

# COMO SER UN MEJOR PADRE DE TENISTA

Este es un compacto del libro de la ITF en donde se trata de enseñar a los padres de jóvenes tenistas la mejor forma de comprender su rol dentro de la vida deportiva de sus hijos. La idea es colaborar para un mejor desarrollo de los tenistas en su etapa juvenil para obtener así los mejores logros posibles.

## CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS PADRES DE TENISTAS

Escrito por Miguel Crespo y Dave Miley - Federación Internacional de Tenis, ITF Ltd, 1999  
Los autores desean agradecer a los miembros de la Comisión de Entrenadores de la ITF, a los Oficiales de Desarrollo de la ITF y al personal del Departamento de Desarrollo de la ITF en Londres quienes nos ayudaron y aconsejado en la preparación de este folleto de la ITF, y también al gran número de entrenadores que han colaborado con los programas de formación de la ITF en todo el mundo.

## INTRODUCCION

Distintas investigaciones han demostrado que el tenis es uno de los deportes más saludables y que menos lesiones pueden producir a los jóvenes que lo practiquen. El tenis es un deporte para toda la vida fomenta la auto-confianza y la auto-estima, enseña a ser disciplinado y a respetar a los demás. Pero, sobre todo, es una excelente manera de realizar ejercicio físico y de divertirse al mismo tiempo. En la actualidad hay más niños que nunca jugando al tenis en todo el mundo.

Sin embargo, hay una gran diferencia entre aprender los golpes básicos para jugar como pasatiempo y competir al máximo nivel.

Los deportes de competición individuales, como el tenis, generalmente enseñan a los jóvenes a esforzarse al máximo, a aprender a controlar el estrés, a competir bajo presión y ponen a prueba el equilibrio emocional y físico de los deportistas. Pero al mismo tiempo pueden crear una serie de presiones que, si no se tratan adecuadamente, pueden ser perjudiciales para los jóvenes.

En algunos casos, el tenis de competición puede ser especialmente difícil tanto para los padres como para los hijos ya que hay muchos factores que influyen sobre el ambiente competitivo y que son nuevos para todos.

Para los padres, el tenis de competición puede llegar a ser una experiencia complicada, especialmente si no han sido jugadores de competición en su juventud. Para los jóvenes, a menudo pueden surgir problemas porque las exigencias que supone el tenis de competición parecen estar fuera de su control y por encima de sus habilidades.

Es lógico que usted, como padre o madre, quiera ayudar a su hijo a dominar esta nueva situación de la misma forma que lo hace en otras actividades como el colegio, los amigos, la familia etc. Quiere que su hijo sea feliz, que se divierta y que aprenda a jugar al tenis hasta un nivel razonable. No cabe duda que esas son las principales razones por las que le animó a que empezara a practicar deporte.

Usted sabe que no es fácil ser un buen padre o madre y que es incluso más difícil ser un buen padre o madre de un tenista que se dedique a competir: No es fácil, pues, saber lo que es mejor para ayudar a su hijo ni cómo ni cuándo hacerlo.

Hay muchas cuestiones que preguntarse, pero es complicado saber a quién preguntarlas y, para muchas de ellas, no hay respuestas o consejos claros. Muchos de los problemas surgen porque los padres no están seguros de cuál es la mejor forma de ayudar a sus hijos y, entonces, usan su instinto natural. Cuando hacen esto, normalmente se equivocan más que aciertan.

Curiosamente, varios estudios han demostrado que el apoyo e interés de los padres son cruciales para que el niño siga jugando al tenis. Pero también han demostrado que una gran parte del estrés físico y emocional que afecta a los jóvenes tenistas son las consecuencias de una presión excesiva en el tenis juvenil que son siempre negativas y a menudo producen el abandono o "queme" de los tenistas. Además, la presión innecesaria de los padres sobre un hijo también puede deteriorar sus relaciones padres/hijo.

La realidad es que los padres juegan un papel muy importante en la actividad tenística de su hijo independientemente de su nivel de juego. Por eso los padres necesitan "entrenarse" y prepararse para cumplir adecuadamente su papel en este equipo.

De ahí que hayamos escrito este libro para ayudarle a usted, padre o madre, a que sepa actuar en medio de este difícil y, en ocasiones, confuso mundo del tenis de competición. Lo hemos escrito para informarle y aconsejarle sobre la mejor manera de ayudar a su hijo para que ambos puedan disfrutar del tenis. Esperamos que encuentre útil esta información para su labor como padre de tenista.

## LOS PADRES Y EL TENIS COMO DEPORTE

Céntrese fundamentalmente en el rendimiento (cómo jugó) en lugar de centrarse únicamente en los resultados de los partidos. Premie el esfuerzo / trabajo duro antes que el éxito.

**EVITE** premiar sólo los resultados. Recuerde la idea de qué el tenis es sólo un deporte, y considérela como preparación para la vida. **EVITE** pensar que el tenis es más importante que la vida. Por ejemplo, considerando que es más importante que el colegio.

