SPORTOCIO TENIS

MANUAL PARA FAMILIAS · ESCUELA DE COMPETICIÓN

ACOMPAÑAR PARA CRECER

Cómo ayudar a nuestros hijos antes, durante y después de cada partido.

15 AÑOS FORMANDO PERSONAS

#YOSOYNARANJA

CARTA A LAS FAMILIAS

POR QUÉ HEMOS ESCRITO ESTE MANUAL

Queridas familias:

Gracias por acompañarnos en la charla y, sobre todo, gracias por lo que hacéis cada semana. Sabemos lo que supone el tenis de competición para una familia: madrugones, kilómetros, fines de semana enteros en un club, un esfuerzo económico importante y muchos nervios en la grada. Nada de eso pasa desapercibido para nosotros.

Nuestra escuela lleva **15 años** funcionando y por nuestras manos han pasado **más de 3.000 niños y niñas**. En este tiempo nos hemos formado con másteres en Estados Unidos, cursos y congresos de psicología deportiva aplicada al tenis. Pero lo que de verdad ha escrito este manual es la experiencia: miles de partidos, de torneos y de conversaciones con familias como la vuestra. Todo lo que vais a leer lo hemos visto funcionar, o no funcionar, en la pista.

Queremos dejar clara una cosa desde el principio: **este manual no pretende decirle a nadie lo que hace mal**. No hay padres buenos y padres malos. Hay padres que quieren muchísimo a sus hijos y a los que nadie ha enseñado a acompañarles en un entorno tan exigente como la competición. A nosotros tampoco nos enseñó nadie: lo hemos aprendido con los años, y a veces equivocándonos.

Ser padre o madre de un deportista es una habilidad que se aprende, igual que el revés o el saque. Y estamos convencidos de algo que vemos cada temporada: cuando una familia mejora un poco en cómo acompaña, el beneficio para su hijo se multiplica. Y nuestro trabajo en la pista da mucho más fruto, porque entrenador y familia empujamos en la misma dirección.

Ese es nuestro único objetivo: ayudar a vuestros hijos a través de vosotros.

Leedlo con calma, comentadlo en casa y volved a él antes de un torneo. Y cualquier duda, ya sabéis dónde encontrarnos.

EL EQUIPO TÉCNICO DE SPORTOCIO TENIS

A lo largo del manual usamos «hijo», «jugador» o «padre» en sentido general, para referirnos por igual a hijas, jugadoras y madres.

CONTENIDO

QUÉ VAIS A ENCONTRAR

01 **Un solo equipo**
Jugador, entrenador y familia: el papel de cada uno.

02 **Por qué el tenis es diferente**
Un deporte que se juega en soledad.

03 **Lo que nos piden nuestros jugadores**
Qué esperan de vosotros en un torneo.

04 **¿Qué padre llevo dentro?**
Ocho perfiles que vemos en la grada.

05 **Antes del partido**
La víspera, la mañana, la espera y el viaje en coche.

06 **Durante el partido**
La grada, los gestos y el respeto.

07 **Después del partido**
Si gana, si pierde y cómo hablar de ello.

08 **Situaciones reales**
Doce momentos difíciles y cómo responder.

09 **El día a día**
Estudios, premios, comparaciones y señales de alarma.

10 **Autonomía por edades**
Cada año, un poco más suyo.

11 **Decálogo de la familia Sportocio**
Diez compromisos para cada torneo.

12 **Mi compromiso**
Un cambio para el próximo torneo.

01 CAPÍTULO 01

UN SOLO EQUIPO

> *Alrededor de cada jugador hay tres figuras. Cuando cada una está en su sitio, el niño recibe un solo mensaje. Cuando los papeles se mezclan, recibe dos y no sabe a quién hacer caso.*

EL JUGADOR

Juega, decide en pista, se equivoca y aprende. El partido es suyo, con sus aciertos y sus errores.

EL ENTRENADOR

Enseña técnica y táctica, planifica los torneos y analiza cada partido con él.

LA FAMILIA

Da cariño, seguridad y apoyo práctico. Es el refugio, no un segundo entrenador.

POR QUÉ IMPORTA TANTO SEPARAR LOS PAPELES

El ejemplo más habitual que vemos es este: durante la semana hemos trabajado con vuestro hijo que juegue con margen, alto y cruzado, para construir el punto con paciencia. Llega el partido, pierde dos juegos seguidos y desde la valla le llega un «¡pega más fuerte!». El niño se bloquea. No es que no quiera hacer caso: es que tiene dos instrucciones contrarias de las dos personas que más le importan en ese momento.

