

Women's sports foundation

# Parents' Guide to Girls' Sports



# Guía de los padres para los deportes femeninos



Founded by Billie Jean King

## Acknowledgements

Writer/Editor: Sharon Barbano

Designer: Polyprint and Design

The Women's Sports Foundation is particularly grateful for the generous grant provided by Jeni Abele, which made this booklet possible. Additional funding was provided by the Mattel Foundation and the Boys and Girls Clubs of America. The Foundation wishes to express special thanks to the members of the Advisory Panel who provided their expertise to review all the material contained in this booklet, Doreen Greenberg, Ph.D. and Karen Jankowsky. We also wish to recognize the contributions of Vivian Acosta, Ph.D., Gladys Conde, Lissette Flores, Victoria Gonzalez, Nicole Lytle, and Maria Yoos, who edited the Spanish translation.

## Women's Sports Foundation Mission Statement

Founded in 1974 by Billie Jean King, the Women's Sports Foundation® is a charitable educational organization dedicated to increasing the participation of girls and women in sports and fitness and creating an educated public that supports gender equity in sport. The Foundation's Participation, Education, Advocacy, Research and Leadership programs are made possible by individual and corporate contributions. The Foundation is located in Nassau County, N.Y. For more information, please call the Foundation at 800-227-3988 or visit [www.WomensSportsFoundation.org](http://www.WomensSportsFoundation.org) or AOL Keyword: WSF.

COVER PHOTOS COURTESY OF: COREL CORPORATION, CAROL FOELL, GINA GAYLE, GIRL SCOUTS OF THE USA, IVY LEAGUE/UPTOWN WINS, PHOTODISC, SOCCER IN THE STREETS, SPORTS 'N SPOKES

## Reconocimientos

Escritor/Editor: Sharon Barbano

Diseñador: Polyprint and Design

The Women's Sports Foundation esta particularmente agradecida por el subsidio generoso de Jeni Abele, que hizo posible este folleto. Financiamiento adicional fue proveído por Mattel Foundation y Boys and Girls Clubs of America. La Fundación desea tambien expresar gracias especiales a los miembros del Panel Consultivo quienes prestaron su experiencia en la revisión de todo el material contenido en este folleto, Doreen Greenberg, Ph.D. y Karen Jankowsky. Asimismo, también deseamos reconocer las contribuciones de Vivian Acosta, Ph.D., Gladys Conde, Lissette Flores, Victoria Gonzalez, Nicole Lytle y Maria Yoos, quienes editaron la traducción al Español.

## Declaración de la Misión de The Women's Sports Foundation

Fundada en 1974 por Billie Jean King, the Women's Sports Foundation® es una organización educativa caritativa dedicada a aumentar la participación de niñas y mujeres en deportes, salud y creando un público educado que apoya la participación de género en el deporte. La Participación de la Fundación, Educación, Defensa, programas de Liderazgo e Investigación son hechos posibles por las contribuciones individuales y corporativas. La Fundación se ubica en el Condado de Nassau, N.Y. Para más información, por favor llamar a la Fundación al 800-227-3988 o visitenos al [www.WomensSportsFoundation.org](http://www.WomensSportsFoundation.org) o clave de AOL: WSF

SPANISH TRANSLATION PLEASE FOR COVER PHOTOS COURTESY OF: COREL CORPORATION, CAROL FOELL, GINA GAYLE, GIRL SCOUTS OF THE USA, IVY LEAGUE/UPTOWN WINS, PHOTODISC, SOCCER IN THE STREETS, SPORTS 'N SPOKES

# INTRODUCTION

As the women's sports explosion continues to reach new proportions, girls' participation on the fields and courts is echoing its growth. In 1972, one in 27 girls played sports. Today that number is one in three. This is in large part due to the impact of Title IX, federal legislation passed in 1972 to ensure equal opportunities for girls in education and sports. It's also due to the fact that parents want to see their daughters enjoy the same benefits from sports as their sons do.

When you come right down to it, you as a parent, are your child's first coach. Whether it be her first steps or her first game, you are responsible for helping your daughter develop a lifelong commitment to physical activity. The ball's in your court when it comes to creating a supportive atmosphere for your daughter's enjoyment of sports. It's a big responsibility. The implications of a parent's involvement in a child's sports program can mean the difference between a winning or losing attitude, not only on the field—but in life itself.

As a sports parent, you're going to find yourself faced with many questions: Should I select the sport for her? How do I know if the coach is properly trained? Can she handle the physical demands? What if she doesn't want to play at all?

This booklet provides parents with realistic ways to help their daughters enjoy sports, not only while they're young, but throughout their lifetimes. Look at it as a simple game plan that will help you better face the challenges leading up to game day.



GINA GAYLE/WOMEN'S SPORTS FOUNDATION

# INTRODUCCIÓN

En la medida en que el deporte femenino adquiere nuevas dimensiones, la participación de las jóvenes en los campos y escenarios deportivos repercute en su desarrollo. En el año de 1972, una de cada 27 jóvenes hacía deporte. Hoy en día, es una de cada tres. Esto se debe en gran parte a los efectos de la Ley Federal de 1972, Título IX, que garantiza la igualdad de oportunidad en la educación y en los deportes para niñas y jóvenes. También se debe al hecho de que los padres desean que sus hijas disfruten de las mismas ventajas del deporte que sus hijos varones.

De hecho, ustedes, como padres, son los primeros entrenadores de sus hijas; ya sea en sus primeros pasos, o en su primer juego, son ustedes quienes fomentan su actividad física. Ustedes son los responsables de crear un ambiente receptor para que su hija disfrute del deporte. Esto es una gran responsabilidad y las implicaciones de la participación de los padres en los programas deportivos puede significar la diferencia entre una actitud de triunfo o de derrota, no sólo en el campo de juego, sino también en la vida misma.

Si está a favor del deporte, como padre, hágase las siguientes preguntas: ¿Debo seleccionar el deporte para mi hija? ¿Cómo se sabe si el entrenador está debidamente preparado? ¿Puede mi hija manejar las exigencias físicas que mi deporte demanda? ¿Qué pasaría si ella decide no jugar en última instancia?

Este folleto ofrece recomendaciones prácticas a los padres para que sus hijas disfruten del deporte, no sólo en la juventud sino en el transcurso de sus vidas. Consideren esto como un plan de juego que les ayudará a enfrentarse mucho mejor a los desafíos que se presenten, hasta que llegue el día del juego.

## The Value of Sports

### YOUNG AND UNFIT

An overwhelming majority of parents believe their children are in good physical shape. But just because your daughter is young, doesn't mean she is physically fit.

According to the recent *U.S. Surgeon General's Report on Physical Activity and Health*, half of all kids between 12 and 21 are not physically active on a regular basis, and daily enrollment in physical education classes has declined 41% among high school students in the last five years. It is estimated that, on average, children now get less than 15 minutes of activity a day.

Consequently, children are more overweight and out of shape than ever before. According to the American Heart Association, at least 4 million children have high blood pressure, one third are obese, and 27 million have high cholesterol.

By adolescence, your child's pattern of inactivity will already be established. Conversely, the more active your daughter is now, the more active she will be as an adult.

Team sports can combat the downward spiral of an increasing population of inactive kids. If your daughter is already involved in sports, a major part of the challenge is conquered. Kids enjoy sports to have fun, learn new skills, be with their friends and compete. As parents, it is important to understand that the benefits of sports for your daughter go far beyond a team uniform and after-game pizza. The sports world provides an exceptional opportunity for every child to experience individual growth and development in a number of areas.

Though girls and boys share common experiences as athletes, girls reap unique benefits from sports participation that have only recently been recognized. Your daughter can realize these benefits as well as the other physical, psychological and social growth that participation in sports can offer.



## Los Valores Del Deporte

### JOVEN Y EN MALA FORMA FÍSICA

La gran mayoría de los padres creen que sus niños están en buena forma física. Pero el hecho de que sean jóvenes no significa que lo estén.

Según informe reciente del Cirujano General de los Estados Unidos, sobre Actividad Física y de Salud, la mitad de los niños entre los 12 y los 21 años no mantienen una actividad física regular y la inscripción diaria en clases de educación física ha disminuido en un 40% entre estudiantes de las escuelas secundarias durante los últimos 5 años. En promedio se calcula que los niños hacen ejercicio menos de 15 minutos al día.

En consecuencia, los niños están pasados de peso y más que nunca se encuentran fuera de forma. De acuerdo a la Asociación Cardíaca Americana, aproximadamente 4 millones de niños padecen de presión arterial elevada; un tercio de obesidad y 27 millones padecen de alto colesterol sanguíneo.

El patrón de inactividad en su hijos ya se determina en la adolescencia. A la inversa, entre más activas sean sus hijas de niñas, más activas serán cuando lleguen a adultas.

El deporte en equipo puede detener la espiral del aumento de la población de niños inactivos. Si sus hijas hacen deporte, gran parte del desafío está superado. Las niñas se divierten con el deporte, aprenden nuevas habilidades, están con amigos y compiten. Es importante comprender que las ventajas del deporte van mucho más allá del uniforme del equipo y de la pizza después del juego. El mundo del deporte ofrece oportunidades excepcionales a todos los jóvenes de experimentar crecimiento individual y el desarrollo de una serie de actividades.

Aunque tanto niños y niñas comparten experiencias comunes como deportistas, se ha comprobado que existen varias ventajas únicas para las niñas cuando estas participan en el deporte. Las hijas reciben no sólo los beneficios físicos, sino otros beneficios sociales y psicológicos que sólo la participación en el deporte ofrece.

## Physical Benefits

### AEROBIC POWER AND MUSCLE STRENGTH

Participation in sports will allow your daughter to become more aware of her body's physical capabilities. She will develop greater cardiovascular capacity and greater strength and flexibility. Several studies have found that even short term involvement in sports can increase muscle strength in children. Further studies have found that after the age of 14, sedentary girls will actually begin to lose aerobic power and muscle strength into adulthood unless they are physically active.

### WEIGHT MANAGEMENT

Physical activity is the most effective way to reduce body fat and prevent obesity in children. The more a child runs, jumps and swims, the more muscle she will develop.

The more muscle she has, the easier it is to burn fat.

Additionally, regular physical activity increases metabolism, burning extra calories even while she's resting.

### MENSTRUAL REGULARITY

Many girls involved in sports report less physical distress associated with their periods and increased regularity when moderate physical activity is part of their lifestyle. For young women who train at very high levels, delayed menstruation or amenorrhea may be experienced.

### PSYCHOLOGICAL BENEFITS

As young girls have increased their participation in sports, there have been corresponding psychological benefits. Self-esteem, leadership, independence, assertiveness, pride and confidence are just some of the traits necessary to be a successful competitor in athletics. More important, they are traits that will enable your daughter to be better prepared in any walk of life.



## Beneficios Físicos

### CAPACIDAD AERÓBICA Y FORTALEZA MUSCULAR

La participación en el deporte permite que sus hijas desarrollen un mayor reconocimiento sobre su propia capacidad física. Asimismo, desarrollarán una mayor capacidad cardiovascular, fortaleza y flexibilidad. Diversos estudios aseguran que, incluso a corto plazo, la actividad deportiva aumenta la fortaleza muscular de los niños. Varios estudios realizados recientemente señalan que a partir de los 14 años las niñas sedentarias empiezan a perder capacidad aeróbica y fuerza muscular y que esa pérdida continua hasta su edad adulta, a menos que hagan ejercicio regularmente.

### MANEJO DEL PESO

El ejercicio es la forma más efectiva de reducir la grasa del cuerpo y evitar la obesidad en las niñas. Entre más corran, salten y naden, más músculos van a desarrollar, siendo más fácil quemar grasas. Además la actividad física constante aumenta el

ritmo del metabolismo, lo cual permite quemar calorías extras aún cuando se está en reposo.

