Excmo. Ayuntamiento
de Mairena del Alcor

NIÑOS Y NIÑAS
EN EL DEPORTE

Consejos para Padres y Madres

DELEGACIÓN DE DEPORTES MAIRENA DEL ALCOR

CONTENIDOS

Una guía organizada en nueve áreas clave para acompañar la experiencia deportiva de niños y niñas.

01 AYUDANDO A LOS PADRES Y MADRES DE NIÑOS, NIÑAS, Y JÓVENES EN EL DEPORTE.

02 ENTENDIENDO EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS.

03 OPTIMIZANDO EL PAPEL DE LOS PADRES Y MADRES DENTRO DEL DEPORTE INFANTIL

04 ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA NIÑOS, NIÑAS, Y JÓVENES

05 CONSIDERACIONES NUTRICIONALES PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES EN EL DEPORTE

06 AUMENTANDO LA FUERZA PSICOLÓGICA Y EL BIENESTAR MEDIANTE EL DEPORTE

07 PROMOVIENDO LA INTEGRIDAD DEPORTIVA Y EL DESARROLLO MORAL

08 MANTENIENDO A LOS NIÑOS, NIÑAS, Y JÓVENES SEGUROS EN EL DEPORTE

09 LA EXPERIENCIA DE LAS FAMILIAS EN EL DEPORTE

R RECURSOS Y ORGANIZACIONES

INTRODUCCIÓN

Todos los niños/as que participen en cualquier actividad organizada por nuestra Delegación, deben de disponer de un **espacio de desarrollo de la práctica deportiva seguro/protector**, contando con **adultos sensibilizados, formados y responsabilizados** con el **bienestar del deportista**.

Esto supone un **compromiso para nuestra entidad**. Para la **DELEGACIÓN M. DEPORTES** el bienestar de todos los/las niños/as supone un **elemento prioritario y fundamental**. Nuestro compromiso con esta materia es claro y se concreta con la creación del **programa de protección a los menores frente a la violencia**. Dicho programa supone un marco que aglutina todas las acciones que se vienen trabajando en la Delegación de Deportes, y que deben de ser conocidas y respetadas por todos los miembros del mismo.

La responsabilidad por lo tanto en lo relacionado con la **generación de espacios seguros para la infancia** es de todas las personas que componemos la Delegación. El programa de protección "obliga, **debe ser conocido y respetado**" por todas las personas que pertenecen a la Delegación: **trabajadores, voluntarios, personal en prácticas**, etc.… Además, el programa debe ser conocido y respetado por personas, entidades externas, instituciones, empresas con las que colaboramos en actividades conjuntas y por supuesto **familias**.

El presente documento pretende servir de reflexión para todas aquellas familias que acompañan el desarrollo deportivo de sus hijos e hijas. El contenido está extraído y traducido de los resultados del **Proyecto Europeo Sport Parents**. Lanzado en 2017, Sport Parent EU es un proyecto internacional que tiene como objetivo **mejorar el apoyo** que se proporciona para los padres, cuidadores y tutores de niños y jóvenes involucrados en el deporte. Con este apoyo, se espera que los niños y los padres puedan tener una **experiencia más agradable y segura en el deporte**. Dirigido por Camilla Knight de la Universidad de Swansea, este proyecto colaborativo, cofinanciado por el programa **Erasmus + de la Unión Europea**, se basa en la experiencia de académicos y profesionales que trabajan en toda Europa en el campo del deporte juvenil.

> **Creemos que compartir conocimiento, experiencias y herramientas puede ser importante para uno de los agentes más importantes en el desarrollo de un niño/a que practica deporte: sus propias familias.**

01 AYUDANDO A LOS PADRES Y MADRES DE NIÑOS, NIÑAS, Y JÓVENES EN EL DEPORTE.

Sport Parent EU es un proyecto internacional cuyo objetivo consiste en minimizar las amenazas físicas y psicológicas a las cuales los jóvenes deportistas se enfrentan, mediante la mejora del apoyo que se les proporciona por parte de los padres/madres y cuidadores.

Este proyecto fue creado teniendo en cuenta que el deporte supone una oportunidad para que los niños, niñas y jóvenes se desarrollen positivamente. Por lo tanto, el beneficio que puedan obtener depende en gran medida del apoyo y acompañamiento que reciban de sus padres/madres, y cuidadores.

