EL ABANDONO DEPORTIVO EN LA ADOLESCENCIA Y LOS FACTORES QUE LO PROVOCAN

SERRA LUCAS DANIEL

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

FACULTAD DE MOTRICIDAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

SEDE: UAI BERAZATEGUI

DICIEMBRE 2020

Contenido

Contenido

Agradecimientos **3**
Resumen **4**
Introducción **5**
Antecedentes **6**
Justificación **8**
Relevancia **10**
Problema de investigación **11**
Objetivo General **12**
Objetivos específicos **12**
Marco teórico **13**
Adolescencia 13
Capacidades físicas en la adolescencia 17
Fases evolutivas del púber y el adolescente en relación a las capacidades físicas 18
Características psico-socio-somáticas del adolescente 20
Necesidades de los adolescentes 22
Deporte 24
El deporte como instrumento de educación y salud 28
Los adolescentes y el deporte 29
Biografía deportiva 31
Abandono deportivo 34
Abordaje Metodológico **38**
Resultados de las encuestas **39**
Análisis de datos **42**
Conclusiones **48**
Discusión **50**
Sugerencias **53**
Referencia bibliográfica **54**
Anexos **57**
Modelo de encuesta 57

Agradecimientos

A mi familia por su constante apoyo, por los consejos, por empujarme en los momentos difíciles a que lo siga intentando y ayudarme a seguir dando el máximo para lograr el objetivo.

A los compañeros de cursado que durante todos estos años hicieron que el camino sea más fácil con cada consejo, apoyo y ayuda en todo momento.

Al profesor del Taller de Tesis Daniel Pallarola por su dedicación, tutoría y ayuda en la confección y guiado de este trabajo.

A los profesores, Patricia Campos, Jorge Pisapia, María Fernanda Muñiz, Eduardo González Mínguez y Eduardo Rossi, grandes personas que me enseñaron, no solo contenidos, sino que también me dejaron valores y sembraron grandes experiencias.

Al resto de los profesores de la Universidad Abierta Interamericana que han formado parte de cada cátedra cursada, los cuales con su dedicación dejaron una huella que va más allá de un contenido.

Resumen

La finalidad de la presente investigación es conocer si existe relación entre el abandono deportivo adolescente y su biografía deportiva. Se llevó a cabo un trabajo de campo en una población de alumnos del Partido de Berazategui, donde la metodología elegida fue la de una encuesta anónima. La misma analiza dos variables: abandono deportivo y biografía deportiva.

Cuando hablamos de adolescencia nos encontramos con características fundamentales: el desgano, la carencia de metas u objetivos, malestar con su imagen, roce constante con la autoridad, incertidumbre, solo el interés pasa por compartir momentos con sus amigos donde no hay un relación con objetivos de por medio.

Una de las observaciones que se pudo realizar es que el niño está influenciado por las conductas de los adultos o el ritmo que estos les imponen, la práctica de la misma actividad deportiva no significa que la experimente del mismo modo. Lo que es realmente importante es que el juego deportivo conserve su carácter placentero y de disfrute sin presiones ni obligaciones

Arribamos a la conclusión de cuán importante son los primeros estímulos deportivos que se llevan a cabo en la niñez: El mini deporte, la sociabilización dentro y fuera del ambiente formal deportivo, el entrenamiento periódico, el apoyo de los padres y su relación con ellos y muchos otros factores, hacen que el pequeño deportista adquiera a la actividad deportiva como un hábito placentero y saludable, permitiendo así que en la etapa adolescente la vida saludable y el deporte sean un común denominador. Si al deporte lo asocia al compromiso, a la exigencia desmedida, y a la súper competitividad; seguramente lo abandonará por más talento que posea.

Introducción

Argentina, al igual que toda la parte occidental del mundo atraviesa una creciente homogeneización cultural, donde el individualismo aparece como bandera aplastando la idea de equipo y espíritu deportivo por medio de la cantidad de ofertas que se encuentran al alcance de la mano.

Esto podemos verlo reflejado en la cultura adolescente, definido por un mercado que influencia la sociedad a través de dos ideas principales: la libertad de elección sin límite y el individualismo programado.

Esta nueva era que estamos atravesando nos propone un juego en el que el rol del sedentarismo juega un papel muy fuerte, donde cuya arma principal es el desarrollo constante y acelerado de la tecnología y las nuevas tendencias que impone el mercado laboral con mayor carga horaria para el desempeño de las tareas. Todo esto es realizado con un solo fin: alcanzar una vida activa “plena”.

La juventud sufre transformaciones constantes gracias a la influencia de los medios de comunicación, donde se les implanta la idea de consumo y culto de la imagen corporal como algo indispensable para tener una vida social activa. Las empresas saben que son un mercado de gran peso y, por ello generan tanto contenido y productos para ellos. Por tal motivo, se ve asociado el tiempo de ocio con el consumo de manera directa: consumo de marcas y modas. Esto se debe a la necesidad de diferenciarse y/o pertenecer a determinado grupo de pares donde pasara la mayor parte de su tiempo.

En cuanto al deporte, esta forma parte de la vida social como medio formador de actitudes, de valores, de hábitos y nexo de sociabilización entre diferentes grupos.

Vista desde este punto, la adolescencia es el producto de una sociedad en la que el concepto de imagen y cuerpo no siempre tenga relación con la interacción, y en la que la palabra o el dialogo sea algo poco común en la cotidianeidad.

Antecedentes

En primer lugar se tiene que, en julio de 2015 fue presentado en el Instituto Superior de Educación Física, comisión de la Licenciatura en Educación Física, el trabajo final de grado Principales causas de la deserción de la actividad física en adolescentes mujeres entre 15 y 18 años con sobrepeso que asisten al liceo N°15 de Montevideo por Karinés Flores, Nadia Méndez y Magdalena Santángelo, como requisito para obtener el título de Licenciado/a en Educación Física.

La investigación es un estudio de las principales causas de deserción de la actividad física en adolescentes mujeres entre quince y dieciocho años con sobrepeso que asisten al Liceo Nº 15 de Montevideo.

