

## PROYECTO PASE:

---

# “Cuidar tu actitud es cuidar del deporte”

---

### SITUACIONES QUE PUEDEN SUCEDER EN UN PARTIDO

- **Ante una situación en la que crees que el árbitro/a no ha decidido correctamente**

Si yo no actúo con respeto difícilmente mi hijo/a lo hará dentro de la pista. Debo recordar que el fallo no es nunca intencionado y que el árbitro/a es una figura de autoridad, mi actitud debe ser ejemplo. Si mi hijo/a ve que veo la función del árbitro/a con respeto podrá aprender su valor.

- **¿El deporte es sólo resultado?**

No debemos olvidar que estamos ante niños/as y adolescentes en su etapa formativa. El deporte les puede generar muchos beneficios propios de su convivencia en estas experiencias (compañerismo, esfuerzo, unión, trabajo en equipo, planificación en los estudios y diversas actividades...) Estos valores no aparecen porque sí, nuestra actitud es fundamental en su aprendizaje.

- **¿Crees que tu hijo o hija ha jugado poco?**

Nunca podemos perder de vista que disputar un partido va mucho más allá de los minutos que juegue. Siempre, juegue más o menos, debemos poner la vista, por encima de muchas otras cosas, en los valores y aprendizajes que se llevará de cada semana de entrenamiento, de cada experiencia competitiva, de cada vivencia con sus compañeros/as (compañerismo, esfuerzo, gestión de emociones...)

- **¿Crees que tu hijo o hija se ha equivocado durante el partido?**

El error forma parte de su etapa de formación, está ante muchas situaciones que afronta por primera vez y que debe saber gestionar. Un partido puede suponer cierta presión para ellos/as y nuestra reacción ante sus acciones será tomada por ellos/as como referencia. Es importante recordar que a ellos/as les ayuda si les preguntamos si ha disfrutado, cómo se ha sentido, cómo ha visto el partido... Si solo les preguntamos por los errores se sentirán evaluados, perdiendo de vista todo lo demás, generando aun más presión y posiblemente algo de frustración por no conseguir satisfacer nuestras expectativas.

- **¿Tu hijo o hija te dice que no está contento/a porque no ha ganado?**

Es normal que sienta cierto desánimo al perder un partido, para ellos/as el cada partido es importante y algunos/as no están acostumbrados/as a ciertos resultados. Es importante recordarles el valor del esfuerzo para superarse, el aprendizaje de no ganar siempre... El deporte es mucho más que ganar o perder y valorar más el esfuerzo que el resultado les generará numerosos beneficios.

- **¿Me afecta más a mí que a mi hijo o hija el resultado?**

Nuestro apoyo es fundamental para ellos/as pero no debemos olvidar que ellos/as son los protagonistas. Disfrutamos viéndoles en la pista, haciendo amigos/as, esforzándose en cada sesión... Nos alegra cuando gana y nos preocupa cuando pierde... Ellos/as suelen vivir estos momentos con mucha intensidad pero tienden a olvidarlos más rápidamente. Ayudarles a gestionar estos momentos para encontrar lo positivo y pasar página es una importante labor de los/as familiares.

- **¿Qué puedo hacer para que mi hijo o hija juegue bien?**

Lo primero, recordar que esta no es tu función. Tu hijo/a ya tiene un entrenador/a que le facilitará su aprendizaje. Podrás motivarles para que no olviden que el principal objetivo dentro del baloncesto es disfrutar y seguir aprendiendo. En la grada debemos animar, si les gritamos instrucciones les generaremos confusión.

- **El talento no obliga a vivir del baloncesto**

Debemos saber por qué practican nuestros hijos/as el deporte. Nuestra actitud debe ir en consecuencia con esto, no podemos exigirle aquello que no quieren dar. Quizás puedes creer que tiene mucho talento pero debemos respetar sus prioridades e intereses.

- **No desacredites a sus entrenadores/as y compañeros/as**

El deporte debe ser sinónimo de respeto y no podemos hablar de forma negativa de sus entrenadores/as, pues son su figura de referencia deportiva, ni de sus compañeros o compañeras. El deporte permite aprender la importancia y beneficios del trabajo en equipo. Nuestro respeto hacia entrenadores/as y compañeros/as permitirá a tu hijo desarrollar estos valores.

Nuestra relación con el árbitro/a debe ser de confianza y respeto hacia su función y decisiones, siendo la autoridad en el contexto deportivo. Los compañeros/as son precisamente eso, compañeros/as, deben entender el valor del compañerismo y trabajo en equipo.

