

## Formación



Mejoramos nuestra  
**Formación** deportivas, y las  
ponemos al servicio del grupo

**“La relación del técnico/a con los agentes de socialización: Familia y amigos”**

Antonio Casimiro Andujar.

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor Universidad de Almería

## RESUMEN

Cada vez cobra más importancia el análisis de la salud emocional del niño y su relación con la actividad física y deportiva. En esta apartado se va a analizar el papel de la familia para la transmisión de valores y la salud integral del niño. A veces se produce un distanciamiento entre lo que el profesorado (o monitor/entrenador en horario extraescolar) transmite y lo que el niño recibe en su casa. Para conseguir la adherencia a la práctica, objetivo final de la educación física escolar y de las escuelas deportivas extraescolares, es necesario “tocar las fibras sensibles” del joven a través de su parte más emocional, quizás la faceta más descuidada en la vinculación entre la actividad física y la salud.

Por último, en infinidad de ocasiones nos encontramos a padres y madres que son auténticos “forofos” de sus hijos y su comportamiento es contraproducente con la labor educativa y deportiva de sus profesores o entrenadores de categorías de base. Por ello, vamos a dedicar un apartado a la educación deportiva de los padres, para que vayamos todos en el mismo “barco” de mejorar la salud integral de nuestros jóvenes, con el objetivo de conseguir un futuro más humanitario.

## IDEAS Y CONCEPTOS CLAVE

- La primera escuela es la casa
- En el entrenamiento infantil se deben anteponer los objetivos educativos
- El niño vive el presente mientras algún padre está pensando en el futuro
- Al niño hay que educarle deportivamente como practicante, como espectador y como consumidor
- Educar no es adiestrar.
- Favorecer la autoestima del niño.
- Los padres son un apoyo clave en los técnicos para la transmisión de valores y la creación de hábitos saludables.
- Los niños no hacen lo que los padres les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer.
- Con nuestros “cibermodernos” hijos tenemos que luchar contra la “robotización” del juego y el consumo masivo de televisión.
- Los padres no deben obligar a tus hijos, sino educarlos para que quieran realizar una práctica físico-deportiva de forma voluntaria, en función de sus intereses.
- El deporte debe servir al niño como una auténtica escuela de civismo y solidaridad.
- Los padres deben valorar la constancia y el esfuerzo más que los éxitos deportivos.
- No someter a demasiado estrés psicofísico en los niños lo que puede favorecer el abandono deportivo más adelante.

## REFLEXIONES PREVIAS

- Los padres, ¿son siempre buenos modelos para sus hijos?
- Los padres, ¿valoran más el proceso –disfrute con la práctica- que el producto –ganar competiciones?
- Los padres, ¿imponen demasiada presión a sus hijos deportistas?
- Los padres, ¿favorecen la adherencia de sus hijos durante la adolescencia?

## CONTENIDOS

### INTRODUCCION

La realidad social de la infancia y juventud plasma la problemática de determinados hábitos de comportamiento en su estilo de vida, entre los que destacamos el sedentarismo, los hábitos alimenticios inadecuados y un elevado consumo de televisión y videojuegos. Como consecuencia de ello surgen una serie de patologías físicas y psíquicas. El deporte debe hacer frente a dicha realidad "virtual" en la que están inmersos nuestros escolares, favoreciendo más que nunca la educación de lo motriz frente al sedentarismo y propiciando relaciones interpersonales para evitar jóvenes aislados socialmente.

Los comienzos en educación multideportiva deben ser en el seno de la propia familia, ya que la primera escuela es la casa y los padres tienen que estar implicados en el afianzamiento de dichos hábitos saludables, para lo que necesitan una formación específica que evite contradicciones en la mente del escolar entre lo que se le dice en el colegio o club y la posible formación antagónica que pueda recibir en casa.

Una vez que los padres “apuntan” a su hijo en una escuela deportiva, si las clases o entrenamientos son adecuados y resultan atractivos para los intereses del niño, supondrá una gran ventaja para conseguir jóvenes emancipados, debido a su mayor motivación intrínseca, favoreciendo que dicha actividad deportiva se pueda constituir en un hábito para el futuro.

Tal como nos indica un excepcional profesor de la Universidad de Granada (Juan Torres, 2007)<sup>1</sup>: las escuelas deportivas más que de poner a disposición de los jóvenes una serie de actividades de tiempo libre, deben tratar de prepararles para el uso de su libertad, de agudizar su curiosidad, de formar su juicio crítico, de educar en valores (individuales y sociales, como guía de su quehacer diario), para que sepan elegir, entre las múltiples ofertas que se les presentan, aquellas que enriquecen su personalidad a través de una práctica cotidiana de actividades físicas placenteras. Así, la escuela deportiva, con un claro fin social y educativo, debe ser una auténtica escuela de civismo y solidaridad, donde prime el proceso más que el producto (resultado) y favorezca un aprovechamiento constructivo, activo y saludable del tiempo libre del joven. O sea, un lugar que va mucho más allá de un espacio deportivo con pelotas, raquetas, balones, colchonetas...

---

<sup>1</sup> Torres, J. Deporte escolar y recreación. Una propuesta metodológica. Cursos de verano. Universidad de Almería, 2007.

## DIRECTRICES METODOLOGICAS DEL ENTRENAMIENTO EN JOVENES

Nos encontramos inmersos en un sobredimensionamiento del fenómeno deportivo, donde prima el éxito y se idolatra a los deportistas famosos. Todos sueñan con llegar a ser como Nadal, Casillas, Gasol, Iniesta... Por cierto, ¡qué grandes ejemplos de valentía, profesionalidad, respeto, humildad...! Pero su talento es inalcanzable para la mayoría de los humanos.

Al niño, que no es un “*hombre en miniatura*”, por sus claras diferencias funcionales, no se le pueden aplicar sin más los modos de aprendizaje del adulto, ni realizarle un *entrenamiento* adaptado, disminuyendo simplemente la carga. Sin embargo, hemos de ser conscientes que las lagunas que queden en su esquema motor, más adelante serán muy difíciles de corregir, ya que el niño de 6 a 12 años es una auténtica esponja psicomotriz.