El estudio es concebido como una investigación de campo del tipo descriptiva que se identifica con la metodología de tipo cualitativa, se concentró en estudiantes adolescentes de sexo femenino que asisten al Liceo Nº 15 de Montevideo, ubicado en el barrio Carrasco (Montevideo), que tienen problemas de sobrepeso entre los 15 y 18 años (4to, 5to y 6to año).

La técnica a emplearse para la recolección de datos fue encuesta, con lo que se obtuvo la información para realizar el diagnóstico de las principales causas de la deserción de la actividad física en adolescentes. EL análisis de los resultados permitió comprobar cuántas adolescentes tienen sobrepeso realizando las mediciones correspondientes a cada una, determinar cuáles practicaban actividad física fuera del ámbito educativo y luego abandonaron y analizar la percepción de las adolescentes sobre dicho abandono.

Esta investigación ayudó en la comprensión de la adolescencia, en cuanto a su crecimiento y desarrollo físico, su percepción e imagen corporal, el rol docente, la importancia de pares y familia, la gestión del tiempo; la actividad física en adolescentes y la percepción de estos sobre el abandono deportivo

También se consultó el trabajo especial de grado que en 2014, fue presentado en la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza, Comisión de Estudios de Grado de Maestro de Educación primaria mención de Educación Física) titulado Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente, por Silvia Moreno Latorre.

Este trabajo establece, desde un diseño de campo, a través de la modalidad de investigación documental, que tras la revisión de numerosos trabajos de diferentes

autores y de varias encuestas ya realizadas a los adolescentes españoles, se pudo comprobar que se produce un abandono de la práctica deportiva especialmente en la etapa adolescente.

El estudio conduce y orienta esta investigación porque nos invita a poder indagar más detalladamente en la influencia de esos motivos que llevan a los jóvenes a abandonar, En ella, se ha analizado los factores que influyen en los hábitos deportivos y por tanto, en el abandono, concluyendo con que dichos factores son de carácter ambiental, pragmático, biológico, personal y conductual, social y psicológico, entre los cuales el profesor de Educación Física, el entrenador-monitor y el entorno familiar son cruciales.

Siguiendo el camino de investigación y consulta se encontró el trabajo de estudio titulado Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada presentado en diciembre de 2010, por José Macarro Moreno, Cipriano Romero Cerezo y Juan Torres Guerrero ante la Revista de Educación 353.

El trabajo tiene como objetivo analizar y exponer, en alumnos de Bachillerato, los motivos y el nivel de abandono de práctica de actividad físico-deportiva. Se utilizó una metodología investigación mixta (cuantitativo-cualitativo), mediante un diseño descriptivo tipo encuesta e interpretativo, utilizando la técnica de recolección de cuestionario cerrado y grupos de discusión. Ello permitirá contrastar los datos y así acercarse al problema de investigación desde dos perspectivas distintas que se complementan y obtener una visión más real de la situación.

El análisis descriptivo básico permitió determinar cuáles eran los principales motivos de abandono de la actividad física y si hubo diferencias entre varones y mujeres.

El motivo más importante para justificar el abandono es la falta de tiempo, al que siguen la preferencia por realizar otras actividades en su tiempo libre y la pereza y la desgana. Del análisis factorial, se despende que los motivos personales son los que más peso tienen. Por otro lado, se llega a la conclusión que las chicas son las que más porcentaje de abandono poseen.

Esta investigación es la que más se acerca a lo abordado en la presente tesis, en cuanto al análisis de los motivos de abandono.

Justificación

La presente investigación tiene como temática principal el abandono adolescente de las prácticas deportivas.

Dicho problema, se ve reflejado con mayor intensidad durante la última década en la localidad de Berazategui.

No existen, al menos en la búsqueda de información realizada, trabajos que aborden esta temática y la preocupación por el abandono deportivo en dicha localidad la cual va en aumento en el rango de edad de entre 15 y 17 años.

Cuando hacemos referencia al término abandono deportivo de alguna disciplina o actividad deportiva lo hacemos en relación a una práctica frecuente. A dicho termino podemos abordarlo como deserción, entendiendo que es una persona que se retira de la práctica deportiva por motivos personales, o bien desde el concepto de desgranamiento, el cual hace referencia a motivos que tengan que ver más en forma directa con la institución o establecimiento.

Durante la infancia, el niño obtiene experiencias a través de distintas disciplinas y de la práctica de la actividad física. Con el paso del tiempo, al llegar a la adolescencia, ira construyendo su decisión parcial o final en cuanto a realizar o no prácticas deportivas. No solo entran en juego los resultados y experiencias deportivas sino también otros factores como el rendimiento escolar, la relación con sus pares y superiores, la resolución de conflictos, el aprendizaje y desarrollo de valores (como la responsabilidad, tolerancia y respeto), el apoyo de sus padres, nuevos intereses, modas, entre otras.

Vivimos en una realidad donde no hay tiempo ni espacio para la reflexión ni la intimidad, donde la palabra procesos no encaja ya que solo se persigue el éxito inmediato, donde la exigencia se encuentra en su nivel más alto solo por el hecho de satisfacer necesidades y pertenecer. En medio de esa vorágine que nos impone la cultura y que hacemos rutina, nos perdemos lo esencial y lo simple de las cosas que le dan sentido a la vida.

El deporte no es algo que se encuentre ajeno a esto. Forma parte de los hábitos sociales y el sistema de valores que vamos construyendo.

La profesionalización del deporte y la actividad física de manera urgente elementos de juicio como los que pueden aportar esta y otras investigaciones que

posibiliten una reconsideración crítica de lo realizado en base a criterios científicos.

Se considera que la investigación realizada es un interesante punto de partida para futuras investigaciones.

No hay duda alguna que la problemática actual que atraviesa la adolescencia es algo que nos involucra a todos como sociedad y requiere de una acción rápida si queremos que las cosas cambien. Por eso, el enfoque dado tiene una orientación hacia una de las ramas que es la del abandono deportivo.

El deseo es que este primer paso dado mediante este trabajo sirva como herramienta para desarrollar e implementar acciones para dar una solución a la problemática tratada, al menos en la localidad de Berazategui.

Relevancia

Tal interés por esta investigación se encuentra relacionado directamente a nuestra profesión y campo laboral en donde podemos visualizar el aumento significativo en el abandono de la realización de la práctica deportiva (OMS 2019) en los últimos años.

La aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y adicciones en esta etapa se hacen cada vez más latentes si no se encuentran y desarrollan planes de acción para frenar el avance del abandono deportivo.

Por tanto, los profesionales del área de la educación física y deporte tenemos un rol muy importante en el tratamiento de dicha problemática social. Como tales, tenemos el compromiso y la responsabilidad de promover hábitos saludables a través de una educación física que involucre la participación, la reflexión, y el análisis en torno a estos temas.

Desde esta humilde investigación, podemos contribuir con un primer paso hacia un posible abanico de posibles soluciones para las instituciones educativas, deportivas, familias, profesionales del ares y para futuras investigaciones que se desarrollen con respecto a esta problemática.

Problema de investigación

El problema de la presente investigación se basa en saber si hay relación existente entre el abandono deportivo adolescente y su biografía deportiva; y si las hay, determinar cuáles son las causas que llevan al adolescente hacia el abandono deportivo.

Objetivo General

Conocer la incidencia de la biografía deportiva en el abandono deportivo del adolescente.

Objetivos específicos

Determinar las principales causas de abandono deportivo en los adolescentes.

Construir la biografía deportiva del adolescente.

Marco teórico

Adolescencia

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud, Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente, Salud del adolescente) define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. La característica principal que posee es que los cambios y crecimiento se dan a un ritmo acelerado, donde se producen diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad nos marca que se está pasando de la etapa de la niñez a la de la adolescencia.

Aberastury (*El adolescente y la sociedad,* 1971), define a la adolescencia como un momento crucial en la vida del hombre y que constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento.

Según la ONU (Organización de las Naciones Unidas) es el período comprendido entre los 10 y los 20 años aproximadamente.

Según Max Zimmerman (*La reproducción de los seres humanos*, 1990) la adolescencia es un período de transición que comienza en los cambios fisiológicos de la pubertad y se extiende hacia la edad adulta.

A lo que más se parece es, sin dudas, al nacimiento. En el nacimiento, nos separan de nuestra madre, cortando nuestro cordón umbilical, pero se olvida a menudo que entre la madre y el hijo hay un órgano de vinculación extraordinario: la placenta. La placenta nos daba todo lo que era necesario para nuestra supervivencia y filtraba muchas sustancias peligrosas que circulaban en la sangre materna. Sin ella, no habría ninguna vida posible antes del nacimiento, hay que sacarla absolutamente para vivir.

La adolescencia es como un Segundo Nacimiento que se realizaría progresivamente. Hay que quitar poco a poco la protección familiar, como se ha quitado la placenta protectora. Quitar la infancia, hacer desaparecer el niño que hay en nosotros, constituye una mutación.

Arminda Aberastury (*El adolescente y la sociedad,* 1971) dice que el adolescente de estos tiempos atraviesa tres duelos:

El primer duelo es por cuerpo infantil perdido. Cuando comienzan a observar que su cuerpo toma una forma diferente, que las miradas hacia alrededor son otras, que

nada les convence al probarse ropa frente al espejo comienzan a sentirse inseguros, con vergüenza y timidez. Para encontrar esa seguridad y confianza perdidas, buscan la contención apoyándose en su grupo de pares, ya que se visten iguales y se consultan todo acerca de cómo vestirse o como se ven. Para el adolescente, pertenecer a algún grupo es importante. La pérdida a aceptar se duplica cuando los caracteres sexuales lo ponen ante la evidencia de un nuevo status y del rol que tendrán que asumir no solo a nivel pareja sino en la procreación.

El segundo duelo es por el rol y la identidad infantil, el cual conduce a la aceptación que la pubertad marca. El adolescente deberá ser capaz de aceptar el aspecto de niño y adulto que se dan de forma simultánea, recién ahí podrá aceptar de forma fluctuante los cambios del cuerpo y dará comienzo al surgimiento de la nueva identidad. Por eso, gran parte del consumo de su energía estará asociado al proceso de búsqueda de su identidad. Podemos observar que el adolescente romperá con sus conexiones con el mundo exterior para refugiarse en su mundo interior, el cual es conocido y, por ello, más seguro para hacer frente a esta crisis existencial que atraviesa. Este duelo también conduce a la búsqueda de su identidad sexual adulta y a la búsqueda de pareja. Se notaran también cambios en la relación con los padres. El encontrar su identidad y la independencia lo lleva a la integración en el mundo adulto y actuar con una ideología más coherente con su forma de actuar. Este logro es la respuesta a las preguntas de ¿Quién Soy? Y ¿Qué quiero ser?

El tercer duelo es por los padres de la infancia. En esta etapa, el adolescente deberá abandonar el vínculo de dependencia y obediencia que tenía con los padres de la infancia y pasara a cuestionar la autoridad que estos poseen. Este desafío es necesario e inevitable porque con el buscan cuestionar todo para poder armar su propia identidad. Surgirán peleas o diálogos fuertes tanto en el seno familiar como en el ámbito escolar y/o social. Dependerá de la base de dialogo que se haya tenido en la relación de padres e hijos para poder determinar si este proceso es vivido como algo normal o como un cuestionamiento personal, dado que los padres son el apoyo que necesitan para ir formando su propia personalidad e identidad. El desprecio que mostrara hacia los padres o los adultos en general, es un mecanismo de defensa para eludir la depresión que le provoca dicho desprendimiento. Una de los rasgos más característicos es el constante camino de ida y vuelta que transitan entre la dependencia y la independencia extrema,

solo cuando alcancen la madurez les permitirá hacer entender y aceptar ser independientes dentro de un marco de dependencia. Otros rasgos característicos son estar tirados en la cama todo el día, escuchar música con volumen alto, no responder a nada o contestar todo el tiempo.

El adolescente atraviesa por desequilibrios, inestabilidad extrema, aislamiento ensimismamiento; alternando con audacia, timidez, incoordinación, urgencia, desinterés, apatía, conflictos afectivos, crisis religiosas. En general, vive con una cierta desubicación temporal. Como dijimos anteriormente el grupo es muy importante, ya que se transfiere al grupo gran parte de la dependencia que anteriormente se mantenía con la estructura familiar y con los padres en especial.

