

**CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”:  
GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES “DE PRIMERA”**



**U.D. LA MERCED K.B.**



© Autores:

**Luis M<sup>a</sup> Iturbide Lukin (\*)**

**José Ignacio Abando y María Ruiz de Oña (\*)**

© Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin el permiso de los autores.

---

\* Doctor en Psicología. Profesor de Psicología Dinámica y Psicología del Deporte de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Coordinador y entrenador de fútbol base del Club Deportivo Zaramonza de Arróniz (Navarra).

\* Psicólogos Deportivos. Responsables del Servicio de Psicología del Deporte del Athletic Club de Bilbao. Escuela de Lezama (Vizcaya).

**CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”:  
ÍNDICE**

**ÍNDICE**



@	.- Índice.....	3
@	.- Prólogo.....	4
@	.- El papel de los padres en la iniciación deportiva.....	5
@	.- Los derechos de los jóvenes deportistas.....	6
@	.- El código de “juego limpio”: respeta las reglas.....	7
@	.- La importancia de compaginar los estudios y el deporte	8
@	.- Cinco recomendaciones para la participación deportiva	10
@	.- Procura estar a su lado... en los entrenamientos.....	12
@	.- Procura estar a su lado... antes de los partidos.....	14
@	.- Procura estar a su lado... durante los partidos.....	15
@	.- Procura estar a su lado... después de los partidos.....	16
@	.- Procura estar a su lado... cuando las cosas no salen bien	17
@	.- Procura estar a su lado... si es necesario cambiar de club	18
@	.- Resumen.....	19

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: PRÓLOGO



### Queridos padres y madres:

Como todos sabéis, la familia es la influencia más importante en la vida de un jugador. Es el ámbito donde el joven jugador aprende y desarrolla las destrezas para la vida y los mecanismos para afrontar las demandas del deporte competitivo. La familia, además, proporciona el ambiente social principal donde el jugador puede desarrollar una identidad, una autoestima y la motivación necesaria para el éxito deportivo. Los deportistas de éxito, a menudo, tienen familias que les proporcionan estímulo, disciplina, valores de logro y, sobre todo, amor y apoyo.

Por otra parte, no debemos olvidar que la autoestima de los niños se basa principalmente en lo que ellos oyen de sí mismos procedentes de otra gente, especialmente de los padres. Por eso, cuanto más cosas positivas escuchen sobre ellos mismos, mayor será la posibilidad de que desarrollen una autoimagen positiva. Desafortunadamente, el rendimiento del jugador puede ser influido negativamente por una excesiva o una ineficaz influencia familiar y hay niños muy sensibles a la crítica porque, en la mayoría de los casos, no han recibido mucha atención positiva. Consecuentemente, su autoconfianza y autoimagen son bajas, están prestos a dudar de sí mismos con rapidez, y están dispuestos a admitir como válida cualquier cosa negativa que hayan podido escuchar sobre ellos. Justo es pensar, pues, que las demandas parentales pueden favorecer una atmósfera de normas rígidas y de expectativas irreales.

El Triángulo Deportivo formado por el jugador, el entrenador y los padres es básico en la formación integral del joven jugador. Ese *Jugador Invisible* que sois vosotros/as es fundamental en el desarrollo de la autoestima deportiva y personal de vuestro hijo. Los padres podéis ejercer un papel fundamental como educador si fomentáis la actividad deportiva con el mismo tipo de estímulos y de reacciones positivas que utilizáis en otros ámbitos de formación. Corregir es importante, pero estimular debería ser la norma. Por ello, debéis dejar las decisiones concretas en manos de los especialistas y responsables deportivos, sin injerir en la tarea de estos. No es conveniente crear expectativas irrealistas, ni subestimando ni sobreestimando, y, especialmente, hay que evitar ejercer presiones sobre el joven. Asimismo, no olvidéis educar el fair-play; asistir a los partidos como meros acompañantes, celebrar los éxitos y restar importancia a los fracasos y, sobre todo, transmitir al joven deportista vuestra proximidad afectiva.

En este sentido, una de las principales peticiones de los padres y madres de los jóvenes deportistas se relaciona con el hecho de ser orientados en el tipo de relación que deben mantener con su hijo en cuanto jugador. Precisamente, esta es la razón de ser de esta Guía, una Guía que pretende ser el primer paso de un programa informativo y formativo dirigido a los padres y madres de los jugadores de las diferentes categorías del Athletic Club. Luis M<sup>a</sup> Iturbide, profesor de Psicología Dinámica y Psicología del Deporte de la UPV/EHU, ha elaborado esta Guía práctica para padres y madres “*de primera*”. Creo que es una sobresaliente contribución, necesaria y amena, que espero sea de gran utilidad.

Además, nuestro Club, que es el de todos/as, estima que como padres y madres de nuestros jugadores el papel que podéis desarrollar es de una importancia capital. Esta consideración abarca el esfuerzo que debéis hacer en tiempo empleado, en energía emocional, en reorganizar vuestro sistema familiar y, hasta en ocasiones, en los gastos derivados de los viajes siguiendo a vuestros hijos. Nuestro agradecimiento más sincero.

