



Club de Tenis y Padel Tres Cantos

CONSEJOS PARA PADRES DE JUGADORES

CONSEJOS ANTES DEL PARTIDO

1. Fomenta y colabora con tu hij@ para que se haga responsable de mirar los horarios de los próximos partidos, de organizar su raquetero, de tener sus raquetas encordadas, de preparar ropa, bebida y algo de comida antes del partido o entreno.

2. No dejes que tu hij@ 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.

3. 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@.

CONSEJOS DURANTE EL PARTIDO

1. Durante el partido mantén una actitud positiva, calmada y relajada. Especialmente cuando las cosas no estén saliendo bien. Es importante que tu hij@ vea que a pesar de todo tú mantienes una actitud positiva y relajada.

2. No te enfades ni hagas aspavientos cuando tu hij@ cometa un error no forzado o falle una bola fácil. Transmítele confianza y envíale señales que le permitan mantener su autoestima en esos momentos.

3. Demuéstrale con tu actitud que lo que valoras durante el partido es el rendimiento y no el resultado. No le aplaudas únicamente cuando gane el punto, hazlo también cuando haya rendido bien a pesar de haberlo perdido. Reconoce también el esfuerzo y el rendimiento del rival aplaudiendo aquellos puntos que lo merezcan.

4. No intervengas cuando se produzcan diferencias de opiniones entre los jugadores. No digas si la bola ha sido buena o mala o cómo es el tanteo. Deja que sean los jugadores quienes lo decidan y en caso de discrepancia que sea el árbitro quién lo haga.

5. No eres el entrenador de tu hij@. Evita darle consejos técnico-tácticos desde la valla durante el partido. Tu hijo@ necesita aprender a identificar y tomar decisiones dentro de la pista por sí sol@. Si le das tú las instrucciones jamás aprenderá a hacerlo por sí mism@.

6. 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.

7. Transmite una actitud corporal y un gesto facial sereno, tranquilo y siempre positivo.

8. 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 es cuando más te necesita verte ahí dándole todo tu apoyo emocional y manteniendo la calma y una actitud serena y tranquila.

10. 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...) En caso contrario juzga esa conducta y hazle saber qué consecuencias personales tendrá el comportarse así.

11. Si es posible mira el partido desde una posición en la que estés visible pero sin estar demasiado pegado a la valla.



Club de Tenis y Padel Tres Cantos

CONSEJOS PARA DESPUÉS DEL PARTIDO.

1. No le preguntes nunca a tu hij@ 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? ¿Sabes en que has fallado?

2. 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 las clases.

3. 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.

4. 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 han gustado y que consecuencias tendrán.

5. Cuando pierda no permitas que tu hij@ se escude en excusas para justificar su derrota. El sol, la bola, la pista, el niñ@ 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 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 lo que ell@s hacen y por lo tanto de su rendimiento.

6. Si tu hij@ 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 tranquil@ seguro que acepta hablar de lo que ha ocurrido durante el partido. Intenta que sean ell@s los que inicien la conversación. Si ves que no lo hacen puedes hacerle preguntas para fomentar que lo haga.

7. Se siempre positivo con él. Apóyalo, anímalo y motívalo.

Dirección Técnica
Cristina Delgado