden ser diferentes.

La prioridad del entrenador/a será el equipo, su prioridad será la del desarrollo de su hijo/a. Haga su trabajo apoyando a su hijo/a y deje que el/la entrenador/a haga el suyo con su hijo/a. No todo el mundo tiene un/a entrenador/a "ideal". Si tiene dudas, asegúrese de que se resuelven y despejan, con la intención de ayudar a que la situación mejore. En todo momento, evite quebrantar la labor del entrenador/a – ya que pone al entrenador/a y su hijo/a en una situación muy difícil. Si usted vislumbra que su hijo/a tiene dificultades, ayude a su hijo/a a usar esa situación en su beneficio, a modo de experiencia en su desarrollo como persona.

Si existen problemas muy graves (acoso, abuso, etc.), informe urgentemente a la Dirección o a la Autoridad Competente y retire a su hijo/a del programa.

Por último, si usted piensa que sabe más que el/la entrenador/a, ¡tal vez usted deba prepararse para ser entrenador/a !. Las organizaciones están encantadas de tener más entrenadores/as que están dispuestos a donar su tiempo y energía para proporcionar experiencias deportivas de calidad para los/as niños/as.

5.2.2. Árbitros/Jueces

Lo crea o no, usted y los/as árbitros/jueces también están en el mismo equipo – salvo que sus roles son diferentes. El papel de los/as árbitros/jueces es conocer las reglas del juego y hacer cumplir esas normas como las ven, en beneficio del juego y de los/as competidores/as.

Su papel es apoyar y animar a su hijo/a, al equipo de su hijo/a, al equipo rival, a los/as árbitros/jueces y al buen espíritu deportivo.

Apoye a los/as árbitros/jueces cuando están trabajando y reflexione acerca de cómo sus acciones influyen en ellos/as. La mayoría de los/as padres/madres de los/as deportistas, deberían haber pasado por la experiencia de arbitrar alguna competición. Así se darían cuenta de lo difícil de esta tarea y cómo el comportamiento abusivo por parte de los/as padres/madres, por lo general, hace que el rendimiento de los/as jóvenes deportistas empeore, en lugar de que mejore.

Tenga en cuenta también cómo debe sentirse su niño/a, si el/la entrenador/a y el programa cuentan con normas en relación con "el comportamiento con los/as árbitros/jueces" y usted como padre está fuera de control en las gradas. Asegúrese de que como padre/madre de deportista, "consigue usted esas normas", para tener un conocimiento pro-activo de las mismas.

5.2.3. Otros padres/madres

La mayoría de los/as padres/madres cuyos hijos/as están involucrados en el deporte son buenas personas que quieren lo mejor para sus hijos/as. Desafortunadamente, esta mayoría, muchas veces por no hablar, pueden permitir que un grupo minoritario se cargue el programa de planificación y el establecimiento de prioridades.

Cuando hay una buena comunicación entre los/as padres/madres, las prioridades de salud para los/as niños/as y el programa, por lo general, llegan a buen puerto. Si tiene alguna inquietud, no tenga miedo de compartirla para ver si otros/as sienten lo mismo que usted.

Intente ser de apoyo del entrenador/a, y anime a todos/as para compartir sus inquietudes y sugerencias. No permita que una minoría arruine esa convivencia.

Si es posible, revise los objetivos del programa con el/la entrenador/a, durante la pretemporada. Anime a los otros/as padres/madres a hacer lo mismo, y luego pueden comprobar los progresos a medida que la temporada va avanzando.

Siempre que sea posible, trate de alentar un diálogo saludable con los/as padres/madres de los equipos contrarios. Ayude a los/as niños/as y a los/as entrenadores/as, manteniendo las formas y entendiendo la rivalidad como algo positivo.

5.3. Mantenga un horario equilibrado

5.3.1. Su hijo/a participa en dos o más Deportes / Actividades

Los/as niños/as pueden ser devorados por un excesivo número de actividades, y si no se planifican estas cuidadosamente, pueden poner en peligro su integridad física, mental y emocional por agotamiento, así como tener un sinfín de problemas académicos. Por otra parte, la variedad puede ser muy beneficiosa para el desarrollo deportivo en general, y puede que no les quede claro, a los/as jóvenes deportistas, cuál es su "mejor deporte" hasta que lleguen a la adolescencia.

