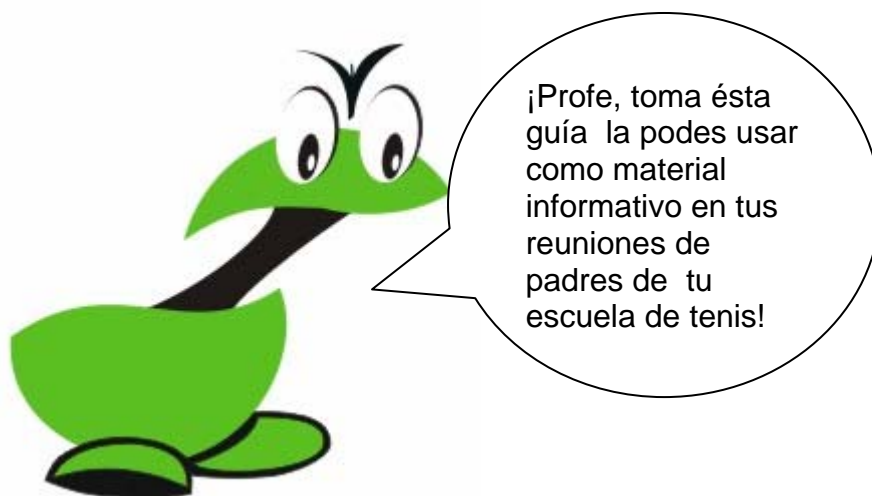




CÓMO SER UN MEJOR PADRE DE TENISTA

El proceso de desarrollo para un tenista competitivo es muy complejo e involucra necesariamente a toda la familia. Bien manejado, el largo camino del alto rendimiento puede brindar muchas satisfacciones, no sólo a los jugadores sino a toda la familia, ya que puede ser una actividad que los una. Sin embargo, el enfoque equivocado por parte de los padres puede de igual manera tener resultados muy negativos, tanto en la relación familiar como en el desarrollo del jugador, siendo en más de una ocasión la causa por la que los muchachos dejan el deporte.

La siguiente sección de consejos fue elaborada por la Federación Internacional de Tenis y es una gran guía para los padres de cómo ayudar a sus hijos a desarrollar su potencial en el tenis.



LOS PADRES Y EL TENIS COMO DEPORTE

- Céntrese fundamentalmente en el rendimiento (como juego) 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 que el tenis es solo un deporte y considérelolo como preparación para la vida. EVITE pensar que el tenis es lo más importante en 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.
- De a su hijo responsabilidades que, con el tiempo, aumentarán su autoconfianza e independencia. EVITE que dependan demasiado de usted.
- Asegúrese de que el tenis de competición sea una experiencia positiva, fundamentalmente desde la perspectiva del desarrollo de la persona. Enfatique 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 a 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.
- Enfatique 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?". Estas son preguntas que demuestran que usted se preocupa por su hijo y por como 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 ayudarlo a que 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 valla.
- Cuando su hijo pierda un partido, hágale ver que sólo se trata de un partido de tenis. Por malo 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 misma 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 arbitro, 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 cuanto debe entrenar su hijo. EVITE criticar a su hijo porque no juega mas 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 esté atento a los síntomas de estrés (somnolencia, conducta hipercrítica, robar bolas en los partidos, 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 pueda ayudarle a convertirse en una mejor persona y 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 palabras alti sonantes 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.
- Tome en serio las lesiones de su hijo y, en caso de duda, consulte con un médico. No ignore los dolores y las sensaciones de malestar y nunca obligue a su hijo a jugar cuando este 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, por ejemplo, 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 positiva, motivador y que promueve los valores adecuados, 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.
- Antes de buscar un nuevo entrenador para su hijo asegúrese de que su relación con el anterior haya finalizado de manera profesional y ética.
- Comprenda que el entrenador de su hijo es un profesional calificado que puede ayudarlo en muchos aspectos, tanto en el tenis como fuera de él y que también puede ayudarlo 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 "tira pelotas" que únicamente quiere su dinero.
- Sea generoso y reconozca 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 niños de la familia.