

“Cómo controlar la ira cuando mi hijo falla un gol”

per Belén de Francisco

publicat a *EL PAÍS* (26/05/2015)

A partir de l'anàlisi i les reflexions que Belén de Francisco exposa en el seu article *Cómo controlar la ira cuando mi hijo falla un gol* (*El País*. 26/05/2015), us proposem una sèrie de preguntes adreçades als pares i mares d'esportistes de la vostra entitat, per tal que reflexionin sobre quin és el seu comportament en l'àmbit de la competició on participen els seus fills/es. Pot ser interessant que responguin aquestes preguntes abans de llegir el text.

➤ Abans de començar el partit:

- 1- Dones consignes o consells al teu fill/a? Quines?
- 2- Com reacciona ell/a?
- 3- Quines sensacions i emocions sents tu com a pare/mare?

➤ Durant el partit:

- 4- Què fas quan el teu fill/a falla una acció aparentment senzilla de resoldre?
- 5- Si les coses no surten com s'esperava a l'inici del partit, com reacciones?
- 6- Tens alguna estratègia per evitar o superar situacions crítiques? Quina?
- 7- Com et relaciones amb els altres pares i mares del teu equip? I amb els del contrari?

➤ Una vegada ha finalitzat el partit:

- 8- Quan surt del vestidor, com reacciona ell/a en veure't?
- 9- Li acostumes a fer algun comentari? De quin tipus?
- 10- Si el resultat no ha estat bo, quina actitud prens (enfadat, disgustat, comprensiu, resignat, etc.) ?

“Cómo controlar la ira cuando mi hijo falla un gol”

Padres que gritan en la banda a sus vástagos. Incluso peleas entre progenitores. Son situaciones que se han dado últimamente. Hay forma de evitarlas

Belén de Francisco



Quedan cinco minutos para el final del partido y tu hijo tiene la pelota. Está solo ante el portero. Pero, ¿y si falla? Lo cierto es que no siempre somos capaces de controlar adecuadamente nuestras emociones. A veces, la implicación que adquirimos con nuestros hijos mientras practican deporte conduce a situaciones desagradables. El último caso tuvo lugar en Canarias hace tres semanas. La policía detuvo a dos padres por agredirse durante el partido que disputaban sus hijos, de entre 9 y 12 años. Este extremo no se da todos los domingos, pero son habituales los encontronazos y las discusiones por culpa de unos progenitores que no saben gestionar estas situaciones.

Cuando llevamos a nuestros hijos a jugar al fútbol debemos ser conscientes de la importancia que tiene nuestra actitud y la oportunidad que se nos brinda a la hora de establecer una buena relación con ellos. Luis Alcolea, psicólogo deportivo del CD Canillas (una institución del fútbol base madrileño con más de 50 años de historia) expone su opinión: “El fútbol es una herramienta muy interesante para generar vinculación padre-hijo. Lamentablemente, no todos los padres son capaces de aprovecharlo”. Al no controlar la rabia se está influyendo negativamente en los niños y en la relación padre-hijo. “Tengamos en cuenta que el enfado es una emoción que ya de por sí genera malestar para el que la soporta, y que además puede desarrollar en el

pequeño la percepción de que está decepcionando a su padre, una de las personas más importantes para él”, alerta Alcolea.

Muchas veces los padres no se dan cuenta de sus reacciones ante los errores que cometen sus hijos en una disputa deportiva. Como psicólogo, Alcolea trata con los progenitores de los más de 500 niños y jóvenes que juegan en el club. “La respuesta va a depender de la capacidad del adulto para gestionar sus emociones. Los hay que no tienen problemas a la hora de controlarse y revertir su estado emocional; otros, realizan un control social e inhiben la respuesta pública, pero no la que dan a sus hijos al acabar el partido”.

“Tengamos en cuenta que el enfado es una emoción que ya de por sí genera malestar para el que la soporta, y que además puede desarrollar en el pequeño la percepción de que está decepcionando a su padre, una de las personas más importantes para él”

Luis Alcolea, psicólogo deportivo

Aquí es cuando entran en juego los diferentes perfiles de progenitor. “El padre sobreprotector culpabilizará a los otros de los errores de su hijo y cargará contra las demás figuras intervinientes, pero no por eso reducirá el efecto negativo. Y aquel con poca capacidad de control derramará su enfado por doquier. Y es muy posible que acabe mostrando conductas violentas ofreciendo un espectáculo lamentable”, comenta el psicólogo, basándose en la experiencia.

Iñigo López de Carrizosa, entrenador de equipo Ciudad de Ibiza y de su filial, el CF Rápido, lleva muchos años entrenando fútbol base y conoce estas situaciones. “Se tiende a asociar el error con el fracaso, pero debemos entender que esto es fútbol formativo: se pueden hacer las cosas bien y perder, y al revés. Los padres deben valorar el esfuerzo de su hijo y si este mejora y se divierte, no el mero hecho de marcar o no marcar, de ganar o de perder”. Suena obvio, pero no siempre es fácil. Para lograrlo, hay que asumir que los chicos van a fallar muchas ocasiones en los partidos del fin de semana, algunas de ellas clamorosas, y entender que esto no es algo negativo, sino todo lo contrario. “Tras el error, a través de la experiencia y con la ayuda de padres y entrenadores es como va a evolucionar el chico. Las personas aprendemos antes tras tropezar con la piedra”, explica el técnico.

Lo importante es hacer entender al crío que no es malo que falle. López de Carrizosa explica, desde la banda: “Debemos fomentar el atrevimiento y que los niños pierdan el miedo a fallar. Luego, que sean observadores y aprendan de sus errores. Hacerles ver cómo y por qué se produce el fallo, explicarles cómo se habría evitado y proponer trabajo para solucionarlo. Se puede dar la situación de que los chicos no hagan cosas por el miedo a fallar. Así jamás podrán mejorar y divertirse”, explica el entrenador. Enrique Pérez de la Puente, árbitro del comité castellano-leonés, coincide con el entrenador: “El objetivo principal en estas categorías es disfrutar y pasarlo bien, no ganar a toda costa. En este ámbito, las actitudes violentas por parte de los padres son

intolerables y constituyen un gran problema social. Los niños cogen un mal ejemplo y en el futuro serán ellos los que insulten cuando vayan de espectadores.”

“Debemos fomentar el atrevimiento y que los niños pierdan el miedo a fallar. Luego, que sean observadores y aprendan de sus errores”

Iñigo López de Carrizosa, entrenador

Precisamente para evitar este tipo de conductas y favorecer una actitud relajada y positiva a la hora de disfrutar del deporte que realizan sus hijos, existen algunas claves que pueden ser de mucha utilidad. Lo apunta Luis Alcolea, psicólogo deportivo: “Lo primero que les diría a los padres es que reflexionen, que piensen en sus hijos, que ajusten sus expectativas y que interioricen una nueva visión de esta actividad”. Es decir, el protagonista es él, es su momento y nuestro papel como padres es divertirnos, disfrutar y desarrollar una postura equilibrada lejos de enfados y malos gestos que sólo contribuirán a generar malestar en los chicos y en nosotros mismos.

También es importante “identificar las situaciones concretas que nos descontrolan emocionalmente y los pensamientos que nos perturban, y prepararse para controlarlos”. Y si aún así no somos capaces de evitar ponernos rojos de furia cuando el partido se pone en contra, existen medidas que pueden ayudarnos a minimizar esta situación. Por ejemplo, añade Alcolea: “Buscar un sitio tranquilo para ver los partidos, lejos del tumulto y, si es posible, acordar alianzas con otros padres que les puedan ayudar”.

Es importante anticiparse a situaciones desagradables. Si el adulto intuye que va a perder el control, o identifica que el partido está aumentando la tensión, se debe alejar de esa situación de estrés, incluso fuera de las instalaciones. Tomarse su tiempo, y regresar más relajado. Una retirada a tiempo es una victoria, y más vale perderse los últimos minutos que hacer visible ante nuestro hijo, sus compañeros y los otros padres la falta de autocontrol a la hora de gestionar las emociones. Y en el próximo partido, vuelta a intentarlo.