La participación en dos o más deportes es una tarea que requiere de una tremenda comprensión de los/as entrenadores/as y de los/as compañeros/as de equipo. Es muy importante para que los/as niños/as traten de cumplir con todos los compromisos y las expectativas de cada deporte, que puedan comunicarse con el/la entrenador/a apropiado/a lo más pronto posible cuando se produce un conflicto de horario.

Como padre/madre, su papel es el de facilitarle/la las cosas de la mejor manera posible y vigilar a su hijo/a cuidadosamente para detectar posibles signos de fatiga y / o "Burnout".

5.3.2. Deporte y Escuela – Haga que funcione

Los/as jóvenes deportistas deben ser animados a mantener un equilibrio entre las exigencias de la escuela y las exigencias del deporte. Por un lado, **la escuela siempre debe ser el objetivo más importante**. Pero por otra parte, el tiempo y la energía que los/as niños/as invierten en el deporte hacen de su papel como deportistas, el centro de su propia identidad.

Si los/as niños/as no están teniendo dificultades para encontrar el equilibrio adecuado entre la escuela y el deporte, y si disponen de tiempo, animenles a perseguir otros gustos o intereses. Si el tiempo es limitado, fomenten la planificación eficaz para los futuros entrenamientos, competiciones o los viajes por carretera, para que puedan estar al tanto de las exigencias de la escuela. Considere la posibilidad de hacer algún seminario/curso, sobre la gestión del tiempo y hábitos de estudio efectivos. Le será de gran ayuda.

No hay nada malo en que los/as niños/as tengan como una meta ideal, el ámbito del deporte.

Pero deben ser conscientes de la limitación en el tiempo, de una carrera como deportista profesional. La educación, por otra parte, puede ser clave para su futuro. Con una educación sólida, pueden explotar al máximo sus capacidades y asegurar una transición exitosa a una carrera fuera del deporte.

Y, como para todos/as nosotros/as, aunque seamos buenos/as en algo, es muy buena idea cultivarse en otras facetas, para mantener una identidad equilibrada y una mayor variedad de intereses.

5.3.3. Burnout

Burnout es "una condición producida por trabajar muy duro, durante mucho tiempo, en una situación de mucha presión. "

Los síntomas del Burnout pueden ser físicos, mentales y / o emocionales. Observe a su hijo/a cuidadosamente ante la aparición de síntomas tales como: una constante sensación de cansancio, una sensación de frustración, el no querer ir a la competición o a las sesiones de entrenamiento, mayor irritabilidad, dolores de cabeza o molestias corporales.

Ante la acumulación de fatiga, se hace indispensable un descanso prolongado y una renovación emocional. ¡ Esté preparado para actuar con rapidez !

5.4. Hacer frente a los desafíos

5.4.1. Tiempo de juego fluctuante

Los/as jóvenes deportistas pueden llegar a sentirse muy frustrados/as si sienten que no están recibiendo suficiente tiempo de juego o no han obtenido un papel destacado en el equipo. Esto les resulta muy molesto y gravoso, y se convierte en un estado de ánimo poco apropiado para un adecuado desempeño

de sus habilidades. (Un cuadro mental óptimo y equilibrado, es a menudo el ingrediente esencial para tener un buen inicio o conseguir la función deseada dentro del grupo/equipo).

En la vida, como en el deporte, se trata de aprender a manejar todo tipo de situaciones, ya sean situaciones en las que se parte como gregario o en las que se parte como protagonista, ambas muy importantes dentro de la dinámica de grupos/equipos.

Ayude a los/as jóvenes deportistas a que se centren en lo está bajo su control. Ayúdelos/as a establecer metas y objetivos. Al centrarse en sus metas le será más fácil disponer de más oportunidades para lograr más tiempo de juego, que si solo se dedica a tener un papel específico en el equipo. Si usted reacciona de manera constructiva, las habilidades mentales, emocionales y de equipo que su hijo/a presenta, pueden ser claves para un futuro de éxito en el deporte y en la vida de su hijo/a.