Jose Abando – Coordinador del Servicio de Psicología Deportiva

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: FACILITA SU INICIACIÓN DEPORTIVA



El deporte es una de las pocas circunstancias de la vida del niño en la que participa intensamente en una actividad que tiene consecuencias para él mismo, sus compañeros, su familia y la propia comunidad. Para la mayoría de los niños, la participación deportiva llega a un nivel máximo en torno a los 12 años, y, según explican los expertos, esa edad es decisiva para el establecimiento de la autoestima y el desarrollo social. Por este motivo, la experiencia deportiva puede ser un factor decisivo en la formación de la personalidad y en el desarrollo psicológico de tus hijos. De ahí la importancia de elaborar programas de educación física seguros y psicológicamente saludables para ellos. Ahora bien, la práctica del deporte no es algo que beneficie a los niños de manera automática. El desarrollo del carácter, el liderazgo, la deportividad y las orientaciones de logro no tienen lugar mágicamente por el mero hecho de participar. Esas ventajas siguen a una supervisión adulta competente a cargo de responsables que comprenden a los niños y saben como estructurar programas que les proporcionen experiencias positivas de aprendizaje. Una supervisión competente (deportiva, médica, psicológica, pedagógica, etc.) como la que te ofrece el Athletic Club. Así pues, si lo que deseas es contribuir eficazmente a que tus hijos se desarrollen como personas a través del deporte, compórtate como un auténtico padre o madre **“DE PRIMERA”** y no olvides que tienes la responsabilidad de:



Ayudar a tu hijo/a en la elección del deporte que va a practicar a partir de dos principios: *cada niño es importante, cada niño es diferente*. No obligues a tu hijo/a a practicar un deporte que no desea. Aunque posea la técnica, la destreza y los recursos necesarios para triunfar, si no le orientas, le ayudas y le apoyas, corres el peligro de que no se implique lo suficiente, de que no se esfuerce demasiado, de que no preste atención, en suma, de que se aburra y dificulte el aprendizaje del resto del equipo.



Facilitar la participación deportiva de tu hijo/a colaborando activamente en las diferentes actividades organizadas por esta Entidad. Has elegido un Club Deportivo que te ofrece un historial, unas instalaciones, un cuerpo técnico, unos servicios, una filosofía y un proyecto que están a la altura de tus mejores deseos y expectativas, por este motivo debes hacer todo lo que esté en tu mano para que tu hijo/a se sienta satisfecho y orgulloso de pertenecer al Athletic Club.



Asistir y participar en todos aquellos programas, talleres y charlas que el Athletic Club organiza para orientar a los padres y madres en el tipo de relación que deben mantener con sus hijos como deportistas, sobre todo si quieren lograr que estos disfruten con la práctica de su deporte favorito y lleguen a ser buenos jugadores.



Interesarte por las actividades deportivas de tus hijos. El hecho de que los niños puedan hablar con los padres de sus experiencias deportivas positivas y negativas constituye una buena prueba del interés paterno por lo que hacen sus hijos. Cuando los padres saben escuchar y dar buenos consejos, aplauden el esfuerzo y se preocupan más por cómo se lo pasa el niño que por los resultados que obtiene, el apoyo familiar proporciona autoconfianza para intentar nuevos retos.

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: DEFIENDE SUS DERECHOS



La práctica deportiva es sin duda alguna una de las actividades que más influencia tienen en el desarrollo psico-social de tu hijo/a. Desgraciadamente, cuando se forman los equipos y se organizan las competiciones deportivas al margen de la escuela, los responsables tienden a copiar con demasiada frecuencia el modelo del deporte profesional olvidando que el deporte infantil ha de responder más a las necesidades de los niños que a los intereses de los adultos. De hecho, aspectos tan importantes como la participación, la cooperación, la persistencia en el esfuerzo, el respeto a las reglas y al adversario, el saber ganar y el saber perder, parecen haber entrado en crisis en el deporte de los más pequeños. Por eso, pensamos que las autoridades deportivas, los clubes y, especialmente, los padres, han de fijarse como objetivo prioritario el lograr que los niños y niñas practiquen el deporte en un entorno beneficioso y saludable. En este sentido, recuerda siempre que a los jóvenes deportistas se les reconoce el derecho a:

- Participar en las competiciones deportivas.
- Participar en un nivel acorde a sus habilidades.
- Tener un asesoramiento adulto cualificado.
- Jugar como un niño y no como un adulto.
- Compartir la toma de decisiones.
- Participar en un entorno seguro y saludable.
- Tener una preparación correcta y apropiada.
- Contar con igualdad de oportunidades.
- Ser tratado con dignidad
- Divertirse en su participación deportiva.

Quizás no todos los responsables deportivos, ni todos los entrenadores, entiendan y tengan presentes estos derechos fundamentales del joven deportista. Sin embargo, en el Athletic Club, además de preocuparnos por tener una buena plantilla de jugadores, siempre nos hemos preocupado de inculcar y difundir los valores que lleva implícitos la práctica deportiva. El fair-play, el respeto a las reglas y al adversario, la lucha y la entrega, el sacrificio, la persistencia en el esfuerzo, el saber ganar y perder... siempre han sido objetivos prioritarios en la formación de nuestros jóvenes jugadores. Por eso, si lo que quieres es que tu hijo o hija se desarrolle como deportista y como persona, que disfrute realmente del deporte, respeta y exige siempre que se respeten estos derechos, sólo así llegarás a ser un padre o madre **“DE PRIMERA”**

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: RESPETA LAS REGLAS



El concepto de “juego limpio” significa mucho más que el simple cumplimiento de las reglas del juego: abarca los conceptos de amistad, de respeto al adversario y de espíritu deportivo. Es, como dice el código europeo de juego limpio para el deporte infantil, más que un comportamiento o una acción concreta, un modo de pensar. Un modo de pensar que se materializa en la lucha contra las trampas, contra el arte de engañar sin vulnerar las normas, contra el dopaje, la violencia física y verbal, la desigualdad de oportunidades, la excesiva comercialización y la corrupción. Por eso, si quieres que tus hijos lleven a cabo una práctica deportiva donde puedan sentirse a gusto, tener una buena relación con sus compañeros y crecer como personas, has de procurar que la deportividad esté siempre presente en su entorno deportivo. Ten en cuenta que el ejemplo y los consejos que tú le das ahora sobre cómo ha de comportarse con los entrenadores, árbitros, adversarios, público y compañeros, son la base de su futura actuación como deportista. Por eso, si quieres llegar a ser un padre o madre realmente **“DE PRIMERA”**:

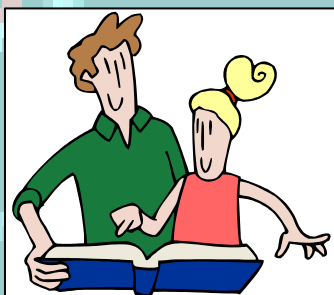
☺ Enseña a tu hijo/a a respetar y cuidar las instalaciones y el material deportivo que utiliza. Es una buena forma de hacer entender a los jóvenes deportistas que hay que respetar y cuidar todo lo que nos rodea.

