



Original Research

No Empujemos a los Niños y Niñas a que Abandonen el Deporte

We do not Push Boys and Girls to Abandon the Sport

Miguel Angel Gómez Ruano y Luis Miguel Ruiz Pérez

Universidad Politécnica de Madrid

RESUMEN

Los centros educativos están obligados a fomentar y mantener unos niveles de actividad física saludable para contribuir a conseguir unos adultos activos en el futuro. Son conocidas y asumidas las bondades del deporte, pero no somos capaces de convencerles para que lo practiquen y, cuando lo hacen, en muchas ocasiones les empujamos para que lo abandonen.

Palabras Clave: niños, niñas, abandono, deporte, escuela

ABSTRACT

Educational centers are obliged to promote and maintain healthy levels of physical activity to help achieve active adults in the future. The benefits of sport are known and accepted, but we are not able to convince them to practice it and, when they do, on many occasions we push them to give it up.

Keywords: boys, girls, abandonment, sport, school

El número de adolescentes que no practica ningún deporte en nuestro país es preocupante. Pregonamos las [bondades del deporte](#), pero, sin embargo, no somos capaces de convencerles para que lo practiquen, y cuando lo hacen, en muchas ocasiones, les empujamos para que lo abandonen. Pareciera que solo nos gusta trabajar con aquellos que lo hacen muy bien, es como si un profesor solo deseara trabajar con los alumnos más brillantes de su clase. Pero nada mejor que una pequeña historia para entenderlo.

Nuestra protagonista es una adolescente de 15 años que lleva disfrutando del deporte desde temprana edad. Su experiencia comenzó a los cuatro años con actividades variadas como la natación, la música, el baile moderno, el *ballet* y el tenis de mesa, siendo a los nueve años cuando se decide por el baloncesto. Su familia siempre le animó a que disfrutara de sus diferentes actividades deportivas, sin forzarle a elegir una u otra, siendo ella quién manifestó sus preferencias, optando por [el baloncesto](#) desde los nueve hasta los 15 años.

Ha competido federativamente con diferentes niveles de exigencia en cada temporada. Sin embargo, tras comenzar su séptima temporada, diversas sombras y dudas le asaltan. Sus reflexiones comenzaron al volver a casa después de un entrenamiento. "Papá, esto ya no me parece divertido", le dijo a su padre, seguido de "entrenamos mucho haciendo siempre lo mismo, el entrenador no confía en mí", "soy la peor del equipo", "llevo muchos años jugando y no soy buena,

casi no sé tirar a canasta”, “el equipo está dividido en dos grupos, ya no es lo mismo que la temporada pasada”, seguido de otras reflexiones externas al deporte como “[no tengo tiempo](#) para estudiar” o “no puedo quedar con mis amigas/os ningún fin de semana por el baloncesto”.

Para cualquier padre o madre que quiere que sus hijos disfruten practicando deporte, escuchar que su hijo o hija le manifiesta que lo que hace ya lo no le divierte y que las causas de esta falta de diversión es que está dejando de jugar, de participar y que no es considerado por su entrenador, es algo muy duro.

¿Por qué nos empeñamos en resaltar las bondades educativas y formativas [del deporte](#) si la cruda realidad es otra? Debiéramos recordar que, cuando los niños se acercan al deporte, son cuatro sus necesidades básicas: ser tratados como niños que son, ser tenidos en cuenta por sus entrenadores y por sus padres, disfrutar haciendo deporte y no ser presionados de forma inapropiada. La cuestión que se plantea es ¿por qué nos empeñamos en decir que la experiencia deportiva está cargada de valores si luego no es así?

Experiencias como la de nuestra protagonista dejan una huella que durará de por vida y que se convertirá en un obstáculo para acercarse de nuevo al deporte en su edad adulta. La infancia y la adolescencia son momentos cruciales en los que o se ama el deporte o se abandona su práctica. Y el abandono es un problema al que no se le debe dar la espalda. [Este abandono](#) de la práctica deportiva se produce de manera más marcada en niñas que en niños, y en edades más tempranas también en las niñas que en los niños.

Los niños y adolescentes no juegan para entretener a los adultos o mantener la tradición de un club o de una familia. Hacen deporte porque les gusta y se divierten, y las experiencias deportivas que pueden vivir son las que pueden llegar a hacerles mejores personas y [más saludables](#). Este asunto es antiguo, no es de ahora, existe desde que se dijo que lo importante era participar. La realidad es que no es así. Para muchos padres y entrenadores lo importante es ganar.

[La evidencia científica](#) (1) nos indica que un sector de los niños y adolescentes deja el deporte, lo abandona, y lo hace por varias razones: la presión familiar, el entorno o del entrenador; otras prioridades sociales (otras cosas que hacer) o porque buscan otro deporte como alternativa; la falta de disfrute o el aburrimiento; y la baja percepción que tienen de su competencia, las presiones internas y negativas del equipo o malas relaciones con el entrenador, a lo que hay que añadir las lesiones o la falta de medios materiales.

En países como [Estados Unidos](#), [Australia](#) o en [España](#), alrededor del 30% de los adolescentes (13-15 años) deja el deporte anualmente, y este abandono, lejos de ser voluntario por una pérdida de interés, es fruto de que los adultos les empujamos a que lo dejen, y cuando se les permite expresar las causas indican que:

1º) La actividad ya no les resulta divertida, principalmente debido a que no juegan o no les sacan a jugar en las competiciones, su entrenador no les tiene en cuenta a pesar de que entrenan mucho tiempo y, para colmo, sus compañeros les ignoran por no ser competentes.

