

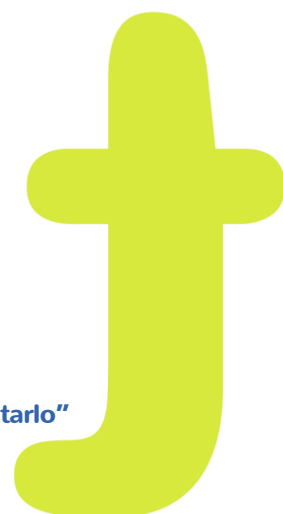
LIBRO BLANCO
PARA PADRES
Y MADRES DE
JUGADORES DE
TENIS

50

2014

"El mundo es de quien nace para conquistarlo y no de quién sueña que puede conquistarlo"

Fernando Pessoa.

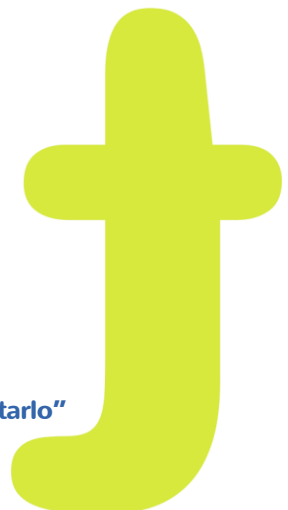


Índice:

- [Consejos en relación al rendimiento deportivo de tu hijo/a tenista.](#)
- [Consejos antes del partido.](#)
- [Consejos durante el partido.](#)
- [Consejos después del partido.](#)
- [Consejos en relación al entrenador y otros padres.](#)

"El mundo es de quien nace para conquistarlo y no de quién sueña que puede conquistarlo"

Fernando Pessoa.



CONSEJOS EN RELACIÓN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE TU HIJO/A TENISTA.

1. Tu hijo es tenista pero por encima de eso es un ser humano con muchas otras necesidades y deseos. Ten esto en cuenta. Procura que el tenis no sea lo único en su vida especialmente cuando esté en etapas de formación. Fomenta el desarrollo de todos los aspectos que un chico/a de esa edad necesita.
2. Si no lo haces todavía acostúmbrate a premiar el esfuerzo y el rendimiento en la pista por encima del resultado obtenido.
3. Los resultados han de servirnos únicamente como una información de lo que debemos trabajar. Por ejemplo, si el objetivo era llegar a semis y se pierde en cuartos, el resultado servirá para analizar las áreas de mejora para conseguir mi objetivo de cara a trabajarlo en el futuro. Pero siempre desde el punto de vista del rendimiento.
4. El tenis es un magnifico deporte para inculcar valores en nuestros hijos/as que les puedan servir en su vida diaria. Piensa 3 valores que quieres transmitir a tus hijos/as a través del deporte y actúa siempre en relación a dichos valores.
5. Si decides premiar a tu hijo/a jamás lo hagas movido por el resultado obtenido. Siempre que quieras premiar a tu hijo hazlo en relación al rendimiento obtenido (independientemente del resultado).
6. Se siempre positivo con él. Apóyalo, anímalo y motívalo.
7. Haz que tus mensajes sean coherentes. Si quieres que tu hijo/a sea disciplinado y se entregue en la pista a la hora de alcanzar sus resultados deportivos luego en su vida privada no le des todo lo que pida a la primera y sin que se lo haya ganado previamente.
8. En caso de que establezcas unas normas que cumplir que tengan consecuencias positivas y negativas asegúrate de que las conozca y las entienda antes de aplicarlas.
9. A cierta edad los resultados no son tan importantes como el hecho de aprender a largo plazo los que consigue mejores resultados no son los que mejores marcadores consiguen de pequeños si no los que mejoran su rendimiento.

“El mundo es de quien nace para conquistarlo y no de quién sueña que puede conquistarlo”

Fernando Pessoa.



