2.1 El entorno familiar

Introducción

La importancia del entorno familiar es innegable para cualquier persona, esto también sucede en el ámbito deportivo. El papel de los padres, en especial, es clave en la iniciación y el posterior mantenimiento de la actividad deportiva. En esta unidad se repasarán las diferentes maneras en las que los padres influyen en la práctica deportiva de sus hijos.

Hablaremos del apoyo social que aporta la familia, crucial tanto en edades de iniciación como en carreras deportivas consolidadas. Este apoyo social puede darse de diferentes maneras:

- Emocional: ofrece empatía, refuerzo y estímulo al deportista. Nos centraremos especialmente en este punto dada su importancia. Posiblemente ningún deportista de élite creería posible haber llegado a dónde está sin el apoyo de su familia. Más allá de las etapas de iniciación, para un deportista de élite los miembros de la familia son el principal apoyo emocional, le acompañan desde las gradas, su presencia es fuente de tranquilidad y motivación, y en ellos encuentran soporte ante situaciones desfavorables.
- Instrumental: aporta recursos materiales y tiempo.
- Informativo o evaluativo: proporciona al deportista *feedback* sobre su ejecución.

Este factor de apoyo social es de vital importancia tanto en edades tempranas como en carreras deportivas consolidadas.

Se analizarán además las expectativas y creencias de la familia y cómo éstas pueden condicionar la práctica deportiva. Las expectativas poco ajustadas a las capacidades del deportista pueden ocasionarle frustración y desmotivación, dificultar la práctica y aumentar considerablemente las posibilidades de abandono. Lo ideal es que la familia consiga mantener unas expectativas que supongan retos alcanzables para el deportista. Fomentar el entendimiento entre padres y demás profesionales del entorno deportivo, además de ofrecer formación a las familias para que entiendan lo que significa tener un hijo/a deportista, favorecerá que la experiencia sea positiva y enriquecedora.

No podemos olvidar tampoco que la familia es un poderoso modelo de conducta. La teoría del aprendizaje social de Bandura (1987) indica que si la familia se involucra en actividades deportivas, será un potente modelo para que los hijos imiten dicha conducta.

Por último, nos ocuparemos del llamado triángulo entrenador-familia-deportista. Este modelo sirve para ilustrar la interrelación que existe entre estos componentes del entorno deportivo. Si vamos un paso más allá, encontramos también otros modelos, como el cuadrado o el pentágono deportivo, donde se incluye también al resto de agentes relevantes dentro del ecosistema del deportista (compañeros, directivos, árbitros, etc.) Todos estos planteamientos coinciden en resaltar la importancia de que los componentes del entorno colaboren entre sí de manera conjunta y envíen al deportista mensajes coherentes.

La literatura existente respecto al tema que tratamos se centra casi exclusivamente en etapas formativas, ya que es cuando la influencia de los padres y la familia es más evidente. No obstante, la importancia de estos agentes se puede extrapolar al deporte de rendimiento, cuando la carrera está consolidada. En este caso tendrá especial importancia el componente de apoyo social a nivel emocional.

2.1.1 La familia

La literatura sostiene que la presencia de los padres o familiares cercanos en la vida de un sujeto con pretensiones a llegar a convertirse en deportista de alto rendimiento, es indispensable. Dentro de lo que implica la formación deportiva propiamente dicha, si se pretende que sea integral, se debe contar con la presencia de los padres.

Los padres forman parte de la generación de hábitos, la consecución de objetivos, mantener la motivación por la práctica deportiva, generar modelos de conducta y acompañamiento emocional. En resumen, la familia es un pilar en el cual se sostiene el proceso de formación del deportista.

En términos de Rodríguez y García (2010) los padres son el primer y principal contexto de socialización de los hijos. Las experiencias aprendidas en el entorno familiar son trasladadas a todos los ámbitos donde luego el sujeto interactúa. Así, los modelos de éxito o fracaso que se vivan en el contexto familiar, serán trasladados al ámbito deportivo.

En la literatura referida al tema, la mayor parte de la influencia de la familia es en edades tempranas, que es cuando se comienza a perfilar un modelo de práctica deportiva y donde las influencias a nivel emocional y educacional quedarán marcadas para el resto de la vida. En este sentido, en la infancia las estructuras comienzan a madurar y todo lo aprendido en esos momentos será trasladado a los ámbitos de desarrollo.

Durante la formación, lo sujetos desarrollan interés y motivación por la práctica deportiva, y es justamente en estas etapas donde la familia debe adoptar una postura que mantenga esos intereses por parte de los niños. Puede que en muchos casos suceda lo contrario: los padres no estén alineados con los intereses de los niños y así, con el tiempo, la motivación no logra sostenerse por falta de acompañamiento. O puede que los padres muestren interés y sean los principales referentes, y sus vidas sean abarcadas por la carrera deportiva. Lo importante es el acompañamiento permanente y equilibrado.

