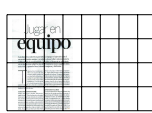


PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 394	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 75%	
Femenina		Valor (€): 6.781,80	
Mensual	01/05/2012	Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 122	Imagen: No

Jugar en equipo

Los deportes colectivos permiten conjugar el ejercicio con el encuentro entre amigos y ayudan a desarrollar valores como la solidaridad o la cooperación. Con ellos, el deporte se convierte en un juego cuyo objetivo no debe limitarse nunca a ganar, sino, ante todo, a pasarlo bien, intentar mejorar y disfrutar.

Todos los lunes tenemos partido. Con algunos de mis mejores amigos estamos en una liguilla de fútbol sala, y aunque los partidos suelen ser muy tarde porque todos trabajamos, y a veces cuesta ir, la verdad es que nos lo pasamos en grande antes, durante y también después de los partidos", cuenta Miguel, realizador de vídeo de 31 años.

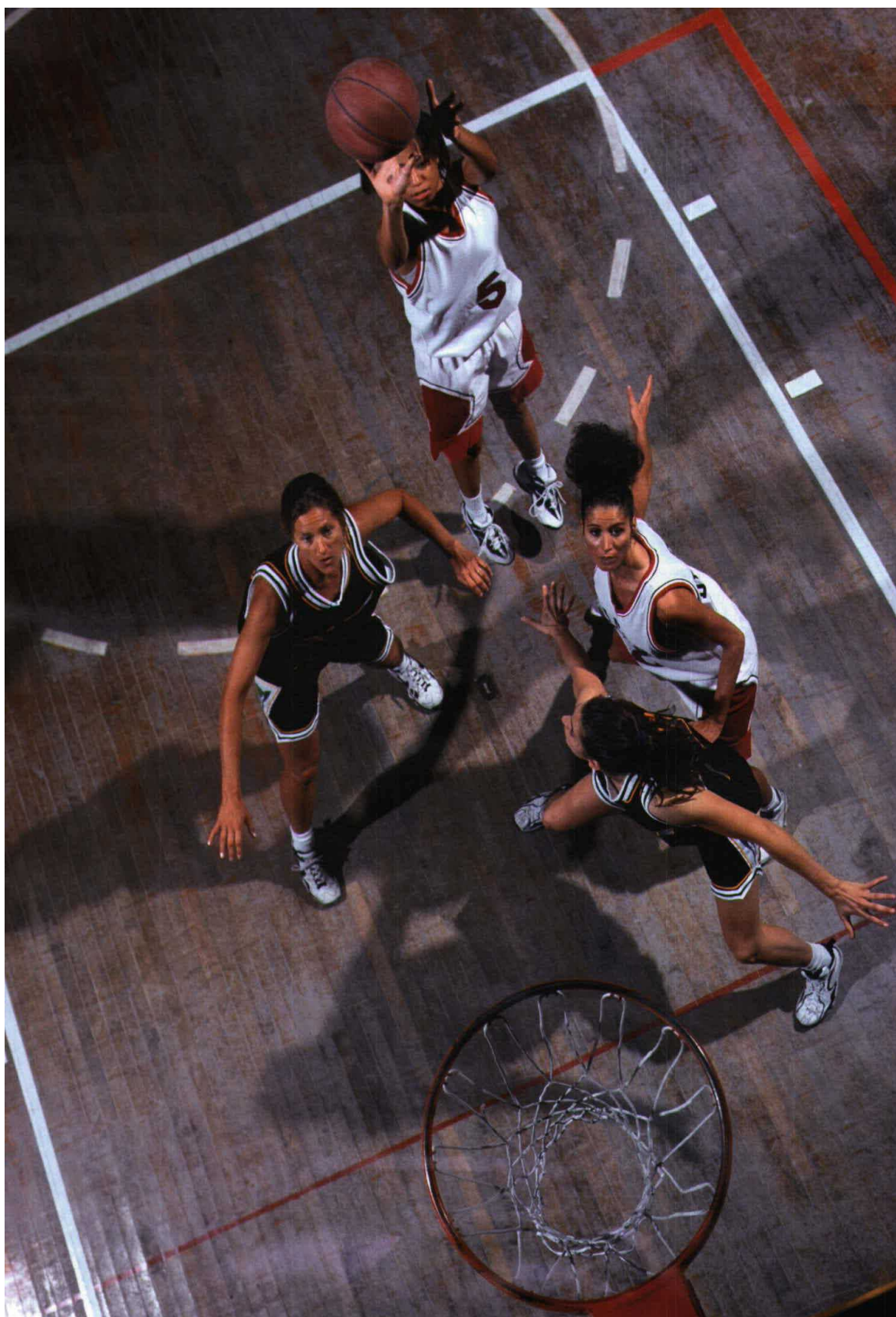
CADA UNO TIENE SU PAPEL

Fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, rugby, hockey... Todos los deportes de equipo tienen un importante elemento de sociabilidad, nos hacen sentir que formamos parte de un grupo y nos ayudan a tomar conciencia de que, para obtener resultados, cada miembro es necesario, y es importante saber cooperar. "En un equipo siempre hay diferentes roles entre sus integrantes: el que es mejor en la pista, el jugador que hace que haya buen

clima en el grupo, el derrotista, el optimista... Aquí cada persona se siente partícipe, aprende de los otros. Y lo que es más importante es que, sin esa cooperación, el grupo no funcionaría, porque cada uno necesita a los otros para que su aportación sea útil", resume a partir de su experiencia Silvia, licenciada en Derecho de 34 años y miembro de diferentes equipos de baloncesto amateur desde su adolescencia.

APRENDER VALORES

"Cuando hablamos de deporte infantil, los deportes de equipo pueden favorecer el aprendizaje del trabajo cooperativo, las habilidades sociales, las habilidades de liderazgo, el compromiso, etc.", señala Eneko Larumbe Zabala (psicologiadeportiva.net/eneko), doctor en Psicología especializado en psicología del deporte y profesor en la Universidad Europea de Madrid (UEM). Y es que los deportes no sólo son una forma de diversión para los niños, sino que ade- ➤➤