### REGULARIDAD EN LA MENSTRUACIÓN

Muchas niñas que hacen ejercicio regularmente padecen menos molestias físicas asociadas con el período menstrual. Cuando la actividad moderada forma parte de su estilo de vida, también aumenta la regularidad en la menstruación. Las jóvenes que entrenan a alto nivel pueden experimentar amenorrea o retrasos en su período.

### BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

A medida que las jóvenes aumentan su participación en el deporte, también ocurren las correspondientes ventajas de tipo psicológico. El autoestima, liderazgo, independencia, firmeza de carácter, seguridad en sí misma, y orgullo propio, son sólo algunas de las cualidades necesarias para el éxito en los deportes. Y más importante aún, son cualidades que harán que sus hijas estén mejor preparadas para cualquier camino de vida.

## SELF-ESTEEM

Half of all girls who participate in some kind of sports experience higher than average levels of self-esteem. Studies, including those done by the Melpomene Institute, found a strong positive relationship between playing sports and feeling good about oneself.

According to the studies, girls who felt most confident about themselves and their abilities were more likely to participate at higher levels of physical activity than girls who felt less confident. The studies also found that younger girls derived positive

self-esteem through sports achievement while older girls also gained esteem from the approval of others and through a belief that girls are capable of playing sports well.

While 31% of Caucasian girls played intramural sports, only 19% of minority girls did so. Even though some minority groups are less tolerant of girls playing sports than boys, *The Women's Sports Foundation Report: Minorities In Sports*, found that Hispanic female athletes receive special benefits. They were more likely than their non-athletic peers to score well on

achievement tests, stay in high school, attend college and make progress toward a bachelor's degree.

## EMOTIONAL WELL-BEING

Mental and emotional well-being are the byproducts of physical activity. When girls play sports, their levels of stress, depression and anxiety fall. According to *The Wilson Report: Moms, Dads, Daughters and Sports*, 41% of the parents of girls ages seven to 18 believed that promoting mental

reciben mayores ventajas, Ellas tienden a recibir mejores notas en los exámenes, permanecen en la escuela y realizan avances hacia la obtención de licenciaturas en universidades, en comparación con sus compañeras de la misma edad que no hacen deporte.

## BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional y mental son resultados secundario de la actividad física. Cuando las niñas hacen deporte, disminuyen sus niveles de estrés, depresión y ansiedad. Según el Informe Wilson sobre la relación entre Padres, Madres, Hijas y el Deporte, el 41% de los padres de niñas entre los 7 y los 18 años de edad, piensan que la buena salud mental es un logro importante producido en gran parte por la participación de sus hijas con el deporte. El ejercicio puede ser el método más efectivo para que las adolescentes resuelvan muchas de las presiones en una edad poco estable.

## BENEFICIOS SOCIALES

El deporte es un buen medio para que las niñas aprendan buenas lecciones sobre competencia, ética deportiva y conformación de equipos. Los beneficios sociales derivados de la participación en el deporte son numerosos, como conocer



DELFINA COLBY/SPORTS 'N SPOKES/PARALYZED VETERANS OF AMERICA

## AUTOESTIMA

La mitad de las niñas que participan en algún tipo de deporte experimentan niveles de autoestima superiores al promedio. En varios estudios, incluyendo los del Instituto Melpomene, se ha encontrado una relación muy estrecha y positiva entre jugar un deporte y sentirse bien consigo misma.

Según los estudios, las niñas que sienten una mayor seguridad en sí mismas y en sus habilidades, tienden a participar en un nivel mayor de actividad física, que aquellas que sienten menor confianza en sí mismas. También se señala que las niñas más jóvenes reciben más beneficios y mejor autoestima con sus logros deportivos. Las jóvenes de más edad aumentaron su autoestima por medio de la aceptación de otros y por su seguridad en su propia capacidad para jugar bien un deporte.

Mientras que el 31% de las niñas caucásicas participaron en juegos intercolegiales, sólo el 19% de las niñas de las minorías participan(5). Aunque ciertos grupos minoritarios aceptan menos la participación de las jóvenes en los juegos deportivos, según el Informe de La Fundación para el Deporte Femenino sobre Las Minorías y los Deportes, las deportistas hispanas

health was an important benefit of sports involvement for their daughters. Exercise may be the most effective method for adolescents to deal with the pressures of a sometimes tumultuous age.

### SOCIAL BENEFITS

Sports offers a good context where young girls can learn positive lessons about competition, sportsmanship, and team building. The social benefits of sports participation are numerous. Meeting new and different friends from various cultural, religious and ethnic backgrounds provides a solid base for later social interactions. Learning the efforts and rewards of teamwork, cooperation and sharing toward a common goal builds values that have long-range effects, not only in a young woman's social and personal life but later in her professional life as well. As a matter of fact, according to the Wilson Report, 80% of women identified as key leaders in Fortune 500 companies participated in sports during their childhood.

According to *The Women's Sports Foundation Report: Sports and Teen Pregnancy*, girls who play high school sports delay becoming sexually active and are less likely to become pregnant than those who don't. The study determined that girls

who play sports are less than half as likely to get pregnant than girls who didn't and more likely to begin sex later in adolescence.

## Levels of Development

If your daughter is to gain the maximum from her sport experience, it is important to understand that she is a growing, changing person. Children go through various stages of psychological, as well as physical development. In sport participation, a child goes through four physical and psychological stages. It is important for the parents to note that at each stage, the development of the child as a whole person is more important than her athletic accomplishment. Achievement will fall into place later if the parents provide the early psychological groundwork.

### AGES 1 TO 6: THE INTEREST STAGE

It all begins here. The seeds of a healthy lifestyle are planted at this stage. The earliest years in sport should center primarily around having fun, sharing with playmates, exploring new experiences, having many opportunities to be active and getting a feel for what sport is all about as well as learning basic movement skills. Simple movement activities and spending

nuevos y diferentes amigos de diversas culturas, religiones y etnias; lo cual proporciona una base sólida para desenvolverse mejor socialmente. El aprendizaje del esfuerzo y compensaciones del trabajo en grupo, la cooperación y el compartir objetivos comunes, construye valores con efectos a largo plazo, no sólo en la vida personal y social de una joven, sino también en su vida profesional más adelante. Como conclusión, según el Informe Wilson, el 80% de las mujeres consideradas como líderes claves en las compañías de Fortune 500, fueron deportistas durante su niñez.

Según informe de la Fundación para el Deporte Femenino, sobre El Deporte y El Embarazo en la Adolescencia, más de la mitad de las niñas que hacen deporte en las escuelas secundarias tienden a posponer la actividad sexual y a no embarazarse, en comparación con las jóvenes que no practican deporte.

## Niveles de Desarrollo

Si su hija va a obtener lo mejor de su experiencia deportiva, es necesario entender que ella es una persona en desarrollo y que está cambiando continuamente. Las niñas pasan por diversas etapas de desarrollo psicológico y físico. Cuando las jóvenes hacen deporte, se han observado cuatro etapas de este desarrollo. Es primordial para los padres observar que en cada una de

estas etapas el desarrollo integral de las niñas como personas, es más importante que en su capacidad deportiva. El éxito vendrá si se proporcionan las primeras bases psicológicas.

### ETAPA DEL INTERÉS: 1 A 6 AÑOS

Es aquí donde todo comienza. Las semillas de una forma de vida sana se siembran durante esta etapa. Los primeros años de actividad deportiva se deben enfocar en la diversión, en el compartir con los compañeros de juego, en explorar nuevas experiencias, en tener diversas oportunidades para mantenerse activo, sensibilizarse hacia lo que significa el deporte y aprender las habilidades básicas de los movimientos físicos que se requieren. Pasar el tiempo juntos y realizar actividades sencillas es suficiente motivación para las niñas en esta edad. Correr, saltar, patear la pelota y lanzar objetos, es lo primero que aprenden. Entre los dos y los cinco años de edad, los niños deben aprender el concepto de los reglamentos del juego.

Como los niños en general son curiosos y activos por naturaleza, el desarrollo en esta etapa no requiere mucho esfuerzo por parte de los padres; aún así, deben estar atentos y tener en cuenta que diferentes niños se desarrollan en distintas fases. Lo que hace un niño a los tres años, otros no lo hacen hasta los cuatro o cinco.

time together is enough of a physical motivator for young children. Running, jumping, kicking a ball, and throwing are the first skills a child learns. Between 2 to 5 years of age, children should be introduced to the concept of rules.

Because children are naturally curious and active, development at this stage will take little effort on the parent's part. Yet, parents must be mindful of the fact that kids develop at different paces: What one 3 year old can do, another may not be able to do until 4 or 5.

### AGES 7 TO 11: THE INDUSTRIOUS STAGE

This is a critical period for your daughter as she enters and adjusts to the world outside her home. There are rules, regulations and other demands that she will need to follow. The sport world represents a big step. For the first time, children are learning how to compete through sports. In the earlier years of this stage, children are



ZORAN WILICH/ALLSPORT

more concerned with having fun with their friends rather than winning. In time, competitive feelings will begin to surface. Help your child express these feelings positively through sports. During this time, children can follow rules, and tend to officiate themselves in games, developing problem-solving skills in a group setting.

At this point, your daughter must learn the fundamentals of a new skill and feel she is making progress while many times also making a contribution to a team. In some sports there may be an adjustment to playing coeducationally. During this period, girls often compete with and against boys for the first time—a major step in a girl's developmental life.

Strong positive family support, along with positive guidance from the coach, is vital at this point. The competitive sport experience must be a positive one for it to continue—otherwise your daughter may withdraw completely from physical activity.

### ETAPA ACTIVA: 7 A 11 AÑOS.

Este es un período crucial para su hija, en la medida en que entra y se adapta al mundo fuera de casa. Existen normas, reglamentos y otras exigencias que deben seguir.

El mundo del deporte representa un enorme paso; por primera vez los niños aprenden a competir a través del deporte. En los primeros años de esta etapa, están más interesados en divertirse con sus amigos que en ganar, pero con el tiempo, surgen las inquietudes competitivas. Ayude a su niña a expresar estas emociones en una manera positiva a través del deporte. Durante este período las niñas pueden a seguir los reglamentos y oficiar los juegos ellas mismas, desarrollando así su habilidad para resolver problemas en grupo.

También en esta etapa su hija debe aprender lo fundamental de una nueva habilidad y sentir que va progresando al mismo tiempo que contribuye a su equipo. En ciertos deportes puede haber un ajuste a los juegos co-educacionales. Durante este período las niñas compiten por primera vez con y contra varones; un enorme paso en el desarrollo de una niña.

Un fuerte apoyo de la familia, conjuntamente con una buena guía del entrenador es vital en esta fase. La experiencia competitiva del deporte debe ser positiva para que continúe, sino, su hija puede perder todo el interés en la actividad física.

### ETAPA DE LA IDENTIFICACIÓN: 12 A 14 AÑOS

Durante los años de la escuela intermedia, las niñas buscan su propia identidad dentro de los conflictos de la pubertad. Para las deportistas con talento, este momento constituye un reto, ya que el deporte puede no ser su prioridad dentro de una lista de intereses que sus amigas no aprueban. Al mismo tiempo, ella esta experimentado cambios físicos como el aumento de peso y altura. Consecuentemente su autoestima y coordinación pueden verse afectados temporalmente.

Una vez más, el apoyo familiar se convierte en un factor crítico. A través de una interacción madura entre hijas y padres, se puede ayudar a las niñas a lograr una identidad propia, como mujer y como deportista. En esta edad es muy importante que los varones estimulen y valoren la participación de las jóvenes en el deporte.

### ETAPA DE LA INDEPENDENCIA: DE 15 A 19 AÑOS

En la vida de una joven durante este período, es muy importante tener en cuenta la presión de los amigos y el sentido de identidad personal. Esta es una etapa difícil para la familia, porque por una parte se reclama independencia y por otra se busca el apoyo. El mundo deportivo proporciona un ambiente excelente para formar alianzas en el grupo dando a la vez inde-



### AGES 12 TO 14: THE IDENTIFICATION STAGE

During the junior high years your daughter is seeking her identity while at the same time experiencing the trials and tribulations of puberty. It is a challenging time for an athletically talented female, since sports may not be a high priority on a young woman's list of interests and may not be highly regarded by her peers. At the same time, she is going through physical changes, such as an increase in body fat and height. Her self-esteem may temporarily suffer along with her coordination.