Además de los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, lo que es motivo de reflexión en este trabajo son las características del adolescente como la búsqueda de sí mismo y de identidad, tendencia grupal, necesidad de intelectualizar y fantasear, la evolución sexual, contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta, crisis religiosas que pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervoroso, que lo llevan a una apatía que se traduce en todas sus manifestaciones:

- Pereza física y mental.
- Inseguridad.
- Incapacidad para respetar o sólo responder consignas.
- Aislamiento (repliego en sí mismo).
- Interés centrado en un consumo excesivo de imágenes.
- Filosofía de sálvese quien pueda.

Se han registrado durante el pasado siglo muchos cambios en relación con esta etapa vital, en particular el inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la mundialización de la comunicación y la evolución de las actitudes y prácticas sexuales.

En este periodo, existen amenazas latentes como el sedentarismo, la sobrealimentación, la creciente automatización, la búsqueda de la inmediatez, el disfrute irracional y abusivo de la sociedad del bienestar y la ausencia de la pedagogía del esfuerzo. Es la etapa más conflictiva donde se gesta una rebeldía familiar y social y se empiezan a abandonar ciertos hábitos y prácticas de la infancia, como lo son el deporte, las creencias religiosas y hasta incluso, la aplicación en los estudios. Otros problemas

visibles en la adolescencia son el inicio del absentismo escolar, la relación con las drogas, el sexo, los autos y las motos, las actividades que atentan contra la moral, las buenas costumbres y las leyes.

Según estudios realizados, la actividad física y el deporte son un medio que por excelencia los ayuda a canalizar su agresividad natural, los ayuda con su autoestima, su desarrollo escolar, la sociabilización y a mejorar su relación con las autoridades, sean padres o educadores.

Los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales, aunque cada niño y adolescente se desarrolla a su propio ritmo. La duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo según la cultura o contexto socioeconómico que se haga referencia.

Para la American Academy of Pediatrics (Etapas de la adolescencia, Brittany Allen, MD, FAAP y Helen Waterman, DO, 2019), la adolescencia se divide en tres etapas: Adolescencia temprana, media y tardía.

La adolescencia temprana tiene lugar desde los 10/11 años hasta los 13 años. Aquí se produce el famoso "estirón puberal", donde los huesos crecen de forma desigual y acelerada, generando una apariencia torpe en la coordinación de movimientos. También se comienzan a generar las hormonas sexuales lo que genera cabios físicos como el desarrollo mamario y de la menstruación, en las chicas, y el aumento del volumen testicular y del pene, en el caso de los chicos. Aparece el vello púbico y axilar, junto al cambio de voz, del olor corporal y el aumento de la sudoración. Su piel se vuelve más grasa y se da la aparición del acné facial. Suelen darse algunos cambios psicológicos como consecuencia de todos los cambios sufridos en su organismo, tienden a sentirse confundidos, aterrados y con vergüenza de su cuerpo. Los amigos toman un gran protagonismo en su vida y comienza el cuestionamiento hacia los padres, dejándolos también en un segundo plano.

La adolescencia media se da entre los 14 y los 16 años, aunque según Gesell (*El adolescente de 10 a 16 años*, 1980) se da entre los 14 y 17 años. El cuerpo sigue creciendo y cambiando pero de forma más lenta, ya que los cambios más importantes han finalizado con la etapa anterior. Esta etapa se caracteriza por los cambios psicológicos, se produce el desarrollo del pensamiento abstracto y comienza la búsqueda de su propia identidad, donde van a construir una imagen personal para mostrarle al resto de la sociedad. Se vuelven algo egocéntricos y a su vez, se complica

la relación con los padres, ya que aumenta la necesidad de independizarse de ellos y de pertenecer a algún grupo. Es un periodo de mucho riesgo, debido a que se encuentran vulnerables al consumo de drogas, tabaco, alcohol o al sexo sin protección.

Independencia y Libertad son el grito constante en el adolescente donde se busca seguridad, un amigo que sea leal y digno de confianza. (Zimmerman, Max: *La reproducción de los seres humanos*, 1990)

Durante esta edad el poseer una buena imagen, tener características atractivas de personalidad son ventajas para ser un miembro popular dentro del grupo de iguales.

La adolescencia tardía se desarrolla entre los 17 y 19 años aunque puede extenderse hasta los 21 años. Se produce la finalización del desarrollo físico y sexual, y se alcanza una maduración psicológica en donde aparece una preocupación más consciente acerca de su futuro. Si bien la amistad sigue siendo un factor importante en sus vidas, comienza a darse un enfoque más orientado a las relaciones individuales, volviéndose más selectivos con sus amistades, alejándose de los grupos, apagando esas ganas de pertenecer y dejando de llamar la atención. Comienzan a aceptarse y a sentirse más cómodos con su cuerpo, lo que les ayuda a definir por completo su verdadera identidad, en la que van a incluir su proyecto de vida y metas. Ya en esta etapa la relación con los padres se vuelve más llevadera, dado que estos se acostumbraron a su cambio de humor y sus conductas adolescentes.

No hay adolescencia sin problemas, sin sufrimientos. Es uno de los períodos más dolorosos de la vida donde se busca huir de todo lo difícil. A su vez, es la etapa de las alegrías más intensas.

Capacidades físicas en la adolescencia

Según Meinel-Schnabel (*Teoría del movimiento*, 1988) sobre la base de la proposición original de Gudlach (1960) las capacidades de la condición física son la fuerza, la velocidad, la resistencia, condicionadas por procesos primordialmente energéticos y comúnmente llamadas, en su conjunto, capacidades condicionales. En tanto las capacidades coordinativas son aquellas dentro del cúmulo de cualidades que condicionan el proceso motor las relacionadas primeramente con los procesos de regulación y conducción motora. Esta clasificación es superadora, en la visión del autor citado, como la destreza, cualidad coordinativa única y “entendida complejamente y

definida en forma relativamente generalizada e imprecisa" (Meinel-Schnabel: *Teoría del movimiento*, 1988).

