

DEPORTE  
**ALMERÍA,  
JUEGA  
LIMPIO**  
SALUD

EDUCACION

# MANUAL PARA PADRES/MADRES DE JÓVENES DEPORTISTAS



Plan de Deporte en Edad Escolar

DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

# Jugamos limpio si:



## Incluimos a tod@s

l@s que deseen practicar deporte y atendemos sus diferencias y necesidades



Participamos por el placer de **Jugar y Divertirse**



Favorecemos la participación con **Igualdad de Oportunidades** para tod@s



Mejoramos nuestra **Formación y Habilidades** deportivas, y las ponemos al servicio del grupo



**Respetamos las Reglas** y a quienes se preocupan de que éstas se cumplan



**Compartimos las Actividades** con l@s demás, no jugamos en su contra



**Aplaudimos** todos los esfuerzos, el buen juego y la deportividad



Nos relacionamos con **Corrección y Tolerancia**, sin violencia y sin insultos



Adquirimos hábitos para la mejora de nuestra **Salud** física y emocional



Cuidamos las instalaciones, el material y el entorno, en especial, si practicamos en el **Medio Natural**

## Así, jugando limpio, ganamos tod@s.



# Manual “Almería Juega Limpio” para Madres y Padres de Jóvenes Deportistas.

## INDICE.-

- Decálogo “Almería Juega Limpio” 2
- Introducción 4
- Valores potenciales de la práctica deportiva 6
- Efectos potenciales de la práctica deportiva 8
- Relación padres/madres, técnicos y jóvenes deportistas 9
- Madres/Padres como espectadoras/es 15
- Códigos Almería Juega Limpio 16

## ¿POR QUÉ UN MANUAL “ALMERÍA JUEGA LIMPIO” PARA MADRES Y PADRES DE JÓVENES DEPORTISTAS?

“La realidad social de la infancia y juventud plasma la problemática de determinados hábitos de comportamiento en su estilo de vida, entre los que destacamos el sedentarismo, los hábitos alimenticios inadecuados y un elevado consumo de televisión y videojuegos. Como consecuencia de ello surgen una serie de patologías físicas y psíquicas. El deporte debe hacer frente a dicha realidad "virtual" en la que están inmersos nuestros escolares, favoreciendo más que nunca la educación de lo motriz frente al sedentarismo y propiciando relaciones interpersonales para evitar jóvenes aislados socialmente.

Los comienzos en educación multideportiva deben ser en el seno de la propia familia, ya que la primera escuela es la casa y los padres tienen que estar implicados en el afianzamiento de dichos hábitos saludables, para lo que necesitan una formación específica que evite contradicciones en la mente del escolar entre lo que se le dice en el colegio o club y la posible formación antagónica que pueda recibir en casa... y viceversa.

Una vez que los padres “apuntan” a su hijo en una escuela deportiva, si las clases o entrenamientos son adecuados y resultan atractivos para los intereses del niño, supondrá una gran ventaja para conseguir jóvenes emancipados, debido a su mayor motivación intrínseca, favoreciendo que dicha actividad deportiva se pueda constituir en un hábito para el futuro.

Tal como nos indica un excepcional profesor de la Universidad de Granada (Juan Torres, 2007): las escuelas deportivas más que de poner a disposición de los jóvenes una serie de actividades de tiempo libre, deben tratar de prepararles para el uso de su libertad, de agudizar su curiosidad, de formar su juicio crítico, de educar en valores, para que sepan elegir, entre las múltiples ofertas que se les presentan, aquellas que enriquecen su personalidad a través de una práctica cotidiana de actividades físicas placenteras. Así, la escuela deportiva, con un claro fin social y educativo, debe ser una auténtica escuela de civismo y solidaridad, donde prime el proceso más que el producto (resultado) y favorezca un aprovechamiento constructivo, activo y saludable del tiempo libre del joven.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Casimiro, A. “La relación del técnico con los agentes de socialización: Familia y amigos” Manual de Formación “Almería Juega Limpio. Diputación de Almería.

El anterior texto, como otros de los utilizados para la confección de esta guía, corresponde a una de las ponencias incluidas en el itinerario formativo “Almería Juega Limpio” que la Diputación de Almería desarrolla orientado hacia formadores/as de deportistas en edad escolar, especialmente para aquellos/as vinculados a grupos de participación en su programa “Juegos Deportivos Provinciales”.