Cómo se ven los sujetos y cómo son vistos por sus padres

La percepción que los padres tienen sobre las capacidades de rendimiento de sus hijos, ejerce una notable influencia en la percepción que el sujeto tendrá respecto a sus capacidades y su posterior interés por la práctica deportiva.

Jacobs y Eccles (1992) encontraron que la habilidad que percibe el sujeto está relacionada con la habilidad percibida por su madre. La percepción que tenga el sujeto respecto a sus capacidades, se relaciona con el nivel de habilidad real que posea y con el interés que tenga sobre la práctica deportiva. En este sentido, vemos cómo influye la percepción de sus padres, dado que es compatible con la de sus hijos. Es importante que los padres crean en las posibilidades que sus hijos tienen ya que ellos se convertirán en ese reflejo.

Esto queda muchas veces de manifiesto en los *feedback* que dan los padres en las situaciones de éxito o fracaso por parte de los sujetos. Babkes y Weiss (1999) en un estudio con jugadores de fútbol, afirmaron que cuando los hijos reciben información positiva, tanto de madres como de padres, mejoran su nivel de competencia.

Brustad (1992) sostiene que los familiares (padres) dan forma a las percepciones de los sujetos en dos direcciones. En primer lugar, los padres realizan interpretaciones acerca de los logros obtenidos por sus hijos, e influyen en la percepción de logro o fracaso que los hijos tengan

producto de esas interpretaciones. En segundo lugar, los padres orientan a sus hijos hacia los entornos donde tienen expectativas de éxitos para con ellos. Además este autor afirma que existe una relación lineal entre la percepción física de los sujetos y la cantidad de ánimo ofrecido por sus padres.

2.1.2 Familia y motivación

Duda (1999) indica que la orientación de metas que los padres tienen de sus hijos es una vía para orientar el éxito deportivo, y que esta guarda una relación directa con la orientación de metas percibida por los sujetos.

Cervelló y Guzmán (1996) en un trabajo con 75 deportistas de ambos sexos, evidenciaron relaciones directas y significativas entre la orientación hacia la competencia que tienen los deportistas y la percepción de los criterios de éxito en competencia que tienen sus padres, entrenadores y amigos.

En otro estudio, ya con una población mayor de sujetos (975) Gutierrez y Escartí (2006), mostraron evidencia de la relación en la percepción de éxito que tienen los padres y profesores en la educación física escolar, con la propia percepción del sujeto.

Hellstedt (1988) demuestra que hay una relación significativa entre el entusiasmo que manifiestan los esquiadores hacia la tarea, con la participación activa de sus padres con motivación y acompañamiento sin presiones. Van Yperen (1997 y 1998) manifiestan que los padres que acompañan con ánimo a sus hijos generan respuestas afectivas en relación a su deporte. Estos sujetos (jugadores de fútbol) tienen experiencias más divertidas cuando el apoyo de sus padres hacia la práctica deportiva es positivo.

La actitud y el comportamiento positivo y animador de los padres y familiares, se vincula con experiencias y vivencias placenteras por parte de los sujetos en su deporte. Si los padres manifiestan satisfacción con el esfuerzo y rendimiento de sus hijos, éstos tendrán más posibilidades de disfrutar de práctica deportiva.

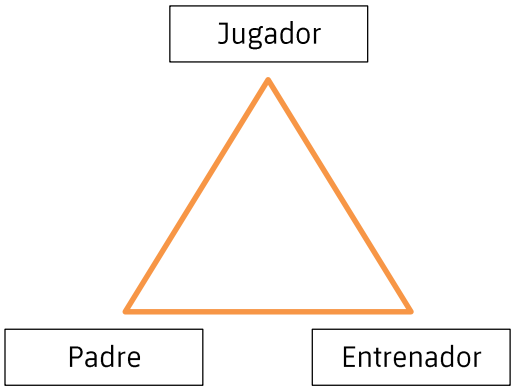
Los padres deben encontrar el equilibrio en su manera de acompañar a sus hijos con la intención de no generar elevado niveles de ansiedad y estrés. Su manera apoyar durante la carrera deportiva, es determinante en cuanto a la vivencia que el sujeto realiza de su entrenamiento. Son numerosas las familias (padre y madre) que vuelcan sus expectativas de

vida en el deporte de sus hijos y generan una fuente de presiones constantes y no dimensionan lo perjudicial que pueda ser.

