

Pep Marí, Cap psicologia del Centre Alt Rendiment de Sant Cugat, exposa, en un dels seus treballs, una sèrie de pautes que poden ajudar a entendre algunes situacions que es donen o poden donar-se en la vida esportiva dels nostres fills esquiadors:

1. Acompanya sense empènyer, escolta sense jutjar, anima sense intimidar i estimula sense comparar.

---

2. No confongueu necessitats, les vostres, amb les dels vostres fills. Oblidar-vos de projectar-vos en ells!

---

3. Mai li prometis una dedicació sense estar en condicions de complir-la. Amb les il·lusions no es juga!

---

4. Mai desautoritzis a l'entrenador davant del teu fill. Restes credibilitat i no eduques autoritat.

---

5. No els trèieu entrenaments per treure males notes. No els trèieu una font d'autoestima. Que aprengui a organitzar-se!

---

6. Acceptar que l'admiració que els vostres fills sentien per vosaltres a partir d'ara l'assumirà l'entrenador.

---

7. Comentar a l'entrenador els vostres punts de vista, mai als vostres fills. No espereu que us faci cas, sí que us escolti.

---

8. Ni relativitzar, ni sobrevalorar els èxits esportius dels vostres fills. Accentuar el seu esforç, no tant el seu resultat.

---

9. Si els vostres fills no "pringuen", no aprenen. Permetre'ls errors i frustració, formen part del procés d'aprenentatge.

---

10. No us conformeu amb que els vostres fills es diverteixin practicant esport. També esperar que aprenguin valors, hàbits i recursos.

---

11. No animis al teu fill quan tot va bé, no ho necessita. Fes-ho quan tot va malament, l'ajudarà a persistir.

---

12. Si el vostre fill s'apunta a esquí i no li agrada, que aguanti fins a abril... Qui no pringa, no aprèn!

---

13. Si dius al teu fill com ha de competir et carregues la credibilitat del seu entrenador. Aconseguiràs que passi de l'entrenador, i més tard passarà de tu.

---

14. Si tries per ell li treus a l'esport l'oportunitat d'ensenyar als teus fills a buscar-se la vida. Cuidat amb la sobreprotecció!

---

15. Si vols tenir un campió en la família, entrena't. Mentre deixa q el teu fill gaudeixi de l'esport.

---

16. Clar que existeixen entrenadors poc preparats! Però, reconèixer al teu fill que el seu és un d'ells no l'ajuda a seguir millorant.

---

17. Els pares formeu part de l'equip del vostre fill. Per això teniu 2 tasques: complir la vostra funció i respectar la resta de funcions.

- 
18. Si només és el vostre fill qui gaudeix de l'esport, no aprèn a compartir. Si gaudiu de l'esport en família, això té futur.
- 
19. Què li preguntes al teu fill quan torna de competir? D'on vénis?, Vas guanyar?, T'has fet mal? o T'has divertit?
- 
20. Per a que l'esport sigui una escola per a la vida el vostre fill ha d'aprendre a tolerar petites frustracions i injustícies. No passa res!
- 
21. Mai diguis al teu fill que si no serveix per a l'esport i que es dediqui a una altra cosa. Hi ha poques coses millors i tots servim per a l'esport.
- 
22. Mai diguis al teu fill que és molt bo fent esport, encara que realment ho sigui. Li compliques la vida. Limita't a ajudar-lo a persistir.
- 
23. Utilitza l'esport per educar al teu fill en la responsabilitat. Ja saps, prendre una decisió i assumir totes les seves conseqüències.
- 
24. Mostra autocontrol en les carreres. Una manera d'educar consisteix a predicar amb l'exemple.
- 
25. Tipus de pares: desinteressats, entrenadors des de la banda, assistència en carretera (sobreprotectors) i ben orientats. Qui ets tu?