En él quedan plasmados los fundamentos esenciales sobre los que esta institución provincial pretende “construir” su propuesta de promoción deportiva para este sector de población: **EDUCACIÓN, SALUD, DEPORTE y DIVERSIÓN**. Asimismo en su mensaje se identifica claramente el compromiso que esta labor supone para todos los agentes que de una forma u otra se implican en el desarrollo de actividades e este ámbito de actuación: **ENTIDADES ORGANIZADORAS Y COLABORADORAS, EDUCADORES, TÉCNICOS, ÁRBITROS, DEPORTISTAS** y por supuesto **MADRES Y PADRES** ya que en ellas y ellos comienza todo el proceso educativo, aunque para completarlo sea imprescindible “la tribu entera”.

Es a estos últimos a quienes queremos dedicar esta nueva publicación con la intención de generar, reforzar o incrementar, según cada caso, la sensibilización por el fenómeno deportivo como parte importante del desarrollo personal integral de sus hijos, más allá de la visión tradicional y simplista del deporte escolar como “copia adaptada” (a veces muy mal adaptada) del deporte de los adultos.

Con este “Manual Almería Juega Limpio para Madres y Padres de Jóvenes Deportistas” queremos seguir sumando sinergias para que la etapa de iniciación deportiva de nuestros escolares realmente les aporte valores y efectos positivos, ya que como se podrá comprobar a lo largo de este documento, la dimensión educativa de la práctica deportiva no va a depender tanto del “qué” sino esencialmente del “como” lo hagamos, y a ese reto estamos citados todos.

En la medida que este esfuerzo sea verdaderamente conjunto, sí a través de esta pequeña contribución aumenta la concienciación de la necesidad de remar todas las partes en la misma dirección, estaremos más cerca de que la máxima “Jugando Limpio ganamos todos/as” sea una satisfactoria realidad.

# Valores Potenciales de la Práctica Deportiva

¿ES EL DEPORTE UN BUEN VEHÍCULO PARA DESARROLLAR VALORES DESEABLES QUE TRANSMITAN UNA CULTURA DEMOCRÁTICA Y DE DESARROLLO PERSONAL?

“En los discursos que frecuentemente nos llegan se suele relacionar el deporte con numerosos beneficios físicos, psicológicos y sociales. Existe una gran cantidad de estudios y reflexiones sobre los beneficios de la práctica físicodeportiva en cada una de las áreas de desarrollo del ser humano: física (mejora de salud y prevención de enfermedades, mejora de habilidades motrices...), psicológica (mejora de la autoestima, mejora de las situaciones de estrés, trastornos sueño, depresión...) y social (mejora relación con los demás, cooperación, sentimiento de equipo, reforzamiento de identidades colectivas...). A ello podríamos añadir su potencial como medio educativo y de transmisión de valores morales. Sin embargo, no debemos caer en una retórica simplista que defiende el deporte como un fenómeno positivo “*per se*”. Una mirada a algunas investigaciones al respecto nos deja entrever su “carácter dialéctico” (Gutiérrez, 1995), por cuanto está plagado de ambivalencias y contradicciones en cada una de las dimensiones anteriores.

Si hablamos de los efectos positivos sobre la dimensión física, debemos considerar que la práctica deportiva es saludable si se dan una serie de condiciones. Fundamentalmente, cuando incide en la mejora de la condición física-salud, cuando se realiza en un entorno seguro (espacios, materiales, equipamientos...) y cuando su práctica se desarrolla con continuidad a lo largo de la vida de la persona. Desde el punto de vista psicológico, es el ejercicio aeróbico el que permite mejoras en situaciones de estrés, depresión, ansiedad o nerviosismo. Asimismo, es importante establecer metas realistas, obtener información constante de los progresos y mantener la concentración en la práctica para que la experiencia deportiva sea realmente óptima.

Y qué decir del desarrollo de habilidades sociales y valores morales. Quizá es en esta área donde frecuentemente surjan mayores problemas para identificar el deporte como una práctica positiva en la formación del carácter del ser humano y en la promoción de valores sociales democráticos.

El deporte en sí no es más o menos positivo que cualquier otra situación social. Es más importante el *cómo* que el *qué*. En la figura podemos observar la dialéctica de la cultura deportiva.

