

Cómo ser el **entrenador mental** de vuestros hijos

Cómo ya sabéis por otros artículos publicados en esta misma revista o bien en la otra revista oficial de la RFEG, no resulta conveniente que los padres hagan de entrenadores de técnica, de estrategia o de preparación física. No en vano, lo deseable y lo habitual es que vuestros hijos cuenten con un entrenador, quien contará con la formación, los conocimientos y la experiencia más que suficientes para llevar a cabo su formación deportiva.

El primer paso es saber qué situaciones son las que más les suele costar afrontar a los niños-jóvenes cuando practican deporte de competición



Diecisiete claves para afrontar

Con objeto de ayudar en este sentido, aquí se exponen las 17 situaciones más difíciles a las que se enfrentan los jóvenes deportistas cuando desarrollan una actividad competitiva:

01. Afrontar las dudas y los pensamientos negativos acerca de su rendimiento en la competición (40.1%)
02. Dejarse llevar por los errores, sentirse frustrado y enfadado (40%)
03. Preocuparse demasiado por lo que puedan pensar otras personas con respecto a su juego (entrenador, padres, amigos) (37.6%)
04. Jugar dubitativamente o sin firmeza cuando se enfrentan a jugadores cualificados (35.8%)
05. Mantener buenas expectativas sobre su rendimiento (34.7%)
06. Autopresionarse por el resultado o la victoria (34.1%)
07. Jugar con miedo y con dudas después de cometer un error (33.6%)
08. Rendir más consistentemente en el entrenamiento que en la competición (33.2%)
09. Olvidar los errores y seguir jugando tranquilo (33.0%)
10. Mostrarse demasiado perfeccionista, lo cual significa que quieren rendir perfectamente y sin errores durante toda la vuelta (31.9%)
11. Sentirse dolido y menospreciado por los comentarios críticos de su entrenador (30.3%)
12. Sentirse tenso y preocupado durante la competición (28.6%)
13. Tener baja autoconfianza en el deporte (26.5%)
14. Carecer de objetivos bien definidos (25.4%)
15. Analizar demasiado los errores y pensar demasiado acerca de cómo tener una técnica perfecta (22.8%)
16. Sentir dificultades para jugar con libertad y confianza en los momentos decisivos (22.6%)
17. Asociar la autoestima personal al rendimiento o resultado de la competición (18.4%)

Estas 17 situaciones no dejan de ser el reflejo de una encuesta, pero sí que pueden aportar información útil sobre cuáles pueden ser las necesidades de vuestros hijos. No obstante, lo mejor es que observéis y preguntéis a vuestros hijos sobre qué situaciones son las que más les cuesta afrontar antes, durante y después de la competición. Y luego, entre los dos, intentéis buscar las mejores soluciones ante esas dificultades. En próximos artículos iremos viendo qué estrategias y cómo podéis ayudar a vuestros hijos a afrontar estas situaciones tan habituales en la competición.



Sin embargo, el entrenamiento mental de vuestro hijo sí que es responsabilidad de los padres en un porcentaje muy elevado. Enseñarles a confiar en sí mismos, a tomar decisiones o cómo afrontar situaciones que pueden generar ansiedad, ya sean exámenes o competiciones, es responsabilidad de los padres, entre otras cosas porque son los que más influencia tienen sobre ellos hasta los 12-13 años de edad.

Ser el entrenador mental de vuestros hijos ya es una labor harto complicada, por lo que se recomienda por ello que no se asuma también la parcela técnica. Si nos centrásemos en esa parte, seguro que se descuida el desarrollo de su fortaleza mental, tan importante.

Se podrían dar más razones por las que los padres no deben de hacer de entrenadores de técnica, pero quizá sea suficiente que ser su entrenador mental es el rol más importante que se puede asumir de cara al posible desarrollo en la carrera deportiva de vuestros hijos como jugadores de golf.

Pero, claro, quizás os estéis preguntando ¿Cómo hago para ser su entrenador mental? Pues el primer paso es saber qué situaciones son las que más les suele costar afrontar a los niños-jóvenes cuando practican deporte de competición.