

## **Práctica deportiva en edad escolar. Ideas y actitudes erróneas por parte de entrenadores, profesores y padres**

Por Sergio Barba Gamero

Lic. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad de Granada

(España)

### Introducción

Son muchos los beneficios que la práctica deportiva brinda al desarrollo físico, psicomotor, emocional, afectivo, social y mental de los niños. Se ha comprobado que quienes practican un deporte son más saludables en todo sentido.

Ahora bien, el desarrollo de los mismos no siempre se lleva a cabo de la forma más correcta posible y muchos de tales beneficios se ven reducidos, eliminados e incluso se tornan en efectos perjudiciales sobre el niño.

Entre las causas que provocan tales circunstancias, quizás las de mayor protagonismo e influencia se relacionan con la falta de formación, actitud o motivación por parte de todas aquellas personas que rodean al niño durante el desarrollo de su práctica deportiva, fundamentalmente padres, profesores y entrenadores.

Así, podemos encontrar como algunos padres fuerzan la iniciación deportiva de sus hijos en determinadas disciplinas en la búsqueda de crear un nuevo Nadal o Casillas, o también se pueden ver actitudes agresivas por parte de entrenadores y padres con el objetivo de fortalecer el carácter de los niños y que lejos de conseguir tales efectos, lo más que van a conseguir es que el niño se desmotive y relegue u olvide la práctica deportiva a un segundo plano o para siempre de sus vidas.

En este sentido el presente artículo aborda cuáles son las principales ideas y actitudes erróneas relacionadas con la práctica deportiva en niños y adolescentes que actualmente persisten en la sociedad, llevándose a cabo una descripción de las mismas y añadiéndose maneras o estrategias para su afrontación y superación.

### Ideas y actitudes erróneas de entrenadores, profesores y padres

#### 1. Los deportes de equipo son mejores para los niños que los deportes individuales

La verdad es que uno podría argumentar que uno no es mejor que el otro. Existe un deporte para cada edad, para cada tipo de personalidad, y para cada necesidad que tengan los niños. Así, por ejemplo, a través de los deportes de equipo los niños aprenderán el valor de trabajar juntos en un grupo, en deportes individuales, aprenderán el valor de la autodisciplina y la motivación personal.

El resultado final es que todos los deportes pueden enseñar multitud de cosas que tienen beneficios a largo plazo.

A continuación se muestran algunos de los beneficios que los diferentes tipos de deportes pueden proporcionar al niño, así como diferentes cuestiones a tener en cuenta para al llevarlos a la práctica (Revista Consumer Eroski, 2009):

#### Individuales

- Si el deporte por el que se inclina el menor es individual, es importante que parte de la actividad se desarrolle en grupo, de esta manera se promoverá una mínima socialización a partir de juegos colectivos.
- Las personas más tímidas se sienten más cómodas en actividades deportivas en las que no participe un gran número de personas.

- Muchos niños y adolescentes se desenvuelven y rinden mejor cuando no dependen de los demás.
- Los deportes individuales ofrecen más oportunidades para fomentar la autonomía y la creatividad, lo que aumenta la confianza en uno mismo.
- A los jóvenes más impulsivos y transgresores con las normas, discriminados en el contexto de un equipo, les favorece depender sólo de ellos mismos, aunque reciban atención individualizada por parte del entrenador.
- Los padres son los responsables de ayudar a digerir los errores o las derrotas si se practica ejercicio de forma individual, ya que el menor que no cuenta con un equipo que le apoye ante las dificultades puede sentirse sobrecargado.
- A los menores más extrovertidos no les convienen los deportes individuales, puesto que podrían aburrirse con facilidad y dejar de practicarlos.

### Colectivos

- Ofrecen la oportunidad de interactuar con otras personas que comparten un interés común fomentando la amistad duradera con lo cual se fortalecen las dimensiones sociales y emocionales del bienestar.
- Ser miembro de un equipo implica responsabilidad, respeto a compañeros, adversarios, reglas y jueces.
- A nivel grupal, el deporte puede contribuir al desarrollo de confianza entre los pares. El joven debe ser capaz de confiar en los otros, experimentar un sentido de comunidad y conocer su posición dentro del grupo.
- Permiten a los jóvenes más tímidos una interacción y comunicación con un grupo nuevo de personas fomentando la amistad y relación futura con niños de edad parecida.

