

## 10 RECOMANACIONS PER A

### ELS/LES PARES/MARES

- 1º. Informar-vos i assessorar-vos sobre els esports que poseu a l'abast dels vostres fills, orientant-los sobre les millors alternatives però deixant que siguin ells i elles els que tinguin l'última paraula.
- 2º. Donar exemple practicant algun tipus d'esport o activitat física, convertint-vos en un model d'estil de vida activa.
- 3º. Valorar més els programes esportius quan promouen el desenrotllament físic i la salut, que aquells només preocupats pel rendiment.
- 4º. Animar i aplaudir tant les bones jugades com l'esforç durant les competicions.
- 5º. Aplaudir les bones jugades de l'equip contrari independentment del resultat.
- 6º. Recolzar la labor de l'entrenador i no proporcionar instruccions tècniques que puguin contradir-lo.
- 7º. Respectar les regles de l'esport i les decisions arbitrals encara que siguin equivocades.
- 8º. Promoure el respecte i les bones relacions amb l'afició de l'equip contrari.
- 9º. Ensenyar a cuidar les instal·lacions i el material esportiu.
- 10º. Col·laborar en les tasques de suport i organització d'equips i clubs.



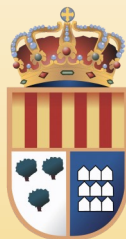
## És una iniciativa de la:

### REGIDORIA D'ESPORTS (AJUNTAMENT DE LA POBLA DE VALLBONA)

Centre Social 1º Pis  
C/Senyera nº31  
46185 La Pobla de Vallbona  
esports@lapobladevallbona.es

Text: José Manuel Brotóns Piqueres

Maquetació: Jaime Castillo Lozoya



AJUNTAMENT DE  
LA POBLA DE VALLBONA  
regidoria d'esports

# “EL MILLOR PER ALS TEUS FILLS”



**Breu guia amb orientacions i recursos perquè les famílies actuen adequadament davant de les activitats esportives dels seus fills i filles.**



AJUNTAMENT DE  
LA POBLA DE VALLBONA  
regidoria d'esports



L'activitat física proporciona importants beneficis a l'incidir favorablement en el desenrotllament físic i en la salut dels jòvens. A més facilita experiències com el treball en equip, el constant intercanvi de vivències, la superació personal, l'esforç individual i col·lectiu per un objectiu comú. Estes situacions poden convertir-se en mitjans per a educar en els valors implícits en les activitats esportives dels més jòvens. Si vol que el seu fill practique esport procure:

- a) Motivar i animar als seus fills a què practiquen activitats físiques i esportives des de xicotets.
- b) Seleccionar una escola esportiva que es preocupe i oriente el seu treball a l'educació dels xiquets de forma paral·lela als aprenentatges esportius.
- c) Exigir que els monitors o entrenadors estiguen degudament preparats i adequen les activitats a les característiques del seu fill.
- d) Conèixer la programació general i comprovar que els resultats esportius no són considerats el més important.
- e) Proximitat, seguretat, neteja de les instal·lacions i oferta d'altres activitats paral·leles adequades a l'edat del seu fill.

