



LAS FAMILIAS JUEGAN



**DEPORTIVO
TORRELODONES**



BENEFICIOS GENERALES

- El deporte contribuye al desarrollo físico y personal de los jóvenes, favoreciendo que sean personas más sanas ahora y en el futuro.
- Propicia que los chicos adquieran el hábito saludable de hacer ejercicio, facilitando que en el futuro no sean adultos sedentarios.
- Es una excelente oportunidad para que los jóvenes desarrollen otros hábitos saludables; hábitos alimentarios, de higiene y cuidado personal.
- Una buena manera de divertirse, ocupar el tiempo libre, y relacionarse con otros chicos que comparten el interés por el deporte.





FORTALECIMIENTO MENTAL

Los siguientes aspectos psicológicos son piezas importantes para el buen funcionamiento de las personas:

- Capacidad de concentración.
- Capacidad de autocontrol.
- Autoconfianza, o confianza en uno mismo.
- Autoconcepto, o idea que cada persona tiene de sí misma.
- Autoestima, o aprecio que uno se tiene a sí mismo.





Estos aspectos suelen ser débiles en las etapas de la infancia y adolescencia, les cuesta concentrarse para rendir en los estudios, para el deporte o en cualquier otra faceta, les resulta muy difícil controlar sus emociones o conductas y ocasiona que se sientan inseguros respecto a sí mismos.



Aunque físicamente parezcan mayores, siguen siendo niños o adolescentes que necesitan madurar.

Practicar deporte puede ayudar a los jóvenes a madurar mejor, desarrollando aspectos psicológicos que les harán más fuertes.



VALORES PERSONALES Y SOCIALES

El deporte ayuda a desarrollar valores que formarán parte de la personalidad de los deportistas, haciéndoles más capaces a enfrentarse eficazmente a la vida. Entre otros:



- Ser una persona honesta y responsable.
- Ser respetuoso con los demás.
- Ser tolerante, solidario y generoso.
- Ser capaz de trabajar en equipo.



- Estar dispuesto a asumir responsabilidades individuales y cumplir eficazmente con los compromisos.
- Ser exigente con uno mismo, luchando para superarse.



- Ser perseverante, siempre el máximo esfuerzo posible, ser constante en la adversidad.
- Aceptar equilibradamente los éxitos y los fracasos.



BUEN JUGADOR DE EQUIPO

El fútbol como deporte de equipo, y dentro de la faceta formativa de los jóvenes, debe perseguir el llegar a ser buenos jugadores de un deporte colectivo inter relacionándose con los demás y beneficiándose de la experiencia de trabajar en grupo.

Se debe aprender a sacrificar el interés particular en beneficio del equipo (jugar sin balón para que reciba un compañero, colaborar en tareas defensivas, comunicarse eficazmente, saber respetar cuando uno es suplente, etc...).

En un equipo, los jugadores tienen características y circunstancias diferentes, tanto los jóvenes como sus padres deben aprender a respetar estas diferencias.

El jugador que está pendiente de comparaciones negativas con sus compañeros no es un buen jugador de equipo.

Aprender a ser un buen jugador de equipo es parte del entrenamiento de su hijo.

¡Ayúdele a conseguirlo!



EL TRABAJO DE LOS ENTRENADORES

En los deportes de equipo, los entrenadores tienen que tomar decisiones que pueden favorecer o perjudicar los intereses particulares de algún jugador del equipo.

Normalmente, el entrenador toma decisiones pensando en el interés colectivo del grupo, este trabajo de integración es complejo, inevitablemente hay jugadores que pueden salir más favorecidos que otros.

Los padres deben comprender la dificultad del trabajo de los entrenadores y deben respetar este trabajo sin interferir en él, ni criticarlo delante de sus hijos o de otros padres.

Es lógico que cada padre y madre tengan su propia opinión sobre el trabajo del entrenador, y en ocasiones exista un desacuerdo, es el entrenador quien tiene la responsabilidad de las decisiones deportivas, y siempre es mejor ayudarlo que ponerle pegas.



Acepte al entrenador de su hijo y permita que realice su labor con tranquilidad.

Procure no interferir en el trabajo del entrenador, dándole a su hijo sus propias instrucciones (“tú lo que tienes que hacer es...”) no es bueno que su hijo reciba instrucciones contradictorias o pierda confianza con su entrenador.

Si tiene alguna duda o no está satisfecho con la situación de su hijo, pida una cita con el entrenador o el director deportivo del club, explíquelo sus preocupaciones y razonamientos.