Por lo tanto, ya sea individual, de adversario o colectivo, habrá que promover entre los alumnos el interés por el deporte, para que puedan beneficiarse los múltiples beneficios (fisiológicos, psicológicos y sociales) que su práctica les va a proporcionar en sus vidas presentes y futuras.

El hecho de que sea un deporte individual o colectivo no es relevante. Lo importante es que el niño lo practique porque le gusta, porque disfruta cada momento.

Lo ideal y aconsejable, ya que cada deporte tiene distintos beneficios, y sobre todo en el caso del deporte infantil, será ejercitar y probar diferentes modalidades antes de decidirnos por una determinada especialidad. Unos les resultarán más atractivos y sugerentes, otros despertarán su curiosidad y su entusiasmo, mientras que sólo unos pocos se ajustarán a sus aptitudes y a su constitución física.

### 2. Enseñar a los niños a jugar mientras se encuentran lesionados les construye el carácter

Como ya se ha comentado, los deportes pueden proveer múltiples beneficios al niño: físicos, como el mantenimiento del peso, coordinación, aptitud; emocionales: como una mayor confianza, autodisciplina, amor propio,... Sin embargo, los riesgos de lesión existen, son reales, pero son mucho menores que la cantidad de beneficios que nos ofrecen.

Ahora bien, cuando la lesión acontece, enseñar, obligar a los niños a jugar mientras transcurre la misma para nada les va a servir para construir su carácter, sino todo lo contrario, lo único que podemos ocasionar será una lesión que provoque en el niño dolor y desconfianza e incluso miedo a la práctica posterior de la misma actividad que acarreo la lesión y con ello el posible abandono de la práctica del deporte o actividad en cuestión.

Aunque la gran mayoría de lesiones deportivas en los niños son de menor importancia que las producidas en personas de mayor edad, el continuar sólo puede empeorar la misma lo que puede acarrear condiciones graves y dificultades quizás de por vida para su salud. Por lo tanto, nunca se deberá de forzar a un niño a seguir jugando mientras se sufre una lesión deportiva.

### 3. Permitir que los niños abandonen un deporte supondrá toda una vida de llenos abandonos

El abandono de la actividad física y deportiva entre los jóvenes es un acontecimiento complejo, en el que pueden influir numerosos factores. A veces la práctica deportiva para el niño supondrá una obligación más que un hobby y los niños apenas van a disfrutar de su práctica. En este momento la mejor solución será el abandono, lo cual no va a suponer nada negativo ni va a ser un factor desencadenante para nuevos abandonos, sino todo lo contrario, su abandono debe de orientarnos hacia la elección de un nuevo deporte que si sea el adecuado para el niño, que le guste y motive. De ese modo conseguiremos que su práctica se convierta en algo continuo e importante en la vida del niño.

Ahora bien, si de nuevo fallamos en la elección del deporte, de seguro que se producirá otro abandono del mismo en el futuro.

Siguiendo a Trepode (2001), algunas de las causas de abandono de la práctica deportiva por parte de los niños son las siguientes:

#### Causas psicológicas

- Interés en otras actividades deportivas.
- Falta de diversión.
- Aburrimiento.
- Mala relación con el entrenador.
- Juego brusco.
- Stress competitivo
- Actitudes acerca de ganar a cualquier precio.
- Atribuciones a capacidad: esfuerzo.

#### Causas físicas

- Por no ser lo "suficiente bueno".
- Sin mejorías en las destrezas.

#### Causas de situación

- Nunca jugó.
- Énfasis en el programa (demasiado serio).
- Organización deficiente.
- Pobre comunicación.
- Poco sentido de pertenencia.
- Falta de apoyo social (padres, maestros).
- Estilo de liderazgo del entrenador (autoritario).