Supone una verdadera dificultad para los padres/madres saber qué es exactamente lo que tienen que hacer para ayudar a sus hijos e hijas involucradas en el deporte. Especialmente, cuando se trata de qué hacer para promover la salud, el bienestar y el disfrute de los niños/as en diferentes contextos deportivos. Por ello, el objetivo de Sports Parent EU y el nuestro como Programa, con este documento, es facilitar una gran variedad de recursos fácilmente accesibles. Estos recursos pueden proporcionar a los padres y madres una información actualizada y concreta sobre una amplitud de temas que consideramos claves para facilitar su implicación con sus hijos e hijas.

Los nueve temas fundamentales sobre los que se incide en este documento son:

1-El papel de los padres y madres en el deporte.	**2.-Crecimiento y desarrollo.**	**3.-Entrenamiento físico.**
4.-Nutrición.	**5.-Fortaleza y bienestar psicológico.**	**6.-Identificación y desarrollo del talento.**
7.-Integridad deportiva y desarrollo moral.	**8.-Protección.**	**9.-La experiencia de las familias.**

02 ENTENDIENDO EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS.

A lo largo de la infancia y la adolescencia, los niños y las niñas se desarrollan física, cognitiva, y psicosocialmente. Comprender cómo los niños y las niñas se desarrollan y, por lo tanto, asegurar su acceso a diferentes oportunidades que permitan un desarrollo adecuado, es importante para maximizar su experiencia deportiva.

Para ayudar a promover una experiencia deportiva apropiada para el desarrollo de tu hijo/hija, puedes:

1-**Exponer a tu hijo/hija a una variedad de experiencias tanto dentro como fuera del deporte.** Esto sirve para facilitar un óptimo desarrollo físico, cognitivo, y psicosocial. Recuerda, el deporte es tan solo una parte más del desarrollo de la vida de tu hijo/hija.

2.-**Distinguir entre la edad cronológica de tu hijo/hija y la edad de desarrollo.** Dos niños/niñas, a pesar de tener ambos 11 años, puede que varíen en cuanto a cuestiones físicas, cognitivas o psicosociales. Evita comparar a tu hijo/hija con otros.

3.-**Reconocer la posibilidad de que tu hijo/hija no alcance el objetivo establecido dentro de un marco de** tiempo fijado. El desarrollo está relacionado con la edad, pero no depende de ella; por lo que algunos niños/as alcanzarán objetivos de desarrollo dentro de un marco de tiempo establecido, a diferencia de otros/as. La edad sirve de guía y no como regla estricta.

4.-**Entender que los niños/as alcanzan la madurez física a diferentes edades.** Esto varía entre niños y niñas. La maduración física puede hacer que los niños parezcan más (o menos) capaces físicamente en comparación a sus compañeros y compañeras.

5.-**Anticiparse y aceptar que el desarrollo de tu hijo/hija no es lineal.** Muchos modelos y teorías presentan el desarrollo en tendencias lineales y escalonadas. Sin embargo, la realidad del desarrollo es mucho más complicada. Los niños/niñas experimentan periodos de rápido desarrollo, un desarrollo uniforme, al igual que periodos de regresión.

6.-**Ayudar a tu hijo/hija a entender cómo su desarrollo puede impactar en su rendimiento deportivo.** Prepárate para proporcionar apoyo emocional si su rendimiento deja de progresar o comienza a decrecer.

7.-**Adaptar tus expectativas, conversaciones y críticas en línea con el desarrollo cognitivo de tu** hijo/hija. La habilidad de los niños/niñas de comprender instrucciones, resolver problemas, y centrar su atención en la información necesaria para llevar a cabo las habilidades y tácticas deportivas varían en relación con su desarrollo cognitivo.

8.-**Identificar las relaciones sociales importantes en la vida de tu hijo/hija en diferentes momentos de su** desarrollo. La importancia de los padres y madres, familia, entrenadores, compañeros y amigos cambiará a medida que los niños y las niñas se desarrollan; e influirá sobre sus comportamientos, pensamientos y sentimientos.

