Guía de Orientación Psicológica para padres y educadores

Deporte escolar

DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Servicio de Educación, Cultura, Juventud y Deportes

El Deporte es un eje vertebrador de la provincia de Albacete, y así lo queremos reconocer desde la Diputación Provincial, motor del fomento de la práctica deportiva como elemento dinamizador de ocio, turismo, salud y educación en valores.

El joven que hace deporte adquiere hábitos expresados en el movimiento olímpico, normas saludables de comportamiento, de solidaridad y de cohesión social. El deporte implementa su actividad intelectual, y fortalece su carácter, preparándole para una sociedad globalizada, donde tan importante resulta saber trabajar en equipo.

No hemos dudado en apostar por el proyecto europeo ELYS, sin más pretensión que el de incidir en el esfuerzo que realizáis educadores, clubs, entrenadores y familiares en torno al Deporte. Todo ello merece el respaldo institucional de la Diputación de Albacete.

Detrás de un joven que hace deporte, hay un sueño, y detrás de un sueño, unos padres que lo comparten; hay unos monitores que inculcan el valor del compañerismo; unos clubs y asociaciones que aglutinan el espíritu del voluntariado; y unas instituciones que aportan los recursos necesarios para cristalizar ideas tan necesarias y atractivas como ésta.

Este proyecto europeo nos ayuda, todavía más, a comprender y a vivir el sentido de la deportividad –en toda la extensión de la palabra 'deportividad'– en todos y cada uno de los municipios de nuestra provincia.

Espero que esta guía del Colegio Oficial de Psicólogos de Albacete sea un instrumento útil para la orientación de padres, madres y educadores de niños y jóvenes practicantes de deporte en edad escolar.

Francisco Javier Núñez Núñez

Presidente Diputación Provincial de Albacete

Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo como el rendimiento deportivo. Factores que intervienen positivamente en la mejora de la calidad de vida profesional y también personal del deportista, su grupo e institución.

La actividad física deportiva tiene componentes psicológicos beneficiosos, que ayudan y modelan al individuo. Le permite integrarse socialmente y adquirir unos valores fundamentales, además de colaborar en el correcto desarrollo físico.

La cobertura del programa Elys nos permite la reedición de esta guía dirigida a padres, madres y sociedad en general

María Dolores Gómez Castillo

Decana del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla-La Mancha

"Lo más importante del deporte no es ganar, sino participar, porque lo esencial en la vida no es el éxito, sino esforzarse por conseguirlo".

Pierre de Coubertain

Fundador de los Juegos Olímpicos Modernos

La base: la comunicación con mi hijo

Comunicarse es hacer conocer a otras personas nuestros conocimientos o pensamientos. Para que exista comunicación debe existir un emisor, un receptor, un mensaje y un canal a través del cual se enviará el mensaje.

La comunicación entre padres e hijos, es un intercambio verbal y no verbal, que transmite un mensaje afectivo o intelectual.

Por lo tanto podemos considerar:

- Practicar deporte como excusa de acercamiento a nuestros hijos.
- Establecer la escucha, como un factor facilitador de relación con nuestros hijos.
- Pedir opinión y sensaciones propias a nuestros hijos en la práctica deportiva.
- Tratar de adaptar nuestro nivel comunicativo al de nuestros hijos.
- No realizar conversaciones desde la imposición de nuestro criterio, establecerlo desde la escucha mutua.

La salud de tu hijo

Para los niños el deporte es, ante todo, juego y diversión. Para los padres, al mismo tiempo que ven disfrutar a sus pequeños saben que el ejercicio físico, practicado de forma regular, previene muchas enfermedades que se manifiestan en la edad adulta -como la obesidad o la osteoporosis y ayuda a superar otras que puede padecer ya el niño -como el asma-.

El deporte ayuda a un buen desarrollo de huesos y músculos y proporciona una buena aptitud cardiovascular, pero además, también tiene beneficios mucho más allá de los tangibles. El ejercicio ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás.

A través del deporte se transmiten muchos valores como la solidaridad o el compañerismo y es la terapia más divertida que pueden realizar los niños.

