REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

PROGRAMA 12V

LA PASIÓN POR EL DEPORTE

FOMENTANDO VALORES PARA UNA MEJOR EXPERIENCIA DEPORTIVA

12 CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

LA PASIÓN POR EL DEPORTE

El deporte es pasión, disciplina y aprendizaje. Es una herramienta poderosa con la que los deportistas aprenden habilidades esenciales para la vida. Como familias podemos ayudar a fomentar estos valores y que la experiencia deportiva sea positiva y enriquecedora.

La pasión por el deporte está muy relacionada con el concepto de **motivación**

Los deportistas necesitan un rumbo definido. Para que se esfuercen y mantengan la pasión por el deporte se deben de tener metas específicas y alcanzables.

“SI LO VIVES CON PASIÓN TENDRÁS SUFICIENTE MOTIVACIÓN PARA DAR LO MEJOR DE TI”

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

1

¡ERES SU MAYOR REFERENTE!

Sé un modelo a seguir, los deportistas aprenden con el ejemplo. Demuestra valores como el respeto, el esfuerzo y la disciplina dentro y fuera de las competiciones. Practica actividad física y demuestra entusiasmo por el deporte.

2

REFUERZA EL ESFUERZO, NO SOLO EL RESULTADO

Celebra el compromiso, la dedicación y la mejora, más allá de ganar o perder. Destaca los aspectos positivos de su rendimiento y sus logros, como una buena actitud, resistencia mental o mejora técnica.

3
FOMENTA EL JUEGO LIMPIO

Refuerza valores como la deportividad, el respeto por el rival y el trabajo en equipo. Enséñales que competir con integridad es más importante que el resultado final. Enséñales a gestionar sus emociones en situaciones de presión. Es fundamental mantener la calma antes, durante y después de las competiciones.

4
APOYA SIN PRESIONAR

Anímale sin exigirle más de lo que puede dar. La presión excesiva puede generar estrés y frustración. Las familias deben de reconocer y valorar los avances individuales sin medirle según estándares externos. Cada deportista tiene su propio ritmo.

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

5

PROMUEVE LA RESILIENCIA

Ayúdales a aceptar la derrota o el error como una oportunidad de aprendizaje, entendiendo que perder o cometer errores es parte del proceso. Enséñales a superar los momentos difíciles con actitud positiva y reconoce su progreso, por pequeño que sea, para motivarles a seguir luchando y desarrollar una actitud más fuerte frente a las dificultades.

6

RESPETA A LA COMUNIDAD DEPORTIVA

Los adultos son el principal ejemplo de comportamiento en la grada, les ayudamos evitando críticas y actitudes negativas, tanto en la comunicación verbal como con cada uno de nuestros gestos y conductas. Garantiza que sumas en la grada, en lugar de restar.

7

FOMENTA EL COMPROMISO Y LA RESPONSABILIDAD

La asistencia regular a los entrenamientos y la puntualidad son valores fundamentales en el deporte. Enseña la importancia de la constancia y el esfuerzo para mejorar en el deporte y en la vida.

8

PRIORIZA EL DISFRUTE SOBRE LA COMPETICIÓN

Recordarles que el deporte es algo de lo que deben disfrutar, no solo un medio para obtener resultados. Mantener la diversión es clave para que sigan motivados a largo plazo. Habla sobre sus metas, sueños y lo que más les gusta del deporte para mantener viva su pasión.

9

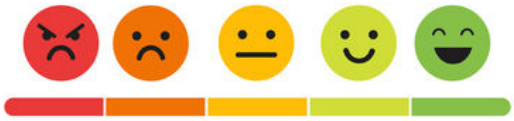
ENSEÑA EL VALOR DEL TRABAJO EN EQUIPO

Ayuda a tus hijos a entender la importancia de colaborar, respetar a los compañeros y compartir responsabilidades. Acompañándoles a entrenamientos, partidos y eventos para demostrar tu interés y apoyo.

10

FOMENTA INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA

Colabora en que los deportistas resuelvan sus propios desafíos deportivos observando sin intervenir constantemente. El papel de las familias en el deporte es de acompañamiento y apoyo, evitando dar indicaciones técnicas o contradecir lo que el entrenador está trabajando.



REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

11

CONTROLA LAS EMOCIONES EN LA COMPETICIÓN

Aprende a gestionar la frustración y el exceso de expectativas para transmitirles calma y deportividad. Los avances en el deporte no siempre son inmediatos ni visibles a corto plazo. Establece metas realistas, hablar sobre lo que ha aprendido y cómo puede seguir mejorando, desde la base de disfrutar del deporte.

12

VALORA EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA

Anímales a hacerse cargo de sus responsabilidades, desde preparar su material deportivo hasta tomar decisiones durante las competiciones. Más allá del rendimiento, el deporte desarrolla habilidades para la vida: disciplina, empatía y perseverancia.

REAL GRUPO de CULTURA COVADONGA

Las familias tienen una gran influencia en la forma en que sus hijos viven su experiencia deportiva. Sigamos promoviendo la pasión, el esfuerzo y los valores para que cada partido y entrenamiento sea una oportunidad de aprendizaje y diversión.

"Simplemente juega. Diviértete. Disfruta el juego."

Michael Jordan