9.-**Asegurarte de que tu hijo/hija tiene acceso a entrenadores que adaptan sus expectativas e intercambios** en línea con el desarrollo de tu hijo/hija. El tipo de entrenamiento, el lenguaje utilizado en las sesiones, la evaluación, y las expectativas de los niños y las niñas deberían de ser adaptadas apropiadamente.

10.- **Lo más importante es recordar que los niños y las niñas no son el producto final, ni mini-adultos.** Sus habilidades y rendimiento cambiarán constantemente a medida que se desarrollan cognitiva, física y socialmente.

03 OPTIMIZANDO EL PAPEL DE LOS PADRES Y MADRES DENTRO DEL DEPORTE INFANTIL

Sin tu apoyo, es improbable que tu hijo/hija participe en un deporte, disfrute de la experiencia, o alcance su potencial. Siendo positivo e involucrándote activamente en la vida deportiva de tu hijo/hija, puedes mejorar todos los aspectos de su experiencia.

Para optimizar tu implicación en el deporte de tu hijo/hija, puedes:

1.-**Intentar entender la variedad de formas en las que puedes influenciar la experiencia deportiva de tu** hijo/hija; desde proporcionar oportunidades y ayudar a los niños y niñas a interpretar sus experiencias, hasta convertirse en un ejemplo a seguir en lo que concierne a la conducta apropiada y control emocional.

2.-**Conversar frecuentemente con tu hijo/hija sobre sus motivos para participar en el deporte y cuál es su** objetivo. Esto es particularmente importante cuando se trata de los puntos de transición clave, (cambiar de equipos, escuelas, lesiones etc.) cuando las razones de tu hijo/hija para participar en el deporte pueden cambiar.

3.-**Hablarle a tu hijo/hija sobre los tipos de conducta y comentarios que puedan encontrar útiles antes,** durante y después de comunicarse. Recuerda que los niños y las niñas pueden percibir los comportamientos de una forma diferente a la que pretendíamos.

4.-**Desarrollar estrategias para lidiar con las emociones positivas y negativas que puedas experimentar en** las competiciones.

5.-**Animar a tu hijo/hija a desarrollar aptitudes como la independencia y gradualmente tomar el control de** su propio desarrollo y experiencia en el deporte.

6.-**Ayudar a tu hijo/hija a desarrollar estrategias para lidiar con obstáculos a los que se enfrentará** inevitablemente en su experiencia deportiva, y destacar que aprenderá y ganará como resultado de su implicación.

7.-**Desarrollar una relación estrecha con el entrenador/entrenadora de tu hijo/hija.** Infórmate sobre su filosofía, el apoyo que puedan necesitar, y sus objetivos en relación con tu hijo/hija.

8.-**Aprender sobre el deporte de tu hijo/hija: las reglas, etiqueta, beneficios, y obstáculos.**

9.-**Mantener el deporte en perspectiva y centrarse en los múltiples beneficios que los niños y las niñas** pueden obtener gracias a estar involucrados en el deporte. El deporte implica mucho más que simplemente ganar y perder.

10.-**Disfrutar de la experiencia de ver y apoyar a tu hijo/hija en su experiencia y desarrollo deportivo.**

04 ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA NIÑOS, NIÑAS, Y JÓVENES

El entrenamiento físico adecuadamente diseñado mejora la salud y la forma física, mejora el rendimiento físico, reduce el riesgo de lesionarse, y desarrolla la confianza y competencia percibida en los niños, niñas, y jóvenes. En vista de estos beneficios, consideramos que el entrenamiento físico debería ser un componente clave en la experiencia deportiva de tu hijo/hija.

Para maximizar el entrenamiento físico de tu hijo/hija, puedes:

1.-**Animar a tu hijo/hija a empezar desde una edad temprana el entrenamiento físico para prepararlos frente** a las demandas del deporte.

2.-**Entender el motivo por el cual tu hijo/hija lleva a cabo un entrenamiento físico.** La actividad física es mucho más que simplemente ponerse en forma o más fuerte. Se trata de desarrollar la parte física del niño/niña, lo cual les permitirá evitar lesiones y les facilitará las transiciones entre deportes si deciden cambiar su foco de atención.

3.-**Asegurar que el niño/niña reciba entrenamiento de un entrenador/entrenadora cualificada.** El entrenador/entrenadora debería proporcionar un entrenamiento adecuado para el desarrollo y basado en la habilidad técnica del niño/niña, en vez de en su edad.

