

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

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

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

## Y RECUERDA...

Al practicar deporte, el menor puede pasárselo bien, conocer gente, ser mejor deportista día a día y también formarse como persona.

Aprovecha la oportunidad que se te ofrece de estar a su lado en momentos biográficos tan importantes como éste.

## Y NO OLVIDES QUE...

Nadie nace sabiendo ser padre ni madre o tutor. Y es una tarea bonita, ya que sois los máximos responsables de la educación de vuestros hijos. Todo eso tiene una serie de ventajas, pero también responsabilidades y dudas.

**Y ESO FORMA PARTE DE VUESTRO TRABAJO COMO FAMILIA.**

Desde aquí, hemos pretendido ofreceros una serie de consejos para ayudaros a que continuéis con esa labor, que no es otra que la de formar a los menores como personas, aprovechando el magnífico marco que nos ofrece el deporte.



**LAS MADRES Y LOS PADRES  
ELIGEN ESOS CINCO**



PROMOCIÓN DE  
VALORES EN EL DEPORTE



vem

vetv

[www.eligeesoscinco.com](http://www.eligeesoscinco.com)

AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA

Fundación  
Deportiva  
Municipal  
València

caixa  
popular

ARECNA  
Desde 1984

## EN LOS PARTIDOS Y COMPETICIONES

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

## EN LOS ENTRENAMIENTOS

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



## CON LOS TÉCNICOS

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

## EN CASA

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

## CON LOS ESTUDIOS

- Piensa que **el deporte tiene un valor educativo en sí mismo.** Por ello no es conveniente, por norma, castigar con no hacer deporte cuando suspende o no cumple en los estudios. En cambio, si le ayudas a que compagine el deporte y los estudios, le estás ayudando a ser más responsable y a diferenciar la competencia en una actividad y otra.
- Recuerda que **el menor puede desarrollar valores** que le harán más fuerte como persona, y es bueno que eso lo compagine con los estudios.

## EN LAS REDES SOCIALES

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

## TEN EN CUENTA QUE ...

- El menor, en su deporte, tiene la oportunidad de **formarse** no sólo como **deportista**, sino también como **persona.**
- El esfuerzo y el **trabajo de todos** los implicados es **necesario** para que el menor obtenga **múltiples beneficios** en su deporte.
- Es importante **que el menor se implique** en la decisión de practicar el deporte, y que esta **actividad se ajuste** a sus características, incluyendo su edad.
- El **deporte tiene que ver con el colectivo.** Si el menor aprende a ser miembro de ese equipo, está aprendiendo a trabajar en grupo. También es importante que aprenda a valorar su papel como importante para el conjunto.
- **Ayúdales en los momentos malos**, y recuerda que, estos momentos, bien encauzados, harán que los menores se fortalezcan.
- El **objetivo principal** del deporte que practica el menor NO es que gane un encuentro o competición, sino que **aprenda una serie de cosas** que le ayudarán a ser mejor deportista, tener un balance positivo de éxitos y, sobre todo, ser mejor persona.