En el entrenamiento infantil se deben anteponer los objetivos educativos, aunque su consecución sea a medio y largo plazo, a otros objetivos más puntuales pero con menos proyección en la formación deportiva del niño, ya que dicha formación es un proceso largo y complejo que no conviene acelerar en aras sólo del éxito inmediato.

A veces se acelera el proceso porque el entrenador, o incluso los mismos padres, pretenden ser ambiciosos, exigiendo programas acelerados y rendimientos a corto plazo, sin tener en cuenta las necesidades y aspiraciones de los niños (*éste vive el presente mientras algún padre o entrenador está pensando en su futuro*).

La clave no está en el qué enseñar (competencia y rendimiento motriz) sino en el cómo enseñar, ya que el deporte no es intrínsecamente educativo. La educación se debe conseguir a través de una correcta actuación pedagógica del profesor, que favorezca su autonomía personal y compromiso social.

En este sentido, al niño hay que educarle deportivamente en tres vertientes (Velázquez, 2007)<sup>2</sup>:

- como **practicante**: que asimile y desarrolle conocimientos, capacidades y actitudes para aprender destrezas deportivas, valorar aspectos relacionales, relativizar éxitos y fracasos...
- como **espectador**: respeto a rivales y árbitros, valorar el juego limpio, saber interpretar el juego...
- como **consumidor**: que sea crítico ante determinados aspectos mercantilistas (marcas de prendas deportivas, raquetas...).

Esta función educativa es tremendamente importante ya que a veces observamos, durante las competiciones deportivas en edades tempranas, a personas adultas "dirigiendo-entrenando" a jóvenes deportistas, donde su único fin parece ser la victoria por encima de todo, pareciendo más un fanático aficionado que un educador-pedagogo.

Un buen monitor/profesor en el deporte base debería basar su proceso de enseñanza-aprendizaje en las siguientes directrices psico-pedagógicas y habilidades sociales:

- Debe tener presente que educar no es adiestrar y que sus acciones tienen más fuerza que sus palabras (modelo a imitar por los niños).

---

<sup>2</sup> Velázquez, R. El mito del deporte educativo y la necesidad de una educación deportiva. Cursos de verano. Universidad de Almería, 2007.

- Si está poco motivado, tiene pocos conocimientos técnicos y/o pedagógicos o si crea demasiado estrés psicofísico en los niños, favorecerá el abandono precoz de los mismos.
- Favorecer la educación en valores individuales y sociales (respeto, control de impulsos, juego limpio, superación ante adversidades, aceptación de compromisos, personalidad, esfuerzo, voluntad, disciplina, coraje, trabajo en equipo, cooperación, solidaridad, etc.).
- Potenciar el diálogo, la socialización y la coeducación, donde no se encuentren elementos de discriminación.
- Mejorar su capacidad crítica y reflexiva, vivenciando las consecuencias de sus actos e intentando disminuir el grado de insatisfacción que provocan las derrotas o fracasos
- Trasladar el respeto a normas, compañeros y árbitros.
- Favorecer la participación y presentar tareas asequibles a las posibilidades de cada uno.
- Primar la satisfacción por el movimiento y el juego, basando el programa en los intereses y necesidades de los niños, principalmente los lúdicos (propiciar “caras felices”).
- Se deben respetar las reacciones fisiológicas y psicológicas del desarrollo, rechazando las máximas exigencias en edad infantil, siendo mejor cargas livianas y frecuentes que entrenamientos intensos y distantes. A veces el mejor entrenamiento es un buen descanso.
- Favorecer la funcionalidad de los aprendizajes (inteligencia motriz) y la comprensión mental de la actividad, lo que repercutirá en un aumento de la motivación, disposición y autonomía. Antes de ejecutar es importante comprender, teniendo presente que nunca el tecnicismo debe superar el trato humano.
- Se debe potenciar la capacidad creativa y productiva del niño, evitando la especialización precoz (*al igual que una manzana no se debe recolectar a mitad de su maduración, pues nunca tendría el mismo sabor que si la dejáramos madurar libremente*).
- Dar la posibilidad de jugar sin imposición de resultados. La competición debe tener un enfoque pedagógico y nunca ser un fin en sí misma, ya que una medalla no vale más que la salud integral de un niño.
- Resaltar la importancia de una buena relación afectiva con los jugadores-alumnos, evitando las críticas negativas y manteniendo siempre una buena educación ante ellos (*no sirve de nada saber mucho si después no sabes "llegar" al niño*). Por tanto, no hay que excederse en gritos o en críticas, ya que éstos pierden su efectividad cuando se hacen habituales, pudiendo ser útiles en momentos determinados.
- Es muy conveniente favorecer la autoestima del niño, corrigiendo y aplaudiendo las cosas bien hechas, pero siempre debemos mantenernos equilibrados emocionalmente (no ser un "hincha").
- Tener paciencia y motivar siempre, siendo conscientes de la importancia de dar continuamente conocimiento de los resultados (feed-back externo), durante y después de la ejecución (no sólo cómo lo han hecho, sino cómo mejorar y si saben detectar por sí solos los errores).
- Todos los entrenamientos deberán estar totalmente preparados, evitando la improvisación, debiendo ser analizados al final (“toda experiencia vivida que no es reflexionada, no sirve para nada”).

## El rol de los padres en el proceso de iniciación deportiva

Los padres son un apoyo clave en los técnicos para que la transmisión de valores y la creación de hábitos saludables obtengan resultados positivos, siendo los máximos responsables de una buena educación en los niños. Se deben potenciar estilos de vida saludables (hábitos alimenticios, práctica habitual de actividad física, aseo, utilización de ropa y calzado adecuado, etc.) en el ámbito familiar, potenciando la autonomía del niño.

Lo primero que debemos tener presente es la teoría de la imitación, que se puede resumir en lo siguiente: *“los niños no hacen lo que los padres les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer”*. Decía Montaigne que “un niño no es una botella que hay que llenar, sino un fuego que hay que encender”. Por ello debemos ser un buen ejemplo para ellos, siendo conscientes de que, si eres activo de joven, tienes más probabilidades de serlo de adulto.

