GUÍA PRÁCTICA

FAMILIA - ENTRENADORES - ÁRBITROS

Ponte en MI LUGAR

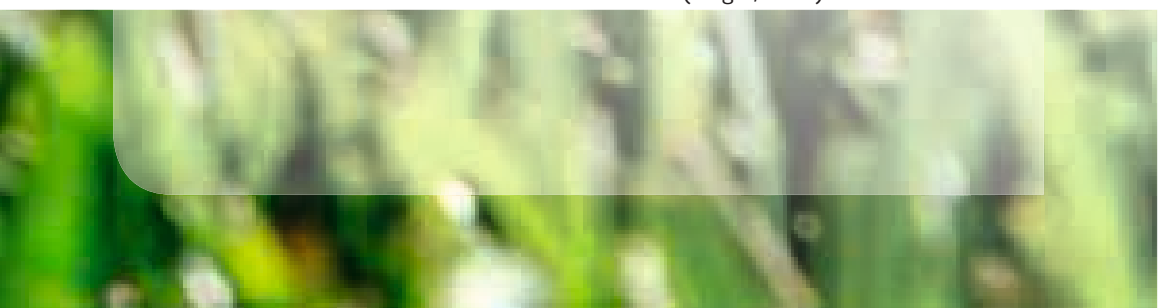


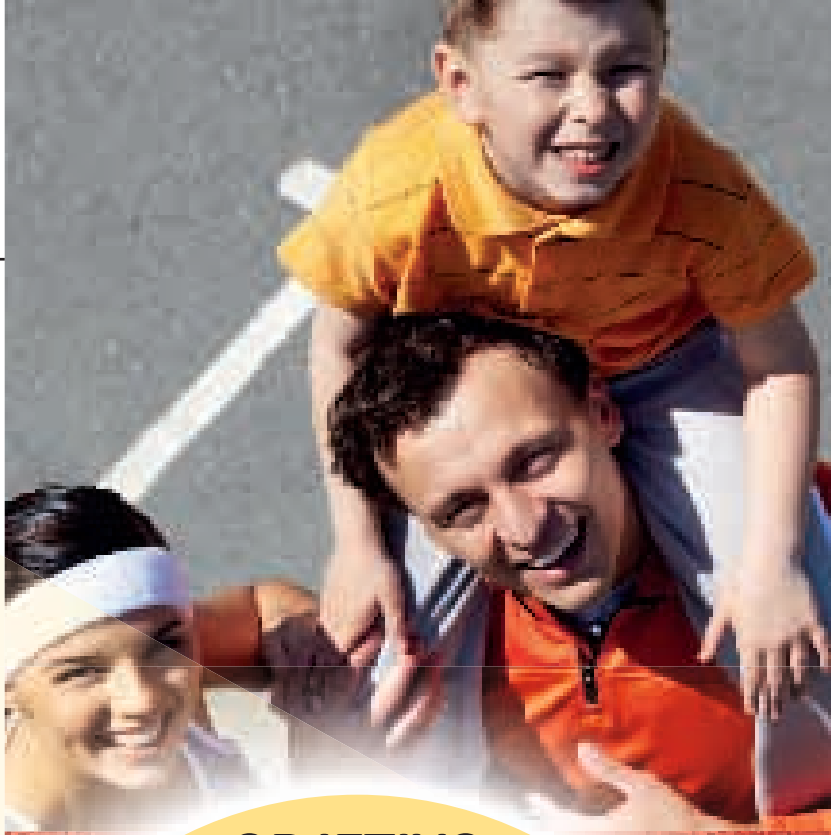
Gobierno de Canarias

PRÓLOGO

Esta " Guía Práctica", editada por la Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias y en la que han intervenido profesionales del mundo de la educación (Universidad de La Laguna y Universidad de Las Palmas de Gran Canaria) y del ámbito deportivo (C.D. EDUCA RG), recoge una serie de consejos rápidos y sencillos para lograr una mejor convivencia en la práctica deportiva. Va dirigida a todos los agentes implicados en el desarrollo del deporte que forman la comunidad deportiva: jugadores, árbitros, entrenadores y padres/madres. Servirá para trasladar a los padres y las madres el potencial educativo del deporte en el desarrollo de sus hijos e hijas a través del reforzamiento en valores a nivel personal, grupal y social. Además, fomentará el encuentro y colaboración entre las familias, árbitros y escuelas o clubes deportivos, ya que unos y otros deben ser copartícipes en la educación de los niños, las niñas y los adolescentes.