Once again, family support becomes a critical factor. Through some mature sharing between daughter and family, she must be helped to realize that it is acceptable to have an identity in sport as well as an identity as a female. At this age, it is particularly important for males to encourage and value participation of young women in sports.

### AGES 15 TO 19: THE INDEPENDENT STAGE

Peer-group pressure and a sense of personal identity are important at this time in a young woman's life. This stage provides a challenge for the family because independence is being demanded on the one hand, while support is being sought on the other. The athletic world provides an excellent place for forming peer allegiances while also giving the adolescent inde-

pendencia de la familia a la adolescente. A medida que su hija se va acercando a la edad adulta, sus intereses cambian y pueden empezar a participar en actividades para lograr un buen estado físico y moral, como corriendo, haciendo aeróbicos, bicicleta y caminatas.

## Recomendaciones

Los padres tienen una posición privilegiada para encauzar a sus hijas hacia un estilo de vida sano. Quienes están interesados en ayudar a sus hijas a comprometerse a una actividad deportiva, se enfrentan de inmediato a lo siguiente: ¿Qué hago? Por una parte no deben ser los padres los que tomen la decisión; por otra, ¿debe dejarse todo en manos de ellas?

No existe una solución simple, ya que cada familia es distinta. Por ejemplo, mientras más joven sea la niña, más sinceros y más activos necesitan ser los padres. Entre más edad y experiencia tenga, es mejor ofrecer solamente apoyo. En general ofrecemos las siguientes recomendaciones:

### DIVERSIÓN A LARGO PLAZO

El deporte debe ser una diversión para sus hijas. Cuanto más disfruten de la actividad deportiva en sus primeros años, más formará parte de su estilo de vida futura. Mientras que es

pendencia from her family. As your daughter reaches adulthood, she may begin to participate in activities for fitness and self-improvement, such as running, aerobics, biking and hiking.

## Guidelines

Parents are in the best position to steer their children into a healthy lifestyle. Parents interested in helping their daughters make the commitment to sports are immediately confronted with the question, "What do I do?" Of course, you should not take over directly, making all the plans and telling your daughter what to do. On the other hand, should you leave it all up to her?

There is no simple solution because every family is different. For example, the younger your child, the more direct and active you need to be. The older and more experienced your daughter, the more you need to play a supportive role. In general, here are some guidelines you might want to follow:



COREL CORPORATION

normal que los niños disfruten de los juegos y del ejercicio, al paso del tiempo se vuelve rutinario y menos atractivo. Según estudios de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, el descenso promedio de la actividad física en las niñas es del 3% al 7% anual, a partir de los seis años. Esto significa que entre los 6 y 18 años, las niñas disminuyen su actividad por lo menos en un 36%. Lo bueno es que las que se mantienen activas después de los 14 años muy probablemente van a continuar así hasta la edad adulta.

## FUN IN THE LONG RUN

Sports should be fun for your daughter. The more enjoyment she experiences from sports at an early age, the longer sports and fitness will remain a lifestyle activity. While it is natural for children to enjoy physical play and activity, it becomes less of a draw as they get older. According to a Harvard University School of Public Health Study, the average drop in physical activity for girls is 3% to 7% per year over age six. This means that during the school ages of 6 to 18, girls decrease their activity by at least 36%. The good news is that girls who are active past the age of 14 are more likely to remain active throughout their adult life.

## SKILL EQUALS FUN

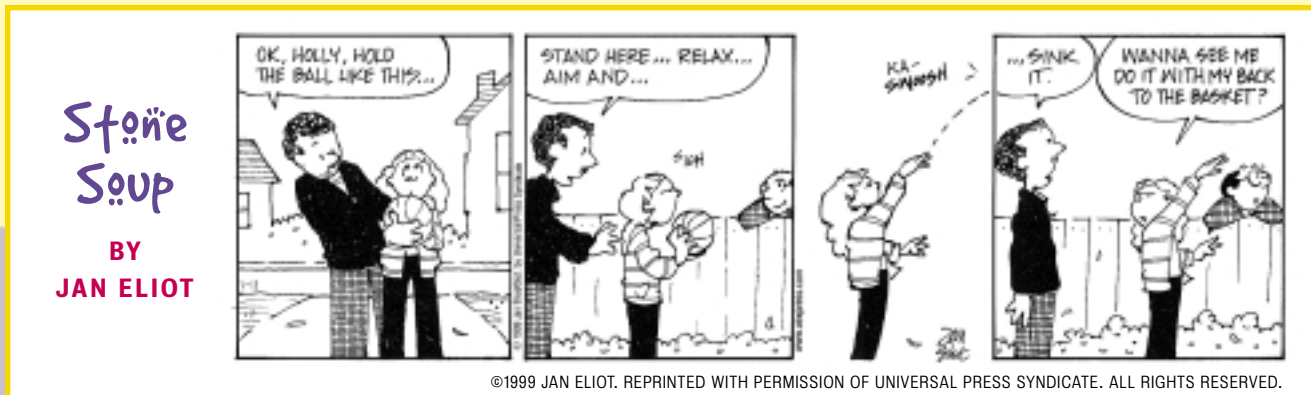
It's no fun to always strike out or have others ridicule the way you run or throw. Practicing in the backyard, away from an organized practice or game can help your daughter acquire the

skills to play better in a more relaxed setting. Sharpening her skills will allow her to have a more enjoyable experience with her teammates and friends.

## A POSITIVE EXPERIENCE

Parents should be positive about their daughter's sports participation. According to the President's Council On Physical Fitness and Sports, children are more likely to enjoy their sports experience if they perceive that their parents have realistic expectations, provide support and encouragement, and respond positively to their performance.

The report also found that girls perceive less parental encouragement for participation than do boys. Encouragement, support, commitment of volunteer time, lending a sympathetic ear and paying compliments are all positive means through which parents can promote their daughter's participation. On the other hand, the use of threats, punishment, coercion and



## LA HABILIDAD IGUALA DIVERSIÓN

No siempre es divertido que otros se rían cuando corremos o lanzamos una pelota. Entrenándose en el patio, lejos de las prácticas organizadas y de los juegos programados ayuda a las niñas a adquirir habilidades para jugar mejor dentro de un ambiente más relajado. Manejando sus habilidades con destreza le permitirá tener una experiencia mucho más agradable con sus amigas y miembros de su equipo.

## UNA EXPERIENCIA POSITIVA

Los padres deben permanecer positivos en cuanto a la participación de sus hijas en el deporte. Según el Consejo de Deporte y Actividad Física de la Presidencia, los niños, en general, disfrutan mucho más sus experiencias deportivas si ven que los padres tienen expectativas realísticas, y si ofrecen su apoyo y responden positivamente a sus esfuerzos..

El informe también señala que las niñas perciben un menor estímulo por parte de los padres del que reciben sus hermanos.

El estímulo, apoyo y compromiso de tiempo como voluntario, prestando atención, y dando felicitaciones, son todas formas con la que los padres promueven la participación de sus hijas. Por otra parte, las amenazas, castigos, coerción e intimidación son la forma más segura de que la experiencia de su hija sea psicológicamente adversa, aunque la niña tenga talento como deportista.

No asuma que su hija se divierte simplemente porque tiene éxito. No siempre es ese el caso. Muchos atletas famosos se sienten con más ansiedad y presión para ganar, lo cual hace que la experiencia sea aún más difícil.

## ANTES DE PONERSE EL UNIFORME

Según la Asociación Americana de Terapia Física, todas las niñas deben someterse a un examen físico antes de empezar cualquier deporte para asegurarse de que no tienen problemas que impidan su participación. Si su hija acaba de pasar el verano sin hacer ejercicio, y no se encuentra en forma, comuníquese al entrenador. Cuando no es época de competencia, puede man-

fear can make the experience psychologically painful even if your child is athletically successful.

Don't assume that if your child is successful, she is having fun. This is not always the case. Some successful athletes feel more anxiety and a greater pressure to win which only makes the experience more demanding.

### BEFORE DONNING THE UNIFORM

According to the American Physical Therapy Association, all children should have a physical exam before playing any sport to make sure there are no conditions that would preclude participation. If your daughter has spent the summer as a couch potato or lacks physical conditioning, inform the coach. Your daughter can stay fit in the off-season by biking or doing physical activities around the house such as raking leaves or shoveling snow. Because kids are more susceptible to injury, good warm-up and cool-down sessions help growing muscles avoid injury.

### LISTEN-UP

Know your child. Be realistic about expectations being placed on her for the stage of development she is experiencing. If you are more focused on fun, social interaction and skill development rather than athletic achievement, it will show that you are "listening" to your daughter. Accomplishments will take place if the foundation is there — a foundation that is developed through non-critical instruction, practice and encouragement.

### PROCESS, NOT PRODUCT

Parents should pay attention to the effort, the progress and the quality of the sport experience, not whether their daughter has won or lost. Did your daughter's swing or throw improve from the last game or practice? Is she beginning to run faster? Asking these questions and focusing on personal goals is more important than winning or losing.



tenerse en forma, haciendo bicicleta u otras actividades físicas cerca de casa, recogiendo las hojas del jardín o paleando la nieve. Como los niños son mas susceptibles a las lesiones, es recomendable que hagan algunos ejercicios de calentamiento y enfriamiento para que sus músculos no se lastimen.

### ¡ESCUCHE!

Conozca a su hija. Sea realista en cuanto a las expectativas que tiene de ella en la etapa de desarrollo que está experimentando. Si usted se centra más en la diversión, la interacción social y el desarrollo de sus habilidades y no en sus triunfos deportivos, con ello demuestra que está en actitud de escucharla. Los triunfos se van a presentar si hay esas bases, cimentadas con instrucción sin críticas, práctica y estímulo.

### EL PROCESO Y NO LOS RESULTADOS

Los padres deben prestar atención a los esfuerzos, progreso y calidad de la experiencia deportiva de sus hijas, y no basarse en

sus triunfos. ¿Ha mejorado su equilibrio desde su último juego o práctica? ¿Comienza a correr más rápido? Haciéndose estas preguntas y centrarse en sus objetivos personales es más importante que ganar o perder.

### EXPERIENCIA DEL CRECIMIENTO

Los padres tienen que considerar la participación deportiva de sus hijas como paso muy importante en su desarrollo personal. El deporte es un microcosmo de la vida real. Ella aprende sobre la competencia, el sentido de equidad y de cooperación, a través de esta experiencia. Es más importante, entonces, retroceder cuando es necesario y considerar las situaciones con mayor amplitud.

### MODELO DE EJEMPLO

Ustedes como padres, son la clave del éxito de sus hijas. Si ustedes viven en la inactividad, ¿cómo pueden estimularlas para que ellas salgan al campo de juego?

Según un estudio nacional sobre el buen estado físico de los

## GROWTH EXPERIENCE

Parents need to view their daughter's athletic participation as an important step in her personal growth. Sport is a microcosm of real life. She is learning about a competitive lifestyle and a sense of fairness and cooperation through this experience. It is important, therefore, to step back, and look at the larger picture.

## ROLE MODEL

As a parent, you are the key to your child's success. If you live a life of inactivity, how can you encourage your daughter to go out and play?