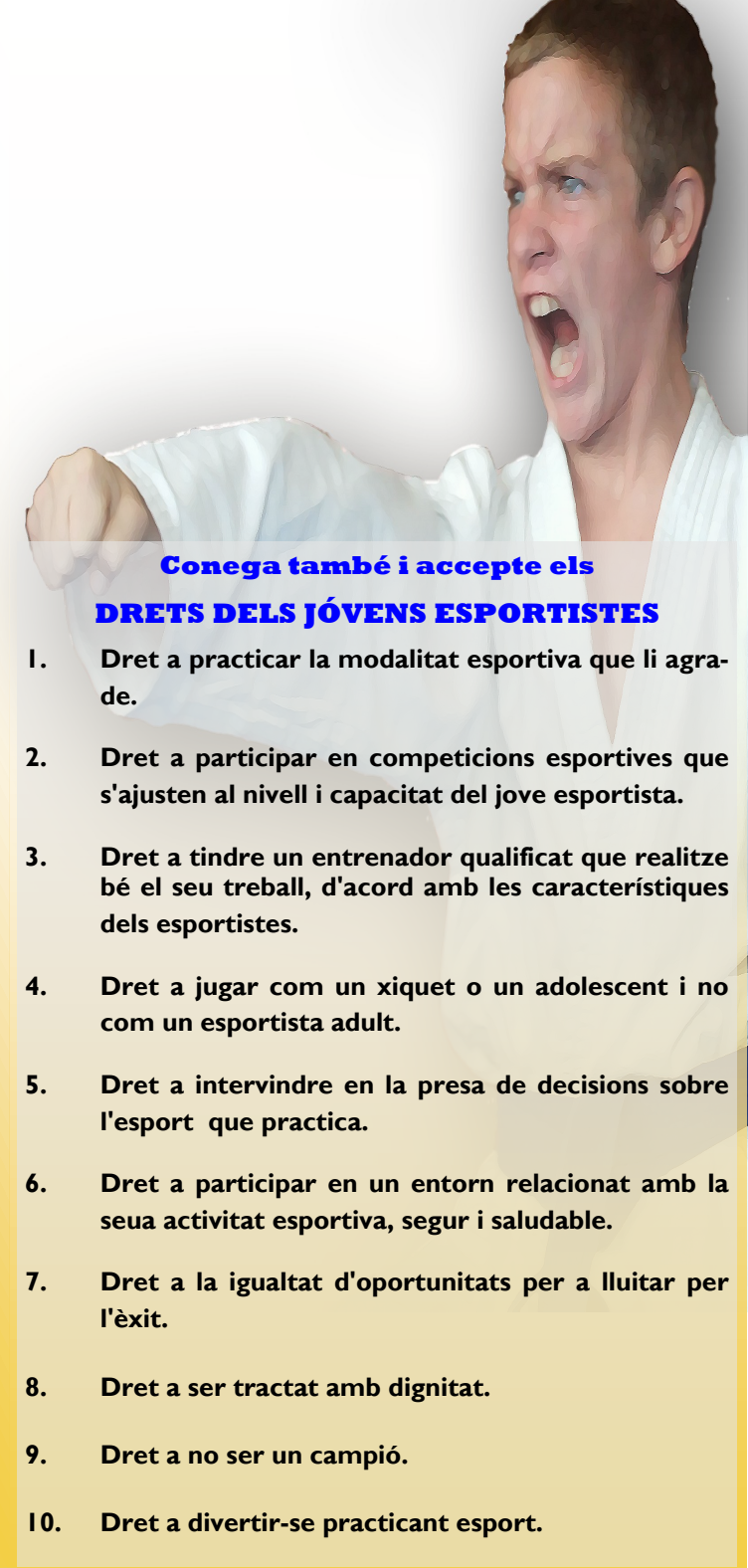
L'entorn que envolta els xiquets en l'esport, els pares i entrenadors, crea climes psicològics que els influïxen a l'hora d'integrar valors i imitar actituds. Este entorn esportiu ha de generar la possibilitat que el xiquet trobe resposta a les diverses motivacions que al llarg de la seua maduració, intenta trobar en l'esport, principalment divertir-se, aprendre habilitats i relacionar-se. Els pares amb els seus comentaris, expectatives i recompenses, estructuren un determinat tipus de clima motivacional. Per això intente sempre:

1. Mostrar interès per les activitats esportives dels seus fills, escoltant-los i coneixent els seus progressos o dificultats.
2. Premiar l'esforç i la superació personal en compte dels resultats esportius; i si vol fer alguna comparació faça-ho entre les diferents actuacions del seu fill en compte de comparar en cada ocasió a ell o ella amb els altres.
3. Valorar i interessar-se més pels progressos en els aprenentatges tècnics que pels resultats competitius.
4. Evite crear expectatives falses amb certs comentaris com "este és un campió", etc. I no valore el resultat d'un equip per l'actuació del seu fill.
5. No potencie la violència verbal ni física en temes esportius a casa, terreny de joc, etc.
6. No discrimine en la seua pròpia família en temes esportius, per raó de sexe o qualitats motrius.
7. Potenciar un model crític entorn de l'esport perquè els seus fills des de molt jòvens sàpien interpretar i analitzar la idea d'esport que plantegen els mitjans de comunicació.

Els mateixos, els xicotets esportistes, han manifestat el desig que hi haja menys agressivitat en l'esport, demanant que tots junts aprenguem a controlar els nostres impulsos i a respectar al màxim als altres. Són conscients que la família i els entrenadors són fonamentals per a crear un bon ambient d'amistat i respecte.

Per això, especialment durant la competició esportiva, seguiscuen estes tres normes bàsiques:

- 1º. Aplaudir l'esforç tant com els encerts.
- 2º. Respectar les decisions dels entrenadors i dels àrbitres o jutges.
- 3º. Actuar amb esportivitat.



### **Conega també i accepte els DRETS DELS JÓVENS ESPORTISTES**

1. **Dret a practicar la modalitat esportiva que li agrada.**
2. **Dret a participar en competicions esportives que s'ajusten al nivell i capacitat del jove esportista.**
3. **Dret a tindre un entrenador qualificat que realitze bé el seu treball, d'acord amb les característiques dels esportistes.**
4. **Dret a jugar com un xiquet o un adolescent i no com un esportista adult.**
5. **Dret a intervindre en la presa de decisions sobre l'esport que practica.**
6. **Dret a participar en un entorn relacionat amb la seua activitat esportiva, segur i saludable.**
7. **Dret a la igualtat d'oportunitats per a lluitar per l'èxit.**
8. **Dret a ser tractat amb dignitat.**
9. **Dret a no ser un campió.**
10. **Dret a divertir-se practicant esport.**