Cada valor tiene su contrario en el esquema. Piense en situaciones que haya vivido en el deporte escolar, y verá como encontrará experiencias en uno y otro sentido.



*Dialéctica de los valores de la cultura deportiva (Águila, C. 2009)*

La socialización a través del deporte se produce por medio de los mensajes que son transmitidos desde diferentes focos sociales. Así, en una sociedad compleja donde existen innumerables estímulos y fuentes de información, consideramos que la responsabilidad debe ser compartida (Padres/Madres, Educadores, Técnicos Deportivos, Instituciones, etc.)<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Águila, C. "Del deporte a la sociedad: sobre valores y desarrollo del ser humano". Manual de Formación "Almería Juega Limpio". Diputación de Almería.

# Efectos Potenciales de la Práctica Deportiva

“Hacer deporte” puede ser muy bueno pero la práctica deportiva mal dirigida por el entrenador y/o con una implicación inadecuada por parte de padres/madres puede ocasionar perjuicios físicos y emocionales en un joven deportista. En la siguiente tabla aparecen resumidos sus potenciales efectos, esta información puede ser valiosa para facilitar la toma de conciencia sobre el importante papel a jugar por ambas partes.”<sup>3</sup>

POSIBLES EFECTOS POSITIVOS DE UNA PRÁCTICA DEPORTIVA ADECUADA	POSIBLES EFECTOS NEGATIVOS DE UNA PRÁCTICA DEPORTIVA INADECUADA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de cualidades físicas básicas</li> <li>• Aprendizaje de los patrones motores básicos, la coordinación y el dominio del propio cuerpo</li> <li>• Desarrollo de cualidades psicológicas básicas (superación, de uno mismo, socialización, trabajo en equipo, etc.)</li> <li>• Aprendizaje de actitudes y habilidades psicológicas específicas (saber ganar/perder, control, jugar limpio, ocupación activa del ocio, etc.)</li> <li>• Desarrollo de hábitos de práctica deportiva para el futuro</li> <li>• Educación para la salud</li> <li>• Diversión</li> <li>• Consecución de una condición física y psicológica saludables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones diversas, complicaciones respiratorias y cardiovasculares</li> <li>• Baja confianza y autoestima (ante falta de oportunidades para participar, inadecuada resolución de situaciones de fracaso, etc.)</li> <li>• Falta de autocontrol (Alta frecuencia de situaciones estresantes en el entrenamiento y la competición)</li> <li>• Deterioro de la relación familiar (Escasa/Excesiva implicación de los padres en la actividad deportiva, descoordinación técnicos/padres, etc.)</li> <li>• Déficit en habilidades sociales (Exposición a modelos adultos agresivos en el manejo de conflictos, etc.)</li> <li>• Actitudes agresivas, intolerantes y/o exacerbadamente competitivas (exposición a modelos de conducta caracterizados por la agresión física/verbal, o relacionados con mensajes tipo “todo vale”, “ganar es lo único importante”, etc.)</li> </ul>

*Efectos Potenciales de la práctica deportiva (Gimeno, F. 2005)*

<sup>3</sup> Gimeno, F. “Asesoramiento y Formación con Entrenadores y Padres de Deportistas Jóvenes” en E.J. Garcés, A. Olmedilla, P. Jara (coords.) Psicología y Deporte. Murcia: Diego Marín.



“Cada vez cobra más importancia el análisis de la salud emocional del niño y su relación con la actividad física y deportiva. En esta apartado se va a analizar el papel que la familia y los técnicos/educadores deportivos deben jugar para la transmisión de valores y la salud integral del niño. A veces se producen distanciamientos y disfunciones entre lo que el profesorado (o monitor/entrenador en horario extraescolar) transmite y lo que el niño recibe en su casa. Para conseguir la adherencia a la práctica, objetivo final de la educación física escolar y de las escuelas deportivas extraescolares, es necesario “tocar las fibras sensibles” del joven a través de su parte más emocional, quizás la faceta más descuidada en la vinculación entre la actividad física y la salud y para ello es fundamental e imprescindible que vayan todos en el mismo “barco”.

