

Psicología y deporte

Dr. Eneko Larumbe Zabala

Psicólogo del Deporte.

Es profesor de la Universidad Europea de Madrid y del Máster de Psicología del Deporte de la UNED, profesional en activo y director de psicologiadeportiva.net

El síndrome del padre entrenador

La iniciación al deporte sería muy difícil sin la implicación personal, de manera muy activa, de los padres (entiéndase el concepto de padres para hacer referencia tanto a padres como a madres).

La asistencia de los niños a los entrenamientos, a menudo obliga a que los padres se impliquen en los desplazamientos desde el colegio u otras actividades extraescolares. También supone el esfuerzo de esperar a la finalización del entrenamiento o coordinar los horarios de finalización de éstos con otras actividades cotidianas. Cuando las actividades deportivas se realizan en otra localidad o a cierta distancia, a menudo es necesario realizar frecuentes viajes en coche, varias veces por semana, casi todas las semanas del año. Al mismo tiempo, la asistencia a las competiciones puede implicar desplazamientos largos y, dependiendo del ámbito de la competición, a través de otros medios de transporte más caros. Cuando son varios niños los que practican deporte en la familia, el esfuerzo es mayor, lógicamente.

Cuando llega el día de la competición, es necesario que los niños estén puntuales en el partido y hay padres que pueden estar disponibles y otros que no. Por tanto, algunos padres se pueden implicar en mayor medida que otros.

Los entrenadores deben reconocer que el papel de los padres, desde un punto de vista logístico, es fundamental. Idealmente, el rol del entrenador debe estar centrado en la enseñanza del deporte, las pautas de entrenamiento, las habilidades técnicas, los fundamentos tácticos, así como disciplina o autocontrol, entre otras cosas. Y del mismo modo, los padres podrían estar centrados en el apoyo logístico, la educación, el apoyo emocional y otras innumerables tareas fuera del ámbito deportivo. Sin embargo, en ocasiones existen solapamientos en estos roles por diferentes motivos. Cuando la implicación de los padres en las actividades deportivas de sus hijos comienza a ser excesiva, suelen producirse algunas situaciones fácilmente detectables desde fuera. Sin embargo, los propios padres difícilmente observan la discrepancia entre lo que creen que hacen, según lo que piensan, y lo que verdaderamente hacen, sus conductas reales.

Algunos ejemplos de este tipo son:

- Una implicación excesiva en los resultados de la competición del niño
- Comentar cuestiones técnicas sobre el deporte
- Dar instrucciones de mejora al niño, que implican cuestiones físicas, técnicas o tácticas
- Comentar los resultados de otros niños y compararlos con los de su hijo
- Asistir a todos los entrenamientos y comentarlos posteriormente
- Hablar constantemente del deporte en cualquier situación, sin que existan otros temas de conversación
- Dar trascendencia a las derrotas, con reproches o malas caras
- Destacar el valor de la victoria por encima del esfuerzo o del rendimiento





Es muy difícil que un padre se reconozca a sí mismo en esta imagen. Es relativamente frecuente que un niño que juega presionado por sus padres acabe rindiendo mal o abandonando. En estos casos, lo más habitual es que el padre observe que hay algo que no funciona bien en su hijo, pero rara vez suele observar su responsabilidad en ello.

Como psicólogo del deporte he atendido muchos casos de este tipo de forma directa, trabajando con los padres y los deportistas, pero también ayudando a los entrenadores a gestionar de manera más eficiente esta situación.

Hay que reconocer que los entrenadores suelen encontrarse con este problema sin que formase parte de sus expectativas previas cuando pensaban dedicarse a ese trabajo. Además, la mayoría no han recibido una formación específica para afrontar la situación. Esto implica que muchos entrenadores piensen que un jugador ideal sería aquel que no tiene padres, puesto que así se librarían de un problema. Pero, como se ha señalado antes, los padres son absolutamente necesarios. Por tanto, la mejor solución es aprender a gestionar mejor la relación con los padres, enseñarles a ser padres de deportistas y a conocer mejor la influencia de sus conductas sobre la formación de sus hijos.

Actualmente existen programas muy eficaces que pueden ser implantados fácilmente en los clubes para ayudar a entrenadores, padres y deportistas, a través de asesoramiento, talleres, reuniones, etc. Como novedad, algunos psicólogos del deporte estamos desarrollando versiones online que permiten complementar las acciones presenciales con otras estrategias que pueden ajustarse mejor a la disponibilidad de tiempo de los padres.