Contexto

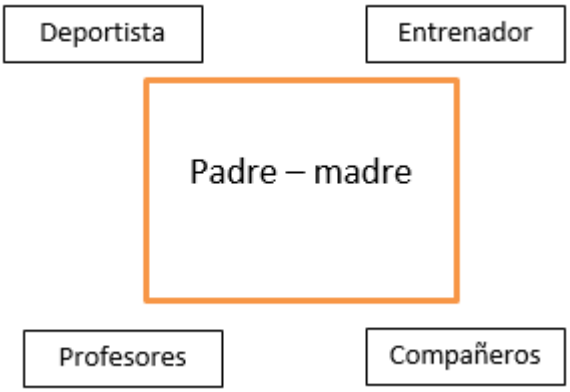
Durante la carrera deportiva, el entorno familiar y próximo es el que termina generando el tipo de experiencia que el deportista realice. Se definen y grafican estos vínculos de diferentes maneras:

Figura 1: modelos de contexto



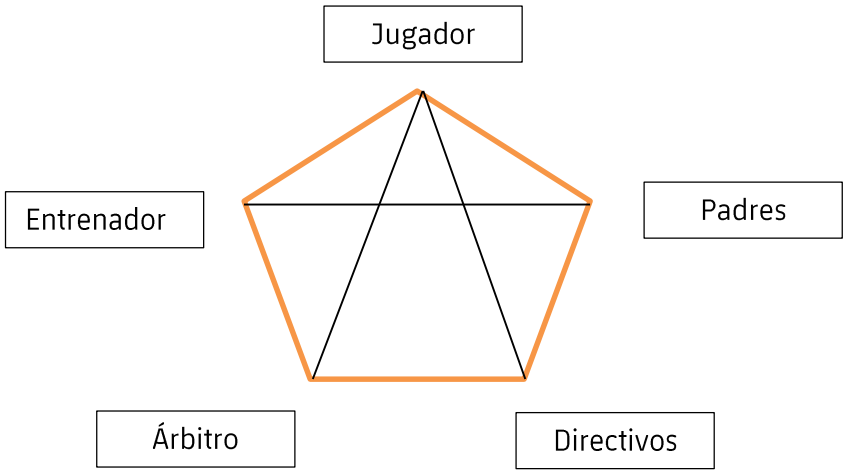
Fuente: Dosil (2008).

Figura 2: modelo de Ortin.



Fuente: Ortin (2009).

Figura 3: modelo de Smoll.



Fuente: Smoll (1991).

La figura de triangulo es propuesta por Smoll (1999), el cuadrado es propuesto por Ortin (2009) y la figura del pentágono es sugerida por Dosil (2009).

Cada figura manifiesta un modelo de contexto de influencia próximo en la vida del sujeto durante su carrera deportiva. Cabe destacar que los padres forman parte de las tres figuras, lo cual deja manifiesto el grado de relevancia que tienen en la vida deportiva de sus hijos.

Dicho contexto influye en las pautas de comportamiento de los sujetos en base a sus propios modelos de conducta y de relación. A saber:

- Las costumbres sociales y de relación generadas por los padres, tanto con sus hijos como con los demás. La manera en la que los padres toman decisiones, se manifiestan, resuelven problemas, manifiestan emociones, etc. influye en la manera de ser de sus hijos.
- Tipos de expectativas de los padres para con los hijos. En este caso cuando los padres depositan expectativas alejadas de las posibilidades concretas de sus hijos, generan altos niveles de desmotivación e incluso la posibilidad de abandono deportivo. Lo mismo sucede en caso contrario, cuando las expectativas están por debajo de los niveles de las capacidades, generan las mismas respuestas mencionadas anteriormente.

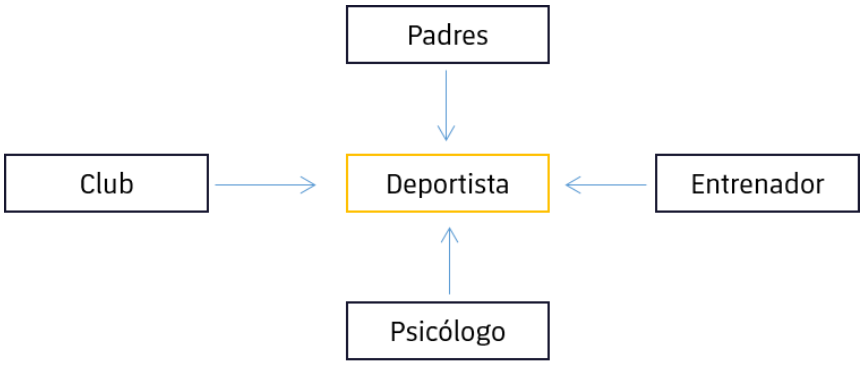
- Motivación y presión. Los padres deben orientar niveles motivacionales óptimos hacia la práctica deportiva, sin caer en elevadas presiones que puedan jugar en contra (Ortin, 2009).
- Actitudes. El conjunto de creencias que los padres inculcan al sujeto lo predisponen a llevar la práctica deportiva de manera positiva o negativa (creer o no en sus capacidades). La actitud de los padres para con el contexto que rodea el deporte, es un fuente de motivación para el sujeto (Dosil, 2003).

