

ELS PARES TAMBÉ JUGUEN

- **BENEFICIS GENERALS.**

- L'esport contribueix al desenvolupament físic dels joves, afavorint que siguin persones més sanes ara i en el futur.
- Propicia que els al·lots adquireixin l'hàbit saludable de fer exercici, facilitant que en el futur no siguin adults sedentaris.
- És una excel·lent oportunitat per a què els joves desenvolupin altres hàbits saludables, fonamentalment hàbits alimentaris, de higiene i de cura personal.
- És una bona manera de divertir-se , ocupar el temps lliure i relacionar-se amb altres al·lots que comparteixen l'interès pel fútbol.

- **FORTALESA MENTAL.**

- Els següents aspectes psicològics són peces molt importants pel bon funcionament de les persones:
 - Capacitat de concentració.
 - Capacitat d'autocontrol.
 - Autoconfiança , o confiança amb un mateix.
 - Autoconcepte, o idea que cada persona té de sí mateixa.
 - Autoestima, o aprecí que un es té a ell mateix.
- Aquests aspectes solen ser dèbils a les etapes de la infància i l'adolescència. A molts al·lots les costa concentrar-se per a rendir als estudis, a l'esport o en qualsevol aspecte, les resulta molt difícil controlar les seves emocions i la seva conducta, i és freqüent que se sentin insegurs respecte a ells mateixos. En realitat, encara que físicament pareixin majors, segueixen sent nins o adolescents que encara han de madurar.

PRACTICAR ESPORT POT AJUDAR ALS JOVES A MADURAR MILLOR, DESENVOLUPANT ASPECTES PSICOLÒGICS QUE LES FARAN MÉS FORTS.

- VALORS PERSONALS I SOCIALS.

□ L'esport ajuda a desenvolupar valors que formaran part de la personalitat dels esportistes, fent-los més capaços d'enfrontar-se eficaçment a la vida. Entre altres, se troben els següents:

1. Ser una persona honesta i responsable que respecta les normes i es regeix per un còdig ètic.
2. Ser respectuós amb els demés, ja siguin companys, rivals, caps o jutges, encara que siguin diferents, tinguin altres objectius o no s'estigui d'acord amb ells.
3. Ser tolerant, solidari i generós amb altres persones, acceptant les seves debilitats i errors, i ajudant a aquells que ho necessitin.
4. Ser capaç de treballar en equip.
5. Estar disposat a assumir responsabilitats individuals i complir eficaçment amb els compromisos adquirits amb altres persones i amb un mateix.
6. Ser exigent amb un mateix, acceptant les pròpies limitacions i lluitant per a superar-se.
7. Ser perseverant, realitzant sempre el màxim esforç possible, sense abandonar amb qualsevol excusa ni conformar-se fàcilment, aprenent a lluitar i ser constant a l'adversitat, treballant disciplinadament per aconseguir el que un es proposa.
8. Acceptar equilibradament els èxits i fracassos, aprenent el màxim de l'experiència d'ambdós.
9. Valorar l'aplaçament de la recompensa; se entrena tots els dies per a mostrar la millor versió el dia del partit; més encara, per a ser millor en el futur.

TOTS AQUEST BENEFICIS SE PODEN ACONSEGUIR SI L'ESPORT SE DU A TERME ADEQUADAMENT.

DIRECTIUS, ENTRENADORS I PARES HEM D'ASSUMIR AQUESTA RESPONSABILITAT.

MANEJEM BÉ L'ESPORT I AJUDAREM MOLT ALS AL·LOTS.

- SER UN BON JUGADOR D'EQUIP.
 - ❑ El fútbol és un esport d'equip, i per tant el treball formatiu dels joves ha de perseguir que arribin a ser bons jugadors d'un esport col·lectiu, no d'un esport individual, beneficiant-se de l'experiència de treballar en grup.
 - ❑ Això suposa que els al·lots han d'aprendre a sacrificar l'interès particular en benefici de l'equip, desenvolupant aspectes que normalment se destaquen poc en els mitjants de comunicació (jugar sense pilota per a que rebi un company, col·laborar en tasques defensives, comunicar-se eficaçment, saber estar com a suplent, etc...). Aspectes com aquests són essencialment per a què un equip funcioni, i els joves que els aprenen arribin a ser jugadors molt valuosos.
 - ❑ A un equip els jugadors tenen característiques i circumstàncies diferents , i tant els joves com els seus pares han d'aprendre a respectar aquestes diferències, centrant-se a la contribució que cada un en particular ha de fer a l'equip sense comparar-la amb la d'altres jugadors.
 - ❑ El jugador que està pendent de comparacions negatives amb els seus companys, no és un bon jugador d'equip. I tard o prest, encara que tècnicament sigui bo, deixa de ser un jugador valuós.

