

# Deporte; más allá del resultado

Edades tempranas

Niñez y Adolescencia





# El Colegio Oficial de Psicólogos y otras entidades de la Psicología del Deporte nos recuerdan que...

Foto: Joan Roca

- El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas.
- El deporte se ha convertido en un **campo de desarrollo psicosocial básico** para muchos niños y adolescentes.
- Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como **actividad lúdica** y de **desarrollo personal**.
- El **aprendizaje**, la **motivación**, la **interacción social** y el **disfrute** con la actividad son, entre otros, **aspectos prioritarios** en esta etapa.



- A través del deporte el niño modela su **conducta** poco a poco.
- El punto de referencia son las actitudes, los valores y las normas que serán decisivas en la **formación de una personalidad estable y solidaria**, capaz de aspirar siempre a luchar, a no rendirse, a perseverar.



Foto: Joan Roca

- La práctica deportiva debe tener características enriquecedoras y de **realización personal**.
- Si el niño manifiesta que "entrenar es aburrido" o llega a casa desmotivado es señal de que no está disfrutando del deporte.
- Se hace necesario **averiguar la razón** de ese hastío, que puede ser debido a
  - la **propia actividad** deportiva en sí,
  - a que no es adecuada a su **personalidad**, o
  - que el **entrenador** no utiliza la metodología más oportuna a esa edad.



- Cuando un joven es capaz de someterse a un entrenamiento intensivo, es generalmente para ganar **reconocimiento** y **prestigio** frente a los demás.
- Basándose en sus capacidades motoras y de acuerdo con la evolución de su entrenamiento, el joven vive una **revaloración de sí mismo**.
- Cuanto mayor es el deseo individual para realizar estos esfuerzos, más fácil será una identificación con el deporte y mayor su adherencia al mismo.



- La **imposición**, la **presión** y la **obligación** solas, por parte de los padres y los entrenadores, **no consiguen** a medio o largo plazo **ningún resultado**.
- Si no existen argumentos convincentes, el entrenamiento genera pérdida de motivación y sólo se mantiene gracias a la voluntad de los mayores.



Foto: Joan Roca

- Los niños que practican deporte lo hacen por una serie de **motivos**; en la mayoría de las investigaciones consultadas las razones que manifiestan son las siguientes:
  - Por la **necesidad de afiliación** y estar con sus **amigos**.
  - La búsqueda de excelencia y **superación** de sí mismos.
  - Por la motivación de conseguir un objetivo. Afán de **logro**.
  - Por **diversión**.



Foto: Joan Roca

- Los intereses que les mueven a **abandonar** la práctica del deporte serían:
  - Las **relaciones conflictivas** con el **entrenador** o simplemente una **mala relación afectiva**.
  - La **inestabilidad** de su carácter y su inconstancia, propia más de la curiosidad que de un verdadero convencimiento.
  - El conflicto de intereses y la presión de **grupo**.
  - El carácter demasiado serio y exigente de los **entrenamientos** .
  - La **preponderancia de la competición** en detrimento de lo lúdico.
  - La falta de progreso y el **estancamiento**.
  - No soportar la **presión** y el exceso de **responsabilidad**.





- Los **padres** que involucran a sus hijos en actividades deportivas deben cultivar la afición al **deporte** como **medio** para **fomentar** sus **relaciones sociales**, como **instrumento** que permita **afrontar situaciones** tan comunes en la **vida diaria** como ganar y perder.
- Posibilitar las bases para **neutralizar** los **potenciales peligros** con los que se enfrenta el niño durante la competición.



- Los deportistas que destacan de manera prematura, muy pronto se ven sometidos a una **presión** que les viene impuesta
  - Por sus **padres** que ven en ellos su propio éxito
  - Los **entrenadores** que, con el beneplácito de los padres, plantean el éxito casi siempre en términos de resultado, planteando la disyuntiva éxito o fracaso en función del resultado.
- Ante este panorama, conviene **evitar una serie de errores** que se cometen cuando no se cumplen las expectativas previstas.
- En general, todo pasa por la **formación adecuada** de
  - la **familia** .
  - el entorno que rodea la propia actividad deportiva del joven, bien sea el **entrenador**, el **club** o la **entidad organizativa**.



- La búsqueda del éxito a **cualquier precio**, la **reprobación** cuando se obtienen malos resultados provoca **pérdida de confianza en sí mismo**.
- El pedirles siempre ser los mejores atenta contra su personalidad, dando lugar a un sentimiento de **miedo al fracaso** y a un **complejo de inferioridad**.