2º) No se perciben suficientemente buenos o no tan buenos como otros miembros del equipo, y no ven que mejoren a pesar de ir a los entrenamientos.

3º) No soportan la presión ejercida por la familia, entrenadores y/o amigos, siendo más evidente en las niñas. Sin olvidar los estereotipos de género asociados al deporte que se practica.

4º) Ven que hay otras actividades que pueden hacer mejor que ir a practicar un deporte que no les divierte.

5º) Las posibles [lesiones](#) que pueden tener porque no son capaces de responder a los requerimientos de su deporte (crecer o desarrollarse fuera del biotipo del deporte está asociado con el abandono deportivo según se avanza en edad, así como el efecto relativo de la edad, ya que se suelen seleccionar a los niños y niñas nacidos en los primeros trimestres del año que están más desarrollados biológicamente que los nacidos en los meses finales del año).

Dependiendo de los deportes, las razones son las mismas o tienen sus propias peculiaridades. En deportes individuales el abandono se centra en: “no mejoro mis habilidades, no me gusta competir o no puedo hacerlo con mis amigos”; y en deportes colectivos: “no me gusta mi equipo, no me tienen en cuenta y me ignoran”.

Cuando el deporte es del adulto y no de los niños, estamos empujándoles a abandonar. Cuando los adultos contemplamos a los deportistas jóvenes como un medio de satisfacer nuestros objetivos o los del club, estamos empujándoles a abandonar. Cuando el disfrute pasa a un segundo plano y se pone como objetivo final ganar, estamos empujándoles [a que abandonen](#).

En este punto hay que destacar el peligro que supone que el deporte en las edades infantiles se esté enfocando cada vez más hacia una [especialización temprana](#) en un único deporte, lo que implica unos niveles de exigencia y compromiso muy elevados, y en unas demandas físicas, psicológicas y de nivel de juego, así como en el tiempo dedicado a entrenar y competir muy elevados, aspectos que incrementan la [presión, que se hace insoportable](#), sin olvidar las [lesiones](#) que se producen en contextos de elevada especialización deportiva comparados con entornos con poca especialización deportiva (aumentando la probabilidad de lesión en un 81%). Desde hace décadas las organizaciones médicas, psicológicas y

pedagógicas han llamado la atención sobre los [peligros de la especialización temprana](#) (2).

Existe un consenso en favorecer una [práctica deportiva](#) diversificada que permita aumentar las experiencias de juego, la pericia, y lo que es más importante: la motivación intrínseca (aumentando la diversión, entretenimiento y la percepción de competencia) y la transferencia de las habilidades aprendidas de unos deportes a todos. Estos escenarios favorecen la implicación y el compromiso de los niños y adolescentes, su práctica es más fructífera y psicosocialmente más valiosa.

Devolvamos la diversión al deporte de los niños y adolescentes ([primer factor](#) más señalado por los menores de entre 7 y 15 años) porque con ello estaremos contribuyendo a formar futuros adultos activos, ya que estas experiencias positivas son las que mejor predicen en la edad adulta (más de 23 años), principalmente en las mujeres.

En este sentido, el papel del profesorado de [Educación Física](#) en la educación primaria y secundaria es crucial, está en sus manos favorecer una práctica de calidad con programas que establezcan retos personales y el progreso personal, el estímulo por competir y cooperar, aumentando sus percepciones de competencia física y motriz con objetivos realistas, como aprender habilidades deportivas, hacer amigos, sentirse parte del grupo, el gusto por el ejercicio y valorando el esfuerzo, lo que sin duda contribuirá a una mayor adhesión al ejercicio físico y a la práctica deportiva. Los niños y adolescentes tienen sus derechos cuando practican deporte, y estos obligan a los adultos a olvidar sus propios objetivos en favor de los de ellos. ¿Tienen derecho a practicar y entrenar en un entorno saludable que los empuje a abandonar el deporte?

Los centros educativos están obligados a fomentar y mantener unos niveles de actividad física saludable para contribuir a conseguir unos adultos activos en el futuro. En este sentido el papel de la educación física es fundamental, dejando de considerarla una asignatura menor. El empleo de [programas deportivos](#) en el entorno escolar es importante, programas enfocados más hacia favorecer el desarrollo que el rendimiento. Programas en los que niños y adolescentes aprendan a dominar habilidades, disfrutar de sus compañeros y a [mejorar su competencia](#). Programas en los que [ganar o perder](#) no sean el eje central de los mismos.

Recordemos que el deporte es un espacio en el que se pueden aprender valores tanto morales como inmorales, y que no es el deporte en sí lo importante en estas edades, sino las experiencias que genera. De ahí la importancia de adultos sensibles y respetuosos con el [desarrollo infantil](#), donde los escolares aprendan que el éxito tiene que ver con el esfuerzo de tratar de ser cada día un poco mejor, como el famoso entrenador de baloncesto americano John Wooden destacó en muchas ocasiones: el éxito es mostrar una paz mental resultado directo de la satisfacción de saber que se hizo todo lo posible por ser mucho mejor que lo que se era.

REFERENCIAS

1. Crane, J., Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
2. Joseph Baker, Stephen Copley, Jessica Fraser-Thomas (2009). What do we know about early sport specialization? Not much!, *High Ability Studies*, 20:1, 77-89, DOI: 10.1080/13598130902860507

Cita Original

Gómez Ruano, M. A., Ruiz Pérez, L.M. (2023) No empujemos a los niños y niñas a que abandonen el deporte. ElPais.com, 6 febrero 2023. Disponible en: <https://elpais.com/salud-y-bienestar/enfomate/2023-02-06/no-empujemos-a-los-ninos-y-ninas-a-que-abandonen-el-deporte.html>