Aprovecha al máximo cada momento con tus seres queridos. Disfruta de lo que más quieres en este mundo: tus hijos. Habla con ellos y ellas, especialmente si son chicas adolescentes, debido a su mayor tasa de abandono, haciéndoles saber que no están solos/as y que cuentan con todo vuestro apoyo. Una buena autoimagen genera bienestar con uno mismo. Edúcales en autoestima, que se conozcan y acepten sus posibilidades y limitaciones.

Respecto a la educación de nuestros hijos debemos ir de la mano de sus profesores. Santos Guerra señala que el maestro debe encontrar en los padres unos aliados y no unos jueces, que encubren, respaldan o amparan los actos de violencia o indisciplina de sus hijos. *“Todas las piedras que los padres tiran al tejado de la escuela hacen que caigan las tejas sobre las cabezas de sus hijos”*.

Ahora bien, los hijos no son una prolongación de los padres ni la oportunidad de hacer realidad un sueño que éstos nunca pudieron llegar a alcanzar. *El niño vive el presente, mientras algún padre piensa en el futuro*. No todos pueden llegar a ser una estrella deportiva, ya que estas inalcanzables exigencias provocan un tremendo estrés psicofísico en el niño. Recuerda que no es un “adulto pequeño” sino un ser con sus propias características personales.

A veces le compramos de todo porque le estamos negando lo esencial: la ternura y el afecto (a esta “temperatura hogareña” Santos Guerra la denomina *“carnefacción”*). Pero un juguete no puede suplir a una caricia. Con nuestros “cibermodernos” hijos tenemos que luchar contra la “robotización” del juego y el consumo masivo de televisión. Este ocio tecnológico provoca una alta estimulación vibratoria, al margen de inducir a cómodos hábitos sedentarios y poco educativos.

Tal como indica Jorge Bucay en “Cuentos para pensar”: *el verdadero amor es la desinteresada tarea de crear espacio para que el otro sea quien es*. Es decir, no realizar lo que tu hijo pueda hacer, no darle todo hecho. Tienen que aprender a pensar y decidir por sí mismos. Mao Tse Tung había inmortalizado este pensamiento con su célebre frase: *“si das pescado a un hombre hambriento, le nutres durante una jornada. Si le enseñas a pescar, lo nutrirás toda la vida”*. Otro simil vinculando la comida y la educación lo utiliza Santos en su libro “La pedagogía contra Frankenstein”, refiriéndose a un maestro sufí que indica a sus alumnos: *“si os explico el sentido de cada cuento, sería como daros a comer una fruta masticada”*.

Es recomendable por tanto, apoyar a los hijos para participar en algún club o programa deportivo, favoreciendo que estén contentos consigo mismos. Incentivarles y hacerles regalos que les ayuden a ser más activos. No se debe obligarles, sino educarles para que quieran realizar una práctica física o deportiva de forma voluntaria, en función de sus intereses. Ahora bien, los padres deben contribuir a una práctica deportiva que se adapte a la época actual, que favorezca las actitudes humanizadoras, la tolerancia multicultural, la atención a la diversidad y las relaciones sociales. El deporte será, así, una auténtica escuela de civismo y solidaridad, favoreciendo un aprovechamiento constructivo, activo y saludable de su tiempo libre.

En síntesis, los **padres** deben:

- Enseñar a organizar el tiempo libre de sus hijos, para que compaginen tiempos de juego con sus obligaciones escolares. Mantener unos horarios para las comidas y el descanso.
- Inculcar el disfrute por la actividad deportiva y la satisfacción por el movimiento, por encima de otros intereses. La competición no debe ser un fin sino un medio educativo.
- Facilitar experiencias positivas deportivas tempranas, que posibiliten la interiorización de los beneficios psicológicos y sociales.
- Valorar la constancia y el esfuerzo más que los éxitos deportivos. Una medalla -o un sobresaliente- no vale más que la salud y la felicidad de un niño.
- Favorecer la cooperación y la solidaridad con compañeros, adversarios, árbitros...
- Tener presente que educar no es adiestrar y que sus acciones tienen más fuerza que sus palabras. Es más importante estimular que ordenar.
- Favorecer la educación en valores individuales y sociales (respeto, control de impulsos, juego limpio, superación ante adversidades, aceptación de compromisos, personalidad, esfuerzo, voluntad, disciplina, coraje, espíritu de equipo, etc.).
- Potenciar el diálogo y la coeducación, donde no se encuentren elementos de discriminación.
- Mejorar su capacidad crítica y reflexiva, favoreciendo la libertad de elección (“*toda experiencia vivida que no es reflexionada, no sirve para nada*”).
- No hay que excederse en gritos y castigos, ya que éstos pierden su efectividad cuando se hacen habituales, pudiendo ser útiles en momentos determinados.
- Favorecer una óptima autoestima del niño, aceptando lo que es capaz o no de hacer. Corregir y aplaudir las cosas bien hechas, pero debiendo siempre mantenernos equilibrados emocionalmente (no ser un "hincha" de tu hijo).

Para ello es necesario que los padres tengan una buena formación e información deportiva. Que comprendan que dicha actividad físico-deportiva favorece el desarrollo integral de su hijo como persona y no lo sometan a presiones competitivas ni a expectativas de éxito, que más tarde se pueden convertir en frustraciones si no han sido satisfechas dichas ilusiones.

Esta función educativa es muy importante ya que es frecuente observar, durante las competiciones deportivas en edades tempranas, a algunos padres y madres dirigiéndose a sus hijos como unos fanáticos aficionados. Esto provoca demasiado estrés psicofísico en los niños lo que puede favorecer el abandono deportivo más adelante.

