

Campeones por obligación

No todos los niños soportan en la competición deportiva el ritmo que imponen sus padres - Una alta exigencia provoca frustraciones

ANAÍS BERDIÉ 26/07/2008 ELPAIS.ES

Por Pau Gasol se peleaban varios clubes de la ACB, la liga de baloncesto, cuando tenía 15 años. Hoy triunfa en la NBA y será estrella en los Juegos Olímpicos. Rafael Nadal batió un récord cuando jugó su primer torneo profesional con 15 años y hoy disputa el número uno mundial del tenis. Fernando Alonso, subido a un *kart* con sólo tres años, ha sido el más joven campeón del mundo de fórmula 1. Pero los padres que sueñan en que sus hijos sean Gasol, Nadal o Alonso pueden no estar haciéndoles bien. Porque a la cumbre llegan muy pocos. Y la posibilidad de fabricar un campeón mundial es muy inferior al riesgo de generar frustración.

*Algunas personas quieren desquitarse con sus hijos de sus propios fracasos
La muerte de una gimnasta anoréxica alertó de lo duro de la disciplina
"Con dos años sabía darle gas y frenar", dice la familia de Jorge Lorenzo
La alta competición aparta a muchos menores del entorno propio de su edad
Tom Daley puede ser el medallista olímpico más joven con 14 años
Ismael, nadador: "A veces pienso en dejarlo, pero al final merece la pena"*

La presencia de prodigios casi adolescentes en la alta competición despierta a menudo los sueños de los entrenadores y de muchos y convencidos padres *profetas*. Pero la tensión puede desbordar hasta a los más triunfadores.

"Demasiadas veces, el deporte representa en gran parte un medio para satisfacer los deseos de los adultos", denuncia un informe sobre niños en competiciones deportivas publicado por la ONG Save the Children. Hay dos actitudes en los progenitores que son relativamente frecuentes, tal y como explica José Carlos Caracuel Tubío, profesor de psicología deportiva de la Universidad de Sevilla: el padre que quiere que su hijo practique el deporte en el que él no triunfó y aquellos que ven a los niños como un potencial de ganancia económica.

"Claro que hay padres que presionan al niño para ser el mejor deportista", comenta Eusebio Capel, entrenador y director del programa de tecnificación de lucha olímpica de Baleares. Y es que no pasan inadvertidas las historias de quienes llegaron a lo más alto por el empeño de sus progenitores.

"A los tres años le fabriqué una moto y empecé a entrenarle yo mismo", cuenta el padre del jovencísimo Jorge Lorenzo, doble campeón del mundo de 250cc con 21 años. Difícilmente podía imaginar los éxitos de su hijo por entonces, cuando vivían sobre su taller de reparación de motocicletas y su mujer montaba al pequeño en la Vespino que utilizaba en su trabajo como repartidora. "Con dos años ya sabía darle gas y frenar", presume. A menudo, las pasiones de los padres se trasladan a los chavales. Hoy, el propio Chicho Lorenzo lo puede comprobar a diario en la escuela de pilotaje que dirige desde 2006 en Palma de Mallorca. "Vienen padres moteros a los que les gustaría que su hijo fuese piloto", señala, para concluir que si el niño no tiene pasión lo acaba dejando. "Por mucho que les presionen no pueden obligarles a que sean un *crack*".

Las altas expectativas puestas en ellos pueden desembocar, según Save the Children, en entrenamientos demasiado exigentes que superan las capacidades, no sólo físicas, sino también emocionales de los pequeños. "El nivel de exigencia no razonable genera problemas en los menores como maduración no acorde con su edad, falta de autoestima, problemas en las relaciones familiares o problemas alimenticios", señala Enrique Garcés de los Fayos, profesor de psicología deportiva de la Universidad de Murcia. Es decir, los beneficios más que conocidos del deporte se pueden convertir en perjuicios si los niños dejan de verlo como una actividad lúdica y se ven invadidos por el estrés y el temor al fracaso.

