

Cómo ayudar a nuestros hijos tras la competición (II)

Como continuación de los artículos “Cómo ayudar a nuestros hijos antes y durante la competición” –en los que se hacía énfasis en intentar darles confianza y, sobre todo, ayudarles a que no se presionaran con el resultado y se centraran en jugar al golf–, vamos a tratar ahora, en dos nuevos artículos consecutivos, sobre cómo podemos ayudarles después de disputar la competición propiamente dicha, cuando el trabajo, todavía, no ha concluido, ni muchísimo menos.

El papel de los padres en el post-torneo

Básicamente, en estos momentos, podemos ayudarles a que aprendan a encajar las derrotas y las victorias, a que su confianza no se desborde cuando consigan un buen resultado ni se desvanezca cuando el resultado haya sido malo. Es preciso enseñarles también a que sean conscientes de sus fortalezas y también de sus debilidades, a que aprendan de sus errores y a analizar de la forma más objetiva posible su actuación en la competición. Y, sobre todo, debemos mostrarles todo nuestro apoyo incondicional en los malos momentos: cuando han jugado mal y se sienten frustrados y decepcionados consigo mismos. Todos estos aprendizajes distan mucho y van mucho más allá del discurso simplón e inefectivo que comentaba al principio del artículo, confianza y desvanecimiento.

Como padres, también debemos de tener en cuenta que estos momentos post-torneos trascienden el ámbito deportivo, y que si se saben utilizar adecuadamente pueden influir



muy positivamente en el tipo de relación que mantenemos con nuestro hijo/a. En estos momentos el lenguaje no verbal y el control de las emociones son de vital importancia para que tengamos una buena comunicación y conexión con nuestros hijos. Veamos cuál es nuestro papel como padres y cómo podemos actuar para que los momentos post-torneos influyan positivamente tanto en la evolución y desarrollo deportivo de nuestros hijos como en la relación padre/madre-hijo/a.

Hacer de padres vs. hacer de entrenador

En anteriores artículos ya he comentado que lo

mejor que podemos hacer por nuestros hijos es hacer de padres y no de entrenadores. Por tanto, en el post-partido realizar la evaluación de la competición como si fuéramos su entrenador es algo que debemos dejar a su entrenador, entre otras cosas, porque su entrenador nunca va a hacer de padre. El entrenador encontrará con mucha más facilidad las causas de los errores, se encargará de ver qué facetas del juego han estado bien y cuáles han flaqueado y sacará las conclusiones oportunas de cara a los próximos entrenamientos y competiciones. El entrenador es quién cuenta con todos los criterios necesarios para sacar las mejores conclusiones de cara a la evolución deportiva de nuestros hijos.

Fotos: www.holegolf.com – Irigo Alfiaro

Hay que ayudarles a que aprendan a encajar las derrotas y las victorias, a que su confianza no se desborde con un buen resultado ni se desvanezca con uno malo





El entrenador cuenta con todos los criterios necesarios para sacar las mejores conclusiones de cara a la evolución deportiva de nuestros hijos

El primer momento

En la mayoría de las ocasiones no nos hace falta preguntar nada a nuestro hijo/a para saber cómo ha ido la vuelta, simplemente con su mirada, su forma de caminar y cómo se nos acerca ya nos hacemos una idea bastante exacta de cómo ha transcurrido la vuelta.

No obstante, y para asegurarnos de que nuestras apreciaciones son correctas, lanzamos la pregunta que la mayoría de los padres hacemos: ¿Cuántas has hecho, qué tal ha ido? Y a partir de este momento comienza nuestro papel como padres.

Hay autores del deporte juvenil que recomiendan no hacer en primer lugar la pregunta de ¿cuántos golpes has hecho? ya que de esta forma estaríamos transmitiendo que lo más importante y lo que más nos preocupa es el resultado.

A mí, particularmente, no me importa que la primera pregunta sea ésta ya que nuestros hijos, en esos momentos, lo único que suelen tener en mente es el resultado. Por ello, no me parece que esté fuera de lugar preguntar

por el resultado en primer lugar. Se trata de empezar a compartir con nuestro hijo/a lo que se le pasa por su cabeza.

Y, sobre todo, no me importa que ésta sea la primera pregunta porque lo más importante es cómo reaccionamos, qué dice nuestra mirada, qué cara ponemos y qué dice nuestro lenguaje corporal justo después de saber cuántos golpes ha hecho nuestro hijo.

Es a través de las emociones, de las reacciones que tenemos y del diálogo que mantenemos con ellos justo después de saber el resultado, como de verdad les estamos diciendo si lo único y lo que más nos preocupa es el resultado o por el contrario lo que nos ocupa es brindarle todo nuestro apoyo, nuestro ánimo para conseguir que esos momentos post-torneo, sobre todo cuando la cosa no ha ido bien, sirvan para crecer, aprender y desarrollarse tanto personalmente como deportivamente. Esto considero que es nuestro papel como padres, que va mucho más allá de si le pregunto primero por el resultado o por cuánto se ha divertido.

Moderación emocional

Lo ideal es que, independientemente del resultado que haya conseguido nuestro hijo, nuestra conducta y nuestras emociones no disten mucho de un buen día a un mal día de juego. Evidentemente, nuestro hijo/a estará más contento cuando haya conseguido un buen resultado y decepcionado cuando el resultado no haya acompañado. Y nosotros estaremos *en sintonía* con estas emociones pero con una intensidad moderada. Es decir, no nos mostraremos eufóricos cuando nuestro hijo/a gane un torneo como tampoco deberíamos de poner cara de funeral cuando no consiga un buen resultado. Lo mejor es que seamos capaces de controlar nuestras emociones y mantenerlas a raya. Cuanta más intensidad emocional le pongamos a estos momentos post-partido, más difícil será mantener la cabeza fría y en calma para conseguir vivir estos momentos de una forma óptima tanto para nosotros como para nuestros hijos. ✓

Por Oscar del Río
Psicólogo Deportivo RFEG

Champion International

ventas@champion-international.com
www.champion-international.com
tel.: 96 276 30 93

Copas de níquel
Trofeos de cristal
Trofeos especiales
Medallas especiales
Productos promocionales
Regalos de participación
... y mucho más.

WWW.TROFEOSGOLF.ES

Disponemos de la más amplia gama de trofeos dedicados al golf del mercado.
La mejor calidad al mejor precio.

- Descuento del **25%** en los tres primeros pedidos
- Servicio de entrega en 24 horas en la península
- Servicio de grabación y personalización de productos