Gordillo (2000), plantea una serie de características ideales que puedan asumir los padres a la hora de acompañar los procesos de formación:

- Controlar sus propias emociones para no influir en las del sujeto.
- Comprender que los entrenadores son los líderes de los proyectos deportivos.
- Interpretar que el éxito y el fracaso son parte de los procesos deportivos.
- Realizar acuerdos con los entrenadores, entender sus objetivos y respetar las diferencias.

Como se mencionó previamente, los padres forman parte de la estructura de trabajo de los entrenadores y las instituciones deportivas, producto de su grado de influencia en la vida de los deportistas. Es por este motivo que el abordaje se torna multidimensional en cuanto al trabajo con el sujeto, dado que se debe hacer partícipes activos a los padres junto a los sujetos que forman parte del entorno próximo.

Figura 4: contexto multidimensional



Fuente: elaboración propia.

Dada la prioridad en cuanto a la mejora del rendimiento deportivo de los sujetos, el club debe integrar dentro de su proyecto a los padres porque

todo lo que sucede en el micro sistema familiar afecta directamente dicho rendimiento. La presencia de un psicólogo deportivo cobra importancia. Por dar un ejemplo: en caso de deportistas niños o adolescentes con padres recién divorciados, el apoyo emocional y la comprensión por parte del club durante dicho proceso es indispensable. Si estas variables no se tratan oportunamente, perjudican el rendimiento deportivo y el vínculo con el deporte en sí.

2.1.3 Momentos de iniciación

La iniciación corresponde con la actividad deportiva extra escolar y son las primeras experiencias de los sujetos en este tipo de prácticas. Gimenez (2000) refiere a la iniciación como el primer periodo de formación deportivo.

Generalmente las etapas de iniciación hacia la práctica deportiva comienzan a edades muy tempranas (entre los 7 u 8 años) cuando el mayor interés se manifiesta hacia el juego más que hacia el deporte propiamente dicho. Es a partir de los 9 o 10 años donde se comienza a manifestar un interés más relacionado con el deporte. Esto se debe a los niveles madurativos y la comprensión de ciertas conductas sociales, como pueden ser las tendencias o las modas manifestadas en los medios de comunicación.

Durante esta etapa, los padres deben educar en el sentido de la práctica deportiva como algo placentero, conservar el aspecto lúdico, de diversión y, sobre todo, carente de obligación. La diferencia principal entre la práctica deportiva y la educación es el carácter de obligación. El sujeto es acompañado en su deseo de practicar un determinado deporte o dejar de hacerlo. La práctica deportiva se escoge en base a múltiples estímulos: influencia de los padres, compañeros, medios de comunicación, estrellas deportivas a las cuales se admira, etc. El punto es que durante los primeros años, los niños y sus padres deben explorar las vivencias que el deporte les deja sin la necesidad de instalarlo como definitorio.

Algunos padres suelen creer que sus hijos se deben dedicar exclusivamente a la práctica del deporte que ellos anteriormente realizaban, este es otro de los inconvenientes que se encuentran en las etapas de iniciación. La actividad deportiva debe ser una experiencia gratificante y no debe convertirse en una tarea impuesta y coactiva. Este no es el fin que debe perseguir el deporte en la cultura. Debe tener un rol educativo y los padres colaborar (junto a los demás agentes de deporte) para que dicho rol se cumpla.

A continuación, se mencionaran unos ejemplos que nacen de las distintas experiencias acumuladas a lo largo de los años en ámbito deportivo, no solo como psicólogos o entrenadores, sino también, y sobre todo, como padres y aficionados.

Ejemplo: es notable cómo se comportan los padres con sus hijos cada fin de semana durante los encuentros deportivos. En el caso del fútbol, algunos padres quieren ocupar el rol de entrenadores, psicólogos, aficionados, árbitros y dirigentes; mientras están en las gradas observando el partido. De pronto se apoderan de un conocimiento multidimensional, mientras se colocan en un estado se superioridad moral respecto al resto de las opiniones que no van en su línea. Discuten absolutamente todas las decisiones que se toman en el partido de fútbol con niños de 8 años donde no hay reglas, ni puntos, ni campeonato en juego; y solo es la práctica deportiva como agente socializador y educativo. Se da este ejemplo, con este tipo de padres en concreto, ya que es muy común en cada acontecimiento deportivo.