APRENDRE A SER UN BON JUGADOR D'EQUIP ÉS PART DE L'ENTRENAMENT DELS SEU FILL. AJUDA'L A CONSEGUIR-HO

- EL TREBALL DELS ENTRENADORS.
 - ❑ Als esports d'equip els entrenadors han de prendre decisions que, aparentment, poden afavorir o perjudicar els interessos particulars de qualque jugador de l'equip.
 - ❑ Normalment, l'entrenador pren decisions pensant amb l'interès col·lectiu del grup, encara que intentant integrar en aquest el que interessa a cada jugador pel seu progrés individual. A vegades, aquest treball d'integració és molt complex, i inevitablement alguns jugadors poden sortir més afavorits que altres.
 - ❑ Malgrat tot, el que és important a un equip no és comparar les avantatges d'uns jugadors amb les dels seus companys, sinó que durant la temporada tots els jugadors hagin pogut obtenir un benefici, major o menor, del seu pas per l'equip.
 - ❑ Els pares han de comprendre la dificultat del treball dels entrenadors a un Club que reuneix en els seus equips de 16 a 20 jugadors. I han de respectar aquest treball sense interferir en ell ni criticar-lo davant dels seus fills o d'altres pares.
 - ❑ És lògic que cada pare i cada mare tinguin la seva pròpia opinió sobre el treball de l'entrenador i que en ocasions existeixi un desacord; de fet, el treball de l'entrenador és tan difícil que quasi sempre, decideixi el que decideixi, haurà algú que se sentirà perjudicat. No obstant això, és l'entrenador qui té la responsabilitat de les decisions esportives, i sempre és millor ajudar-lo que posar-li pegues.
 - ❑ Accepti a l'entrenador del seu fill i permeti que realitzi la seva tasca amb tranquil·litat, perquè així serà molt més probable que es beneficiï l'al·lot.
 - ❑ Procuri no interferir en el treball de l'entrenador donant-li al seu fill pròpies instruccions ("tu el que has de fer..."). No és bo que els seu fill rebi instruccions contradictòries o perdi la confiança amb el seu entrenador. No li ocasioni un conflicte incòmode i desagradable que podria perjudicar el seu rendiment i la seva progressió com a jugador.
 - ❑ Si té qualque dubta o no està satisfet amb la situació del seu fill, demani una cita amb l'entrenador o el coordinador esportiu de la cantera, i expliqui-li les seves preocupacions i raonaments. Estarem encantats de rebre'l.

ELS ENTRENADORS I ELS PARES PERTENEIXEN AL MATEIX EQUIP. CADA UN TE EL SEU PAPER I HA D'INTENTAR COMPLIR-LO EL MILLOR POSSIBLE.

- INVERSIÓ DE FUTUR.

- ❑ La progressió d'un jugador jove pot ser més ràpida o més lenta. Alguns destaquen molt prest i ja no progressen molt. Altres tarden més a despuntar però poden arribar més lluny que els primers. Altres sobresurten des de molt joves i mantenen sempre un bon nivell.
- ❑ Qualsevol tipus d'inici , el que és important és que no es tanquin els camins que condueixen a l'alt rendiment a llarg període, encara que a vegades sigui a costa de sacrificar el rendiment més immediat. Per això, el rendiment d'un jugador jove no és , fonamentalment, el que és capaç de fer ara, sinó tot el que fa per obrir els camins que li permetin tenir la opció de ser un bon jugador en el futur.
- ❑ Els pares han de comprendre aquest plantejament i tenir paciència. No cometi l'error de valorar el progrés del seu fill mirant com a referència el seu rendiment immediat. Pot passar que el seu fill no estigui jugant bé i , malgrat tot, vagi pel bon camí. Deixi que els entrenadors facin el seu treball. Ells pensen en el rendiment a llarg plaç.

- ELS ÈXITS I ELS FRACASSOS.