Cada vez son más los niños que dedican sus horas libres a actividades sedentarias como ver la televisión o jugar con la videoconsola. Hay tiempo para todo y el deporte nunca puede dejarse de lado.

"Es una actividad física imprescindible para el desarrollo saludable".
Referencia: www.guiainfantil.com

Beneficios físicos

- Colabora en el mantenimiento del peso ideal y previene la obesidad.
- Reduce la tensión arterial.
- Previene las elevaciones de la glucosa y reduce las necesidades de insulina en los diabéticos.
- Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.
- Mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad y refuerza la resistencia.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Al incrementar los glóbulos blancos en circulación, defiende al organismo del desarrollo de células cancerígenas y de infecciones causadas por virus, bacterias y parásitos.
- Puede ayudar a la prevención del inicio del tabaquismo, ya que fomenta hábitos de vida saludables.

Beneficios psicológicos

- Desarrolla el autocontrol.
- Desarrolla la autoconfianza.
- Mejora la autoestima
- Desarrolla la identidad y autoconcepto positivo.
- Favorece la integración del niño en la sociedad y su relación con el entorno.
- Ayuda a conocer y disfrutar de su cuerpo.
- Ayuda a aprender y respetar las reglas.
- Favorece la superación de la timidez.
- Ayuda a frenar sus impulsos excesivos.
- Ayuda a convertirse en una persona más colaboradora y menos individual.
- Potencia la creación y regulación de hábitos.
- Estimula la higiene y la salud.
- Ayuda a tener responsabilidades.
- Aprende a mejorar la rivalidad entre iguales.
- Ayuda a superar frustraciones y al manejo de rivalidades.
- Ayuda a conocer la autoridad y el respeto entre iguales.

Beneficios sociales

- Socialización.
- Comunicación.
- Autosuficiencia.
- Aprendizaje en equipo
- Cumplimiento reglas.
- Diferenciación de roles.

Valores personales y deportivos

PERSONALES

Habilidad (forma física y mental)
Reconocimiento y respeto (imagen social)
Creatividad
Participación
Humildad
Obediencia
Reto personal
Autorrealización, autoexpresión, imparcialidad
Ayuda mutua
Recompensas
Espíritu de sacrificio
Deportividad y juego limpio (honestidad)
Cooperación
Colaboración entre iguales.

DEPORTIVOS

- En los diferentes juegos y actividades predeportivas o deportivas, será de interés tratar la aceptación del nivel de destreza y el reconocimiento de las propias limitaciones.
- Se debe enfocar el deporte con fin educativo. Si se insiste sobre la técnica, el deporte deja de ser educativo, convirtiéndose en repetitivo y por tanto aburrido.

- Para la aplicación del deporte se deben tener en cuenta las etapas evolutivas, es decir, la psicología evolutiva (edad y desarrollo psicológico de los jugadores).
- Una progresión técnica o táctica puede servir para el conocimiento del propio cuerpo, lo cual es educativo.
- En el deporte se deben potenciar las cualidades y aptitudes del individuo.
- Dar más valor al proceso que al producto. Dar más valor al aprendizaje que al resultado.
- Deberíamos mantener una visión humanista del deporte, donde lo que tenga valor sea la persona, sus intereses y sus necesidades y donde todo el resto quede subordinado a esta premisa.

Interconexión deporte, vida y estudios

Es necesaria la implicación de todas las áreas vitales del jugador en el desarrollo académico del niño/a, tratando desde el conocimiento, de establecer una red de apoyo que permita la mejora del rendimiento deportivo y académico.

¿Cómo fomentar el deporte desde la escuela?

Principios básicos para la enseñanza del deporte en la escuela:

Sus objetivos y metas deben coincidir y complementarse con la Educación Física escolar.