According to the National Children & Youth Fitness Study, nearly 30% of mothers in grades 1 through 4 exercise moderately to vigorously. In a study of collegiate female athletes and nonathletes, athletes reported having more physically active parents than nonathletes. This is your chance to not only be a positive role model, but to look and feel better at the same time. Find an activity you enjoy doing, and stick with it. As a family, spend active time together. Try different activities such as hiking, biking or cross country

niños y jóvenes, casi el 30% de las madres de estudiantes entre 1° y 4° grado, hacen ejercicio moderado o intenso. Otro estudio sobre jóvenes universitarias que hacen deporte y jóvenes que no hacen deporte, se demostró que las que hacen deporte tienen padres que mantienen una mayor actividad física. Esto indica que tienen ustedes la oportunidad para convertirse no sólo en un modelo ejemplar, sino también para lucir y sentirse mejor. Busquen una actividad que disfruten y continúen con ella. Pasen tiempo activo juntos en familia. Prueben actividades diversas como caminar, andar en bicicleta, correr o esquiar. Y no olviden que un modo de vivir sano incluye comer bien, dormir bien y tener buenos hábitos de higiene personal.

## Necesidades Particulares De La Mujer Deportista

Algunas veces los padres tienen preguntas, dudas y preocupaciones acerca de sus hijas con respecto a su actividad en el deporte. Veamos algunas de las preocupaciones más frecuentes.

skiing. And don't forget that a healthy lifestyle also includes healthy eating, good sleeping habits, and personal hygiene.

## Special Needs of the Female Athlete

Parents sometimes have questions, worries and doubts about their daughter's involvement in sports. Let's take a look at some of the concerns that most often arise.

## ? WHAT ARE THE OPPORTUNITIES FOR PARTICIPATION?

As more and more girls continue to participate in sports at all levels, opportunities continue to grow. We are seeing the result of over 25 years of Title IX, giving girls and women the opportunity to play sports and the encouragement to pursue

sports and fitness. This is the first generation of women who have had quality coaching, athletic scholarships and the encouragement of their parents and society to play sports—things that were absent prior to the '70s.



WOMEN'S SPORTS FOUNDATION

## ¿CUÁLES SON LAS OPORTUNIDADES PARA PARTICIPAR?

Mientras más niñas participen en el deporte, más oportunidades existen. Estamos viendo ahora 25 años de resultados del Título IX, que decreta

que se otorgue igualdad de oportunidad y desarrollo para niñas y mujeres jóvenes, para participar en el deporte, así como el estímulo para lograr sus metas deportivas y mantenerse en forma. Esta es la primera generación de mujeres que ha recibido una preparación técnica adecuada, becas de atletismo y el apoyo de los padres y la sociedad en general, para hacer deporte—cosas que no existían antes de los años 70.

Recientemente dos ligas profesionales de baloncesto y de béisbol se lanzaron con éxito. Con la inclusión de el hockey sobre el hielo y el polo acuático, las mujeres han logrado igualdad en todos los deportes olímpicos de equipo.

Localmente, las familias necesitan averiguar qué oportunidades existen en las escuelas y los clubes privados y las asociaciones de mujeres, como la YWCA, así como otras organizaciones comunitarias. Si éstas no ofrecen la misma igualdad de oportunidad, conviértase en un padre activo.

Recently, two women's professional basketball leagues and women's professional fastpitch were successfully launched. With the recent inclusion of women's ice hockey and water polo, women now have parity in all Olympic team sports.

Locally, the family needs to investigate the opportunities in their schools, private clubs, "Y"s and community teams. If equal opportunities are not available, become a proactive parent. Remember, equal opportunity is the law. Most important, your daughter deserves to enjoy the same benefits from sports as your son.

## ? CAN GIRLS DEAL WITH THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL INTENSITY OF COMPETITION?

Girls are just as capable as boys of dealing with intense sports competition. Present Olympic women's records in various sports exceed those set by men only a decade or two ago. In addition, women are involved in marathons and triathlons, long thought to be suited for men only. There is no reason to believe that girls are any less able to deal with the psychological intensity or the physical demands of sport than boys.

### THE FEMALE ATHLETE TRIAD

For some female athletes though, there is growing evidence that they are putting themselves at risk for three medical disorders

described as the "Female Athlete Triad." These problems include disordered eating, amenorrhea and osteoporosis, and can affect both recreational and elite level athletes. The backbone for these problems is a preoccupation with body weight and image. By undereating and overexercising, girls and young women affect not only athletic performance, but also long-term health. Loss of their periods or not beginning menses by the age of 16 can ultimately lead to stress fractures and osteoporosis.

Parents and coaches need to watch their female athletes for disordered eating patterns, especially among athletes in sports where low weight and body fat are considered essential for top performance (gymnasts, figure skaters, distance runners). It is important that both parents and coaches realize that insensitive comments can play into a girl's lowered self-esteem and need to please.

Better to emphasize strength and health rather than thinness and body image. If you feel that your daughter is putting herself at risk, do not hesitate to share your concerns with your daughter, her coach and her physician.

Recuerde que la ley es la igualdad de oportunidad y que lo más importante es que las hijas tienen el derecho de disfrutar de los mismos beneficios que los hijos varones en cuanto se trata del deporte.

## ¿ PUEDEN LAS NIÑAS MANEJAR LA INTENSIDAD FÍSICA Y LA PRESIÓN PSICOLÓGICA QUE REQUIERE LA COMPETENCIA?

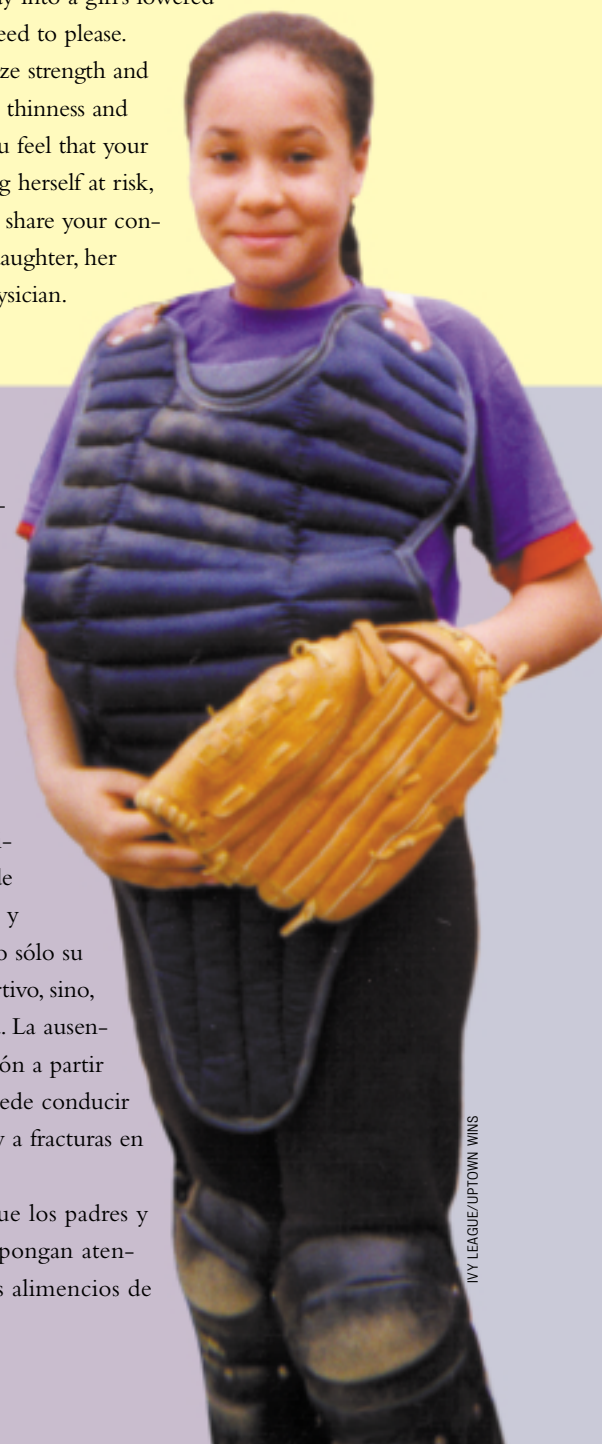
Tanto los niños como las niñas tienen la capacidad de manejar la intensidad de las competencias deportivas de la misma forma. Las marcas femeninas actuales de los juegos olímpicos en distintos deportes superan las establecidas por las masculinas desde hace unos 10 o 20 años. Además, las mujeres participan en pruebas como los maratones y triatlones, antes considerados como símbolos masculinos únicamente. No hay razón para pensar que las niñas tengan una menor capacidad que los niños para manejar la intensidad psicológica y las exigencias físicas del deporte.

### LA TRIADA DE LAS DEPORTISTAS

Hay evidencia creciente de que las deportistas corren el riesgo de adquirir tres enfermedades conocidas como la "Triada de las Deportistas". Estos problemas incluyen desórdenes alimenticios, amenorrea y osteoporosis, cosas que puede afectar no sólo a las

deportistas profesionales, sino también a quienes lo hacen como recreo. La base fundamental de estos problemas es la preocupación por el peso y la imagen. Con la falta de alimento y exceso de ejercicio, las niñas y jóvenes afectan no sólo su desempeño deportivo, sino, a la larga, su salud. La ausencia de menstruación a partir de los 16 años puede conducir a la osteoporosis y a fracturas en los huesos.

Es necesario que los padres y los entrenadores pongan atención a los hábitos alimenticios de



## GIRLS AND STEROID USE

With more sports scholarships available for young women, high school girls are venturing into an area once thought to be reserved only for boys—anabolic steroid use. According to a Penn State University study, as many as 2.4 % of girls in ninth to 12th grades nationally say they have used steroids at least once. Some take the illegal drug to become leaner, others use them to build more muscle. Permanent side effects of steroid use include shrinkage of the breasts, male hair growth, deepening of the voice and menstrual problems. Other long-term effects include cardiovascular, liver or reproductive illnesses.

Parents should speak to their daughter's coach and school about anti-steroid education directed at girls as well as boys.



SOCCER IN THE STREETS



IVY LEAGUE/UPDOWN WINS

las deportistas, especialmente cuando su deporte exige poco peso y grasas bajas en el cuerpo; lo que se considera esencial para lograr el máximo desempeño en ciertos deportes, como las gimnastas olímpicas, las patinadoras artísticas y las corredoras. También es importante que los padres y los entrenadores no hagan comentarios que contribuyan a que la autoestima de las niñas disminuya al mismo tiempo que su necesidad de complacer aumenta. Es preferible recalcar la fortaleza de salud, y no la esbeltez y la imagen del cuerpo. Si presiente que su hija se está arriesgando, no vacile en compartir sus preocupaciones con ella, así como con su entrenador y su médico.

## LAS JÓVENES Y EL USO DE ESTEROIDES

El uso de esteroides en las escuelas secundarias ha aumentado debido a la disponibilidad de becas deportivas que existen para las jóvenes hoy en día; problema que anteriormente sucedía única y exclusivamente entre los varones. Según estudio de la Universidad de Pensilvania, nacionalmente, el 2.4% de las jóvenes entre el noveno y duodécimo grados, han utilizado

Once again, it is important that parents not put unrealistic expectations on their daughter's sports performance.

## ? SHOULD GIRLS COMPETE AGAINST BOYS?

Prior to puberty, girls and boys can play on the same team in any sport, provided they have had the same training. The physical differences in size and strength manifest themselves at about 11 years in females and 13 years in males. After these ages, males, in general, are taller, heavier, show greater speed, strength, power and size due to the influence of testosterone. However, in many sports this is not a major problem since skill, agility, and coordination are primary determinators of success.

esteroides, por lo menos en una ocasión. Algunas toman esta droga para bajar de peso y otras para desarrollar más musculatura. Los efectos permanentes del uso indebido de esteroides son, pero no están limitados a, la reducción de los senos, crecimiento de vello masculino, gravedad en la voz y problemas menstruales. Con el tiempo, pueden presentarse enfermedades cardiovasculares, afecciones del hígado y problemas en el sistema reproductivo.

Los padres y entrenadores en las escuelas deben realizar programas educativos y campañas dirigidas a los jóvenes, con el fin de erradicar el uso de los esteroides. De nuevo, es recomendable que los padres no presionen exageradamente a sus hijas en su desempeño deportivo.

