

Cómo ayudar a nuestros hijos durante la competición

En el artículo publicado en el número anterior estuvimos viendo cómo podríamos ayudar a nuestros hijos en los días previos a la competición intentando darles confianza, seguridad en ellos mismos y, sobre todo, ayudándoles a que no se presionaran con el resultado y se centraran en jugar al golf. En este segundo artículo vamos a tratar sobre cómo podemos ayudarles mientras nuestros hijos están jugando durante la vuelta, empezando por intentar responder a la pregunta que a menudo me hacen: ¿Le sigo o no le sigo? Esta es la cuestión.

Siguiendo al hijo/a por el campo

Todos los padres disfrutamos viendo en acción a nuestros hijos, ya sea en la obra de teatro de fin de curso o simplemente dando bolas en el campo de prácticas. A partir de esta premisa la respuesta a la pregunta de si es bueno o malo seguir a nuestro hijo/a mientras compite, bien podría ser otra pregunta: ¿Y por qué no voy a seguirle, hay algo negativo en ver cómo juega y cómo se desenvuelve durante los 18 hoyos, es algo perjudicial? Evidentemente no hay nada negativo a priori, pero tampoco hay una respuesta única a esta pregunta, sino que la respuesta más acertada sería un “depende”. Y va a depender, en primer lugar, de nuestro hijo/a, de sus características particulares, de lo que él desea, espera y sabe que le viene bien para jugar tranquilo y en calma. Y en segundo lugar también va a depender del tipo de padre-espectador que somos mientras seguimos las evoluciones de nuestros hijos por el campo.

Características de personalidad

A determinados niños/as, por sus características de personalidad, les resulta mucho más complicado estar concentrados en el juego y en la dinámica de la partida simplemente por el hecho de sentirse observados por sus padres y porque ellos mismos, sin mediar ninguna acción o comentario previo por parte de los padres, generan pensamientos, deseos o expectativas que les alejan y descentran de la dinámica del juego.

A veces puede ser el deseo de demostrarnos lo bien que lo hacen, las ganas de agrandar y que nosotros, como padres, nos sintamos contentos y orgullosos.

No sé si este sentimiento era el que tenía mi hija cuando hacía patinaje, pero en el momento en el que llegaba a la pista para recogerla, unos 5 minutos antes del final del entrenamiento, toda su atención se volcaba en mí en vez de en las instrucciones de la entrenadora.

Mi hija era consciente de esta dificultad y, a pesar de que sólo tenía 8-9 años, a los pocos días me comentó que no le gustaba que la viera entrenar.

Escuché su comentario y solamente en contadas ocasiones entraba a las gradas de la pista un par de minutos antes de que terminara el entrenamiento. Sabía que esto era lo que mejor le venía para disfrutar del patinaje a pesar de que me privara de esos minutos de verla patinar.

Las características particulares de cada uno de nuestros hijos/as es el primer punto a tener en

cuenta para determinar si es bueno o no que le sigamos en el campo. Conociendo la personalidad de mi hija, y dado que su autoconfianza sobre los patines no era muy allá, me inclino a pensar que sus pensamientos en esos momentos en los que se sentía observada por mí no eran los de demostrar lo bien que patinaba, sino que su padre no viera lo mal que creía ella que patinaba.

Algún padre que ha vivido esta misma situación me preguntaba si no sería bueno seguirle por el campo para que “superara” esta dificultad, se acostumbrara a la presencia de los padres y aprendiera a mantener su concentración en el juego en vez de en las cosas externas.

Aquí mi respuesta sí es tajante: no es bueno. Si lo que afecta a la concentración de su hijo son los espectadores o alguna otra circunstancia externa, entonces sí que podemos utilizar la estrategia de que se acostumbre a jugar con espectadores ya que estamos hablando de un tema de concentración pura y dura, pero los padres no somos solamente espectadores de nuestros hijos.

El vínculo emocional padres-hijos genera sentimientos y emociones que son los que impiden concentrarse correctamente, por lo tanto ya no estamos hablando de una dificultad de concentración, sino que estamos hablando de emociones y sentimientos que sólo los padres generan y que van a seguir existiendo, e incluso en algunos casos aumentando y dificultando aún más la concentración, por muchas veces que el padre/madre siga a su hijo/a durante el recorrido.

Fotos: www.holegolf.com – Iñigo Alfaro

Mi presencia durante el recorrido ¿es beneficiosa o perjudicial para mi hijo/a, qué le estoy transmitiendo a mi hijo/a durante la partida?

El vínculo emocional padres-hijos genera en ocasiones sentimientos y emociones que son los que impiden concentrarse correctamente

Qué tipo de padre-espectador soy

Hay unos cuantos tipos de padres que creo que todos conocemos y que no voy a entrar a describir exhaustivamente, pero sí que les voy a invitar a la reflexión. Todos conocemos, y en más o menos grado todos somos un poco, ese padre-entrenador que sigue a su hijo para ver cómo juega, para ver sus aciertos y errores, para después, en el coche, ya de camino a casa, hacer la evaluación de la vuelta y sacar todas las conclusiones pertinentes con el único fin de ayudar a nuestro hijo/a a que juegue mejor a lo que más le gusta, pero que a veces se mete demasiado en el papel de entrenador.

También todos somos, espero que en mayor grado, ese padre que intenta transmitir tranquilidad, serenidad, ánimo y apoyo, sobre todo en los peores momentos. Y no nos podemos olvidar del papel principal que la mayoría de las ocasiones nos reservan nuestros hijos, que no es otro que el de “marcador oficial” de las bolas de la partida, para lo cual

nos “mandan” adelantarnos a la caída de la bola. Este último papel sí que podemos decir sin temor a equivocarnos que a veces ahorra unos cuantos golpes.

Reflexione sobre qué tipo de padre cree que es mientras ve competir a su hijo/a, qué características cree que tiene, cuál suele ser su conducta en el campo, qué emociones cree que transmite su lenguaje corporal y la intensidad de estas emociones. Y a partir de esta reflexión fórmese la pregunta clave: ¿mi presencia durante el recorrido es beneficiosa o perjudicial para mi hijo/a, qué le estoy transmitiendo a mi hijo/a durante la partida? Mi sugerencia es que si es capaz de transmitir calma y tranquilidad a su hijo/a, sígale pero no siempre, no lo tome como algo que debe suceder como norma o costumbre, aunque usted disfrute mucho siguiendo a su hijo.

Hágalo unas veces sí y otras no, además sin seguir ningún criterio más o menos objetivo sobre cuándo seguir o no. A ningún padre le gusta perderse la final del campeonato, pero

en los torneos de club o de menor importancia o incluso en alguna de las varias jornadas de las que se compone el Campeonato de España, no le siga, déjelo sólo.

Si usted vive con demasiada intensidad la competición, le cuesta controlar sus emociones en el campo, se muestra inquieto y preocupado cuando las cosas se tuercen o demasiado eufórico y también inquieto cuando las cosas van bien, mi recomendación es que hable con su hijo/a, cuénteles su dificultad y el motivo de esta dificultad.

Su hijo/a entenderá perfectamente que lo mejor que puede hacer es quedarse en la casa club leyendo un buen libro y esperar a su hijo/a en el hoyo 18 para transmitirle todo su cariño nada más terminar de jugar, independientemente de si ha batido el récord de golpes por debajo del par o por encima del par. ✓

*Por Oscar del Río
Psicólogo Deportivo
Comité Técnico Juvenil RFEG*

