

Jóvenes talentos

En el mundo del deporte tenemos muchos ejemplos de deportistas que brillaron desde muy jóvenes en sus respectivas disciplinas. En el caso del golf, Sergio García y Carlota Ciganda empezaron a destacar a nivel internacional a los 13-14 años y siguen brillando a nivel mundial 15-20 años después de sus primeros éxitos.

Sin embargo, no todas estas jóvenes promesas que irrumpen con victorias a edades tempranas tienen largas y exitosas carreras deportivas como Carlota Ciganda o Sergio García. En algunos casos, desgraciadamente, se ven obligados a retirarse también prematuramente, como Ángel Rebolo, quien con 15 años debutó en la ACB con el Breogán de Lugo en 1990, y a los 16 se retiró del baloncesto.

A principios de año conocíamos la retirada del tenista Carlos Boluda a los 27 años, quien de adolescente era comparado una y otra vez con Rafa Nadal y finalizó su carrera deportiva siendo el puesto 254 su mejor posición en el Ranking ATP.

La importancia de relativizar

Cuando un jugador/a destaca a edades tempranas, es su entorno más cercano el responsable de poner los pies en la tierra al niño/a o adolescente, no encumbrarle ni compararle con estrellas del deporte. Lo que toca en esos momentos es relativizar la importancia de los éxitos por muy importantes y relevantes que sean.

Esta misma capacidad de relativizar es la que debe reinar en ese mismo entorno cuando los resultados no sean tan buenos y no estén a la altura de las expectativas. Magnificar o dramatizar es justamente lo que no necesita un deportista en fase de formación, entendiendo la formación en un sentido amplio y no solo deportivo: formación personal y académica.

Lo más normal es que un adolescente, al no contar con la suficiente madurez y perspectiva, no esté preparado para asumir esos éxitos que de repente le llegan. De nuevo es su entorno más cercano quien no debe dejarse deslumbrar por los éxitos alcanzados y ser conscientes

Cuando un golfista destaca a edades tempranas, es su entorno más cercano el responsable de ponerle los pies en la tierra y no encumbrarle ni compararle con estrellas del deporte



Por Óscar del Río
Psicólogo deportivo RFEF

de que esos éxitos deportivos deben ir acompañados de sensatez, de responsabilidades y obligaciones en todos los ámbitos de la vida del adolescente.

Este entorno más cercano al jugador/a también es el responsable de filtrar todas las expectativas que se pueden ir creando en torno a su figura, como pueden ser las comparaciones o titulares de los medios de comunicación, comentarios y halagos de otros entrenadores, jugadores o padres y, en general, de todo el entorno deportivo en el que está inmerso el jugador/a.

Lo más importante para un golfista en fase de formación, tanto si han llegado éxitos deportivos como si no, es que siga centrado en su progreso como jugador/a, en el proceso de mejora en vez de en los resultados, en los rankings o las clasificaciones.

Debe estar ocupado en seguir creciendo como jugador/a y que su día a día le sirva para desarrollar todo su potencial, que a buen seguro será mucho si ha logrado triunfos relevantes a una edad temprana. Para ello es imprescindible contar con un buen plan de entrenamiento adaptado a su edad y a sus obligaciones académicas para seguir creciendo en todas las facetas de su vida.

El riesgo de acabar 'quemado'

Si lo que prima es la consecución de los resultados, los triunfos y el reconocimiento a corto plazo, se corre el riesgo de que, poco a poco, ese jugador/a se vaya quemando por sobrecarga de torneos al competir en competiciones de categoría superior y en los de su categoría, bien por el nivel de exigencia al que se ve sometido, a menudo por él mismo y por todas las expectativas creadas, y el miedo a no estar a la altura de lo que cree que los demás esperan.

Por último, un riesgo que hay que evitar a toda costa es que los éxitos deportivos y la "calidad del juego" del adolescente coloquen las obligaciones académicas en un segundo nivel. Las faltas, los cambios en las fechas de los exámenes y demás adaptaciones, que son necesarias para compaginar el desarrollo académico con el deportivo, no pueden provocar que el adolescente interprete que los estudios son menos prioritarios que la actividad deportiva. Bienvenidos esos jóvenes talentos que tanto nos hacen disfrutar cuando los vemos competir y cordura para todos las personas que están a su alrededor y que deben ir guiando a la persona y al jugador en su proceso formativo. ▶