



Abandono en el deporte infantil y juvenil

Las principales causas por las cuales los niños practican deportes son: pasar tiempo con amigos, conocer otros chicos, divertirse, jugar, hacer ejercicio, gusto por el deporte, competir, entre otros. Sumado a esto, la práctica deportiva desde edades tempranas trae aparejada múltiples beneficios para la salud, no sólo por el desarrollo de condiciones físicas como el dominio del cuerpo o la coordinación y cualidades psicológicas como la autoconfianza, tolerancia a la frustración, socialización, trabajo en equipo; sino también porque reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad y otras asociadas al sedentarismo. Asimismo se produce el aprendizaje de valores que van más allá del deporte y sirven también para la vida diaria como el respeto, la solidaridad, el compañerismo, cumplimiento de reglas, etc. Todo esto enmarcado en un ambiente donde prima el juego, la diversión, el aprendizaje la responsabilidad y la socialización, en el que tanto padres como entrenadores son modelos a seguir por los niños.

A pesar de todos los beneficios, en la actualidad, entre los 13 y los 18 años hay aproximadamente un 35% de los jóvenes que abandonan el deporte, ya sea practicando una nueva disciplina o directamente cortando lazos con el deporte. Entonces cabe preguntarnos, ¿qué es lo que lleva a ese joven a dejar de practicar el deporte? Entre las causas principales se encuentra la presión ejercida por padres y/o entrenadores, quienes, en vez de apoyar al niño, le exigen más de lo que este puede dar, generando un estado de confusión y estrés, que termina convirtiendo la diversión y el juego en una reacción emocional negativa de la que ya no quieren formar parte.

Para que esto no ocurra, es fundamental que los padres confíen la enseñanza del deporte en el entrenador, quien es especialista en el deporte en cuestión; se interesen por la actividad deportiva realizada por sus hijos; cambien preguntas como “¿ganaste?”, “¿qué puesto saliste?”, por otras como “¿te divertiste?”, “¿disfrutaste?” o “¿hiciste nuevos amigos?”. Por parte de los entrenadores, es importante que puedan dar feedback positivo a sus jugadores en todo momento; enseñarles movimientos técnicos que éstos puedan entender según su edad; que todos jueguen aproximadamente la misma cantidad de tiempo; que les enseñen los valores del deporte y sean los primeros en llevarlos a cabo tanto dentro como fuera de la cancha; ser creativos al proponer juegos; y premiar el buen comportamiento y rendimiento por sobre el resultado.



Como conclusión, el deporte infantil está relacionado con el desarrollo de cualidades tanto físicas como psicológicas positivas que se deben llevar a cabo en un ambiente lúdico donde prime la diversión. Se es niño una sola vez en la vida, por eso se debe intentar que los chicos puedan vivir esta experiencia de manera positiva en un ámbito libre de estrés y presión. Para ello, tanto padres como entrenadores deben asumir la responsabilidad que tienen como formadores de los niños y poseer las herramientas necesarias para que los chicos puedan desarrollarse en el deporte.

Mg. Lic. Mercedes Llapur

Magíster en Psicología del Deporte (UAM – España)

mercedesllapur@gmail.com