Es en este punto donde se debe tener especial cuidado, ya que muchas veces los padres no llegan a comprender el grado de influencia que tienen en la vida deportiva de sus hijos y cometen errores irreversibles. El club y su mirada multidimensional, que coloca a los padres como agentes educadores en la formación deportiva, es responsable de armar una serie de normas respecto a la participación que pueden tener en los procesos de los deportistas. Con criterios claros de participación, se puede realizar de manera armónica la iniciación deportiva de cualquier sujeto.

El padre o la madre muchas veces no son responsables de no saber cómo guiar los procesos de iniciación ya que el club debe comandar y guiar dicho proceso si se cuenta con los recursos humanos preparados y capacitados para hacerlo.

El psicólogo deportivo trabaja en ocasiones más con el grupo familiar que con el propio deportista. Cuando se identifica inestabilidad familiar, el club debe arbitrar los medios para que esto no perjudique el rendimiento del sujeto, sobre todo si se encuentra en las etapas de iniciación.

La estructura bajo la cual el deportista debe ser formado, es aquella que cuenta con la educación en valores. A continuación se mencionarán qué tipos de familias predominan en los niños que practican deporte, para luego entender cómo intervenir en cada caso.

Según Romero (2002) existen diferentes tipos de padres de niños deportistas:

- Padres con pasado en el deporte de alto rendimiento.
- Padres con pasado deportivo pero sin llegar al alto rendimiento.
- Padres con fanatismo hacia el deporte.
- Padres sin interés por el deporte.
- Padres interesados en la formación deportiva como hábito para la vida de sus hijos.
- Padres interesados en la participación deportiva como medio para lograr estados saludables.
- Padres interesados en el vínculo con el deporte como referente social.
- Padres entrenadores, dirigente, manager, o con alguna relación laboral destinada al deporte.

A estas caracterizaciones de los perfiles de padres, Roffe (2003) divide la actitud de los padres en tres tipos:

- Padres sin interés, indiferentes. A la decisión de entrenar la toma el niño.
- Padres equilibrados (en términos de Roffe, son el perfil de padre ideal).
- Padres sobreprotectores.

De las tipologías descriptas se pueden observar las diferentes formaciones que cada deportista tendrá desde el núcleo familiar. A nivel informativo, como entrenadores y psicológicos deportivos, es importante realizar un perfil familiar para entender cómo está compuesto el entorno del deportista: a qué se dedican los padres, cuál es su relación con el deporte, qué piensan del deporte como agente formativo y educativo, qué piensan del alto rendimiento, de qué manera acompañan a su hijo durante el proceso, etc. Son datos que formaran perfiles de familias que podrán ser utilizados a la hora de elaborar propuestas de intervención con el deportista y con el mismo grupo familiar.

El compromiso de los deportistas hacia la práctica misma del deporte, está directamente relacionado con el perfil familiar, por lo que conocer dicho perfil ayudará a entender el compromiso que tiene el sujeto.

La experiencia y la formación acumulada revela que, en la mayoría de los casos, y producto de una relación lineal entre los deportistas interesados y las familias comprometidas con el deporte y con la formación de sus hijos. En el caso contrario se manifiesta la misma relación: deportista

desinteresados y con poca predisposición; es cuando cuentan con padres que no se preocupan por la realidad se sus hijos y no muestra interés por involucrarse en el proceso formativo.

Relación entre padres y entrenadores durante entrenamientos y competencias

Son muchos los padres que intervienen durante entrenamientos y competencias para dar indicaciones a los niños. En un trabajo realizado por Granados, Guzman y Sánchez (2009) y llevado a cabo en un ayuntamiento de la ciudad de Sevilla, se analizaron las prácticas deportivas que allí se realizaban con el propósito de recolectar datos relacionados con la participación de los padres. Se recopiló información mediante cuestionarios y las primeras conclusiones plantearon que la participación de los padres está relacionada con el tipo de deporte practicado. En dicho estudio se aplicó un cuestionario a los entrenadores, padres y deportistas. Los deportes fueron: fútbol 7, fútbol sala, baloncesto, voleibol, balonmano, bádminton y tenis.

El deporte en el que más se relaciona el padre con el entrenador y con el hijo durante los partidos y las competencias es en el fútbol 7 (más de la mitad de los padres entrevistados). Por el contrario, el tenis es el deporte en el que los padres menos interactúan con el entrenador y el hijo durante los partidos y las competencias.

