

LA OPINIÓN

Yolanda Cuevas Ayneto*

¡Castigado! Esta semana, ni entrenas ni hay partido, así aprenderás...

Todos conocemos esta frase pero, ¿sirve de algo? Sabemos la gran lista de beneficios físicos, que tiene el deporte:

- Fortalece los músculos y huesos
- Previene la obesidad
- Previene el riesgo de enfermedades tales como la diabetes
- Puede corregir posibles defectos físicos
- Ayuda a coordinar sus movimientos
- Estimula la higiene y la salud
- Duermen mejor ... pero, y ¿cómo herramienta educativa y psicológica?

Aprenden a socializarse con nuevos compañeros, a ganar y compartir triunfos, a perder y saber tolerar la frustración, experimentar emociones, controlar la impulsividad en unos casos y a vencer la timidez en otros, reducir la ansiedad, respetar las normas, al entrenador, jugadores, rivales y a los árbitros, aumentar su confianza porque de

cada uno de ellos depende el resto del equipo, se crean lazos de ayuda entre ellos, se fomenta la colaboración, se promueve una mejor gestión del tiempo al tener que estudiar o hacer deberes, les enseña a fijar metas, les desarrolla habilidades como el pensamiento estratégico, la capacidad de liderar, desarrolla la pertenencia a un grupo con intereses y objetivos comunes, enseña a ser responsables y a cumplir con lo que uno se compromete y se comienza a desarrollar el hábito deportivo.

El cerebro de un niño/a deportista es más activo, la atención y concentración toman protagonismo, escuchan, asimilan, actúan según directrices de sus entrenadores y a la vez se centran en los movimientos sin perder de vista a sus compañeros, es su día a día en el entrenamiento

Su práctica fomenta el ser perseverante, tolerar el error propio y el de los compañeros y aprender de ellos como parte del proceso de aprendizaje, se sienten de este modo protagonistas activos de su aprendizaje repercutiendo de una manera valiosísima en

su autoconfianza, autoconcepto y autoestima compañeros de viaje a lo largo de toda sus vidas.

Cada día que privas a tu hijo/a de la práctica deportiva impides su desarrollo físico, mental y de su larga lista de beneficios. Desde pequeños la clave es establecer los límites con firmeza y alternativas educativas ingeniosas para que el castigo sea la excepción y no la regla. Y en muchos casos el castigo, extingue la conducta de manera puntual pero la raíz del problema no se soluciona y muchos niños/as que, pese a ello siguen "haciéndola" cuando pueden o cuando creen que no les ven.

El castigo de moda: «Te dejo sin...» Está demostrado que no es efectivo y de allí conocidas expresiones -«le da igual que le dejes sin...»- porque para que sea castigo educativo tiene que suponerle esfuerzo lo que le ayudará a autocontrolarse. Si le castigas sin ir a entrenar no solo no hace esfuerzo por ello sino que le privas del esfuerzo que tenía que hacer por desplazarse, dejar de hacer lo que estaba haciendo, cumplir con el compromiso que tiene con sus compañeros etc... es decir fomentas la no responsabilidad.

Reflexión, pautas claras y diálogo en el momento adecuado para transmitir las normas es la clave para un nuevo comienzo.

* Psicóloga

Socia de número +ADA



Asociación Aragonesa de Apoyo al Deportista