Los estudios hechos con entrenadores de tenis señalan esta como una de las situaciones que más perjudican al jugador, sobre todo entre los 11 y los 15 años, cuando la competición empieza a ir en serio. Y casi siempre nace de la mejor intención.

VUESTRO PAPEL ES INSUSTITUIBLE

Que os pidamos no entrenar no significa que vuestro papel sea menor. Al contrario. Hay cosas que solo vosotros podéis darle:

- **Seguridad.** Saber que le queréis igual gane o pierda.
- **Perspectiva.** Recordarle que el tenis es una parte de su vida, no toda su vida.
- **Apoyo práctico.** Llevarle, que coma bien, que descanse, que tenga el material preparado.
- **Valores.** Enseñarle a ganar y a perder con respeto, con vuestro ejemplo.

CÓMO TRABAJAR CON NOSOTROS

- **Confiad en el entrenador** en lo técnico y lo táctico. Si algo no lo entendéis o no lo compartís, preguntadnos: os lo explicaremos encantados.
- **Hablad con nosotros a menudo**, pero en un momento tranquilo, fuera de la pista y nunca delante del niño.
- **Contadnos lo que veis en casa.** Vosotros conocéis a vuestro hijo mejor que nadie: su carácter, sus miedos, cómo lleva el colegio. Esa información nos ayuda mucho.
- **Pongámonos de acuerdo en los objetivos.** Lo ideal es que jugador, familia y entrenador compartamos qué buscamos esta temporada, y que el niño participe en esa conversación.

02

CAPÍTULO 02

POR QUÉ EL TENIS ES DIFERENTE

> *Para acompañar bien a un tenista hay que entender primero lo que vive en la pista. El tenis es uno de los deportes más exigentes mentalmente para un niño.*

01 **No hay compañeros.** En un deporte de equipo, el error de uno se diluye entre todos. En el tenis, cada fallo es suyo y lo ve todo el mundo.

02 **Casi siempre compite sin su entrenador.** Tiene que resolver solo los problemas que le plantea el rival.

03 **Él mismo canta las bolas.** En categorías de base no suele haber juez de silla: los propios jugadores deciden si la bola del rival ha entrado. Eso genera tensión y dudas.

04 **Los partidos son largos y cambiantes.** Dos o tres horas de altibajos, con momentos buenos y malos que hay que gestionar sin ayuda.

05 **El marcador no perdona.** Cada punto perdido se queda a la vista y pesa en la cabeza.

06 **Entre punto y punto, mira a la grada.** Busca un gesto, una cara, una señal de que todo va bien. Lo que encuentre influye en el punto siguiente.

La idea clave. Vuestro hijo está solo ahí dentro. Por eso lo que hacéis fuera, aunque no digáis ni una palabra, le llega con muchísima fuerza. Todo este manual gira alrededor de esa idea.

Hay otra cosa que conviene saber: vosotros también lo pasáis mal, y es normal. Cuando se pregunta a padres de tenistas qué es lo que más les estresa, la respuesta más repetida es la propia competición: ver sufrir a su hijo, no saber qué decirle después de perder, las esperas, los otros padres. A eso se suman el dinero, el tiempo, los hermanos que reclaman atención y las dudas sobre el futuro. Reconocerlo no es una debilidad; es el primer paso para gestionarlo.

CAPÍTULO 03

03 LO QUE NOS PIDEN NUESTROS JUGADORES

> *Cuando preguntamos a los chicos qué esperan de sus padres en un torneo, las respuestas se repiten año tras año. Y coinciden con lo que han encontrado los estudios hechos con jóvenes tenistas de competición.*

SÍ QUIEREN QUE…

- Valoréis su esfuerzo y su actitud, más que el resultado.
- Les ayudéis en lo práctico: agua, comida, horarios, material.
- Respetéis las normas y el ambiente del torneo.
- Vuestros gestos digan lo mismo que vuestras palabras.
- Estéis ahí, tranquilos, pase lo que pase.

PREFIEREN QUE NO…

- Les deis consejos técnicos o tácticos.
- Habléis o gesticuléis durante los puntos.
- Discutáis con el árbitro, el rival o sus padres.
- Digáis «tranquilo» con cara de preocupación.
- Les preguntéis por el resultado nada más salir.

