

La competitividad tiene que ser con uno mismo. No podemos fomentar marcadores de 50 a 0 porque los niños no van a ganar nada, al revés, se fomenta la indefensión aprendida, la humillación, el yo no soy capaz. Debería haber nuevas reglas. Yo hablaba de rendimiento y no de resultado y ahí está implícita la competitividad. Es decir, que el foco no sean los goles; crear una nueva cultura en los padres en que la pregunta para los niños no fuera cuántos goles han metido sino en qué han mejorado, qué han aprendido, qué es lo que mejor ha hecho otro compañero, qué es lo que más le ha gustado del otro equipo. Ir sacando otros aprendizajes.

¿Por qué el fútbol es el deporte rey también en violencia física o verbal o en cuanto a las muestras de actitudes negativas por parte de los padres?

El fútbol es un poco el rey de los deportes para lo positivo y lo negativo. Es muy visual, es un deporte en el que muchas personas se han podido sentir identificadas, en el que hay sueños de muchos niños. En los medios de comunicación lo que se ve es fútbol, es un deporte de masas, los escenarios son más grandes. Además, el entrenamiento al aire libre promueve que estén los padres. Y entonces, juzgar desde la barrera es muy sencillo. Hay otros deportes en los que también ha habido violencia, en balonmano o baloncesto, pero bueno, el fútbol es el rey.

Y ante estas situaciones y actitudes, ¿cómo queda la figura del entrenador? Porque ya no tiene que gestionar sólo al grupo de niños sino también a los padres.

Los entrenadores tienen un trabajo muy duro, que no es sólo enseñar deporte, sino promover una educación, unos valores, que vayamos todos a una. Y entonces ven que tienen que lidiar con dificultades de los niños, más aparte con las de los padres. Además, nos encontramos con dos perfiles de entrenadores: los más mayores, que no implica que tengan más habilidades sociales pero quizás sí una experiencia en el trato, y chavales jóvenes, que se inician ya quienes los padres no dan una oportunidad y les quitan valor, se les desautoriza mucho: 'Es que es un crío'. Y si tú enseñas a los niños a desautorizar a los entrenadores, a los profesores, si no hay respeto, no puede haber atención ni concentración.

¿Qué hay que hacer?

Hay centros que no quieren que los entrenadores tengan que ver con los padres y quieren que cualquier problema pase a la dirección. Y yo considero que esto es un poco contraproducente. Entonces, promovemos reuniones a principio de temporada en las que se dejen claros cuáles son los objetivos y la filosofía; en las que se conozca al entrenador y se sepa la forma en que se podrán comunicar con él. Hay mucho trabajo de unión pues hay que dar valor al deporte porque es una oportunidad de seguir educando en valores.

¿A qué edad cree que hay que introducir a los niños en la prác-



La psicóloga subraya que está demostrado que la práctica del deporte favorece el rendimiento académico. IMAGEN CEDIDA POR YOLANDA CUEVAS



LAS FRASES

« Los grupos de 'whatsapp' de padres para criticar al entrenador son el germen de lo que harán luego los niños »

« Los marcadores de 50 a 0 fomentan la indefensión y la humillación »

« Si enseñas al niño a desautorizar al entrenador, si no hay respeto, no puede haber atención ni concentración »

« A mi hijo no le puedo meter con calzador un deporte aunque tenga talento para él »

tica deportiva?

Tenemos que diferenciar entre ejercicio físico y deporte; el ejercicio físico, desde cualquier edad, y al deporte no le pondría edad. Si hay niños de cuatro años que ya tocan el balón, juegan y saben qué es trabajar en equipo, es muy bueno. Hoy hay muchas familias con hijos únicos, en las que no hay tres hermanos para hacer un mini equipo en casa, y cuanto más se relacionen y se puedan dar cuenta de esa parte deportiva, mejor. Es una oportunidad que los niños tienen que vivir. Y además yo hablaría de que experimenten los deportes. Hay que observar qué hacen los niños, si cogen una raqueta o un balón. Porque a veces no se les da la oportunidad de experimentar y los encasillamos: como yo hice ballet, a mi niña la apunto a ballet.