☺ Sé, en todo momento y lugar, un modelo positivo de comportamiento para tus hijos. No olvides que los niños tienden siempre a imitar la conducta de aquellos a quien admiran, y tú, precisamente, eres la persona más relevante e influyente en su vida. Si insultas al árbitro, desprecias a los contrarios, discutes con los espectadores o contradices al entrenador, es muy probable que ellos también lo hagan. En cambio, si mantienes la calma, respetas las reglas del juego y te comportas con educación, no sólo estarás contribuyendo a crear un *buen ambiente* de equipo sino que, además, los niños seguirán gustosamente tu ejemplo.

☺ Colabora activamente en las tareas del club. Ten presente que todos los clubes con deportes de base necesitan la ayuda y la colaboración de los padres de sus jóvenes deportistas. En unos casos será necesario llevar a los jugadores a los partidos y entrenamientos; en otros, marcar el terreno de juego o arbitrar; en ocasiones, habrá que vender lotería o números para una rifa; pero, sin duda, la tarea más importante que como padre puedes realizar es la de asistir y participar en las reuniones que los responsables del club organicen para establecer y concretar todos aquellos asuntos relacionados con la práctica deportiva de tu hijo/a.

☹ No acarrees a tu hijo/a más presión que la que conlleva la propia actividad deportiva. Recuerda que el deporte ya tiene, de por sí, demasiadas exigencias como para que los deportistas tengan que aguantar, además, el agobio y la crítica de los padres. Los comentarios que hagas, las reacciones que tengas antes, durante o después de los partidos, los objetivos que le marques, el rendimiento que le exijas... son aspectos que van a determinar, en gran medida, el grado de presión “adicional” que ha de soportar tu hijo/a cuando desarrolla su actividad deportiva.

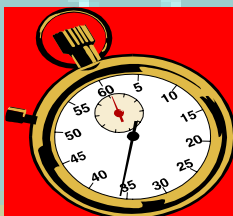
## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: ESTIMULA SUS ESTUDIOS TANTO COMO SU PRÁCTICA DEPORTIVA



Una parte muy importante de los niños que abandonan el deporte en la edad escolar lo hacen por cuestiones relacionadas, directa o indirectamente, con las actividades extra-escolares o con los estudios. El hecho de tener que compaginar los estudios, el aprendizaje musical, la pintura, los idiomas, el juego... con el deporte, supone un agotador esfuerzo que muchos niños no pueden o no quieren soportar. Por eso, las personas que rodean al joven deportista han de tener presente que el deporte, aun siendo una actividad muy beneficiosa para el desarrollo físico y psicológico del niño/a, no garantiza un futuro laboral, por lo que se ha de saber compaginar convenientemente la actividad deportiva con la académica. Sin duda, los estudios ayudan a que el deportista tenga más y mejores recursos para poder enfrentarse a las diferentes situaciones que le plantea el deporte (tener una buena imagen, relacionarse socialmente, compenetrarse con los compañeros, entender los esquemas y planteamientos del entrenador, relacionarse con la prensa, etc.); favorecen el desarrollo de una personalidad más fuerte psicológicamente (al tener más recursos hay una mayor autoestima); y ofrecen una mayor preparación para que, al abandonar la práctica deportiva o al compaginarla con otras actividades, el joven deportista pueda disfrutar de un mejor futuro laboral. Además, hay que ser conscientes de que el deportista se retira siendo aún muy joven (competencia, salud, edad, agotamiento, lesiones...) y, lamentablemente, sólo unos pocos pueden vivir de las ganancias obtenidas con el desempeño de su actividad deportiva. Por eso, es necesario que los padres ayuden al niño/a a armonizar de la mejor manera posible el deporte y el estudio, explicando la importancia que el estudio tiene en el deporte y favoreciendo el hecho de que su hijo/a pueda compaginar ambas actividades favorablemente a sus intereses.



¿Cómo podemos ayudar a nuestro hijo/a a compaginar adecuadamente ambas actividades? Organizando bien el tiempo de que dispone y aprovechando de forma adecuada los momentos de estudio.



Organizar bien el tiempo.- El deportista que debe compaginar los estudios con su actividad deportiva dispone, habitualmente, de un tiempo limitado para cumplir con sus obligaciones. Por eso, es aconsejable que establezca de antemano un horario donde se den cabida a las actividades académicas, al estudio, al ocio, al deporte y, no lo olvidemos, también al descanso. Es bueno, por tanto, que el niño/a organice el tiempo de que dispone de tal forma que pueda “llegar a todo”, y es tarea de los padres ayudarle a confeccionar un horario donde tenga asignadas unas horas para el estudio, otras para salir con los amigos, escuchar música, ver la televisión, leer... y, finalmente, otras para dedicarlas a la práctica de su deporte favorito.