DOS DETALLES QUE SUELEN SORPRENDER

Detectan la incoherencia. Los chicos notan perfectamente cuando decimos una cosa con la boca y otra con la cara. Un «no pasa nada» dicho con los brazos cruzados y el gesto serio les llega como «sí pasa, y mucho».

No quieren que seáis sus entrenadores. Incluso cuando el consejo es bueno, viniendo de sus padres lo viven como presión. Lo que sí agradecen, y mucho, es que reconozcáis lo que depende de ellos: que han luchado, que no se han rendido, que han tenido buena actitud.

> **Una idea para casa.** Preguntadle directamente: «¿Qué te ayuda que haga cuando te veo jugar? ¿Hay algo que prefieres que no haga?». Su respuesta os dará más información que cualquier manual, y él sentirá que su opinión cuenta.

04 CAPÍTULO 04

¿QUÉ PADRE LLEVO DENTRO?

En quince años hemos visto muchos tipos de padres en la grada, y nosotros mismos hemos sido alguno de ellos. Nadie es un solo perfil: casi todos tenemos un poco de dos o tres. Leedlos con humor y pensad en cuál os reconocéis un poco.

EL ENTRENADOR DE GRADA

Cómo se reconoce. Da indicaciones desde la valla, hace señas entre puntos y repasa los errores técnicos en el coche.

Qué siente el niño. Confusión, porque recibe dos mensajes distintos, y presión, porque siente que le están examinando.

En su lugar: animar el esfuerzo y dejar lo técnico al entrenador. Si veis algo que os preocupa de su juego, contádnoslo a nosotros.

EL EXIGENTE

Cómo se reconoce. Siempre ve el error, incluso cuando su hijo gana. «Has ganado, pero el segundo set lo has regalado.»

Qué siente el niño. Que nunca es suficiente. Con el tiempo, juega con miedo a fallar.

En su lugar: tres comentarios positivos por cada aspecto a mejorar. Y empezar siempre por lo que ha hecho bien.

EL QUE VIVE EL PARTIDO

Cómo se reconoce. Discute bolas, se enfrenta a otros padres, protesta al juez árbitro o celebra los fallos del rival.

Qué siente el niño. Vergüenza y más tensión. Y aprende que así es como se compite.

En su lugar: respeto a todos. Sois su mejor ejemplo de cómo se gana y cómo se pierde.

EL PROTECTOR

Cómo se reconoce. Le prepara la bolsa, habla por él con el juez árbitro y encuentra una excusa para cada derrota.

Qué siente el niño. Que no es capaz de hacerlo solo. Y sin responsabilidad no hay aprendizaje.

En su lugar: darle responsabilidades según su edad y dejar que se equivoque en cosas pequeñas.

EL QUE SUEÑA POR ÉL

Cómo se reconoce. Habla de ranking, becas o de llegar a profesional, y recuerda lo que cuesta el tenis.

Qué siente el niño. Que carga con las expectativas de toda la familia. Es una de las fuentes de presión más fuertes.

En su lugar: su tenis es suyo. El objetivo es que disfrute, mejore y crezca como persona; todo lo demás, si llega, será un regalo.

EL QUE SUFRE EN SILENCIO

Cómo se reconoce. No dice nada, pero su cara lo dice todo: resopla, se tapa los ojos, se levanta, da vueltas.

Qué siente el niño. Lo mismo que si le gritaran. Es el perfil más habitual y el que menos se nota uno mismo.

En su lugar: respirar, relajar los hombros y sonreír. Vuestra calma es la suya.

EL QUE NO ESTÁ

Cómo se reconoce. Nunca viene a verle ni pregunta cómo le ha ido.

Qué siente el niño. Que lo que hace no le importa a su familia.

En su lugar: ir de vez en cuando y, si no se puede, preguntarle cómo se ha sentido y qué ha disfrutado.

EL QUE SUMA

Cómo se reconoce. Está, anima, confía en el entrenador, respeta a todos y quiere igual a su hijo gane o pierda. Se implica mucho, pero presiona poco.

Qué siente el niño. Seguridad. Juega más suelto, disfruta más y dura más años en el tenis.

Este es el perfil al que queremos llegar todos. El resto del manual explica cómo.