## ? DEBEN COMPETIR NIÑAS CONTRA NIÑOS?

Antes de la pubertad, niñas y niños pueden jugar los mismos deportes, siempre y cuando hayan recibido el mismo entrenamiento. Las diferencias físicas de tamaño y fuerza se hacen patentes en las jóvenes alrededor de los 11 años y en los

After puberty there are valid questions about contact or collision sports. In early adolescence, some girls have the ability to physically dominate boys. Therefore, matching by size, weight and skill rather than by gender may be necessary. The evidence seems to indicate that grouping athletes into competitive categories not based on sex, but rather on skill level or size provides the greatest opportunity for growth and development for both gender groups.

However, during puberty, boys and girls are very sensitive to their perceived inadequacies, such as lack of size or skills. It is always important to help males and females feel they could

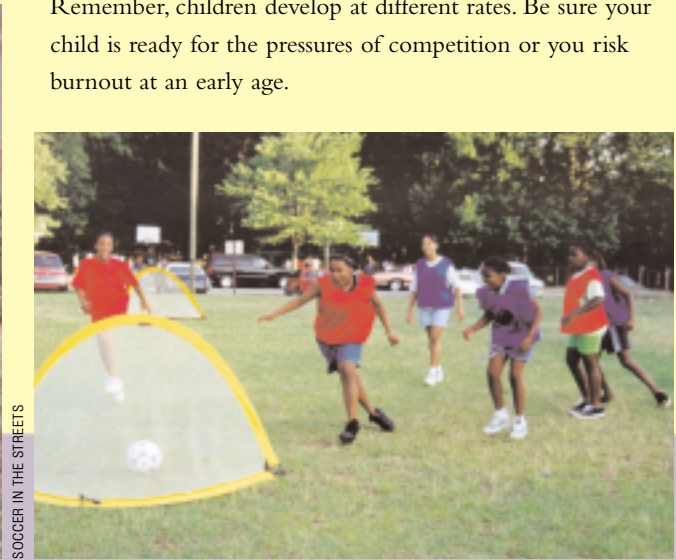
compete, win, lose or draw without having their masculinity or femininity questioned.

## ? AT WHAT AGE CAN MY DAUGHTER PLAY ON A COMPETITIVE TEAM?

Since school physical education programs have declined, the values of fitness, teamwork and fair play have diminished as well. Community programs can fill that void, especially with organized sports. Many of these programs are noncompetitive leagues which teach younger children basic skills and the concept of rules. By the age of 8 or 9, children are generally ready to play out their competitive nature in competitive sports. Remember, children develop at different rates. Be sure your child is ready for the pressures of competition or you risk burnout at an early age.



SOCCER IN THE STREETS



SOCCER IN THE STREETS

varones a los 13. Generalmente, después de esa edad, los jóvenes tienden a ser más altos y de más peso, al mismo tiempo que demuestran ser más rápidos, fuertes y de mayor tamaño, debido a la testosterona. Sin embargo, estos atributos no son necesarios en muchos deportes, ya que la habilidad, agilidad y coordinación son los determinantes fundamentales del éxito.

Después de la pubertad surgen preguntas válidas acerca de los juegos de choque y de contacto. Al comenzar la adolescencia algunas niñas tienen la habilidad de dominar físicamente a los niños; por lo tanto, es recomendable planear encuentros que se categoricen por tamaño, peso y habilidad, y no por género. La evidencia indica que el hacer la selección de deportistas para categorías competitivas, basado en niveles de habilidad y tamaño, y no en género, da oportunidad especial de crecimiento y desarrollo a ambos grupos.

Sin embargo, durante la pubertad, niños y niñas son muy sensibles a sus deficiencias de tamaño o a sus habilidades, por lo tanto, es muy importante que ambos sean capaces de competir, ganar, perder o salirse del juego sin poner en duda su femineidad o masculinidad.

## ¿A QUE EDAD PUEDE JUGAR MI HIJA EN UN EQUIPO DE COMPETENCIA?

Debido a que los programas de educación física en las escuelas han disminuido, los valores que se atribuyen al buen estado físico, trabajo en grupo e igualdad en el deporte también han disminuido. Los programas que existen en los centros comunitarios pueden llenar este hueco, organizando competencias deportivas que enseñan a los niños chicos las habilidades fundamentales y el concepto de los reglamentos. Entre los ocho y nueve años, los niños demuestran la destreza necesaria para mostrar su naturaleza competitiva en los juegos de competencia. Recuerden que el desarrollo de los niños se sucede en diferentes etapas. Asegúrese de que su niña está lista para manejar las presiones de la competencia; sino, corre el riesgo de cansarla en sus primeros años.

Antes de enviar a su hija al campo de juego, deténgase un momento para considerar su actitud como padre frente a la competencia. Los juegos competitivos deben ser una experiencia positiva de aprendizaje para su hija y ésta comienza con el juicio que usted mismo muestre sobre el juego.

Before sending your daughter out onto the field, take a moment to consider your own attitudes about competition. Competitive sports should be a positive learning experience for your child, and it starts with your own sense of fair play.

## ? ARE THERE ANY SPECIAL QUALIFICATIONS FOR COACHING GIRLS?

Worries about coaching girls because they are “different” are unnecessary. It should be remembered, though, that in many cases girls have not had the opportunity to learn fundamental sport skills at an early age. Coaches need to be sensitive to this

### TOP 10 QUESTIONS FOR PARENTS PLACING THEIR CHILD IN THE CARE/LEADERSHIP OF A COACH

- 10 How much experience have you had in teaching children? At what age(s)?
- 9 What has been your experience and background with this sport?
- 8 What are some of the most significant differences (racial, disability, economic, social, etc.) you have experience dealing with while working in a team environment?
- 7 Why have you decided to be a coach?
- 6 Who was the best coach you have ever been coached by? Why? What coach do you most admire?
- 5 What role do you prefer for parents to play within your team organization?
- 4 How will you handle decisions on who and how much each child will practice/ compete?
- 3 What do you expect to accomplish in each practice? Is that the same expectation you have during competition?
- 2 What is your coaching philosophy?
- 1 How do you continue to learn and improve as a coach?

## ¿EXISTE ALGUNA CAPACITACIÓN ESPECIAL PARA ENTRENAR LAS NIÑAS?

Preocuparse porque las niñas tengan un cierto tipo de entrenamiento por ser distintas de los niños no tiene ningún fundamento; sin embargo, debe recordarse que en muchos casos ellas no han tenido la posibilidad de aprender las habilidades deportivas básicas durante sus primeros años. Por eso es necesario que los entrenadores estén al tanto de esto para que puedan prepararse adecuadamente y concentrarse en lo mínimamente fundamental, si es ese el caso. Todos los entrenadores deben aprovechar la oportunidad de seguir entrenándose continuamente.

fact, and be prepared to concentrate on the basics, if necessary. All coaches need to educate themselves about the sport and take advantage of training opportunities.

## Parent-Child-Coach Relationships

One of the most important figures your daughter will encounter in her early years is her coach. This person has the power to control the amount of time your daughter plays and the quality of instruction she is given, providing an important medium through which she can grow.

The coach can help her to develop self-esteem and a sense of belonging. In fact, most of the positive attributes of sports may rest in the hands of the coach. It is vital, therefore, that you get to know your daughter's coach and, more important, that you see the coach through your daughter's eyes. How can you do this? Here are several steps all parents can take to be sure their daughter is receiving proper coaching:

- ❖ Introduce yourself to your daughter's coach. Let the coach know that you support him/her and are willing to help if necessary. Meet with the coach prior to the beginning of the

## Relaciones Padre-Niña-Entrenador

Una de las figuras más importantes en la vida temprana de sus hijas es el entrenador. Esta persona tiene el poder de controlar el tiempo que su hija juega, la calidad de su entrenamiento, y al mismo tiempo, le proporciona un medio apropiado de desarrollo y crecimiento.

El entrenador puede ayudarla a desarrollar su autoestima y sentido de pertenencia. De hecho, la mayoría de los beneficios que el deporte ofrece se deben al entrenador. Por eso es vital que usted lo conozca bien y que lo vea a través de los ojos de su hija. ¿Cómo realizar esto? A continuación, presentamos una serie de pasos a seguir para asegurarse de que su hija recibe el entrenamiento adecuado. Estos son:

- ❖ Presentarse usted mismo con el entrenador. Ofrecerle su apoyo y dejarle saber que cuenta con su ayuda si es necesario. Haga una cita con él antes de que se inicie la temporada de juego, para que puedan considerar las expectativas de su hija, el tiempo de prácticas, calendario de juegos, reglas de entrenamiento y comportamiento, tanto del espectador como del deportista. La comprensión del programa facilita



season to discuss the coach's expectations regarding practice times, game schedules, training rules, and athlete and spectator behavior. An understanding of the program facilitates early resolution of problems and positive communication between the parents and the coach.

- ❖ Investigate the team and organization. Talk to parents of girls who are already in the program. Find out if there is a coach certification or education process and whether or not the coach has adequate training.
- ❖ Attend games and practices to watch the coach operate. Observe the following:
  - 🔗 Does the coach motivate by emphasizing the positive rather than the negative?
  - 🔗 Does the coach give each child personal attention?
  - 🔗 Is the coach respectful of the players, officials and parents?
  - 🔗 Is the coach interested in the development of the children's skills and enjoyment of the game rather than winning only?
  - 🔗 Is there an understanding of the needs of children at various age and growth levels, and are those needs tended to?
- ❖ Listen to comments made by the team members about the coach. Are they positive? Do the players admire the coach? Or do they fear the coach? Do they try to avoid practice? Do they talk with open dislike about what the coach is doing?

la pronta resolución de los problemas que a veces surgen y la buena comunicación entre ambos.

- ❖ Averigua a cerca del equipo y la organización. Habla con los padres de otras niñas que ya estén en ese programa. Averigua si el entrenador tiene alguna certificación o licencia necesario, o la experiencia y entrenamiento adecuado.
- ❖ Asista a los juegos y a las prácticas con el fin de observar su actuación, y tenga en cuenta lo siguiente:
  - 🔗 ¿Como motiva a las niñas, destacando lo positivo en vez de lo negativo ?
  - 🔗 ¿Da la atención personal que éstas necesitan ?
  - 🔗 ¿Es respetuoso con los jugadores, los jueces y los padres ?
  - 🔗 ¿Se interesa por el desarrollo de las habilidades de las niñas y de que ellas disfruten, o sólo se interesa en que ganen?
  - 🔗 ¿Entiende las necesidades de las niñas en sus distintas edades y etapas de desarrollo? ¿Atiende a estas necesidades?
- ❖ Escucha los comentarios que hacen los miembros del equipo sobre el entrenador. ¿Son positivos? ¿Expresan los jugadores admiración por él? ¿Le temen? ¿Tratan de evadir las prácticas? ¿Hablan con abierta antipatía sobre lo que el entrenador hace?
- ❖ Escuche las impresiones mismas de su hija sobre su entrenador. ¿Siente que la apoya? Si no, el apoyo suyo es lo más importante.

- ❖ Listen to your daughter's impression of the coach. Does she feel supported? If not, your support becomes all the more important.
- ❖ The coach should be teaching the children safety as well as skills. Be sure that the coach requires the players to wear the proper safety equipment. There should be a first-aid kit at all games and practices, and the coach should know what to do in medical emergencies.

If you have some concerns about the coach, there are steps that can be taken:

- ❖ Listen to your daughter, and try to determine specifically

### LAS DIEZ PREGUNTAS MAS IMPORTANTES PARA LOS PADRES PONEN A SUS HIJAS AL CUIDADO Y LIDERATO DE UN ENTRENADOR

- 10 ¿Cuánta experiencia ha tenido usted entrenando niños? ¿ De qué edad(es)?
- 9 ¿Cuáles son sus antecedentes y experiencia en este deporte?
- 8 ¿Cuáles son las diferencias mas significantes (raciales, de incapacidad, económicas, sociales, o de otro tipo) que usted ha experimentado trabajando en un ambiente de equipo?
- 7 ¿Por qué decidió usted ser entrenador?
- 6 ¿Cuál fué el mejor entrenador con el que usted entrenó ? ¿ Por qué? ¿ Qué entrenador admira usted mas?
- 5 ¿Qué papel prefiere usted que los padres jueguen dentro de su organización de equipo?
- 4 ¿Como manejaría usted las decisiones sobre quien y cuánto practica o compete cada niño?
- 3 ¿Qué espera usted realizar en cada práctica? ¿Tiene la misma expectativa durante una competencia?
- 2 ¿Qué es la filosofía de su entrenamiento?
- 1 ¿Como continúa usted aprendiendo y mejorando como entrenador?