Este problema se hizo tristemente famoso a raíz de la muerte, en 1994, a causa de una anorexia irreversible, de la gimnasta estadounidense de 22 años Christy Henrich, sometida a entrenamientos intensivos desde pequeña. Dos años después, el equipo español de gimnasia rítmica también acaparó las miradas cuando una de sus estrellas, María Pardo, abandonó un mes antes de los Juegos Olímpicos de Atlanta por el estrés, la disciplina férrea y las restrictivas dietas. Más recientemente, en 2007, el entrenador de la nadadora ucraniana de 20 años Kateryna Zubkov, que también era su padre, agredía a su hija ante unas cámaras por no haberse clasificado para la semifinal en el Mundial de Melbourne, mientras el pequeño Budhia Singh, que corría la maratón desde los cuatro años, cobraba fama por las acusaciones de tortura que recayeron sobre su entrenador. Son, quizá, los casos más extremos, pero la lista de jóvenes promesas del deporte sometidas a una presión excesiva para su edad es larga. Hasta un 20% de los niños deportistas que compiten, según Save the Children, están en riesgo de sufrir abusos, y un 10% son actualmente víctimas de violación de alguno de sus derechos fundamentales.

La actitud de los padres cuando sus hijos muestran interés y habilidad para un deporte es determinante, ya que son el referente de los pequeños y su opinión, junto con la del entrenador, es la que más les importa. Según los expertos, cuando un niño empieza a entrenarse de forma más intensa, es bueno que los padres sean parte del proyecto. "Lo más motivador es que tomen una actitud de espectador", opina Roger Porta, responsable del tenis base de la federación catalana. Que compartan con ellos los progresos y las nuevas habilidades adquiridas. "Lo que tienen que pedir al chaval es esfuerzo, porque el resultado no depende del chico".

El fútbol es, según diversos entrenadores, un deporte paradigmático en lo que a la pasión de los padres se refiere. Los partidos en los niveles iniciales de competición se disputan a menudo entre acalorados hostigamientos al equipo contrario o al propio hijo, para que rinda más. Hasta el punto de que la asignatura de psicología que se imparte en las escuelas de entrenadores tiene entre sus contenidos principales la relación con los padres de los chavales. La labor del preparador es decisiva en este punto: "Depende de él que pueda inculcar al padre lo que es necesario en cada etapa", argumenta el técnico catalán Roger Porta. De su experiencia con jóvenes tenistas ha podido concluir que si los que son demasiado agresivos y exigentes son los propios entrenadores, el resultado tampoco es bueno: "El rendimiento a corto plazo acaba siendo peor a la larga".

Hay un tercer tipo de padres que siguen con preocupación los pasos de sus hijos. "El entrenador tiene unos objetivos y ella también, y si no se cumplen se lleva muchas decepciones", cuenta la madre de una joven nadadora mientras la ve competir en un

campeonato regional. "Es muy duro y supone muchos disgustos", concluye sosteniendo el papel donde anota las marcas de su hija. Siempre mejorables en algunas centésimas. Los entrenadores explican que en edades tan tempranas hay que enseñar a los niños a ganar, pero también a asumir las derrotas. Chicho Lorenzo considera que hasta los más pequeños (en su escuela de motociclismo aceptan a alumnos desde los dos años de edad) poseen instinto competitivo, que además es una característica indispensable en el deporte de las motos, en opinión del padre del campeón español. "Pero procuramos que todos tengan su recompensa al final de la carrera", comenta, mientras explica que en el último campeonato de minimotos de la categoría inicial consiguieron que se entregaran hasta 15 trofeos. "La labor [de los padres y entrenadores] es relativizar el lugar de la competición frente a otras cosas como el aprendizaje o el progreso personal", opina el profesor de psicología Caracuel Tubío.

Pero, en los tiempos que corren, el nivel es alto y parejo. Las carreras se ganan por milésimas de segundo, los partidos, por un tanto en el último minuto o después de largas horas de batalla. Las diferencias entre los deportistas son cada vez más pequeñas y llegar a la cima exige una dedicación casi absoluta, como explica Caracuel Tubío. "Hay fenómenos dignos de admiración, como puede ser el caso de Nadal. Pero no hay que olvidar que son niños a los que ya desde pequeños se les prepara exclusivamente para eso, lo que puede suponer abandono de estudios y pérdida de relaciones sociales", alega. Los próximos Juegos Olímpicos de Pekín pueden tener al medallista masculino más joven de todos los tiempos. Su nombre es Tom Daley y su disciplina, los saltos desde plataforma. A los 14 años ha tenido una trayectoria impecable: el pasado mes de marzo, este joven británico se proclamó campeón de Europa, el más precoz de la historia.