- Se deberá adaptar a la disponibilidad motriz de los participantes.
- Las actividades planteadas favorecerán la autonomía del alumno, en cuanto deben suponer un medio para su formación integral.
- Buscará la mejora de las capacidades perceptivo-motrices que sirvan de base para un posterior aprendizaje deportivo, técnico y táctico.
- Se debe evitar la especialización, a través de un modelo multideportivo en el que tengan cabida numerosas modalidades. (Permitiendo la libre elección deportiva del niño).
- Se deben potenciar la cooperación y la participación, por encima de la competición y la búsqueda de resultados.
- Buscar la implicación de todos los agentes sociales que intervienen en el proceso deportivo educativo.

Referencia: www.efdeportes.com

¿Debemos confiar en la labor del monitor-educador?

- Confiar su hijo al entrenador: No presionar a su hijo para lograr algo que esté más allá de su capacidad. Su hijo no practica deporte para cumplir sus ambiciones, sino por su propio beneficio y diversión.
- Reconocer el valor y la importancia del educador que dedica su tiempo y esfuerzo a entrenar a su hijo en el deporte.
- Aceptar las propias limitaciones: Enseñar al niño que el esfuerzo y la dedicación como equipo son más importantes que la victoria. Así el resultado será aceptado sin decepciones innecesarias. La victoria y la derrota se han de considerar un componente más que se debe aprender.
- Aceptar los triunfos y las frustraciones: Convertir el fracaso en victoria, enseñar a su hijo

a trabajar para mejorar su actitud deportiva. Nunca menospreciar o gritar al niño por los errores cometidos.
- Mostrar autocontrol a su hijo. Los niños aprenden mejor a través de la imitación. (El mejor reflejo somos nosotros, los padres).
- Reforzar la actitud positiva y el esfuerzo.
- Dedicarle tiempo a su hijo en la actividad realizada: Ayude a su hijo a establecer y lograr 11 objetivos realistas y animarlo a respetar las reglas del deporte. (No utilizar nunca atajos).

Referencia: www.efdeportes.com

Lista de derechos para deportistas niños y adolescentes

- Derecho a participar en actividades deportivas.
- Derecho a participar a un nivel adecuado con la madurez y habilidad de cada niño.
- Derecho a ser capacitado por el adulto.
- Derecho a jugar y a ser entrenado como un niño y no como un adulto.
- Derecho a tomar parte en la dirección y toma de decisión de su participación deportiva.
- Derecho a participar en ambientes saludables y seguros.
- Derecho a la preparación propia para la participación en actividades deportivas.
- Derecho a iguales oportunidades de esforzarse por triunfar.
- Derecho a ser tratado con dignidad.
- Derecho a divertirse en los deportes.

¿Qué hacer ante los malos momentos deportivos?

- Dotar a los deportistas de una estabilidad emocional y un manejo de sí mismos que les permita afrontar con seguridad y garantías los momentos difíciles que rodean la vida de un deportista de alto rendimiento, tanto en la competición como fuera de ella.
- Dotarles de estrategias específicas para afrontar de situaciones de alto estrés en la competición, y que puedan dar lo mejor de sí mismos en los momentos cruciales.
- Facilitar la recuperación de la confianza y la seguridad personal tras pasar por malos momentos deportivos: derrotas, impsibilidad de alcanzar objetivos, bajadas de rendimiento, etc.
- Facilitar la construcción y desarrollo de objetivos y ayudarles a su consecución. Ayudar a superar fracasos y a manejar éxitos.
- Facilitar y agilizar en lo posible la recuperación de lesiones.
- Dotarles de habilidades sociales y de comunicación para afrontar con éxito a los medios de comunicación y otros requerimientos sociales de la vida de un deportista de alto rendimiento ayudando a mejorar su imagen pública.
- Mantener la motivación y la diversión que todo deporte debe llevar asociado. Creemos que si él o la deportista no se divierten será difícil que haga el sacrificio que el deporte de alto nivel requiere.

Referencia: www.avatarpsicologos.com

Papel como entrenador

- Representar con exactitud las regularidades del desarrollo evolutivo del niño desde el punto de vista psicológico.