- ❖ El entrenador debe inculcar medidas de seguridad al mismo tiempo que enseña diferentes habilidades. Asegurate que el entrenador exija que los jugadores utilicen el equipo adecuado de seguridad. Debe haber utensilios de primeros auxilios durante todos los juegos y en las prácticas. El entrenador debe saber como proceder en caso de emergencias médicas. Si tiene alguna duda a cerca del entrenador debe seguir los pasos siguientes:

- ❖ Escucha a su hija y trata de determinar específicamente dónde tiene dificultades. Si su ayuda no es suficiente, debe

where she is having difficulty. If the help provided by family support is not enough, speaking with her coach is an option, but only if your daughter gives you permission to do so.

- ✿ Examine your own expectations and motives before approaching the coach. remember, your daughter cannot be the center of attention in a team setting.

Sometimes a third person can give you a good perspective on your concerns.

- ✿ Approach the coach in a concerned, helpful manner. Find a quiet, private time to talk. If the coach fails to understand your concern and continues to act in a potentially destructive way, it may be necessary to transfer your child to another



IVY LEAGUE/UPTOWN WINS

and the community. There are many jobs for a volunteer—all of which can help the coach and team function smoothly and efficiently.

Often parents are apprehensive about taking on a volunteer coaching job because they feel they have an inadequate knowledge of the sport. However, especially in many sports involving

young children, only the basics are necessary. Any parent can quickly pick up the fundamentals by talking to other coaches, reading a basic book on the sport, talking to an athlete, attending a coaching education workshop and observing games.

### PARENTS GAME PLAN: A TEN POINT STRATEGY

- 1 While encouraging your daughter's sports participation, why not enhance your own? Getting involved in a fitness program will give you the strength and endurance to keep pace with your daughter's active lifestyle.
- 2 Unless you're the coach, remain the parent. Like too many cooks in the kitchen, an overabundance of "coaches" can cause unnecessary confusion.
- 3 Don't relive your sports experience through your child. Allow your daughter follow her own path—just as you did.
- 4 If you've come to watch the game—do just that. Your child will notice if you're more focused on the hot dog stand than on the key save she made in the second half.
- 5 Get out and enjoy an informal backyard practice together. Let your daughter choose a skill that she'd like to work on. Avoid competition and regimentation. Have fun and just enjoy playing together.
- 6 Recognize the individual contributions that your budding all-star makes to the game, but stress the teamwork aspect of sports as well. A win or loss can never be blamed on an individual or a single play. A game's outcome is the combination of everyone's input.
- 7 Plan to meet with your daughter's coach at least once during the season. This will give you the opportunity to check on her progress, as well as discuss concerns your daughter has communicated to you, but has been apprehensive about sharing directly with her coach.
- 8 Your child will learn good sportsmanship from you. Be sure to congratulate the opponents and thank the referees. Never publicly criticize a coach or official's decision. Differences of opinion should be handled calmly and in private.
- 9 Expose her to other women in sports by attending school and college competitions, professional league games, watching women's sports events on TV, and reading women's sports and fitness books and magazines.
- 10 Encourage a balance of interests and responsibilities in your daughter's life. Family, studies and chores must not be forgotten during the sports season.

team. This is rare since most coaches are willing to listen and to make changes as well.

## Volunteering

Up to this point we have discussed a parents' role in their daughter's sport experience as primarily a supportive one. Why not get more involved in the process? Become a volunteer! You can make a significant contribution to your daughter, her team, the coach,

hablar con el entrenador, siempre y cuando ella lo autorice.

- ✿ Examina sus propias expectativas y las razones por las que desea hablar con el entrenador. Recuerde que su hija no puede ser el centro de atención del equipo. En ocasiones, otra persona puede darle un buen consejo a cerca de sus inquietudes.
- ✿ Acerate al entrenador con amabilidad e interés. Busque un momento privado y tranquilo para hablar con él. Si el entrenador continua sin entender su problema y sigue actuando en forma potencialmente destructiva, podría ser necesario cambiar a su niña a otro equipo. Esta situación es poco frecuente, ya que la mayoría de los entrenadores están dispuestos a escuchar y a hacer los cambios necesarios.

## Sea Voluntario

Hasta ahora hemos examinado el papel de los padres en la experiencia deportiva de sus hijas. ¿Por qué no hacer más en este proceso, convir-

With younger children, it is not the knowledge of the sport, but the knowledge of the child that is critical. Children will long remember who you are and how you treated them, rather than the technique you taught them. Obviously, as the child grows older and more experienced, more professional coaching is necessary, but in most sports parents can take over a coaching role. Later, as you progress, there are many excellent coaching programs you can attend. *A Woman's Guide to Coaching* is available free from the Women's Sports Foundation.

## WHEN

Since other volunteers often handle the league's registration, they are in an excellent position to give you all the information you need. The best time to volunteer is before your child

signs up for the sport, so you can both start together. If your child is already in the group, ask the head coach, assistant

coach or a team official what you can do to contribute to the team or the club. Volunteers are always needed, and their work is deeply appreciated.



CAROL FOELL/WOMEN'S SPORTS FOUNDATION

tiéndose en voluntario?

De esta forma puede hacer una contribución importante para su hija, el equipo, el entrenador y la comunidad en general. Hay muchas posiciones para un voluntario, en que pueden ayudar en forma agradable y eficiente.

Generalmente los padres son recelosos de trabajar como voluntarios porque no se sienten con el conocimiento adecuado del juego. Sin embargo, en muchos deportes donde hay jovencitos, sólo necesitan los conocimientos básicos. Cualquier padre puede captar lo fundamental por hablando con técnicos de ese deporte, leyendo algún libro, conversando con otros jugadores, asistiendo a clases de instrucción u observando cómo se juega.

Con las niñas más jóvenes, es crucial no tanto el conocimiento del juego, como el conocimiento de la niñas en esta fase. Durante mucho tiempo las jóvenes recordarán quien es usted y el trato que les dió, y no las técnicas que les demostró. Obviamente, a medida que los niños van creciendo y adquiriendo más experiencia, un entrenamiento más profesional es necesario, pero en la mayoría de los deportes, los padres pueden asumir el papel de entrenadores. A medida que se va

## PLAN DE JUEGO DE LOS PADRES: UNA ESTRATEGIA DE DIEZ PASOS

- 1** Si estimula la participación deportiva de su hija, ¿por qué no realzar su propia figura? Estar en un programa de gimnasia proporciona la fortaleza y la paciencia necesaria para mantener el ritmo con el estilo de vida activo de ella.
- 2** No se convierta en el entrenador de su hija a menos que usted lo sea. Al igual que muchos cocineros en la cocina, la abundancia de "entrenadores" puede causar confusiones innecesarias.
- 3** No reviva sus experiencias deportivas con su niña. Deje que ella siga sus propios pasos, como lo hizo usted.
- 4** Si va a verla jugar, préstele atención. Si no, su hija notará que está más interesado en el mostrador de hot dogs que en la jugada clave que acaba de hacer.
- 5** Salga al patio y disfrute de una práctica juntos. Deje que su hija busque una habilidad que quiera desarrollar. Evite la competencia y la rigidez. Diviertanse y disfruten jugando juntos.
- 6** Reconozca las contribuciones singulares que su futura estrella hace al juego, pero acentúe también los aspectos deportivos del trabajo en equipo. No se debe atribuir un triunfo o una pérdida a una sola persona o a una sola jugada. El resultado de un juego es la combinación de las jugadas de todos.
- 7** Haga una cita con el entrenador de su hija por lo menos una vez durante la temporada de juego. De esa manera podrá verificar su progreso, y también discutir las preocupaciones que ella le haya comunicado y que ella misma no ha compartido con su entrenador, quizá por timidez.
- 8** Su niña aprenderá de usted la ética deportiva. Felicite a los oponentes y de gracias a los árbitros. No haga críticas públicamente a las decisiones de los jueces o del entrenador. Las diferencias de opinión deben manejarse con calma y en privado.
- 9** Hágala conocer de otras mujeres que hacen deporte, asistiendo a las competencias de la escuela o de la universidad, a los juegos de las ligas profesionales, mirando eventos deportivos femeninos por la televisión y leyendo libros o revistas sobre deporte y buen estado físico.
- 10** Estimule un buen balance de intereses y responsabilidades en la vida de su hija. La familia, los estudios y las tareas domésticas no deben descuidarse durante la temporada de juegos deportivos.

usted progresando, hay programas de entrenamiento muy buenos a los cuales puede asistir. También puede conseguir gratis una guía de la Fundación para el Deporte Femenino para entrenarse como entrenadora.

## ¿CUÁNDO?

Ya que los encargados mismos de manejar los registros en las ligas deportivas son voluntarios, éstos se encuentran en excelente posición de ofrecerle todo tipo de información. El mejor momento para hacerse voluntario es antes de que su niña se inscriba en el deporte elegido, para que así puedan empezar juntos. Si ella ya está en el equipo, pregunte al entrenador principal o a su asistente qué puede hacer para contribuir a su

**WHO**

Although fathers have traditionally been more associated with sports than mothers, that is quickly changing. As more and more women have had the experience of playing sports, they are more confident in using their experience to coach. Through volunteering, mother and/or father and daughter can explore and share a new experience together. Mothers, in particular, can be viewed as positive role models, and fathers can demonstrate their support and approval for their daughter's sport skills and participation. The athletic experience can serve to strengthen the bond between the family.

**WHAT**

There are many different tasks for the volunteer. Obviously, the important job of volunteer coach comes to mind, but there are numerous other jobs such as assistant coaching, record-keeping, officiating, lining the fields, chaperoning trips, equipment managing and scheduling.

## Teaching and Coaching Your own Child

Teaching and coaching your own child represents one of the most delicate of challenges. If you are coaching a team on which your daughter plays, be aware of two potential problems:

- ❖ Because she is your daughter, you may go overboard in giving her additional benefits. You certainly don't want to neglect your own child, but without being aware of it, she may end up with more privileges than the other members of the team.
- ❖ In order to avoid bias, you may bend over backward and, in fact, neglect your own child to prove to the others that you are not giving her special treatment.

In order to avoid these pitfalls, ask some friends to observe your coaching, being particularly sensitive to how you treat

### Stone Soup

BY  
JAN ELIOT



©1999 JAN ELIOT. REPRINTED WITH PERMISSION OF UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. ALL RIGHTS RESERVED.

equipo o club deportivo. Siempre se necesitan voluntarios y su contribución es muy apreciada.

**¿QUIÉN?**

Aunque tradicionalmente se asocia a los padres más que a las madres con los vínculos deportivos de los hijos, ésto ha ido cambiando al paso del tiempo. Debido a que las madres mismas han participado con más frecuencia en el deporte, se sienten con mayor confianza y experiencia para entrenar a sus hijos. A través del voluntarismo, las madres y los padres, junto con sus hijos, pueden explorar y compartir esta nueva experiencia juntos. Las madres en especial son buenos modelos de ejemplo y los padres pueden demostrar su apoyo y aprobación de las habilidades y la participación deportiva de sus hijas. Esta experiencia puede servir también para fortalecer los lazos familiares.

**¿QUÉ?**

Existen diferentes tareas que los voluntarios pueden desempeñar. Lo más obvio es el trabajo de entrenador; pero existen

otras actividades como ser asistente del entrenador, conservador de marcas, juez, alineador de campo, compañero de viajes, encargado del equipo y del calendario de juegos.

