30 CLAVES PARA
PADRES DE TENISTAS



pepe demi
coach

30 claves para padres de jóvenes tenistas

Apoyo emocional

1. Sé su mayor FAN, no su crítico (sin olvidar que eres padre)

Asegúrate de apoyarlo siempre y pon límites morales, no deportivos. Pero sobre todo debido a que la autoridad es un bien escaso y limitado, úsalo para cosas importantes en la vida de tu hijo, no la malgastes en cómo hace un gesto técnico.

2. Celebra los esfuerzos, no solo los resultados

Recompensa su dedicación y trabajo duro, independientemente del marcador. Decidid antes de los partidos uno o dos objetivos que no deben dan del resultado y si de su actitud antes diferentes situaciones. Por ejemplo: *Cada vez que tengas una bola corta, atácala, aunque por ello falles el punto.*

3. Si no te escucha, conviértelo en profesor

Presta atención sin juzgar, para que sienta que su opinión importa. Si sientes que no te escucha, ponlo en situaciones en la que él o ella deba explicarte cómo se hace el ejercicio que debe realizar o que te explique cómo va a jugar del partido (así verás que aunque parezca que no, suelen enterarse de todo lo que les dices).

4. Fomenta una mentalidad positiva tras las derrotas

Enséñale a ver las derrotas como oportunidades para aprender y crecer. El camino largo es el camino corto, porque el camino largo es el único camino. Tiene que ver el potencial del proceso y no solo de los resultados, pero para ello debéis establecer objetivos concretos que le sirvan para ver esos avances.

5. Reconoce y valida sus sentimientos

Permítele expresar frustración o alegría, mostrando que le entiendes. El día que le deje de importar perder, no lo apuntes más. Debemos perder el miedo a que nuestros hijos muestren esa competitividad, mientras no falte el respeto al rival, al deporte o a sí mismo. Mostrar frustración es un síntoma de que nos importa lo que hacemos y no debemos reprimirla, sino enseñarle cómo transformarla en gasolina para seguir con el motor encendido.

Comunicación

6. Pregunta cómo se siente antes y después de los entrenamientos

Interésate genuinamente por su bienestar físico y emocional. De nuevo, ponlo en el foco para que sea él quien te explique cómo se ha sentido. Si haces las preguntas correctas obtendrás las respuestas deseadas.

7. Cambia el enfoque de tus preguntas

Haz preguntas como: "*¿Qué has aprendido hoy?*", en lugar de "*¿Has ganado?*". Redirige la conversación hacia el aprendizaje y la mejora personal. Esto tiene mucho más sentido si antes del partido habéis acordado una serie de objetivos ajenos al resultado como se comenta más arriba en esta guía.

8. Anímalo a expresar sus deseos deportivos

Sin sueños no se llega lejos. Nadie que haya hecho algo grande en la vida lo ha logrado sin habérselo imaginado antes.

9. Habla en términos positivos sobre sus compañeros y rivales

Promueve el respeto y una actitud de deportividad entre ellos. A veces los compañeros de equipo o de club son los rivales más directos. Y si no le enseñas a mirar que hacen bien los otros jamás podrá analizar que necesita para ser mejor. Desde el respeto podrá encontrar la humildad para coger lo bueno de la gente que le rodea.

10. Evita conversaciones negativas durante el trayecto a casa

Usa este tiempo para relajarte y disfrutar, no para criticar. No se puede ver el reflejo en agua hirviendo, necesitamos un agua en calma. Espérate a esos momentos para hablar sobre deporte.

Apoyo físico y logístico

11. Llévalo puntualmente a los entrenamientos y competiciones

Cumplir con los horarios muestra compromiso y respeto por su deporte. Y además le estás enseñando a respetar el tiempo de los demás. Si no hay orden, no hay disciplina.

12. Fomenta rutinas previas a la competición

Es importantísimo entender que el cerebro se siente cómodo con lo que conoce. Hacer una rutina que empieza unas horas antes del partido es esencial: desayuna siempre lo mismo, hazte una lista de música, prepara una lista de material y revisa la mochila, sal a pasear… Lo que sea, pero siempre lo mismo. Buscamos poner el cerebro en modo competición.

13. Asegúrate de que tenga suficientes horas de descanso

El sueño es crucial para su rendimiento físico y mental y muchas veces no controlamos el descanso la noche de antes. Que duerma bien y las horas necesarias.

14. Proporciona un ambiente libre de deporte y competición en casa

El entrenador puede apretarle algo más, porque no tiene que cenar con él después y hay horas separados para volver a la calma. Sírvete de la herramienta que es y que él se encargue de ser el "poli malo" en cuanto al rendimiento deportivo. Tú procura que en casa no haya más presión, necesitan desconectar y sentir que tienen un lugar seguro.

15. Organiza salidas familiares no relacionadas con el deporte

Dale momentos de desconexión para disfrutar de otras actividades. Vinculando el ocio familiar únicamente al deporte, vuestra relación dependerá de si han o pierde y en una mala racha puede acabar por erosionar gravemente el vínculo padres/hijos.

Respeto hacia su autonomía

16. Permítele elegir el deporte que le apasiona

Su compromiso será mayor si está en algo que realmente disfruta. De pequeños lo importante es desarrollar psicomotricidad, no hay prisa por que sea un super jugador benjamín. Las cosas importantes se deciden después de los 14/15.

