

Carta para padres de familia/tutores

Para: Padres de familia o tutores

De: _____ Fecha: _____

Esta carta contiene información importante sobre la temporada que comienza. Por favor tómese el tiempo necesario para leerla con cuidado. Gracias.

Nuestra organización está comprometida con los principios de Positive Coaching Alliance y opuesta a la mentalidad de ganar a toda costa. PCA llama a los entrenadores positivos "Entrenadores de Doble Meta". Un entrenador con mentalidad de ganar a toda costa sólo tiene una meta... ganar. Los entrenadores positivos comparten esa meta (también quieren ganar) pero tienen además una segunda meta que es más importante: usar la experiencia de los deportes para ayudar a jóvenes a aprender 'lecciones de vida' y desarrollar rasgos positivos en su personalidad que les ayudarán tener éxito en la vida.

Ayúdenos [Ayúdanos] a promover los tres principios de PCA que nos permiten "transformar el deporte juvenil para que el deporte transforme a la juventud.". Los tres principios, que describimos en esta carta, son:

- 1 Redefinir 'ganador'**
- 2 Llenar el tanque emotivo, y**
- 3 Honrar el juego**

REDEFINIR 'GANADOR'

En los deportes profesionales (que en el fondo son entretenimiento) sólo hay una meta: tener el máximo puntaje al término de una competición. Sin embargo, en los deportes juveniles hay una segunda meta: hacer que los jóvenes triunfen en la vida.

Para ayudar a nuestros hijos a sacar el máximo provecho de los deportes competitivos, necesitamos cambiar el significado de lo que es ser un 'ganador'. Los verdaderos ganadores son personas que:

- Hacen el máximo esfuerzo
- Constantemente aprenden y mejoran
- No permiten que los errores (o el temor a cometerlos) los frenen.

Estos tres puntos constituyen un Enfoque de Maestría. PCA propone que el Árbol de la Maestría es un olmo: "The ELM Tree of Mastery", cuyas letras representan el esfuerzo (**E**ffort), aprendizaje (**L**earning), y la recuperación de los errores (**M**istakes).

Si nuestros atletas se enfocan en esto, desarrollarán hábitos que les serán de provecho en la vida.

Hay un beneficio adicional. Los atletas que entrenan bajo un Enfoque de Maestría tienden a sufrir menos ansiedad y a tener mayor confianza en sí mismos. ¡Y cuando los atletas sienten menos ansiedad, se divierten más y les va mejor [generan mejores resultados]!

continúa

Carta para padres de familia/tutores, continuado

Para apoyarnos, puede:

- 1 Decirle a sus [tus] hijos que está bien cometer errores.
- 2 Hacerles saber que aprecias mucho cuando se esfuerzan, aún cuando no logran un resultado deseado.
- 3 Pregunte en vez de decir. Trate de conseguir que ellos platiquen sobre su juego en vez de darles su [tu] opinión. Hágales [Hazles] preguntas abiertas para que comiencen a hablar (por ejemplo, "¿Qué fue lo que más te gustó del juego?")
- 4 Reconozca que la perseguir de la Maestría cuesta mucho trabajo. Deje que sus entrenadores sean quienes corrijan su juego que usted está orgulloso de ellos sin importar el resultado de la competición.

2 LLENAR EL TANQUE EMOTIVO

Al igual que los tanques de gasolina en los autos, todos atletas tienen un "Tanque Emotivo" que necesita ser llenado para que rindan al máximo.

Hay momentos en los que será necesario corregir y hacer crítica. La investigación muestra que una relación de 5 comentarios positivos por cada corrección es lo ideal. Ayúdenos a mantener esta relación 5:1 con sus hijos.

Para apoyarnos, puede [puedes]:

- 1 Su tarea principal es llenar el tanque emotivo de sus hijos. Aliéntelos sin importar lo que suceda en el partido.
- 2 Trate de no darle sugerencias a sus hijos; al final de un partido difícil puede parecer crítica, lo cual vacía el Tanque. Cuando cometan un error dígalos: "No te preocupes. A la otra lo logras. ¡Sí puedes!". Después de derrotas difíciles, reconozca la desilusión de su hijo. Por ejemplo, le puede decir "Me imagino que te sientes mal por haber perdido."
- 3 Use la técnica de "Tres-positivos-y-un-deseo": antes de darles un consejo, identifique tres elementos buenos de su desempeño y plantea el consejo como un deseo. Por ejemplo:
 - "Te vi dar un gran esfuerzo hoy" (Positivo #1).
 - "También vi que le estabas llenando el tanque emotivo a tus compañeros" (Positivo #2).
 - Y la jugada que hiciste hacia el final del partido muestra que has mejorando mucho" (Positivo #3).
 - "Me gustaría que no te castigues tanto por los errores que cometes" (Deseo).

Si no se le ocurren los tres Positivos, evite dar el consejo: puede ser que vacíe el tanque emotivo de su hijo en vez de llenarlo.

continúa

Carta para padres de familia/tutores, continuado

4 Recuerde la 'Relación Mágica'* de 5:1. Al pasar del tiempo, intente llenar el tanque emotivo 5 veces mas de lo que lo vacie * Le decimos la Relación Mágica por que suceden cosas extraordinarias cuando aproximamos la relación de 5:1. nuestro trato con los niños se le aproxima.

3 HONARAL JUEGO

Hacerle honor al juego nos acerca a las raíces del juego positivo. La palabra 'ROOTS' (raíces, en inglés) nos recuerda que es importante respetar:

- **R**eglas – No rompemos las reglas para ganar.
- **O**ponentes y rivales – Un gran rival es una bendición que me lleva a jugar a mi máximo nivel.
- **O**fficials (árbitros) – Tratamos a los árbitros con respeto, especialmente cuando estamos en desacuerdo.
- **T**eam (al equipo) – Nunca hago algo que deshonre al equipo, dentro o fuera del campo.
- **S**elf (a uno mismo) – Siempre cumplo mi código de honor, sin importar lo que hagan los demás.

Para apoyarnos:

- 1 Decirle a sus hijos que quiere que le hagan Honor al Juego. Platique con ellos el significado de cada elemento de las 'ROOTS's.
- 2 Sea un buen ejemplo. Hágale Honor al Juego cuando asistas a partidos. Echa porras a ambos equipos cuando se hacen buenas jugadas. Si cree que los árbitros se equivocaron, ¡mantenga el silencio! Aproveche la oportunidad para hacer consciencia de lo difícil que es arbitrar sin errores.
- 3 Aliente a otros padres de familia a también Hacer Honor al Juego.