La edad mínima para participar en competiciones oficiales absolutas depende de cada deporte (16 para la gimnasia, 14 para el tenis), pero no hay nada regulado sobre la intensidad de entrenamientos en categorías inferiores. En España, un joven que destaque en su modalidad deportiva puede entrar en un centro de tecnificación deportiva de los existentes en las autonomías y, si pasa a la alta competición, trasladarse a un centro de alto rendimiento. En ambos compatibilizan la preparación deportiva con los estudios, bajo la supervisión de los propios técnicos y de psicólogos.

Ismael tiene 15 años y ya ha sido campeón de España en su categoría de natación. Hace tres años que se levanta a las seis de la mañana para acudir al Centro de Tecnificación de Madrid, donde entrena tres horas antes de ir a un instituto especial para deportistas; al terminar las clases, dos o tres tardes por semana vuelve a la piscina. Y los sábados tampoco se libra. "Es duro", cuenta, algo tímido. ¿Tiempo libre? Poco. "Hay que aprovecharlo para estudiar porque si no repercute en las notas", dice del todo consciente del sacrificio que le supone. El director del centro apunta que tienen un éxito del 90% en las pruebas de Selectividad, lo que implica un esfuerzo continuo.

Éste puede ser un momento difícil porque "las alternativas de diversión no son muchas", opina el profesor Garcés de los Fayos. El modelo de educación relacionado con el deporte, que en estas ocasiones separa a los niños de su entorno habitual, puede generar problemas de socialización.

"Al principio seguía saliendo con los amigos del barrio", admite Ismael, pero sacar tiempo es cada vez más complicado y ahora su círculo es el de los compañeros nadadores. En niveles aún superiores, que implican viajes y mayor aislamiento, pueden

derivar incluso en adicciones, como cuenta el experto en psicología deportiva. Los chavales en estas situaciones emplean su tiempo libre en jugar a videoconsolas o hablar con sus amigos a través de Internet, explica, y en ocasiones acaban *enganchados*.

Sin embargo, quienes han vivido la experiencia de participar en unos Juegos Olímpicos lo relatan con emoción: "Tengo un recuerdo muy bonito de la convivencia con todos los deportistas", cuenta Elena Gómez, primer oro español en un mundial de gimnasia con 17 años. Afirma que no ha tenido ningún problema físico ni psicológico derivado de su entrega a un deporte tan exigente como la gimnasia artística, pese a que cuando se retiró, a los 19 años, medía 1,49 y rondaba los 50 kilos. "Si la niña no es feliz no hace gimnasia", cuenta Jesús Carballo, el veterano seleccionador nacional de esta disciplina. Destaca de su experiencia el compromiso que muestran los jóvenes deportistas, pese a que les suponga renunciar a otras cosas, y añade enseguida que en sus 36 años preparando Juegos Olímpicos nunca ha tenido niñas con problemas alimenticios.

Otra posible consecuencia de la presión que recae sobre el niño atleta es la saturación, lo que los expertos conocen como sobreentrenamiento o síndrome de *burnout* (síndrome del quemado). Se trata de un problema psicológico que conlleva agotamiento emocional y falta de realización. Esta situación puede provocar que el menor se aleje del deporte. "El abandono deportivo en edades infantiles y juveniles en gran medida se debe a la presión de los padres o los entrenadores y a la dedicación exclusiva", explica Tubío.

Es evidente que no todos acaban llegando a la alta competición. "Hay cosas que no se pueden conseguir", afirma Jesús Carballo, "pero sí crear voluntad. Y con eso en la vida se supera todo", proclama tajante, alabando los valores positivos que aporta a los niños la práctica deportiva.

"A veces he pensado en dejarlo, cuando no salen bien las cosas", confiesa el joven Ismael en una de las piscinas cubiertas del centro donde entrena, "pero al final merece la pena", concluye, con un aplomo más adulto que su aspecto. Pese a ser consciente de que todos los esfuerzos no impiden que el último escalón del podio siga reservado sólo para unos pocos