- ❑ Ambdós formen part del camí d'un jugador que se prepara per estar entre els millors. S'ha d'aprendre a acceptar-los com una cosa normal que s'ha d'aprofitar per a seguir avançant com esportistes i com a persones.
- ❑ Els jugadors han d'esforçar-se al màxim per aconseguir l'èxit, però quan aquest arriba tots hem de seguir tenint "els peus al terra". Darrera un èxit no s'ha de caure a l'eufòria. S'ha de recordar el que s'ha fet bé per a poder repetir-ho novament, i reflexionar sobre el que encara s'ha de millorar.
- ❑ Quan arriba el fracàs perquè no s'ha aconseguit el previst, no hem de ser catastrofistes, pensant que tot està malament. Darrera el fracàs s'ha de reconèixer què s'ha fet bé per tornar a repetir-ho (sempre és fa qualche cosa bé i és important reconèixer-ho) i analitzar què s'ha de canviar per a rendir millor en futures ocasions.
- ❑ Com a pares és important acceptar els èxits i els fracassos dels al·lots (els dies bons i els dies dolents) com dues experiències que inevitablement es presentaran i de les que, en ambdós casos, se pot aprendre molt.
- ❑ Com és lògic, estaran vostès més contents amb l'èxit, però no és convenient que les seves reaccions siguin molt diferents. No cometin l'error d'estar molt eufòrics i veure-ho tot molt bé després d'una experiència d'èxit, i , al contrari, estar enfadats o desil·lusionats i veure-ho molt malament després d'una experiència de fracàs.
- ❑ El comportament equilibrat dels pares en els èxits i els fracassos, ajuda molt als esportistes joves.

- EL PAPER DELS PARES.

- ❑ Molts pares fan un gran esforç per a què els seus fills facin esport: els duen, els esperen, els recullen, s'ocupen de què tinguin preparat tot el que necessiten, sacrifiquen el seu temps lliure i anteposen l'esport a altres activitats familiars. És indubtable que sense aquest esforç molt al·lots no podrien fer esport amb la dedicació i exigència que aquest requereix. Per tant és just reconèixer i agrair l'esforç dels pares.
- ❑ Malgrat tot, aquest esforç no és suficient per obtenir el màxim benefici de l'esport. A més és important que els pares s'adonin de què la seva actuació diària té una gran transcendència, podent ajudant o perjudicar al seu fill esportista. Procuri que la seva manera d'actuar sigui beneficiosa pel seu fill. Ajudi'l a obtenir el màxim profit de l'esport. Ajudi'l a què la seva experiència en el Fútbol Base del Constància sigui molt valuosa.

- PREBENJAMINS, ALEVINS I INFANTILS.

- ❑ Els jugadors d'aquests equips encara no estan a l'edat de l'alt rendiment, però se les ha d'anar preparant per a què puguin afrontar-ho satisfactòriament quan arribi el moment més endavant. Amb aquest propòsit , no és bo reproduir la forma de treballar dels equips majors, sinó desenvolupar un estil propi que sigui el més adequat amb aquest jugadors.
- ❑ A aquestes edats és prioritari que els al·lots es diverteixin, s'enganxin a l'esport, desenvolupin la seva creativitat, juguin sense por a cometre errors o a tenir mals resultats, i comencin a adquirir bons hàbits de comportament. També han de començar a afrontar , en la mesura apropiada a cada edat, alguns costos de l'esport (compromís , sacrifici, esforç, etc.), encara que és molt convenient que l'esport formi part de la seva vida sense limitar altres activitats i relacions socials pròpies de la seva edat.
- ❑ Per aquest camí començaran a desenvolupar capacitats esportives i psicològiques que seran una bona base de futurs esportistes i joves ben preparats per a la vida. A aquestes categories els resultats col·lectius i individuals no són prioritaris, i tant jugadors com entrenadors, directius i pares ho han d'entendre i assumir-ho d'aquesta manera.
- ❑ Per a què els al·lots assumeixin i treballin bé, és molt important que observin en els adults que les envolten una actuació coherent. No basta amb dir-ho, s'ha de demostrar amb el comportament diari. Pel contrari se sentiran pressionats pels resultats , rendiran menys i compliran pitjor els objectius de la temporada.

- CADETS I JUVENILS.

- ❑ Sense perdre de vista que l'esport ha de seguir sent estimulanti i gratificant, que s'ha de seguir fomentant la creativitat i jugar sense por, i que és necessari continuar avançant en el desenvolupament d'hàbits de comportament, ara és important que els al·lots , poc a poc, aprenguin a assumir responsabilitats relacionades amb el rendiment esportiu i enfrontant-se a situacions difícils que han de ser aprofitades pel seu enfortiment i progressió com esportistes i com persones.
- ❑ A aquesta etapa, per a poder afrontar les exigències, cada cop majors, de l'activitat esportiva, els al·lots necessiten un recolzament molt especial de tots els que les envolten.

- PRESSIÓ AFEGIDA.