Lo importante es disfrutar

El pasado verano empezó a circular por Internet un corto fantástico sobre el equipo de fútbol prebenjamín de la entidad deportiva escolar Margatània, en Vilanova i la Geltrú. Unos niños que, a pesar de perder todos los partidos y de que la portería contraria se les resista (aunque lograron marcar un gol a final de temporada!), **disfrutaban jugando** y mejorando cada día. La actitud de los padres y del entrenador y, sobre todo, la impagable honestidad e ilusión de los niños hacen del corto, *L'equip petit*, todo un ejemplo de los valores que pueden aportar los deportes de equipo, siempre que el objetivo no sea únicamente ganar, sino, sobre todo, y ante todo, disfrutar. Y en eso los adultos responsables de la actividad tienen un rol muy importante. "Los **entrenadores y los padres** juegan un papel fundamental para que la práctica deportiva sea beneficiosa para los niños", confirma la psicóloga deportiva Eva M. García Quinteiro. Una idea que refuerza Eneko Larumbe, doctor en Psicología: "Si lo que se desea desarrollar son esos aspectos beneficiosos, los adultos responsables de las actividades tienen que prestarles atención y fomentarlos". Si aún no lo conoces, puedes ver el vídeo del corto *L'equip petit*, codirigido por Roger Gómez y Dani Resines, en la web www.elcangrejo.tv

►►► más pueden ayudarles a adquirir valores. "El deporte les enseña lo positivo que tiene **jugar en equipo**, valoran sus propias posibilidades, aprecian cuáles son sus capacidades y las de sus compañeros, conocen y analizan la importancia de sus habilidades básicas en la actividad del equipo", expone Eva M. García Quinteiro, psicóloga deportiva y miembro

**"JUGAR EN EQUIPO
ENSEÑA QUE, PARA
OBTENER RESULTADOS,
CADA MIEMBRO
ES NECESARIO"**

de la asociación dedicada a la psicología del deporte y de la actividad física EPSIDE (www.epside.com). Aunque, matiza, no sólo los deportes de equipo ayudan a los niños a desarrollar esos valores: "En los deportes individuales, los niños tampoco están solos, ya que, normalmente, entrenan con otros compañeros. También aprenden valores como la autosuperación y autoexigencia y valoran a sus propios compañeros".