Cada niño trabaja o juega para sí mismo, por el placer de la actividad.
NO JUEGA CONTRA LOS OTROS (Piaget, 1975)





OBJETIVO DE LA GUÍA

Dar a conocer nuevos modelos educativos sencillos y concretos para conseguir reforzar y mejorar la vida familiar, crear hábitos de vida sana, valores como respeto, compañerismo, empatía, etc.

Utilizaremos el deporte como una herramienta educativa para recuperar los valores perdidos y que, una vez adquiridos por nuestros hijos e hijas, contribuyan a crear una sociedad mejor.

Los jugadores, los padres, los directivos, los entrenadores, los árbitros y los jueces forman la comunidad deportiva y son los pilares básicos para lograr un cambio en los comportamientos sociales.

El Deporte

se define como la actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

- Redescubrir la confianza en uno mismo, la superación personal, el valor del esfuerzo, la disciplina, el trabajo en equipo...
- Una alternativa de ocio sano y constructivo.
- Potenciar valores humanos: respeto, honestidad, responsabilidad, sinceridad, empatía...
- Favorecer su desarrollo físico, psicológico y social.
- Ser un punto de encuentro con padres, madres y con los amigos, tanto nuestros como de los hijos e hijas.

¿Deporte Social?

Disfrutar sin intención de ser el mejor y ganar

¿Deporte Salud?

Mejorar la salud y calidad de vida

¿Deporte Profesional?

Ganar a un contrario y superase a uno mismo

¿Deporte Educativo?

Adquirir destrezas técnico-tácticas, hábitos, actitudes y valores positivos

¿Cuál eliges para tu hijo o hija?

¿Cuántos valores se pierden por ese afán de ganar en el deporte base y cuántos niños llegan a deportistas de élite?
¿No sería mejor elegir la practica deportiva que no es competitiva?

El deporte base ha de ser un deporte social, para mejorar la calidad de vida y, sobre todo, educativo. Ya habrá tiempo de que los jugadores que destaquen logren llegar o no a ser profesionales y formar parte del deporte profesional.
En el caso de competir, hay que fomentar una competición sana. El fin no puede ser ganar sino utilizar la competición como un medio educativo en el que niños, niñas y adolescentes desarrollen un juego creativo, espontáneo y motivado.