- ❑ Les característiques de l'esport de competició provoquen una pressió psicològica que els esportistes joves han d'aprendre a manejar.
- ❑ Sense voler , amb la millor intenció, els pares poden afegir més pressió, dificultant el bon funcionament dels al·lots.
- ❑ La pressió dels pares es transmet, fonamentalment, a través de missatges com els següents:
 - **Comentaris relacionats amb el rendiment o els resultats en els pròxims partits** (per exemple : "estic segur de què ho faràs bé", " tinc la confiança en tu",...)
 - **Crítiques al jugador** (per exemple : "t'has d'esforçar més", "així no faràs res mai",,)
 - **Comentaris que menys preuen a l'al·lot** (per exemple: "ets un manta", " a veure si aprens de...", "avui has jugat bé per equivocació",).
 - **Frases que mostrin preocupació** (per exemple : "com segueixis així al final no et convocaran cap vegada")
 - **Amenaces al jugador.** (per exemple : "com no juguis millor et trec de l'equip").
 - **Comentaris que provoquen culpabilitat.** (per exemple: " amb l'esforç que estic fent per a què tu juguis , i tu no em dones cap alegria".

**NO ÉS BO QUE ELS JUGADORS JOVES ES SENTIN
PRESSIONATS PELS SEUS PARES.
ÉS MILLOR QUE ELS PARES ESTIGUIN AL MARGE DELS
ASPECTES RELACIONATS AMB EL RENDIMENT
ESPORTIU DELS SEUS FILLS.**

- **ALGUNS CONSELLS.**

- ❑ Els jugadors joves ja sofreixen la inevitable pressió de l'esport de competició, i és important que els pares no afegixin més pressió. Al contrari, han de compensar la que ja existeix per a què el seu fill pugui manejar-la bé.
 - No parli massa de l'activitat esportiva del seu fill amb ell o davant d'ell.
 - No exigeixi al seu fill que jugui bé o aconsegueixi bones estadístiques personals.(per ex :quan de gols has fet?)
 - No els critiqui pels seus errors.
 - No s'enfadi amb ell quan no jugui com a vostè li agradaria.
 - No el culpi ni el recrimini quan passi per un mal moment.
- ❑ Dominar bé un esport és molt difícil i fins i tot els més grans jugadors professionals cometten errors i tenen limitacions.
 - Comprenghi els errors i les limitacions del seu fill i valori la seva dedicació i el seu esforç més que els seus èxits esportius.
 - Que el seu fill senti sempre el seu recolzament, sobre tot en els pitjors moments.

**L'ESPORT HA DE SER ESTIMULANT I GRATIFICANT PEL SEU FILL,
I NO UNA CÀRREGA PESADA. VOSTÈ POT FER MOLT PER A QUÈ
AIXÍ SIGUI.**

- LA IMPORTÀNCIA D'ESTUDIAR.

- ❑ A molts pares els agrada la idea de què el seu fill sigui en el futur un jugador professional. I és lògic que així sigui, perquè sense dubta és un projecte molt atractiu. Altres pares no tenen aquesta idea i veuen l'esport com una activitat complementària. En qualsevol cas, sigui quina sigui la seva idea, és molt convenient exigir-li al seu fill que estudiï, sense facilitar-li que abandoni els estudis per l'esport.
- ❑ Estudiar ajuda a desenvolupar les capacitats intel·lectuals i, per tant, a millorar el rendiment mental. També contribueix a elevar el nivell cultural d'una persona i a tenir la ment ocupada, en lloc d'estar pensant tot el dia en l'esport. Per aquestes raons estudiar és important per a un jove esportista, doncs li ajudarà a rendir més a l'esport i a saber manejar millor tot el que envolta als esportistes que triomfen.
- ❑ Els temps canvien, i ja no és suficient jugar bé per a triomfar. L'esportista d'èlit del futur haurà de ser, cada cop més, una persona ben preparada en molts d'aspectes. Preparada per a saber el que li interessa en cada moment, negociar bé els contractes, administrar bé els guanys, parlar correctament en públic, donar sempre una imatge molt positiva, ser respectat per periodistes, directius i entrenadors, ser estimat i valorat per els seus companys...Aquesta preparació ha d'aconseguir-se des d'ara, i els estudis són el camí apropiat per això.
- ❑ A més, la gran majoria dels joves que estan a l'esport a aquestes edats, no arriben a guanyar-se la vida com esportistes professionals. També s'han de preveure possibles lesions que poden returar la carrera esportiva dels al·lots. I per suposat no s'ha d'oblidar que, en qualsevol cas, els jugadors hauran de retirar-se quan encara siguin persones molt joves, sent molt pocs els que podran estalviar lo suficient per la resta de la seva vida. Per tots aquests motius, els pares i els propis jugadors han d'adonar-se de què estudiar és un eina molt valuosa que els esportistes joves no han de rebutjar.
- ❑ Tots coneixem exemples d'esportistes professionals molt importants que varen ser capaços de compaginar l'esport i els estudis. Aquests esportistes, després de la seva retirada, han aconseguit establir-se molt millor a la vida que altres amb pitjor preparació.