10. Entiende que el tenis no es el único deseo que va a manifestar tu hijo/a. El ser humano tiene multitud de deseos que muchas veces se contraponen. A ciertas edades le apetecerá, por ejemplo, salir con sus amigos. No hay que preocuparse por ello. Es absolutamente normal. Compréndele y ayúdale a organizar su tiempo y a entender que una vida deportiva es en algunas cosas incompatible con la vida de una adolescente que no tiene una vida deportiva.
11. Desarrollar y decidirse por una vida deportiva tiene que ser siempre una elección personal y decidida de tu hijo/a.
12. Es muy positivo que muestres interés en acompañar a tus hijos a los partidos. También lo es que de vez en cuando os deis espacio y no asistas a los entrenos o partidos o que vaya otra persona en tu lugar.
13. Tienes que aprender a comprender que al igual que tú en tu trabajo no siempre das lo mejor de ti, tu hijo tampoco. Hay días en los que simplemente las cosas no salen. Lo importante es aprender de esos días para mejorar en el futuro.
14. Se generoso y reconoce los méritos de tu hijo/a (sobre todo en lo que al rendimiento se refiere) No le subas a un pedestal en el que sabes que no está solo por animarle ni tampoco le afees cuando lo haga bien para que "no se le suban los humos" Sé lo más justo y sincero que puedas ser respecto a su rendimiento.
15. A ciertas edades solo saben ver lo mal que hacen las cosas en los partidos. A veces nosotros también nos dejamos arrastrar y tampoco sabemos identificar las cosas que hacen bien (incluso en los peores partidos de tu hijo/a siempre habrá cosas que haga bien) Enséñale a ser justo/a consigo mismo/a ayudándole a identificar aquellas cosas que haga mal pero también todas las cosas que haga bien.
16. Evita etiquetar a tu hijo/a y juzgarle como persona cuando creas que ha hecho algo inconveniente. Juzga la conducta no la persona. (Si por ejemplo tira la raqueta no le digas "Eres un impresentable" es mejor hacerle saber que no te gusta esa conducta en concreto "no me gusta que tires la raqueta" y las consecuencias que tendrá en caso de que lo siga haciendo)
17. Interésate por los objetivos deportivos de tu hijo/a. Eso te ayudará a entender sus necesidades.

"El mundo es de quien nace para conquistarlo y no de quién sueña que puede conquistarlo"

Fernando Pessoa.



18. Acepta que no lo sabes todo sobre tenis (incluso si tienes formación específica)
Aprender a escuchar a tu hijo/a ya que eso te permitirá entender qué es lo que necesita y te dará la posibilidad de proporcionarle lo que realmente le ayudará.
19. No esté demasiado encima de cada cosa que haga tu hijo en relación al tenis.
Todos necesitamos espacio. Sobre todo hazle saber que estarás ahí para ayudarlo siempre que lo necesite.
20. El tenis puede llegar a ser uno de los deportes más ingratos que existen. La soledad de la pista hace que seamos muchas veces demasiado injustos con uno mismo. Como padre/madre intenta compartir con tu hijo la presión de la competición siempre que te lo solicite.
21. Colabora en que el tenis se convierta en una experiencia positiva para tu hijo/a para su desarrollo personal dándole importancia a la deportividad, a la disciplina, al rendimiento, a la entrega o a la dedicación en el trabajo.
22. Ve progresivamente dando más responsabilidades a tu hijo/a aceptando el hecho de que se pueda equivocar en el proceso de mejora. Cualquier aprendizaje tiene una fase previa de ensayo y error que hemos de aceptar y asumir.
23. Nunca compares a tu hijo con otros jugadores. Valórale siempre en relación a sí mismo y a su rendimiento personal.
24. No olvides que cuando más te va a necesitar tu hijo/a es cuando las cosas no les están saliendo bien. Es positivo que estés a su lado en los buenos momentos pero los es aún mucho más que lo estés en los malos momentos. Anímale a seguir trabajando y hazle saber que lo que más te importa es su rendimiento reforzando su autoestima en los peores momentos.
25. Ayuda y colabora con tu hijo/a en todo lo que puedas. Económica y personalmente. Es positivo que tu hijo sepa el esfuerzo que haces tanto económico como personal (dinero, tiempo y sacrificio) pero siempre de manera constructiva. No lo utilices nunca para echárselo en cara ya que lo único que conseguirás es aumentar su sensación de culpabilidad.