En el estudio se presenta un caso confuso donde los padres plantean que hablan poco con los entrenadores, mientras estos dicen lo contario. El 70% de los entrenadores mencionan que los padres hablan con ellos, versus el 30% de los padres que afirman haberlo hecho.

En el caso de los padres que más asisten a los entrenamientos y se quedan durante la práctica de los mismos, vuelve a ser el fútbol 7 el deporte que más convoca durante la práctica. Asimismo, es el deporte que más convoca durante las competencias.

Se puede observar que existe una participación más activa en los deportes de equipo que en los deportes individuales. Estos datos resultan de suma importancia a la hora de trabajar las relaciones con los familiares de los deportistas. Se debería estudiar cómo influye esta diferencia en la carrera deportiva en cuanto al acompañamiento o no de los padres.

Figura 3: Padres que hablan con los entrenadores

Tabla 1. Deporte que practica su hijo y conozco y hablo con el técnico de mi hijo					
	No, nunca	A veces	Normalmente	Bastantes veces	Sí, siempre
Fútbol Sala	14,1%	35,2%	21,4%	14,8%	14,5%
Fútbol 7	12,5%	20,8%	12,5%	22,9%	31,3%
Baloncesto	8,8%	30,9%	25,8%	20,3%	14,3%
Voleibol	33,3%	24,6%	10,5%	10,5%	21,1%
Balonmano	9,6%	37,0%	34,2%	9,6%	9,6%
Bádminton	24,2%	39,4%	6,1%	15,2%	15,2%
Tenis	35,6%	44,4%	15,6%		4,4%
TOTAL	15%	32,4%	21%	15,7%	15,9%

Fuente: Granados, Guzman y Sánchez, 2009.

Figura 4: Padres que asisten a las competencias

Tabla 7. Deporte que practica su hijo y me quedo a ver cómo juega mi hijo en los partidos					
	No, nunca	A veces	Normalmente	Bastantes veces	Sí, siempre
Fútbol Sala	10,1%	16,7%	16,0%	21,2%	36,1%
Fútbol 7	5,2%	8,3%	12,5%	14,6%	59,4%
Baloncesto	13,7%	9,4%	7,1%	21,7%	48,1%
Voleibol	28,9%	18,4%	10,5%	21,1%	21,1%
Balonmano	9,6%	28,8%	24,7%	20,5%	16,4%
Bádminton	51,5%	27,3%	6,1%	9,1%	6,1%
Tenis	15,8%	28,9%	10,5%	10,5%	34,2%
TOTAL	13,4%	15,9%	13,0%	19,4%	38,3%

Fuente: Granados, Guzman y Sánchez, 2009.

Los grupos familiares son fuente de investigación en el campo de la psicología deportiva, ya que no es menor su influencia en el rendimiento deportivo del sujeto.

El rol del entrenador en el vínculo entre el padre y el deporte es el de guiar a los mismos por el camino que permita fluir de manera óptima la performance. Los padres ejercen una influencia negativa cuando trasladan al deporte conceptos de ganar y éxito, antes que el disfrute, ocio y adquisición de destrezas físicas, emocionales y sociales. Es ente

punto donde el entrenador debe reorientar las prioridades de los padres que no comprenden los objetivos del deporte, el club y el entrenador.

En términos de Tardy (1985) el apoyo familiar se divide en tres puntos: emocional (empatía), instrumental (recursos materiales y económicos puestos en jugo y al servicio del deportista) y evaluativo o informativo (padres, entrenadores y agentes informan a los deportistas sobre sus rendimiento).

En la Comunidad Autónoma de Castilla y León se llevó a cabo un estudio que se entrevistó de manera directa a deportistas en relación al apoyo que reciben de su familia, entrenadores y grupo de iguales. Se realizaron 338 entrevistas en diferentes modalidades deportivas y en ambos sexos. En base a los resultados obtenidos, el 77% de los deportistas plantean tener apoyo emocional de parte de sus familiares (padre, madre y hermanos). En cuanto a las diferencias entre los padres y las madres, solo se manifiesta una cuestión de temor por parte de las madres en aquellos deportes de alto riesgo pero con altos porcentajes de participación y apoyo. Del 77% de los que plantean recibir apoyo familiar, el 64,7% sostienen que se trata de ambos, padre y madre, mientras el resto es solo uno (o el padre o la madre).

