

L'esport o l'activitat física és un mitjà de socialització i una font de salut on el més important és com es fa i no el que s'aconsegueix.

Amb l'esport es diverteixen, aprenen, és bo per a la seva salut, s'enriqueixen amb la relació que mantenen amb altres esportistes, entrenadors, àrbitres, pares d'altres esportistes...

Hem de ser una ajuda i un bon exemple per ells.



① L'exercici físic és més que salut: la pràctica esportiva és convenient, més enllà dels seus beneficis físics, per la seva contribució a la formació integral de la persona i al desenvolupament psíquic necessari per aconseguir la maduresa.

② Com a pares, hem de facilitar als nostres fills que realitzin el tipus d'activitat esportiva que més els agradi en comp-tes de la que més ens agrada a nosaltres.

③ Interessar-nos per l'esport que practica el nostre fill: si li agrada, si es diverteix, si progressa i aprèn. Procura assistir a les competicions o activitats en què participi.

④ Interessar-nos per l'enfoca-ment de la pràctica esportiva per part de l'entrenador del nostre fill, sol·licitant-li informació sobre les característiques de l'esport, el reglament, el que espera dels pares dels seus esportistes, suscitant-li els nostres dubtes i inquietuds.

⑤ Animar el nostre fill, en una competició, donant-li suport, reconei-xent-li l'esforç i interès, però evitant fer d'entrenador. Mantenir-nos tranquils i confiar en el nostre fill quan, durant un entrenament o una competició, comet un error o no li surten bé les coses.

⑥ Mostrar respecte i cordialitat en les competi-cions amb els entrenadors i esportistes dels equips con-traris. Respectar, comprendre i recolzar la funció dels àrbi-tres en les competicions. Les queixes proposades poden plantejar-se mitjançant els canals adequats, en lloc de fer-ho en públic.

⑦ Animar el nostre fill/a a practi-car esport d'acord amb les regles. Aplaudir les bones actuacions, tant dels nostres mateixos fills com les dels seus companys d'equip en els entrenaments i en l'organi-tzació d'activitats i competicions.

⑧ Assistir, participar i col·labo-rar amb l'entrenador quan ens convoqui a una reunió. Col·laborar amb el nostre fill, el seu entrenador i el seu col·legi o club o equip en els entrenaments i en l'organització d'activitats i competicions.

⑨ No oblidar que l'entrena-ment també educa, i passa, a partir d'a-quell moment, a formar part de l'educa-ció del nostre fill.

⑩ No oblidar la resta de mem-bres de la família, i aconseguir que cap no se'n senti especialment rebutjat o exalçat/encimbellat per l'esport que practica.