Como padre de un tenista, intente comprender y compartir las presiones emocionales y la complejidad del deporte. **EVITE** menospreciar las presiones de un deporte individual como el tenis. Dé a su hijo responsabilidades que con el tiempo aumentarán su auto-confianza e independencia. **EVITE** que dependan demasiado de usted.

Asegúrese de que el tenis de competición es una experiencia positiva, fundamentalmente desde la perspectiva del desarrollo de la persona. Enfaticé los aspectos importantes tales como la deportividad, ética, mejora personal, responsabilidad y una actitud positiva sobre los demás y al hacerlo comparta con su hijo una motivación saludable para la práctica de este gran deporte.

**EVITE** que el entrenamiento y la competición se conviertan en una experiencia negativa para usted o para su hijo. Comprenda que los niños no sólo tienen derecho a participar en el tenis, sino también la elección de no participar. Haga saber a su hijo que se preocupa de él y que está a su lado si necesita que le ayude. **EVITE** estar demasiado inmerso en la actividad tenística de su hijo. Prepárese para escuchar y aprender.

**EVITE** pensar que usted lo sabe todo sobre el tenis.

## LOS PADRES Y SUS HIJOS E HIJAS

Esté preparado para ayudar emocionalmente y apoyar a su hijo especialmente cuando tiene problemas. **EVITE** usar el castigo y la falta de cariño, afecto y amor como medios para que su hijo se esfuerce más o juegue mejor. Haga que su hijo se sienta valorado y refuerce su auto-estima especialmente cuando pierda un partido. **EVITE** criticar los resultados de su hijo.

Deje claro que su hijo es el que juega y si él quiere, usted verá el partido y lo animará. **EVITE** decir "Hoy jugamos," como si usted fuera a entrar en la cancha también. Reconozca los méritos de su hijo en el tenis, pero mantenga los pies en el suelo siendo realista. **EVITE** subirlo a un pedestal. Enfaticé el hecho de que, "Ganes o pierdas, te quiero igual". **EVITE** enfadarse o tratar a su hijo de manera distinta cuando pierda un partido.

Asista a todo el partido y mantenga la calma tanto en situaciones positivas como negativas para mostrarle a su hijo que independientemente del resultado, usted se interesa y valora su esfuerzo. **EVITE** irse de un partido porque su hijo no está jugando bien.

Pregunte: "¿Cómo fue el partido?", "¿cómo jugaste!", "¿Has disfrutado?". Éstas son preguntas que demuestran que usted se preocupa por su hijo y por cómo jugó y si se divirtió en lugar de preguntar por el resultado. Cuando su hijo vuelva de un partido **EVITE** preguntar: "¿Ganaste!".

**EVITE** que su hijo entrene demasiado y se "queme". No olvide que su hijo aún está creciendo.

Ayude a su hijo (económicamente y de cualquier manera) mostrando que se complace en ayudar a que su hijo juegue al tenis. **EVITE** aumentar el sentimiento de culpabilidad de su hijo haciéndole ver que le debe a usted el tiempo, el dinero y los sacrificios que usted ha hecho.

Intente motivar a su hijo para que sea independiente y piense por sí mismo. **EVITE** hacer de entrenador desde la malla. Cuando su hijo pierda un partido, hágale ver que sólo se trata de un partido de tenis. Por mal que fuera el resultado el mundo no se acaba y el sol saldrá de nuevo al día siguiente. **NUNCA** cometa abusos físicos o verbales sobre su hijo.

Intente ser honesto cuando hable con su hijo sobre cómo juega al tenis. **EVITE** decir mentiras.

Anime a su hijo a hacerse responsable de sus victorias y de sus derrotas y a enfrentarse a la realidad de un partido y de sus comportamientos (p. ej. "la cancha era la enfrenta para los dos"). El objetivo fundamental ha de ser; independientemente de las condiciones, ayudarles a que intenten hacerlo lo mejor que puedan. Entonces, siempre serán "verdaderos campeones". **EVITE** poner excusas ("la cancha era demasiado lenta", "el contrario tuvo suerte", echar la culpa al árbitro, etc.).

Muestre su interés por el tenis de su hijo asistiendo de vez en cuando a algunos de sus partidos. Pero, **EVITE** estar presente en todos y cada uno de los entrenamientos y de los partidos. Deje que el entrenador decida cuánto debe entrenar su hijo. **EVITE** criticar a su hijo porque no juega más al tenis u obligarlo a entrenar más. Recuerde que cuando se trata del entrenamiento, la calidad es más importante que la cantidad. Comprenda los riesgos y estará atento a los síntomas de estrés (somnolencia, conducta hipercrítica, etc.).

**EVITE** ignorar las expresiones de inseguridad y ansiedad de su hijo que se produzcan de su participación en el deporte de competición.

La única expectativa que ha de tener de la actividad tenística de su hijo es que ésta puede ayudarle a convertirse en una mejor persona y en un mejor deportista. El resto será una bonificación.

**EVITE** asumir o esperar que su hijo llegará a ser un jugador de tenis profesional de gran éxito.

Anime a su hijo a tomar parte en otros deportes para que conozca a más gente y participe en otras actividades. **EVITE** obligarlo a jugar sólo al tenis.

