

# CONSEJOS PARA LOS PADRES



**ZORAIDA RODRÍGUEZ VÉLCHEZ Y PATRICIA RAMÍREZ LOEFFLER**  
PSICÓLOGAS DEPORTIVAS

**E**lla tiene talento para la velocidad, es ágil, de gran zancada, delgada, fibrosa. Vamos, un cuerpo de atleta. Joaquín no se dedica al atletismo. A él le gusta más el fútbol, «como hacen las grandes estrellas», decía cuando era pequeño. Joaquín ya tiene 17 años y esta temporada ha sido fichado por un equipo de Tercera división de una ciudad cercana a donde reside.

Aparentemente, Marta y Joa-

quín no tienen mucho en común. A primera vista se podría decir que ambos practican un deporte. Pero ambos han acudido a nuestro centro de psicología deportiva porque llevan un tiempo sintiéndose mal, especialmente en las competiciones. Lo más característicos son los síntomas de ansiedad ante las pruebas. Al principio empezó por problemas de sueño antes de las competiciones, y poco a poco se ha ido generalizando hasta el punto de que Marta no puede dejar de llorar antes de las competiciones, le duele la barriga y en la última no pudo ni salir. Joaquín ha visto mermado su rendimiento deportivo, entre otras cosas.

Marta tiene 15 años y tiene una gran afición: correr. Empezó con solo 9 años, cuando su madre Nuria la apuntó a las actividades extraescolares que ofrecía su colegio. Ahora Marta ya está en un centro de competición, se entrena todos los días dos horas y compite muchos fines de semana

quín no tienen mucho en común. A primera vista se podría decir que ambos practican un deporte. Pero ambos han acudido a nuestro centro de psicología deportiva porque llevan un tiempo sintiéndose mal, especialmente en las competiciones. Lo más característicos son los síntomas de ansiedad ante las pruebas. Al principio empezó por problemas de sueño antes de las competiciones, y poco a poco se ha ido generalizando hasta el punto de que Marta no puede dejar de llorar antes de las competiciones, le duele la barriga y en la última no pudo ni salir. Joaquín ha visto mermado su rendimiento deportivo, entre otras cosas.

Cuando se les pregunta cuál es el motivo de este malestar, los dos terminan diciendo literalmente que no pueden ser perfectos, que se les exige mucho, que llevan mucho para adelante y que sus padres a veces parecen los entrenadores, les dicen mucho lo que tienen que hacer, cómo lo tienen que hacer y que luego se enfadan y les regañan cuando las cosas no les salen bien. «A mí me chilla y me dice que me meta en la carrera, que si quiero puedo, pero a veces no sé ni lo que quiero ni lo que puedo y me vuelven loca, de verdad. Dudo que sea tan buena como mi madre se cree que soy. Si es que piensa que voy a ganar el oro de las olimpiadas».

Marta se queja de que en las competiciones sus padres hacen demasiado ruido, chillan continuamente y que su madre siempre le dice antes de la competición que tenga cuidado y que corra lo más rápido que pueda («pero qué voy a hacer si no es correr rápido, si para eso estoy aquí», dice Marta). Joaquín se ha ido a vivir fuera, a él le



hubiera gustado quedarse en su ciudad, pero su sueño es el fútbol. Aún así, ha sido valiente y se ha lanzado a la piscina. También es el anhelo de su padre, le acompaña a todos los partidos y, sabiendo que el chaval es bueno, le gusta presumir de él delante de todos. Siempre hace comentarios graciosos a los amigos del tipo «este nos saca de pobres, ja, ja».

El hijo lleva oyendo estas frases desde que tenía 10 años, cuando ya despuntaba con el balón. En casa solo se habla de fútbol, se ve fútbol y el padre le da más directrices que el místico. Los consejos también se los da mientras está jugando y entrenando: «Joaquín, que te estás metiendo en fuera de juego. Cuidado. Vamos corre, si estás ahí. Pero ofrécete...». Muchas veces el hijo no sabe ya a quien tie-

ne que hacer caso, y los gritos del padre le generan presión. El entrenador ha llegado a decirle al padre que se modere en la grada porque el chaval se descentra.

Es muy frecuente que los padres se sientan muy orgullosos de sus hijos. Queremos lo mejor para ellos, que lleguen a lo más alto; nuestro niño tiene que ser el mejor. A menudo estos buenos deseos les llegan de forma incorrecta, en forma de presión y de altas expectativas que, a veces, no pueden alcanzar. También es cierto que muchos padres ven en los hijos un negocio, no nos engañemos. Están aquellos que los llevan a todos los concursos de televisión y otros que piensan que su pequeño se convertirá en el próximo Cristiano Ronaldo.