4.-**Apoyar el desarrollo de tu hijo/hija en una gran variedad de habilidades motoras, ya que esto asegurará** el desarrollo de la forma física de tu hijo/hija, y hará las lesiones menos probables.

5.-**Priorizar el desarrollo de la fuerza muscular.** Independientemente del deporte del niño/niña, se les requerirá que puedan asumir un nivel determinado de entrenamiento; por lo que tener un cuerpo fuerte y robusto es importante.

6.-**Proporcionar oportunidades a tu hijo/hija para que pruebe diferentes actividades como niño/niña y evitar** la especialización temprana.

7.-**Ser paciente y no comparar el rendimiento de tu hijo/hija con el de sus compañeros.** Los niños y las niñas se desarrollan a diferentes velocidades, lo cual impacta en su rendimiento. Céntrate en el progreso individual de tu hijo/hija.

8.-**Entender que tu hijo/hija no debería entrenar con dolor, estando enfermo, o si se siente excesivamente** cansado. Anima a tu hijo a escuchar a su cuerpo y hablar sobre cómo se encuentra antes de entrenar o competir.

9.-**Evitar que tu hijo/hija entrene en un solo deporte semanalmente durante más horas de lo conveniente a su** edad.

10.-**Ayuda a tu hijo/hija a disfrutar de los desafíos de la actividad física y ¡DISFRUTA!**

05 CONSIDERACIONES NUTRICIONALES PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES EN EL DEPORTE

En los últimos años ha habido una explosión en consejos para los padres y madres respecto a la nutrición. Con tanta información disponible puede resultar difícil saber qué es lo mejor para tu hijo/hija. Basándose en la evidencia disponible, Sports Parent EU concluye que un modelo basado en una variedad de alimentos y una dieta sana es un buen comienzo.

Para abordar las necesidades nutricionales de tu hijo/hija, puedes:

1.-**Planear cómo es el típico día de tu hijo/hija.** Este debería incluir las costumbres alimenticias y compromisos de tu hijo/hija para identificar alguna deficiencia en el consumo de líquidos y alimentos.

2.-**Recordar que puede que la ingesta de líquidos de tu hijo/hija no sea suficiente o sea excesiva.** Anima a tu hijo/hija a controlar su propio estado de hidratación fijándose en el color de su orina.

3.- **Adoptar un enfoque centrado solamente en alimentos.** Es decir, intenta identificar las vías posibles en las que tu hijo/hija pueda obtener los nutrientes requeridos para llegar a la demanda alimenticia del deporte y de crecimiento antes de considerar la suplementación dietética.

4.-**Seguir unos pasos clave antes de decidir usar suplementos dietéticos.** Estos son:

-evaluar la necesidad de suplementación.

- evaluar el riesgo de contaminación de sustancias prohibidas.
- evaluar las consecuencias de consumir sustancias prohibidas.
- En el supuesto caso de que los suplementos sean usados, se debería minimizar los riesgos, por ejemplo, usando productos testados.

5.-**Hablar con tu hijo/hija sobre sensación de hambre, fatiga, y molestias de estómago en el entrenamiento** para guiar la provisión de alimentos y fluidos.

6.-**Siempre que sea posible, proporcionar a tu hijo/hija acceso a una gran variedad de alimentos, ya que** esto puede facilitar la obtención de todas las necesidades nutricionales.

7.-**Utilizar frutos secos o fruta congelada para ayudar a tu hijo a obtener nutrientes importantes mientras** se minimiza el desperdicio alimentario.

8.-**Recordar que las vitaminas y minerales se encuentran en una gran variedad de alimentos, no solamente en** frutas y verduras. Intenta asegurarte de no omitir grupos alimenticios de la dieta de tú hijo/hija.

9.-**Hacer cambios pequeños en la compra de alimentos (ej., una variedad de productos integrales), la** preparación de alimentos (ej., quitando la grasa visible de la carne), y cocinar para mejorar la ingesta de nutrientes.