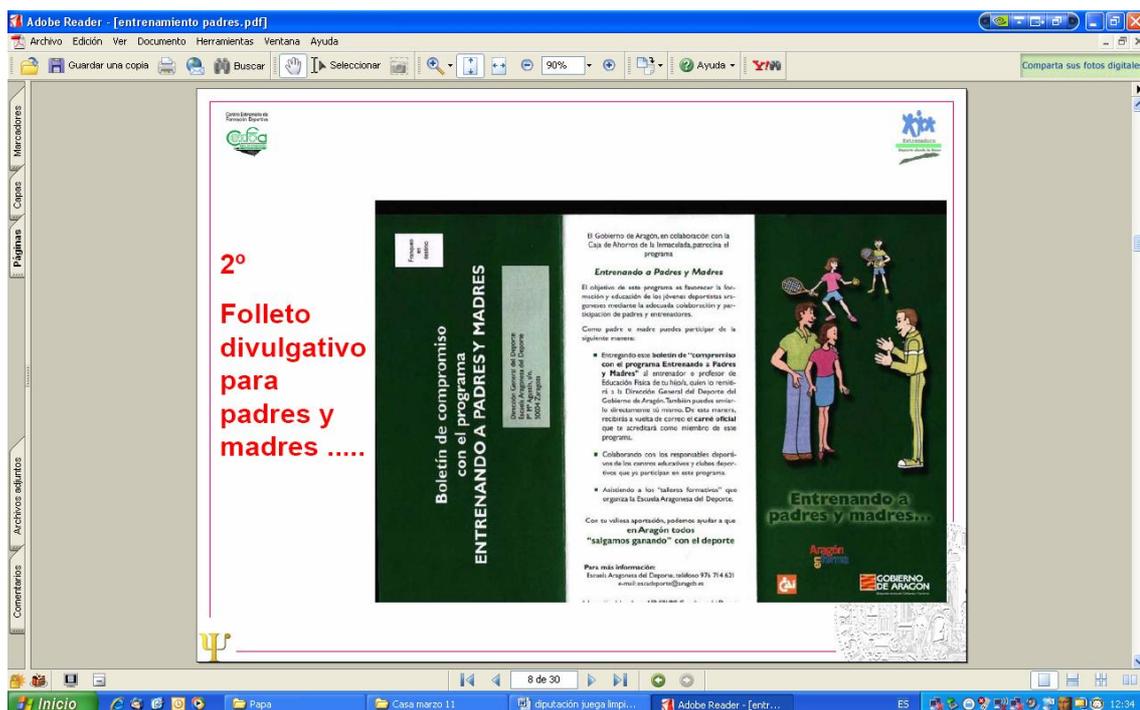
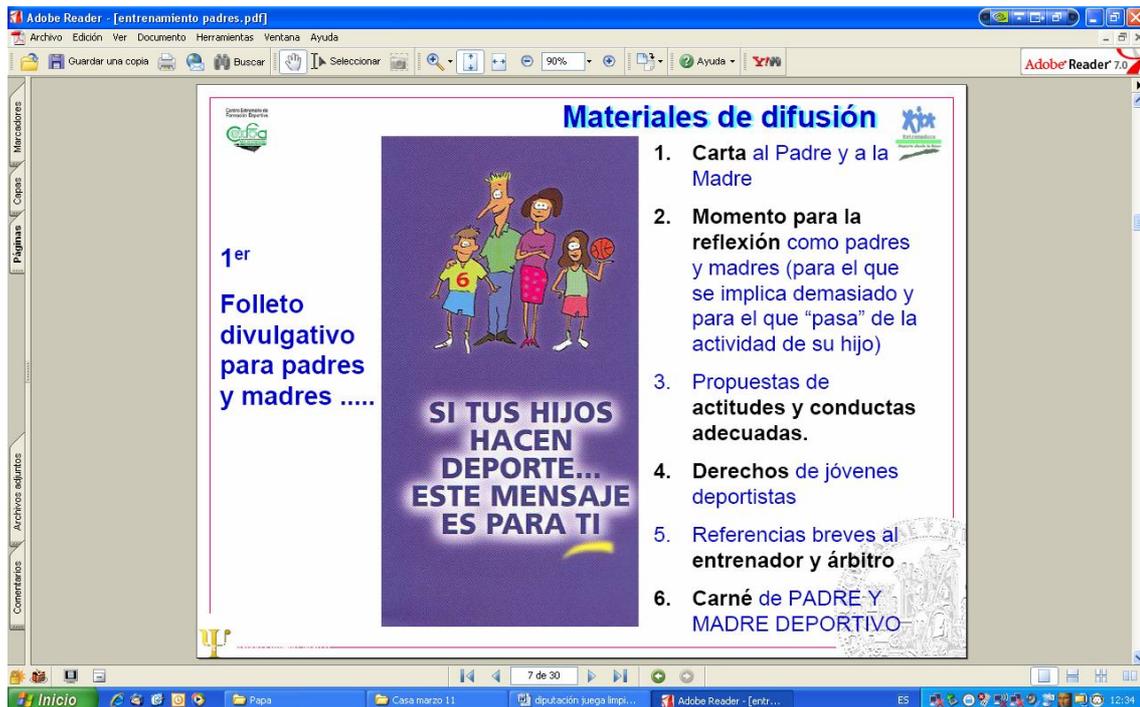
Dicho estrés se ve incrementado si los padres son excesivamente exigentes en su rendimiento académico, con metas inalcanzables para sus hijos. Ello conducirá a niños temerosos y competitivos, obsesionados por ser los primeros a cualquier precio.