La mayoría de las investigaciones tratan de forma muy superficial a las condiciones sociales en las que el individuo se desarrolla en la adolescencia. Vale destacar un párrafo de Nocker (Bases biológicas del ejercicio y el entrenamiento. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz, 1980):

> *"Las numerosas investigaciones acerca de la repercusión de los ejercicios físicos sistemáticos en el organismo joven dieron sin excepción por resultado, que el cuerpo infantil y juvenil necesita estímulo de movimiento tanto para la evolución funcional y estructural optimas de los distintos sistemas orgánicos, como para el crecimiento armonioso en su totalidad. Esto vale para nuestra época de poco movimiento físico más aún que para los años anteriores. La inundación de estímulos en los tiempos modernos deja también su huella en los jóvenes, y debido a las influencias ambientales, junto con el trabajo profesional de ambos padres y la consecuente ausencia de "calor de hogar", se produce a menudo una discrepancia entre el desarrollo mental y espiritual por una parte y el físico por la otra."*

El mismo Nocker (*Bases biológicas del ejercicio y el entrenamiento*, 1980) vincula a las capacidades físicas con la salud cuando señala: "lo decisivo para el óptimo desarrollo juvenil y su valor salutífero es la dosificación de los estímulos de movimiento. Pero para ello es necesario conocer la amplitud fisiológica de la capacidad de rendimiento y las peculiaridades biológicas del organismo en desarrollo, puesto que la amplitud del rendimiento depende del nivel de desarrollo".

Fases evolutivas del púber y el adolescente en relación a las capacidades físicas

La Pubertad que Meinel (Meinel - Schnabel, 1988. *Teoría del movimiento*.) define como Primera fase puberal y denomina Fase de Alteración Estructural de las Capacidades Coordinativas es situada cronológicamente por el autor entre los 11 y 12

años para las niñas y a los 12 a 13 años para los varones, finalizando en promedio a los 13 años para las niñas y a los 14/15 para los varones.

Siguiendo al Dr. Reinhart Winter, colaborador de la obra de Meinel-Schnabel, Teoría del Movimiento (1988) se puede marcar que "las actitudes y formas de conducta de las actividades deportivas de los jóvenes y niños en la edad escolar avanzada son la alegría por el movimiento, el querer poder y la disposición y actividad correspondientes ante las exigencias deportivas. En contraposición a ello se notan mucho más algunas tendencias contradictorias". A continuación, el autor remarca períodos de desinhibición total y períodos de acentuada apatía o desinterés demostrativo o explícito. Contrapone la frecuencia de la conducta en donde luego de finalizar una tarea con placer muestran apatía y rechazo en la siguiente. Respecto de lo morfológico en la pubertad el autor señala la mayor secreción de las hormonas sexuales y de crecimiento lo que conlleva a un crecimiento brusco con un nuevo cambio en las proporciones corporales. Las modificaciones en la estructura de los factores que determinan o influencian el rendimiento deportivo (factores de formación corporal, coordinativos, de la formación física llevan a caracterizar el desarrollo motor como una "fase de reestructuración de las capacidades y destrezas motoras".

La Adolescencia, que siguiendo al mismo autor, esto es Meinel (1988), es definida como Segunda Fase de Maduración o Fase de Manifestación de la diferenciación sexual específica, de la Individualización progresiva y de la estabilización creciente. Se sitúa, como ya fuera expuesto en hojas anteriores, desde los 13 a los 16/17 años de edad para las niñas y para los varones de los 14/15 a los 18/19 años de edad. El autor la ubica biológicamente entre la primera menstruación (mujeres) o la primera aparición de esperma (varones). Respecto de estos valores "solo se deben apreciar los valores medios, especialmente al comienzo de la adolescencia donde se pueden producir diferencias individuales considerables".

Marca asimismo "una variabilidad y expresividad cada vez más diferenciada de la motricidad de acuerdo al sexo" y enfatiza que "las tendencias de estabilización se manifiestan primeramente en la superación de la inconstancia y contradicción de las conductas motoras y en el nuevo mejoramiento de la capacidad de aprendizaje motor".

Por el campo científico de proveniencia de Meinel-Schnabel (Teoría del movimiento, 1988) la definición de púber y adolescente posee un gran acento biológico. Consideramos aquí entonces ampliar la conceptualización del púber y del adolescente

por ser destinatarios del problema plantead como Deserción Deportiva.

Características psico-socio-somáticas del adolescente

Cuando Silvia Di Segni (*Sociología, uno y los otros*, 1996) señala "las hormonas empiezan a generar cambios y eclosionan en la pubertad con la maduración sexual" reconoce un origen fisiológico de la adolescencia. Con su afirmación acerca de que "el fenómeno de la pubertad es de por sí desparejo" coincide con Meinel (1988) en aquello de que las diferencias individuales en la menarca o la primera eyaculación son amplias.

La autora enfatiza en que "el cuerpo deja de ser infantil... mientras el psiquismo observa, siente todo ese proceso y se adapta con grandes dificultades día a día a los cambios que lo superan en velocidad y exigencias".

Diferencia al varón de la mujer caracterizando al hombre como "irritable, impaciente, puede aumentar mucho su apetito, no le interesa la limpieza y habla exclusivamente con malas palabras", en cambio de la mujer afirma que "el proceso es más moderado, a veces masculinizado, otras infructuosamente seductora".

También señala que "en las últimas décadas se han estimulado socialmente actividades propias de otras edades para esta época de la vida: Discotecas, Pijamas parties, en los que se supone ya un interés y un acercamiento concreto al otro sexo, diferentes que lo que la Psicología tradicional ha descrito".

La psicoanalista Argentina Arminda Aberastury (citado en Di Segni de Obiols, *Sociología, uno y los otros*, 1996) describe a la adolescencia como un proceso en el que hay que superar tres duelos (el duelo es un trabajo que realiza el psiquismo ante la pérdida de un objeto amado y por medio del cual logra desprenderse de él) el cuerpo de la infancia, los padres de la infancia y el rol del niño.