- Contar con herramientas psicológicas que garanticen el grado de motivación necesario para que los niños tengan una buena disposición a rendir en el entrenamiento. Esto incluye el empleo adecuado del refuerzo positivo, el establecimiento de metas y otros procedimientos.
- Tener una concepción clara de las relaciones entre motivación y aprendizaje. El asunto no es estar motivado para aprender, si no aprender para estar motivado. Los deportistas con mayores habilidades, hábitos y destrezas son los más motivados. Hay que reforzar las vías y los métodos de enseñanza y entrenamiento para lograr grados superiores de eficacia y eficiencia.
- Aprender a relacionarse con los padres amortiguando sus ansiedades. Facilitar las relaciones interpersonales, dinámica familiar y dominar algunas técnicas de terapia breve y solución de conflictos resulta esencial para el entrenador.
- Identificar a los niños que tienen problemas de ansiedad y conocer qué le pueden solicitar al psicólogo para apoyar su labor con estos niños.
- Adquirir la destreza para mantener la objetividad necesaria no involucrándose emocionalmente en los problemas familiares y de estudio de los deportistas. Esto no quiere decir que se restrinja el afecto y atención a los deportistas. El entrenador debe delimitar cual son sus tareas y qué puede controlar.
- Debe mantener un vínculo de comunicación formal e informal con todos los actores de la actividad deportiva.

Referencia: http://ucha.blogia.com

Dominar las técnicas de influencia psicológica para la formación de valores sociales y principios éticos del deporte y la sociedad.

En el caso de las instituciones y organizaciones deportivas deben de considerar:
- Contribuir al desarrollo de un clima psicológico centrado en la Educación.
- Mayor conducta social positiva de los padres.
- Mejorar la formación y asesoramiento de entrenadores de niños de edad escolar.
- No tolerar conductas inapropiadas de los espectadores.
- Respetar las necesidades lúdicas de los niños.
- Formar y asesorar a los árbitros.
- Promocionar la Educación Deportiva de la población mediante campañas nacionales e internacionales sobre el juego limpio.

Referencias: www.guiainfantil.com
www.fundaciondelcorazon.com
www.efdeportes.com
www.avatarpsicologos.com
www.ucha.blogia.com

DECÁLOGO PARA PADRES Y MADRES DE DEPORTISTAS

1. Educa con tu propio ejemplo. Una educación basada en el respeto a los principios éticos deportivos, les harán ser mejores personas y deportistas.
2. Permite que sea protagonista en las decisiones que tiene que tomar con respecto a su deporte. No proyectes en él/ella frustraciones insatisfechas.
3. No exijas resultados deportivos. No le pidas más de lo que puede dar y evita las comparaciones.
4. Muéstrale comprensión y apoyo cuando pase por un mal momento.
5. Felicítale cordial y sinceramente por las mejoras que consiga. Trátale respetuosamente, es la mejor manifestación de tu aprecio, no mercadees con sus cualidades.
6. Transmítele respeto y cordialidad hacia entrenadores/as y deportistas de los equipos contrarios.
7. Respeta las decisiones arbitrales para que tu hijo las respete.
8. Aplaude tanto las acciones de tu hijo/hija como las de sus compañeros/as en entrenamientos y competiciones.
9. Delega en el entrenador/a la tarea de la educación deportiva.
10. Estimula el esfuerzo pero no sobrevalores los resultados.

DECÁLOGO DE LOS Y LAS DEPORTISTAS

1. Hago deporte para pasarlo bien, ganar no es lo más importante.
2. Todos/as somos igual de importantes y necesarios/as.
3. Todos/as debemos conocer y cumplir el reglamento.
4. Todos/as debemos respetar a los entrenadores y entrenadoras.
5. Nunca debemos despreciar a nuestros rivales.
6. Todos/as debemos respetar al árbitro.
7. Podemos y debemos animar pero nunca insultar.
8. Debemos desaprobar las acciones antideportivas que veamos en los demás.
9. Debemos aprender a perder y también a ganar.
10. Trata a los/las demás como te gustaría que te trataran a ti.