### LA ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DE LAS PROPIAS HIJAS

Es uno de los papeles más difíciles que puede desempeñar. Si usted entrena un equipo en el que juega su hija, tenga en cuenta dos problemas que se pueden presentar:

- ❖ Siendo su hija, puede hacer hasta lo imposible por concederle ventajas. Ciertamente, no debe descuidar a su hija, pero inconscientemente puede terminar dándole más privilegios que a otros miembros del equipo.
- ❖ Para evitar predilecciones usted la descuida intencionalmente a fin de probar a los demás que no le está dando ningún tratamiento especial.

De modo que para evitar estos problemas, pídale a algún amigo que lo observe mientras entrena, poniendo atención a la manera en que usted trata individualmente a cada atleta.

each individual athlete. It is also important to have a talk with your daughter ahead of time so that she understands your role.

Once you have discovered the rewards of coaching, you will want to improve your knowledge and skills. Pick up a good book on coaching principles, and enroll in a coaching course if it is available to you. Learning first aid and CPR is a must.

Just as your daughter will enjoy her sports more as she gains skill, you will enjoy coaching more as you gain knowledge and experience. Coaching will require you to fulfill many roles, including: trainer, teacher, nutritionist, counselor, nurse and negotiator. As a parent, you've already had the training. Now put it into action!

## A Family Affair

As long as someone in the family plays sports, sports will be a family affair. The time involved in practice, adjusting and readjusting schedules to fit game times, and the joys and sorrows

of success and failure are all tied to family interaction. The experience should be positive despite all the demands. Here are some suggestions for making your daughter's participation in sports a positive experience for the entire family.

### GAME DAY

Make game day a special one for your child and the rest of the family. Regardless of the outcome of the contest, it is a time that the family can enjoy being together. Bring a picnic or take the family out to eat afterwards. To complain about the time the game takes or the disruption it caused in your schedule can only make your daughter feel guilty.

### PRESENT IN SPIRIT

If you cannot attend a game, ask a close friend or other family member to fill in and possibly even videotape the action. Be sure to indicate your interest and support in other ways. Leave a good luck note in her gym bag. Prepare a power snack pack



También es importante que hable con su hija de antemano para que ella entienda cual es su papel como entrenador.

Una vez que usted descubra las ventajas de ser entrenador, mejore su conocimiento y sus habilidades. Para ello, puede seleccionar un buen libro sobre los fundamentos de entrenamiento, y si puede, inscribese en un curso para entrenadores. Es indispensable aprender primeros auxilios y resucitación cardio-pulmonar (CPR).

Así como su hija disfruta más del juego en la medida en que adquiere habilidad, usted también disfrutará más a medida que gane conocimiento y experiencia. El entrenar le obligará a cumplir con diversos papeles, incluyendo el ser entrenador, profesor, nutricionista, enfermero y negociador. Como padres, ya tienen ese entrenamiento, ¡ahora póngalo en práctica!

## Un Asunto De Familia

Cuando alguien en la familia hace deporte, el deporte se vuelve un asunto de familia. El tiempo que llevan las prácticas,

el ajuste y reajuste del calendario para los tiempo de juegos, así como compartir las alegrías por los triunfos y las penas por las derrotas, son todos aspectos ligados a la convivencia familiar. Esta experiencia debe ser positiva aún a pesar de sus exigencias. Aquí tiene unas sugerencias para que la participación de su hija en el deporte sea una experiencia positiva para toda la familia.

### EL DÍA DEL JUEGO

El día del juego debe ser un día especial para su hija y para el resto de la familia. Sin considerar los resultados del encuentro, es un tiempo que la familia puede disfrutar juntos. Lleve un almuerzo o vayan a



for her to take along. When your child returns home, ask how she did, not whether she won. Let her tell you the play-by-play, and listen with undivided attention.

### DRIVE TIME

Make the time spent traveling to practice a good time. Your daughter will appreciate these special times because they belong solely to her. Avoid a last minute coaching session in the car. It will only build up unneeded stress, especially before a game.

### LEARN THE GAME

Learn the basic rules and strategies of your daughter's sport. At least you'll know why the official is blowing the whistle on your daughter for what you thought was a perfectly good elbow block.

### SIBLING RIVALRY

Brothers and sisters can sometimes be less than supportive. Make it clear to the rest of the family that an atmosphere of respect and support is expected from all.

comer después del partido. El quejarse del tiempo que dura el juego, o de la interrupción de otros planes, sólo hace que su hija se sienta culpable.

### PRESENTE EN ESPÍRITU

Si no puede asistir al juego, pídale a algún amigo que lo haga en su lugar, y si es posible, que grabe una película del partido y no deje de demostrar su interés en otras formas. Deje una nota en el maletín de gimnasia deseándole buena suerte; prepárele algo nutritivo y delicioso que se pueda comer antes or después del partido. Cuando ella regrese a casa, pregúntele qué hizo, no si ganó. Déjela que le cuente lo que pasó, jugada por jugada, y escúchela atentamente.

### DE CAMINO AL PARTIDO

Diviértase durante el camino al partido. Su hija apreciará estos momentos, porque son suyos únicamente. Evite hacer una sesión de entrenamiento a última hora, en el coche.

### APRENDA EL JUEGO

Aprende las reglas y estrategias básicas del juego en el que su hija participa. Así sabrá porque el árbitro le pitó a su hija en el momento en que usted pensó que ella había hecho una jugada perfecta de bloqueo.

### SUPPORT SYSTEM

All athletes need a support system—someone backing them when the going gets tough. They need someone who will talk to them, not judge them; someone who will listen to their frustrations, not point out their errors; someone who will share their pressures, not abandon them in times of stress. According to the *1996 Surgeon General's Report on Physical Activity and Health*, social support from family and friends has been consistently and positively related to continued physical activity.

### TIME OUT

A family usually has more than one athlete. This means the support system will have to be shared by all. Together, work out a schedule that seems fair to everyone.

And it's okay if you need to pass up a game or two in order to take care of yourself. Children need to learn that mom or dad sometimes need a time out as well.

### RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

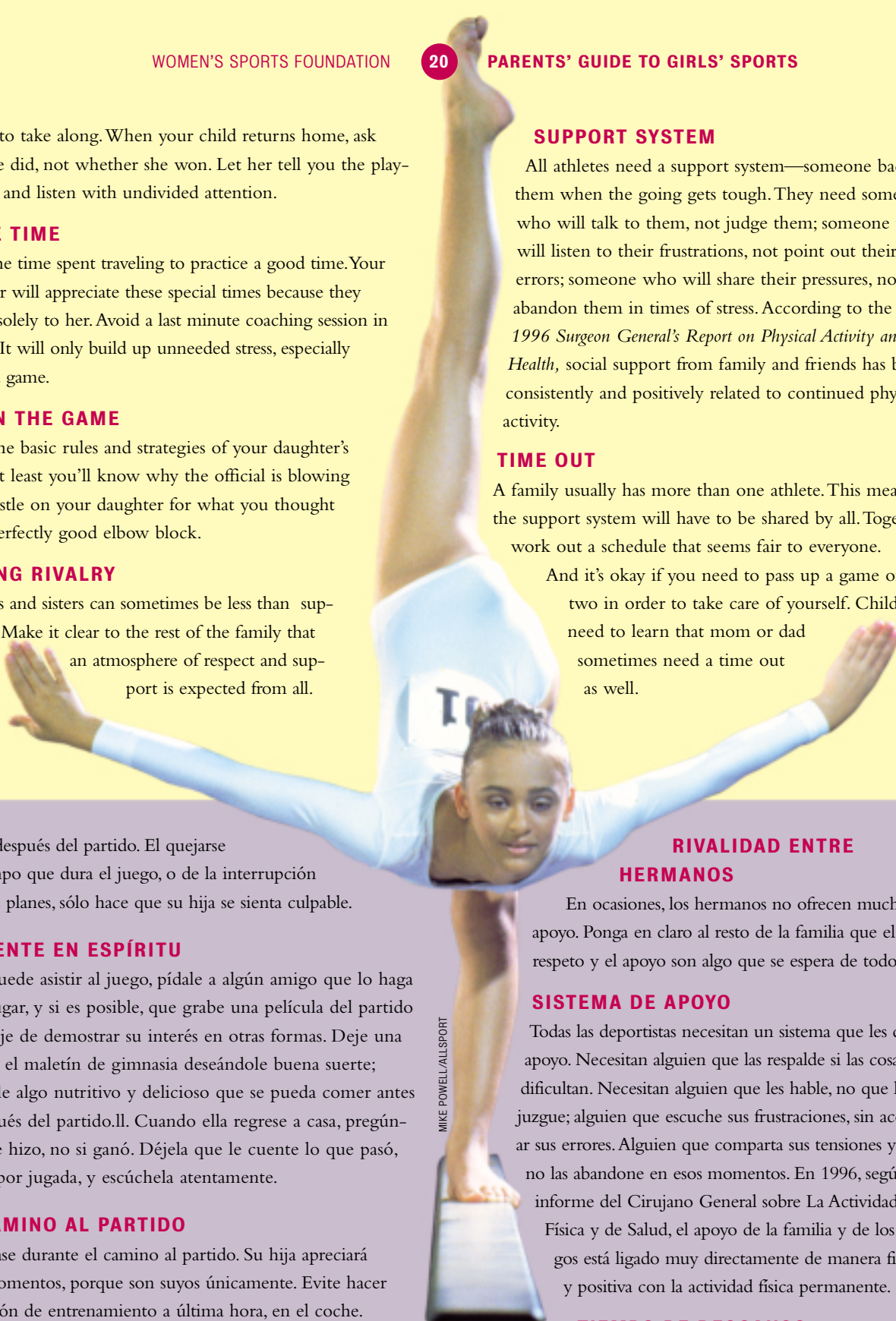
En ocasiones, los hermanos no ofrecen mucho apoyo. Ponga en claro al resto de la familia que el respeto y el apoyo son algo que se espera de todos.

### SISTEMA DE APOYO

Todas las deportistas necesitan un sistema que les dé apoyo. Necesitan alguien que las respalde si las cosas se dificultan. Necesitan alguien que les hable, no que las juzgue; alguien que escuche sus frustraciones, sin acentuar sus errores. Alguien que comparta sus tensiones y que no las abandone en esos momentos. En 1996, según informe del Cirujano General sobre La Actividad Física y de Salud, el apoyo de la familia y de los amigos está ligado muy directamente de manera firme y positiva con la actividad física permanente.

### TIEMPO DE DESCANSO

Quando en una familia hay más de un deportista, el sistema de apoyo tiene que compartirse con todos y hay que trazar juntos un plan que funcione para todos. Si usted no puede asistir a uno de los juegos porque no se siente bien, no importa. Las niñas deben entender que los padres algunas veces necesitan descansar.



MIKE POWELL/ALLSPORT

## YOUNG ATHLETE'S BILL OF RIGHTS

Throughout this pamphlet we have de-emphasized the role of winning—especially at all costs. To treat children as if they are professionals robs them of growth and childhood. Personal growth and development are of prime concern. The better prepared the young woman is for the competitive world, the more successful she will be. An obsession to win can be destructive not only to the less-talented female but to the exceptionally talented as well. To emphasize our point, we would like you to become acquainted with the Young Athlete's Bill of Rights.

**ONE** The right to determine when to participate and in what sports and to what degrees of intensity and involvement.

**TWO** The right to play in every game no matter what her degree of physical ability or the relative importance of the game in terms of league competition.

**THREE** The right to be taught the fundamentals of the sport by a qualified teacher/coach and to play on fields, courts and rinks that have been adjusted proportionally to children.

**FOUR** The right to be coached by those who have been trained in or who have been made aware of the various stages of emotional and psychological development in children and to be treated on a level equivalent to her emotional and physical maturity—not be standards of collegiate or professional sports.