## IDEAS CLAVE PARA “REMAR JUNTOS”

- La primera escuela es la casa.
- En el entrenamiento infantil se deben anteponer los objetivos educativos.
- El niño vive el presente mientras algún padre y/o técnico está pensando en el futuro.
- Al niño hay que educarle deportivamente como practicante, como espectador y como consumidor.
- Educar/Entrenar no es adiestrar.
- Favorecer la autoestima del niño.
- Los padres son un apoyo clave en los técnicos para la transmisión de valores y la creación de hábitos saludables.
- Los niños no hacen lo que los padres les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer.
- Con nuestros “cibermodernos” hijos tenemos que luchar contra la “robotización” del juego y el consumo masivo de televisión.
- Los padres no deben obligar a sus hijos, sino educarlos para que quieran realizar una práctica físico-deportiva de forma voluntaria, en función de sus intereses.
- El deporte debe servir al niño como una auténtica escuela de civismo y solidaridad.
- Los padres deben valorar la constancia y el esfuerzo más que los éxitos deportivos.
- No someter a demasiado estrés psicofísico en los niños ya que puede favorecer el abandono deportivo más adelante.”<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Casimiro, A. “La relación del técnico con los agentes de socialización: Familia y amigos” Manual de Formación “Almería Juega Limpio 2011/12. Diputación de Almería.

## EL ROL DE PADRES Y MADRES EN EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA

“Los padres y madres son un apoyo clave para los técnicos para que la labor de transmisión de valores y de creación de hábitos saludables obtenga resultados positivos, siendo los máximos responsables de una buena educación en sus hijos/as. Se deben potenciar estilos de vida saludables en el ámbito familiar, potenciando la autonomía del niño, y se debe contribuir a una práctica deportiva que se adapte a la época actual, que favorezca las actitudes humanizadoras, la tolerancia multicultural, la atención a la diversidad y las relaciones sociales.

En síntesis, madres y padres deben:

### IDEAS CLAVE PARA PADRES/MADRES

- Enseñar a organizar el tiempo libre de sus hijos, para que compaginen tiempos de juego con obligaciones escolares. Mantener unos horarios para las comidas y el descanso.
- Inculcar el disfrute por la actividad deportiva por encima de otros intereses. La competición no debe ser un fin sino un medio educativo.
- Facilitar experiencias positivas multideportivas tempranas, que posibiliten la interiorización de los beneficios psicológicos y sociales.
- Valorar la constancia y el esfuerzo más que los éxitos deportivos. Una medalla -o un sobresaliente- no vale más que la salud y la felicidad de un niño.
- Favorecer la cooperación y la solidaridad con compañeros, adversarios, árbitros...
- Educar no es adiestrar y que sus acciones tienen más fuerza que sus palabras. Es más importante estimular que ordenar.
- Favorecer la educación en valores individuales y sociales (respeto, control de impulsos, juego limpio, superación ante adversidades, aceptación de compromisos, personalidad, esfuerzo, voluntad, disciplina, coraje, espíritu de equipo, etc.).
- Potenciar el diálogo y la coeducación, donde no se encuentren elementos de discriminación.
- Mejorar su capacidad crítica y reflexiva, favoreciendo la libertad de elección.
- No hay que excederse en castigos, ya que éstos pierden su efectividad cuando se hacen habituales, pudiendo ser útiles en momentos determinados.
- Favorecer una óptima autoestima del niño, aceptando lo que es capaz o no de hacer. Corregir y aplaudir, pero debiendo siempre mantenernos equilibrados emocionalmente (no ser un "hincha" de tu hijo)."<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Casimiro, A. "La relación del técnico con los agentes de socialización: Familia y amigos" Manual de Formación "Almería Juega Limpio 2011/12. Diputación de Almería.

## EL ROL DE TÉCNICOS/EDUCADORES DEPORTIVOS EN EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA

“En el proceso de iniciación deportiva se deben anteponer los objetivos educativos, aunque su consecución sea a medio y largo plazo, a otros objetivos más puntuales pero con menos proyección en la formación deportiva del niño, ya que dicha formación es un proceso largo y complejo que no conviene acelerar en aras sólo del éxito inmediato. A veces se acelera el proceso porque el entrenador, o incluso los mismos padres, pretenden ser ambiciosos, exigiendo programas acelerados y rendimientos a corto plazo, sin tener en cuenta las necesidades y aspiraciones de los niños. La clave no está en el qué enseñar sino en el cómo enseñar, ya que el deporte no es intrínsecamente educativo. La educación se debe conseguir a través de una correcta actuación pedagógica del profesor, que favorezca su autonomía personal y compromiso social.

