REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

PROGRAMA 12V

AFRONTAR DESAFÍOS EN EL DEPORTE

FOMENTANDO VALORES PARA UNA MEJOR EXPERIENCIA DEPORTIVA

12 CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EDUCAR CON EL EJEMPLO

AFRONTAR DESAFÍOS

El deporte es un **constante desafío**. Cada entrenamiento, cada competición, cada acierto y cada error son oportunidades para crecer y mejorar.

Afrontar los desafíos con determinación, resiliencia y actitud positiva es clave para el desarrollo personal y deportivo.

Como familias, es fundamental inculcar este valor en nuestros hijos para que **aprendan a superar obstáculos** y a **disfrutar del camino / proceso**, más allá del resultado personal.

"Un verdadero campeón no es el que nunca cae, sino el que siempre se levanta."

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

1

SÉ UN MODELO DE PERSEVERANCIA

Los deportistas aprenden con el ejemplo. Demuestra que los desafíos se afrontan con esfuerzo y sin rendirse.

2

ENSEÑA QUE EL ESFUERZO SUPERA EL TALENTO

No siempre se gana, pero cada reto es una oportunidad para mejorar y aprender.

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

3

AYUDA A GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN

Enséñales a mantener la calma ante los fracasos y a utilizarlos como impulso para seguir adelante. A buscar un plan B y un plan C si hace falta.

4

REFUERZA LA ACTITUD POSITIVA

Anímales a ver los desafíos como oportunidades de mejora, como retos interesantes y no como amenazas a las que temer.

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

5

PROMUEVE LA DISCIPLINA Y LA CONSTANCIA

El éxito en el deporte y en la vida se logra con trabajo diario y compromiso cotidiano.

6

ENSÉÑALES A SALIR DE SU ZONA DE CONFORT

Superarse implica afrontar lo desconocido con valentía y determinación.

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

7

CELEBRA EL ESFUERZO, NO SOLO EL RESULTADO

El verdadero logro es el progreso personal, independientemente del marcador final.

8

FOMENTA LA RESILIENCIA

Cada obstáculo es una oportunidad para fortalecerse y aprender nuevas estrategias. La altura de esos obstáculos se debe incrementar progresivamente.

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

9

DESTACA LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO

Afrontar desafíos es más fácil y divertido con el apoyo de compañeros y entrenadores.

10

AYUDA A DESARROLLAR LA AUTOCONFIANZA

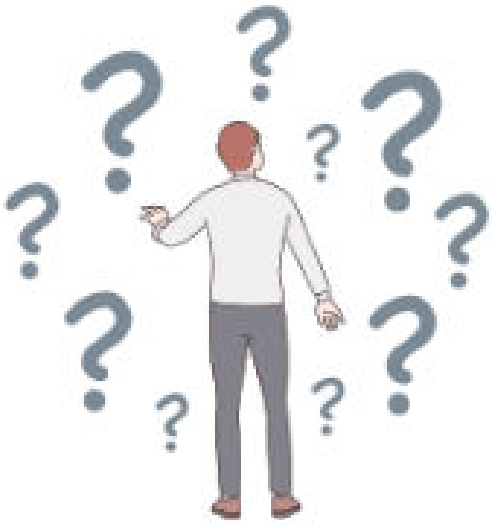
Cada desafío superado les refuerza la seguridad en sí mismos y la motivación para seguir mejorando.

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

11

ENSEÑA A ACEPTAR LA INCERTIDUMBRE

No todo está bajo control, pero se puede aprender a adaptarse y a dar lo mejor en cada situación, poniendo el foco en lo que depende de ellos.



12

VALORA EL DEPORTE COMO UNA HERRAMIENTA DE SUPERACIÓN

Cada desafío afrontado en el deporte, independientemente del resultado, prepara a los deportistas para superar retos en la vida.

El deporte nos enseña que los desafíos no son obstáculos, sino oportunidades para demostrar de qué estamos hechos.

Como familias, podemos acompañar a nuestros hijos en el camino de la superación, ayudándoles a afrontar cada reto con determinación, pasión y aprendizaje.

Y, por supuesto, ¡¡Disfrutando del proceso!!