10.-**Utilizar etiquetas en los alimentos para guiar la compra de comida en los puntos de venta.**

06 AUMENTANDO LA FUERZA PSICOLÓGICA Y EL BIENESTAR MEDIANTE EL DEPORTE

La participación en el deporte proporciona numerosas oportunidades para el desarrollo psicológico de tu hijo/hija. Sin embargo, ciertas partes del deporte también pueden ser exigentes, tales como las expectativas en el rendimiento, la presión para competir, la selección del equipo. Apoyar el desarrollo psicológico de los niños y las niñas es crucial para facilitar el éxito, tanto dentro como fuera del deporte.

Para aumentar la fuerza psicológica de tu hijo/hija, puedes:

1.-**Priorizar y desarrollar la autoestima de tu hijo/hija mediante oportunidades que le permitirían** desarrollar percepciones de autoestima en todos los ámbitos de la vida (deporte, escuela, familia, y actividades comunales).

2.-**Encontrar un entrenador/entrenadora que apoye y reconozca, y que cree ambientes divertidos, afectuosos** y desafiantes para tu hijo/hija.

3.-**Involucrar potencialmente a tu hijo/hija en la toma de decisiones a medida que crece para facilitar** control, independencia y responsabilidad personal.

4.-**Establece y expón a tu hijo/hija a estándares altos en relación con los valores (ej., ética de trabajo,** y perseverancia) y moral (ej., ética deportiva, respeto).

5.-**Ayudar a tu hijo/hija a desarrollar habilidades psicológicas básicas (ej., mediante diálogo interno** positivo, técnicas de respiración simples) para ayudarles a lidiar con los desafíos en el deporte infantil.

6.-**Ayudar a tu hijo/hija a encontrar tiempo para prepararse física y mentalmente de cara a las** competiciones, con el fin de que se sientan seguros y concentrados.

7.-**Ayudar a tu hijo/hija a desarrollar una sensación de confianza fuerte y estable, reconociendo y** elogiando su progreso, auto-disciplina, y consistencia o esfuerzo.

8.-**Enfatizar la idea de que los errores y retrocesos son solo una parte importante del aprendizaje y** crecimiento personal.

9.-**Animar a tu hijo/hija a reflexionar y revisar su actuación para identificar tanto sus puntos fuertes** como las áreas de mejora. Siempre hay lecciones positivas en cada competición.

10.-**Sé un ejemplo a seguir para tu hijo/hija demostrando tu propia fuerza psicológica, incluyendo** autocontrol, disciplina, y comunicación de apoyo.

07 PROMOVIENDO LA INTEGRIDAD DEPORTIVA Y EL DESARROLLO MORAL

Un entorno deportivo apropiado proporciona una oportunidad para los niños y las niñas para desarrollar habilidades y valores importantes tanto dentro como fuera del deporte. Sin embargo, ciertos entornos y características personales pueden incentivar a los niños, niñas, y jóvenes a adoptar actitudes antideportivas o cuestionables. Mediante tu propio comportamiento y acciones puedes ayudar a tu hijo/hija a desarrollar y exponer una conducta moral y ética.

Para fomentar la integridad en el deporte de tu hijo/hija, puedes:

1-**Recordar que el deporte involucra prácticas y situaciones que pueden poner a prueba la habilidad de tu** hijo/hija para elegir hacer lo correcto. Si demuestran conductas deportivas, elógialos; de lo contrario, utiliza dichas conductas antideportivas como oportunidades para aprender.

2.-**Evitar entornos que estén solamente enfocados a la victoria, ya que esto implicaría perder otros valores** importantes y oportunidades para aprender.

3.-**Enfatizar la buena conducta, moralmente hablando, dentro del deporte.** Es más común de lo que crees, y demostrar ejemplos de esta a tu hijo/hija puede ser muy valioso.

4.-**Céntrate en los valores positivos que el deporte puede fomentar, así como la diversión, aprender nuevas** habilidades, trabajar con otros/otras, y construir relaciones. Celebra el desarrollo de estas aptitudes.

5.-**Conocer las reglas del deporte de tu hijo/hija, y ayudarle a aprenderlas.** Tómate tu tiempo para entender qué prácticas son aceptables, y cuales inaceptables.

6.- **Mantenerte informado de las prácticas que fomenten el juego justo dentro del deporte de tu hijo/hija,** así como comunicarse con el árbitro respetuosamente. Incentiva a tu hijo/hija a adoptar este tipo de conductas.