**FIVE** The right to have a coach who places the child first, the

team second, himself/herself third and winning fourth; to feel free to laugh after a defeat and to have fun participating even while playing on a losing team; to be able to use play as an opportunity to test life; and not to be subjected to adult-imposed pressures to win.

**SIX** The right to have a coach who is patient and supportive, as opposed to one who believes in a harsh, negative, "professional" approach; a coach who takes time to work with each athlete, regardless of ability or potential and so offers periodic evaluation of the child's physical improvement and emotional growth as the season progresses.

**SEVEN** The right to be treated as a member of a democracy, not a dictatorship, including the freedom to voice opinions openly to the coach without fear of repercussion.

**EIGHT** The right to proper medical treatment and the right to play in a safe and supportive atmosphere.

**NINE** The right to report to the coach or parent any physical pain or emotional concerns such as fear or rejection without fear of ridicule or loss of esteem.

**TEN** The right to freedom from physical and emotional punishment by her parents or the coach. Punishment leads only to fear and inhibition. The purpose of sports should be to help a child grow, feel expansive and realize his or her potential.

## DECLARACIÓN DE DERECHOS DE LAS JOVENES DEPORTISTA

En este folleto no se subraya el tema de ganar - sobretodo a toda costa. El considerar a los niños como profesionales les roba desarrollo e infancia. Lo más importante es su desarrollo y crecimiento personal. Mientras mejor preparada esté una joven para competir en la vida, más éxito tendrá. La obsesión por ganar puede ser destructiva no sólo para las jóvenes de menos talento, sino también para las de talento excepcional. Se recomienda que se familiaricen con la Declaración de Derechos de las deportistas jóvenes, a fin de reafirmar nuestro punto de vista.

**UNO** El derecho a determinar cuándo participar, en cuál deporte y en que grado de intensidad y compromiso.

**DOS** El derecho a jugar en todo tipo de juegos, sin importar su grado de habilidad física o la importancia relativa del juego en las ligas competitivas.

**TRES** El derecho de aprender los fundamentos del juego por medio de un profesor o entrenador calificado y a jugar en campos de juego, salones y pistas ajustados proporcionalmente para niños y jóvenes.

**CUATRO** El derecho a entrenarse con personas que han recibido la necesaria preparación y que están conscientes de las diversas etapas de desarrollo emocional y psicológico de las niñas, y, que éstas serán tratadas según su nivel de madurez física y emocional y no con los estándares del deporte profesional o universitario.

**CINCO** El derecho a tener un entrenador cuyo primer objetivo sea su hija; segundo, el equipo; tercero, él mismo; y por último, el

triunfo. Sentirse libre para reír después de una derrota, a divertirse aun cuando juegue en el equipo perdedor; tener la capacidad de utilizar el juego como una oportunidad para aprender de la vida y para no someterse a las presiones de los adultos para ganar.

**SEIS** El derecho a tener un entrenador paciente y estimulante, en vez de uno que piensa que es mejor tener un enfoque severo, negativo o "profesional." Un entrenador que tome el tiempo necesario para trabajar individualmente con cada deportista sin importar su habilidad o potencial y que ofrezca una evaluación periódica del mejoramiento físico y crecimiento emocional de la niña, a medida que avanza la temporada.

**SIETE** El derecho a ser tratado como miembro de una democracia y no una dictadura, incluyendo la libertad para expresar abiertamente sus opiniones al entrenador sin temor a las repercusiones que pueda haber.

**OCHO** El derecho a recibir tratamiento médico adecuado y a jugar en un ambiente de seguridad y apoyo.

**NOVE** El derecho a informar al entrenador o padre sobre cualquier dolor físico o problema emocional, de miedo o rechazo, sin temor al ridículo o pérdida de autoestima.

**DIEZ** Derecho a la inmunidad de castigo emocional o físico por parte de los padres o entrenador. El castigo sólo conduce a la inhibición y al temor. El objetivo del deporte debe ser ayudar a crecer a las niñas, a sentirse alegres y a lograr su potencial.

## Parent's Resources

### organizations

Where to go and who to contact to find out more about girls and sports:

#### WOMEN'S SPORTS FOUNDATION

Eisenhower Park • East Meadow, NY 11554  
800-227-3988 • 516-542-4700  
www.WomensSportsFoundation.org  
wosport@aol.com

#### NATIONAL ASSOCIATION FOR GIRLS AND WOMEN IN SPORT (NAGWS)

1900 Association Drive  
Reston, VA 20191-1598  
703-476-3453 (NAGWS)  
www.aahperd.org/nagws/nagws.html  
nagws@aahperd.org

#### PRESIDENT'S COUNCIL ON PHYSICAL FITNESS AND SPORTS

200 Independence Ave., SW  
Washington, DC 20201  
202-690-9000 • www.indiana.edu/\_preschal

#### YOUTH SPORTS INSTITUTE

IM Sports Circle  
Michigan State University  
East Lansing, MI 48824  
517-353-6689  
http://ed-web3.educ.msu.edu/ysi/  
YTHSPRTS@msu.edu

#### NATIONAL YOUTH SPORT COACHES ASSOCIATION

A division of the  
National Alliance for Youth Sports  
2050 Vista Parkway  
West Palm Beach, FL 33411  
800-729-2057 • 407-684-1141  
www.nays.org • nays@nays.org

#### AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM

PO Box 5076 • Champaign, IL 61820  
800-747-5698 • 217-351-5076  
www.humankinetics.com • asepe@hkusa.com

#### NATIONAL RECREATION AND PARK ASSOCIATION

22377 Belmont Ridge Road  
Ashburn, VA 20148  
703-858-0784 • www.nrpa.org  
info@nrpa.org

You may also contact your local YWCA, Girls' Club, Girl Scout Council, etc. to find out what programs might be offered in your area. If you want to know more about a particular sport, the availability of sports opportunities for disabled girls call or write the national governing body for that sport. To get the address and phone number contact:

#### THE UNITED STATES OLYMPIC COMMITTEE

1750 E. Boulder St.  
Colorado Springs, CO 80909  
719-632-5551 • www.usoc.org

### Books

**Good Sports:  
A Concerned Parent's Guide to Little League and Other Competitive Sports**  
(1993). Wolff, R., New York: Dell.

**Moms & Dads & Kids & Sports**  
(1988). McNally, P., New York: Scribner.

**Nice on My Feelings: Nurturing the Best in Children and Parents**  
(1995). Orlick, T., Carp, Ontario, Canada: Creative Bound.

#### Parents' Complete Guide to Youth Sports

(1989). Smith, R., Smoll, F., & Smith, N. Costa Mesa, CA: HDL Communications.

#### Parents' Guide to Kids' Sports

(1990). Schreiber, L., Boston: Little, Brown.

#### Parenting Your Superstar: How to Help Your Child Get the Most Out of Sports

(1987). Bunker, L. K., & Rotella, R.J., Champaign, IL: Human Kinetics.

#### Raising Out Athletic Daughters: How Sports can Build Self-Esteem and Save Girls' Lives

(1998). Zimmerman, J. & Reavill, G., New York: Doubleday.

#### SportParent, American Sport Education Program

(1994). Champaign: IL Human Kinetics.

#### Sportswise:

#### An essential guide for young athletes, parents, and coaches

(1990). Micheli, L.J., Boston: Houghton Mifflin.

#### The Total Sports Experience for Kids: A Parents' Guide to Success in Youth Sports

(1997). Fine, A.H. & Sachs, M.L., South Bend, IN: Diamond Communications.

#### Youth Sports & Self-Esteem: A Guide for Parents

(1993). Burnett, D.J., Indianapolis, IN: Masters Press.

Stone  
Soup

BY  
JAN ELIOT



©1999 JAN ELIOT. REPRINTED WITH PERMISSION OF UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. ALL RIGHTS RESERVED.



## Recursos para Padres

### organizaciones

A donde ir y a quién llamar para averiguar más sobre las niñas y el deporte:

#### WOMEN'S SPORTS FOUNDATION

Eisenhower Park • East Meadow, NY 11554  
800-227-3988 • 516-542-4700  
www.WomensSportsFoundation.org  
wosport@aol.com

#### NATIONAL ASSOCIATION FOR GIRLS AND WOMEN IN SPORT (NAGWS)

1900 Association Drive  
Reston, VA 20191-1598  
703-476-3453 (NAGWS)  
www.aahperd.org/nagws/nagws.html  
nagws@aahperd.org

#### PRESIDENT'S COUNCIL ON PHYSICAL FITNESS AND SPORTS

200 Independence Ave., SW  
Washington, DC 20201  
202-690-9000 • www.indiana.edu/\_preschal

#### YOUTH SPORTS INSTITUTE

IM Sports Circle  
Michigan State University  
East Lansing, MI 48824  
517-353-6689  
http://ed-web3.educ.msu.edu/ysi/  
YTHSPRTS@msu.edu

#### NATIONAL YOUTH SPORT COACHES ASSOCIATION

A division of the  
National Alliance for Youth Sports  
2050 Vista Parkway  
West Palm Beach, FL 33411  
800-729-2057 • 407-684-1141  
www.nays.org • nays@nays.org

#### AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM

PO Box 5076 • Champaign, IL 61820  
800-747-5698 • 217-351-5076  
www.humankinetics.com • asep@hkusa.com

#### NATIONAL RECREATION AND PARK ASSOCIATION

22377 Belmont Ridge Road  
Ashburn, VA 20148  
703-858-0784 • www.nrpa.org  
info@nrpa.org

También puede llamar a las organizaciones YWCA, Girl's Club, Girl Scout Council, etc. para averiguar qué programas ofrecen en su área. Si usted quiere saber más sobre algún deporte en particular, o qué oportunidades deportivas ofrecen para niñas incapacitadas, lláme o escriba a la oficina nacional que gobierna dicho deporte. Si desea el número de teléfono y dirección, dirjase a:

#### THE UNITED STATES OLYMPIC COMMITTEE

1750 E. Boulder St.  
Colorado Springs, CO 80909  
719-632-5551 • www.usoc.org

### Libros

**Good Sports: A Concerned Parent's Guide to Little League and Other Competitive Sports**  
(1993). Wolff, R., New York: Dell.

**Moms & Dads & Kids & Sports**  
(1988). McNally, P., New York: Scribner.

**Nice on My Feelings: Nurturing the Best in Children and Parents**  
(1995). Orlick, T., Carp, Ontario, Canada: Creative Bound.

**Parents' Complete Guide to Youth Sports**  
(1989). Smith, R., Smoll, F., & Smith, N. Costa Mesa, CA: HDL Communications.

**Parents' Guide to Kids' Sports**  
(1990). Schreiber, L., Boston: Little, Brown.

**Parenting Your Superstar: How to Help Your Child Get the Most Out of Sports**  
(1987). Bunker, L. K., & Rotella, R.J., Champaign, IL: Human Kinetics.

**Raising Out Athletic Daughters: How Sports can Build Self-Esteem and Save Girls' Lives**  
(1998). Zimmerman, J. & Reavill, G., New York: Doubleday.

**SportParent, American Sport Education Program**  
(1994). Champaign: IL Human Kinetics.

**Sportswise: An essential guide for young athletes, parents, and coaches**  
(1990). Micheli, L.J., Boston: Houghton Mifflin.

**The Total Sports Experience for Kids: A Parents' Guide to Success in Youth Sports**  
(1997). Fine, A.H. & Sachs, M.L., South Bend, IN: Diamond Communications.

**Youth Sports & Self-Esteem: A Guide for Parents**  
(1993). Burnett, D.J., Indianapolis, IN: Masters Press.

Stone  
Soup

BY  
JAN ELIOT





**Women's Sports Foundation**  
Eisenhower Park, East Meadow, NY 11554  
phone: 1-800-227-3988 • 516-542-4700  
fax: 516-542-4716  
e-mail: [wosport@aol.com](mailto:wosport@aol.com)  
[www.WomensSportsFoundation.org](http://www.WomensSportsFoundation.org).