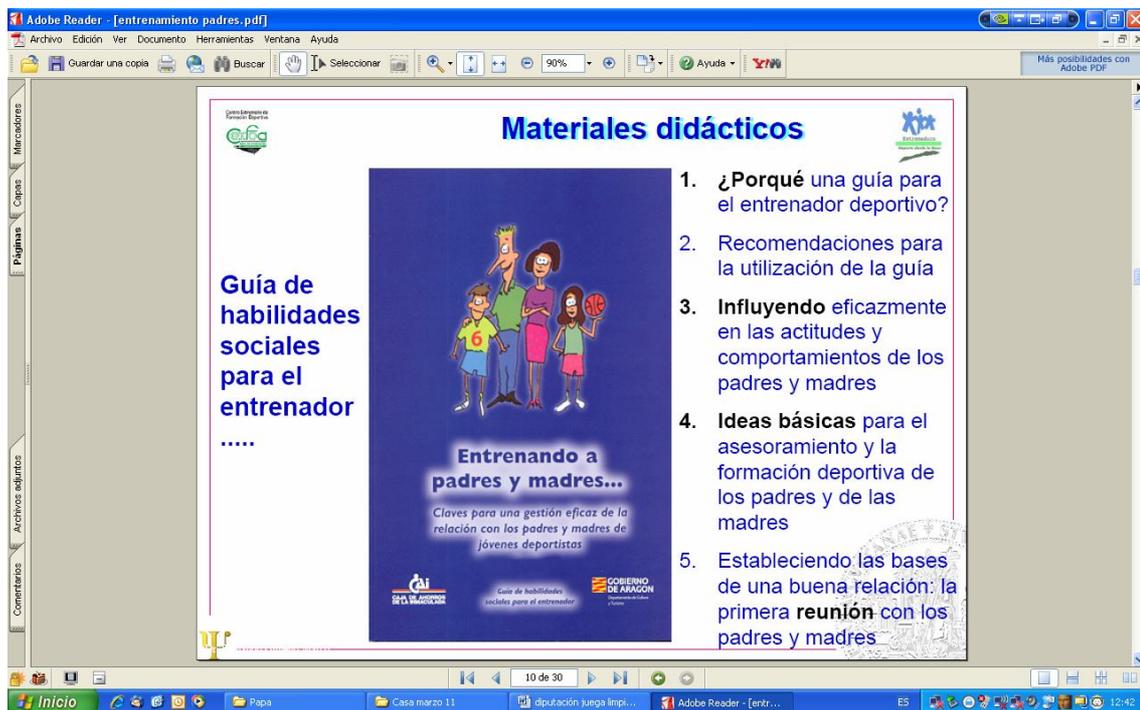
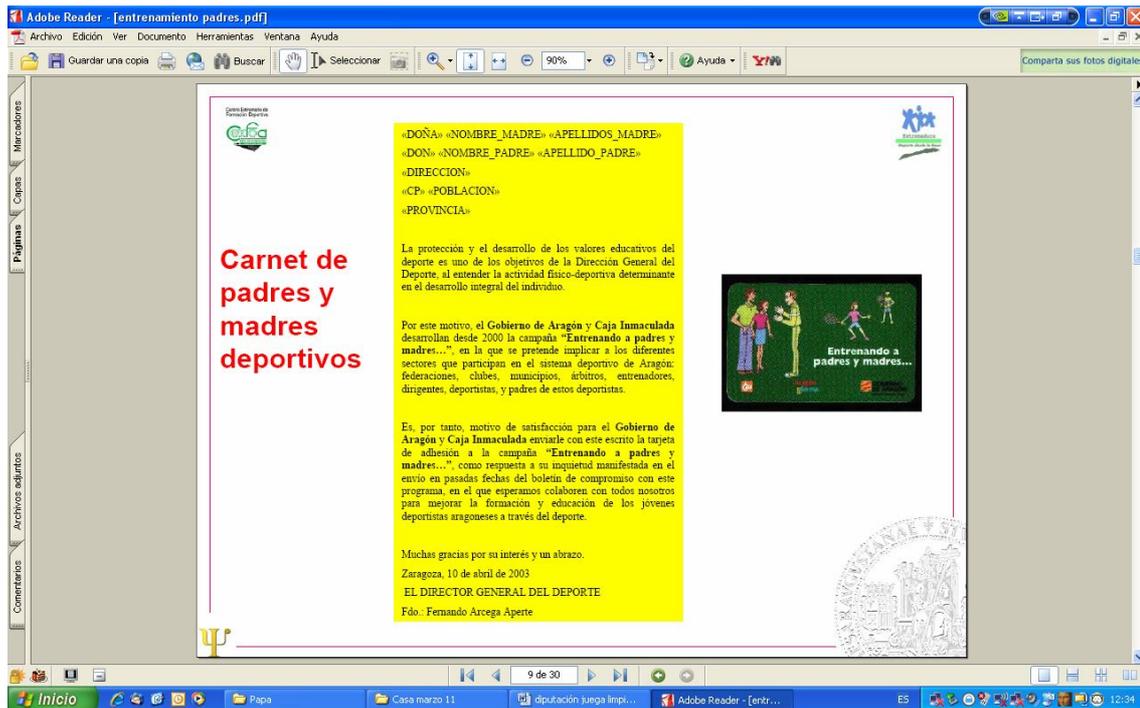
### Actividades propuestas:

- Organizar una gymkana físico-recreativa familiar con objetivo de transmitir valores saludables y cultura física.
- Valorar a aquella familia que mejor anime a su hijo en una competición, respetando a los demás compañeros y adversarios.
- Organizar una competición deportiva de padres/entrenadores contra sus hijos donde se puntúen las acciones más positivas.
- Visualizar el vídeo “un gol por la educación” y hacer un debate entre padres, entrenadores y niños ([www.actívatelavida.com](http://www.actívatelavida.com)).
- Que el padre redacte una carta a su hijo con los motivos por los que apuntó a su hijo y las expectativas que tiene del mismo. (ver anexo 1)
- Que el niño redacte una carta a su padre indicándole lo que más le gusta y lo que menos de su comportamiento en entrenamientos y partidos (ver anexo 2).
- Que la familia elabore una pancarta sobre respeto a rivales y árbitros.
- Visualizar imágenes de una película en casa (Carros de fuego; Invictus; Déjate llevar, ...) y hacer un debate familiar sobre la misma. A la semana siguiente se realiza una puesta en común con todos los jugadores del equipo.
- Debatir en la familia sobre la frase: “el niño *vive el presente mientras algún padre o entrenador está pensando en su futuro*”.
- Fomentar la práctica deportiva familiar durante los fines de semana o vacaciones.
- Entrenar a los técnicos en habilidades sociales y cómo actuar con los padres (solución de problemas)
- Establecer un perfil de entrenador ideal y padres ideales.
- Pasar un cuestionario a los padres (similar al informe Unilever 2006 Argentina)
- Favorecer todos los estímulos que favorecen el apoyo de los padres y, sobre todo madres, para la practica deportiva (acompañarlos a los entrenamientos y competiciones, debatir con ellos sus sensaciones, hablar con ellos sobre la importancia para su salud integral, favorecer que practique si le gusta,...).
- Seminario con los padres donde se enfaticen en los motivos por los que apuntó a su hijo a dicho deporte.
- Hacerles comprender que jugar juntos favorece la relación padres/hijos.
- Hacerles comprender la enorme escuela de valores que supone el deporte (coraje, perseverancia, paciencia, compañerismo,...).
- Hacerles comprender las habilidades adquiridas (agilidad, coordinación, ... que supone un posible efecto de bienestar y felicidad para toda su vida)