En este sentido precisamente, ¿qué hay que tener en cuenta al elegir un deporte, lo que al niño o a la niña le gusta?

Claro, es muy importante porque nadie quiere hacer lo que no le gusta. Y también hay que chequear un poco el tema psicológico y físico. Por ejemplo, si un niño tiene problemas de espalda, será muy bueno que haga natación e igual no le gusta, pero tiene el valor añadido. O para niños con problemas de socialización los deportes en grupo serán muy buenos, porque les ayudarán a socializar, a hablar. Entonces hay que chequear un poquito estas dos necesidades y, evidentemente, el disfrute. A mi hijo no le puedo meter con calzador un deporte, aunque tenga talento para él.

Porque no significa...

Una cosa es tener talento y otra que le guste. Hay niños que dicen: 'Sí, se me da bien, pero es que a mí me gusta este otro deporte'. Si lo que queremos es fomentar el deporte y todo lo que implica a nivel psicológico y físico, sus beneficios, tendrá

EN CORTO

P: Usted es experta en 'mindfulness'. ¿Qué aporta esta práctica?

R: Estamos en una era en la que todo va muy deprisa, se fomenta el piloto automático y hay mucha sobreestimulación. Esto desentrena la capacidad del cerebro con la que nacemos de estar atentos. De una actividad se pasa a otra, a otra, a otra; no se entrena la capacidad de poder estar en esa actividad. Entonces, el *mindfulness* va muy bien para la gestión del estrés, de los nervios, de las lesiones. Cuando desarrollo la capacidad de estar en el presente no estoy anticipando ni agobiado por lo que me tiene que pasar en el futuro, si meteré gol o no, o por lo que ocurrió en el pasado, por una mala jugada.

P: ¿Y qué supone esto en los entrenamientos?

R: Cuando yo promuevo los entrenamientos de manera *mindfulness* puedo estar más atento a cómo está mi cuerpo, a la conexión de mente y cuerpo, a cómo estiro, a cómo caliento. Eso hará que la percepción de mi cuerpo cambie, que lo escuche y pueda ver si me tira aquí o me duele allá. Si esto lo entreno desde niño, imagina el gran potencial no sólo para el deporte, también para la educación; poder ser conscientes de mis sensaciones, mis emociones. Esto ayudará a la gestión emocional. Y cuando un árbitro pite o el entrenador no les saque, no saldrán gritando o llorando. Cuanto antes lo aprendan, será un comodín que tendrán de por vida y que les ayudará en la vida. Porque el deporte educa para la vida.

¿A qué se refiere?

Uno de los beneficios que se ha descubierto del deporte es que libera una proteína en distintas partes del cerebro que están relacionadas con el aprendizaje, la atención, la memoria. Y las últimas investigaciones indican que si estudio y hago deporte, lo estudiado se fija mejor. Entonces, ¿qué ocurre? Que si castigo a mi hijo sin deporte porque no estudia, es como la pescadilla que se muerde la cola. Y luego los padres dicen: 'Lo castigo sin lo que más le gusta y ni aun así'. Pero es que el problema no es el tiempo en que hacen deporte, sino que no hay una buena gestión horaria, organización. Se pide que los niños se organicen pero no les ayudan a hacerlo.

que hacerlo y para hacerlo tendrá que gustarle y estar comprometido porque si no luego abandonará.

¿Cuáles son esos principales beneficios del deporte a nivel físico y psicológico?

Genéticamente el cuerpo cambia con la práctica del deporte. A nivel físico, evidentemente, está el fortalecimiento de huesos, músculos, todo lo relacionado con el sobrepeso. Además, libera endorfinas que son como un medicamento natural que nos hace sentir bien y libera cortisol, la hormona del estrés en la sangre. Y luego, hay algo muy importante que chequearemos [en la conferencia] de cara a que los padres no castiguen sin deporte a sus hijos y que está relacionado con los estudios.