¡Estaremos encantados de recibirle!

**LOS ENTRENADORES Y LOS PADRES
PERTENECEN AL MISMO EQUIPO.
CADA UNO TIENE SU PAPEL Y
DEBEN INTENTAR CUMPLIRLO LO
MEJOR POSIBLE.**



EL PAPEL DE LAS FAMILIAS

Muchas familias hacen un enorme esfuerzo para que sus hijos hagan deporte: los llevan, los recogen, se preocupan de que tengan preparado todo lo que necesitan, sacrifican su tiempo libre y anteponen el deporte a otras actividades familiares.

Es indudable que sin este esfuerzo muchos chicos no podrían hacer deporte.



Por tanto, es justo reconocer y agradecer el esfuerzo de los padres, no obstante, deben darse cuenta de que su actuación diaria tiene una gran trascendencia. Procure que su forma de actuar sea beneficiosa para su hijo, ayúdele a obtener el máximo provecho del deporte.



BENJAMINES, ALEVINES E INFANTILES

En estas edades es prioritario que los chic@s se diviertan, se enganchen al deporte, desarrollen su creatividad, jueguen sin miedo a cometer errores o a tener malos resultados y comiencen a adquirir buenos hábitos de entrenamiento.



Es muy conveniente que el deporte forme parte de su vida, sin limitar otras actividades y relaciones sociales propias de su edad.

Comenzarán a desarrollar capacidades deportivas y psicológicas, buena base de futuro para ser jóvenes bien preparados para la vida.

Para que los chicos lo asuman y trabajen bien es muy importante que observen en los adultos que les rodean unas actuaciones coherentes.



CADETES Y JUVENILES

En los jugadores de estas categorías aún debe predominar los objetivos formativos, sin perder de vista que el deporte debe seguir siendo estimulante y gratificante.

Se debe seguir fomentando la creatividad y jugar sin miedo, es necesario continuar avanzando en el desarrollo de hábitos de comportamiento, poco a poco deben aprender a asumir responsabilidades.



Su hijo juega en un equipo de fútbol base, no en un equipo de futbol profesional. Es importante que ustedes y nosotros tengamos en cuenta esta gran diferencia.



PRESIÓN AÑADIDA

Las características de la competición en el deporte provocan una presión psicológica que los deportistas jóvenes deben aprender a manejar. Sin quererlo, y seguro con su mejor intención, los padres pueden añadir más presión.

La presión de los padres se transmite fundamentalmente, a través de mensajes como los siguientes:

- Comentarios relacionados con el rendimiento o los resultados de los partidos (“estoy seguro de que lo vas a hacer bien”, “tengo confianza en ti”, “no nos defraudes”, “tienes que aprovechar esta oportunidad”).
- Críticas al niño: “tienes que esforzarte más”, “así no vas a hacer nada nunca”.
- Comentarios que menosprecien al niño: (“eres un manta”, “a ver si aprendes de...”, “hoy has jugado bien por equivocación”).





- Frases que muestren preocupación: (“como sigas así no vas a jugar ni un minuto más”, “al final de temporada te echarán del equipo”).
- Amenazas al jugador: (“como no juegues mejor, te saco del equipo”, “si no te esfuerzas, no te traigo a entrenar”).
- Comentarios que provoquen culpabilidad: (“Con el esfuerzo que estoy haciendo y tu...”).



NO ES BUENO QUE LOS JUGADORES JÓVENES SE SIENTAN PRESIONADOS POR SUS PADRES. ES MEJOR QUE LOS PADRES ESTÉN AL MARGEN DE LOS ASPECTOS RELACIONADOS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE SUS HIJOS.



ALGUNOS CONSEJOS

Los jugadores ya sufren la inevitable presión de la competición del propio deporte, y es importante que las familias no añadan más presión.

- No hable demasiado de la actividad deportiva de su hijo con él o delante de él.
- No exija a su hijo que juegue bien o logre buenas estadísticas personales.
- No le critique por sus errores.
- No se enfade con él cuando no juegue como a usted le gustaría.
- No le culpe ni le recrimine cuando pase por un mal momento.
- Comprenda los errores y las limitaciones de su hijo y valore su dedicación y su esfuerzo.
- Que su hijo sienta siempre su apoyo.

EL DEPORTE DEBE SER ESTIMULANTE Y GRATIFICANTE PARA SU HIJO, NO UNA CARGA. PUEDEN HACER MUCHO PARA QUE ASÍ SEA.



