

O deporte ou a actividade física é un medio de socialización e unha fonte de saúde onde o importante é como o fai, non o «que consegue», se se divirte, se aprende, se é bo para a súa saúde, se se enriquece coa relación que mantén con outros deportistas, adestradores, árbitros, pais doutros deportistas... Sexamos unha axuda e un bo exemplo para eles.



① O exercicio físico é máis que saúde: a práctica deportiva é conveniente, máis aló dos seus beneficios físicos, pola súa contribución á formación integral da persoa e ao desenvolvemento psíquico necesario para alcanzar a madurez.

② Como pais debemos facilitar aos nosos fillos que realicen o tipo de actividade deportiva que máis lles guste, en lugar da que máis nos gusta a nós.

③ Interesarnos polo deporte que practica o noso fillo, se lle gusta, se se divirte, se progresa e aprende. Procure asistir ás competicións ou actividades nas que participe.

④ Interesarnos polo enfoque da práctica deportiva por parte do adestrador do noso fillo solicitándolle información sobre as características do deporte, o regulamento, o que espera dos pais dos seus deportistas, suscitándolle as nosas dúbidas e inquietudes.

⑤ Animar o noso fillo nunha competición, apoiándoo, recoñecendo o seu esforzo e interese, pero evitando «facer de adestrador». Manternos tranquilos e confiar no noso fillo cando, durante un adestramento ou unha competición, comete un erro ou non lle saen as cousas.

⑥ Mostrar respecto e cordialidade nas competicións con adestradores e deportistas dos equipos contrarios. Respetar, comprender e apoiar a función dos árbitros nas competicións. As queixas propostas poden suscitar-se a través das canles adecuadas, en lugar de facelo en público.

⑦ Animar o noso fillo/a a practicar deporte de acordo coas regras. Aplaudir as boas actuacións tanto dos nosos propios fillos como as dos seus compañeiros de equipo nos adestramentos e na organización de actividades e competicións.

⑧ Asistir, participar e colaborar co adestrador cando nos convoque a unha reunión. Colaborar co noso fillo, o seu adestrador e o seu colexio ou club ou equipo nos adestramentos e na organización de actividades e competicións.

⑨ Non esquecer que o adestrador tamén educa e pasa, a partir dese momento, a formar parte da educación do noso fillo.

⑩ Non esquecer o resto de membros da familia, conseguindo que ningún se sinta especialmente rexeitado ou enzalzado polo deporte que practica.