- Hacerles comprender cómo les puede ayudar a saber superar fracasos y adversidades propias de la vida.
- Diferentes fases en el proceso de formación de padres: de sensibilización y toma de conciencia (objetivos más generales) hasta cambios conductuales (toma de decisiones y solución de problemas).
- Talleres conjuntos con padres y entrenadores (comunicación permanente).
- Reflexionar en los polos opuestos de la actuación de los padres: desde el que se implica demasiado al que pasa absolutamente. Reconducir actitudes y comportamientos a la hora de establecer críticas y manejar conflictos.
- Elaborar un sencillo manual: “Si tus hijos hacen deporte este mensaje es para ti” (Gimeno).
- Boletín de compromiso al programa “Entrenando a padres y madres de niños deportistas”. Se les da un carné como miembro activo del programa.

**Algunos materiales que podemos crear, obtenidos de Gimeno:**





Ficha elaborada por el niño y otra elaborada por el entrenador:

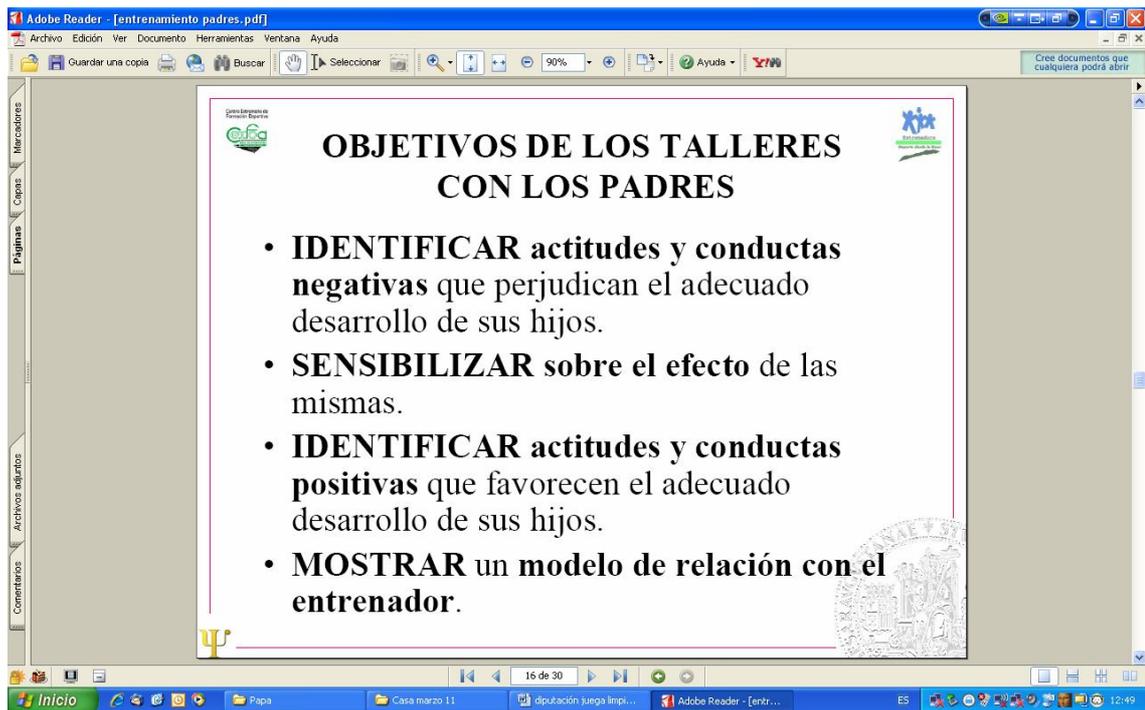
The screenshot shows a PDF document titled "EVALUACIÓN INICIAL" (Initial Evaluation) in Adobe Reader. The document is a table with 4 columns and 5 rows. The first column is labeled "DEPORTISTA". The other three columns contain evaluation criteria. The table is currently empty.

DEPORTISTA	LO QUE YA HACEN SUS PADRES Y CONSIDERO QUE ES POSITIVO	LO QUE YA HACEN SUS PADRES Y CONSIDERO QUE ES NEGATIVO	LO QUE NO HACEN SUS PADRES Y CONSIDERO QUE SERÍA POSITIVO

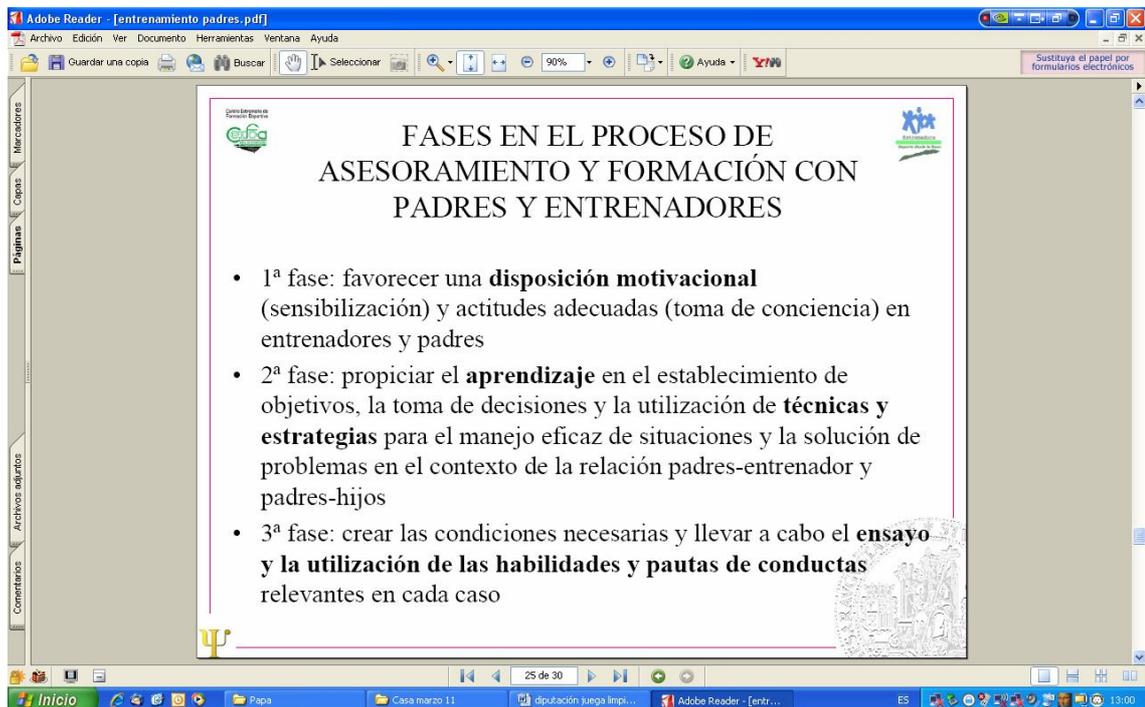
The screenshot shows a PDF document titled "PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CON LOS PADRES Y MADRES" (Training Planning with Parents and Mothers) in Adobe Reader. The document is a table with 4 columns and 5 rows. The first column is labeled "DEPORTISTA". The other three columns contain planning criteria. The table is currently empty.