Di Segni de Obiols (*Sociología, uno y los otros*, 1996) continúa preguntándose si la adolescencia ¿es una etapa de la vida o un modelo social? Y propone la siguiente respuesta: "en la sociedad actual y la llamada cultura posmoderna que nos rodean no parecen evidenciarse tan claramente los duelos ni la brecha generacional. La adolescencia actual se presenta como muy larga ya que es difícil encontrar un sitio donde incluirse socialmente, las capacitaciones profesionales se prolongan y el desempleo impide posibilidades concretas de trabajo. Esto tanto ocurre en las sociedades en crisis como en aquellas muy desarrolladas. Se prolonga la vida junto a los padres, es difícil superar la dependencia de ellos. Por otra parte la generación adulta se

ha desdibujado como tal: muchos adultos imitan a los adolescentes, se visten como ellos, quieren mantenerse jóvenes y hacer la misma vida".

Aberastury, en La adolescencia normal, Un enfoque psicoanalítico (1971) dice que: "la inserción en el mundo social del adulto-con sus modificaciones internas y su plan de reformas es lo que va decidiendo su personalidad. Su nuevo plan de vida le exige plantearse el problema de los valores éticos, intelectuales y afectivos, implica el nacimiento de nuevos ideales y la adquisición de la capacidad de lucha por conseguirlos... un independizarse del ser como y con los padres."

Luego agrega que: "los adolescentes buscan diferenciarse de los adultos y en su lucha por la identidad han elegido a veces caminos distorsionados como intoxicarse, la libertad sexual exhibicionista, los cabellos largos u otras formas de protesta contra los engaños de la sociedad adulta. Los adultos de hoy proclaman aceptar a los jóvenes pero en la práctica ven en ellos un "mercado" y producen en masa vestidos, discos, espectáculos tendientes a detenerlos en su desarrollo, a "marcarlos" dentro de la sociedad dificultando así su emancipación".

La explicación más breve y acertada sobre la crisis del adolescente la encontramos en el encabezado del primer capítulo del libro el Tren de los adolescentes de Díaz, G. – Hillert, R. (1998):

> *"Al tiempo de la muda, los pájaros son desdichados. Los humanos también mudan; al momento de la adolescencia, sus plumas son de prestado, sus ropas no parecen suyas-sean de niño o de adulto-pero sobre todo, sucede lo mismo con sus opiniones: son de prestado".*

Parlebas en su libro Elementos de Sociología del Deporte (1986) nos dice que "el conocimiento con profundidad de los juegos deportivos puede proporcionar valiosas informaciones sobre la sociedad que los ha producido y adoptado. Organización del espacio y medida del tiempo, control de la violencia y la estructura de roles, modalidades de la victoria y panoplia de los rituales: los juegos llevan en sí la marca de su matriz social".

No obstante nos advierte que: "sería claramente abusivo extraer de los juegos, como un sombrero de mago, el conjunto de las características pertinentes de la sociedad que los acoge. Sin embargo es bueno, precaverse contra la tentación inversa, que invita

a proyectar sobre los juegos, por simple reflejo y de manera subrepticia, todo lo que se sabe de esta sociedad".

El adolescente de 15-16 años va dibujando ideales, su forma de vida personal (especialmente en fantasía). Son extremistas, basándose en la ley el todo o nada. Por eso, en ellos no se visualiza término medio.

Su búsqueda de identidad se hace cada vez más clara y consciente. Persiste en la exploración de sí y capta los modelos que el mundo le propone. No le atrae lo que suena tradicional o frase retórica o reiterada. Procura encontrar mejores medios para expresar su intimidad y según sus capacidades y preferencias; el "yo" va afirmando supuestos en el mundo de diversas modalidades (técnicas, deportivas, artísticas).

Necesidades de los adolescentes

Partimos de la definición de necesidad como algo que es necesario para alguien, es decir de las cosas de las que no se puede estar o sin las algo no puede existir (Diccionario de la lengua española; Santillana; Buenos Aires 2013).

Según Julio Cesar Labaké (1986), es la esencia de la condición humana, aparece como enfrentada a las características familiares y sociales de nuestro tiempo.

Max Zimmerman ("La reproducción de los seres humanos". Ed. Cultural, D.L 1990) opina que las necesidades primarias del adolescente son: necesidad de afecto, de independencia, de autonomía y de superación de la pérdida del cuerpo y la sexualidad infantil.

En la adolescencia, el poseer una buena imagen, poseer una personalidad atractiva, son ventajas para ser un miembro popular dentro de un grupo de pares.

El adolescente genera una demanda de contención, vínculos, identidad, soporte social, espacio, solidaridad y límites.

Sus necesidades pueden resumirse en:

- Reflexionar sobre su vida interior.
- Auto examinarse para organizar su conducta.
- Comprenderse y que lo comprendan.
- Aprender a moderar sus emociones.
- Abrirse a lo técnico y a lo estético.

- Ir definiendo intereses y preferencias.
- Afirmar su espíritu de independencia.
- Adaptarse a la compleja red de relaciones sociales e interpersonales.
- Cultivar la verdadera amistad.
- Ser productivo, realizador de cosas significativas.
- Diseñar su plan de vida futura.

Deporte

Según Jorge Gómez (Gómez Jorge R: "La actividad física: salud para su vida") el deporte se define como una actividad compuesta por tres aspectos: el juego, la actividad física y la competición, es decir, su práctica incluye acciones motrices, pero no con un fin prioritario de salud.

El deporte no es solo un pasatiempo de los ratos libres sino también un medio sociabilizador y de salud

Para la persona que practica el deporte, este es visualizado como una parte sustancial de su realidad. El deporte se experimenta, se ve, se siente como algo propio, de ahí que constituya una parte de la vida cotidiana de millones de personas.

La palabra competición es el componente principal o el primero en el que se piensa cuando se habla de deporte.

El acto deportivo consiste en un enfrentamiento individual o colectivo, y toda la preparación de los deportistas, va encaminada a ese momento. La práctica deportiva se considera desde sus orígenes como una ejercitación saludable, como un signo de salud.

Junto con la competencia aparece la superación y la idea de progreso como valores asociados a la práctica deportiva, donde surge un espíritu que no conoce de limitaciones.