No debemos olvidar que nuestros hijos son niños y adolescentes que practican su deporte por diversión. Algo que, quizá, algún día les lleve lejos. Pero para eso lo primero que hay que hacer es dejarles disfrutar.

Nuestros hijos compiten y están sometidos a un alto nivel de presión cada vez que van a una exhibición o partido, situaciones que, claramente, les pone nerviosos (les duele la barriga, no duermen bien el día de antes, rompen a llorar...). Esta situación de ansiedad antes de la competición puede provocar una bajada del rendimiento y que no sean capaces de demostrar todo lo que son capaces de hacer.

El deporte transmite a nuestros hijos valores como el esfuerzo, la ambición, no rendirse a pesar de las circunstancias, el trabajo en equipo, la colaboración, la disciplina o ser capaces de seguir directrices. Como todos sabemos, estos valores son fundamentales también en la vida. Lleguen a donde lleguen nuestros hijos, a ser grandes deportistas o a ejercer una profesión gracias a sus estudios, no dejemos que estos valores pasen desapercibidos por la sombra de la presión o unas expectativas irreales.

## ALGUNAS NORMAS

### No debemos

**Agobiarles** recordándoles las cosas en las que deben tener cuidado porque entonces no les saldrá tan bien como ellos lo saben hacer. Evita frases del tipo «ten cuidado con esta rival, que siempre te come terreno» o «atento a fuera de juego, que siempre te metes». Si les hacemos este tipo de comentarios, sobre todo antes de la competición o el partido, estaremos haciendo hincapié en sus errores y es el último recuerdo con el que saldrán a competir. Es mejor recordarles que tienen que salir a disfrutar, que le pongan mucho empeño y que esto tiene la importancia que tiene, o sea, RELATIVA. No está mal que se les recuerde aquello en lo que son realmente buenos, por ejemplo: «cuando tiras al final eres rápida como una gacela, eres genial», «vamos Joaquín, que quiero ver ese regate tuyo que me encanta». Estaremos reforzando lo que saben hacer bien, aumentando su seguridad en la ejecución y transmitiéndoles lo orgullosos que estamos de ellos.

**Desconcentrarles** con nuestro apoyo desde la grada. Los gritos de ánimo hay que reservarlos. Demasiado ruido o decirles algo directamente a ellos les pone nerviosos y los desconcentran. Un buen consejo es preguntarles a vuestros hijos «qué desean oír desde la grada». Os sorprendería saber que algunos no prefieren oír nada, que existen algunas palabras de aliento que los padres desconocen, o que incluso hay momento en los que uno desea escuchar algo y otros en los que prefieren no oír nada. Es necesario hablar con ellos; son los que conocen mejor que nadie qué les anima y qué les saca de la competición.

**Fijarnos** más en el resultado que en el esfuerzo que han puesto. Entrenan mucho y muy duro para que solo les juzguemos por una exhibición en la que están rodeados de mucha presión.

### Debemos

**Entrenarles** en una técnica de relajación y recordarles que la utilicen en casa, de esa forma se sentirán más tranquilos ante las competiciones. La relajación es una técnica muy sencilla que fácilmente pueden aprender los niños y que puede asimilarse en pocas sesiones.

**Animarles** antes de la competición, recordándoles que lo importante es disfrutar, darlo todo y esforzarse. Dejar claro que el resultado no es lo único. El objetivo no deberían ser los goles o el puesto en la clasificación, sino lo bien que nuestro hijo lo ha hecho fruto de su entrega y esfuerzo total. Además, si disfrutan y no tienen presión por conseguir un resultado determinado, lo harán mejor. Los goles o la buena marca deben ser el resultado de disfrutar, comprometerse, ser constante, esforzarse y comprometerse con su deporte y su equipo. Por ese motivo, los goles y la marca, en un principio y especialmente a estas edades, no pueden ser un fin en sí mismos.

**antener nuestro apoyo** desde la grada cuando realicen algún movimiento o jugada que sea realmente difícil, pero no estar continuamente 'presentes' con nuestras voces y gritos, o diciendo mil improperios a los árbitros. Con esta conducta exagerada podemos distraerlos y darles un mal ejemplo.

**Reforzarles** siempre cuando terminen su actuación, les haya salido bien, mal o regular. Incluso cuando la competición o el partido no haya salido todo lo bien que ellos saben, busca algo que haya realizado bien y coméntaselo.

**No olvides** que el talento que tiene tu hijo es el que la genética le ha dado. No podemos hacer 'pichichis' de jugadores que por su condición física, habilidades o destrezas no lo son. Su esfuerzo les puede ayudar, pero no se le pueden pedir peras a los olmos. Además, no hay nada de malo en no llegar a ser una gran estrella. Deberíamos reforzar más el trabajo y el esfuerzo en vez de hasta dónde llegue nuestro hijo.