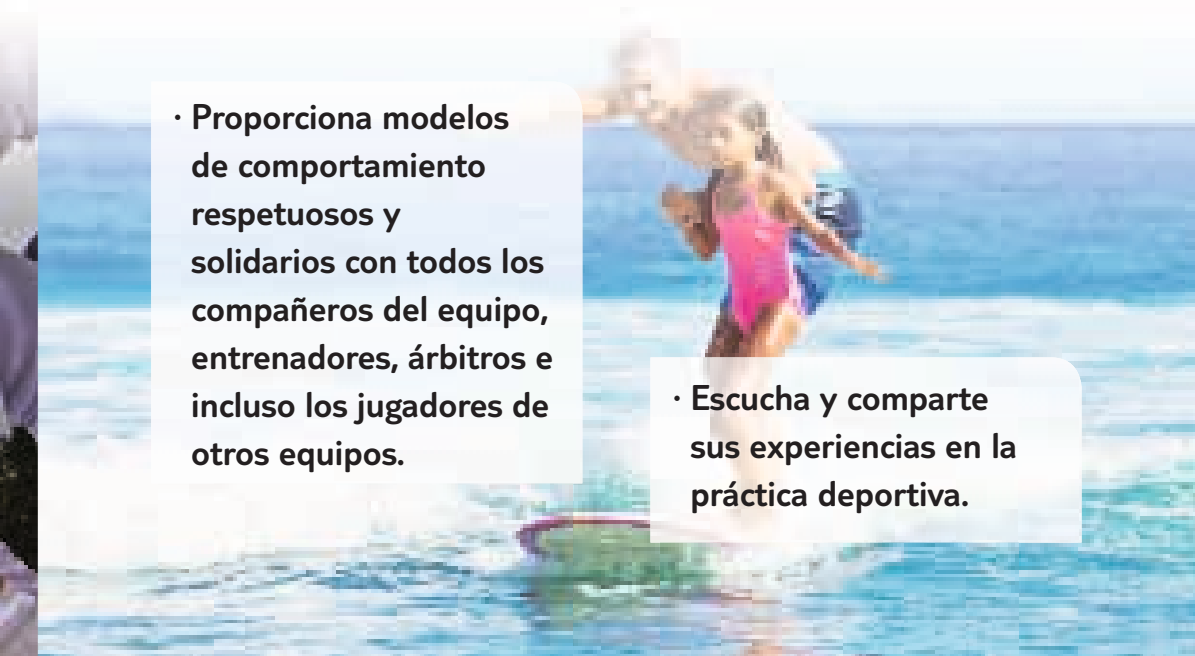


¿Qué papel ju
en el deporte de

- Apoya emocionalmente y sin condiciones, ganen o pierdan.
- Enseña a respetar las instrucciones de los entrenadores.
- Valora el esfuerzo, la participación, la disciplina y la constancia.



uega la familia
e los hijos e hijas?



- Proporciona modelos de comportamiento respetuosos y solidarios con todos los compañeros del equipo, entrenadores, árbitros e incluso los jugadores de otros equipos.

- Escucha y comparte sus experiencias en la práctica deportiva.



Actitudes de los padres y las madres que dificultan la práctica deportiva



Actitudes Negativas

Sobrepasarte al animar durante la competición, presionando al jugador y usurpando la función del entrenador, árbitro y/o juez.

Poner un énfasis exagerado en ganar y vivir de manera negativa las derrotas.

Hacer que se sientan culpables cuando no cumple con las expectativas de la familia.

Intentar que sus hijos/as sean lo que ellos no han podido ser.

Perder la perspectiva de que el principal objetivo en la práctica deportiva de sus hijos es la diversión.



Ponte en MI LUGAR



Me encanta hacer deporte porque me divierto y hago amigos. No soy una estrella pero no me pierdo ningún entrenamiento. Además, si gano siento que mis padres se sienten orgullosos de mí.

Sin embargo, me enfada y afecta negativamente que cuando fallo mis compañeros, entrenadores o mis familiares y espectadores me recriminen mis errores. Eso me desconcentra y afecta a mi calidad de juego.

Mi entrenador es mi ídolo, me cuida, me enseña y sólo cuando compito me presiona.

A veces por el afán de ganar cometo faltas físicas y de respeto hacia el árbitro, entrenador, compañeros de mi equipo o del equipo contrario, e incluso hacia los espectadores (mis propios padres), me burlo de los compañeros que juegan peor y eso se que no está bien, pero la presión y no querer decepcionar a mis padres y entrenador me lleva a hacerlo.

SOY JUGADOR/A

10 Consejos para Jugadores

1. Sal a divertirte y dar lo mejor de ti en el terreno de juego.
2. Estás en una etapa de formación, no importa los errores que cometas si aprendes de ellos.
3. Juega limpio. Una victoria no tiene buen sabor si te sientes mal por haber hecho trampas.
4. Se respetuoso/a con tus compañeros, entrenadores, árbitros y espectadores.
5. No protestes las decisiones del entrenador o del árbitro y/o juez. Pide con educación que te den una explicación si no estás de acuerdo con la decisión tomada.
6. Saluda deportivamente tanto si ganas como si pierdes, y anima al compañero/a que comete un error.
7. Haz que tus más fieles seguidores (tu familia) se sientan orgullosos no sólo por tu calidad como jugador/a sino por tu buen comportamiento en el terreno de juego.
8. Estudia el reglamento del deporte que practicas, escucha y sigue las recomendaciones que te da el entrenador.
9. Valora a todos aquellos que participan en tu formación como deportista.
10. Esfuérzate para mejorar día a día. La carrera no es contra otros, es a favor de ti mismo/a. Así lograrás alcanzar las metas que te propongas.

Ponte en MI LUGAR



Me supone un esfuerzo encontrar tiempo, pasar calor o frio durante los entrenamientos y lidiar con las quejas o los malos humores de mis hijos o ias en la práctica deportiva.

Sin embargo, pienso que es bueno para ellos porque se divierten, gastan energías, conocen a otros amigos y se ponen en forma.

Además, me sorprende cómo aprenden poco a poco a hacerse responsables con el material, conocer las reglas del deporte y seguir las instrucciones del entrenador.