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: ESTIMULA SUS ESTUDIOS TANTO COMO SU PRÁCTICA DEPORTIVA



Aprovechar adecuadamente los momentos de estudio.- Si los jóvenes deportistas son capaces de aprovechar al máximo las horas dedicadas a sus actividades académicas, podrán disponer de más tiempo para dedicarlo a la práctica deportiva, al descanso o al ocio. No se trata de “meter” más horas, sino de una mejor calidad en el período de estudio. Se puede estudiar de muchas maneras pero lo ideal es que en el resultado se refleje el tiempo dedicado. Para ello, es necesario utilizar técnicas de estudio adecuadas, estrategias eficaces para mejorar el rendimiento, es decir, hay que saber estudiar. Un estudiante que sepa utilizar adecuadamente las técnicas de estudio más apropiadas para él, rendirá más académicamente y será capaz de aprenderse una lección en menos tiempo. Por eso, explica al niño/a que hay que aprovechar al máximo las explicaciones de los profesores en clase, que hay que prestar mucha atención y evitar las distracciones a la hora de estudiar. No olvides que para ser un padre o una madre verdaderamente **“DE PRIMERA”** has de concienciarte de que:



**Poder** estudiar tiene que ver con las aptitudes, es decir, con la capacidad intelectual, los hábitos de estudio y las condiciones personales y familiares; **querer** estudiar significa tener una actitud adecuada hacia el estudio; **saber** estudiar significa un buen empleo de técnicas de estudio que favorezcan el aprendizaje.



Hay personas que abren un libro por cualquier página y con una simple mirada asimilan el concepto principal o los contenidos de la materia, pero de estas personas hay pocas. Lo normal es que debamos dedicar cierto tiempo para entender y asimilar los contenidos de esa lectura. Por ello, muestra interés por los estudios de tus hijos desde el comienzo del curso, pregunta cómo les va, qué problemas tienen, comprueba si realizan diariamente las tareas en casa y, sobre todo, explícales la importancia de compaginar los estudios con el deporte.



Es muy importante que participes en las actividades escolares de tus hijos y que hables con los profesores sobre la marcha de sus estudios, seguramente ellos te podrán asesorar sobre las pautas que hay que seguir para armonizar la actividad académica y la práctica deportiva.



## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: FACILITA SU PARTICIPACIÓN DEPORTIVA



No cabe duda de que la mayoría de los padres desean lo mejor para sus hijos en todos los aspectos de la vida. Y el deporte no es una excepción. Sin embargo, los horarios, la fatiga, los desplazamientos o el exceso de trabajo hace que, en ocasiones, no puedan dedicar todo el tiempo que quisieran a participar y disfrutar de las actividades deportivas de sus hijos. Por este motivo, en nuestro entorno, se acostumbra a delegar la educación deportiva de los niños en un club o escuela deportiva. Ahora bien, esto no significa que los padres deban depositar toda la responsabilidad educativa de sus hijos en manos de los entrenadores ni que puedan desentenderse de su preparación deportiva. Al contrario, los padres son una parte importante del equipo y su cooperación es esencial para alcanzar el éxito. Sin su interés y colaboración difícilmente se podrán alcanzar los objetivos propuestos por el Club. Por ello, es imprescindible que padres y entrenadores se pongan de acuerdo sobre cuáles deben ser los objetivos prioritarios de la actividad de los deportistas, ya que, si no trabajan en la misma dirección, la posibilidad de malos entendidos puede impedir la consecución de las metas fijadas. Somos de la opinión de que siempre ha de existir una franca y fluida comunicación entre los padres de los jugadores y los responsables deportivos, una comunicación de doble vía en la que tan importante sea saber hablar como saber escuchar. Además, el mensaje a transmitir es bien sencillo: tus hijos están en buenas manos y siempre se va a buscar lo mejor para ellos como personas. Así pues, como padre o madre responsable:



- Muestra un interés adecuado por el deporte de tus hijos.
- Acepta sus éxitos y fracasos deportivos.
- Ayuda a que tomen sus propias decisiones.
- Procura ser un modelo de autocontrol para ellos.
- Acepta y respeta el papel del entrenador.

Toma buena nota de estas cinco recomendaciones, piensa en la importancia que tienen en el aprendizaje deportivo y en el desarrollo personal de los jóvenes deportistas y procura ponerlas en práctica, sin duda ayudarán a que la experiencia deportiva de tu hijo/a sea cada vez más positiva. Recuerda también que hay que recompensar tanto las buenas actuaciones como el resultado. ¡Sé entusiasta! El entusiasmo es contagioso, y los niños aprenden y se desenvuelven mejor en los ambientes agradables y divertidos que en los rigurosos y aburridos. Haz todo lo posible por presenciar alguno de los entrenamientos o de los partidos de tus hijos, pero nunca prometas dedicar más tiempo del que razonablemente puedas conceder. Si así lo haces, si te esfuerzas en seguir estas indicaciones y ver la parte positiva del tema, habrás dado un gran paso para llegar a ser un padre **“DE PRIMERA”**, un padre o madre que sabe que sin su presencia, su ayuda y su ejemplo es imposible que su hijo llegue a ser un **buen** deportista.

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: FACILITA SU PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

Ahora bien, por si acaso no ha quedado clara cuál ha de ser tu participación en la iniciación deportiva de tu hijo/a, hagamos una pequeña prueba. Piensa en tu proceder como padre o madre de un joven deportista en estos últimos tiempos. Piensa en cuántos entrenamientos has presenciado, a cuántos partidos le has acompañado, qué comportamiento has tenido con el entrenador, los árbitros y los adversarios, cuál ha sido tu reacción ante el resultado... Después, trata de localizar aquella viñeta que mejor refleja lo que ha sido tu actuación.



☹ Padres desinteresados. Padres que no reconocen el valor del deporte en la educación de los más jóvenes y no asisten nunca ni a los partidos ni a los entrenamientos.



☹ Padres vociferantes. Padres que acostumbran a gritar e insultar a los árbitros, jugadores y entrenadores con unos pulmones fuera de lo común. Son poco pacientes, escuchan pocas veces a los demás y no están dispuestos a cambiar su comportamiento.