Los deportistas de alto rendimiento manifiestan mayor porcentaje de apoyo familiar que aquellos que aún no están en esos niveles de competencia. Evidentemente las presiones del alto rendimiento exigen de manera natural el acompañamiento afectivo. En la medida en la que el deportista se profesionaliza, el compromiso y ayuda familiar aumenta. Desde el club, el cuerpo de entrenadores y psicólogos deportivos, es importante dar aviso a los padres sobre los niveles de compromiso en la medida en la que el deportista crece como profesional. El compromiso es proporcional al crecimiento deportivo.

En el estudio mencionado se indica que los conflictos entre familiares, entrenadores y deportistas provienen de parte de los padres y se da, mayormente, en deportistas que aún no son de alto rendimiento. En la mayoría de los casos están relacionados con la falta de rendimiento en el ámbito educativo producto de las horas destinadas a los entrenamientos. Claramente en las instancias formativas de deporte los sujetos se encuentran con las realidades paralelas de su deporte y la educación. En estos casos los padres deben saber gestionar las cargas de trabajo para con sus hijos y perfilar instituciones educativas que respalden esta realidad a nivel curricular. De lo contrario, los volúmenes elevados de compromiso para con los sujetos, traerá como consecuencia

la aparición de conflictos y, sobre todo, la disminución del rendimiento académico y deportivo.

En el caso de las relaciones de los deportistas con los entrenadores: el 75% de los deportistas de alto rendimiento plantean tener buena relación con su entrenador, mientras que el 84% de los que aún no están en el alto rendimiento sostienen tener buena relación con su entrenador. Como se observa, es mayor el porcentaje en los que aún no tienen mucha exigencia ya que esta debe ser un motivo de conflicto con los entrenadores.

Smith (1999) sostiene que los agentes de socialización son indispensables para mantener los niveles motivacional es en el deporte. En cuanto a la participación de la familia, el deportista valora más el soporte emocional que el económico. En los primeros años de entrenamiento, los deportistas demandan la presencia física de su familia en las competencias y el apoyo emocional directo. En la medida que crece, esto se demanda en menor cantidad. Es evidente la necesidad de apoyo en los primeros años donde aún no cuentan con las habilidades emocionales y psicológicas para hacer frente a las exigencias de la competencia.

Los deportes, tanto individuales como en equipo, son múltiples y variados. Cada uno reúne características que definen los niveles de participación de los familiares en base a las demandas económicas y emocionales, entre otras.

La familia acompaña

El proceso y colabora en mantener una participación activa en el deporte, más que una mejora en el rendimiento. El deportista mejora en la medida en la que entrene, se comprometa y sepa gestionar las variables psicológicas. Si su familia está presente durante dicho proceso, se generará una mejora en el rendimiento deportivo porque el deportista podrá entrenar. Todo está relacionado.

2.1.4 Formación a padres de deportistas

Hábitos saludables

- Alimentación

Los hábitos de alimentación tienen un impacto importante en el rendimiento y el bienestar del deportista, tanto en niveles de iniciación

como en el deporte de alto nivel. En el caso de este último es un factor crucial. Además de formar a los deportistas en este ámbito, es fundamental también que los padres reciban asesoramiento y pautas para dar soporte a sus hijos. Por una parte, para fomentar conductas alimentarias saludables a nivel general y de cara a la práctica deportiva en particular, así como para prevenir y detectar posibles trastornos de alimentación.

Cabe destacar que el abordaje de los hábitos de alimentación debe hacerse desde una perspectiva multidisciplinar. En primer lugar, es importante que todos los agentes implicados en el entorno del deportista de alto rendimiento (entrenadores, familias, directivos, médicos, etc.) cuenten con información precisa y suficiente acerca de este aspecto. Además, la intervención se plantea por parte de los profesionales, tanto de la psicología deportiva como de la nutrición. Los primeros se encargarán de explorar y recoger información sobre la conducta alimentaria de los deportistas, así como de concienciar a los agentes implicados de la importancia de este aspecto. Los nutricionistas se encargarán de ofrecer pautas y recomendaciones prácticas y adaptadas a cada caso en función de la actividad deportiva que se realice y las necesidades de cada deportista.

- Sueño y descanso

El descanso y la recuperación también inciden de manera clara en el rendimiento. Es evidente la necesidad de informar y concienciar de ello a los deportistas, sin olvidar que se ha de involucrar a las familias para ejerzan un efecto facilitador.

Se pueden plantear talleres con los padres en los que, por un lado, se exploren los hábitos y rutinas existentes en referencia al sueño y el descanso, y por otra parte, se ofrezcan pautas de higiene del sueño para conseguir optimizar este aspecto.