DECÁLOGO PARA PERSONAS QUE ASISTEN A ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS

1. Quienes sólo van a ver ganar, corren el riesgo de ver perder.
2. El precio de la entrada no supone tener derecho a insultar.
3. El fanatismo es irracional, evítalo.
4. No te ocultes entre el público y actúa siempre con dignidad.
5. Apoya y anima, nunca descalifiques.
6. Aplaude las buenas acciones aunque sean del rival deportivo.
7. Recrimina a quien incita y propicia conductas violentas.
8. Recuerda las normas antes de opinar, te ayudará a ser objetivo/a.
9. Valora el esfuerzo y el trabajo antes que el éxito o el fracaso.
10. El rival deportivo no es “el enemigo” sólo un contrincante.

Psychological Guide for Parents and Teachers

Sport in Schools









DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Education, Culture, Youth and Sports Service

The Local Government (Diputación Provincial) in Albacete is aware that sports are vital for health, tourism, leisure and to promote an education based on values and respect.

Young people who practice sports learn habits based on the Olympics, healthy attitudes and behaviors, solidarity and social cohesion. Sports increase intellectual activity, reinforce the character and the individual growth and the values of living together, respect towards teamwork; all important aspects for the current society.

By supporting The European project ELYS; the Diputación de Albacete wants to recognize the effort made by teachers, sports clubs, trainers and families committed to sports.

Behind every sportsman there is a dream and behind this dream there are parents who share it. Trainers instill the value of comradeship, sports clubs and associations foster the spirit of voluntary work and institutions provide the necessary resources to make this dream come true.

This European project helps us, even more, to better understand and live the spirit of sport on every single town of our province.

It is our hope that this Psychological Guide carried out by the Official Association of Psychologists in Castilla-La Mancha, will be a helpful instrument for parents, trainers, teachers and young sportsmen and women.

Francisco Javier Núñez Núñez
President of Diputación Provincial de Albacete

Nowadays both trainers and sportsmen know the importance of the psychological factors in sports, factors that improve the sportsman's professional and personal life even in his social groups and or institution.

The psychological aspects of sport activities help and shape the individual by making easier social integration and teaching him important values as well as being involved in a correct physical development.

By means of an agreement between the Official Association of Psychologists in Castilla-La Mancha and the Albacete Balompie Foundation we published this guide for parents, teachers and society in general, as a part of a learning and awareness campaign carried on by both Institutions.

Mª Dolores Gómez Castillo
Dean of the Official Association of Psychologists in Castilla-La Mancha

"The most important thing in Sport is not winning but taking part; the essential thing in life is not conquering but fighting well"

Pierre de Coubertain
Founder of the Modern Olympic Games

The Communication with Children

Communication is the way our knowledge and thoughts are transferred to other people. When communicating there must be a sender, a receiver, a message and a channel through which a message is sent.

The communication between parents and children is a verbal and nonverbal exchange that transmits an affective or intellectual message.

Therefore we can consider the following:

- Playing sports as an excuse to get closer to our children.
- Set the listening as a smoother to our relationship with children.
- Ask to our children for their opinions and feelings about doing sports.
- Adapt our communication level to our children´s.
- Never impose our point of view but establish mutual listening.

Children´s Health

For children sports are, above all, play and fun. Parents know that sports are fun for their children but it is also healthy insofar as it prevents several illnesses that may appear in adulthood such as obesity or osteoporosis and in some cases, it is also good to fight against other illnesses that the child could be suffering during childhood like asthma.

Of course, sports are good for a correct development of bones, muscles and cardiovascular system but it is also good for the child´s self-confidence in the way it improves the relationship inside a group.

Through sports we can transmit values like solidarity or comradeship but, most of all; it is the most enjoyable therapy for children.

The number of children spending their time in sedentary activities like watching television or videogames is increasing more and more. There is a time for everything and sports should not be put aside.