7.-**Anticipa cuando tu hijo/hija pueda sentirse bajo una mayor presión para ganar o tener éxito (ej.,** partidos importantes, selección de equipo). Resalta la importancia del esfuerzo, mejora, y diversión en dichos momentos, y mantente disponible para darle apoyo extra.

8.-**Tomarte tu tiempo para entender las reglas del dopaje en el deporte.** Solo confía en fuentes oficiales para la obtención de esta información, así como la Agencia Mundial Antidopaje o las Agencias Antidopaje Nacionales. El personal de apoyo a atletas y los clubes oficiales también pueden ser de ayuda en esta cuestión.

9.-**Utilizar la prensa negativa que recibe a veces el deporte para comenzar conversaciones con tu hijo/hija** y enseñarle la conducta que quieres que adopte.

10.-**Continuamente esforzarse por crear un entorno deportivo en el cual tu hijo/hija se desarrolle y disfrute** participando.

08 MANTENIENDO A LOS NIÑOS, NIÑAS, Y JÓVENES SEGUROS EN EL DEPORTE

Para muchos niños y niñas la participación en el deporte es una experiencia positiva, divertida y valiosa. Pero, desafortunadamente, no todos los niños y niñas tienen una experiencia positiva en el deporte y en algunos casos se ven expuestos a situaciones y relaciones muy negativas o abusivas. Como padre/madre tienes el derecho de cuestionar prácticas deportivas y mantener a tu hijo/hija segura mientras participa.

Para mantenerle a salvo en el deporte, deberías:

1.-**Comprobar que el club u organización deportiva de tu hijo/hija consta de políticas y procedimientos** apropiados para mantenerlo seguro en el deporte. Por ejemplo, ¿cuentan con un Protocolo de protección del menor frente a la violencia, un código de conducta relacionado con las redes sociales, fotografía, y viajar, etc.?

2.-**Asegúrate de que el club u organización deportiva de tu hijo/hija consta de un proceso de reclutamiento** seguro. Tanto los empleados como los voluntarios de apoyo al personal deben estar sujetos a un proceso seguro consistente y claro.

3.-**Descubrir si el entrenador/entrenadora de tu hijo/hija tiene las cualificaciones apropiadas y ha** recibido el debido entrenamiento sobre la protección de los niños y las niñas.

4.-**Pasar tiempo en el club de tu hijo/hija y hablar con otras personas comprometidas para aprender sobre la** cultura y entorno del club deportivo. ¿Prioriza el club experiencias seguras y divertidas para todos los niños y las niñas?

5.-**Hablar con tu hijo/hija regularmente para informarte sobre su experiencia en el deporte y transmítele** mensajes clave sobre la conducta segura. Por ejemplo, asegúrate de que tu hijo/hija comprende que su cuerpo es privado para él/ella y que no significa no.

6.-**Incentivar a tu hijo/hija a hablar sobre cualquier experiencia o conducta que pueda parecerles o les** haga sentir inseguros.

7.-**Fijate en los posibles cambios que puedan darse en el comportamiento o interés de tu hijo/hija a raíz de** una experiencia deportiva negativa.

8.-**Identificar a quien puedes acudir si estás preocupado/preocupada por la seguridad de tu hijo/hija.** Los clubes y organizaciones deberían contar con un asistente social (o equivalente) al que puedas acudir con tus preguntas o problemas.

9.-**Recordar que hacer preguntas y transmitir tus inquietudes en el caso de estar preocupado/preocupada por** la seguridad de tu hijo/hija dentro del deporte es un derecho que tienes como padre/madre.

10.-**Siempre priorizar la seguridad y el disfrute de tu hijo/hija sobre la victoria.**

09 LA EXPERIENCIA DE LAS FAMILIAS EN EL DEPORTE

Criar niños, niñas, y jóvenes involucrados en el deporte puede proporcionar una gran variedad de beneficios y experiencias positivas; así como, ver a tu hijo/hija desarrollarse física y psicológicamente, ver cómo disfrutan participando en el deporte, además de desarrollar nuevas amistades. No obstante, apoyar la experiencia de tu hijo/hija en el deporte puede ser desafiante, y, por lo tanto, puede tener una influencia en tu implicación, conducta, y emociones.

