

HIJOS Y PADRES EN EL DEPORTE

Las familias que tienen interés en que los hijos practiquen actividad deportiva, con frecuencia los padres prefieren que sea el mismo deporte que practican o practicaron alguna vez en la vida, pero ¿esa actividad les gusta a los niños? Estos desacuerdos y experiencias negativas se asocian directamente con el abandono deportivo.

Autores como Weinberg y Gould expertos en psicología del deporte, mencionan que este se presenta a causa de fallar en aprender nuevas habilidades, por la ausencia de diversión o amistades, también por falta de excitación, entusiasmo y desafíos o bien por demasiadas derrotas. Como vemos, está estrechamente relacionado con la motivación, de la cual se desprenden dos tipos, intrínseca (realizan la actividad porque les gusta y disfrutan hacerla) y la extrínseca (recibe algo a cambio o saben que tendrán algún beneficio).

Regularmente, los niños que asisten a determinada práctica deportiva guiados por la motivación intrínseca (realizan con gusto la actividad, tienen buenas relaciones de amistad, aprenden nuevas habilidades) son niños que se están formando de manera integral, se refuerza su autoestima, la autonomía, más seguridad en desempeñar ciertas habilidades, tiende a relacionarse sin problemas con sus compañeros, maestros y padres sin olvidar que disfrutan del deporte.

Aquellos niños que asisten por la motivación extrínseca presentan altos niveles de estrés, pueden tener problemas para adaptarse en el grupo, puede presentar autoestima baja al no presentar ciertas destrezas y como resultado no tendrá confianza en si mismo, entonces tendremos a niños felices cuando ganan y niños que presenten frustración al tener una derrota, incluso llegar a desagradarle realizar ese deporte o cualquier actividad física.

Papel de los padres en la actividad deportiva

El desarrollo integral del pequeño dentro del deporte se basa en el triángulo de relaciones entre *padres – niño – entrenador*, es imprescindible conocer el rol que tiene cada uno, esto genera una relación armónica e ideal para el aprendizaje del menor. De acuerdo a esto, se busca que la comunicación entre ellos sea eficaz (clara, precisa, completa, correcta y sobre todo constructiva).

Frank Smoll menciona que existen 5 tipos de padres en el deporte:

• Padres entrenadores de banda

Son los que conocen del deporte o creen conocer y frecuentemente hacen comentarios a los deportistas de cómo deben jugar dentro de la cancha.

• Padres excesivamente críticos

Son los que nunca están contentos con el desempeño de los hijos y se la pasan regañando y reprendiendo al niño, suelen tener expectativas muy altas con respecto al desarrollo del pequeño.

· *Padres vociferantes*

Son los que se la pasan gritando en todo momento, en los partidos, sin discriminación, les grita a los contrarios, al árbitro, a los integrantes del mismo equipo.

· *Padres sobre protectores*

Son los papas que son demasiado exagerados con el cuidado y protección de su hijo, limitan el sentido de autonomía del niño.

· *Padres desinteresados*

Son aquellos que como bien dice no les interesa para nada la actividad que el niño realiza, se presenta poco a la práctica y cuando asiste la atención se encuentra en otro lado (celular, platica con demás personas, jugando con su otro hijo).

Si reconoce que está en una de las categorías o ubica a otro papa del equipo de su pequeño dentro de ellas, sería importante tener una charla junto con el entrenador, para mejorar el ambiente de práctica y los niños se desarrollen por igual.

¿Cómo apoya a mi hijo?

Para ayudar al entrenador y a tu hijo en su desarrollo dentro y fuera de la actividad física, debe tomar en cuenta:

- Ayudar a tu hijo a elegir una actividad física.
- Saber si tu hijo asiste porque disfruta de la actividad o porque ve que te gusta y eso influye en la decisión de estar ahí.
- Mostrar interés por la actividad que realiza.
- Evita dar recomendaciones de estrategia, ese es el papel del entrenador.
- Ser participativo en su desarrollo, acércate al entrenador para que te diga cómo ayudar.
- Celebra cuando supera su marca y apóyalo cuando se le dificulte alguna destreza.
- NO hagas comparación con otro de su equipo.