### IDEAS CLAVE PARA TÉCNICOS/EDUCADORES

- Si está poco motivado, tiene pocos conocimientos técnicos y/o pedagógicos o si crea demasiado estrés psicofísico en los niños, favorecerá el abandono precoz de los mismos.
- Favorecer la educación en valores individuales y sociales (respeto, control de impulsos, superación, aceptación de compromisos, esfuerzo, voluntad, disciplina, trabajo en equipo, cooperación, solidaridad, etc.).
- Potenciar el diálogo, la socialización y la coeducación, donde no se encuentren elementos de discriminación.
- Mejorar su capacidad crítica y reflexiva, vivenciando las consecuencias de sus actos e intentando disminuir el grado de insatisfacción que provocan las derrotas o fracasos.
- Trasladar el respeto a normas, compañeros y árbitros. Juego Limpio.
- Favorecer la participación y presentar tareas asequibles a las posibilidades de cada uno.
- Primar la satisfacción por el movimiento y el juego, basando el programa en los intereses y necesidades de los niños (propiciar “caras felices”).
- Se deben respetar las reacciones fisiológicas y psicológicas del desarrollo, rechazando las máximas exigencias en edad infantil, siendo mejor cargas livianas y frecuentes que entrenamientos intensos y distantes. A veces el mejor entrenamiento es un buen descanso.
- Favorecer la funcionalidad de los aprendizajes (inteligencia motriz) y la comprensión mental de la actividad, lo que repercutirá en un aumento de la motivación, disposición y autonomía. Antes de ejecutar es importante comprender, teniendo presente que nunca el tecnicismo debe superar el trato humano.

- Se debe potenciar la capacidad creativa y productiva del niño, evitando la especialización precoz (*al igual que una manzana no se debe recolectar a mitad de su maduración, pues nunca tendría el mismo sabor que si la dejáramos madurar libremente*).
- Dar la posibilidad de jugar sin imposición de resultados. La competición debe tener un enfoque pedagógico y nunca ser un fin en sí misma, ya que una medalla no vale más que la salud integral de un niño.
- Resaltar la importancia de una buena relación afectiva con los jugadores-alumnos, evitando las críticas negativas y manteniendo siempre una buena educación ante ellos (*no sirve de nada saber mucho si después no sabes "llegar" al niño*). Por tanto, no hay que excederse en gritos o en críticas, ya que éstos pierden su efectividad cuando se hacen habituales, pudiendo ser útiles en momentos determinados.
- Es muy conveniente favorecer la autoestima del niño, corrigiendo y aplaudiendo las cosas bien hechas, pero siempre debemos mantenernos equilibrados emocionalmente (no ser un "hincha").
- Tener paciencia y motivar siempre, siendo conscientes de la importancia de dar continuamente conocimiento de los resultados (feed-back externo), durante y después de la ejecución (no sólo cómo lo han hecho, sino cómo mejorar y si saben detectar por sí solos los errores).
- Todos los entrenamientos deberán estar totalmente preparados, evitando la improvisación, debiendo ser analizados al final ("toda experiencia vivida que no es reflexionada, no sirve para nada").<sup>6</sup>

## RELACIÓN PADRES/MADRES Y JÓVENES DEPORTISTAS EN EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA

"Es necesario que los padres comprendan que la actividad físico-deportiva favorece el desarrollo integral de su hijo como persona y no lo sometan a presiones competitivas ni a expectativas de éxito, que más tarde se pueden convertir en frustraciones si no han sido satisfechas dichas ilusiones. Esta función educativa es muy importante ya que es frecuente observar, durante las competiciones deportivas en edades tempranas, a algunos padres y madres dirigiéndose a sus hijos como unos fanáticos aficionados.

Esto provoca demasiado estrés psicofísico en los niños lo que puede favorecer el abandono deportivo más adelante. Dicho estrés se ve incrementado si los padres son excesivamente exigentes en su rendimiento académico, con metas inalcanzables para sus hijos. Ello conducirá a niños temerosos y competitivos, obsesionados por ser los primeros a cualquier precio".

<sup>6</sup> Casimiro, A. "La relación del técnico con los agentes de socialización: Familia y amigos" Manual de Formación "Almería Juega Limpio 2011/12. Diputación de Almería.