05 CAPÍTULO 05 ANTES DEL PARTIDO

> *Cómo llega vuestro hijo a la pista depende mucho de las horas previas. La idea general es sencilla: que el día de torneo se parezca lo más posible a un día normal.*

LA VÍSPERA

- **Rutina normal.** Cena y hora de acostarse como cualquier día. Si cambiamos la casa por el torneo, le estamos diciendo que es un examen.
- **Él prepara su bolsa.** Raquetas, agua, algo de comer, ropa de cambio, gorra, toalla. Revisadla con él, no por él. Es una forma sencilla de darle responsabilidad y confianza.
- **Nada de hablar de resultados.** Ni del rival, ni del ranking, ni de los puntos que hay en juego. Su cabeza ya lo sabe.

LA MAÑANA DEL TORNEO

- **Llegad con tiempo.** Con margen para calentar, presentarse al juez árbitro y situarse, sin prisas ni carreras.
- **Que se presente él.** Según su edad, que sea él quien hable con el juez árbitro y pregunte su horario y su pista.
- **Desayuno y comida conocidos.** No es el día de probar cosas nuevas.

LA ESPERA

En los torneos se espera mucho. Muchos padres aíslan al niño «para que se concentre» o «para que no gaste energía», y lo que suelen conseguir es que le dé más vueltas al partido. Estar con compañeros, charlar o jugar a algo tranquilo le quita tensión. La concentración llega con el calentamiento, no con dos horas de silencio.

EL VIAJE EN COCHE

El coche es uno de los momentos más importantes del día y casi nunca le damos importancia. Un equipo de investigadores británicos grabó conversaciones reales entre padres e hijos camino de torneos de tenis y encontró algo muy claro: cuando el padre da instrucciones o hace «preguntas de examen», de las que ya sabe la respuesta, el niño se cierra, contesta con monosílabos o cambia de tema. Cuando el padre hace preguntas abiertas, el niño habla.

EN VEZ DE…	PROBAD CON…
«Tienes que subir más a la red.»	**«¿En qué te quieres fijar hoy?»**
«¿Te acuerdas de lo que te dijo el entrenador?»	**«¿Qué has estado trabajando esta semana?»**
«A este le ganaste, hoy no puedes fallar.»	**«¿Cómo te sientes para el partido?»**
«Hoy tenemos partido.»	**«Hoy juegas tú; yo voy a animarte.»**
«Concéntrate desde el primer punto.»	**«¿Qué te apetece escuchar por el camino?»**

> **Y si no quiere hablar, no pasa nada.** El silencio o su música también valen. No hace falta hablar de tenis antes de jugar al tenis.

LA ÚLTIMA FRASE ANTES DE ENTRAR

Lo último que oye antes de entrar en pista se le queda. Que no sea una instrucción ni un resultado. Tres opciones que funcionan:

«Disfruta.» · «Pelea cada punto.» · «Aquí estoy.»

06

CAPÍTULO 06

DURANTE EL PARTIDO

> *Tu cara habla más que tu voz. Entre punto y punto os mira, y lo que encuentra influye en el punto siguiente.*

Imaginad la escena: vuestro hijo falla una bola fácil en un punto importante, se gira y mira a la grada. Si ve a su padre con las manos en la cabeza, el punto siguiente lo juega con miedo. Si ve una cara tranquila o un pulgar arriba, suelta el brazo. Un resoplido, un gesto de fastidio o darse la vuelta le llegan igual que un grito.

HAZ

- Mantén una cara tranquila, pase lo que pase.
- Aplaude los buenos puntos de los dos jugadores.
- Anima el esfuerzo: «¡vamos!», «¡bien peleado!».
- Quédate hasta el final, vaya como vaya.
- Saluda al rival y a su familia al terminar.

EVITA

- Dar indicaciones técnicas o tácticas.
- Cantar o discutir bolas desde fuera.
- Discutir con otros padres o celebrar fallos del rival.
- Resoplar, llevarte las manos a la cabeza o mirar al cielo.
- Irte porque el partido va mal.

SOBRE LAS INDICACIONES

Además de todo lo que ya hemos explicado, en muchos torneos no está permitido que los acompañantes den instrucciones al jugador durante el partido, y hacerlo puede perjudicarle. Pero el motivo principal es otro: si le resolvemos los problemas desde fuera, no aprende a resolverlos él. Y eso es justo lo que le hará mejor jugador.