5.4.2. Comprender las etapas de crecimiento

Los/as padres/madres deben darse cuenta de que cada niño/a crece y se desarrolla a un ritmo diferente. Algunos/as pueden madurar muy pronto, empiezan a cosechar sus primeros éxitos y posteriormente obtienen experiencias frustrantes. Otros/as pueden llegar a madurar más tarde, pero si están respaldados/as y apoyados/as, pasarán a tener experiencias excelentes.

Los/as padres/madres también deben entender que las etapas de desarrollo y crecimiento de los/as jóvenes deportistas, son especialmente difíciles para ellos/as. Ellos/as de repente tienen mayores palancas, los pies más grandes y menor coordinación. Durante estas etapas los niños/as pueden ser más propensos/as a las lesiones, hasta que terminan de desarrollarse fisiológicamente.

Los/as niños/as necesitan de nuestra sensibilidad y apoyo incondicional durante su infancia - pero debemos tratar de tener empatía adicional en los casos de niños/as que se desarrollan más tarde en sus etapas de crecimiento o en los casos de los/as niños/as con un desarrollo prematuro, ya que en ambos casos el sentimiento de frustración, para ellos/as, puede resultar demoledor.

En esos momentos, la vida se torna cruel para ellos/as - y como el deporte es accesible a todo el mundo, abarca muchas edades, y es tan competitivo y emocional, tenemos que asegurarnos que su desarrollo interior también se realiza de forma óptima. Debemos mostrar una gran empatía y serles de gran apoyo en esos momentos tan críticos.

5.4.3. Las Lesiones

Estar lesionado puede ser traumático para los/as jóvenes deportistas, y lo harán experimentando una serie de emociones que fluctuaran entre la ira y la tristeza. Ayúdeles a procesar cada emoción, mediante la escucha y la empatía. Intente ser un confidente optimista y, más aun, realista.

Debemos apoyar a los/as niños/as en su lucha por las metas en la rehabilitación, marcadas por su terapeuta o su médico. Animarle/a a participar en actividades terapéuticas que sean posibles durante el tiempo de su rehabilitación, por ejemplo realizar ejercicios para la parte superior del cuerpo, cuando es la parte inferior del cuerpo la que tiene lesionada. Acompañarle/la en sus progresos y evoluciones hacia la plena recuperación, con el objetivo final de ser capaz de alcanzar el nivel deportivo que había conseguido, antes de lesionarse.

La rehabilitación de lesiones puede ser un momento excelente para trabajar en perspectiva, el equilibrio mental y emocional, y las habilidades de equipo. Al igual que una fractura curada, el/la joven atleta puede salir aún más fuerte y más preparado/a, como persona y como deportista.

Por último, los/as niños/as y los/as deportistas de élite a menudo tienen que recordar y respetar las directrices de su terapeuta o de su doctor. Un retraso en su rehabilitación no significa tirar la toalla en la persecución de sus sueños.

5.4.4. Costo del Deporte

Realmente, algunos deportes son poco accesibles económicamente para los/as padres/madres, llegando estos/as a un sentimiento de culpa, por no poder sufragar el montante económico que supondría la práctica de ese deporte que tanto gusta a su hijo/a. Se genera, entonces, una considerable frustración y una sensación de vergüenza al no ser capaz de permitirse el lujo de que sus hijos/as realicen su actividad preferida.

Los/as padres/madres que se enfrentan a obstáculos financieros deben explorar otras alternativas, otros medios de apoyo o patrocinios. Algunos órganos de gobierno del deporte tienen programas de apoyo para los más necesitados y en las comunidades, algunos centros cuentan con políticas para reducir o renunciar a los honorarios para las personas que no puedan permitirse ese gasto. Además, se pueden buscar patrocinadores para que estos programas deportivos sean más accesibles. Si usted está en esta situación, no sienta vergüenza por buscar apoyos y explorar todas las opciones posibles.

El desarrollo de su hijo/a debe ser su prioridad - y la experiencia en el deporte puede ayudar a su hijo/a a crecer y a hacer una significativa contribución a la sociedad.

