





DEPORTE **BASE** COMPROMISO DIVERSIÓN RESPETO
RESILIENCIA ESFUERZO ACTIVIDAD FÍSICA CRECIMIENTO SALUD

RESPETO SALUD DEPORTE **BASE** **DIVERSIÓN** RESILIENCIA
ACTIVIDAD FÍSICA CRECIMIENTO COMPROMISO ESFUERZO

DIVERSIÓN RESILIENCIA **SALUD** DEPORTE **BASE** COMPROMISO
ESFUERZO CRECIMIENTO RESPETO ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA ESFUERZO COMPROMISO **RESPETO**
CRECIMIENTO DIVERSIÓN SALUD DEPORTE **BASE** RESILIENCIA

SALUD RESPETO DIVERSIÓN ESFUERZO **ACTIVIDAD FÍSICA**
CRECIMIENTO COMPROMISO RESILIENCIA DEPORTE **BASE**

RESILIENCIA CRECIMIENTO SALUD COMPROMISO ESFUERZO
DEPORTE **BASE** RESPETO ACTIVIDAD FÍSICA DIVERSIÓN

COMPROMISO DIVERSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA ESFUERZO
RESPETO SALUD RESILIENCIA **CRECIMIENTO** DEPORTE **BASE**

ACTIVIDAD FÍSICA RESILIENCIA DIVERSIÓN SALUD COMPROMISO
CRECIMIENTO RESPETO DEPORTE **BASE** **ESFUERZO**

DEPORTE **BASE** SALUD CRECIMIENTO RESPETO ESFUERZO
COMPROMISO ACTIVIDAD FÍSICA RESILIENCIA DIVERSIÓN

GUÍA PRÁCTICA

EN VALORES

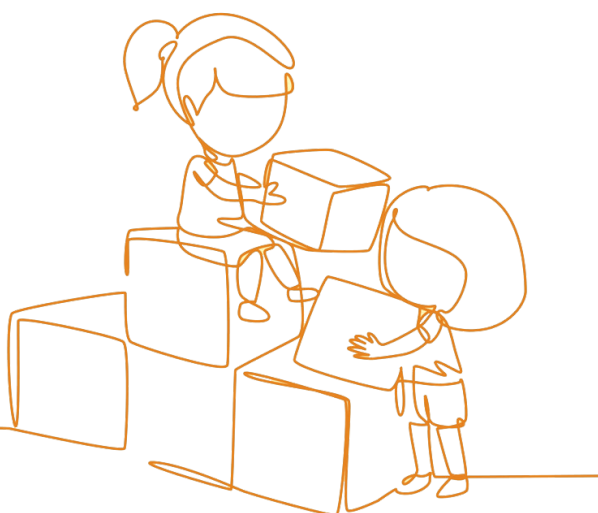


ALANTENIS
Departamento de Psicología y Pedagogía
2026



INFORMACIÓN

ESPACIO DE INFORMACIÓN,
FORMACIÓN Y REFLEXIÓN
DIRIGIDO A PADRES E HIJOS. ES
UN RECURSO DE APOYO AL
CONTEXTO DEL DEPORTISTA, CON
EL FIN DE DOTAR DE UNA SERIE
DE CONOCIMIENTOS PARA
DESARROLLAR Y MOTIVAR AL
JUGADOR.



PADRES

TIPS CONDUCTUALES

TU HIJO ESPERA...



Que seas un **MODELO DE CONDUCTA**.

Que **RESPETES** a todas las figuras deportivas. Eres un ejemplo para él, y lo que digas puede condicionarle para bien, pero también para mal.

Que **ANIMES** de forma incondicional.

Que te sientas siempre **ORGULLOSO** de él y se lo demuestres.

LO QUE NO DEBERÍAS HACER



Presionar pidiéndole que lo haga mejor. Él ya lo está haciendo **LO MEJOR QUE PUEDE**, no le frustres.

Dar instrucciones. **NO ERES EL ENTRENADOR** y puedes mandarle un mensaje contradictorio.

Hablar **MAL DE SUS COMPAÑEROS** o decirle que juegan peor que él. Eso dice más de ti que de ellos.

Desacreditar al **ENTRENADOR**. Si ves que no es conveniente, habla primero con la dirección.

BENEFICIOS PARA TU HIJ@



Se educará en **VALORES** y **DISFRUTARÁ** del **TENIS**.

Se sentirá **ORGULLOSO** de tenerte a su lado.

Mantendrá un **HÁBITO SALUDABLE**.