CUANDO EL DEPORTE ES UN JUEGO

Hablamos de hacer natación o atletismo, decimos practicar el tiro al arco o salir a correr,

pero, para referirnos a los deportes de equipo, usamos siempre un mismo verbo: **jugar**. Tal vez por eso, por el componente lúdico intrínseco a todos ellos, los deportes de grupo están entre los favoritos de los más pequeños. "Los niños y niñas participan en el deporte motivados por diferentes razones, desde desarrollar habilidades a demostrar su competencia y también, fundamentalmente, porque se divierten", corrobora la psicóloga Eva M. García Quinteiro. Aunque no sólo los niños. También los adultos que apuestan por la práctica de los deportes de equipo subrayan, entre sus principales motivaciones, el hecho de pasarlo bien con el ejercicio, por supuesto, pero también con los elementos extradeportivos derivados del hecho de compartir una actividad con un componente lúdico con personas afines. "Lo que más gusta es la unión y el vínculo que se crea en el grupo, compartir un buen rato dentro y fuera de la pista, entrenamientos, desplazamientos, partidos, ratos en el vestuario (que son muy importantes!), cenas... En definitiva, es una forma de pasarlo bien haciendo ejercicio físico y conviviendo con un grupo de personas que comparten la misma afición que tú", nos dice Silvia en referencia a su afición por el baloncesto.

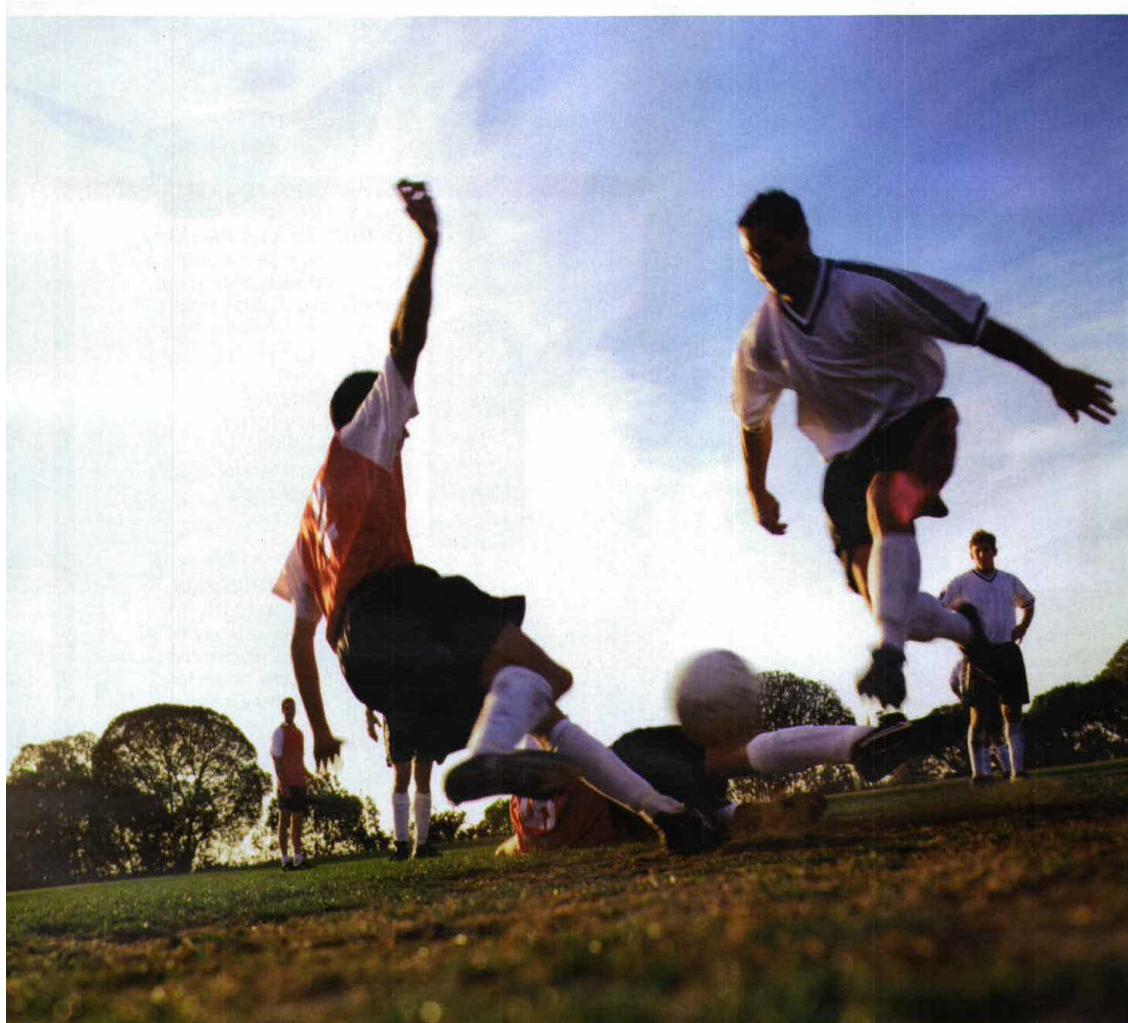
¿GANAR O PARTICIPAR?