☹ Padres sobreprotectores. Padres que, obsesionados con los riesgos que conlleva el deporte que practican sus hijos, hacen comentarios angustiados sobre algunas jugadas o lances del juego asegurando, una vez más, que van a sacar del club a sus hijos o hijas.



☹ Padres hipercríticos. Padres que tienen expectativas y objetivos pocos realistas respecto a la progresión deportiva de sus hijos. Son muy exigentes con la actuación de los jóvenes y casi nunca están satisfechos. Animan poco y, en cambio, critican mucho.



☹ Padres entrenadores auxiliares. Son los que se colocan cerca de la banda y dan instrucciones a su hijo/a, enfadándose si este/a no las cumple. Muchas veces contradicen las instrucciones del entrenador y, como el niño está pendiente de sus indicaciones y reacciones, desorganizan al equipo.



☺ Padres con una orientación positiva. Padres que confían en la preparación y conocimientos del entrenador, que demuestran su autocontrol, refuerzan el esfuerzo, la progresión y dan apoyo en los momentos difíciles.

Recuerda que los padres deben ser conscientes del papel que juegan en la participación deportiva de los niños y, por tanto, deben desarrollar un tipo de comunicación que favorezca la autoestima y la confianza de los jóvenes deportistas. Sólo si se esfuerzan en esta tarea podrán llegar a ser unos padres **“DE PRIMERA”**.

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: PROCURA ESTAR A SU LADO... EN LOS ENTRENAMIENTOS



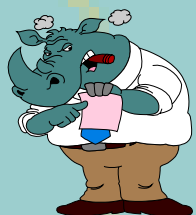
La verdad es que cada vez son más los padres que acompañan a sus hijos a los entrenamientos. Lo malo es que, una vez allí, la mayoría de ellos “coloca” los niños y se despreocupa del tema hasta la hora de volver a recogerlos. Algunos regresan a casa para finalizar las tareas que han dejado pendientes, otros acuden al bar para pasar el rato conversando con los amigos y, lamentablemente, sólo unos pocos se quedan para ver qué es lo que hacen sus hijos. Incluso, de este reducido grupo de padres que acude a los entrenamientos, siempre hay unos cuantos que se dedican a criticar, casi siempre en tono despectivo, las acciones que el entrenador y los jugadores llevan a cabo. Sin embargo, estos padres parecen olvidar que los entrenamientos son una magnífica oportunidad para disfrutar de la actividad deportiva que los niños realizan. Observar la forma en que el entrenador dirige la sesión de trabajo, conocer la finalidad de los ejercicios realizados, apreciar el interés con que los jóvenes deportistas se aplican a la tarea o, simplemente, comprobar que los críos se lo están pasando bien, nos parecen razones más que suficientes para asistir a las sesiones de entrenamiento. Así pues, si quieres “subir de categoría” y formar parte del selecto grupo de padres **“DE PRIMERA”**, disfruta del entrenamiento y pasa todo lo desapercibido que puedas para no entorpecer el trabajo que tienen que realizar el entrenador y los jugadores. Aun más:



No olvides que se puede disfrutar viendo las evoluciones de los jóvenes deportistas cuando entrenan sin tener que fiscalizar, para ello, la labor que llevan a cabo el técnico y los demás miembros del equipo. Sin duda, es responsabilidad del entrenador estar *preparado* para organizar de forma conveniente los entrenamientos, planificar adecuadamente los ejercicios y actuar de forma imparcial al tomar decisiones; pero, también es responsabilidad de los padres respetar esa función y dejar que el entrenador desempeñe su trabajo.



Aunque conozcas bien el deporte, deja que los técnicos realicen con tranquilidad su labor. Recuerda que el entrenador es el máximo responsable deportivo del equipo y su obligación es velar por la buena marcha del grupo. No cuestiones sin motivo lo que dice o hace. Una opinión tuya que contradiga la del entrenador, por muy sensata que pueda parecerle, puede crear un conflicto en tu hijo/a y perjudicar su rendimiento deportivo.



Entiende que tu opinión puede ser diferente a la del entrenador. Es lógico que un padre vea a su hijo diferente a todos los demás, por lo que, en ocasiones, es probable que no sea del todo neutral. Así pues, acepta que pueden existir otras opiniones y respeta el trabajo del entrenador que, además de pensar en tu hijo, lo hace en el resto de jugadores y en el global del equipo.

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: PROCURA ESTAR A SU LADO... EN LOS ENTRENAMIENTOS



Habla con el entrenador en los momentos adecuados. Cuando no estés de acuerdo con alguna de sus decisiones, o quieras consultarle cualquier cosa, no es conveniente que se lo digas gritando delante de otras personas. Siempre hay momentos en los que se puede hablar con más tranquilidad. Aprovecha esos momentos y no te dirijas a él cuando no pueda atenderte correctamente o exista la posibilidad de crear un mal ambiente en el equipo.



Ofrece apoyo y tranquilidad al entrenador para que pueda realizar bien su trabajo. Es importante que, como padre, entiendas esta situación y no distraigas la atención de los técnicos y los deportistas durante los entrenamientos. Ten presente que para la buena marcha del equipo es primordial que el entrenador cuente con la confianza y la colaboración de los padres, que estos sepan valorar su interés, su formación y su experiencia, y, por supuesto, que respeten la labor que lleva a cabo en las sesiones de entrenamiento.



## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: PROCURA ESTAR A SU LADO... ANTES DE LOS PARTIDOS



Aunque la mayoría de los niños que participan en deportes de equipo no experimentan niveles excesivos de ansiedad, en determinadas situaciones el estrés puede ser un problema que puede dificultar la actuación deportiva de tu hijo/a. El interés por derrotar a un determinado equipo, las ganas de agradar al entrenador o a los familiares, la importancia del partido para la clasificación final, la presencia de ojeadores... son algunas situaciones que potencialmente pueden generar ansiedad en los jóvenes deportistas. Por este motivo, pensamos que los momentos previos al partido es una buena oportunidad para que estés al lado de tus hijos respaldándoles y animándoles. Ahora bien, has de tener en cuenta que son unos momentos muy delicados, unos momentos en los que tienes que irradiar entereza y tranquilidad, unos momentos en los que has de procurar ser un modelo positivo de comportamiento, es decir, unos momentos ideales para apoyar a tu hijo/a y no cargarle con más presión. Por desgracia, muchos padres no son conscientes de la tremenda importancia que tiene para el deportista la tranquilidad y la concentración en los momentos previos a la competición. Algunos, incluso, no dudan en dar a sus hijos instrucciones sobre cuál ha de ser su actuación sobre el terreno de juego (siempre desde su punto de vista), sin tener en cuenta que los planes y las órdenes del entrenador pueden ser otros. Por eso, si aspiras a ser un padre o madre verdaderamente **“DE PRIMERA”**:



Intenta no hablar excesivamente de la actividad deportiva que tu hijo/a tiene que desarrollar. Si insistes demasiado en la trascendencia del partido, en la necesidad de los puntos, en la obligación de ganar o, simplemente, le das unos consejos que contradigan las instrucciones del entrenador, puedes provocar un grave conflicto de intereses y hacer que esos momentos previos al partido sean especialmente estresantes. Por tanto, aprovecha esos momentos para estar al lado de tu hijo/a, vive con intensidad esta experiencia y no le des demasiadas vueltas a la competición.



Ayuda a que tu hijo/a tome sus propias decisiones. Que vaya aprendiendo, poco a poco, a tener criterios propios y a comprometerse y responsabilizarse de ellos. Procura, eso sí, que tu hijo/a sepa que puede contar contigo en todo momento, que le apoyas, que disfrutas con él/ella de una actividad divertida y que, pase lo que pase, vas a estar siempre a su lado. Así pues, trata de que los momentos anteriores al partido sean lo más entretenidos y relajados posible. No los conviertas, “metiendo” más presión, en una mala experiencia para tus hijos.



Haz todo lo que esté en tu mano para que tu hijo/a se sienta a gusto y apoyado, pero no te involucres en su actividad deportiva hasta el punto de hacer que se pueda sentir agobiado o presionado. Recuerda que una buena forma de hacer entender a tu hijo/a que estás a su lado es darle ánimos. Así pues, dale ánimos y valora siempre su esfuerzo y su sacrificio antes que el resultado de sus acciones.

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: PROCURA ESTAR A SU LADO... DURANTE LOS PARTIDOS



Los padres constituyen una de las fuentes de mayor influencia en el entorno deportivo del niño/a. Además, la mayor parte de las veces, esta influencia es positiva y beneficiosa para el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes deportistas. Sin embargo, en algunas ocasiones, es complicado controlar las emociones que genera un intenso partido en el que tu hijo o hija juega ante un difícil o enérgico rival. El deseo de ganar, la presión de los resultados, la clasificación, el comportamiento del equipo rival... hace que algunos padres y madres olviden las reglas básicas de educación y se comporten de una manera discrepante y ofensiva. Por eso, recuerda siempre que los niños tienden a imitar la conducta de aquellos a los que admiran, y tu, lógicamente, eres la persona más importante en su universo. No olvides que tu comportamiento como espectador va a influir enormemente en sus reacciones futuras, sobre todo cuando sean ellos los que vean un encuentro o se dirijan a los árbitros. Así pues, si lo que pretendes es ser un padre o madre cien por cien **“DE PRIMERA”**:



Actúa con la sensatez y la corrección de un espectador educado. No molestes ni discutas con los demás espectadores. Emplea el sentido común y no perturbes el juego con quejas, gritos, insultos o cualquier otro comportamiento que pueda desviar la atención de los jugadores durante el partido. Y, sobre todo, respeta al árbitro, al entrenador y a los jugadores del equipo contrario, sin ellos no habría partido.



Ayuda a mantener una buena imagen del club al que tu hijo/a pertenece. Si insultas al árbitro, te enfrentas con los espectadores, cuestionas las decisiones del entrenador o haces comentarios despectivos en voz alta, es posible que estés dañando de forma irreparable la imagen del club de tu hijo/a. Por eso, en vez de recriminar los errores arbitrales o criticar las malas actuaciones de los jugadores, es esencial que animes a tus hijos cuando las cosas no salen como quisieran y premies su esfuerzo y sus intentos por hacerlo bien.



Condena el uso de la violencia en todas sus formas y anima a tus hijos a participar en el deporte de acuerdo con las reglas. Recuerda que hay un reglamento y un código de ética deportiva que todo deportista debe conocer y respetar. No olvides, además, que un partido es una excelente ocasión para que tú, padre o madre **“DE PRIMERA”**, demuestres a tu hijo/a que hay que saber convivir con el reglamento y que hay que aprender a respetarlo. Para ello, aplaude el *“juego limpio”* de su equipo y del contrario.



Deja que los deportistas tomen sus propias decisiones. Los que juegan los partidos son ellos, y, por tanto, son ellos los que deben tomar las decisiones en el terreno de juego. Por eso, nunca ridiculices a un niño por cometer errores. Ten en cuenta que está aprendiendo y que, para aprender, algunas veces hay que equivocarse.