CONSEJOS ANTES DEL PARTIDO

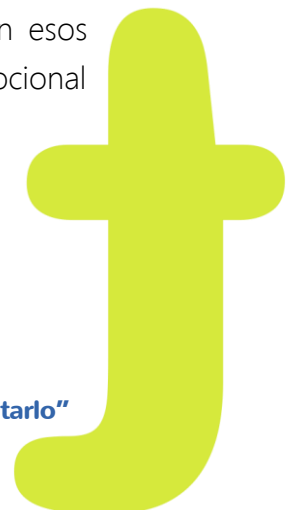
26. No dejes que tu hijo se obsesione con el ranking del rival. Es positivo que lo mire únicamente si es para establecer una estrategia de partido. Si saberlo le genera ansiedad es preferible que no lo mire.
27. Tampoco le dejes que se obsesione con los enfrentamientos previos. Es bueno que los tenga presente si le sirven para establecer una táctica de partido pero no para que se obsesione o se ponga nervioso/a.
28. Fomenta y colabora con tu hijo para que se haga responsable de organizar su raquetero, de tener sus raquetas encordadas, de preparar la ropa y de su cuidado personal antes del partido o entreno.
29. Ayúdale a entender la importancia que tiene el descanso antes de un partido.
30. No todos los jugadores afrontan la competición de la misma manera. No te tomes como algo personal que tu hijo esté en silencio o prefiera escuchar música. Si está nervioso hazle saber que si lo necesita puede hablar contigo en el momento en el que él lo desee.
31. La noche anterior al partido organiza con tu hijo/a la hora de llegada al club y la hora prevista de salida de casa.

CONSEJOS DURANTE EL PARTIDO

32. Durante el partido mantén una actitud positiva, calmada y relajada. Especialmente cuando las cosas no estén saliendo bien. Es importante que tu hijo/a vea que a pesar de todo tú mantienes una actitud positiva y relajada.
33. No te enfades ni hagas aspavientos cuando tu hijo cometa un error no forzado o falle una bola fácil. Transmítele confianza y envíales señale que le permitan mantener su autoestima es esos momentos.
34. Demuéstrale con tu actitud que lo que valoras durante el partido es el rendimiento y no el resultado. No le aplaudas únicamente cuando haga un winner o gane el punto. Hazlo también cuando haya rendido bien a pesar de haberlo perdido el punto.



35. Reconoce también el esfuerzo y el rendimiento del rival aplaudiendo aquellos puntos que lo merezcan.
36. Nunca critiques ni delante de tu hijo/a ni tampoco públicamente a los rivales de tu hijo/a. "Es un/a robabolas", "Es malísima"...
37. No intervengas cuando se produzcan diferencia de opiniones entre los jugadores en, por ejemplo, un canto. No digas si la bola ha sido buena o mala. Deja que sean los jugadores quienes lo decidan y en caso de discrepancia que sea el árbitro quién lo haga.
38. Jamás te dirijas al jugador o a los familiares del jugador contrario de manera agresiva o con aspavientos. Ni tampoco le hagas ningún tipo de comentario al rival de tu hijo/a.
39. No eres el entrenador de tu hijo/a. Te necesita más como padre/madre que como entrenador/a. Evita darle consejos técnico-tácticos desde la valla durante el partido incluso si tienes conocimiento para ello. Tu hijo/a necesita aprender a identificar y tomar decisiones dentro de la pista por sí solo/a. Si les das tú las instrucciones jamás aprenderá a hacerlo por sí mismo/a.
40. Mantén a raya tus emociones. Disfruta del hecho de ver jugar a tu hijo al tenis. Incluso cuando las cosas no estén yendo bien. Verte enfadado no le va a ayudar.
41. Transmite una actitud corporal y un gesto facial serena, tranquila y siempre positivo.
42. Jamás te dirijas a tu hijo de forma agresiva, le insultes o te peles con él durante el partido.
43. No es bueno que desaparezcas cuando ves que tu hijo lo está pasando mal o cuando te enfadas porque tu hijo está fallando o va perdiendo. Es en esos momentos cuando más te necesita verte ahí dándole todo tu apoyo emocional y manteniendo la calma y una actitud serena y tranquila.



44. Confirma que tu hijo se comporta de manera deportiva. (No roba bolas, saluda siempre al contrario, lo respeta, no hace gestos ni verbalizaciones mal sonantes, no tira la raqueta...) Es caso contrario no le juzgues a él como persona. Juzga la conducta y hazle saber qué consecuencias tendrá comportarse así.
45. Si es posible mira el partido desde una posición en la que estés visible pero sin estar demasiado pegado a la valla.

