

Ejercitar los músculos sociales

Bien utilizado, el deporte contribuye al desarrollo psicológico y social de niños y adolescentes

EL 'MÚSCULO SOCIAL' de menores y adolescentes se fortalece, y mucho, con el deporte. Practicado de forma sana, facilita las relaciones humanas en un contexto lúdico y redundante en el aumento de la autoestima y la seguridad en uno mismo. Pero padres y profesionales deben procurar que los jóvenes interioricen el ejercicio físico como un juego y no sólo como un sistema en el que ganar es lo único que importa.

Menores con dificultades para relacionarse

Los niños que no destacan en la escuela por sus habilidades de trato con los demás compañeros pueden encontrar en el deporte la oportunidad de relacionarse con personas diferentes en un contexto informal y divertido. El ejercicio en grupo desarrolla la relación entre los menores y la colaboración mutua para lograr un objetivo común. De esta manera se rompen las barreras de comunicación en niños y adolescentes introvertidos o tímidos que no gozan de la complicidad y aceptación de sus compañeros.

En estos casos se recomiendan los **deportes en equipo**. Antes de incluir al menor en uno u otro grupo, se recomienda que los padres tengan en cuenta:

- Que en el equipo se prima el buen ambiente y la colaboración entre compañeros.
- Que el menor se lleva bien con los demás y que ello facilita su integración y desarrollo de habilidades sociales.
- Que no se le discrimina dentro del equipo, ni por sus compañeros ni por el entrenador.



- Que los niños más retraídos participen a gusto en el equipo y que disfruten de la actividad, ya que puede suceder que se sientan incómodos y no lo expresen.
- Que hay que evitar los cambios de equipo sin el consentimiento del menor.
- Que los jóvenes muy tímidos se adaptan con más facilidad a un grupo nuevo de personas si ya conocen a alguien de confianza dentro del equipo.

Los **deportes individuales** no desarrollan la colaboración entre compañeros. Sin embargo, aportan otras ventajas y cuestiones a tener en cuenta:

- 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.

Menores con problemas de autoestima

El ejercicio puede ser muy beneficioso para menores con problemas de confianza y malos resultados académicos. La actividad deportiva les permite poner en práctica otras habilidades fuera del contexto escolar y desenvolverse en un entorno en el que se sienten en igualdad de condiciones respecto a sus compañeros.

Mediante el deporte se mejora la percepción de uno mismo cuando se descubren cualidades desconocidas

como resultado de practicarlo día a día. Con el perfeccionamiento de las capacidades físicas, el menor gana confianza, aunque sea en un terreno diferente al rendimiento intelectual. Además, ante los aciertos deportivos, los padres tienen la oportunidad de reforzar la autoestima del niño o niña y aprovechar para enseñar a tolerar el error y la derrota, evitando el dramatismo y la pérdida de confianza. El deporte facilita que el cerebro esté más activo, por lo que ayuda a la concentración y, de manera indirecta, al rendimiento escolar.

El deporte para fomentar valores educativos

Los deportes en equipo fomentan valores educativos útiles para el desarrollo infanto-juvenil. Sentirse parte de un grupo desarrolla valores como la generosidad y el compañerismo,

a la vez que permite aprender a compartir experiencias como la alegría y la decepción con los compañeros. Por eso, los niños y adolescentes más rebeldes y con dificultades para seguir las normas encuentran la oportunidad de fomentar la tolerancia a la frustración por verse obligados a ceder ante las indicaciones de un líder -representado por la figura del entrenador- y no actuar de forma impulsiva según sus deseos.

El deporte también fomenta la responsabilidad, ya que enseña a mejorar a partir de los propios errores, y los menores perciben que controlan su evolución como personas. Además, el mantenimiento de un horario de entrenamiento y el cumplimiento con los compromisos deportivos también ayudan a que el menor se familiarice y no sienta rechazo a la disciplina. //

EL DEPORTE NO LO ES TODO

Los adultos, tanto padres como entrenadores, deben asegurarse de que el deporte influya de manera positiva en los menores. Este aspecto es crucial, en especial cuando se trata de disciplinas que implican competición y en los que el resultado puede generar frustraciones difíciles de asimilar para personas de corta edad. Pero no es el único elemento a controlar. Se debe constatar que el deporte elegido no fomente la discriminación. En numerosas ocasiones, sólo destacan algunos de los integrantes del grupo y se dejan en un segundo lugar los que muestran menos habilidades. Una práctica perjudicial para quienes sufren de una baja autoestima respecto al resto de compañeros.

Padres y entrenadores deberán estar atentos a:

- Reforzar aspectos como la deportividad, el respeto, el esfuerzo realizado y el espíritu de superación ante resultados negativos.
- Evitar una mentalidad perfeccionista y obsesiva para rendir a un nivel óptimo que acarree frustraciones constantes.
- Considerar la práctica de otra actividad si se observa que la autoexigencia excesiva perjudica al menor.
- Centrarse lo justo en el resultado competitivo para evitar que el menor sólo esté satisfecho cuando gana.
- Valorar siempre lo positivo de cada evento, sin alterarse por los errores que se hayan podido cometer.
- Asegurarse de que el deporte es una actividad en la que se disfruta para evitar el estrés y el abandono prematuro.
- Dar ejemplo con su actitud y no ser un modelo negativo.
- Interesarse por si sus hijos se lo han pasado bien o no, más que por el resultado.
- Buscar alternativas para que los adolescentes, cuando se ven obligados a dejar el deporte que ha ocupado su tiempo libre, no pierdan las ventajas de la práctica deportiva.