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: PROCURA ESTAR A SU LADO... DESPUÉS DE LOS PARTIDOS



No cabe duda que concienciar a los adultos de que los niños juegan para sentirse realizados y no para satisfacer sus intereses o para entretenerlos es una tarea realmente difícil. Pero, todavía lo es más convencerlos de que el esfuerzo honesto y el “*juego limpio*” es tan importante como la victoria. Prueba de ello es que si interrogamos a cualquier deportista sobre cuál es la pregunta más frecuente a la que debe responder después de haber disputado un partido, en un porcentaje muy elevado de casos nos responderán: ¿cuánto habéis quedado? Al parecer, a los familiares y amigos de los jóvenes deportistas parece interesarles mucho más el resultado de la competición que las experiencias del propio jugador en el encuentro: si ha jugado a gusto, si ha tenido buenas sensaciones, si ha cumplido con la tarea que el entrenador le había asignado o, simplemente, si se lo ha pasado bien. Estas personas parecen olvidar que la forma de abordar al niño/a después de un partido, las miradas que se le dirigen, las preguntas que se le hacen, la evaluación que se hace de su actuación, la importancia que se da al resultado... son muy importantes para el buen funcionamiento del joven deportista. Y todavía lo son más cuando este tipo de actuaciones y comentarios vienen de personas tan significativas para el niño/a como son el padre o la madre. Por eso, recuerda en todo momento que tu hijo/a sólo ha jugado un partido, un partido donde lo habrá hecho mejor o peor, habrá empatado, perdido o ganado, habrá cometido errores o realizado aciertos, pero no por ello va a ser mejor o peor persona. Así pues, deja que tu hijo/a experimente las emociones que ha sentido durante el partido y compórtate como un padre o madre realmente **“DE PRIMERA”**.



Después de los partidos, acoge a tu hijo/a con cariño y respeto. Esta actitud es importante para que el niño entienda la diferencia entre jugar un partido, cometer un acierto o un error durante el mismo y ser más o menos querido por sus padres. Averigua cuál es el momento más oportuno para acercarte a tus hijos y dialogar después de un partido. Puedes, por ejemplo, preguntárselo a ellos.



Haz que tu hijo/a sepa que, pase lo que pase, siempre vas a estar a su lado sin juzgarle por lo bien o mal que haya podido jugar. Si se ha esforzado al máximo y ha respetado las reglas del juego, felicítale y procura disfrutar con él de la experiencia deportiva. Recuerda que éste no es un buen momento para recriminar los errores o tratar de explicar cómo se deberían haber llevado a cabo las jugadas.

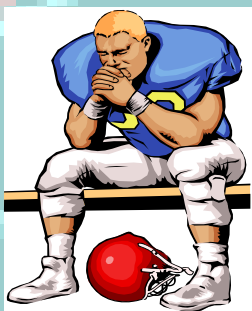


Una vez haya finalizado el encuentro, no discutas las jugadas con otros padres o espectadores delante de los niños. Deja que el partido concluya en el momento mismo en que el árbitro pite el final.



El final del partido no es un buen momento para hablar con el entrenador. Si tienes algo que decir, algún comentario o recomendación que hacer, hay otros momentos durante la semana en los que, seguramente, el entrenador estará en mejores condiciones de atenderte como te mereces.

## CUANDO SON TUS HIJOS LOS QUE “ESTÁN EN JUEGO”: PROCURA ESTAR A SU LADO... CUANDO LAS COSAS NO SALEN BIEN



Como todos sabemos, la ejecución deportiva depende de muchos factores. Algunos de ellos vienen determinados por la herencia (estatura y constitución física, potencial de velocidad, contextura muscular, agilidad, etc.), otros son fruto de “sofisticados” planes de entrenamiento y, algunos más, son resultado del trabajo, la constancia y el sacrificio personal. Desgraciadamente, estos últimos no siempre garantizan al deportista la participación y el éxito deportivo. Al contrario, es frecuente encontrarse con jugadores que, a pesar de su esfuerzo y dedicación, no van convocados con sus equipos, ocupan los puestos de reserva o no juegan todo lo que ellos desearían. Otras veces, es una mala racha en el juego, el cansancio acumulado o una inoportuna lesión lo que hace que el jugador se desespere, sufra y no rinda todo lo que de él cabría esperar. Son los llamados “malos momentos”, es decir, aquellas situaciones donde las cosas no salen como uno quiere, situaciones por las que, inevitablemente, todo deportista ha de atravesar alguna vez a lo largo de su vida deportiva. Y los niños, lamentablemente, no son una excepción. Sin embargo, todo buen deportista debe entender que en el deporte de competición hay situaciones que son difíciles, que no gustan demasiado, pero que hay que aprender a aceptarlas porque forman parte del *oficio* de jugador (ser suplente, jugar pocos minutos, no estar de acuerdo con las decisiones del entrenador, etc.). Por eso, no nos cansamos de repetir que sin el aliento, la ayuda y el consejo de los padres esos “malos momentos” difícilmente podrán ser superados de una forma constructiva. Así pues, si quieres ser un padre o madre **“DE PRIMERA”** recuerda que:



En los “*malos momentos*” es frecuente que los padres den la razón a su hijo/a y le animen a que siga comportándose de la misma manera, justificando así su conducta y perdiendo una excelente oportunidad para que el joven deportista aprenda a superar una situación difícil y madure como deportista y como persona.



Es importante que los padres controlen esa tendencia *espontánea* a defender a su hijo/a y analicen los motivos que han provocado la situación en la que se encuentra, aprovechando el momento para enseñarle cómo enfrentarse a situaciones que no siempre van a salir como él o ella quiere.



No debes compadecerte de tu hijo/a ni tratar de quitar hierro al asunto, simplemente hazle entender que la situación en la que se encuentra es una exigencia más del deporte que debe superar de la mejor manera posible.



Es necesario que tu hijo/a entienda que, aunque puedas no compartir su opinión, vas a estar a su lado y vas a ayudarlo a enfrentarse a esos “*malos momentos*”. Enséñale a que no se rinda y siga luchando. Un buen deportista, además de hacer buenas marcas, conseguir muchos goles o jugar bien, tiene que saber superar esos momentos en los que las cosas no salen como uno quiere. Explícale que superar esas situaciones le ayudará a ser buen deportista y mejor persona.