LA IMPORTANCIA DE ESTUDIAR

En cualquier caso, sea cual sea su idea, es muy conveniente exigirle a su hijo que estudie, sin facilitarle que abandone los estudios por el deporte.

Estudiar ayuda a desarrollar las capacidades intelectuales y, por tanto, a mejorar el rendimiento mental, a elevar el nivel cultural de una persona y a tener la mente ocupada.

Las familias y los propios jugadores deben darse cuenta de que estudiar es una herramienta muy valiosa que los deportistas jóvenes no deben rechazar.



**ESTUDIAR Y HACER DEPORTE ES LA
MEJOR COMBINACIÓN PARA QUE SU HIJO
SEA UNA PERSONA PREPARADA PARA LA
VIDA.**



PLANIFICAR BIEN EL TIEMPO

No es fácil para un joven compaginar el deporte con los estudios, es necesario que planifique bien su tiempo desde el principio de curso.

No sería adecuado estar sin entrenar toda la temporada y después entrenar muchas horas antes de los partidos importantes, por eso no es bueno estar todo el curso sin estudiar y dejarlo todo para última hora, durmiendo pocas horas para recuperar el tiempo perdido.



Es importante destinar un tiempo diario que sea adecuado para poder estudiar. Los padres deben ayudar a sus hijos a planificar bien su tiempo, deben reunirse con su hijo para ver que necesitan y cómo organizar todas sus actividades.



Además de planificar bien su tiempo, necesitan perfeccionar su técnica de estudios, es decir, la forma en la que estudian, para poder sacar el máximo provecho del tiempo que dedican a estudiar.

No obstante, si están atentos en clase y aprovechan bien el tiempo que están en el colegio, necesitarán menos horas de estudio fuera del horario escolar, pudiendo compaginar mejor el deporte y los estudios.



Pregúntele por sus actividades en el colegio, interécese por los deberes que tiene que hacer en casa, infórmese sobre sus exámenes y notas.

Valore el esfuerzo que hace su hijo compaginando los estudios y el deporte. Alégrese y felicítele por sus buenas notas y sus progresos como estudiante.



LAS FAMILIAS EN LOS ENTRENAMIENTOS

Algunos padres llevan a sus hijos a entrenar o pasan a recogerlos, y aprovechan para asistir a los entrenamientos.

Ver entrenamientos de vez en cuando puede ser interesante, pero debe hacerse con mucha discreción, sin intervenir ni juzgar lo que está ocurriendo.

El entrenador y los jugadores necesitan tranquilidad para poder trabajar bien en los entrenamientos.

Disfrute del entrenamiento observándolo como un espectador neutral, sin juzgar el rendimiento de su hijo y el trato que recibe.

Nuestro objetivo es que su hijo obtenga el máximo beneficio del entrenamiento y para ello tenemos entrenadores expertos que emplean los mejores métodos de enseñanza.





EN LOS MALOS MOMENTOS



A lo largo de la temporada es inevitable que surjan momentos complicados (malos resultados, malas actuaciones personales, jugar poco tiempo, cansancio acumulado, momentos de preocupación o desánimo, algunos problemas con el entrenador y compañeros, lesiones, etc...), todo ello forma parte de la experiencia educativa que es el deporte, son una gran ocasión para endurecerse como deportista y como persona.

Los malos momentos pueden ser una excelente oportunidad para fortalecer la relación con su hijo si se actúa correctamente.

- Comprenda los malos momentos de su hijo, que sepa que puede contar con usted.
- No compadezca ni sobreproteja a su hijo cuando pase por un mal momento, no quiera solucionar sus problemas.



- Controle su propio sufrimiento como padre o madre, no haga cosas que entorpezcan que el chico se haga fuerte mentalmente.
- No intente aliviar los sentimientos del chico, diciéndole cosas que quizá le gustaría escuchar en ese momento (por ejemplo, evite culpar a otras personas o buscar excusas fáciles), es bueno que aprenda a ser responsable y el sufrimiento de estos momentos puede colaborar a ello.
- Ayúdele a que no se rinda y siga luchando. No le facilite el escape.

EDUQUE A SU HIJO PARA QUE SEA UNA PERSONA CONSTRUCTIVA EN LOS MALOS MOMENTOS. ES IMPORTANTE QUE SIEMPRE APRENDA ALGO DE ELLOS, POR MUY MALOS QUE SEAN.



LAS FAMILIAS EN LOS PARTIDOS

La mayoría de las familias sufren mucho en los partidos. Este sufrimiento es normal, porque lo que ocurre en un partido afecta mucho a los chic@s, y a las familias, como es lógico, no les gusta que sus hij@s lo pasen mal.