## CARTA FIGURADA DE UN/A DEPORTISTA A SUS PADRES

"...Os escribo para daros las gracias por permitirme jugar y entrenar en este deporte, que me apasiona, pero me gustaría deciros algunas cosas que me "sorprenden":

Papá, mamá no sé cómo decíroslo. Seguramente creéis que lo hacéis por mi bien, pero no puedo evitar sentirme molesto algunas veces. Me regalasteis una raqueta y un balón cuando apenas empezaba a andar. Aún no iba a la escuela de Primaria cuando me apuntasteis a clases de tenis y de fútbol. Me gusta entrenar, bromear con los compañeros y jugar los fines de semana. Pero cuando vais a los partidos... no sé. Ya no es como antes. Me agobiáis para que gane "como sea" y me metéis mucha presión. Esto no me gusta, porque me pongo muy nervioso. Ahora no me dais una palmada cuando termina el partido ni me invitáis a un bocata.

Vais a verme jugar pensando que todos son enemigos, pero yo quiero ser amigo de mis rivales, sean de mi club o de otro. Por eso no me gusta cuando criticáis a alguno de ellos. Me gusta que me animéis pero no que intimidéis o menospreciéis a los adversarios. Os agradecería que no criticéis públicamente ni insultéis al árbitro o a otros padres. Realmente lo paso fatal y me da mucha vergüenza si lo hacéis. Ese entrenador del que decís que es un inepto es mi amigo, el que me enseñó a divertirme jugando. El chaval que jugó conmigo el otro día, ¿os acordáis? Sí, hombre, aquel a quien estuvisteis toda la tarde criticando porque "*no sirve ni para llevarme la bolsa*": como vosotros decís. Ese chico está en mi colegio. Cuando lo vi el lunes, me dio mucha vergüenza.

No quiero decepcionaros, pero a veces pienso que no tengo suficiente calidad para llegar a ser profesional y ganar cientos de millones, como queréis.

¿Por qué habéis cambiado? Creo que sufrís viéndome jugar y no lo entiendo. Me repetís que soy el mejor, que los demás no valen nada a mi lado, que sólo vale ganar. Muchas veces me agobiáis. Hasta he llegado a pensar en dejarlo; pero me gusta tanto... Me encantaría poder hacer deporte toda la vida, para pasarlo bien en mi tiempo libre con mis amigos, pero en el momento que ya no me divierta jugando estoy seguro que lo dejaré. Por favor, no me obliguéis a deciros que no quiero que vengáis a verme jugar".

## CARTA FIGURADA DE UNOS PADRES A SU HIJO/A DEPORTISTA

“Querido/a hijo/a: cuando nos convertimos en tus padres éramos conscientes de nuestra tremenda responsabilidad para educarte. Entre otras ilusiones, teníamos claro que queríamos facilitarte experiencias positivas deportivas tempranas, ya que favorecerían tu desarrollo integral como persona. Queremos que practiques deporte porque es una extraordinaria fuente de educación en valores pero no te vamos a someter a presiones competitivas ni a expectativas que más tarde se puedan convertir en frustraciones. Tienes que divertirme jugando y entrenando.

Para nosotros lo más importante es que seas una buena persona, que estudies y compagines los entrenamientos con tus tareas, amigos y otros hobbies. Nos encanta cuando te vemos disfrutar en el campo de juego, pero lo que más valoramos es tu constancia y el respeto a los compañeros, adversarios y árbitros.

Ponte metas alcanzables. Con voluntad todo puede conseguirse, luchando por lo que se quiere, pero todo requiere un tiempo de práctica y dedicación.

No queremos ser muy permisivos contigo ni sobreprotegerte, ya que si te acostumbras a que solventemos todos tus problemas no sabrás vencer los obstáculos de la vida por ti mismo y sucumbirás ante la adversidad. Queremos que aprendas el valor de las cosas y que seas consciente que tenemos que esforzarnos mucho para poder apuntarte al club o comprar tu equipación deportiva. No te lamente por lo que no tienes y disfruta lo que tienes, sin vivir pensando en el *qué dirán*.

Es muy importante que confíes y tengas seguridad en ti mismo (no te infravalores). Demuestra una actitud positiva y optimista ante la vida, eliminando los pensamientos negativos, pero tienes que ser responsable de tus actos.

No te enfades por cualquier cosa durante los partidos. Aprende a contenerte en la adversidad. Lo verdaderamente importante está en uno mismo. Por ello debes ser fuerte psicológicamente; trabajar la mente para el control de las emociones.

