



## **Padres y Deporte Base.**

Asociación Galega de Especialistas en Psicoloxía do  
Deporte e da Actividade Física

**S**on muchos los factores que influyen en el proceso de iniciación deportiva: las propias características personales del niño, la filosofía del club o escuela deportiva, el grupo de iguales, los entrenadores, técnicos o monitores deportivos, y como no, los propios padres. Sin lugar a dudas, los padres forman parte del contexto deportivo, sus decisiones, opiniones y actitudes influyen en la experiencia deportiva de sus hijos, otorgando al deporte un enfoque lúdico o meramente competitivo.

No debemos olvidar que el deporte es una herramienta muy útil que nos puede ayudar en la educación de nuestros hijos aportando una serie de valores imprescindibles para la formación integral del niño como persona y deportista. El deporte fomenta la autonomía personal y la toma de decisiones propias, crea un ambiente de colaboración con los compañeros, mejora la autoconfianza y la comunicación, ayuda a consolidar hábitos saludables, enseña el respeto por el adversario y la importancia de esforzarse y superarse día a día incluso después de la derrota, en definitiva, proporciona unas pautas mínimas muy importantes para el desarrollo personal.

¿Qué pueden hacer los padres para que la experiencia deportiva de sus hijos sea más satisfactoria y contribuya a realzar todos los beneficios que aporta? Son múltiples las sugerencias que se podrían realizar, quizás, podemos destacar las siguientes:

- Favorece la actividad deportiva de tus hijos sin olvidar que la elección al deporte debe ser libre y voluntaria por parte del niño.
- Involúcrate en las actividades deportivas de tus hijos, siempre que puedas aporta tu granito de arena para ayudar en las tareas del club o la escuela deportiva. Pregunta todas las dudas que tengas acerca del funcionamiento del club, sus objetivos, la programación deportiva (horarios, actividades)...
- Asegúrate que los niños practican deporte en un entorno saludable, hoy en día la gran mayoría de los entrenadores y monitores cuentan con una buena formación para desarrollar su trabajo, confía en sus decisiones deportivas y si no estás de acuerdo comparte tus ideas directamente con ellos. Aunque conozcas a fondo el deporte que practica tu hijo, no hagas de segundo entrenador, ¿a quién le hago caso? ¿al entrenador o a papá? Probablemente a ninguno de los dos, no dejes que surjan dudas sobre quién es el entrenador.
- Premia siempre la participación, la superación, el respeto por las decisiones arbitrales y el adversario. A veces no es fácil por las propias características de la competición pero es importante ser un modelo de autocontrol para tus hijos.
- No olvides nunca que el objetivo principal en el deporte base es la diversión y la formación de tus hijos. Disfruta asistiendo a las competiciones y conviértete en el FAN nº 1 de tu hij@.

Eva M. García Quinteiro.