



Asociación Galega de Especialistas en Psicoloxía do
Deporte e da Actividade Física

El éxito consiste en el esfuerzo

En el Deporte Infantil ¿siempre deben contar las victorias? ¿qué pasa con las derrotas? ¿cómo podemos transmitir la idea de que el éxito consiste en el esfuerzo cuando lo que prima en esta sociedad es un mundo tan competitivo en el que para triunfar debes acumular una "victoria" detrás de otra? Siempre hay que conseguir un punto intermedio, valorar el esfuerzo por encima de los resultados en el Deporte Base es fundamental, y también no nos podemos olvidar que es muy aconsejable enseñar a los niños a aprender a competir, es decir, si ganan siempre no aprenden a enfrentarse a la derrota, si pierden siempre no ven razón para tratar de ganar. Asumir la derrota y la victoria sin exageración es básico: la importancia no está en el éxito o en el fracaso, la importancia está en esforzarse y pasar un buen rato con los compañeros.

Aquí tenéis una serie de sugerencias para que nuestros jóvenes deportistas aprecien el esfuerzo:

- Establece expectativas claras, positivas y realistas para cada niño en función de su edad y sus posibilidades.
- Conviértase en un modelo de buen rendimiento: sea un excelente ejecutor de demostraciones, repítalas desde múltiples ángulos. Ofrezca instrucciones simples adaptando su lenguaje al nivel de comprensión del niño.
- No reaccione exageradamente ante el éxito o el fracaso.
- Ayude a establecer la relación entre los esfuerzos y los resultados que se consigan.
- Premie más el esfuerzo que el resultado. Sea positivo cuando las cosas van mal. Felicita y anima frecuentemente a los jugadores. Comenta antes los aciertos que los errores.

No debemos buscar ningún atajo a la hora de conseguir los éxitos, siempre hay que basarlos en el trabajo y el esfuerzo diario sin olvidar que los niños desarrollarán la autoconfianza a través de la lucha y la superación de todos los días.

Eva M. García Quinteiro.