

RECENSIONES



Los padres deben trabajar en habilidades.

Recensión del libro de Francisco J. Ortín Montero. Los padres y el deporte de sus hijos. Madrid. Editorial Pirámide.

Los padres, modelos y seguidores fieles del deporte de sus hijos, que les transmiten el valor del deporte, aunque, en ocasiones, no como nos gustaría, que se implican con el deseo de que no les falte de nada, que ponen todo su empeño en animar y contagiar de esa influencia, que consideran de la mejor, que escuchan o intentan comprender a sus hijos. Unos padres que se preocupan por dárselo todo, para que triunfen en el deporte, pero ¿cómo lo hacen? ¿Les ha enseñado alguien? ¿Dónde lo pueden aprender?

El libro “Los padres y el deporte de sus hijos”, del autor Francisco José Ortín Montero, Psicólogo del Deporte, que cuenta con una amplia e intensa trayectoria en el campo aplicado, presenta este libro a modo de guía, llena de consejos y orientaciones prácticas para que, los padres, puedan ayudar a sus hijos e hijas en su trayectoria deportiva, más larga o más corta, pero influyendo positivamente.

Uno de los aspectos más interesantes y a destacar de esta obra, es su aporte reflexivo y lleno de vivencias donde, cada capítulo, comienza con la reflexión de una persona relacionada con el deporte. De esta manera, nos permite conocer la opinión personal de deportistas de élite, entrenadores y psicólogos de los temas tratados, introduciéndonos en valiosas experiencias que pueden ser de gran ayuda.

El libro empieza con un prólogo del Director General de Deportes, Antonio Peñalver Asensio, en el que destaca la importancia de la intervención de los padres, como agentes sociales, sobre la transmisión de valores positivos, desde fuera y desde dentro del deporte, pero con una participación adecuada, ofreciendo modelos que apoyan e incentivan la práctica deportiva.

Después de este prólogo, el libro se estructura en una presentación y 9 capítulos, todos ellos breves, caracterizados por un lenguaje sencillo y práctico.

El primer capítulo, trata sobre los beneficios que aportan la actividad física y el deporte, a nivel físico y psicológico. De qué manera, el deporte, puede ayudar a mejorar el rendimiento académico, aumentar la autoconfianza, generar estados de ánimo positivos, aprender a tener un mayor autocontrol social, disminuir la ansiedad, la tensión emocional, los niveles de estrés, la ira, entre otros muchos beneficios.

El segundo capítulo, aborda la implicación de los padres en el deporte de los hijos. La importancia de que, niños y niñas, desarrollen el valor de la responsabilidad y aprendan a ser autónomos, a tomar decisiones, siendo el deporte un contexto que ofrece infinidad de oportunidades para ello.

El tercer capítulo, se centra en uno de los pilares fundamentales para el inicio y mantenimiento en la práctica deportiva: la motivación. El autor destaca la necesidad de los

padres por aprender a motivar a sus hijos. De la importancia que, chicos y chicas, desarrollen una motivación orientada hacia metas positivas: “practico deporte porque me gusta y quiero aprender”, y no para evitar consecuencias negativas: “porque a mi padre le gusta mucho el deporte que practico, o porque no quiero que me riña si no gano”.

El cuarto capítulo se encuentra muy relacionado con el tercero, puesto que analiza los motivos de participación y abandono del deporte, presentando las claves para que, niños y niñas, continúen con su práctica deportiva, evitando el abandono y las consecuencias negativas a las que puede conllevar.

El capítulo quinto, expone las atribuciones de los jóvenes deportistas sobre sus éxitos y fracasos. De las repercusiones que pueden tener determinadas situaciones deportivas, a partir de cómo sean interpretadas por el joven deportista: si las razones de su buen o mal rendimiento, son por razones ajenas o, por el contrario, dependan de él.

El capítulo sexto, se centra en la importancia de la educación de los hijos, enseñándoles a través de mensajes que les hagan distinguir lo que está bien y lo que no, mediante refuerzos y castigos. Por ello, el capítulo describe algunas claves para el manejo de la conducta en el contexto deportivo, comentando numerosos ejemplos de comportamientos adecuados, tanto en niños como en padres y madres.

El séptimo capítulo, introduce la importancia de aprender a fijarse unos objetivos adecuados en la vida desde jóvenes. Unos objetivos en función de sus necesidades, y que su consecución les lleve a nuevos retos. Por otro lado, subraya la importancia de cómo conseguirlos, definiéndolos correctamente y elaborando un plan de acción, de saber analizar el esfuerzo, así como sus costes y beneficios.

El siguiente capítulo, se encuentra conectado con el séptimo, al centrarse en la planificación de aquellas actuaciones que pueden ser las más adecuadas, y de cómo evaluarlas para conseguir los objetivos. El autor ofrece algunas pautas que sirvan de ayuda a los padres para el deporte de sus hijos: la evaluación de las acciones, elegir aquellas que necesiten mejorar, planificar esta mejora y llevar un seguimiento.

Por último, el capítulo noveno, analiza la importancia de la comunicación como herramienta fundamental, para conseguir una adecuada educación deportiva, que pueda generar numerosos beneficios entre padres e hijos, así como con el resto de agentes de socialización que les rodean: entrenadores, profesores y compañeros.

Al final del libro nos encontramos con la bibliografía recomendada, dirigida a los principales destinatarios de este libro: padres, entrenadores y psicólogos del deporte, a modo de un perfecto complemento para aquellos que deseen profundizar sobre los contenidos presentados.

Finalmente, destacar el carácter práctico del libro, por el uso de un lenguaje sencillo y asequible, que aporta a los padres una valiosa guía, que les permita quedarse con la información relevante, para acompañar y ayudar a sus hijos en el camino de la práctica deportiva.

Antonia Pelegrín Muñoz
Universidad Miguel Hernández de Elche