Reconozco que me cuesta aceptar los fallos de mi hijo/a en el campo porque me gustaría que fuera el/la mejor y que todos me admiraran por ello.

También me cuesta que se cometan injusticias porque todos los niños tienen derecho a jugar, los buenos y los menos buenos. Me gustaría ver la competición no como una prueba de supervivencia donde ganan los mejores sino como una lección de superación para la vida.

SOY PADRE, SOY MADRE

10 Consejos para Padres y Madres

1. Plantéate la práctica deportiva de tu hijo/a, como un espacio para sí mismo, para su diversión y para cumplir sus propias expectativas e intereses.

2. Anima a tu hijo/a y enséñale que el esfuerzo y la disciplina ya son buenos resultados.

3. No ridiculices a tu hijo/a delante de sus compañeros por cometer un error o por perder un partido.

4. Da buen ejemplo respetando a los otros jugadores, a los oponentes y a sus familias, a los entrenadores y a los árbitros y jueces.

5. Disfruta acompañando a tu hijo/a en la práctica del deporte porque esta etapa de la vida no volverá a repetirse.

6. Respeta las instrucciones de los entrenadores porque conocen bien a cada jugador/a y tienen claro los objetivos del equipo.

7. Respeta a los árbitros ya que tienen la responsabilidad de velar por el cumplimiento de las normas del juego.

8. No presiones, ni castigues o utilices palabras inadecuadas que agobian y generan ansiedad durante la práctica deportiva de tu hijo/a.

9. Colabora para que se fomenten valores como el respeto, la solidaridad y la no violencia o juego limpio en el deporte.

10. Valora que tu hijo/a ya es un CAMPEÓN por el simple hecho de cumplir día a día con su compromiso con el deporte.

Ponte en MI LUGAR



Me gusta inculcar el deporte en niños, niñas y adolescentes transmitiéndoles la pasión que siento.

Desearía que con mis entrenamientos mejoraran en sus capacidades técnico-tácticas sin dejar atrás aspectos transversales como la educación en valores y la adquisición de hábitos saludables.

Sin embargo, vivo bajo una continua presión por los directivos del club y por los padres y las madres. El club para el que entreno quiere resultados y desgraciadamente el resultado principal no es ver que los niños y adolescentes se divierten haciendo deporte y que ese hecho les marcará para siempre, sino la posición en la tabla de clasificación.

Por experiencia se que la gran mayoría de ellos no llegará a ser un deportista de élite.

Por otro lado los padres y las madres me recriminan que sus hijos e hijas van a entrenar regularmente y que no les saco a jugar cuando hay competición. Sin embargo, este no es siempre el caso y además me motiva encontrarme con antiguos exjugadores que me recuerdan más por mis entrenamientos y calidad personal que por el resultado que obtuvimos.

SOY ENTRENADOR/A

10 Consejos para Entrenadores

1. Crea un espacio de comunicación libre y de convivencia relajada. La actividad deportiva es ocio, recreación y aprendizaje.

2. Realiza reuniones con los deportistas, infórmales de los entrenamientos, de las normas de convivencia y disciplina.

3. Establece los objetivos individuales con cada jugador y compatibilízalos con las metas colectivas. Infúndeles que es más importante la superación personal que ser un ganador.

4. Utiliza técnicas de motivación, imaginación, relajación y de refuerzo positivo. Ofrece al jugador una información sobre su rendimiento en entrenamientos y partidos.

5. Mantén la tranquilidad ante situaciones conflictivas y abórdalas con actitud positiva. La madurez es una de las cualidades que más aprecian los niños, las niñas y los adolescentes.

6. Trabaja y construye la cohesión del equipo, no introduzcas prácticas discriminatorias que hieran la sensibilidad de los jugadores.

7. Conviértete en entrenador-educador utilizando el deporte como herramienta para contribuir al desarrollo integral del niño, niña y adolescente.

8. Orienta tu actividad para que los entrenamientos sean diferentes, participativos y divertidos. La principal razón por la que los menores practican deporte es porque se divierten.

9. Crece como profesional, no dejes de estar al día y fórmate tanto en lo deportivo como en lo relativo al trato con los jugadores.