Cuando hablamos de la competición deportiva en sí, el valor de la igualdad es promovido por las organizaciones y federaciones que tratan de garantizar que esto se cumpla, disponiendo de enfrentamientos entre rivales de niveles de competencia similar. Para ello, se establecen un gran número de categorías, jerarquías y clasificaciones o rankings donde se agrupas los deportes para competir entre sí. Esto se ve reflejado en todos los reglamentos deportivos, asegurando así un gran nivel de espectáculo en los distintos eventos deportivos, ya que si la competición es disputada con equilibrio aumenta el interés por el espectáculo entre la población y las emociones y pasiones de los espectadores.

Según Durand Georges ("El adolescente y los deportes") el deporte es una escuela de convivencia, una actividad física compensadora, un refugio seguro capaz de preservar la integridad física y moral del hombre frente a ciertas amenazas de nuestro mundo.

En este trabajo, el deporte nos interesa bajo tres puntos de vista:

En primer lugar, como método potenciador que nos ayuda a lograr los objetivos de la propia Educación Física.

En segundo lugar, como medio para aumentar y enriquecer muestra habilidades y destrezas motrices.

En tercer y último lugar, como elemento para poder cubrir nuestro tiempo de ocio.

En el deporte se da una estructura con dos componentes:

El primero se refiere al "contenido", no hay deporte sin una reglamentación de juegos y siempre hay competencia.

El segundo es el "sentido", el deporte para poder llenarse de contenido debe estar provisto de una carga lúdica y deportiva.

Ahora bien, podemos diferenciar al juego del deporte. Observemos el siguiente cuadro:

JUEGO	**DEPORTE**
Libre, creativo y espontáneo	Reglamentado y programado
Reglas simples de niños	Reglas estrictas
Ejercita destrezas básicas	Ejercita técnicas y tácticas
Contenido lúdico	Contenido competitivo
Provoca placer y alegría	Provoca placer o disgusto, tensión/estrés
Sin público, sin padres	Con público
No hay compromisos ni responsabilidades	Tiene compromisos
El juego es igualitario, todos pueden, gordos, bajos, torpes y hábiles	Es relativo, compiten los más aptos

El niño necesitara de mucho juego espontáneo, sin obligaciones, sin objetivos competitivos y con sus padres y familiares apoyándolos constantemente.

Podemos hablar de múltiples efectos beneficiosos y perjudiciales del deporte a nivel psicológico en relación al deporte recreativo y deporte competitivo. Veamos el siguiente cuadro:

DEPORTE RECREATIVO	**DEPORTE COMPETITIVO**
Educa	Hay un estrés propio de la competencia
Enseña a superarse	El resultado conlleva presión
Ayuda a relacionarse	Al haber mayor presión, se eleva la agresión
Eleva la calidad de vida	En el mismo sentido se eleva la ansiedad
Ayuda a liberar los impulsos agresivos	Puede mermar la motivación
Mantiene alta la motivación	Disminuye la autoestima fabricando Fracasos.
Mantiene alta la autoestima	Se puede convertir en adicción
Disfrute y placer lúdico	No es buen destino para el ocio
Es un buen destino para el ocio	Se aplasta el disfrute
Colabora en el desarrollo afectivo, social, intelectual y motor	Aumenta la vulnerabilidad a las lesiones
Eje puesto en el desempeño y no en el resultado	Aumenta el riesgo de abandono
Ayuda a interiorizar reglas	Se pierden las relaciones amistosas
Cooperación y sociabilización	Se fomenta el individualismo
Gratificaciones	Genera pesimismo.
Puede aliviar estados de ánimo adversos	Genera frustraciones
Busca mantener el aspecto físico potenciando el optimismo y el auto concepto	Produce un efecto distractor y relajante de la cotidianeidad a nivel mental. Alivia tensiones corporales.

El desarrollo de los niños deportistas y su participación en las competencias serias, afrontan un problema común en todo el mundo. Los riesgos de una especialización prematura, son un hecho lamentable, ya que un entrenamiento unilateral con el objetivo de lograr el éxito en las competiciones organizadas puede llevar a resultados desastrosos. Ahora es algo aceptado universalmente que existen peligros en la especialización a edades tempranas, cuando se tienen el propósito de alcanzar máximos rendimientos y record en las categorías infantiles. El riesgo es real y no tienen en cuenta las advertencias.

El sistema funcional del organismo del adolescente tiene un alto nivel de excitabilidad, un relativo bajo nivel de funcionalidad cardiorrespiratorio y un gran gasto energético. La gran carga física y emocional que se coloca sobre ellos genera mucho estrés físico y psicológico.

El hecho de sobresalir y ganar y un calendario de competiciones exigentes, es lo que nos lleva a una especialización prematura. Esto se vería revertido si se trabaja en el desarrollo de planes o proyectos para potenciar los rendimientos a futuro. De esta manera, se evitaría que algún talentoso adolescente abandone la práctica deportiva cuando sufre un estancamiento es su nivel de rendimiento. Por último, tanto los entrenamientos como las competencias no deben ser test rigurosos, desagradables ni estresantes, sino todo lo contrario, deben ser un momento especial, placentero y de disfrute del esfuerzo físico enajenado de la idea de ganar o ganar.

En ocasiones, en distintos deportes, podemos observar a niños de entre 10 y 12 años con un gran talento que los lleva a destacarse por su gran rendimiento atlético. El problema está en la fuente o base de donde surge ese talento, es decir que si el resultado proviene de sus condiciones naturales no hay nada para agregar pero, si su rendimiento se debe al resultado de entrenamientos que sobrepasan la exigencia acorde de su edad, mediante estímulos que no están acordes a su desarrollo biológico estamos frente a una aceleración de los procesos naturales de enseñanza-aprendizaje y del rendimiento. Esto solo logra agotar física y psíquicamente al niño atleta, quitándole vida útil como tal o bien provocando su abandono.

Es evidente que sólo la falta de información específica, o la excesiva ambición o ansiedad del docente a cargo son las causas de este equivocado enfoque.

En el desarrollo total de los niños no podemos esperar una evolución continua, sino mesetas de rendimiento e incluso retrocesos ocasionales. Los períodos de desarrollo positivo se conocen como “fases sensibles” y los de estancamiento y retraso como “fases críticas”. Los docentes y entrenadores que trabajan con niños deben tener en cuenta estos conceptos de alternancia y no tratar de enfrentar esta formación por mesetas echando mano a entrenamientos extenuantes.