**ESTUDIAR I FER ESPORT ÉS LA MILLOR COMBINACIÓ PER A QUÈ
ELS SEU FILL SIGUI UNA PERSONA PREPARADA PER A LA VIDA,
TANT SI ARRIBA A SER ESPORTISTA PROFESSIONAL COM SI NO
HO ACONSEGUEIX.**

- PLANIFICAR BÉ EL TEMPS.
 - ❑ Per a un esportista jove no és fàcil compaginar l'esport i els estudis. Per a aconseguir-ho és necessari que planifiqui bé el seu temps des del primer moment del curs.
 - ❑ De la mateixa manera que no seria adequat estar sense entrenar tota la temporada i després entrenar moltes hores abans dels partits més importants, inclòs romandre sense dormir, no és bo estar tot el curs sense estudiar i deixar-lo tot per a la darrera hora, dormint poques hores per a poder recuperar el temps perdut.
 - ❑ Una bona planificació facilita que les al·lots duguin els estudis al dia el millor possible. La manca de planificació fa més difícil compaginar l'esport i els estudis, i provoca que els jugadors que han deixat l'estudi pel darrer moment, assumeixin un greu risc de rendir molt poc, lesionar-se o posar-se malalts per manca de descans en moments de gran exigència esportiva.
 - ❑ En línies generals la planificació ha d'incloure , en primer lloc, destinar un temps diari que sigui adequat per a poder estudiar ; i en segon lloc, organitzar bé aquest temps per a treure el màxim profit.
 - ❑ Els pares han d'ajudar al seus fills esportistes a planificar bé el seu temps. Una bona opció és que periòdicament (cada mes, cada dues setmanes, cada setmana o cada dia, en funció de l'ajuda que necessita l'al·lot) és reuneixin amb el seu fill per veure què necessita i com organitzarà totes les seves activitats.

- PERFECCIONAR LA TÈCNICA D'ESTUDI.
 - ❑ A més de planificar el temps, molts de al·lots necessiten perfeccionar la seva tècnica d'estudi (és a dir, la forma en la que estudien) per a poder treure el màxim profit del temps que dediquen a estudiar. Els professors podran ajudar al seu fill en aquest important aspecte.

- APROFITAR LES CLASSES.
 - ❑ Si els al·lots estan atents a classe i aprofiten bé el temps que estan al col·legi, necessiten menys hores d'estudi fora de l'horari escolar, facilitant millor la compaginació de l'esport i els estudis.

- DOSSIFICAR ALTRES ACTIVITATS.
 - ❑ Per a poder compaginar esport i estudis els al·lots han d'aprendre a dosificar altres activitats (veure la televisió, sortir amb els amics, etc...) renunciant a ells en molts moments. Saber renunciar és un sacrifici que també forma part de l'aprenentatge d'un esportista.

- MOSTRAR INTERÉS PELS ESTUDIS DELS SEU FILL.
 - ❑ Si ho fa, serà més probable que el seu fill també s'interessi. Demani-li per les seves activitats al col·legi. Interessa't pels deures que ha de fer a casa. Informa't sobre els seus exàmens i les seves notes.
 - Preocupa't dels estudis del seu fill des del començament del curs. No esperi a l'últim moment.
 - Vagi al col·legi i parli amb els seus professors. Demani que l'orientin i l'ajudin a compaginar els estudis amb l'esport.

- FELICITAR AL SEU FILL.
 - ❑ Valori l'esforç que fa el seu fill compaginant els estudis i l'esport.
 - ❑ Alegra't i felicitati a l'al·lot per les seves bones notes i els seus progressos com estudiant.

- RELACIÓ AMB EL FILL ESPORTISTA.
 - ❑ En moltes ocasions la relació amb els fills nin o adolescents no és senzilla, perquè els al·lots estan a una edat de nombrosos canvis corporals i mentals. I encara que pareixin adults ara per ara no ho són.
 - ❑ Els pares poden aprofitar l'activitat esportiva dels seus fills per a estar més a prop d'ells. L'esport és un tema d'interès comú que en principi afavoreix la comunicació entre pares i fills. Aprofiti'l per enfortir la relació amb el seu fill.
 - ❑ Demostri al seu fill que l'interessa el seu esport, demani-li pel que fa i escolti amb atenció el seus comentaris. Fes-ho de manera que el nin es senti còmode parlant amb vostè. Però que no se senti agobiat. El protagonista és l'al·lot, i tant dolent és que els pares estiguin totalment allunyats de l'activitat esportiva, com que estiguin massa damunt. Trobi el punt mig. Serà el millor pel seu fill.
 - ❑ Malgrat tot, no es aconsellable que l'esport sigui l'únic en la relació amb els fills. S'han de compartir amb ells altres temes diferents, i és molt important interessar-se pels al·lots més com persones que com esportistes.
 - ❑ Els al·lots han de saber que l'estima i la valoració dels seus pares no depenen dels seus èxits esportius; han de tenir clar que no defraudaran als seus pares si juguen bé o malament.
 - Parli amb el seu fill de coses diferents al fútbol.
 - No posi més entusiasme per l'esport del què aporti el propi al·lot.
 - No intenti influir a les seves expectatives de rendiment.
 - Procuri reaccionar de manera similar a les bones i a les dolentes actuacions esportives.