CONSEJOS DESPUÉS DEL PARTIDO

46. No le preguntes nunca a tu hijo/a en primer lugar ¿Cómo has quedado? ¿Has ganado? O cualquier tipo de pregunta relacionada con el resultado. Haciéndolo así le harás pensar que lo que de verdad te importa es el resultado por encima del rendimiento. Haz siempre en primer lugar preguntas relacionadas con el rendimiento. ¿Has disfrutado? ¿Cómo has jugado? ¿Cómo te has sentido? ¿Necesitas algo?
47. Muchas veces se sentirá mal por perder un partido. Hazle ver que simplemente ha perdido un partido. Que el tenis le va a dar la oportunidad de jugar muchos más y que tiene que aprender de lo que ha salido mal para trabajarlo en el futuro.
48. Hazle saber que gane o pierda tú siempre vas a estar a su lado y le vas a apoyar. No le trates de manera diferente por el hecho de ganar o perder.
49. Cuando su rendimiento no sea el adecuado no le juzgues a él como persona ni tampoco le etiquetes. Hazle saber cuáles son las conductas concretas que no te has gustado y que consecuencias tendrán.
50. Cuando pierda (normalmente cuando ganan no suele pasar) no permitas que tu hijo/a se escude en excusas para justificar su derrota. El sol, la bola, la pista, la niña que me robaba bolas, tuvo suerte porque le dio la bola en la cinta... Hazle saber que las circunstancias son siempre las mismas para todos. Hazle responsable (no culpable) de sus éxitos y fracasos ya que eso le hará ganar en confianza al ver que lo que sucede en la pista depende en buena parte de él o ella hace y por lo tanto de su rendimiento.



51. Si tu hijo/a necesita un poco de tiempo antes de hablar del partido dáselo. Una palmada cariñosa o una palabra de ánimo pueden ser suficientes. Cuando ya esté más tranquilo/a seguro que acepta hablar de lo que ha ocurrido durante el partido. Intenta que sea él o ella la que inicie el tema de conversación. Si ves que no lo hace puedes hacerle preguntas para fomentar que lo haga.

CONSEJOS EN RELACIÓN AL ENTRENADOR Y OTROS PADRES.

52. Establece buenas relaciones con otros padres. Te servirá para que podáis ayudaros mutuamente en caso de necesidad además de para que tu hijo/a vea que un rival no es un enemigo.

53. Mantén siempre la cordialidad y el respeto hacia el resto de padres. No los critiques ni te pelees con ellos.

54. Incluso en el caso de que tengas los conocimientos para ello respeta las decisiones técnico-tácticas del entrenador. No lo critiques delante de tu hijo.

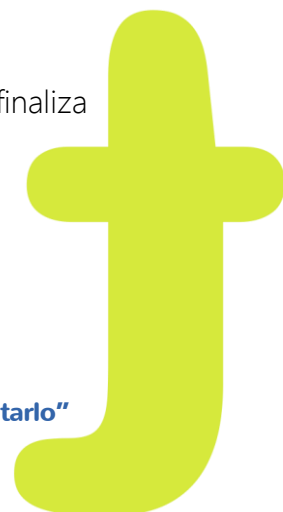
55. Mantén una buena relación con el entrenador de tu hijo/a y establece correctas vías de diálogo que te permitan ver la evolución y el desarrollo deportivo de tu hijo/a.

56. Colabora con tu entrenador hablándole a cerca de tu hijo/a. Tú lo conoces mejor y puedes darle información sobre él o ella que puede ser de utilidad.

57. Evita pensar que el entrenador es un "tira pelotas" que solo quiere tu dinero. Es un profesional que se involucra en el desarrollo deportivo y personal de tu hijo/a.

58. Confirma que el entrenador mantiene una actitud correcta, motivadora positiva y que fomenta valores deportivos y positivos. Por ejemplo, si es un entrenador orientado más a resultados que a rendimiento hazle saber tu opinión al respecto.

59. Si decides cambiar de entrenador asegúrate antes que vuestra relación finaliza de una manera cordial y respetuosa.



Dónde puedes encontrarlos:



@tmiweb



facebook.com/tmiweb



tmiweb.blogspot.com.es



www.tmiweb.es



info@tmiweb.es