SOBRE LAS BOLAS DUDOSAS

El partido lo arbitran ellos. Si hay un problema con una bola, es el jugador quien puede pedir la presencia del juez árbitro. Nunca los padres. Cuando un adulto interviene desde la grada, el conflicto se multiplica y el niño se queda en medio.

SOBRE IRSE

Marcharse porque el partido va mal le transmite que nuestro cariño depende del marcador. Quedarse hasta el final, con la misma cara que al principio, le dice lo contrario: que estamos ahí por él, no por el resultado.

CÓMO GESTIONAR VUESTROS PROPIOS NERVIOS

Hace falta mucho autocontrol para ser un buen padre de tenista, y también se entrena. Algunas ideas que usan familias de la escuela:

- **Elegid bien el sitio.** Si de cerca os ponéis nerviosos, sentaos más lejos o donde él no os vea la cara tan fácilmente. Preguntadle dónde prefiere que os pongáis.
- **Respirad.** Inspirar despacio por la nariz y soltar el aire más despacio aún, tres o cuatro veces, sobre todo en los puntos importantes.
- **Ocupad las manos.** Una botella de agua, un café o las manos en los bolsillos evitan muchos gestos involuntarios.
- **Tened una frase preparada.** Para los momentos difíciles, un «¡vamos!» o un simple aplauso. Así no improvisáis cuando estáis tensos.
- **Daos permiso para pasear.** Si un momento os supera, alejaos unos minutos con naturalidad y volved. Es mejor que quedarse resoplando.
- **Recordad para qué estáis ahí.** No habéis venido a ganar un partido. Habéis venido a ver crecer a vuestro hijo.

07 CAPÍTULO 07 DESPUÉS DEL PARTIDO

> *Los primeros minutos tras el partido son los que más recuerdan. Lo que hagáis y digáis entonces le enseña qué es lo que de verdad valoráis.*

SI GANA

- **Alegraos con él** y destacad su esfuerzo, no solo el resultado.
- **Nombrad algo concreto:** «me ha gustado cómo has peleado el segundo set», «qué valiente has sido en ese punto».
- **Que felicite al rival** y a su familia. Ganar bien también se aprende.
- **Pies en el suelo.** Ha sido un buen partido, no un título mundial. Reconocer el logro sí; subirle a un pedestal, no.
- **Sin premios ligados a ganar.** Ni regalos, ni dinero, ni privilegios. Si queréis celebrar algo, celebrad el esfuerzo.

¿Por qué tanto cuidado si ha ganado? Porque si solo celebramos el resultado, aprende que lo que vale es ganar, y la siguiente derrota le pesará el doble.

SI PIERDE

- **Primero, espacio.** Un abrazo, una palmada o una mano en el hombro al salir de pista es suficiente. No hace falta decir nada.
- **Dejad que se desahogue** sin juzgar. Si llora, que llore: significa que le importa.
- **Nada de análisis en caliente.** El partido se comenta cuando esté tranquilo, a veces horas después o al día siguiente.
- **Nada de excusas.** Ni el viento, ni la pista, ni el árbitro, ni la suerte del rival. La pista era la misma para los dos. Las excusas le quitan la responsabilidad y le impiden aprender.
- **Mismo cariño, misma cena, mismo trato.** Que note que en casa no ha cambiado nada.
- **Nunca le recordéis lo que cuesta.** «Con lo que nos gastamos en el tenis…» genera culpa, no motivación.

LA CONVERSACIÓN, CUANDO ÉL QUIERA

Dejad que sea él quien saque el tema. Cuando lo haga, la pregunta que conviene desterrar es «¿has ganado?». Empezad por cómo se ha sentido y dejad que cuente su partido. Cuando juzgamos o criticamos, se cierra; cuando le escuchamos, aprende.

«¿Cómo te has sentido en pista?»
«¿Qué has hecho bien hoy?»
«¿Qué has aprendido del partido?»
«¿Qué te gustaría trabajar con tu entrenador?»

> **Nuestra regla.** Tres comentarios positivos por cada aspecto a mejorar. Es la misma proporción que recomienda la Federación Internacional de Tenis a los padres. Y el análisis técnico, dejádnoslo a nosotros.