Por último, queremos decirte que de todo se aprende. Sólo hay que encontrar la lección adecuada de cada experiencia. Te queremos muchísimo y pretendemos mostrarte el camino adecuado para que “vuelas” con honradez, tengas muchos amigos, no te “ahogues en un vaso de agua” y seas muy feliz en tu vida.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Casimiro, A. “La relación del técnico con los agentes de socialización: Familia y amigos” Manual de Formación “Almería Juega Limpio 2011/12. Diputación de Almería.

## PARTICIPE DEL ESPECTÁCULO. NO LO DÉ

“Imagine un domingo por la tarde cualquiera. Usted ha decidido ocupar el tiempo de ocio que le resta, antes de que el lunes se desplome sobre su cabeza, con un rato de cine en busca de aproximadamente 90 minutos de diversión (casi igual que un partido de fútbol). Sale a la calle con sus vástagos de la mano (ese “tiempo libre” puede y debe ser también educación) y se encuentra con policías a caballo que escoltan a otras familias que, como usted, han decidido ver la última de Bond, James Bond, y que agitan sus bufandas coreando toda suerte de improperios dirigidos hacia el “malo malísimo” de turno.

En la entrada de la sala, palomitas en mano, es cacheado oportunamente por el acomodador, en busca de algún arma arrojadiza. A sus retoños les miran de arriba a abajo intentando localizar tatuajes que les delaten como miembros de una banda de ultras radicales fieles hasta la muerte (y más allá) del agente 007.

Ya en su butaca, y cuando solo van un par de tiroteos, la tranquilidad reinante es violada por la luz de una bengala y los recuerdos dirigidos a la madre del sicario que pretende evitar la victoria de nuestro héroe. Acto seguido el gallinero, botando al unísono, exige la dimisión del director del film y se acuerdan de la familia del productor; la situación se endurece cuando entran los antidisturbios repartiendo a diestro y siniestro, contribuyendo a tan ejemplarizante divertimento para sus chicos/as que, por cierto, ya se han sumado a quienes lanzan botes de refrescos contra la pantalla.

Si esta pesadilla es inimaginable cuando nos planteamos gozar de un espectáculo, ¿por qué la mala educación y la violencia son asumidas y justificadas como un derecho inherente a ocupar una localidad en la grada, con pago de una entrada o sin él? Si le gusta el deporte como espectador, relájese y disfrute (más aún si son sus hijos/as los/las que juegan; si no es capaz... vaya usted al cine (a lo sumo tendrá que pedir al de al lado que se calle un poquito). Al final siempre ganan los buenos y usted dormirá tranquilo sabiendo que, al menos, el lunes no tendrá que seguir rumiando el éxito o fracaso (tan trascendente y vital) del equipo de su vida (o del de su hijo/a). ¡Participe del espectáculo pero no lo dé!.”<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Artículo “Reflexiones desde la grada”. Publicación “Almería Juega Limpio 2011/12”

## CÓDIGO "ALMERÍA JUEGA LIMPIO" PARA MADRES/PADRES

- Fomente en su hijo e hija el valor de la práctica de la actividad física deportiva como fuente de salud y bienestar.
- Permita su libre elección. Recuerde que participan para su propia diversión, no para la de su entorno, y para su formación personal.
- Ayúdeles a esforzarse como medio de superación personal, no como meta para lograr ser mejor que los demás.
- Enséñeles que el esfuerzo honesto y los comportamientos de juego limpio son más importantes para su vida que el resultado de un partido. Nunca ridiculice a su hijo o hija, ni al resto de participantes, por una derrota, ni sobrevalore el significado de una victoria ya que son simplemente un elemento más del juego.
- Anímeles a que conozcan y cumplan las reglas como un elemento educativo en valores que le permitirá disfrutar más del juego.
- Ofrézcales un modelo ejemplar a seguir tanto en hábitos saludables personales como de tolerancia y respeto por todos los participantes que comparten su actividad.
- Valore y enseñe a valorar a todas las personas que hacen posible la práctica deportiva de sus hijos e hijas.
- Recuerde que los niños y niñas aprenden mejor mediante el ejemplo. Aplauda por igual las buenas acciones de todos los participantes.
- Reconozca y refuerce el valor del papel de árbitros y técnicos ya que aportan su capacidad y dedicación para brindar una actividad educativa y recreativa a sus hijos e hijas.
- Apoye todos los esfuerzos por eliminar la violencia física y verbal en el deporte, especialmente en el dirigido a la edad escolar.