10. Serás modelo para muchos niños, niñas y adolescentes deportistas. Deja huella en su educación y tendrás el mejor de los reconocimientos, ser recordado

Ponte en MI LUGAR

Tengo la difícil tarea de hacer cumplir el reglamento pero soy humano/a y puedo cometer errores.

Tengo que tomar una decisión en muy poco espacio de tiempo y lo que para unos es un acierto para otros es un error.



Sentimos incluso miedo porque recibimos agresiones verbales y físicas.

Quien piense que nos equivocamos y dormimos de maravilla, se equivoca. Lo pasamos mal porque nuestra labor es ser ecuánimes, imparciales y justos/as.

El error cero es imposible, no somos robots.

La presión desde el minuto uno a la que nos someten los jugadores, los padres y entrenadores es, a veces, insoportable.

SOY ÁRBITRO/A, SOY JUEZ/A

10 Consejos para Árbitros y/o Jueces Deportivos

1. Aplica con rigor, neutralidad, seguridad y autoridad (que no autoritarismo) el reglamento.

2. La indumentaria, el silbato, las tarjetas y los gestos que utilizas son el idioma universal del deporte. Evita hablar en tono elevado y desafiante, saca las tarjetas con decisión pero con suavidad.

3. Trabaja tu autoconfianza te ayudará a actuar con decisión, rapidez, seguridad y justicia.

4. Fórmate en los aspectos psicológicos de tu personalidad, desarrollando tu inteligencia emocional.

5. Entrena la comunicación no verbal y el autocontrol, ambas jugarán a tu favor.

6. Aprovecha las interrupciones durante los partidos para educar a los jugadores y entrenadores en las normas y reglas del juego. Conviértete en un árbitro-educador.

7. Aprende a gestionar los conflictos, que surgen por agresiones verbales y físicas e intentar hacer trampas. Aprovecha esas situaciones para formar en valores tales como honestidad, responsabilidad, tolerancia, amistad...

8. Trabaja en equipo y mantente en forma. Date a conocer a los jugadores antes de que se celebre la competición.

9. Transmite la pasión por el deporte que arbitras. Desde su primer partido contribuyes a que se formen una imagen cercana y respetable del árbitro/a y/o juez/a deportivo.

10. Analiza y reflexiona después de cada evento deportivo. Aprende de tus errores para seguir avanzando en la calidad del arbitraje.



Las experiencias que tienen los deportistas durante sus etapas formativas pueden tener consecuencias transcendentales en su desarrollo físico, psicológico y social.

El deporte me ha acercado a mis hijas. Ahora compartimos actividades, vida sana y hablamos de sus partidos, de lo que les ilusiona y de lo que les preocupa.

ANÓNIMO 42 AÑOS

Empecé haciendo deporte pensando que podría ser una estrella. Aunque no llegué a ser deportista de élite, logré buenos amigos y entender que vida sana y deporte van de la mano.

ANÓNIMO 27 AÑOS

Cuando era niña practiqué distintos deportes: tenis, baloncesto, voley... Me divertía en los entrenamientos pero no en los partidos porque me angustiaba fallar y que mi club perdiera. Hoy en día juego a Padel, partidos sociales que son los que me divierten. Me gustaría que mis hijos aprendieran deportes pero sin sentir la presión que yo sentí por parte de mis compañeros, entrenadores y padres.

ANÓNIMO 34 AÑOS

Proponemos convertir las instalaciones deportivas en verdaderos centros docentes en los que cada uno de los agentes (entrenadores, árbitros, padres y madres) implicados en el desarrollo integral del niño, niña y adolescente tenga como prioridad formarles no sólo en los aspectos técnico-tácticos sino en la adquisición de hábitos y valores para la vida.



Gobierno de Canarias

Agradecimientos:

D. José Juan Rodríguez Galván (CD EDUCA Rodríguez Galván)

Dra. María José Rodrigo López y Dra. Alezandra Torres Castaño (Universidad de La Laguna)

Dr. José Manuel Izquierdo y colaboradores (Universidad de las Palmas de Gran Canaria)

Imagenes: www. depositphotos.com · Ilustraciones: http://www. depositphotos.com - http://www.shutterstock.com
Impresión: Imprenta Reyes. S.L.



Gobierno de Canarias
Consejería de Turismo,
Cultura y Deportes

Propiedad intelectual de La Dirección General
de Deportes del Gobierno de Canarias