Teniendo en cuenta esta gran cantidad de factores que pueden afectar a los niños en su continuidad de práctica deportiva, tanto a la hora de involucrarlos en su práctica, así como tras la decisión de abandono del mismo por parte del niño, tendrá que llevarse a cabo un análisis de dichos factores a fin de ajustarse lo máximo posible a las preferencias, necesidades y capacidades de nuestros niños.

Demasiados padres pasan del análisis de tales factores y nunca preguntan a sus hijos si quieren hacer tal o cual deporte, simplemente pagan la inscripción y les comunican su nueva actividad. Entonces ocurrirá que, si a ese niño no le atrae ese deporte, o simplemente no está listo para su práctica y se ve obligado a jugar, su abandono va a ser una realidad en poco tiempo.

Por lo tanto, empujar a un niño para jugar antes de que él o ella estén dispuestos realmente aumenta la probabilidad de deserción y no volver a jugar y será vital respetar el gusto y el interés de los pequeños, y jamás obligarles a que hagan algo que no les guste.

Es más, en la etapa adolescente y juventud si no se adquieren los hábitos de realización de manera sistemática y continua de actividades físico-deportivas, lo más probable es que esos jóvenes posteriormente serán adultos sedentarios, con toda la problemática de salud que ello lleva consigo.

4. Cuanto más joven comience un niño a practicar un determinado deporte, mejor será su rendimiento en el futuro

La importancia del entrenamiento en edades tempranas es defendido por algunos autores apoyándose en diversas razones (Hahn, 1988):

- El adelanto de la edad de rendimiento a nivel nacional e internacional.
- El desarrollo de un sistema de competición para niños.
- El enfoque hacia el éxito de los entrenadores, padres, clubes etc.
- El traslado de programas de entrenamiento de los adultos a los niños.

Todas estas afirmaciones son ajenas a los niños y se originan en ambiciones de éxito de los padres, deporte y sociedad, no satisfaciendo las necesidades ó aspiraciones de los niños (Hahn, 1988). La abrumadora mayoría de los niños maduran socialmente, físicamente y emocionalmente a diferentes edades, así que no hay "derecho de edad" para iniciar a los niños en los deportes. Como las flores, algunos niños tardan más en florecer que otros.

Teniendo esto en consideración, Kaminski (1982), citado por Hahn (1988), indica que existen una serie de inconvenientes y contraindicaciones para el entrenamiento con niños:

- Excesivo tiempo invertido en los entrenamientos.
- Se cuestiona el daño a la salud del deporte orientado al rendimiento
- Efectos secundarios negativos para la génesis de la personalidad y equilibrio interno.
- Relaciones sociales problemáticas.

Por lo tanto, la formación deportiva debería estar orientada a la salud y al proceso más que al rendimiento deportivo (Devís y col, 1992; Delgado y Tercedor, 2002). El ejercicio y el entrenamiento deportivo cuando se orientan al rendimiento muchas veces no guardan relación con la salud. Ahora bien, cuando se aplica y se controla el entrenamiento desde el punto de vista médico y pedagógico, teniendo en cuenta la edad biológica del niño y un correcto aporte nutricional, se logra el éxito deportivo y lo que es más importante aún, el deporte puede jugar un papel importante dentro de la salud del deportista (Pancorbo, 1995).

Dado que el niño no es un adulto en miniatura sino un ser en evolución, habrá que adaptar la actividad al niño y no viceversa, no sometiéndolo a esfuerzos superiores a su capacidad (Pancorbo, 1995). Así, no habrá impedimentos en contra de la especialización temprana, desde los puntos de vista psicológico, médico y pedagógico, siempre y cuando la selección y dedicación deportiva de los niños, se apoye en correctas bases biológicas y pedagógicas.

5. El comportamiento agresivo de los entrenadores es aceptable ya que la finalidad de tales actitudes van encaminadas a la consecución del éxito por parte de los niños

El comportamiento agresivo se mantiene bastante estable desde la infancia hasta la edad adulta (Farrington, 1991, citado en Pelegrín (2002).

