

Desarrollo y Técnica

La Relación entre padres e hijos en el tenis

Por... Alejandro Lacruz

Introducción: Los nexos entre factores físicos y mentales

Entre las situaciones que más afectan el rendimiento en los jugadores en etapa de crecimiento destaca la relación inadecuada entre deportistas y padres. Frecuentemente los padres influyen



inconscientemente y de manera negativa en el jugador: por falta de información, y/o proyecciones de fanatismo/ego hacia sus hijos.

En estas circunstancias el jugador se presiona de tal manera que su objetivo dentro de la competencia y entrenamientos deja de ser el éxito o la satisfacción personal. La motivación principal del jugador se convertirá en la satisfacción de los padres, consistente en alcanzar resultados y metas ajenas, en este caso las de sus padres ⁽¹⁾.

Como consecuencia se verificarán afectaciones negativas en el rendimiento del jugador: tendencia hacia la inhibición, merma del desempeño y pérdida de la eficacia causada por tensión:

- ✓ Los movimientos de las articulaciones se verán afectados, impidiendo la fluidez natural en los movimientos y golpes, así como disminución de flexibilidad, movimiento y concentración.

El rendimiento físico mental

Para lograr un rendimiento óptimo tenístico es imprescindible disponer de una mente fuerte y despejada:

- ✓ Así, todos los movimientos y acoplamientos requeridos en un deporte que integra secuencias de acciones complejas se realizarán con el máximo grado de agilidad, coordinación y concentración (saque, resta, carreras, tiros defensivos, de contención, de ataque y conclusión de jugada).
- ✓ La fluidez en los movimientos ayudará a realizar secuencias idóneas entre mente articulaciones y músculos: Un jugador relajado y concentrado en el desarrollo completo del accionar en cancha se desempeñará libre de preocupaciones con la mentalidad de "no tener nada que perder". Aquél partido complicado se resuelve favorablemente gracias a la actitud mental que se traduce en una 'óptima conductividad y fluidez de las actividades neuromusculares, permitiendo una ejecución idónea de la actividad a través del encuentro.

El factor mental

La armonía entre jugador, entrenador, preparador físico y padres de familia se verá altamente favorecida con la inclusión en el staff de entrenamiento de un experto en los procesos mentales, es decir un profesional en la rama de la psicología del deporte. Los resultados de un buen manejo se verán reflejados entre otros factores más, en los siguientes puntos claves del proceso global:

- ✓ Concentración del jugador en la situación vigente del partido con prácticas de procesos mentales que le permitirán enfocarse en la importancia del momento actual, excluyendo cualquier factor desestabilizador ⁽²⁾.

- ✓ Ubicación exacta del papel vital que asumen entrenador, padres y jugador.

Este último factor reviste una importancia vital, puesto que los tutores del jugador juvenil suelen involucrarse en todos los procesos del accionar, llegando incluso con frecuencia a protagonizar incidentes lamentables entre el público, los árbitros o incluso los jugadores, aún actuando con las mejores intenciones. Las consecuencias negativas en el jugador pueden llevar a consecuencias mayores, incluyendo al abandono involuntario de una carrera profesional prometedora en etapas tempranas de su desarrollo.

Conclusiones

Los padres del deportista juvenil siempre tendrán una presencia vital en las prioridades y consideraciones de aquél. El tenista juvenil conceptualizará a sus tutores como ejemplos, por ende desarrollará un alto grado de sensibilidad hacia el afecto y la aceptación que aquellos le retribuirán durante su etapa formativa. Por lo tanto, uno de los papeles más importantes de los padres será proporcionar afecto, confianza y seguridad, cimentando los factores emocionales en el ambiente personal. Los factores específicos que atañen a los aspectos de la preparación como deportista (adquisición de conocimientos técnicos, preparación física, etc.) se verán reforzados y se completarán con una distribución correcta de la división del trabajo. Al mismo tiempo, se sentarán las bases para un desenvolvimiento independiente del deportista juvenil desde una edad temprana: El apoyo de los padres les ayudará a disfrutar del deporte y de esta etapa formativa. A su vez, se evitarán soledad, ansiedad u otros factores estresantes.

(1) Con mucha frecuencia se trata de la realización de aspiraciones no realizadas por parte de los padres.

(2) Por ejemplo las consignas, señas o instrucciones de sus padres desde las tribunas, así como sucesos en la tribuna que pudiesen afectar su desempeño en cancha.