## CUANDO TUS HIJOS “ESTÁN EN JUEGO”: PROCURA ESTAR A SU LADO... SI ES NECESARIO CAMBIAR DE CLUB



Aunque las razones que puede esgrimir el joven deportista para cambiar de club son innumerables, en general este cambio viene dado por uno de estos tres factores: las experiencias personales, la categoría del club y el proceso de selección. En cuanto a las experiencias personales, nadie duda ya a estas alturas que el deporte es una actividad natural que ha de proporcionar al niño placer y satisfacción; por tanto, si juega a disgusto, lo pasa mal o no se divierte con lo que hace, abandonará dicha actividad o cambiará de club a final de temporada. De ahí la importancia de crear un programa deportivo seguro, entretenido y psicológicamente saludable para los niños, un programa dirigido por personas competentes y responsables que se preocupen por el bienestar y la formación integral de los jóvenes deportistas. Por otra parte, es evidente que si un deportista puede desarrollar su carrera deportiva en una institución de mayor importancia y prestigio que aquella a la que pertenece, no tardará mucho tiempo en gestionar un cambio de club. Finalmente, hemos de enfrentarnos con el inevitable y siempre doloroso proceso de selección, un proceso habitual en todos los clubes punteros que, además de formar a sus jugadores como personas y deportistas, necesitan proveer al primer equipo de buenos jugadores de la cantera. Pues bien, este proceso de <<selección>> quizás sea el factor más discutible y problemático de los que pueden motivar el abandono de la práctica deportiva o el cambio de club. No importa de qué deporte se trate, el caso es que cada deportista debe superar un criterio de selección que únicamente garantiza la supervivencia del más apto. Por eso, si aspiras a ser un padre o una madre realmente **“DE PRIMERA”**, habrás de tener presente que:



Los padres deben ser conscientes de que el proceso de selección de jugadores, aun siendo una experiencia realmente ingrata para deportistas y técnicos, forma parte de las tareas de cualquier club de cantera. De hecho, han de estar preparados para afrontar de la mejor manera posible una situación que es habitual en todos los clubes importantes que trabajan en el deporte de base.



Para los responsables deportivos de un club no resulta nada fácil dar la baja a alguien que ha pertenecido a esa institución deportiva durante años, y más si se ha comportado correctamente y ha sido un ejemplo de esfuerzo y perseverancia.



Porque un deportista tenga que abandonar un determinado club no se acaba el mundo, existen oportunidades de practicar su deporte favorito en otros equipos en condiciones más o menos similares. Además, muchos jugadores que han tenido que abandonar su club han podido triunfar en otro, o incluso volver al equipo de origen.



En estos momentos tan duros para todos, es importante que estés al lado de tu hijo/a incondicionalmente, escuchando y procurando entender como se siente, sin culpar al club ni recriminarle al jugador cualquier aspecto que podría haber hecho mejor.

## CUANDO TUS HIJOS “ESTÁN EN JUEGO”: EPÍLOGO...



Cuando la actividad deportiva se desarrolla de una forma racional, organizada y positiva, es decir, cuando se fijan de antemano unos objetivos que son razonables y apropiados para la edad de los deportistas, se cuenta con técnicos cualificados y se recibe la ayuda de padres y familiares, dicha actividad resulta sumamente beneficiosa para todos aquellos que la practican. Además de favorecer el desarrollo de cualidades físicas como la movilidad, la coordinación, la agilidad, el equilibrio, etc., la práctica deportiva reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ayuda a controlar el sobrepeso, fortalece los músculos y mejora la capacidad de hacer esfuerzos sin fatiga. Por eso, al practicar su deporte favorito, el niño no sólo está aprendiendo las características técnico-tácticas de una determinada modalidad deportiva sino que, al mismo tiempo, está desarrollando algunos aspectos psicológicos fundamentales (autoestima, confianza, concentración, autocontrol, toma de decisiones, responsabilidad, tolerancia, cooperación, saber aceptar el éxito y el fracaso, etc.). Por todo ello, y porque somos los primeros en reconocer el valor que el deporte tiene en el desarrollo psico-social de los niños, desde el Servicio de Psicología Deportiva del Athletic Club de Bilbao hemos querido crear esta guía, una guía donde ofrecemos a los padres de los jóvenes deportistas algunos consejos prácticos que deben tener en cuenta si verdaderamente quieren ayudar a sus hijos a practicar de forma “sana y saludable” el deporte. Esperamos que sea de vuestro agrado y que os ayude a realizar la importante y en ocasiones difícil tarea de ser unos padres **“DE PRIMERA”** en el ámbito deportivo.

### EN RESUMEN

Los niños obtienen múltiples beneficios cuando llevan a cabo una actividad física o practican algún deporte en un ambiente positivo. Es tarea de los padres contribuir a crear ese ambiente y ayudar a mantenerlo. Por eso, han de colaborar activamente en las tareas del club y han de comportarse, en todo momento y lugar, de forma correcta y responsable.

Las autoridades deportivas reconocen a los jóvenes deportistas una serie de derechos fundamentales, derechos que los padres han de respetar y exigir que se respeten. Asimismo, deben ayudar a que el niño/a compagine adecuadamente la práctica deportiva con otras actividades, sobre todo, con los estudios.

El entrenador es el máximo responsable deportivo del equipo y su obligación es velar por la buena marcha del grupo, por tanto, los padres deben dejar que realice su trabajo con tranquilidad y abstenerse de criticar sin motivo sus métodos.

Los padres han de apoyar en todo momento a sus hijos, pero especialmente en esos momentos en los que nada parece salir como uno desea. Un buen deportista, además de jugar bien, conseguir muchos goles o batir marcas, tiene que saber enfrentarse y superar esos “malos momentos” de la mejor manera posible.