- **¿Mi hijo o hija siente mucha presión?**

Es importante recordar y poner el foco en la diversión en la etapa de formación. Con la práctica deportiva deben encontrar un espacio donde a través del esfuerzo y cooperación, van aprendiendo y progresando en sus habilidades y destrezas. Debemos relativizar el valor que le damos al error y ayudarles a gestionar sus emociones.

- **¡Animemos siempre!**

Pase lo que pase, que encuentren un apoyo más allá de si ha ganado, si no ha rendido como quería, si ha jugado poco... Pongamos el foco más en el esfuerzo que en el resultado, participemos en su etapa deportiva dando valor al esfuerzo para que su autoestima y felicidad no dependa del resultado.

- Todos y todas conformamos el deporte donde el **respeto** debe ser el valor fundamental. Sin entrenadores/as no podríamos aprender nuevas destrezas, sin **árbitros/as** no tendríamos cómo competir ni aprenderíamos el valor de las normas. Sin nuestras **familias** todo sería más complicado, a veces imposible. **¿El/La deportista? Protagonista de todo.**
- Si todos/as tenemos claro nuestro papel y queremos que se nos respete... ¿por qué a veces nos olvidamos de respetar al resto? **¿Crees que el árbitro/a se equivoca?** Aprende a no reaccionar sin pensar y si te diriges a él o ella hazlo desde el respeto, su función es importante y muy complicada. No olvides al finalizar el partido saludarle y agradecerle que estuviese, recuerda que sin normas y árbitros/as todo sería un caos donde el deporte no tendría sentido.
- **¿Crees que estás entrenando correctamente pero juegas menos de lo que te gustaría?** Pídele a tu entrenador/a que habléis, pregúntale aquello que no entiendas y no tengas miedo a pedir ayuda en aquello que necesites. Respeta sus decisiones, intenta ser justo/a con todo el equipo y ten en cuenta que no todos/as podéis jugar tanto como os gustaría. No olvides que el verdadero valor del deporte está en seguir esforzándose a diario, en cooperar con tus compañeros/as y disfrutar mientras lo haces.
- **Como entrenadores o entrenadoras debemos facilitar la formación de los y las deportistas.** Será importante cómo nos comuniquemos con ellos/as, tanto nuestra conducta verbal como la no verbal y sobre todo cómo sepamos inculcarles la necesidad de gestionar las diferentes situaciones que surgen en entrenamientos y partidos para posteriormente superar los momentos más complicados y gestionar, siempre con los pies en el suelo, cada éxito. Nuestra actitud siempre será modelo de referencia

para ellos/as. Si queremos que entiendan el valor del respeto no debemos comportarnos de forma irrespetuosa con nadie.

Debemos ayudarles/as a atribuir correctamente la responsabilidad de los resultados, de forma objetiva y sin caer en etiquetas que presionen de forma negativa al jugador/a. Busca la manera de llegar a ellos y ellas, habla lo justo, en la forma en la que la información cale en el jugador/a.

- **Como árbitro o árbitra** debes recordar que eres una **figura de autoridad** pero esto se refuerza con la **actitud** que muestres. Debes ser imparcial pero no ajeno/a a las emociones del resto, empatizar te ayudará a entender el por qué de ciertas conductas, a gestionarlas bien y no avivar los errores del resto. Sé educado/a y respetuoso/a con el resto de agentes deportivos, a ti te gustaría que esto fuese recíproco. Eres parte fundamental del juego pero no debes ser protagonista, pasar desapercibido/a será un buen indicador. Presta más atención a analizar cada jugada como única, sin guiarte por alguna ya pasada, compensar solo desviará tu atención de la imparcialidad y te generará más tensión.

Como entrenadores o entrenadoras debemos dedicar tiempo a conocer a los y las deportistas para así saber cómo motivarles, reforzarles y facilitar su desarrollo personal y deportivo. Oriéntales/as hacia el esfuerzo más que al resultado para que su autoestima no se vea amenazada de forma constante. **¿Alguna vez les hemos hablado de las diferencias entre vencer y éxito o entre error, derrota y fracaso?** Diferencias que pueden marcar su formación deportiva y desde ahí facilitar su desarrollo personal.

- **¿Rivales?**

Sí, en toda competición hay rivales pero la competición debe tomarse como un espacio sano, de progresión, esfuerzo y cooperación, respetando siempre el juego limpio. Que gane el o la mejor, no trates de hacer trampas ni en entrar en conflictos con el resto. Si crees que en alguna acción del juego has podido hacer daño al compañero/a tiéndele la mano y cuando finalice el partido salúdale/a, igual que al resto de rivales, árbitros/as y entrenadores/as. Si ellos y ellas no estuviesen... ¿a qué jugaríamos? ¿Te gusta que a ti te respeten? Entonces, ¿por qué no siempre lo haces tú?