LA FRASE QUE MÁS QUIEREN OÍR

Dos entrenadores americanos preguntaron durante años a deportistas universitarios cuál era su peor recuerdo del deporte cuando eran niños. La respuesta más repetida no fue una derrota ni una lesión: fue **el viaje a casa con sus padres después de los partidos**. Y cuando les preguntaron qué frase de sus padres les hacía sentir mejor, la respuesta fue esta:

«Me encanta verte jugar»

Sin análisis, sin correcciones. Gane o pierda. Probadla en el próximo torneo y fijaos en su cara.

08 CAPÍTULO 08 SITUACIONES REALES

Doce momentos que vemos casi cada fin de semana. Para cada uno: qué hacer, una frase que podéis decir y qué conviene evitar.

EN PISTA

1. SE ENFADA, GRITA O TIRA LA RAQUETA

Qué hacer. No intervengáis durante el partido. Las consecuencias deportivas las ponen el juez árbitro y el entrenador. Después, con calma, hablad de cómo gestionar la frustración, no del gesto en sí. Contádnoslo: es algo que trabajamos en pista.

«Entiendo que te frustres. ¿Qué te ayudaría a soltarlo la próxima vez?»

Evitad: reñirle desde la grada, amenazarle o humillarle delante de otros.

2. OS MIRA BUSCANDO INSTRUCCIONES

Qué hacer. Lo que busca casi siempre es seguridad, no una solución técnica. Devolvedle confianza con un gesto tranquilo: un pulgar arriba, un puño cerrado, una sonrisa.

«¡Vamos, tú puedes!»

Evitad: señas tácticas del tipo «sube», «más alto» o «al revés».

3. VA PERDIENDO POR MUCHO

Qué hacer. Seguid ahí, con la misma cara que al principio, y aplaudid los puntos peleados. Lo que más necesita es sentir que no os habéis ido.

«¡Vamos, punto a punto!»

Evitad: marcharos, resoplar o mirar el móvil con cara de fastidio.

JUEGO LIMPIO

4. CANTA MAL UNA BOLA A SU FAVOR

Qué hacer. No lo tapéis ni lo justifiquéis. Habladlo después, a solas y con calma. A veces es un error, y a veces es la presión por ganar: preguntad antes de acusar.

«Ganar así no vale lo mismo. En Sportocio jugamos limpio.»

Evitad: reíros, mirar hacia otro lado o decir «bien, así se gana».

5. EL RIVAL LE HACE TRAMPA CON LAS BOLAS

Qué hacer. No intervengáis. Antes del torneo, enseñadle que puede pedir juez árbitro con educación y seguir jugando. Saber que tiene ese recurso le da mucha tranquilidad.

«Si pasa, pide juez árbitro con calma y sigue con tu partido.»

Evitad: gritar desde la valla o encararos con el otro niño o sus padres.

DESPUÉS DEL PARTIDO

6. SALE LLORANDO O SE ENCIERRA EN SÍ MISMO

Qué hacer. Espacio, un abrazo y silencio. Agua y algo de comer. Llorar es normal y sano.

«Estoy aquí. Hablamos cuando quieras.»

Evitad: analizar el partido, quitarle importancia o pedirle que deje de llorar.

7. PIERDE CON ALGUIEN «MÁS FLOJO»

Qué hacer. No hay rivales flojos: cada día y cada partido son distintos. A vosotros os duele, pero para él ya es bastante duro.

«Hoy no ha salido. ¿Qué crees que ha pasado?»

Evitad: «¿cómo has podido perder con ese?» o compararle con el rival.

8. GANA A ALGUIEN MEJOR Y SE VIENE ARRIBA

Qué hacer. Disfrutadlo con él y poned el foco en el trabajo que hay detrás, no en el ranking del otro.

«Todo lo que has entrenado se ha notado hoy.»

Evitad: «ya eres mejor que él» o contarlo a todo el mundo delante suyo.

SALUD Y MOTIVACIÓN

9. DICE QUE LE DUELE ALGO

Qué hacer. Tomadlo siempre en serio y consultadlo. Nunca le obliguéis a jugar lesionado. Si los dolores se repiten antes de los partidos y no hay lesión, puede ser una señal de nervios: contádnoslo.

«Tu salud va primero. Vamos a que te lo miren.»

Evitad: «eso no es nada, aguanta».

10. NO QUIERE IR AL TORNEO O DICE QUE QUIERE DEJARLO

Qué hacer. No reaccionéis en caliente. Escuchad sin juzgar y buscad el porqué: un compañero, un rival, un bajón, cansancio, demasiada presión. Habladlo con nosotros. Muchas veces es un bache temporal.