- ESCOLTAR I COMPENDRE AL SEU FILL.
 - És freqüent que els joves parlin poc a casa. A molts pares les agradaria que els seus fills lis expliquessin més coses, però hi ha molts moments de silenci o simples monosíl·labs (sí, no, no sé,...). Això és normal a aquestes edats, i vostè no s'ha de preocupar ni pensar que existeixi un problema de manca de confiança.
 - Respecti aquests moments d'intimitat, sense insistir-li a l'al·lot per a que parli. No l'agobiï amb preguntes quan vegi que prefereix estar callat. Basta que ell sàpiga que està vostè allà, per si el necessita.
 - Altres vegades, el seu fill estarà més parlador. Aprofiti aquests moments per a escoltar-li amb atenció, intentant comprendre el que li diu i, sobre tot, com se sent.
 - No és necessari que tot d'una corri a donar-li consells o a corregir-lo si creu que està equivocat. Deixi que s'expressi i, si és el cas, que se desfogui.
 - Escoltar-lo atentament i comprendre com se sent és molt més important que opinar sobre el que està dient. Escolti'l amb respecte i tracti de comprendre-ho encara que vostè no estigui d'acord. Actuant d'aquesta manera aconseguirà que el seu fill, poc a poc, sigui més comunicatiu.
 - Després de deixar-li que parli, fes-li preguntes que l'ajudin a reflexionar. I algunes vegades, quan el vegi amb una bona disposició a escoltar, comenti-li coses constructives que contribueixin a la seva formació.

- ELS PARES EN ELS ENTRENAMENTS.
 - Alguns pares duen als seus fill a entrenar o passen a recollir-los, i aprofiten per a assistir als entrenaments. Veure entrenaments de tant en tant pot ésser interessant per a seguir l'evolució dels al·lots, però ha de fer-se amb molta discreció, sense intervenir ni jutjar el que està passant.
 - L'entrenador i els jugadors necessiten tranquil·litat per a poder treballar bé en els entrenaments. No és bo que se sentin continuament observats i jutjats, perquè aquesta pressió perjudica al seu rendiment (a l'igual que ocorreria en qualsevol altre context; per exemple, a la classe de matemàtiques o a una oficina). Deixi que l'entrenador i els al·lots treballin amb tranquil·litat.
 - Disfruti de l'entrenament observant-lo com un espectador neutral, sense jutjar el rendiment del seu fill o el tracte que l'al·lot rep. Confii en què sabem el que estam fent. El nostre objectiu és que el seu fill aconsegueixi el màxim benefici de l'entrenament, i per això tenim entrenadors experts que empen els millors mètodes d'ensenyança.

- EN ELS MALS MOMENTS.
 - Durant tota la temporada és inevitable que sorgeixin mals moments (mals resultats , males actuacions personals, jugar poc temps, fatiga acumulada, moments de preocupació o desànim, qualque problema amb l'entrenador o els companys, lesions,...)
 - Aquest moment poden ser incòmodes, desagradables i molts durs per al seu fill, però formen part de l'experiència educativa que és l'esport. De fet els mals moments són una gran ocasió per a endurir-se com esportistes i com a persones.
 - Aprendre a manejar els mals moments requereix temps i una bona actuació de les persones més properes, principalment dels pares. Els mals moments poden ser una excel·lent oportunitat per enfortir la relació amb el seu fill si vostè actua correctament.
 - Compregui els mals moments del seu fill i , sense agobiar-lo, dóna-li el seu recolzament. Que sàpiga que pot comptar amb vostè.
 - No compadeixi ni sobreprotegeixi al seu fill quan passi per un mal moment. No vulgui solucionar els seus problemes. Ni pretengui aliviar el seu dolor fent coses que impediran que maduri i acabaran perjudicant-lo. Deixi que aprengui a acceptar i viure els mals moments de l'esport amb la intensitat que correspongui.
 - Controli el seu propi sofriment com a pare o mare. És dur veure com el seu fill ho està passant malament, i un donaria qualsevol cosa per evitar-ho. Però, per favor, controli's. No faci coses que returin que l'al·lot es faci fort mentalment.
 - No intenti aliviar els sentiment de l'al·lot dient-li coses que potser li agradaria escoltar en aquest moment (per exemple, eviti culpar a altres persones o cercar excuses fàcils després de una mala actuació). És bo que aprengui a ser responsable, i el sofriment d'aquests moments poden col·laborar a això.
 - Ajudi'l a què no es rendeixi i segueixi lluitant. No li faciliti l'escapament. Recordi-li que els mals moments són part de la vida d'un esportista , i que a pesar d'aquests ha de seguir endavant. Si pot, utilitzi qualque exemple de esportistes coneguts que hagin passat per moments similars i ho hagin superat.