DEPORTISTA	LO QUE QUIERO INTENTAR MANTENER Y REFORZAR EN SUS PADRES PORQUE LO CONSIDERO POSITIVO	LO QUE QUIERO INTENTAR "QUITAR" O QUE NO OCURRA TANTO EN SUS PADRES PORQUE LO CONSIDERO NEGATIVO	LO QUE QUIERO INTENTAR QUE SUS PADRES HAGAN PORQUE LO CONSIDERO POSITIVO

## Objetivos de los talleres:



## Fases:



## Anexo 1. Carta a mi padre. Gracias, pero...<sup>3</sup>

La mayoría de mis amigos del cole se pasan casi todas las tardes en sus casas jugando con videojuegos, chateando con el ordenador o viendo la tele. Hacen muy poco deporte; algunos tienen unos “kilitos” de más y se cansan mucho en las clases de Educación Física o cuando jugamos en el recreo. Yo no quisiera ser como ellos.

Te escribo para darte las gracias por permitirme jugar y entrenar en este deporte, que me apasiona, pero me gustaría decirte algunas cosas que me “sorprenden”:

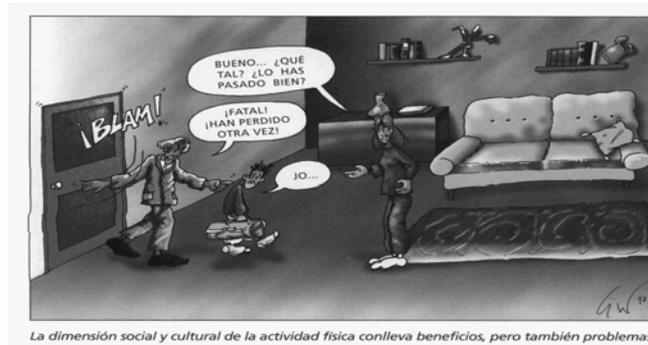
Papí, no sé cómo decírtelo. Seguramente crees que lo haces por mi bien, pero no puedo evitar sentirme molesto algunas veces. Me regalaste una raqueta y un balón cuando apenas empezaba a andar. Aún no iba a la escuela de Primaria cuando me apuntaste a clases de tenis y de fútbol. Me gusta entrenar, bromear con los compañeros y jugar los fines de semana. Pero cuando vas a los partidos... no sé. Ya no es como antes. Me agobias para que gane “como sea” y me metes mucha presión. Esto no me gusta, porque me pongo muy nervioso. Ahora no me das una palmada cuando termina el partido ni me invitas a un bocata.

Vas a verme jugar pensando que todos son enemigos, pero yo quiero ser amigo de mis rivales, sean de mi club o de otro. Por eso no me gusta cuando criticas a alguno de ellos. Me gusta que me animes pero no que intimides o menosprecies a los adversarios. Te agradezco que no critiques públicamente ni insultes al árbitro o a otros padres. Realmente lo paso fatal y me da mucha vergüenza si lo haces. Ese entrenador del que dices que es un inepto es mi amigo, el que me enseñó a divertirme jugando. El chaval que jugó conmigo el otro día, ¿te acuerdas? Sí, hombre, aquel a quien estuviste toda la tarde criticando porque “no sirve ni para llevarme la bolsa”: como tú dices. Ese chico está en mi colegio. Cuando lo vi el lunes, me dio mucha vergüenza.

No quiero decepcionarte, pero a veces pienso que no tengo suficiente calidad para llegar a ser profesional y ganar cientos de millones, como tú quieres. Me encantaría llegar a ser un jugador de Primera, una estrella deportiva. Me voy a esforzar por llegar a ello, pero soy consciente de mis limitaciones y la dificultad para llegar a la élite en el deporte. Te pido ayuda para ello, pero sin abandonar mis estudios.

¿Por qué has cambiado, papá? Creo que sufres y no lo entiendo. Me repites que soy el mejor, que los demás no valen nada a mi lado, que sólo vale ganar. Muchas veces me agobias. Hasta he llegado a pensar en dejarlo; pero me gusta tanto..... Me encantaría poder hacer deporte toda la vida, para pasarlo bien en mi tiempo libre con mis amigos, pero en el momento que ya no me divierta jugando estoy seguro que lo dejaré. Papá, por favor, no me obligues a decirte que no quiero que vengas a verme jugar.

Por último, *papí*, te quiero mostrar una viñeta que recoge lo que a veces me ocurre al llegar a casa después de un partido (fuente: Devís, 2000)



La dimensión social y cultural de la actividad física conlleva beneficios, pero también problemas.

