



Emociones



Compartir en
Familia

Redacción

Disfruta del 'deporte rey' sin ser un 'hincha'?

El fútbol puede enseñar a nuestros hijos valores importantes como el esfuerzo, la perseverancia, la lealtad, el espíritu de equipo, el trabajo colaborativo o la importancia del grupo. Pero, a diferencia de otros deportes, también puede generar, muchas veces, sin darnos cuenta, una parte negativa que afecta a la conducta y las emociones. No te pierdas este artículo que te ayudará a transmitir los valores esenciales de este deporte.

Existe una frase célebre que dice que 'el fútbol es un deporte de caballeros jugado por

gamberros, mientras que el rugby es un deporte de gamberros jugado por caballeros?. Esta famosa cita popular describe una realidad: a veces, en el fútbol, el más astuto a la hora de engañar al árbitro, el que más protesta o el que celebra los goles de la manera más llamativa suele tener la mayor atención mediática y de los 'hinchas'.

Esta es la parte negativa de ser un 'hincha'. A este tipo de aficionado le importan muy poco los métodos sucios siempre que su equipo gane, lo apoya por encima de todo e incluso se enfada o se frustra cuando pierde. Estos casos, llevados al extremo, pueden hacer que padres y madres exterioricen emociones muy fuertes, e incluso insultos, y proyecten un modelo de conducta violento muy perjudicial para sus hijos.

Esto no sólo ocurre cuando presenciamos un partido por televisión o en el estadio, sino que también puede pasar si nuestro hijo o hija juega al fútbol en el equipo del colegio. Es normal querer que su equipo gane, pero tampoco conviene presionarle en exceso o llegar a tener una situación tensa con el árbitro, el entrenador u otros padres.

Como casi siempre, lo mejor es la moderación. Por eso, para saber cómo disfrutar del fútbol en familia de manera sana, aquí os apunamos cinco útiles consejos:

La importancia del esfuerzo. Aunque es cierto que, en muchas ocasiones, el presupuesto de cada equipo determina los títulos que consigue, explicar a tus hijos el esfuerzo que cuesta lograr los objetivos deportivos, como puede ser llegar a una final, y el gran premio que esto supone les motivará para esforzarse en su día a día. **Aprender de la derrota.** Una derrota no es el final, solo un punto de partida para hacerlo mejor la próxima vez. Aprender de los errores y saber levantarse después de caer es una de las lecciones más valiosas que enseña el deporte, en general, y el fútbol, en particular. **Respeto por el contrario.** A veces es difícil, pero en compañía de tus hijos lo mejor es no criticar o insultar al árbitro o a rivales del otro equipo. La tolerancia, el respeto y el reconocimiento a los que han sido mejores son algunas de las lecciones más importantes que pueden aprender. Está bien apoyar a nuestro equipo, pero también reconocer los errores si pierde y no echarle la culpa a otros. **Ilusión 10 ? Presión 0.** Si tus hijos practican fútbol debes animarles para que mejoren y para que encaren los partidos con ilusión y ganas, pero nunca presionarles. En edades tempranas, la diversión debe primar sobre la competición y esa será la manera de que se interesen por el deporte y por los valores de equipo que promueve. **Compromiso y responsabilidad.** No sólo hablamos de ir a entrenar cada día sino, también, de ayudar al compañero, comprometerse con los demás para alcanzar un objetivo común y saber cuál es el papel que jugamos dentro del equipo. Todo esto se puede aprender del fútbol.

Con todo lo bueno que aporta este deporte, lo mejor es aprender a disfrutarlo de la manera más saludable posible, para que toda la familia se beneficie de los valores que transmite.

EXPERTO:
Compartir en Familia
Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.