EDUQUI AL SEU FILL PER A QUE SIGUI UNA PERSONA CONSTRUCTIVA EN ELS MALS MOMENTS. ES IMPORTANT QUE SEMPRE APRENGUI QUAQUE COSA D'ELLS PER MOLT DOLENTS QUE SIGUIN

- ELS PARES EN ELS PARTITS.
 - ❑ La majoria dels pares sofreixen molt en els partits. Aquest sofriment és normal, perquè el que passa a un partit afecta molt als al·lots, i als pares, com és lògic, no els agrada que el seus fills ho passin malament.
 - ✓ Procuri divertir-se veient els partits dels seus fill. Pensi que és vostè una persona afortunada tenint un fill tan sa que fa esport i s'està formant per a ser un home de profit. Prepari's per a sofrir sense que els seu sofriment li faci perdre el control i comportar-se incorrectament.
 - ❑ El comportament dels pares en els partits és important pel rendiment i la formació del seus fills. També és molt important per a la imatge pública del Club.
 - ❑ Molts jugadors joves rendeixen pitjor si reben instruccions dels seus pares, escolten els seus comentaris crítics, veuen els seus gestos de desaprovació o senten vergonya pel seu comportament.
 - ✓ El seu fill rendirà millor si vostè se comporta amb la discreció d'un espectador educat. Deixi que siguin els jugadors i els entrenadors els protagonistes del partit. Disfruti com espectador sense interferir en el partit.
 - ❑ Els pares que critiquen, menys preuen, ridiculitzen o insulten a l'àrbitre o a les persones de l'equip rival , són un mal exemple pels seus fills.
 - ✓ Procuri ser un bon exemple mostrant respecte als àrbitres encara que no comparteixi les seves decisions. Respecti també als jugadors, entrenadors i acompanyants de l'equip contrari, encara que siguin rivals esportius. I, per suposat, a l'entrenador i els companys del seu fill. Aquest respecte ha d'estar present sempre, inclòs en els moments més adversos.
 - ✓ No es senti provocat per l'actuació d'altres persones. Si els pares de l'equip contrari se comporten amb poca educació, no cometi l'error de fer el mateix que ells. No es posi a la seva mateixa altura. Distingeixi sempre pel seu comportament exemplar.
 - ❑ El seu fill juga al Fútbol Base del Constància. És important que vostè no ho obli quan miri un partit. El comportament poc esportiu dels pares deteriora la bona imatge del Club. Recordi que si volem ser un dels clubs més importants de l'illa, aquest ha de ser el nostre estil.

TOTS LI ESTAREM MOLT AGRAÏTS SI CONTRIBUEIX AL PRESTIGI DEL FÚTBOL BASE DEL CONSTÀNCIA DES DE LA SEVA POSICIÓ DE PARE O MARE.

- DESPRÉS D'UN PARTIT.

- Sigui el que sigui el que hagi succeït en el partit, acosti's al seu fill com a qualsevol dia. Faciu quan arribi el moment, sense agobiar-lo tot d'una després d'acabar o quan surti del vestuari. Aprenqui a detectar quin és el millor moment.
- Mostra-li sempre la seva estima i recolzament amb gestos que siguin naturals entre vosaltres (abraçada, palmada, agafar-lo per l'espatlla, senyal amb el dit gros, etc.). L'expressió que vostè mostri a la seva cara, sempre sense exagerar, ha d'indicar-li al seu fill que vostè compren com se sent ell en aquest moment (content, trist, enfadat, etc,...).
- Si el seu fill s'ha esforçat i s'ha comportat correctament, felicita'l per això qualsevol que hagi esta el resultat.
- Deixa'l que s'expressi si vol parlar, i si no vol respecti el seu silenci. Si prefereix esta tot sol, no es preocupi per això; respecti aquest desig. És important que els esportistes puguin estar tot sols per assimilar les seves vivències. Basta amb què ell sàpiga que vostè està allà. Ja haurà temps de parlar del partit.
- No el recrimini pels seus errors ni intenti corregir-lo. Deixi que l'entrenador faci aquest treball.
- Pregunti al seu fill com prefereix que vostè actui després d'un partit. És bo que comentin i decideixin entre ambdós quin és la millor forma d'actuar. Actui d'aquesta forma en tots els partits, també en els més importants.

