

Recalca que lo importante es DISFRUTAR.

- En competición ANIMALE Y APLAUDE sea cual sea su resultado.
- Respeta al resto de deportistas y EL ESPACIO de competición
- Nunca le compares con otros deportistas, compárale consigo mismo en su progresión buscando lo positivo y mejorado. Le ayudarás a crecer.
- ESCUCHÁLE activamente cuando te cuente sus vivencias.
- Déjale tiempo: cada persona necesita su tiempo para hablar.
- Cuando las cosas no salen como uno planea MANTÉN TU TAMBIÉN LA CALMA
- APÓYALE en momentos en los que esté desanimado.
- Deja los temas técnicos y resultados para los entrenadores, ellos se encargarán de analizar las competiciones y corregir los errores.
- El deportistas necesita a “papa o mama”.



Más información...

Manolo se va a competir...

<https://www.youtube.com/watch?v=1b4cHwgUBUE>

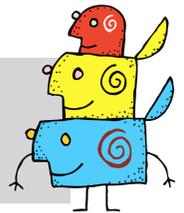
www.sandratabasco.wordpress.com

www.manuelasiemprequiereganar.wordpress.com

www.control-parental.es

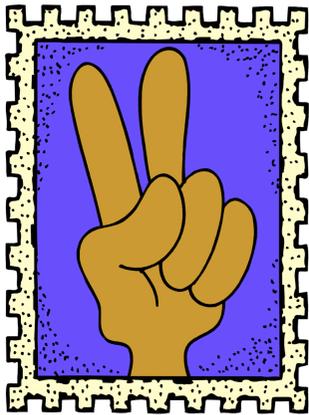


Campeonato de España por
Selecciones Autonómicas de Natación
2, 3 Marzo 2019



Sandra Tabasco Carretero
Psicóloga Colaborada RFEN
sandratabasco@gmail.com

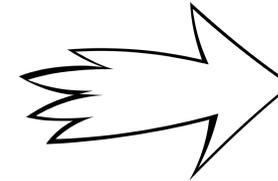
¡Bienvenidos al Campeonato de España por Selecciones
Autonómicas Alevín!
Coja asiento en la grada y ¡DISFRUTE!



A la hora de practicar deporte y competir el

1º OBJETIVO DE SU HIJO/A es DISFRUTAR.

Tanto si su hijo/a ha hecho una buena competición como si no, lo primero que tiene que recordarles es que está allí para pasárselo bien, disfrutar del ambiente de la competición y de lo que está haciendo Y APRENDER cada día.



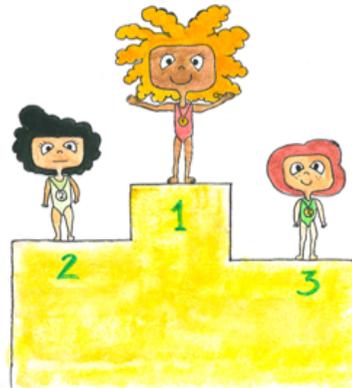
CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO UNO PLANEABA.

Una mala salida, se le han caído las gafas, no han ganado, se notaba desconcentrado y nervioso... todas estas situaciones son normales. ¿En cuántos campeonatos de España ha participado? Es normal que estén enfadados, distantes... en algún momento.

Recuerde que el NORMALIZAR estos acontecimientos va ayudarles. Estas situaciones pueden pasarle a cualquier deportista, estamos aprendiendo... ¡Somos ALEVINES!
- Además de calmar, tranquilizar, y dejarle que exprese sus emociones...no contribuir a que se enfade más, cuidando nuestro lenguaje.

CUANDO LAS COSAS SALEN COMO UNO PENSABA.

Simplemente felicite a su hijo, no solo por el resultado, si no POR EL ESFUERZO, por su actitud ante la competición, por lo que ha disfrutado, por su capacidad de trabajar en equipo y de afrontar una situación difícil.



La "carrera deportiva" de su hijo puede estar llena de éxitos, puede ser larga, corta...comparta con él cada uno de los momentos y ayúdalo a buscar soluciones cuando lo necesite. Las medallas se olvidan, ¡pero no los aprendizajes!
APROVECHE CADA MINUTO DE LA COMPETICIÓN

REFORZAR Y SEÑALAR LOS PUNTOS BUENOS que su hijo/a ha tenido, quitando importancia a los errores cometidos o preguntando que podría hacer diferente otra vez. Esto no solo va a ayudar a que su hijo/a pase el mal trago más rápidamente sino que va a predisponerle y a motivarle en futuras ocasiones para que adquiera una actitud de luchador/a ante las complicaciones que se desarrollen a lo largo de su vida como deportista y como persona.

Si no podemos evitar el ver los puntos negativos de las situaciones, es mejor que NO los diga y que se limite a acompañar a su hijo y mostrarle su apoyo.