Según Eron y Huesmann (1990), citado en Pelegrín (2002), la presencia de diferentes patrones de conducta en edad adulta es probable que se deban tanto a la constitución del niño (factores genéticos) como al ambiente.

Así, aquellos sujetos que han sido problemáticos en la infancia tienen mayor probabilidad de exhibir conductas antisociales en la etapa adulta (Farrington, 1989, citado en Pelegrín, 2002)

En general, el deporte tiene un nuevo significado para los niños y las niñas cuando llegan a 10-12 años de edad. En este punto, los niños han decidido que los deportes son para ellos y las cosas que van con el deporte, tales como la disciplina, la formación, la dedicación, el compromiso o el comportamiento agresivo de algunos entrenadores entran a formar parte de este paquete.

Por ello la experiencia deportiva mal desarrollada puede tener efectos trascendentales de por vida en la personalidad y desarrollo psicológico de los niños.

En este sentido, son varios los factores que conllevan a que se desencadenen actos agresivos y violentos, tanto dentro (originados por los propios deportistas), como fuera (espectadores o entrenador) del terreno de juego.

En relación al entrenador, se debe tener siempre presente que éste actúa como modelo pues influye con su comportamiento en la actividad y ejecución de esos deportistas, y también influye en ellos a nivel personal, siendo uno de los agentes socializadores más importantes del niño que practica deporte (Pelegrín, 2002)

Por lo tanto para que las competiciones deportivas lleguen a ser un elemento educativo para los niños, habría que dotar a aquellas personas que actúan como modelos (entrenadores, padres,...), de actitudes y valores que beneficien al joven deportista desde la base ((Pelegrín, 2002).

Sólo cuando estos agentes proporcionan modelos adecuados, la práctica deportiva infantil se convertirá en un instrumento eficaz para el aprendizaje de destrezas físicas y de unos valores socialmente deseables (Cruz et al., 1996).

6. Está bien que los padres se enfaden con sus hijos si se ponen a jugar mejor

Como consecuencia de esta crítica por parte del padre el niño se sentirá completamente cohibido, presionado, y lo que es peor, estará empezando a asociar el juego con la necesidad de hacerlo bien, de ganar a toda costa, y si no lo hace, tanto él como su entorno se sentirán mal, decepcionados (Hernández, 2005).

Así mismo, ese enfado y comportamiento agresivo de los padres, como ya se dijo en el apartado anterior, modelo de comportamiento al igual que el entrenador, influenciará a los niños en la adquisición de patrones de conducta agresivos y orientados exclusivamente al resultado y que perdurarán en su comportamiento futuro, no sólo en el terreno deportivo, sino también en el resto de ámbitos (familiar, escolar,...).

Ser negativo con los niños casi nunca da resultados positivos, y es lo mismo en este caso. Los padres deben mantener siempre una actitud positiva acerca de las experiencias de sus hijos el deporte, ya que es más probable que se agobie, estrese y desilusione con el deporte si usted va a la ofensiva.

Se trata de deporte escolar donde el juego y acercamiento al mundo del deporte debería de primar. La meta es conseguir que el niño disfrute realizando una actividad deportiva, que relaciones diversión con victoria y que este hábito saludable forme parte de su vida futura.

Disfrutar con el deporte que practican los hijos, apoyarlos, aplaudir, sonreír, liberarlos de la presión de hacerlo todo perfecto, supondrá haber ganado una batalla muy importante para su permanencia en el mundo del deporte (Hernández, 2005)

7. Los padres que verbalmente o físicamente ataquen a entrenadores no pueden ser culpados por su comportamiento, ya que son la protección de los intereses de sus hijos

Claro, como padres, consideran una gran injusticia si el niño no está recibiendo suficiente tiempo de juego o el árbitro toma una decisión controvertida que afecte a su hijo. Pero el comportamiento violento y muy agresivo recibirá lo mismo a cambio, y al final, todos pierden. Además, esta es la razón por la que deportes infantiles, juveniles organizados han adquirido una mala reputación a lo largo de los años.