«Cuéntame qué te pasa. Lo vemos juntos.»

Evitad: «con todo lo que hemos invertido en ti…» o decidir por él sin escucharle.

FUERA DE LA PISTA

11. OTRO PADRE PROTESTA O OS PROVOCA

Qué hacer. No entréis. Alejaos unos metros y, si hace falta, avisad al juez árbitro o a la organización. Os vais a ver en muchos torneos durante muchos años.

«Que lo resuelvan los chicos y el juez árbitro.»

Evitad: discutir en la grada. Los niños viven muy mal los conflictos entre adultos.

12. VIAJE LARGO Y CAE EN PRIMERA RONDA

Qué hacer. Aprovechad el día: ver partidos de otros jugadores, apuntarse al dobles o a la consolación si la hay, estar con los compañeros. El torneo es una experiencia completa, no solo un resultado.

«Ha merecido la pena venir. ¿Qué te llevas de hoy?»

Evitad: «tanto viaje para esto».

09 CAPÍTULO 09 EL DÍA A DÍA

> *El tenis es parte de su vida, no toda su vida. Lo que pasa entre torneo y torneo importa tanto como lo que pasa en la grada.*

ESTUDIOS, AMIGOS Y OTRAS AFICIONES

El colegio y los amigos también importan. El tenis es un deporte y una magnífica escuela de vida, pero no puede estar por encima de todo lo demás. Un niño con una vida equilibrada compite mejor y aguanta mejor los malos momentos.

OTROS DEPORTES

Sobre todo en las edades más tempranas, practicar otros deportes le hace mejor deportista: más coordinación, más recursos y menos desgaste. No hay prisa por hacer solo tenis.

SIN COMPARACIONES

Comparadle con él mismo, con cómo jugaba hace seis meses, y nunca con otros niños del club. Cada jugador madura a un ritmo distinto, física y mentalmente. Las comparaciones solo generan frustración o falsa confianza.

PREMIOS Y CASTIGOS

Ni premios por ganar ni castigos por perder. El tenis no se usa como moneda de cambio. Lo que sí podéis reconocer siempre es el esfuerzo, la constancia y el buen comportamiento.

HABLAR DE TENIS EN CASA

Que el tenis no ocupe todas las conversaciones. Vuestro hijo necesita descansar de él y sentir que en casa se le valora por lo que es, no por cómo juega.

LOS HERMANOS

Los torneos se llevan mucho tiempo y atención. Cuidad que los hermanos no se sientan en segundo plano: sus actividades y sus logros merecen el mismo interés.

SEÑALES DE ALARMA

Si observáis varias de estas señales durante un tiempo, puede que esté viviendo el tenis con demasiada presión. No os asustéis, pero contádnoslo:

- Duerme mal antes de los torneos o tiene dolores de barriga o de cabeza que se repiten.
- Pone excusas para no entrenar o no competir.
- Se critica a sí mismo con mucha dureza.
- Hace trampas o pierde los nervios con frecuencia.

- Ha dejado de disfrutar: ya no habla de tenis ni quiere jugar por diversión.

VUESTRA PROPIA VIDA

Vosotros también tenéis necesidades, aficiones y una vida más allá del tenis de vuestro hijo. Cuidarla no es egoísmo: un padre que tiene su propia vida presiona menos y disfruta más.

HABLAD CON NOSOTROS

Queremos que nos preguntéis y que nos contéis lo que veis. Solo os pedimos dos cosas: que sea en un momento tranquilo, fuera de la pista, y que no sea delante del niño.

10 CAPÍTULO 10
AUTONOMÍA POR EDADES

> *El objetivo a largo plazo es que sea capaz de valerse por sí mismo dentro y fuera de la pista. Muchas veces lo hacemos todo nosotros creyendo que ayudamos, y así le hacemos dependiente.*

EDAD	LO QUE YA PUEDE HACER ÉL SOLO
Sub-10	Llevar su bolsa, saber dónde está su material, saludar al rival al empezar y al terminar.
Sub-12	Preparar su bolsa completa, ser puntual, conocer el tanteo y las reglas básicas, llevar su propia agua y comida.
Sub-14	Calentar sin que se lo pidan, hidratarse bien, presentarse al juez árbitro, buscar pareja de dobles, llevar a encordar sus raquetas.
Sub-16 y sub-18	Conocer su horario y su pista, preparar su partido, comer adecuadamente, observar a sus próximos rivales y evaluar su propio rendimiento tras el partido.