Procure divertirse viendo los partidos de su hij@. Piense que es una persona afortunada teniendo un hij@ tan sano que hace deporte y que se está formando para ser una persona de provecho. Prepárese para sufrir sin que su sufrimiento le haga perder el control y comportarse incorrectamente.

El comportamiento de las familias en los partidos es importante para el rendimiento y la formación de sus hij@s.





- Muchos jugadores jóvenes rinden peor si escuchan comentarios críticos, ven gestos de desaprobación o sienten vergüenza por su comportamiento.
- Su hij@ rendirá mejor si usted se comporta con la discreción de un espectador educado. Deje que los jugadores y los entrenadores sean los protagonistas del partido.
- Las familias que critican, menosprecian, ridiculizan o insultan al árbitro o a las personas del equipo rival son un mal ejemplo para sus hij@s.
- Procure ser un buen ejemplo mostrando respeto a los árbitros, aunque no comparta sus decisiones. Respete también a los jugadores, entrenadores y acompañantes del equipo contrario, aunque sean rivales deportivos. Y por supuesto, al entrenador y los compañeros de su hij@.
- No se sienta provocado por la actuación de otras personas. Si los padres del equipo contrario se comportan con poca educación, no cometa el error de hacer lo mismo que ellos. No se ponga a su misma altura. Distíngase siempre por su comportamiento ejemplar.



DESPUÉS DE UN PARTIDO

- Sea lo que sea lo que haya sucedido en el partido, hacer que sea para su hijo como cualquier otro día. Aprenda a detectar cual es el mejor momento.
- Muéstrole siempre su cariño y apoyo, con gesto que sean naturales entre ustedes (abrazo, palmada, cogerle por el hombro, señal con el dedo pulgar...)
- Si su hij@ se ha esforzado y se ha comportado correctamente, felicítele por ello, cualquiera que haya sido el resultado.
- Déjele que se exprese si quiere hablar, y si no quiere respete su silencio. Basta con que él sepa que usted está ahí. Ya habrá tiempo de hablar del partido.
- No le recrimine por sus errores ni pretenda corregirle, deje que el entrenador haga este trabajo.
- Pregúntele a su hij@ cómo prefiere que usted actúe después de un partido.

Después de un partido no es un buen momento para hablar con el entrenador, si quiere hacerlo pídale una cita en un momento apropiado, y hable con él con tranquilidad.



RESUMEN

1. El paso de un joven por el deporte es un período importante en su vida, debemos conseguir que sea una etapa muy fructífera.
2. Las familias pueden aprovechar la experiencia del deporte para fortalecer la relación con sus hijos.
3. La actuación de las familias puede ayudar o perjudicar a sus hij@s deportistas. Actúe correctamente para ayudar.
4. El deporte debe ser estimulante y gratificante para los jóvenes y no una carga pesada. Colabore como familia para que así sea.
5. Las familias y entrenadores pertenecen al mismo equipo. Las familias tienen una función, los entrenadores otra. Ambas son complementarias. Céntrese en su función de padre y respete el trabajo del entrenador sin interferencias ni críticas.
6. El fútbol es un deporte de equipo y por lo tanto los jugadores deben aprender a trabajar en equipo, colabore a que su hijo sea un buen jugador de equipo.



7. Las familias deben comprender las limitaciones de sus hij@s y valorar su dedicación y su esfuerzo más que sus éxitos.
8. Es importante que su hij@ sepa que le quiere, respeta y le valora como persona, con independencia de su rendimiento deportivo.
9. Los padres deben aceptar los éxitos y los fracasos como parte del camino en beneficio de su formación como jugador y como persona.
10. Los padres deben aprender a escuchar, comprender, apoyar y respetar a su hijo sin agobiarle ni presionarle.
11. Cuando su hijo pase por malos momentos no dramatice, ni le sobreproteja. Ayúdele a tener paciencia y anímele para superarse con su propio esfuerzo.
12. Compaginar bien el deporte y los estudios puede ser muy beneficioso para su hijo. Anímele para que estudie y ayúdele a organizarse.



13. Las familias deben ser un ejemplo de comportamiento para sus hijos, buen ejemplo de educación y deportividad.
14. Las emociones en los partidos pueden perjudicar el comportamiento de las familias, prepare una estrategia para controlar sus emociones.
15. Si su hij@ destaca mucho, ayúdele a que siga teniendo “los pies en el suelo”.

**“Gracias por dejarnos
ser parte de la
educación de su hijo”**