6. EL FUTURO DE SU HIJO/A – MANTENER ABIERTAS TODAS LAS OPCIONES

A los/as niños/as, a veces, se les puede convencer, fácilmente, a una edad muy temprana para tomar el camino del deporte, a nivel de élite, o para trabajar hacia una carrera profesional.

Los/as padres/madres deben hacer una profunda reflexión y sopesar entre el fomento de los sueños de los/as niños/as en el deporte y la protección de su futuro profesional y las opciones educativas.

Es verdad, hay que animar a los/as niños/as a "soñar en grande" y tener metas altas - nunca sabemos a qué potencial podemos llegar, para lograr nuestras metas.

Es, sin embargo, simplemente injusto para los/as niños/as que se les aliente hacia estos sueños sin haberles hablado ni argumentado acerca de la cantidad de tiempo que les podría llevar, de lo difícil que será ese camino, de la elevada carga de trabajo y de sacrificios que ello supone, de cuáles son las probabilidades reales de alcanzar el éxito, y cuántos factores influyen que escapan a su control.

Una buena comunicación con los/as niños/as acerca de estos temas conduce inevitablemente a que piensen en la forma en que completarán su educación, y como enfocarán sus esfuerzos en el ámbito del deporte, ante un entorno social cada vez más exigente.

Al mirar hacia el futuro, tengan cuidado con los programas que prometen una solución rápida en las posibilidades de desarrollo profesional.

El desarrollo deportivo, por lo general, lleva bastante tiempo, y la planificación debe ser complementada con consideraciones hacia las opciones educativas.

Si los/as jóvenes deportistas no están seguros de qué ruta tomar, anímenles a mantener todas sus opciones abiertas, durante el mayor tiempo posible, para que así tengan las mejores oportunidades de saber lo que es bueno para ellos y para su futuro desarrollo.

7. ESTANDARIZACIÓN DE PROCESOS Y PROTOCOLOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- ¿dejaríamos que un electricista, al que le gusta la medicina, operara a nuestro hijo/a de apendicitis?,
- ¿llevamos a reparar nuestro vehículo a un panadero al que le gusta leer revistas de coches?,
- ¿compramos el pescado a un informático que es un aficionado a la pesca?,...

entonces...

¿Con que tipos de argumentos y conocimientos objetivos, criticamos la labor de los entrenadores/as, monitores/as, educadores/as, formadores/as?

Tradicionalmente la práctica deportiva en niños/as y adolescentes ha sido un complemento/accesorio dentro de la educación y de la formación como personas, dando una sensación de que en el deporte todo era válido y cualquiera podía "enseñar" y "dirigir" o "coordinar" esa práctica.

Reflexione...

¿Ha pensado alguna vez cuando deja a su hijo/a en el entrenamiento de su actividad deportiva, por ejemplo, si el/la "entrenador/a" conoce y domina la técnica de la R.C.P. (Reanimación Cardio Pulmonar) en el caso de que algún/a deportista lo necesitase?

¿Ha visto alguna planificación anual de la actividad deportiva que realiza su hijo/a?

¿Conoce los objetivos generales y específicos planteados para la actividad que su hijo/a realiza?

¿Cuántas veces ha recibido documentación escrita e individualizada con el estudio analítico de la evolución y progresos en el desempeño de la actividad deportiva que practica su hijo/a?

¿Han contestado, tanto usted como su hijo/a, a alguna encuesta de satisfacción (C.S.S.) referente a su percepción, tanto global como estructurada, del desarrollo de la actividad deportiva?

¿...?

Asegúrese de que la actividad deportiva que realiza su hijo/a, esta soportada bajo unos estándares de calidad y excelencia, que reflejen y ofrezcan las suficientes garantías para un eficiente desarrollo de esa actividad.

8. SOBRE LOS AUTORES

- **Endika Fernández Bárcena**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, especializado en alto rendimiento (maestrías de fútbol y salvamento acuático), y Socio - Cofundador de Spinnfield.

- **Jesús Rodríguez Puente**

Entrenador de Fútbol Profesional, Director Técnico Deportivo, Profesor de la Escuela Alavesa de Entrenadores de Fútbol y Socio - Cofundador de Spinnfield.