Comprender que la experiencia de ser padre/madre de un niño/niña deportista y prepararse para los posibles obstáculos puede ser de gran utilidad. Para ello, puedes:

1.-**Hablar con los entrenadores y entrenadoras, padres y madres con experiencia, e infórmate mediante las** páginas webs de la federación deportiva para aprender sobre el deporte de tu hijo/hija. ¿Qué se va a esperar de ti y de tu hijo/hija a medida que se desarrolla? ¿A qué obstáculos puede que te enfrentes?

2.-**Comprender que a medida que tu hijo/hija progresa en el deporte y se encuentra dentro de diferentes** clubs y culturas, tu implicación y expectativas probablemente cambien. Prepárate para esos cambios.

3.-**Recordar que, a pesar de tener las mejores intenciones, tu implicación y conducta va a verse** influenciada por la cultura deportiva. Reflexiona regularmente en tu propia experiencia para que puedas mantenerte fiel a tus objetivos y principios a lo largo del tiempo.

4.-**Pensar en las diferentes situaciones a las que puede que te enfrentes en las competiciones, como ver a** tu hijo/hija decepcionada, no ser seleccionado, lesionarse, o recibir favoritismo. Reflexiona cómo te sentirías en dichas situaciones y qué estrategias te ayudarán a lidiar con ellas.

5.-**De ser posible, desarrollar una red de contactos a los que acudir en busca de apoyo emocional y** logístico para ayudarte a lidiar con las exigencias del entrenamiento y competiciones.

6.-**Hablar con tu hijo/hija.** Cuanto más sepas sobre su experiencia en el deporte, más fácil será para ti ser parte de ella de una manera activa y positiva.

7.-**Desarrollar estrategias simples de afrontamiento como el diálogo interno, técnicas de respiración, y** escuchar música para ayudarte a gestionar la gran variedad de emociones que puedas sentir en las competiciones.

8.-**Mantener el deporte en perspectiva.** Recuerda que hay mucho más que la participación en el deporte, tanto dentro de la vida de tu hijo/hija como la tuya. Esta perspectiva puede ayudarte a reducir la implicación emocional y, por lo tanto, el impacto que pueda tener el deporte de tu hijo/hija en la vida familiar.

9.-**En vez de comparar la experiencia de tu hijo/hija en el deporte a la de otros/otras, concentrarse en su** experiencia única e individual. La experiencia de cada niño y niña es única. En vez de tratar de imitar el comportamiento de otros padres y madres, haz lo que sea correcto para ti y tu hijo/hija.

10.-**¡Diviértete! Si tú disfrutas de la experiencia deportiva de tu hijo/hija, es muy probable que tu** hijo/hija también lo haga. Habrá altibajos, pero centrarse en lo positivo y en los beneficios que tu hijo/hija obtiene hará que merezca la pena.

0R RECURSOS Y ORGANIZACIONES

Hay una abundancia de organizaciones y páginas web a las que padres y madres de niños y niñas deportistas pueden acudir en busca de información. De hecho, son tantas las fuentes disponibles que puede resultar difícil distinguir cuál es la información correcta o la más adecuada. Debajo se encuentran algunas páginas web y fuentes que contienen **información útil**.

Organizaciones y webs de utilidad:

ORGANIZACIÓN	WEB / RECURSO
Active for Life:	activeforlife.ca
Changing the game project:	changingthegameproject.com/about
Child Protection in Sport Unit:	thecpsu.org.uk
Coaching UK:	ukcoaching.org
Good Sports NZ:	aktive.org.nz/Aktive-Lab/Good-Sports
icoachkids:	icoachkids.eu
Inner Drive:	innerdrive.co.uk
Nutrition for Athletes - International Olympic Committee:	tinyurl.com/ya5dqtb5
PYD Sport Net:	positivesport.ca
Sports Nutrition:	Australian Institute of Sport: ausport.gov.au/ais/sports_nutrition
The 5Cs programme:	the5Cs.co.uk
The World Anti-Doping Agency:	wada-ama.org
True Sport:	learn.truesport.org

Podrás encontrar más información, orientación, y links con más recursos en la página web www.sportparent.eu y siguiendo @sportparentEU en Twitter.