"Sports are an essential physical activity for a child´s healthy development"

Physical Benefits of Sports

- Sport helps maintain a healthy weight and prevents obesity.
- Lowers blood pressure
- Prevents the rise of glucose levels and reduces the need for insulin in diabetics
- Raises the level of "good" cholesterol (HDL) and lowers triglycerides
- Improves agility, stimulates reflexes, increases speed and reinforce stamina.
- Prevents osteoporosis.
- By increasing white corpuscles in blood circulation, sport defends the organism from developing cancer cells and of infections caused by viruses, bacteria and parasites.
- Sport may prevent the smoking habit by promoting a healthy lifestyle

Psychological Benefits

- Improves self-control.
- Improves self-confidence.
- Improves self-esteem.
- Reinforces identity and positive self-concept.
- Promotes children´s integration in society and their relationship with their environment.
- Improves the knowledge of their own body.
- Helps to know and respect the rules.
- It is indicated to treat shyness problems.
- By doing sports children become more collaborative and less individualistic.
- Promotes the learning of habits and their regulation.
- Promotes hygiene.
- Helps to take responsibilities.
- Improves peer rivalry.
- Helps to overcome frustrations and to manage rivalries.
- Helps to accept authority and respect among peers.

Social Benefits

- Socialization.
- Communication.
- Self-sufficiency.
- Team Learning.
- Respect of the rules.
- Role differentiation.

Personal and Sporting Values

PERSONAL VALUES

- Ability (physical and mental).
- Creativity.
- Humility.
- Personal challenge.
- Mutual aid.
- Spirit of sacrifice.
- Cooperation.
- Recognition and respect (social image).
- Participation.
- Obedience.
- Self-realization, self-expression, impartiality.
- Rewards.
- Sportsmanship and fair play (honesty.)
- Collaboration among equals.

SPORTING VALUES

- In the different games and pre-sport or sport activities, it is important to recognize our skill level and accept our own limits.
- We should approach sport with an educational purpose. If we focus only on technique we take the risk of sport becoming repetitive and boring and no longer educational.
- For the sport purposes we should take into account the different stages of the child´s psychological development, that is, the age and the psychological maturity.

- Sports are important to know and understand our own body.
- In sport we should enhance the qualities and abilities of each individual.
- We must give more relevance to the learning process than the results.
- We should keep a humanistic vision of sports where the valuable fact is the person, his interests and his needs, and all the rest must be submitted to this premise.

Connection between Sports, Personal Life and Studies

For the adequate sporting and academic performance, the involvement of all the sportsman´s vital areas is needed.

How to Promote Sports in School

Basics of teaching sports in school.

- Both objectives and goals should match and complement the school physical education.
- Motor skills differences must be taken into account.
-The sporting activities must promote children´s autonomy as a part of a whole education.
- Sports improve perceptual-motor skills that will be the base for further technical and tactical learning.
-Children should feel free to choose among several sport modalities, avoiding specialization as an imposition since the beginning.
- Cooperation and participation must be more important than results or competition itself.
- All the people involved in the sporting educational process must be taken into account.

Should We Trust the Trainer´s Labour?

- We must not pressure our child to aim something beyond his capacity. Our children play sport for their own benefit and fun not to fulfil their ambitions.
- We must recognize the value and importance of the trainer who spends his time and effort to train our children in sports.
- We must accept our own limits; we must teach the child that effort and dedication are more important than victory. This way the result will be accepted without unnecessary disappointment. Victory and defeat must be considered as a component to be learnt.
- Accept triumph and frustrations:we must learn to turn failure into success and teach our child to improve his sporting attitude. Never look down on or shout at the child for his mistakes.
- We must show self-control. Children learn by imitation. (Parents are the best example)
- We must reinforce a positive attitude and effort.
- We must spend time with our children in the activity performed and help them set and achieve realistic goals and respect the rules of the game (never use shortcuts).

List of Rights for Children and Teenagers

- The right to take part in sporting activities.
- The right to participate at an appropriate level taking into account the maturity and ability of each kid.

- The right to play and be trained as a child, never as an adult.
- The right to take part in the course and decisions regarding their sport participation.
- The right to play in safe and healthy environments.
- The right to self-training to participate in sports activities.
- The right to equal opportunities to strive for success
- The right to be treated with dignity
- The right to have fun with sports

What to do in Sporting Rough Times?