Tan importante como acompañar al hijo a realizar la actividad que está desarrollando es que una vez allí, el comportamiento de los padres sea modélico. Ante un comportamiento inapropiado y como hemos comentado, el niño puede actuar igual (Hernández, 2005).

Muchos entrenadores y padres no tienen la madurez emocional para dar un paso atrás y mirar las cosas desde un punto de vista racional. El comportamiento violento de los padres asustará y avergonzará a sus hijos y hará, sin ningún tipo de duda, daño a largo plazo.

El entrenador perderá prestigio delante del niño y al mismo tiempo el niño aprenderá que existe un recurso fácil al que culpar de los fracasos: se estará convirtiendo a los entrenadores y

árbitros en los causantes de los “fracasos deportivos” sin analizar las acciones, destreza o actitudes que se pueden mejorar en los participantes (Hernández, 2005).

Por tanto, antes de actuar será necesario reflexionar, ser consciente de que a estas edades los padres son un modelo para sus hijos y que es muy importante para ellos que su comportamiento sea correcto y que sea capaz de mantener la calma, analizar la situación y dar una respuesta correcta.

Así, ante cualquier duda, los padres deberían de dar ejemplo y comentarla de forma cordial con los entrenadores, los cuales podrán explicar lo que motiva sus decisiones y seguro que todos aprenderán algo de ello.

Así mismo, habrá que tratar de valorar y reforzar cuando alguna de las decisiones tomadas por el entrenador se considera acertada y ayude al buen desarrollo del juego, fomentará un clima positivo que sin duda resultará enormemente beneficioso para la relación entre todos los participantes (Hernández, 2005).

8. Los padres asumen que todos los entrenadores de deportes para jóvenes han tenido una preparación suficiente para ejercer su labor

Los padres asumen que esto es cierto porque, si los maestros tienen que pasar los controles, pruebas, oposiciones para llegar a ejercer, los entrenadores, creen los padres, habrán tenido que pasarlas también. Muchos padres no se dan cuenta que la mayoría de las ligas o competiciones son organizadas por voluntarios, con un presupuesto muy pequeño. Ligas que tienden a no llevar a cabo verificaciones de antecedentes a fondo debido a los gastos involucrados.

Es por eso que necesitamos una oleada de apoyo por parte de los gobiernos locales para el desarrollo de un sistema que posibilite que los niños sean entrenados por personal cualificado y que a su vez identifique a las personas que no cumplen los requisitos para entrenar niños.

Por otro lado son muchas las ocasiones en las que los niños son entrenados por los padres de uno de los niños del equipo. El hecho de que sean los padres no necesariamente significa que serán buenos entrenadores. Las personas que trabajan con niños siempre deben someterse a un programa simple pero eficaz que les forme para un dominio total sobre el trabajo con niños y el deporte que entrenarán.

Se debe garantizar que el entrenador, monitor sea una persona que esté bien formada y preparada con experiencia en estas tareas. En este sentido, siguiendo aportaciones de autores como Muñiz (2005) y Buceta (2004) se ofrecen una serie de aspectos a tener en cuenta para ser un buen entrenador y obtener éxito en el entrenamiento con niños:

- Saber motivar. Esto es sencillo cuando se trata de equipos y jugadores ganadores, pero cuando no es así, es fundamental el papel del entrenador ilusionando y motivando a los niños, realzando sus cualidades y buscando objetivos y logros adecuados a sus capacidades.
- Conocimiento de los niños a su cargo. Un buen entrenador debe saber cómo es cada uno de sus pupilos, cada niño o adolescente es un mundo y tienen reacciones y comportamientos diferentes. El buen entrenador ha de tener mucho de psicólogo y saber dar el tratamiento adecuado a los problemas y características de cada uno, sin que ello signifique tratamientos de favor ni agravios comparativos dentro de un equipo.
- Tener un comportamiento correcto en todo momento. Una faceta fundamental del entrenador respecto de los jóvenes jugadores es la de dar un buen ejemplo. Por lo tanto, su actitud en la competición, tanto ante los contrarios como ante los árbitros, debe ser correcta y educada.
- Aplicar la formación adecuada para cada edad. Un buen entrenador no sólo debe tener unos buenos conocimientos específicos en su deporte sino que también ha de saber qué necesidades de formación y qué cantidad de ejercicio puede practicar el joven deportista según su edad. Debe ser consciente de que en los primeros años ha de primar el componente lúdico y será, poco a poco, cuando se empezarán a desarrollar las actitudes físicas, técnicas y tácticas de los deportistas.