Serás un **REFERENTE** para él.

PADRES

TIPS CONDUCTUALES

AYUDAS



Recuerda el **MOTIVO** por el que tu hij@ juega al **TENIS**, eres padre o madre, tienes que darle **APOYO** moral, emocional, **NO** directrices técnico - tácticas.

Déjale **DECIDIR** lo que quiere, tener talento no te obliga a **NADA**. Si no te gusta tocar el piano, por muy bien que lo hagas, obligarte no te va a llevar a ningún sitio.

Anímal@ siempre, **INDEPENDIENTEMENTE** del resultado.

Y cuida tu **LENGUAJE CORPORAL**, una cara o un gesto dicen mucho más que una palabra.

TEN EN CUENTA



NO presiones.

NO des gritos.

NO hables mal de sus compañeros ni de sus entrenadores.

RECUERDA QUE TU HIJO HACE DEPORTE **PARA DIVERTIRSE ÉL/ELLA**, NO PARA QUE TE DIVIERTAS TÚ. **LO HACE POR DIVERSIÓN**, POR ESTAR CON SUS AMIGOS, POR PASARLO BIEN.

DEJA QUE SEA ÉL/ELLA **QUIEN ELIJA SI QUIERE HACER DE SU DEPORTE SU MODO DE VIDA**. IGUAL PREFIERE LOS FINES DE SEMANA ESTAR CON SUS AMIGOS EN LUGAR DE IR DE COMPETICIÓN EN COMPETICIÓN. TENER TALENTO NO TE OBLIGA A VIVIR DE ÉL.

PADRES

TIPS CONDUCTUALES

LO QUE ESPERAMOS

Que compartan los mismos **VALORES**.

Que sean **MODELO de CONDUCTA** para los niños.

RESPECTO a todas las figuras deportivas.

Que controlen sus **EMOCIONES**. No le grites, no le digas que lo hace mal, no le corrijas. Así le haces sentir en ridículo, bajas su autoestima y le quitas las ganas de jugar.

Que **ANIMEN** de forma **DIVERTIDA**, sin presión.

OBJETIVOS basados en **VALORES**, no en resultados.

NO OLVIDAR

La palabra **JUGAR**, están jugando, no deberíamos exigirles un rendimiento en determinadas edades.

No inculcar falsas **EXPECTATIVAS**.

Estar siempre **SATISFECHO** haga lo que haga.

PADRES

TIPS COMUNICACIÓN

LO QUE VAS A DECIR ¿SOLUCIONA ALGO?



Trabaja el **AUTOCONTROL**.

SUGIERE, no ordenes. Sustituye el “Tienes qué” por, ¿Qué te parece si...?

No es, “Te lo dije...”, es, “¿**EN QUÉ PUEDO AYUDARTE?**”

Sustituye “**ERES UN...**” por “**ME MOLESTA QUE...**”

Necesitas **ARGUMENTOS Y RAZONES** en lugar de agresividad e ironía.

La calidad de tus relaciones personales depende de tu **COMUNICACIÓN**.

LO QUE NO DEBERÍAS HACER



Baja el **ALTAVOZ** y el **TONO AGRESIVO**.

A la **BASURA** los: jamás - nunca - siempre

Perder el **CONTROL** en las formas.

SER VALIENTE EN LA DERROTA, SER HUMILDE EN LA VICTORIA

Alienta al niño, lo **IMPORTANTE** es divertirse y jugar.

Refuerza todo lo **POSITIVO**.

No **MUESTRES** tu frustración porque se sentirá culpable.

No equivoques el objetivo. El **OBJETIVO** no es ganar.

Dale la **ENHORABUENA** al rival.

Enséñale a **SUPERARSE** sin hacer daño al rival.

Enséñale a **CANALIZAR** su emoción.

RECUERDA QUE TU HIJO HACE DEPORTE
PARA DIVERTIRSE ÉL/ELLA, NO PARA
QUE TE DIVIERTAS TÚ. **LO HACE POR
DIVERSIÓN**, POR ESTAR CON SUS
AMIGOS, POR PASARLO BIEN.

DEJA QUE SEA ÉL/ELLA **QUIEN ELIJA SI
QUIERE HACER DE SU DEPORTE SU
MODO DE VIDA**. IGUAL PREFIERE LOS
FINES DE SEMANA ESTAR CON SUS
AMIGOS EN LUGAR DE IR DE
COMPETICIÓN EN COMPETICIÓN. TENER
TALENTO NO TE OBLIGA A VIVIR DE ÉL.