17. Dale espacio para tomar decisiones sobre su entrenamiento

Esto refuerza su sentido de responsabilidad y autonomía: cuántas horas quieres entrenar, qué torneos te gustaría jugar… Ir adaptando la carga de entrenos a sus preferencias es una gran manera de evitar el temido BURNOUT.

18. Confía en su capacidad para enfrentar desafíos

Mostrar confianza en él lo motiva a superar sus propios límites: NO TE AYUDO PORQUE TE QUIERO. Todo lo que creas que necesita solucionar durante la competición, se lo tienes que hacer ver antes o después. Buscamos un jugador o deportista autónomo, que le soluciones la papeleta no tiene ningún beneficio a largo plazo.

19. Anímalo a hablar con el entrenador sobre sus inquietudes

Fomenta la comunicación directa para fortalecer su independencia, tiene que tener la capacidad de expresar sus problemas y de argumentar todo aquello que no entienda o no le parezca bien, es fundamental que la confianza del jugador en el entrenador y en los padres sea total para evitar el clásico "NO ME PASA NADA"

20. Permítele cometer errores y aprender de ellos

Los errores son esenciales para el desarrollo y la resiliencia. Todos sabemos que de los errores se aprende. Y una manera de hacerlos parte del proceso y que aprendan de ellos es dándoles objetivos que no dependan del resultado. Pon el foco en la ejecución.

Relación con el entrenador y el equipo

21. Habla positivamente del entrenador en presencia de tu hijo

Refuerza la confianza en las decisiones del entrenador. Es muy importante que BAJO NINGÚN CONCEPTO intervengas en los entrenamientos o corrijas al entrenador delante del deportista. La confianza es muy fácil de romper. Nadie te pide que te mantengas al margen de la formación de tu hijo, pero si quieres hacerlo bien, hablarás con el entrenador y le comunicarás tus inquietudes fuera del ambiente deportivo y sobre todo al margen de los hijos.

22. Mantén límites claros en tu rol

Eres el padre, no el entrenador. Deja la parte técnica a los profesionales para evitar conflictos, utiliza tu autoridad como padre para acunarlo como persona, no para guiarlo técnicamente. Si haces eso corres el riesgo de que ya no te respete cuando debas ejercer como padre en situaciones importantes.

23. Anima a tu hijo a ser un buen compañero de equipo

Fomenta la cooperación y el espíritu grupal. Hazle ver que no existen los deportes individuales. Todo aquel que llega al profesionalismo lo hace de la mano de un equipo de profesionales.

24. Enséñale a respetar las normas y decisiones arbitrales

Promueve una actitud deportiva basada en el respeto y la ética, la vida es injusta y hay veces que debe prevalecer tu capacidad de sobreponerte a situaciones injustas, que el tener la razón. Enséñale a lidiar con que no siempre las cosas pasan por alguna razón lógica y que él debe ser capaz de entender eso y pasar página.

Involucramiento positivo

25. Asiste a sus competiciones cuando puedas

Tu presencia demuestra tu interés y apoyo. Verte en la grada siempre va a ser un chute de energía para tu hijo. Pero recuerda: ANIMAR no es INTERVENIR.

26. Aplaude por igual sus éxitos y los de otros niños

Enséñale la importancia de valorar el esfuerzo colectivo y sobre todo enséñale a OBSERVAR. Si no ve de lo que los demás son capaces y entiende que él también puede, vivirá eternamente en la comparación y el rencor. Recuerda: NADAL no hubiera ganado todo lo que ganó si no hubiese coincidido con ROGER Y NOLE.

27. Sé un modelo de comportamiento respetuoso

Tus acciones en las gradas son un ejemplo para tu hijo. Es mucho más importante lo que HACES que lo que DICES. Controla tus gestos, los deportistas te observan por el rabillo del ojo y el mínimo gesto puede

delatar que no confías en que pueda hacerlo, aunque tus palabras digan lo contrario.

28. Habla sobre el deporte como herramienta de desarrollo personal

Enfócalo como un medio para crecer, no solo como una meta competitiva. Habla del valor del CAMINO, como dijo Nadal. Enséñale que el ESFUERZO SIEMPRE VALE LA PENA. En quién te estás convirtiendo es más importante que si ganaste o no aquel torneo la semana pasada.

29. Sé flexible con sus cambios de interés en el deporte

Su motivación puede variar y es importante apoyarlo en esos momentos. No hay ninguna obligación de competir. Es importante que ante todo mantenga el amor por el deporte.

30. Hazle saber que siempre será tu hijo, no solo un atleta

Prioriza su identidad personal sobre su desempeño deportivo. Si queréis que el vínculo se mantenga intacto después de la etapa competitiva, debes tener claro que ante todo eres padre o madre de deportista, no entrenador. Si estás poniendo en riesgo su confianza en ti, NO VALE LA PENA.

Y ahora… ¿qué?

Si crees que tu hijo (o ambos) podría beneficiarse de una sesión conmigo, puedes reservar una y elegir la hora desde este enlace:

https://pepe.systeme.io/charlaprivada

Y si tienes alguna dudas, puedes contactar conmigo en…

pepe@pepedemi.com