Compare el progreso de su hijo con sus propias habilidades y objetivos. **EVITE** comparar el progreso de su hijo con el de otros niños.

Intente motivar a su hijo de manera positiva y amable (p.ej. usando refuerzos positivos). Una relación de 3 comentarios positivos por cada comentario negativo es un buen procedimiento para motivar adecuadamente a su hijo. **EVITE** abusar o ser sarcástico para motivar a su hijo.

Asegúrese de que su hijo respeta los principios de deportividad, buen comportamiento y ética

**EVITE** pasar por alto los malos modos de su hijo ("robar pelotas", usar malas palabras o tratar a los demás con poco respeto) u olvidar aspectos importantes del desarrollo de su hijo por dar prioridad al tenis. Si su hijo se porta mal, usted tiene que estar atento e intervenir inmediatamente si la conducta es inaceptable. Premie a su hijo por lo que es como ser humano, no como tenista. **EVITE** relacionar algunos privilegios especiales, premios, etc., al hecho de ganar un partido.

Comprenda que usted y su hijo necesitan tener otras áreas de interés y que a menudo necesitarán descansar del tenis. **EVITE** discutir o dedicar mucho tiempo a hablar de tenis con su hijo. El bienestar y la felicidad de su hijo son lo más importante.

**EVITE** que el tenis de su hijo se convierta en algo más importante para usted que su propio hijo. Comprenda que los tenistas necesitan algo de tranquilidad cuando pierden un partido. Una palmada cariñosa en la espalda o una frase de ánimo a menudo son suficientes cuando el jugador sale de la cancha. Luego cuando esté más calmado, ya podrá comentar el partido con él. **EVITE** obligar a su hijo a que hable con usted inmediatamente después del partido.

Intente ser serio cuando hable con su hijo sobre cómo juega al tenis. No ignore los dolores y las sensaciones de malestar y nunca obligue a su hijo a jugar cuando esté lesionado.

Haga saber a su hijo que usted está dispuesto a llevarlo a los torneos y a los entrenamientos.

**EVITE** insistir en acompañar a su hijo a cada partido y a cada entrenamiento.

## LOS PADRES

Intente dar una imagen positiva de alegría, calma y relajación durante los partidos. **EVITE** mostrar emociones negativas pareciendo nervioso o enfadado junto a la cancha cuando disfruta, su hijo cometa un error tonto. Mantenga su sentido del humor e intente disfrutar viendo a su hijo jugar al tenis.

**EVITE** comportarse de forma negativa o ser excesivamente crítico. Comprenda que es necesario tener un gran control emocional para ser un buen padre de tenista.

Manténgase en su papel de padre. **EVITE** intentar ser el entrenador de su hijo (p. ej. discutiendo la estrategia, la técnica, etc.).

Viva su propia vida aparte del tenis. Recuerde que usted también tiene necesidades personales no las olvide por completo. **EVITE** vivir algunos de sus sueños no cumplidos mediante el tenis de su hijo.

Reconozca y sea generoso en el aplauso del rendimiento y el esfuerzo de los contrarios de su hijo.

**EVITE** ignorar o criticar a los contrarios de su hijo.

## LOS PADRES, EL ENTRENADOR DE SU HIJO Y OTROS

Respete la experiencia del entrenador de su hijo, **EVITE** criticar sus métodos de entrenamiento. Asegúrese de que el entrenador mantiene una actitud correcta y que es positivo, motivador y que

promueve los valores adecuados (consultar el Código Ético de la ITF para Entrenadores). Asegúrese de que el entrenador de su hijo ha firmado el Código Ético de la ITF para Entrenadores.

**EVITE** que el entrenador sea demasiado negativo, orientado a los resultados, demasiado exigente o que haga entrenar excesivamente a su hijo, etc.

Establezca líneas de comunicación claras e intente reunirse regularmente con el entrenador de su hijo para preguntarle sobre la evolución del chico y comentar sus objetivos comunes y su desarrollo emocional.

**NO EVITE** encontrarse o hablar con el entrenador de su hijo.

**EVITE** buscar un nuevo entrenador para su hijo asegúrese de que su relación con el anterior entrenador haya finalizado de manera profesional y ética Comprenda que el entrenador de su hijo es un profesional calificado que puede ayudar a su hijo en muchos aspectos, tanto en el tenis como fuera de él y que también puede ayudarle a usted a saber más sobre el tenis. Colabore con el entrenador ayudándole a que comprenda mejor la personalidad y los sentimientos de su hijo.

**EVITE** pensar que el entrenador es un simple empleado o un "lanza pelotas".

Sea generoso y reconozcan cuando el contrario de su hijo ha jugado bien, intente tener buenas relaciones con otros padres, ya que se pueden ayudar entre ustedes.

**EVITE** Llevarse mal con otros padres o crearse enemigos entre los padres de los otros jugadores, intente mantener un equilibrio entre su interés por el tenis y los intereses que tengan los otros miembros de la familia. **EVITE** desatender a los otros miembros de la familia.