

Este libro fue escrito como “manual de cabecera” para ayudar a los padres de los deportistas jóvenes a comprender mejor el deporte de sus hijos, los aspectos psicológicos que son relevantes en estas edades, su motivación y emociones como padres, y cómo involucrarse y actuar como para sumar en vez de restar en beneficio de los chicos. Este propósito lo está cumpliendo, pero además son muchos los entrenadores, directivos y psicólogos del deporte involucrados en el deporte infantil y juvenil que lo han destacado como libro muy valioso no sólo para los padres y comprender mejor cómo interactuar con estos, sino también para ellos mismos, pues aporta conocimientos prácticos que enriquecen el trabajo diario de cualquier profesional en este ámbito.

El libro consta de cinco secciones. La primera se refiere a las características del deporte infantil y juvenil: filosofía, objetivos, planificación, entrenamientos, competiciones... La segunda destaca las principales características psicológicas de los deportistas jóvenes. La siguiente profundiza en algunas cuestiones clave del deporte en estas edades: los errores, titularidad y suplencia, los árbitros, las lesiones, el dopaje, el abuso, el deporte y los estudios, la presión añadida, la relación entre entrenadores y padres. La cuarta recoge dos investigaciones sobre la motivación y las emociones de los padres. Y la quinta incluye consejos prácticos para padres sobre su motivación, sus emociones y su comportamiento, así como un capítulo final sobre programas de entrenamiento para padres. *“Hacia falta un libro como este para que los padres y los entrenadores asuman mejor sus responsabilidades y el deporte cumpla sus objetivos”* (José Manuel Beirán, jugador internacional de baloncesto, psicólogo del deporte y padre).