Estas tareas están inspiradas en las recomendaciones de la Federación Internacional de Tenis para el desarrollo de jugadores jóvenes, adaptadas a lo que vemos en nuestra escuela. Son orientativas: cada niño tiene su ritmo.

Un ejercicio para este mes. Pensad en una tarea que hoy hacéis vosotros por él y que podría empezar a hacer él solo. Decídselo, enseñadle cómo y dejad que se equivoque alguna vez.

CAPÍTULO 11

11 DECÁLOGO DE LA FAMILIA SPORTOCIO

Todo el manual en diez compromisos para llevar a cada torneo.

01	**Sé su padre o su madre, no su entrenador.** Las decisiones técnicas y tácticas son del entrenador.
02	**Valora el esfuerzo y la actitud antes que el resultado.** Sin premios ni castigos ligados a ganar o perder.
03	**Antes del partido, calma y rutina normal.** Que prepare él su bolsa.
04	**En el coche, pregunta; no des instrucciones.** «¿En qué te quieres fijar hoy?»
05	**En la grada, cara tranquila.** Te mira entre puntos y tu gesto le habla.
06	**Ni una indicación desde fuera.** El partido es suyo.
07	**Aplaude al rival y respeta a árbitros y padres.** Eres su ejemplo.
08	**Si pierde, dale espacio.** Hablaréis cuando él quiera.
09	**Dile «me encanta verte jugar».** Gane o pierda, le quieres igual.
10	**Hazle cada año un poco más autónomo.**

El tenis es un juego y una escuela de vida.
Vuestro hijo es primero persona y después tenista.

12 CAPÍTULO 12

MI COMPROMISO

> *No intentéis cambiarlo todo a la vez. Elegid un solo cambio para el próximo torneo. Solo uno. Y contádnoslo.*

Algunas ideas: no dar ninguna indicación desde la valla; cambiar el «¿has ganado?» por «¿cómo te has sentido?»; que prepare él su bolsa; decirle «me encanta verte jugar» al terminar.

EN EL PRÓXIMO TORNEO VOY A…

SE LO HE PREGUNTADO: LO QUE MI HIJO QUIERE QUE HAGA CUANDO LE VEO JUGAR ES…

Y LO QUE PREFIERE QUE NO HAGA ES…

VUESTRO HIJO OS NECESITA COMO PADRES.
EN ESO SOIS INSUSTITUIBLES.

PARA SABER MÁS

EN QUÉ NOS HEMOS APOYADO

Este manual nace de nuestra experiencia en la escuela y se apoya en guías y estudios de psicología deportiva aplicada al tenis. Por si queréis profundizar:

- Federación Internacional de Tenis (Crespo y Miley). *Being a Better Tennis Parent*. Guía para padres de jóvenes tenistas.
- Knight, Boden y Holt (2010). *Junior tennis players' preferences for parental behaviors*. Journal of Applied Sport Psychology.
- Knight y Holt (2014). *Parenting in youth tennis: understanding and enhancing children's experiences*. Psychology of Sport and Exercise.
- Harwood y Knight (2009). *Stress in youth sport: a developmental investigation of tennis parents*. Psychology of Sport and Exercise.
- Knight y Harwood (2009). *Exploring parent-related coaching stressors in British tennis*. International Journal of Sports Science and Coaching.
- Thrower, Hamann, Stokoe y Harwood (2022). Estudio sobre las conversaciones entre padres e hijos en el coche antes de torneos de tenis. Psychology of Sport and Exercise.
- Hamann, Thrower, Stokoe y Harwood (2025). Estudio sobre las conversaciones en el coche de vuelta a casa. Psychology of Sport and Exercise.
- Smoll, Cumming y Smith (2011). *Enhancing coach-parent relationships in youth sports*.
- Sánchez-Miguel y colaboradores (2015). *Perfiles de comportamiento de los padres en el deporte y su relación con los procesos motivacionales de sus hijos*. Motricidade.
- Ortín, F. J. (2009). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.
- Brown y Miller, Proactive Coaching. Encuesta a deportistas universitarios sobre el papel de sus padres.

SPORTOCIO TENIS

674 312 512 · info@sport-ocio.com · @club_deportivo_sportocio

#YOSOYNARANJA