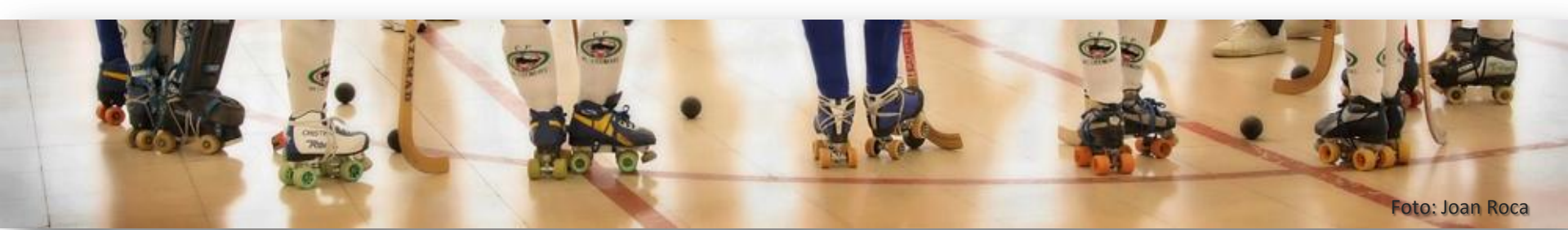


Foto: Joan Roca

- Es fundamental que los **padres** y **entrenadores** adopten una **actitud positiva**, esencial para el equilibrio del niño.
- Cuando son muy jóvenes, el deporte no debe ser planteado como una **coacción**.
- Debe **conservar** el aspecto **placentero** y **lúdico** que aporte divertimento, que forme su **conducta** y afiance una **personalidad** más activa.



- Los **padres** deben manifestar un alto grado de **complicidad** por el deporte de sus hijos, demostrarles que ellos –los padres- son parte de su proyecto deportivo.
- Deben mantener una postura equilibrada, sensata, moderada y afectuosa **ante el rigor extremo y la disciplina excesiva** que con demasiada frecuencia apremia al joven deportista y su ambiente.



- Los **padres** tienen una **influencia** muy grande en la **personalidad** de un niño y en sus **reacciones** en el mundo del deporte.
- A modo de ejemplo:
  - Un joven demasiado mimado será incapaz de esforzarse al máximo, de realizar un último esfuerzo. No podrá superarse a sí mismo ni a ningún adversario, tenderá a rendirse ante la primera dificultad sin hacer nada por remediarlo.
  - Por proceso de modelaje e imitación, los niños tenderán a replicar en la práctica de su actividad deportiva las reacciones de sus padres ante espectáculos deportivos.



Foto: Joan Roca

- De todo lo anteriormente expuesto se deduce que un **deporte** y una **actividad física adecuada** a las posibilidades del niño, **contribuirá** de manera destacada, a un **desarrollo integral como persona**, ya desde las primeras etapas de su vida.



Foto: Joan Roca

- Joan Roca



- Licenciado en Psicología Organizacional (Universitat de Barcelona)
- Diplomado en Marketing (Escola d'Administració d'Empreses – EAE)
- Diplomado en Investigación de Mercados (AEDEMO)
- Monitor de Hockey sobre patines (Federación Madrileña de Patinaje)
  
- Consultor de Marketing Estratégico y Comunicación
- Fotógrafo semi-profesional
  - [www.joanphotoroca.ephotosites.com](http://www.joanphotoroca.ephotosites.com)
  - [www.joanphotorural.com](http://www.joanphotorural.com)
- Ex jugador del Igualada Hoquei Club
- Monitor de apoyo al entrenador 06/07 (Club Patín Alcobendas)
- Entrenador Alcobendas Benjamín F 07/08 (Club Patín Alcobendas)





Foto: Joan Roca

## • Bibliografía

- Dosil Días, Joaquín - Psicología y Rendimiento Deportivo - Edic. Gersam 2002 - España.
- Escartí, A & Cevelló, E (1994). La Motivación en el Deporte. En I. Balaguer (Dir.). Entrenamiento psicológico en el deporte (pp. 61-87). Valencia: Albatros.
- García-Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Madrid: Alianza Deporte.
- González, L. D. (1993). Deporte y educación.
- Hernández Mendo, A. Concepto de psicociología del deporte: una revisión bibliográfica. En EFDeportes.com, Nº 46.
- Lawther John D. - Psicología del Deporte y del Deportista. Ediciones Paidós - Barcelona – 1987
- Parlebas, Pierre (1997) Problemas teóricos y crisis actual en la Educación Física. En: EFDeportes.com. Nº 7.
- Silva, Ramos José Ricardo Da (2000) Semiología y Educación Física. Un diálogo con Betti y Parlebas. En: EFDeportes.com. Nº 20.
- Thomas Alexander - Psicología del Deporte - Editorial Gerder - Barcelona – 1982
- Zagalaz, Sánchez M. Luisa. (2001). Corrientes y tendencias de la Educación Física. INDE: Barcelona, España.
- Williams, Jean - Psicología aplicada al Deporte (varios autores) - Biblioteca Nueva - Madrid - 1991