- Percibir antes y durante la clase que es lo que más desean y/o necesitan los niños ese día en cuanto a desenvolvimiento emocional y corporal.
- Evitar la imposición de un objetivo o contenido, mejor convencer, persuadir de una o mil maneras a los niños de la importancia de los mismos.
- Provocar la creatividad y libre desenvolvimiento en los ejercicios durante la clase respetando las individualidades psicológicas, intelectuales y motoras de los niños.
- Dar a los discípulos durante la clase la posibilidad de sentirse profesores, de saberse conoedores de su deporte.
- Cuando no están cumpliendo correctamente con los ejercicios no buscar la responsabilidad absoluta en ellos, sino analizar inmediatamente la metodología de la enseñanza y del trabajo en todos los aspectos. No olvidar que el equivocado siempre es el profesor no el alumno.
- Evitar la irritación porque los alumnos estén desconcentrados o indisciplinados en la clase, mejor acudir a los dos recursos eficientes para mejorar la participación de ellos en las actividades: incrementar mi participación activa en las mismas o, aumentar la esencia lúdica de las tareas orientadas.
- En los ejercicios que exigen de elevada manifestación de las cualidades volitivas, lo primero es estimular la conciencia del niño, hacerle ver la importancia de los mismos.
- Evitar llamar la atención de forma crítica y hacerlo más incentivando la ejercitación del discípulo; ejemplo, es preferible decirle: ¡salta! o, ¡realiza con más fuerza el movimiento de los brazos!, a decirle, ¿por qué lo estás haciendo de esa manera?, ¡hazlo como yo lo orienté!
- Comprender a los niños, las características de su edad, participar también de sus chistes, bromas y ocurrencias durante la clase, tener siempre despierto al niño que se lleva dentro.

## Bibliografía

- Buceta, JM. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Dykinson. Madrid.
- Cruz, J. et al. (1996). “¿Existe un deporte educativo? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño” en *Revista de Sociología del Deporte*, nº 9-10, 111-132.
- Devis, J y Peiró, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y en la juventud. *Gaceta sanitaria*, 6, 33, 263-267.
- Hahn, E (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona. Ed. Martínez Roca.
- Hernández Núñez, E. (2005). *Guía para Padres: Deporte Escolar*. Ayuntamiento de Valencia. Fundación Deportiva Municipal.
- Muñiz Sanabria, A. (2005). Premisas para ser un buen entrenador de niños y adolescentes. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 10 - N° 86 - Julio de 2005. <http://www.efdeportes.com/efd86/premisas.htm>
- Nuviala Nuviala, A. y Nuviala Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (19) pp.295-307.
- Pancorbo, S (1995). Entrenamiento deportivo y conducción biológica de los talentos de alta competición. En: *Indicadores para la selección de talentos deportivos*. Consejo superior de deportes. Madrid. 147-156.
- Pelegrín Muñoz, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2002. Vol. 2, núm. 1.

- *Revista Consumer Eroski*. Junio 2009 - Nº 133. 29-30.
- Tercedor Sánchez, P. y Delgado Fernández, M. (2002). *Estrategias en intervención para la salud desde la Educación Física*. Inde. Barcelona.
- Trepode, NF (2001). Abandono del deporte en los jóvenes. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 7 - Nº 40 - Setiembre de 2001.  
<http://www.efdeportes.com/efd40/aband.htm>

**Fuente:** <http://www.efdeportes.com>