Després d'un partit no és un bon moment per a parlar amb l'entrenador. L'entrenador ha estat molt concentrat en el partit i ha sofert una gran despesa. Ara no està en condicions d'atendre als pares com aquest es mereixen. A més, tant l'entrenador com els pares poden estar afectats pel que ha succeït en el partit i així la conversació serà poc productiva. Si vol parlar amb l'entrenador del seu fill, demani-li cita en un moment apropiat i parli amb ell amb tranquil·litat.

- **QUAN EL SEU FILL JUGA POC TEMPS.**

- ❑ Com és lògic , a tots els pares els agrada que el seu fill jugui molts de partits i minuts, i que a més participi molt en el joc i tingui un paper molt destacat.
- ❑ Malgrat tot, en els esports d'equip no és possible que tots el jugadors compleixin aquestes condicions. Inevitablement hi ha d'haver al·lots que juguin menys partits i menys temps, i tinguin un paper menys destacat que altres companys del seu equip.
- ❑ Encara que aparentment jugar més és una situació millor que jugar menys, no existeix una relació directa entre el temps de joc i la progressió d'un jugador. Molts jugadors que juguen menys en aquestes edats arriben més a lluny que altres companys que juguen més.
- ❑ Juguin el que juguin, el més important és que els al·lots utilitzin bé aquests minuts i els aprofitin la major quantitat de temps que, en qualsevol cas, tenen en els entrenaments.
- ❑ Els jugadors que juguen poc han d'aprendre, per un costat, a acceptar la seva situació amb esperit d'equip, sense crear problemes i , més encara, col·laborant amb l'equip a pesar d'això. Un jugador d'un equip també ha de saber rendir i ser útil jugant poc temps. De fet, en els equips professionals se valoren molt els jugadors que tenen aquesta qualitat.
- ❑ Paral·lelament, els al·lots que juguen poc han d'aprendre a no acomodar-se amb la seva situació, lluitant per a millorar-la a través del seu treball diari.
- ❑ Quan un al·lot juga poc no és bo que els seus pare tirin llenya al foc mostrant el seu desacord i criticant a l'entrenador davant l'al·lot o d'altres pares. Al contrari, és més apropiat que l'ajudin a tenir paciència i a seguir lluitant.
 - ✓ Escolti al seu fill i compregui la seva situació, deixi que es desfogui sense donar-li consells massa aviat.
 - ✓ Després, recordi-li que és part d'un equip i no un esportista individual.
 - ✓ Aconselli'l que segueixi intentant-ho, donant el millor de sí mateix en tot moment en lloc de queixar-se per no jugar.

JUGAR POC TEMPS ÉS UNA SITUACIÓ MOLT DIFÍCIL PER A UN JUGADOR JOVE PERÒ HA D'APROFITAR-SE PER ENFORTIR-SE I APRENDRE A LLUITAR A L'ADVERSITAT.

- QUAN EL SEU FILL DESTACA MOLT.

- ❑ Si el seu fill és un jugador que destaca molt, és possible que vostè vegi en ell a una futura figura. Encara que sigui probable que així sigui, no “llanci campanes al vol” abans de temps. La història de l'esport està plena de futures figures que mai arribaren al lloc que tots esperaven. El camí és molt dur inclòs per als que més destaquen, i més dur encara quant més a dalt se troben.
- ❑ Molt jugadors que tant prometien, no han arribat, precisament, perquè massa aviat se les creà l'expectativa de què serien grans jugadors, i aquesta situació els provocà una enorme pressió que no pogueren manejar, en perjudici del progrés que encara necessitaven per a arribar i mantenir-se entre els millors.
- ❑ Per els jugadors que destaquen pot ser difícil assimilar correctament els èxits que van aconseguint, i molt difícil ignorar els comentaris triomfalistes de moltes persones. (per exemple :”d'aquí res el Mallorca et fitxarà”, “seràs un crack”...)
- ❑ Per desgràcia , molts pares són els primers que se fan una idea massa triomfalista i , sense donar-se conta, perjudiquen al seu fill. És molt convenient que els pares no contribueixin a l'eufòria que envolta als jugadors més destacats, i la compensin en la mesura del que puguin.
- ❑ Recordi-li a l'al·lot que ha de seguir treballant amb la humildat i l'esforç que li han fet arribar on està, que ha de seguir “ amb els peus al terra”, assumint que encara li queda molt camí i que li costarà encara molt seguir progressant.
- ❑ Cerqui exemples de jugadors que també prometien molt i malgrat tot no arribaren, i usi'ls per a què el seu fill reflexioni sobre la seva situació. Faci-li veure, també, que els jugadors que prometien molt sent joves i han arribat, són els que han seguit treballant dur sense creure's figures abans de temps. Posi-li exemples.