<sup>3</sup> Algunas de las ideas expuestas en este apartado tienen como referencia el artículo publicado en Inderef: ¿Estamos educando a través del deporte? Reflexiones para padres y entrenadores de niños deportistas, escrito por Antonio Jesús Casimiro Andújar

## Anexo 2: Carta de un padre sensato a su hijo deportista

Querido hijo: cuando mamá y yo fuimos padres éramos conscientes de nuestra tremenda responsabilidad para educarte. Teníamos claro que queríamos facilitarte experiencias positivas deportivas tempranas, ya que favorece tu desarrollo integral como persona y produce innumerables beneficios psicológicos y sociales. Queremos que practiques deporte porque es una extraordinaria fuente de educación en valores (cooperación, respeto, solidaridad, esfuerzo, sacrificio, superación, coraje, etc.), pero no te vamos a someter a presiones competitivas ni a expectativas que más tarde se puedan convertir en frustraciones. Tienes que divertirte jugando y entrenando.

Para nosotros lo más importante es que seas una buena persona, que estudies y compagines los entrenamientos con tus tareas, amigos y otros hobbies. Nos encanta cuando te vemos disfrutar en el campo de juego, pero lo que más valoramos es tu constancia y el respeto a los compañeros, adversarios y árbitros.

Ponte metas alcanzables, hijo. Con voluntad y coraje todo puede conseguirse, luchando por lo que se quiere, pero todo requiere un tiempo de práctica y dedicación. Jamás te vamos a regañar por perder un partido, si has puesto pasión y esfuerzo en el mismo.

No queremos ser muy permisivos contigo ni sobreprotegerte, ya que si te acostumbras a que solventemos todos tus problemas no sabrás vencer los obstáculos de la vida por ti mismo y sucumbirás ante la adversidad.

Queremos que aprendas el valor de las cosas y que seas consciente que tenemos que esforzarnos y trabajar mucho para poder apuntarte al club, pagar las cuotas o comprar tu equipación deportiva. No te lamentes por lo que no tienes y disfruta lo que tienes, sin vivir pensando en el *qué dirán*.

Hace poco he leído un precioso libro *-El monje que vendió su Ferrari-* de Robin S. Sharma donde indica: *¿qué sentido tiene tener la casa más grande de la ciudad si no tienes tiempo de crear un hogar?* Por ello, queremos pasar tiempo contigo, jugar y leer juntos. Afortunadamente hemos podido cambiar la brújula por el reloj, para tener claro nuestro rumbo como familia.

Es muy importante que confíes y tengas seguridad en ti mismo (no te infravalores). Demuestra una actitud positiva y optimista ante la vida, eliminando los pensamientos negativos, pero tienes que ser responsable de tus actos.

No seas neurótico y te enfades por cualquier cosa (no está bien que tires la raqueta al suelo ante un fallo o te encares agresivamente con un rival). Aprende a contenerte en la adversidad. Lo verdaderamente importante está en uno mismo. Por ello debes ser fuerte psicológicamente; trabajar la mente para el control de las emociones.

Por último, cariño, queremos decirte que de todo se aprende. Sólo hay que encontrar la lección adecuada de cada experiencia. Te queremos muchísimo y pretendemos mostrarte el camino adecuado para que vuelas con honradez, tengas muchos amigos, no te “ahogues en un vaso de agua” y seas muy feliz en tu vida.

## REFLEXIÓN FINAL

Una medalla no vale más que la salud y la felicidad de un niño.

Los **padres** tienen que:

- Enseñar a organizar el tiempo libre de sus hijos;
- Inculcar el disfrute por la actividad deportiva, donde la competición no debe ser un fin sino un medio educativo.
- Facilitar experiencias positivas deportivas tempranas
- Valorar la constancia y el esfuerzo
- Favorecer su autoestima, la cooperación y la solidaridad con compañeros, adversarios, árbitros, ...
- Es más importante estimular que ordenar.
- Favorecer la educación en valores individuales y sociales
- Mantenerse equilibrados emocionalmente (no ser un "hincha" de tu hijo).

Es necesario que los padres tengan una buena formación e información deportiva, para que comprendan que la actividad físico-deportiva favorece el desarrollo integral de su hijo como persona, y no lo sometan a presiones competitivas ni a expectativas de éxito, ya que más tarde se pueden convertir en frustraciones si no han sido satisfechas dichas ilusiones.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alamo, J.M, Amador, F., Pintor, P. Función social del deporte escolar. El entrenador del deporte escolar. Revista Digital Buenos Aires (nº 45), 2002.
- Cantón, E., Mayor, L., Payarés, J. Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. Rev. Psicología general y aplicada 48 (1). Universidad de Valencia. 1995.
- Casimiro, A.J. Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Universidad de Granada, 1999.
- Casimiro, A.J. y Tercedor, P. Educar para la salud desde la Educación Física escolar. *Tandem*, 9-24, 2002
- Delgado, M. y Tercedor, P. *Estrategias de intervención en promoción de la salud desde la Educación Física*. Ed. Inde, 2001.
- Devis, J., Peiró, C. "La actividad física y la promoción de la salud en niños-as y jóvenes: la escuela y la EF *Revista de Psicología del deporte*, 4: 71-86, 1993.
- Fox, K.R. Promoviendo estilos de vida activos en las personas jóvenes: importantes consideraciones psico-sociales. Educación Física y Salud, Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. FETE-UGT Cádiz, 89-103, 2000.
- Gimeno F. Entrenando a padres y madres.... Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas –guía de habilidades sociales para el entrenador Mira Editores. Zaragoza. Gobierno de Aragón (2003)
- Rodrigo, M.J.; Márquez, M.L.; García, M.; Mendoza, R.; Rubio, A.; Martínez, A. y Martín, J.C. Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Phicoterma*, 16 (2), 203-210, 2004.
- Tercedor, P. La práctica de actividad física como hábito saludable. Fundamentación e implicaciones didácticas. Revista electrónica Áskesis nº 8, 2000.
- Torres, J. Actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica. Granada, 1994.
- Torres, J. Indicadores de salud en los centros escolares. *Revista de educación*. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada; 11: 227-242, 1998.
- Velázquez, R. El mito del deporte educativo y la necesidad de una educación deportiva. Cursos de verano. Universidad de Almería, 2007.