- We must provide sportsmen with an emotional stability and a good handle of themselves which will allow them to face difficulties that are part of the life of a high level sportsman, both in competition and out of it.
- There are specific strategies that can be used to cope with the high level of stress in competition so that sportsmen can do their best in crucial moments.
- When going through bad sporting times we can help them to recover self-confidence.
- We should work with the child in the planning and development of goals and help the child achieve them as well as help with the handling of failure and success.
- Help with the recovery from injuries.
- Teach them social skills to manage the media and other social requirements present in the life of a high performance athlete. This way his public image will improve.
- While doing all of the above it's important to always keep personal motivation and enjoyment of sports. If the sportsman does not have fun when doing sports it will be difficult for him to make the sacrifice required as a high level sportsman.

The Trainer's Role

The trainer must know and manage the evolutionary stage of the child.

He must have enough psychological knowledge to guarantee the necessary motivation for a good performance when training. For this purpose he must use positive support, aim settlement and other methods.

He should know the relationship between motivation and learning. The point is not to be motivated to learn but learning in order to be motivated. Sportsmen with the highest abilities, habits and skills are the ones with the highest motivation. We have to work on the learning and training methods to improve the efficiency and efficacy.

He has to know how to approach the parents and reduce their anxiety. To do this he must learn about personal relationships and family structures and control some skills in brief therapy and dispute resolutions.

The trainer should be able to identify children with anxiety problems and know what he needs from a psychologist to support his work with the children.

He must keep the objectivity all the time avoiding the emotional involvement in the sportsman's family or studying problems. It does not mean that the trainer must not be affectionate or kind to the sportsmen, but he has to know the limits of his task and what is out of his control.

The trainer must have a good formal and informal communication with all the people involved in the sporting activity.

Mastering methods of psychological influence to develop social and ethical values, both for sport and society.

Institutions and Sports Organizations should promote:

- Contribution to the development of a psychological atmosphere focused on education.
- Improvement of parent´s positive social behaviour.
- Improvement of counselling and training of children´s trainers.
- Appropriate behaviour of spectators.
- Respect of children´s entertainment needs.
- Training and counselling of referees.
- The creation of national and international campaigns to promote fair play.

DECALOGUE FOR PARENTS OF THE SPORT PEOPLE

1. Educate with your own example. An education based on respect for the sport principles will enable them to become better people and sportsmen and women.
2. Let them make the decisions about their sports. Avoid frustrations.
3. Do not ask for sport results. Do not put them under extreme demands and avoid comparisons.
4. Be understanding and support them when passing through a bad time.
5. Congratulate them friendly and sincerely on the improvements and achievements. Treat respectfully; it is the best way to show your appreciation. Do not show off his skills socially.
6. You must teach respect and friendliness toward trainers and athletes including opponents.
7. Respect referees choices so that your son will also respect them.
8. Cheer up both your child's action as well as their peers in trainings and competitions.
9. Give the trainer the role of sportive educator.
10. Encourage effort but do not give too much relevance to the results.

THE ATHLETES DECALOGUE

1. I play sports to have fun not just to win.
2. Everyone in a team is equally important and necessary.
3. Everyone must know the rules and fulfill them.
4. Everyone has to respect trainers.
5. We should never despise our rivals.
6. Everyone must respect referees.
7. We can and must support but never insult.
8. We have to disapprove unsporting actions we see in others.
9. We should learn to win and to lose.
10. Treat others like you would like to be treated.

DECALOGUE FOR THE PUBLIC THAT ATTEND TO SPORTS EVENTS

1. People that only go to a sport event to see their team win, take the risk to see it lose.
2. The purchase of a ticket does not give you the right to insult.
3. Fanaticism is irrational, avoid it.
4. Do not hide among spectators and act with dignity.
5. Support and encourage but never discredit.
6. Cheer and acknowledge good plays by both teams.
7. Reprimand to the ones who start and support violent behavior.
8. Remember the rules before giving your opinion; it will help you to be objective.
9. Value effort and work more than success or failure.
10. The sports rival is not "the enemy" is only an opponent.