Pero, ligado a su componente lúdico, no hay que olvidar que los deportes de equipo tie-



MANTENER EL RITMO

"Si una actividad es saludable y divertida al mismo tiempo es más probable que se prolongue", señala el psicólogo deportivo Eneko Larumbe. A menudo queremos hacer ejercicio, pero se nos hace cuesta arriba pensar en salir a correr o ir al gimnasio. Optar por practicar un deporte de equipo que nos divierta puede ayudarnos a ser más constantes.



***“UN EXCESIVO ÉNFASIS EN LA COMPETICIÓN
PUEDE DAR LUGAR A UN CONFLICTO DE VALORES Y,
A LA LARGA, A SITUACIONES DE FRUSTRACIÓN”***

nen también un importante elemento competitivo. Más allá de la superación personal, elemento intrínseco a cualquier actividad deportiva, los juegos de equipo implican enfrentarse a un rival. Algo que no es malo en sí mismo. “La competición proporciona objetivos que estimulan muchísimo la motivación –apunta Eneko Larumbe–, siempre y cuando el hecho de ganar no se convierta en el principal objetivo, y sepamos disfrutar del simple hecho de pasar un buen rato haciendo ejercicio”, advierte el psicólogo. Y prosigue: “Un excesivo énfasis en la competición puede dar lugar a un conflicto de valores y, a la larga, quizá a situaciones de frus-

tración, que podrían reducir los beneficios intrínsecos que conlleva la práctica deportiva”. Así, explica el especialista en psicología del deporte: “Lo interesante es encontrar un enfoque en el que la competición estimule el reto y el compromiso, pero sea sólo una parte de la actividad, no la principal”. Porque, a la hora de decidirnos a practicar deportes de equipo, nuestra motivación básica deben ser las ganas de pasarlo bien haciendo una actividad que, además, repercuta en nuestro bienestar físico y mental. Hay muchas modalidades entre las que elegir, sólo hace falta descubrir cuál nos gusta más.

NÚRIA BERLANGA

PARA LEER

Jugar en equipo.

Juan Antonio San Epifanio, Asunción Velasco.
Editorial Martínez Ruiz.
256 págs. 14 €

Deportes de equipo.

Jesús García Eiroa.
Ed. Kinesis.
104 págs. 11 €