Los padres son un modelo poderoso de los hábitos en la familia, por lo que haremos hincapié en que también ellos sigan las recomendaciones que sugerimos. Podemos proporcionar material que recoja información básica sobre pautas para favorecer el sueño, de manera que puedan tenerlo siempre presente y sirva para beneficiar los hábitos de descanso de toda la familia. A continuación, se presenta un ejemplo de documento informativo.

- Autonomía y responsabilidad

El deporte en sí mismo favorece la adquisición de compromisos y propicia que quienes lo practican trabajen la responsabilidad. Para reforzar estos valores es clave que desde el ámbito familiar se potencie también la adquisición de la autonomía. En algunas ocasiones los padres se implican demasiado en todo lo que rodea a la práctica deportiva de sus hijos e impiden que ellos asuman responsabilidades que les corresponderían por su edad y capacidades.

Pongamos el ejemplo de un nadador de 12 años que entrena 4 días a la semana después de la escuela. Llega a casa, recoge la bolsa que ha preparado su madre y se marcha a la piscina. Cuando vuelve de entrenar, deja la bolsa en la cocina y es su madre quien de nuevo se encarga de vaciarla. En este caso se podrían proporcionar a los padres indicaciones para que decidan y determinen cuáles son las responsabilidades de cada uno. Así, el nadador podría encargarse de preparar la bolsa cada día y avisar a sus padres cuando necesite material nuevo. Los padres revisarán el cumplimiento de las tareas asignadas y aplicarán consecuencias si no se cumplen. Tal como explica Ortin (2009) estos detalles son importantes para que el joven deportista adquiera responsabilidad sobre las cosas que hace e interiorice la importancia de preparar la actividad, pensar en ella y tener el control sobre su conducta.

Otro aspecto a trabajar es el establecimiento de límites y normas. Los límites actúan como guías de conducta, nos indican de qué manera comportarnos en cada momento y son una manera de preservar nuestra integridad y bienestar. Favorecen la autonomía y la seguridad, ya que gracias a ellos sabemos cómo actuar en cada momento. En ocasiones resulta complejo establecer límites a los hijos y aplicarlos de manera consistente. Dentro de la formación a padres se puede plantear un taller dedicado a este tema para poder dar información sobre la utilidad e importancia de los límites y las pautas para trabajarlos.

- Gestión del tiempo

Una adecuada gestión del tiempo es vital en el caso de un deportista de élite. En muchas ocasiones se han de combinar horarios de entrenamiento con la actividad académica, laboral o con la vida familiar. Si los padres están formados en este aspecto, podrán actuar como facilitadores para que el deportista consiga una adecuada organización de su tiempo que le permita cumplir con las actividades de cada área de su vida. También serán capaces de organizar mejor su propio tiempo y actividades, lo que repercutirá en un beneficio para toda la familia y

favorecerá que actúen como modelos para que sus hijos adquieran también una gestión del tiempo eficiente y adaptado a sus necesidades. Por ejemplo, pensemos en los padres que se quejan de forma habitual de la cantidad de tiempo que sus hijos dedican al uso del móvil. Frecuentemente discuten con ellos para que dejen de usarlos y dediquen más tiempo a los estudios. Sin embargo, ellos mismos pasan al menos dos horas diarias consultando redes sociales, respondiendo correos o navegando por internet. Si consiguen realizar una gestión del tiempo más eficiente en este sentido, su mensaje será más poderoso, sus hijos podrán ver que sus padres son coherentes con lo que hacen y lo que les piden.

Podemos comenzar con la implementación de un autorregistro que refleje las actividades que realizan de manera cotidiana y el tiempo que dedican a cada una de ellas. Este ejercicio facilita la toma de conciencia del tiempo que dedicamos a cada tarea. En muchas ocasiones es frecuente escuchar la frase “no tengo tiempo” y al realizar este registro la persona llega a sorprenderse al ver que tiene más tiempo libre del que percibía o que el desplazamiento hasta su lugar de trabajo le ocupan 7 horas semanales.

A continuación, presentamos un ejemplo de autorregistro en el que la persona marcará en diferentes colores las horas que emplea para cada una de sus actividades (sueño y descanso, trabajo o estudios, comidas, desplazamientos, ocio, deporte, etc.). Posteriormente, se hará un recuento de las horas semanales dedicadas a cada tarea para motivar la toma de conciencia que mencionábamos. En base a lo observado en este registro se propondrán pautas para mejorar la gestión del tiempo y se ofrecerán recursos y herramientas que ayuden a conseguirlo. Es importante reconocer a los principales “ladrones de tiempo” para ser conscientes de ellos y así poder evitarlos (distractores como el móvil, TV, música, PlayStation). En la medida de lo posible se intentarán adaptar las recomendaciones que se ofrezcan a cada caso concreto.