## CÓDIGO "ALMERÍA JUEGA LIMPIO" TÉCNICOS/EDUCADORES

- Fomente en sus deportistas la práctica deportiva a través de experiencias que les animen a participar toda su vida en actividades físicas saludables.
- Déles libertad para jugar y disfrutar. Son los protagonistas del juego y su satisfacción está por encima del resultado final.
- Difunda los valores positivos del "Juego Limpio", ofreciéndoles refuerzos y reconocimientos relacionados con sus actitudes de compañerismo, solidaridad, respeto y tolerancia.
- Evite situarles ante expectativas que no sean capaces de satisfacer. Absténgase de tratarlos como si fuesen pequeños adultos, teniendo, en cambio, conciencia de las transformaciones que implica su desarrollo y del modo en que influyen en el rendimiento deportivo.
- No ejerza una presión indebida sobre ellos/as. Hable y dialogue, no les chille.
- Preste la misma atención a deportistas con diferentes capacidades físicas y/o técnicas. Asegure la igualdad de oportunidades respetando su diversidad.
- Procure que identifiquen las diferencias entre sus actividades y las competiciones del deporte adulto, asegurándose de que los planteamientos realizados y los recursos utilizados son apropiados a sus edades.
- Respete y enseñe a respetar a todos los participantes a través de comentarios positivos y de reconocimiento de su esfuerzo.
- Reconozca y refuerce el papel de árbitros y organizadores, ya que sin su implicación sería muy difícil hacer posible sus experiencias deportivas.
- Apoye todos los esfuerzos por eliminar la violencia física y verbal en el deporte, especialmente en el dirigido a la edad escolar.

## CÓDIGO "ALMERÍA JUEGA LIMPIO" PARA DEPORTISTAS

- Aprende los valores positivos que el deporte te ofrece para tu salud y tu formación personal. La actividad física deportiva es una parte más, y muy valiosa, de tu educación.
- Juega por el placer y la diversión de hacerlo. Ganar o perder son solo una parte más de la actividad, pero no lo más importante.
- Juega Limpio. Tu comportamiento positivo durante el juego será tu mayor triunfo. Conoce y cumple las normas del juego.
- Esfuérzate por superarte en comportamiento y habilidades por tu propio disfrute y por el del resto de participantes.
- Haz amigos con el deporte. Juega con ellos/as, no contra ellos/as.
- Cuando empiece el partido desea suerte a todos los jugadores del otro equipo y árbitros. Cuando acabe el partido, haz lo mismo.
- Controla tus emociones y reacciones. Respeta a todos los participantes. No discutas las decisiones de educadores, entrenadores y árbitros.
- Ayuda en todo momento al jugador lesionado. La seguridad y la salud de todos los participantes debe ser la regla más importante.
- Comparte el juego con los demás, colabora con entrenadores, árbitros, compañeros y oponentes, sin ellos no sería posible la actividad.
- Respeta y cuida el material, las instalaciones deportivas y los espacios naturales donde realices las actividades.

Nos relacionamos con **Corrección y Tolerancia**, sin violencia y sin insultos



Compartimos las Actividades con los demás, no jugamos en su contra



**META**  
Aplaudimos todos los esfuerzos, el buen juego y la deportividad

Favorecemos la participación con **Igualdad de Oportunidades** para todos



Mejoramos nuestra **Formación y Habilidades** deportivas, y las ponemos al servicio del grupo



Incluimos a todos los que desean practicar deporte y atendemos sus diferencias y necesidades



Participamos por el placer de **Jugar y Divertirse**



Adquirimos hábitos para la mejora de nuestra **Salud física y emocional**



Respetamos las Reglas y a quienes se preocupan de que éstas se cumplan



Cuidamos las instalaciones, el material y el entorno, en especial, si practicamos en el Medio Natural



DEPORTE

ALMERÍA,  
JUEGA  
LIMPIO

SALUD

JUGANDO  
LIMPIO  
GANAMOS  
TODOS

EDUCACIÓN



PROGRAMA INCLUIDO EN EL PLAN ANDALUZ DE DEPORTE EN EDAD ESCOLAR 2013/2014



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA