

GUÍA PARA MADRES
Y PADRES DE
AJEDRECISTAS

CARLOS MARTÍNEZ PIQUERAS
MARÍA RODRIGO YANGUAS

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE AJEDREZ



INDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
GESTIÓN DEL RESULTADO.....	9
PUNTUACIÓN ELO.....	12
BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO.....	15
COMUNICACIÓN PADRES – ENTRENADORES.....	18
COMUNICACIÓN PADRES – HIJOS.....	22
LA MOTIVACIÓN.....	24
LA AUTOCONFIANZA.....	27
GESTIÓN DE UN TORNEO IMPORTANTE.....	31
DUDAS Y PREGUNTAS.....	35
AUTORES.....	42

INTRODUCCIÓN

Estimadas familias,

Para empezar quiero agradecerles el apoyo incondicional que brindan a sus hijos y cómo dedican su tiempo y dinero para ayudarlos a disfrutar de la pasión del ajedrez. Sabemos que muchos hacen un esfuerzo muy grande sin el cual la progresión ajedrecística de los jóvenes sería imposible.

Como saben desde la FEDA tratamos de apoyar la formación de los jóvenes en la medida que los presupuestos nos lo permiten. Como novedad este año queremos atender la petición de algunas familias de ofrecer una guía para ayudar a la formación de sus hijos. **Desde la FEDA consideramos que es muy importante la formación integral de los alumnos y el papel que va a jugar el ajedrez en las personas que serán en el futuro con sus grandes virtudes por todos conocidas.** Para optimizar esta herramienta nuestro equipo de psicólogos ha realizado esta guía con temas que consideramos les pueden ser de mucha utilidad. Esta guía incluye una última sección abordando las dudas específicas que algunas familias nos han trasladado.

Nos alegra compartir este material con cualquier familia o grupo de ajedrecistas que lo puedan aprovechar.

Paloma Gutiérrez Castillo

Coordinadora de tecnificación de la FEDA

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio siempre que se cite adecuadamente a los autores.

GESTIÓN DEL RESULTADO

“La partida ha terminado, ¿y ahora qué? No sé bien qué hacer pues cuando mi hijo gana siempre está de buen humor, eufórico. Cuando pierde...intento animarle, decirle que no pasa nada. Otras veces intento ver con él los errores que ha cometido y cómo los puede mejorar. Le enseño lo que pone en el módulo. Su respuesta suele ser de enfado. ¿Qué hago?”

Supongo que todos ustedes se han encontrado en algún momento en una situación similar a la descrita: su hijo está eufórico después de la victoria o, por el contrario, triste si ha cosechado una derrota. Justo al término de la partida las emociones suelen ser extremas: positivas o negativas dependiendo del resultado. Son momentos donde los jóvenes necesitan un tiempo para volver a la calma, recuperar la tranquilidad. Es mucha la variabilidad emocional que se transita en una partida de ajedrez y cuando esta termina, la tensión de la misma queda durante un tiempo. Cuanto más jóvenes son, menor tiempo necesitarán para volver a la calma. Pero en ese intervalo es mejor no realizar ninguna evaluación sobre lo que ha sucedido en la partida, pues es difícil que estén abiertos para escuchar lo que se le dice. Pasada un tiempo, que en cada uno varía, se pueden abordar los aspectos del juego. Pero, ¡ojo! **Las evaluaciones del proceso, las conclusiones acerca de cómo han competido... son cosa del entrenador.** El entrenador es un profesional de este deporte, con mucha experiencia y miles de horas dedicadas al estudio y la formación y debe ser él quien marque las pautas para el progreso. Si como padres tenemos alguna duda, es mejor dirigirnos a él y pedirle su opinión sobre los avances de nuestro hijo. **Es vital que padres y entrenadores vayamos en la misma dirección y no emitamos mensajes que pueden ser contradictorios.**

Por otra parte, ¿qué hacemos los padres una vez finalizada la competición? **Apoyar a nuestro hijo: ofrecerle un tiempo para que pueda volver a la calma y, posteriormente, hablar de su experiencia o de otros temas ajenos al ajedrez.**

Empatizar con él/ella cuando acabe la partida, y sobre todo, cuando el resultado no es el esperado. **Es necesario eliminar de vuestro vocabulario frases del tipo “no pasa nada”** (que en muchas ocasiones nos salen inconscientemente). Tu hijo está afectado por el resultado de la partida, ya que **para él/ella no es sólo un número (1, ½, 0) es mucho más, es el esfuerzo que se esconde detrás, horas de entrenamiento, ilusiones, etc.** Si el mensaje que recibe cuando termina la partida es “no pasa nada” no se sentirá nada comprendido. Es por eso que decir “Entiendo que te sientas muy molesto, es totalmente normal, vamos a despejarnos un poco y si quieres me cuentas cómo te sientes” hará que el niño se sienta entendido ante ese sentimiento de frustración.

Por último, hay que señalar que **cuanto más joven se es, menos importancia tiene el resultado para medir el progreso.**

Es importante que vuestro estado de ánimo y palabras hacia el ajedrecista no cambien drásticamente según gane o pierda. Es decir, si cuando gana reforzamos mucho dicho resultado con frases del tipo “eres el mejor de todos, es increíble cómo lo has hecho...” mientras que cuando pierde no le hablamos apenas nada, el deportista comenzará a asociar que ganar hace “feliz” a mis padres. De estos comportamientos se derivan muchos pensamientos que los ajedrecistas, sobre todo, los más pequeños, suelen verbalizarnos “Es que si no gano voy a defraudar a mi padre”.

Como dice José María Buceta, uno de los psicólogos más importantes en la actualidad: *“En el deporte de élite ganar es un fin, la razón que justifica todo el esfuerzo. Pero en el deporte infantil y juvenil competir y ganar deben ser un medio. [...] un medio para desarrollar las habilidades y valores que conlleva el deporte y favorecer el avance deportivo y humano de los deportistas jóvenes”*.

PREGUNTAS PARA DESPUÉS DE LA PARTIDA

Estas preguntas están destinadas a los padres de jóvenes hasta, aproximadamente, 13 años. **Con los deportistas más mayores es recomendable hablar de otros temas. Hablar del resultado lo puede vivir como una intromisión.** Todos, cuando juegan, quieren ganar. Si no lo consiguen, lo analizarán con el entrenador para encontrar las mejoras, no con los padres.

¿QUÉ HA SIDO LO MÁS
DIFÍCIL?

¿HAS FELICITADO A TU
COMPAÑERO?

¿TE HAS DADO
CUENTA DE ALGO?

¿CONOCÍAS CON
QUIEN HAS JUGADO?

¿HAS JUGADO
TRANQUILO?

¿HAS ESTADO
CONCENTRADO?

¿HAS DISFRUTADO
JUGANDO?

PUNTUACIÓN ELO

¿Qué significa el ELO? ¿Qué indica esa tan valorada cifra de cuatro dígitos? ¿Por qué recibe una atención tan exhaustiva? ¿Qué información real nos ofrece? ELO es una fórmula matemática que trata de medir **la fuerza competitiva** de un deportista en un **momento determinado**. Si se nos permite la comparación, sería como una fotografía de uno de los muchos eventos que tiene nuestras vidas. Hay dos conceptos clave en lo que acabamos de exponer: por un lado, la fuerza competitiva. ¿A qué hace referencia la fuerza competitiva? Si pudiéramos traducir esta fuerza en una fórmula, sería así:

$$(CT + EF) \times HP = \text{Fuerza de Competición}$$

CT son los **Conocimiento Técnico**, todo el saber que el deportista tiene sobre aperturas, estrategia, figuras tácticas, finales, etc.

EF es el **Estado Físico**, muy importante también en ajedrez donde se requiere mantener la tensión durante varias horas.

HP son las **Habilidades Psicológicas**, todos aquellos recursos cognitivos y emocionales que el deportista necesitará controlar para tomar decisiones eficaces.

En toda esta fórmula, las HP son un factor fundamental que multiplica los otros dos logrando una optimización del rendimiento. Sin querer ser muy exhaustivos, compartimos este pequeño diagrama de **Enrique Cantón Chirivella**, reconocido psicólogo del deporte que ha desarrollado una extensa trayectoria:

<i>Proceso Psicológico</i>	<i>Componentes</i>
Atención/Concentración	Focalización de la atención, manejo del foco atencional, capacidad de concentración,...
Sensación y percepción	Velocidad de reacción, manejo de imágenes y otras sensaciones, control del dolor,...
Motivación	Expectativas, atribuciones, autoconfianza, autodeterminación, orientación de logro,...
Emoción	Regulación del nivel de activación, control y manejo de emociones desagradable (ansiedad, miedo, ira, culpa,...) y manejo de emociones placenteras (orgullo, alegría, disfrute,...)
Memoria	Memoria sensorial, memoria episódica,...
Pensamiento	Auto-habla, creatividad, toma de decisiones,...
Lenguaje	Aserciones, habilidades de comunicación,...
Aprendizaje	Habilidades sociales, cooperación, valores,...

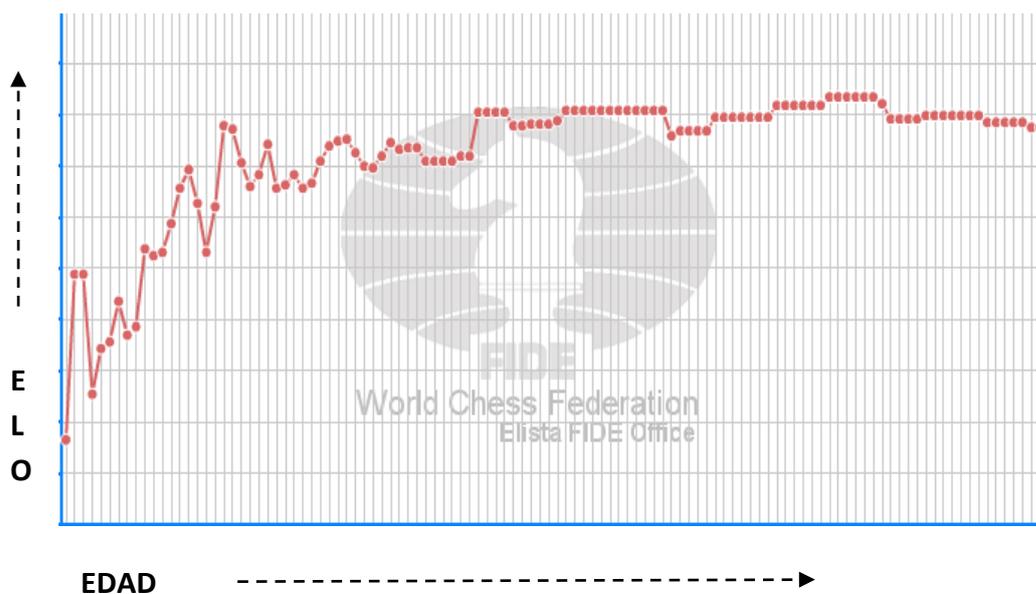
Y añade: *“En cada caso y teniendo en cuenta las características o demandas específicas para cada deporte, modalidad y/o tarea físico-deportiva que se realice, se concretaría la labor a realizar”*.

Por tanto, el ELO no marca exclusivamente el conocimiento si no que indica un conjunto de variables que inciden en el rendimiento competitivo del deportista.

El segundo concepto clave indica que el ELO es la fotografía de un momento determinado. Este número fluctúa a lo largo del tiempo, no es algo estático. La gráfica de ELO suele adoptar un dibujo donde crece considerablemente al inicio de la vida

competitiva hasta llegar a un tope (que se podría considerar el techo del deportista) y ahí se suele estabilizar, con pequeñas variaciones hacia arriba y hacia abajo. **Los jóvenes suelen presentar una mayor inestabilidad en la puntuación y cambios más abruptos que los deportistas adultos.** Siguiendo con el ejemplo de la fotografía, cuanto más joven se es más desfasada quedará esa foto con respecto a la realidad, pues los cambios son muy visibles. Lo mismo ocurre con el ELO y el desfase entre diferentes momentos.

A modo de orientación y para que se vea de forma visual lo que queremos transmitir, el gráfico adoptaría una forma como esta (con altibajos en diferentes momentos):



Y, ¿qué podemos hacer como padres y madres? Es vital que se acepte la complejidad que tiene el ELO y su variabilidad, sobre todo, entre los más jóvenes. Se pueden mirar gráficas de ELO en la página de la FIDE (www.fide.com/ratings) de jugadores de diferente ranking (élite, semi-profesionales, amateur, etc.). **Como padres y madres es conveniente no hacer referencia a esta puntuación y, en caso de que el joven hable del mismo, interesarnos por la actitud que ha tenido en la partida:** si ha jugado concentrado, si ha estado tranquilo, etc. (en el texto número 1 hay una guía de preguntas que puede resultar útil también aquí, para relativizar la importancia del número y conducir al joven hacia un aprendizaje más sano).

El ELO es una variable altamente compleja que requiere de unos conocimientos muy técnicos para extraer aprendizajes significativos para el deportista. **Es conveniente que ante cualquier duda que surja, se pregunte al entrenador.** Él podrá transmitirnos realmente la importancia y significación que esa puntuación tendrá en un momento dado.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO

La práctica del ajedrez ofrece multitud de beneficios a todos aquellos que lo practiquen como así apoyan multitud de estudios realizados desde los años 70 aproximadamente. No obstante, aquí queremos remarcar aquellos aspectos que todos los alumnos de tecnificación podrán desarrollar y potenciar gracias al entrenamiento y al trabajo en los diferentes programas de tecnificación.

Nivel neurofisiológico: Está demostrado científicamente que practicar ajedrez de manera continua durante un período largo de tiempo produce cambios a nivel cerebral produciendo mejoras en la atención, concentración, planificación, flexibilidad, etc.

La competición. La vida, queramos o no, es una constante competición, hay que ser el mejor para conseguir X beca, para poder elegir la carrera que quieras, para conseguir el trabajo deseado, etc. El ajedrez nos aporta este **sentimiento de superación personal**. Cada partida es un nuevo reto, con sus propias particularidades (diferentes rivales, desventaja posicional, mejores piezas...) que hace que debamos buscar soluciones para conseguir el objetivo final, ganar.

Aprender a tolerar la frustración. Por regla general sobreprotegemos a los jóvenes sin inculcar ningún sentimiento de responsabilidad ante un fallo suyo, siempre acabamos buscando alguna excusa externa. El jugar una partida de ajedrez brinda una bella oportunidad para cultivar esta habilidad. ¡Debemos aprovecharlo! Hay que obligar, por normal general, que los pequeños **analicen sus partidas**, tanto si ganan como si pierden, con su rival. De esta forma estamos trabajando (aparte del enorme aprendizaje ajedrecístico que conlleva comentar la partida con el adversario) la forma de enfrentarse a la derrota y la responsabilidad de perder “han sido ellos los que han perdido la partida, es culpa suya y de nadie más”.

Constancia y perseverancia. “Las medallas se ganan durante el entrenamiento, el día de la competición sólo vamos a recogerlas”. Los jugadores deben ser conscientes de que la competición no es más que el reflejo de lo que han ido trabajando en cada una de los entrenamientos. Una estrategia para visualizar esta relación es escribir un pequeño resumen de los entrenamientos (horas productivas, temario visto, etc) y ver cómo los resultados no llegan fortuitamente.

Socialización. Es una pieza fundamental. El mundo del ajedrez crea unos lazos fuertes casi indestructibles, pues los ajedrecistas tienen un punto en común que en pocas ocasiones encuentran en otro lado, el gusto por el ajedrez. Es importante fomentar que en los torneos se sociabilicen con otros niños; después de cada ronda es un momento idóneo para que hablen con otros jugadores sobre sus inquietudes, que practiquen otros deportes juntos (por ejemplo, jugar al fútbol, al pilla pilla, a las máquinas) con dos fines principales: desconectar por unos minutos/horas de la competición y crear un grupo social pues cuando crezcan querrán ir a los torneos tanto por su gusto por competir como por querer ver a sus amigos.

Control del estrés. Es habitual que al jugar una partida de ajedrez se desencadenen reacciones fisiológicas en nuestro cerebro que nos generan muchos nervios, tensiones que en algunas ocasiones llegan a interferir en la propia competición. Los ajedrecistas vamos generando nuestras propias estrategias para ir paliando estas reacciones que extrapolamos a otros retos

extra-ajedrecísticas como cuando debemos hacer un examen importante o hablar con determinada persona.

Autonomía y pensamiento crítico. Es evidente que cada alumno va a desarrollar por una parte la autonomía, pues durante las partidas son ellos mismos quienes deben hacer frente a los diferentes problemas que se encuentran en el tablero. No tienen la ayuda de los entrenadores ni familiares, están solos en la situación y son ellos quienes deben valorar las consecuencias de sus decisiones. Posteriormente, y gracias al encuentro con los entrenadores y compañeros, el alumno podrá revisar y contrastar la validez de las ideas que ha tenido durante la partida. Ambos puntos son fundamentales también en el desarrollo personal y profesional y seguro que les será muy útil a lo largo de su vida.

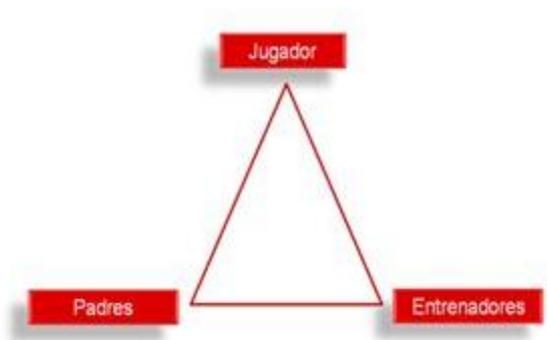
Aunque es difícil y complicado dedicarse profesionalmente como jugadores de ajedrez, los beneficios que los alumnos van a obtener del trabajo y el entrenamiento que realicen a lo largo de los años les va a ayudar en muchos otros aspectos de su crecimiento. Es importante que, por encima de pensar en nuestros jóvenes como posibles campeones del mundo, podamos disfrutar y ofrecerles las herramientas oportunas para que puedan crecer en un ambiente sano. Igualmente, **es imprescindible la formación como personas y los estudios.**

Es importante **hacer otros deportes**, no toda su vida tiene que girar en torno al ajedrez. Todos sabemos que hacer ejercicio físico es beneficioso para la salud (ayuda a mantenerse en forma, reduce el estrés y la ansiedad, produce sensación de bienestar, etc) pero también permite que descubra otros “mundos” en el que le puede abrir su mente conociendo gente nueva, nuevas inquietudes y en ocasiones poder trasladar el conocimiento que aprende al practicar otros deportes al propio ajedrez.

El entrenamiento en tecnificación ofrece a los jóvenes un ambiente excelente para interiorizar herramientas que seguro les ayudarán en su desarrollo profesional y vital. Debemos mirar este entrenamiento en toda su extensión y no solamente medirlo por los resultados que van cosechando.

COMUNICACIÓN PADRES - ENTRENADORES

Siempre se suele hablar de la importancia de la comunicación entre los deportistas y el entrenador o entre los padres y el hijo. Sin embargo, se hace poco hincapié en el tercer aspecto, absolutamente fundamental: la comunicación entre los padres y los entrenadores.



Como muestra el **“triángulo deportivo”** todas las piezas están interrelacionadas entre sí y, por ende, cada una ejerce influencia en las otras dos. Es de vital importancia construir un clima sano entre padre-entrenador-deportista para el buen manejo ajedrecístico y emocional del protagonista, es decir, el jugador.

Esta idea hay que remarcarla: el auténtico protagonista siempre es el joven. En muchas ocasiones, tanto los padres como los entrenadores, tienen aspiraciones personales y quieren que el joven obtenga este o aquel objetivo en un tiempo concreto. Sin embargo, es esencial que tanto padres como entrenadores dejen a un lado sus “aspiraciones” y aúnen esfuerzos por el bien del desarrollo psicoemocional del joven.

Para lograr este objetivo, la comunicación entre los padres y entrenadores debe ser fluida y constante, pero nunca desde la exigencia y la evaluación constante, sino desde el apoyo y el compromiso para con el joven, ofreciendo por una parte información que pueda resultar relevante sobre cómo habla el chico del entrenamiento, de las competiciones, de los compañeros, etc. y, por otro, de cómo evoluciona a nivel técnico y los pasos que se están siguiendo.

El entrenador no sólo lleva la parte ajedrecística del jugador sino que el lazo de unión suele ser mucho más intenso. En la mayoría de las ocasiones se convierte en su confidente, conectando emocionalmente con el jugador ante los resultados conseguidos, planificando el calendario deportivo más adecuado, etc.

Algunos aspectos a tener en cuenta:

- ✓ **Delimitar el rol de cada uno.** Los padres, ante todo, son padres y deben seguir ejerciendo su función dando apoyo emocional a sus pequeños y dejando toda la parte técnica en manos de su entrenador, que es el experto. En ocasiones, el entrenador puede tomar alguna decisión que no se comprenda o, incluso, con la que nos se esté de acuerdo. Sin embargo, él tiene una visión más amplia y no piensa solamente en los objetivos a corto plazo, sino que su visión intenta tener un recorrido más amplio en el tiempo y buscar el mejor desarrollo del jugador. Aceptar las decisiones del entrenador

requiere de un buen autocontrol y compromiso a largo plazo, así como ver las cosas con objetividad.

- ✓ **Durante los entrenamientos** es bueno que los padres sepan en líneas generales qué están trabajando los deportistas interesándose por su formación. En este período deben apoyar emocionalmente a los ajedrecistas animándoles en el esfuerzo para hacer los deberes que se les proponen, ayudándole cuando lo necesiten y lo pidan, pero nunca haciendo una crítica del entrenador a la gran cantidad de deberes que les manda o lo duro que son los entrenamientos pues, como hemos dicho en el punto anterior, él es el experto y tendrá sus razones. Si en algún momento el adulto considera oportuno realizar algún comentario sobre la preparación ajedrecística con el entrenador, debe concertar una cita para hablar tranquilamente y despejar dudas, sin que esté delante el niño.

- ✓ **Durante la competición.** Debe ser el entrenador el responsable al 100% de las decisiones que se tomen en referencia a los factores técnicos: elección de aperturas, estilo de juego, etc. Los padres no deben entrometerse en estos aspectos, pues esto va a interferir en el trabajo del entrenador y en la relación tanto con el jugador como con los padres. **Confiar en el entrenador durante la competición es esencial para el buen desarrollo del joven.** Los comentarios del tipo “yo jugaría X apertura contra cierto jugador” durante la competición, puede causar en el ajedrecista un bloqueo a nivel emocional, pues se le pone en la compleja decisión de no hacer caso a las decisiones del entrenador o de los padres. Por encima de esto, los padres son de una gran ayuda y van a dar confianza al joven así como apoyo en las tareas de despertarse, comer, etc. También hay muchos momentos que una vez que los jóvenes terminan buscan a sus padres y, en esos momentos, ofrecer su cariño y apoyo incondicional (sobre todo si el joven sale triste), va a ser imprescindible para que se recupere anímicamente.

- ✓ Hay que tener en cuenta que **el entrenador es también un ser humano y tiene derecho a equivocarse.** El ajedrez no es una ciencia exacta. Durante una competición intervienen muchas variables y a veces, por ejemplo, se falla en la elección de las aperturas. Pero esto no justifica que se desacredite al entrenador con comentarios del tipo “si ya lo había dicho yo, si hubiera jugado X podría haber ganado” pues con esto lo único que se consigue es resquebrajar “nuestro triángulo deportivo” abriendo una grieta en la confianza que el deportista deposita en su preparador. Como hemos remarcado en varios puntos, hablar con el entrenador para intentar comprender su decisión, desde una escucha tranquila y activa, va a mejorar considerablemente la relación entre ambos, a la vez que aumentará el compromiso y la implicación.

Debemos ser conscientes de que todos están poniendo sus esfuerzos en lograr el mejor desarrollo para el joven y para ello se necesita plena confianza y una comunicación sana y fluida entre todas las partes.

COMUNICACIÓN PADRES - HIJOS

¿Cómo podemos sumar en el proceso de desarrollo de nuestros hijos? ¿Qué podemos hacer para apoyarles e incentivarles tanto en los entrenamientos como en las competiciones?

Por encima de todo hay que tener claro que los protagonistas en este deporte son los jugadores de ajedrez, el resto del equipo (directivos, entrenadores, padres) tienen un papel muy importante y crucial en su formación pero que debe estar al servicio del desarrollo psicoemocional del joven deportista. **Algunas personas cercanas al entorno entrarán y saldrán de su vida ajedrecística pero vosotros, seréis sus padres durante toda su vida, realicen el deporte o la actividad que realicen.** De ahí nuestro hincapié en cuidar la relación paterno-filial en ajedrez que, sin duda, será extensible a otras esferas de la vida. No es tarea fácil pues este deporte tiene un alto componente emocional que en muchas ocasiones nos hace sentirnos desbordados.

Uno de los pilares clave en esta comunicación radica en el control emocional, poder regular nuestro estado emocional para dirigirnos a los más jóvenes y no hacerlo “en caliente” o desde la exigencia y la búsqueda de un mejor resultado. Poder parar, tomar unos minutos para tranquilizarse y calmarse, realizar un análisis desde el sosiego y, posteriormente, poder hablar con nuestro hijo va a ser crucial para poder asentar los pilares de una confortable y cariñosa comunicación.

La segunda idea clave que nos gustaría remarcar, por encima del resultado está la actitud y es en base a ella desde la que se debe mirar lo que ha sucedido en una partida y/o competición.

Tomando como referencia la guía *Entrenando a padres y madres: claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes ajedrecistas*, publicada por parte del Gobierno de Aragón en 2003, el autor da una serie de pautas dirigidas a los padres/madres que queremos transmitir, a fin de potenciar y desarrollar la autoconfianza de su hijo:

- *Escuchar a los hijos con atención e interés cuando cuenten algo sobre el deporte que practica. No hace falta tirar de la lengua ya que se encontrará el momento en el que se podrá hablar de ello.*
- *Preguntar al hijo para favorecer su reflexión, a fin de que saque conclusiones y tome decisiones, en lugar de darle recetas.*
- *Controlar el excesivo entusiasmo al hablar del deporte.*
- *Aprobar e incentivar su esfuerzo e interés mientras mejora sus habilidades deportivas, mostrando optimismo respecto a su aprendizaje.*
- *Ayudarle a que valore el aprendizaje y progreso conseguido en términos de esfuerzos personales realizados.*
- *No exigirle resultados deportivos.*
- *Mostrarle comprensión y apoyo cuando pase por un mal momento. Escucharle y comprenderle es mucho más útil que opinar sobre lo que te cuenta o lo que ha ocurrido.*
- *Evitar recriminar, compadecer o proteger en exceso al hijo.*

- *Felicitarle cordialmente y sinceramente por las mejoras conseguidas (su progreso deportivo, el aprendizaje de una habilidad, el manejo adecuado de un conflicto interpersonal, etc.).*

- *Hablar también con el hijo de otras cosas, a parte del deporte.*

Partiendo del principio básico de la comunicación “No es lo mismo el mensaje que transmite el emisor a lo que entiende el receptor”, por ejemplo, ante comentarios antes de la partida “No te preocupes a éste seguro que le ganas”, “eres mucho mejor que él”, ¿Qué sensaciones y pensamientos pueden estar rondando en la cabeza del jugador? Probablemente el joven se sienta presionado.

Los padres deben dar el **apoyo emocional** a los hijos en todo momento. Deben estar ahí tanto en las buenas como en las malas, manteniendo un equilibrio emocional, comportándose, comunicándose y expresándose de manera similar independientemente del resultado. El riesgo que podemos llegar a correr si cambiamos nuestra forma de “ser” ante las victorias y las derrotas es que el jugador vaya a cada partida condicionado por lo que sus padres dirán y pensarán de él.

Hay diferentes momentos claves para un jugador de ajedrez durante una competición:

Es bastante frecuente que **la semana previa** a la participación en una competición el tema de conversación principal en la casa sea sobre el torneo, qué jugadores participarán, etc. Pero debemos reducir estas conversaciones, sobre todo si se enfocan en lo puramente deportivo. Añadir a la conversación buenos recuerdos de otros campeonatos jugados, amigos que se vuelven a ver, etc. para transmitir la idea de que **un campeonato es un evento global y no sólo el resultado es importante**.

En el coche. Es un momento en el que los nervios, la incertidumbre, las dudas sobre el rendimiento comienzan a surgir. Cada jugador tiene sus pequeñas manías, querer escuchar música, en total silencio...hay que respetarlas y no forzar el hablar de que pasará en el torneo si el jugador no quiere. Es mejor que sea él quien decida de lo que se quiere conservar, a su vez, el padre debe animarle a hablar de otros asuntos totalmente diferentes al torneo.

Después de la competición, la actitud debe ser la misma. Hay que evitar los silencios incómodos en el coche cuando el jugador ha perdido o hablar sobre la partida si no es nuestro hijo el que saca el tema. Enfatizar sobre qué errores ha cometido o ¿Por qué no jugaste X jugada? Es importante recordar que la parte técnica del juego lo comentará y hablará con el entrenador.

Para finalizar, es importante remarcar que los padres/madres son un referente por parte de los más jóvenes y que tenderán a imitar todas las acciones y actitudes de aquellos. Sabiendo esto, nos gustaría que pensaras en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te gustaría que se comportara tu hijo después de cada momento?
- **¿Cómo puedes ser el mejor ejemplo para tu hijo?**

LA MOTIVACIÓN

La motivación es la gasolina que necesita nuestro cuerpo y mente para ponerse en funcionamiento. Sin ella, es difícil persistir en el camino hacia nuestros retos personales pues acabaremos sintiéndonos frustrados y dejando de lado nuestros objetivos.

Uno de los primeros elementos a tener en cuenta en el campo de la motivación es la consecución de objetivos. Podemos diferenciar entre los objetivos a:

- ✓ **Corto plazo.** Son aquellos que se utilizan más en los entrenamientos en los que el ajedrecista debe conseguir su “reto personal” en un lapso corto de tiempo, por ejemplo, 4-7 días. Con estos conseguimos aumentar la motivación cotidiana.
- ✓ **Medio plazo.** Su consecución se estima de 3 a 6 meses.
- ✓ **Largo plazo.** Son objetivos de largo recorrido y pueden suponer entre 1 o más años.

Además, también podemos realizar esta otra división:

- ✓ **Objetivos de realización:** Son aquellos que están bajo el control del propio ajedrecista (por ejemplo, horas de estudio, aprendizaje de aperturas, actitud ante una partida...). Son objetivos concretos y, de alguna manera, cuantificables para el entrenador y el jugador. Con ellos se consigue focalizar y reforzar la conducta del ajedrecista dejando en un segundo plano el resultado, pues el jugador puede valorar sus habilidades por la consecución de estas conductas o acciones concretas que van más allá del resultado. Todo jugador debe contar con objetivos de realización definidos, pues son los que apuntan directamente hacia el aprendizaje e integración de los conocimientos y destrezas.
- ✓ **Objetivos de resultado:** Son aquellos que se centran en la consecución de objetivos que no dependen 100% del propio ajedrecista (por ejemplo, ganar una partida, un torneo...) pues intervienen una serie de variables que no se pueden controlar (por ejemplo, el nivel de juego de otros competidores).

Lo ideal es realizar una planificación en donde se mezclen ambos tipos de objetivos, pero reportando **un peso mayor a los objetivos de realización**. Este tipo de tareas dependen exclusivamente del entrenador y es responsabilidad de él, dada su experiencia y conocimiento, marcar tanto unos objetivos como otros de una **manera realista y que apoyen el desarrollo integral del jugador**.

Los objetivos deberían ser:

- ✓ **Concretos, específicos y bien definidos.** Evita ambigüedades como “mejorar en táctica”, y redefine “realizar 20 ejercicios de táctica correcto”.
- ✓ **Definirlos en positivo.** Por ejemplo “No apurarme de tiempo” por “controlar el tiempo de manera eficaz”.
- ✓ **Realistas.** Lo primero es conocer nuestras propias limitaciones y ver hasta dónde podemos llegar. Si nos planteamos objetivos irreales podremos caer en un estado de

frustración por su no consecución que puede devenir en estados de burnout y acabar con el fin de nuestra práctica ajedrecística.

- ✓ **Ambiciosos.** Establecerlos de tal forma que supongan un “reto personal”.
- ✓ **Establecer una temporalidad.** Es necesario establecer un tiempo límite para su consecución.

¿Qué podemos hacer cómo padres para fortalecer la motivación de nuestro hijo?

Una de las primeras cuestiones a tener en cuenta es la de **no presionar a los hijos con la exigencia de resultados**. Un jugador presionado, que siente la obligación de obtener un resultado, no va a desarrollar una motivación fuerte y duradera por la actividad que desarrolla. En todo caso, querrá lograr una determinada situación para evitar emociones (puede ser el enfado o la tristeza de los papás y el impacto que esto tiene en él) o castigos (no apuntarle a un determinado torneo, no recibir clases...).

Como hemos remarcado en los objetivos, **es esencial que dejemos el resultado en un segundo plano**. En los jugadores más jóvenes esto es relativamente fácil y, en lugar de realizar preguntas enfocadas al resultado (cómo has quedado, cómo me alegro de que hayas ganado, estoy defraudado por el resultado de hoy...) debemos realizar preguntas centradas en las sensaciones o la conducta (cómo te has sentido, cómo has estado en la partida...), de esta forma estamos enviando un mensaje directo para ayudar a que el jugador no centre su atención solo en el resultado si no que vea su manera de actuar de forma global.

A medida que los chicos crecen, llegando a los 13-14 años, el resultado irá ganando un mayor peso de forma paulatina. Sin embargo, esta es una cuestión más bien técnica y **debería ser el entrenador el encargado de calibrar cuando apuntar o no a un determinado resultado**.

Fortalecer y potenciar los aspectos positivos, aquello que se ha hecho bien durante el entrenamiento y la partida será otro aspecto crucial para desarrollar la autoconfianza y autoestima del jugador que, sin duda, repercutirá en una alta motivación por la tarea. Como indican algunos estudios recientes las emociones positivas ayudan a crear un excelente clima de crecimiento y a desarrollar un mayor sentido de control y seguridad en los jóvenes.

Una manera de poder visualizar el progreso en nuestra carrera ajedrecística **es escribir** en un cuaderno personal **los logros** que vamos consiguiendo (victorias ante determinados rivales, posiciones en torneos...), las horas productivas de entrenamiento, los nuevos conocimientos que vamos aprendiendo (aperturas, finales...) para, de esta forma, analizar y establecer una correlación entre tiempo de dedicación y logros.

Apoyar a los jóvenes, promover y hacer visibles sus fortalezas y la consecución de sus retos va a repercutir de una manera positiva en la capacidad de trabajo y esfuerzo y esto, en el desarrollo de la motivación.

LA AUTOCONFIANZA

“Aunque he perdido sé que estoy jugando bien y estoy contento con mi juego. Voy a seguir luchando”. Esta frase, expresada por un ajedrecista de apenas 13 años durante un torneo importante, refleja a la perfección el concepto de autoconfianza. Pero, ¿qué es la autoconfianza? Es la **creencia en los propios recursos para lograr un objetivo determinado**. Pero es necesario remarcar algo: la autoconfianza no tiene que ver con decir unas frases grandilocuentes sobre las propias capacidades o repetir hasta la extenuación que podré conseguir algo. Nada más lejos de la realidad. Un deportista con autoconfianza va a conocer perfectamente cuáles son sus recursos y la dificultad real de la tarea a la que se enfrenta, sabe de sus posibilidades y también de que se va a encontrar problemas en el camino, pero los va a afrontar de una manera tranquila y segura.

La autoconfianza tiene una serie de implicaciones que hace que los deportistas compiten a un mayor nivel y, sobre todo, de una manera más sana. Así, la autoconfianza tiene los siguientes beneficios (extraído de Weinberg y Gould):

- ✓ Activa emociones positivas
- ✓ Facilita la concentración
- ✓ Influye en marcarse metas y retos desafiantes y motivadores
- ✓ Aumenta el esfuerzo
- ✓ Aumenta el control sobre el juego
- ✓ Gestionan mejor las dificultades
- ✓ Consiguen un mejor rendimiento

Como se puede deducir de la lista anterior una alta autoconfianza va a repercutir positivamente en muchas áreas personales que harán que se afronte de una manera más sana la competición, pero también otros aspectos de la vida.

Hay que tener cuidado con lo que se conoce como **falsa confianza** y que encontramos mucho en el ámbito deportivo, tanto por parte de los jugadores como del entorno del deportista. Algunas de las características del deportista es que repite mucho frases del tipo *sé que voy a ganar, voy a lograr mi objetivo porque soy muy bueno, yo puedo y lo voy a demostrar*, etc. Suelen ser frases hechas que se repiten en muchos ámbitos deportivos y que los más jóvenes reciben y repiten. Debemos estar atentos a si estos mensajes son reales o, por el contrario, esconden una falta de confianza en el objetivo marcado. También por parte del entorno suelen aparecer estos mensajes y, en muchas ocasiones, tratan de animar a los jóvenes con afirmaciones del tipo *tú puedes, recuerda que juegas muy bien y vas a ganar, suerte, aunque no la vas a necesitar porque vas a ganar*. Estos mensajes, en un deportista con una baja confianza, pueden generar un alto estrés y la obligación de conseguir un resultado determinado.

Por estas razones, lo más aconsejable para potenciar y desarrollar la autoconfianza en

los más jóvenes es remarcar las fortalezas del juego, aquellas actitudes y conductas que el jugador realiza perfectamente y en las que se siente seguro. Esto será tarea principal del entrenador, aunque también los padres y madres pueden compartir con sus hijos cómo ha vivido la competición o la partida que acaba de pasar. Lejos de dar sus opiniones, es importante acercarnos a la experiencia del joven con preguntas que le hagan reflexionar sobre aquellos aspectos que ha realizado correctamente. Por ejemplo, si hemos visto que ha jugado concentrado y atento durante buena parte de la partida, se le podría comentar *“he visto que estabas jugando muy atento, sentado durante mucho tiempo y con la mirada en el tablero, ¿has jugado concentrado en esta partida?”*, de esta manera le damos pie al deportista para que reflexione sobre su nivel de concentración durante la partida y fortalezca una determinada conducta que ha realizado correctamente. Así, será más fácil que lo integre y lo repita en un futuro próximo.

Siempre hay que estar atentos a lo que exprese el deportista y tener muy en cuenta los mensajes que transite. Así, ante los miedos y las dudas que pueda tener ante una determinada competición y/o partida, será necesario tenerlo en cuenta y trabajarlo pues de otra forma esa situación puede crear un malestar que aumente con el tiempo y genere un estrés difícil de gestionar. De nuevo la comunicación entre padres y entrenadores será esencial para captar estos posibles momentos y la gestión de los mismos.

Una manera de fortalecer la autoconfianza es hacer una autorreflexión prestando atención a las **variables que “dependen de uno mismo”**, por ejemplo, el grado de concentración, si se ha preparado la partida y, dejando a un segundo plano aquellos que están fuera de nuestro control (por ejemplo, ganar una partida). Una primer actividad que podría ser interesante de realizar es la que viene a continuación indicando qué puntos fuertes tiene el jugador, que cosas le dan seguridad, que depende de él y qué problemas le pueden surgir en una competición (por ejemplo, perder dos partidas seguidas, olvidarme de la preparación...) y qué soluciones puede emplear (es importante anticipar las dificultades pues así generaremos antídotos y estaremos preparados para combatir las).

MIS PUNTOS FUERTES
 ✓
 ✓
 ✓

¿Qué cosas me dan seguridad?

¿Qué depende de mí?

PROBLEMAS	SOLUCIONES

Los padres y madres pueden ayudar a sus hijos a que vean toda la competición de una forma global y no solo como el juego en el tablero. Durante la competición van a hacer multitud de amigos y vivirán también muchas experiencias importantes que les van a servir en la vida. Ofrecer otros estímulos y actividades alrededor de la competición irá en beneficio del joven y, sin duda, le va a hacer desarrollar una autoconfianza más global y no solo focalizada en la competición.

GESTIÓN DE UN TORNEO IMPORTANTE

Realizar una buena actuación en un torneo no depende única y exclusivamente del nivel de preparación a nivel teórico y práctico que los jugadores tengan sino que hay más factores que pueden llegar a influir como es **el clima familiar** (buen apoyo a nivel emocional durante su participación) y **las habilidades psicológicas** (gestión eficaz de momentos críticos, control del estrés y del nivel de activación, confianza, etc.). Aquí podéis leer algunas recomendaciones que os serán de utilidad:

Lo primero es imprescindible recordar que para los jugadores un torneo de ajedrez va más allá que unas “simples partidas”. Para ellos es la demostración a nivel público de gran cantidad de horas de clases de ajedrez, de estudio en casa, de aprendizajes cosechados de victorias y de derrotas...por ello **no debemos menospreciar ni las victorias** con comentarios “bueno ese era fácil para ti” **ni las derrotas** con verbalizaciones del tipo “no pasa nada, es sólo una partida”.

Una semana antes de la competición es bueno **establecer con los jugadores los horarios** que se van a seguir en el transcurso de la misma ya que os ayudará a eliminar pequeñas disputas durante el torneo (por ejemplo, horario de levantarse e irse a dormir, siestas, cuándo podrá bañarse en la piscina...). Recalcar que el jugador debe sentirse protagonista en la toma de decisiones para facilitar la aceptación del mismo, por ello recomendamos que estas decisiones, en la medida de lo posible, **sean pactadas, flexibles y acorde con la edad** (no es lo mismo la cantidad de horas que debe dormir un niño de 8 años que uno de 12).

Aunque hay torneos más importantes que otros, es un grave error centrar la competición en lo puro ajedrecístico obviando la parte social, **ambas facetas son imprescindibles**. El cerebro humano puede ser muy poderoso pero necesita desconectar y descansar para que funcione al 100%. Bajo ningún concepto deben ser las 24 horas del día ajedrez, hay muchas otras actividades que ayuden al jugador a distraer su atención: jugar al fútbol, baloncesto, piscina... Así también puede ser interesante que en las horas de comida y cena los jugadores se sienten con otros niños para reforzar el componente social. En caso de que no quieran (nunca hay que forzar), debemos buscar diferentes temas de conversación sin hacer ninguna mención al torneo o al ajedrez (sino lo único que conseguimos es que sigan enganchados sin desconectar).

Jugar una competición no implica pensar en ajedrez las 24 horas pues esto no va a hacer, de ninguna manera, que se consigan mejores resultados. Debe haber momentos para el descanso y la desconexión del ajedrez y estos momentos son tan importantes como las horas dedicadas al juego, ya que sirven para recargar la energía y afrontar la nueva partida en mejores condiciones. Para poder estar cargado de energía en una partida, aparte de preparar la misma, también se necesita la descarga de la tensión que se va acumulando a lo largo de una competición. Y para ello, los momentos de relax y de disfrute son fundamentales.

En la medida de la posible, es importante que el jugador **asista y se familiarice con la sala de juego** un día antes de la competición (especialmente en categorías más pequeñas). La primera ronda de un torneo de ajedrez suelen ocurrir muchos imprevistos (por ejemplo, retraso en la hora de juego, muchos saludos a gente, árbitros y caras nuevas...) por lo que eliminar la “incertidumbre” de cómo será la sala de juego puede resultar beneficioso.

Hay que tener mucho cuidado con seguir las partidas con los módulos de análisis. Son una herramienta de trabajo excelente para profesionales en la materia y pueden ofrecer una

información muy relevante pero son nefastos si se utilizan de una manera superficial. **Podemos seguir las partidas con el módulo para hacernos una idea pero jamás para utilizarlos después con los jugadores y recriminarles determinadas jugadas.** Es importante recordar que en ciertas posiciones el módulo encuentra alguna línea que da una ventaja a un bando de +5 puntos, pero para un humano no es tan fácil de ver, es decir, que no debemos fijarnos únicamente en el número sino entender qué está ocurriendo en la posición.

Está claro que en una competición se busca la victoria, quedar en una buena posición y/o lograr un determinado objetivo. Sin embargo, **es vital fortalecer y potenciar buenas actitudes como la perseverancia, el respeto, la búsqueda de la mejora, la concentración,** etc. Debemos ser conscientes que los errores forman parte del juego y que estos van a aparecer. Pero lo importante no es que aparezcan, si no cómo el chico los afronta. Y tener una buena actitud sin duda va a ayudar a sobreponerse a ellos y seguir luchando la partida. Es importante no remarcar, después de las partidas, los errores y centrarnos en la buena actitud mostrada. Para lo otro, serán los entrenadores quienes se encarguen y puedan ayudar mejor a los jóvenes.

Padres jugadores y entrenadores formáis un equipo ¡nunca lo olvidéis! Aceptar el rol de cada uno es imprescindible para que el jugador rinda al máximo. El entrenador es profesional en su materia por ello debéis aceptar todo lo que concierne a la preparación ajedrecística sin entrometeros en su trabajo. Si el jugador siente y ve ciertos comentarios contradictorios entre el entrenador y vosotros le estaremos añadiendo una nueva carga mental negativa al jugador que podrá influir en su rendimiento. Vosotros sois sus padres y buscarán en vosotros el apoyo emocional.

En categorías superiores es muy común que los jugadores viajen solos a los torneos y el único contacto que se tiene con los chicos es a través del teléfono. La actitud siempre debe seguir siendo la misma, interesarse por cómo está el jugador, si lo está pasando bien y dejar en un segundo plano la partida (no preguntar por qué ha hecho determinada jugada o hacer recomendaciones ajedrecísticas del tipo: “debes mover más rápido” o “juega la linera X”). Sólo si el jugador quiere comentar algo de la partida se le debe dejar hablar, pero nunca le forzaremos a hablar sobre ello.

Los entrenadores se van a encargar de todos los aspectos técnicos (repertorio, análisis, preparación, etc.) y deben contar con la confianza de los padres y madres a fin de que el joven sienta seguridad durante el transcurso del torneo.

DUDAS Y PREGUNTAS

1. ¿Hasta qué punto es bueno que los pequeños compitan en exceso, es mejor competir o entrenar?, ¿Les estamos sometiendo a una excesiva presión?, ¿Cómo podemos hacer una buena planificación del curso ajedrecístico?

Esta es una duda muy común y complicada de responder de una manera genérica aunque intentaremos dar algunas claves que resultan fundamentales.

1. La competición como un espacio de aprendizaje y desarrollo para la vida. Esta es una idea clave y creo firmemente en que la competición puede ser un excelente espacio para el aprendizaje de los más jóvenes pues les brinda situaciones excelentes para desarrollar capacidades y habilidades personales que van mucho más allá del propio deporte.
2. La competición como medida para observar el desarrollo técnico, psicológico y actitudinal del deportista. En este sentido la competición no es un mero trámite de comparación con el resto de deportistas o para ver lo alto o bajo que se ha quedado en la clasificación, si no como un lugar de desarrollo de la propia técnica así, y si cabe mucho más importante, como el desarrollo de las diferentes habilidades actitudinales y psicológicas que le van a servir en muchos otros aspectos de la vida (superación, atención, motivación, etc.)
3. La competición como un espacio de conocimiento y aprendizaje social. De nuevo, un punto esencial es todo el componente social que se puede observar en cualquier competición. Los deportistas suelen hacer amistades que van mucho más allá de la práctica deportiva y que pueden perdurar toda la vida. Conocer amigos de muchos puntos, no solo de España si no también del extranjero, repercutirá muy positivamente en el desarrollo social del joven.

Pero, ¿qué hacemos para potenciar y/o buscar estas claves? Creo que en este punto el consenso con el entrenador debe ser primordial para poder ayudar al más joven e ir todos en la misma dirección.

Hasta los 12-13 años se debe primar totalmente la parte actitudinal y no focalizar tanto en lograr un determinado resultado. Se debería tratar de descifrar lo que ha ocurrido en una determinada partida y/o competición más allá del resultado y esto forma parte de la profesionalidad del entrenador. Como padres, es importante remarcar las actitudes positivas que ha mostrado el deportista durante la partida y/o competición y poder cambiar el chip para hablar de otros temas, no centrarse en el ajedrez. Asimismo, es importante dar un espacio a los jóvenes después de las partidas, pues algunos necesitan más tiempo para integrar la experiencia que acaban de tener, así como las reacciones son muy diferentes de unos a otros. Tras un periodo de tiempo flexible, podemos charlar tranquilamente con el joven de otros aspectos que no hagan referencia al ajedrez o, incluso, realizar alguna otra actividad.

A partir de los 13, el resultado va cobrando poco a poco mayor importancia y es complicado desligar a los chicos de él. Esto es signo también de que es importante para ellos esta actividad. No obstante, es tarea del entrenador lograr que el joven focalice su atención en sus fortalezas y debilidades, por encima del resultado, a fin de que pueda extraer los aprendizajes necesarios de la partida y/o competición.

En principio no hay ningún problema por jugar más o menos torneos. Lo que sí es esencial es respetar el ritmo del joven. Hay deportistas que tardan más en recuperarse de un determinado torneo, otros que un torneo lo viven con mucha alegría, otros con respeto, etc. Como padres y madres, se puede estar atento para ver cómo enfoca un determinado torneo el joven y trasladarle sus apreciaciones al entrenador.

Además, y para terminar esta pregunta, nos gustaría remarcar que **mediante el ajedrez podemos fomentar el desarrollo del espíritu de equipo y la cooperación**. Para ello es necesario que los chicos puedan participar en diferentes torneos por equipos, ya sea en colegios o clubes, así como realizar tareas en grupo durante las clases. Esta última parte también resulta muy importante porque cuando se comparten clases se está fomentando el compañerismo, un sentimiento de amistad que va más allá de las clases.

2. ¿Cómo podemos aprender a gestionar la fuerza mental dentro de una partida ante momentos críticos en el que cualquier resultado puede ser posible?, ¿Cómo levantarnos ante 2-3 derrotas consecutivas durante un torneo de ajedrez?

La respuesta es muy personal y deberíamos analizar cada caso concreto, pero como recomendaciones básicas podemos plantear que:

Son dos momentos diferentes en el transcurso del torneo pero ambos tienen un punto en común y es **“la sensación de perder, fallarse a uno mismo y no poder remontar”**.

El abordaje a nivel psicológico es diferente en estas dos circunstancias que nos planteas ya que en mitad de una partida se deben tomar medidas “in situ”, sin embargo, al finalizar ésta tenemos más tiempo de actuación.

En el transcurso de una partida. Vamos a exponer diferentes escenarios posibles:

- Tener ventaja en una posición y perderla por una mala jugada. Es un momento crítico en el que podemos dejarnos arrastrar por el desánimo y los “antiguos” recuerdos de la anterior posición. Es conveniente hacer un “stop” en nuestra mente. Por ello, recomendamos levantarnos y desconectar aunque sean 2 minutos (una buena estrategia sería ir al baño y mojarnos la cara) para sentarnos y afrontar con nuevos ojos e ideas la posición que “debemos” jugar.
- Tener igualdad en una partida con un rival, a priori, inferior a nosotros. Esta situación suele ser habitual en un torneo de ajedrez y suele generar sentimientos de impotencia y frustración al no ser capaces de ganar a un rival con menos nivel. Las recomendaciones que solemos seguir ante este tipo de situaciones es intentar evadirnos de este tipo de pensamientos, aceptando su existencia y centrarnos en el “aquí y ahora”. Un ejercicio recomendable es antes de asistir a una competición de ajedrez hacer un pequeño listado de los triunfos que hemos obtenido en torneos anteriores y recordarlos en ese momento para coger confianza.

Después de una partida de ajedrez. Vamos a diferenciar dos tipos de torneos:

- Torneos de 1 día. En este tipo de situaciones a nuestras cabezas les suele costar mucho remontar ante un mal resultado en una partida y solemos arrastrar esas emociones a las siguientes. Recomendamos realizar un “stop” (semejante a lo que ocurre en una partida larga). Hay que recordar siempre que en los torneos de un día influye mucho el estado de ánimo y es muy complicado cambiar en el transcurso el mismo. Lo que sí podemos remarcar es que este tipo de torneos son un excelente espacio de entrenamiento, un lugar en el que poner en práctica ideas y estrategias aprendidas en clase, así como un lugar donde ver qué aspectos se pueden mejorar y cuáles potenciar.
- Torneos de varios días. En este tipo de situaciones el período “entre-partidas” es mucho más largo, por lo que nuestra cabeza puede generar muchos pensamientos y emociones de “machaque a uno mismo”. Por ello, recomendamos que los jugadores

escriban en un papel todas las emociones y pensamientos que han sentido y sienten en ese momento con el objetivo de canalizar la rabia que tienen dentro (después recomendamos que esa hoja de rompa, aunque también, se puede guardar).

La actitud de los padres en ambos tipos de situaciones debe ser la misma, centrándonos en el apoyo emocional a nuestros hijos y dejando que sea el entrenador el que trabaje con ellos la parte ajedrecística.

Sería contraproducente que al terminar una partida por ejemplo, se incidiera en los errores que nuestro hijo ha cometido “¿Cómo no pudiste ver ese mate?, ¿No viste Axb6?, “Tienes que controlar más el tiempo....”

3. ¿Cuántas horas de ajedrez a la semana debe practicar un niño?, ¿Qué papel juegan los padres en ese horario?

Es importante que los chicos disfruten plenamente de la actividad que realizan, de lo contrario pueden llegar a aborrecerla o huir de la presión que ellos sienten.

Los horarios de entrenamiento, así como las temáticas que se van a trabajar y cómo hacerlo, es una función exclusivamente del entrenador. Él es el experto y sabe medir muy bien los tiempos, los contenidos, dónde hacer mayor hincapié, qué trabajar en un momento dado incluso, cambiar la estructura si ha detectado algo importante con lo que no contaba. Todo esto son aspectos propios del técnico y/o especialista y debería ser por tanto él quien se encargara de estructurar las sesiones.

Como padres nos podemos dedicar a ver si el joven cumple sus obligaciones. Este aspecto, de nuevo, tiene más que ver con la actitud y el joven debe saber que si se compromete a una determinada tarea la cumplirá. En caso contrario, pues habrá que rebajar la carga.

Bajo ningún concepto sería deseable que sean los propios padres y madres quienes impongan un horario de trabajo pues aunque sepan de ajedrez, nunca serán objetivos con sus hijos y, normalmente, se incurre en cargas excesivas de trabajo que pueden hacer que el joven no disfrute plenamente de la actividad.

Por ello, sería deseable que los padres se centren en el cumplimiento de tareas marcadas por el entrenador (realización de problemas, ver un vídeo de ajedrez, jugar una partida amistosa lenta, jugar un torneo, etc.) y que hablen con él lo que necesiten saber sobre el plan de trabajo. Volvemos a remarcar una idea central: el plan de trabajo no va a ser rígido e inamovible durante el año. Dependiendo de lo que el entrenador vaya viendo durante las partidas y cómo el joven avanza en el entrenamiento, esta estructura se podrá cambiar tanto en el plano de los contenidos como en la carga horaria que conlleve. Como se puede comprobar, es un tema complejo que son los entrenadores con experiencia quienes pueden abordar de la mejor manera y siempre pensando en el desarrollo del joven.

Para finalizar, es imprescindible que el entrenamiento y la realización de las tareas de ajedrez no repercutan en sus resultados académicos así como en la práctica de otros deportes y/o actividades artísticas. Aunque esto puede resultar una obviedad, pensamos que es bueno subrayarlo pues en muchas ocasiones, y siempre pensando en el bien de nuestro hijo, podemos centrarnos exclusivamente en una actividad dejando de lado todo lo demás y con la justificación de que está disfrutando y le gusta. Aunque así sea, es importante que realice otras actividades que fomentarán más cualidades y habilidades personales.

4. ¿Es normal que un niño cuando pierde una partida lllore y quiera desahucarse del torneo del ajedrez a pesar del apoyo que recibe de su entorno?

El aprendizaje de la derrota es una cuestión que se va desarrollando tanto con la práctica como con la madurez del pequeño, pero es importante trabajar y hacer una buena gestión de ella, porque si no puede llegar a producir un desgaste psicológico que conlleve el abandono del juego.

Lo primero que deberíamos hacer es hablar con el deportista sobre las enseñanzas que produce el jugar un torneo de ajedrez, tanto a nivel social, de conocimientos...una buena forma de trabajar esto es tener un **“cuaderno de aprendizaje”** en donde el pequeño escriba siempre después de cada torneo todas las cosas que ha aprendido (tanto si gana como si pierde), de esta forma, siempre sacará una lección diferente y verá que ir a un torneo no es sólo competir.

Otro asunto importante es que si niño decide apuntarse a un torneo de ajedrez debe **terminarlo siempre**. Abandonar en mitad de las rondas por un mal resultado lo único que estamos consiguiendo es reforzar la conducta de “escape” cuando el resultado no es el esperado y haciendo que el deportista se fije únicamente en ello.

Llorar es una expresión externa ante una emoción (que puede ser tristeza, rabia) que siente el joven. Negarla es contraproducente para el deportista porque en ese momento es lo que el cuerpo le está pidiendo. No hay un tiempo determinado para llorar y para dejar de llorar como tampoco hay una forma única de expresión de esas emociones. Cada deportista necesitará SU tiempo y tendrá una forma de expresión distinta a los demás. Normalmente, cuando son más pequeños, suelen vivir estas emociones y su expresión con mayor intensidad. Pero suele ser por un periodo corto de tiempo. A medida que van creciendo, estas emociones pueden ser más duraderas aunque no se exprese de una manera tan evidente (mediante el lloro, por ejemplo). Es importante que no tratemos de solucionar y/o cortar el lloro o la emoción expresada, pues en la mayoría de los casos se consigue lo contrario o, incluso, que se vuelva contra uno mismo.

Como recomendación, proponemos que se le dé un tiempo al deportista. Cuando terminan así quieren ir a la habitación en muchos casos donde pueden llorar un tiempo y quedarse después tranquilos ahí. Podemos acompañarlo sin forzarlo, apoyándole en esos momentos (que solo quiere decir que él sepa que estamos ahí). Cuando haya bajado la intensidad podemos hablar con él y ayudarle a que extraiga alguna conclusión con preguntas dirigidas, de nuevo, a la actitud durante la partida: estar concentrado, luchar, estar presente en qué está sucediendo, beber líquido, apuntar correctamente las jugadas, etc. Si él prefiere no hablar también estará bien y podremos hablar más tarde de esto con él. Cambiar de actividad (ir a pasear, bañarse en la piscina, jugar con los amigos, etc.) también le va a ir muy bien para cambiar el chip. **Al día siguiente, nos centraremos exclusivamente en la nueva partida y ya no haremos referencia a la partida anterior.**

AUTORES

CARLOS MARTÍNEZ PIQUERAS

CONTACTO: carlosmartinez@psichess.com WEB: www.psichess.com



Licenciado en Psicología y Terapeuta Gestalt. Actualmente es el Coordinador del área de psicología de la federación valenciana. Trabaja en programas psicológicos de Tecnificación en la Comunidad Valenciana, así como en el asesoramiento y apoyo a jóvenes jugadores en Campeonatos de España. Es colaborador habitual de la Federación Española en el asesoramiento y apoyo a jugadores en Campeonatos de Europa y del Mundo. Colabora activamente en la página chess24 ofreciendo diferente material de psicología aplicada al ajedrez. Es Entrenador Deportivo Nivel 1.

MARÍA RODRIGO YANGUAS

CONTACTO: mariarodrigopsi@gmail.com FACEBOOK: [/MariaRYanguas](https://www.facebook.com/MariaRYanguas)



Licenciada en Psicología clínica y master en psicología de la actividad física y del deporte. Trabaja en el Hospital Universitario Puerta de Hierro en Majadahonda (Madrid) donde realiza su tesis doctoral sobre el uso potencial del ajedrez como herramienta terapéutica en salud mental. Trabaja con jóvenes deportistas ayudándoles a optimizar su rendimiento. Es Maestra Fide y entrenadora del grupo de tecnificación sub08 y sub 10 de la Federación Española de Ajedrez. Así mismo, pertenece a la Comisión "Mujer y Ajedrez" de la Federación Española de Ajedrez. Trabaja activamente en la página web chess24.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio siempre que se cite adecuadamente a los autores.