Considerando que la actividad física es salud, el ejercicio es vida, entonces el deporte debería ser educación; Otra premisa a considerar es que el movimiento es humano y el hombre es fundamentalmente un ser social. Dicho esto podemos tomar la afirmación de José María Cagigal:

"La educación física ha sido reemplazada por la educación deportiva".

La afirmación anterior nos permite expresar lo siguiente: "en este mundo globalizado que hoy nos toca vivir, el deporte competitivo y por ende violento, ha reemplazado al verdadero deporte infantil, educativo y favorecedor de la convivencia".

Expresaba el prestigioso autor Jean Piaget:

"Cuando veo a un niño, el me inspira dos sentimientos: ternura por lo que él es y respeto por lo que puede ser".

La pregunta que debemos hacernos es, ¿qué ternura y qué respeto se consideran para la niñez desde la perspectiva del deporte infantil que se está desarrollando a nivel federado?

El deporte como instrumento de educación y salud

Los beneficios que produce la práctica deportiva, en cuanto a la salud, (Revista: "los beneficios de la actividad física". Laboratorio Casasco) se dan en distintos niveles de nuestro organismo:

A nivel cardiovascular, produce una mejora en la circulación del músculo cardiaco, disminuye la frecuencia cardíaca, aumenta el rendimiento cardíaco y disminuye la presión arterial.

A nivel pulmonar, genera un aumento en la capacidad pulmonar.

A nivel muscular, aumenta el tamaño de la fuerza de los músculos, la capacidad de generar, mantener y liberar energía, y la resistencia a la fatiga física.

En cuanto a lo referido al peso, el tejido adiposo y las grasas circulantes, produce una disminución de la grasa corporal superflua, de los triglicéridos en sangre y del colesterol en sangre. También genera un aumento en las lipoproteínas de alta densidad (disminuye el colesterol perjudicial).

El deporte constituye un notable medio de educación.

La adolescencia, edad del movimiento; debe ser aprovechada para utilizar el tiempo libre sobre todo en las prácticas deportivas. El deporte crea sus propios estatutos, sus propias leyes, para regulas los límites tolerables de los diversos grados de violencia permitidos en los enfrentamientos, aparece aquí la justicia deportiva. También abarca lo referido a la moral del triunfo, el afán de vencer, la consecución de la victoria, cualquiera que sea el ámbito y nivel en donde se compita.

No existe ningún deportista que compita para perder o se sienta derrotado de antemano. El éxito deportivo ostenta muy diversos grados y niveles, ajustado en todo momento a las características e intereses de los competidores.

La competición deportiva es en sí misma un significante y un significado. Su carácter de contienda civilizada permite comparar grupos, establecer rivalidades y validar jerarquías; lo que provoca que su significado se engrose con contenidos no estrictamente deportivos como la raza o el ímpetu, la superioridad de unas regiones sobre otras.

La bandera que lleva un seguidor de un equipo deportivo cumple la función de significante al ser mostrada con orgullo por una victoria, pero ésta, en el sentido estricto es su significación, puede cargarse con otros contenidos significativos.

Los adolescentes y el deporte

La adolescencia es una etapa de intensa actividad física, donde se comienza a adquirir una madurez motora. El Yo es el centro del interés donde existe una gran preocupación por los cambios físicos y cambios en la imagen. Luego, aparecerá progresivamente el deseo de independencia y autonomía, junto a los modelos de identificación, pasando a jugar un papel muy importante las figuras destacadas del deporte, es decir los “ídolos”. Surge un mayor interés por la pertenencia al grupo de pares.

Existe una necesidad de autoafirmación del pensamiento autónomo apareciendo una crisis con las figuras adultas, que quieren que continúe con las mismas metas que en la etapa anterior, que muchas veces no coinciden con las mismas metas que el propio adolescente se traza.

La motivación de los jóvenes crece a medida que lo que hace va satisfaciendo sus necesidades e intereses. Una de las ideas que surgen es la de la identificación de la calidad de lo que hacen con el esfuerzo realizado. El entrenador, aun siendo consciente de que la calidad del trabajo propuesto no sólo depende de ellos, debe satisfacer esta necesidad de movimiento como para poder incrementar así la motivación del adolescente.

La motivación va más allá de los contenidos que se propongan durante la actividad deportiva, las relaciones que se establecen entre el entrenador y los jugadores

son decisivas y determinantes. Puede ser favorecida o perjudicada cuando aparecen otros factores como los relacionados con el nivel de exigencia, la explicación y corrección que están relacionadas con el error, las recompensas o castigos aplicados, entre otros.

El diseño de un entrenamiento psicológicamente bien orientado debe contener una transmisión de las instrucciones técnicas de forma positiva, una actitud de animar y de proporcionar instrucciones técnicas apropiadas cuando los jugadores cometan un error, debe recompensar tanto las jugadas correctas como el esfuerzo realizado por los jugadores, es decir viendo más allá del error y en los posible reducir al máximo la utilización del castigo

En cuanto a la relación entrenador/ jugador existen algunas soluciones válidas como centrar la actividad físico-deportiva en la orientación de la tarea y el gusto por la ejecución, planificar y orientar el deporte como juego y disfrute, reducir a los justos términos la competitividad entre los deportistas infantiles, planificar los entrenamientos potenciando las conductas de colaboración y cooperación entre los miembros del equipo.

A dichas recomendaciones podemos añadir otras que son consideradas como necesarias para una adecuada motivación hacia las situaciones habituales de entrenamiento: Aceptar el error como parte integrante del proceso de entrenamiento, estimular al jugador hacia la búsqueda de nuevas alternativas cuando las situaciones de entrenamiento sean abiertas (de elección). El método de resolución de problemas así como el descubrimiento guiado, ayudan a incrementar el grado de satisfacción por la actividad física (Viciana J. y Santos, J.A. 1995; Cárdenas, D. y Moreno, E. 1996). Se debe fomentar las motivaciones intrínsecas centradas en una mejora de la ejecución de la tarea restando cierta importancia al resultado, respetar el principio de individualidad aceptando la idea de que un equipo está compuesto con diferentes individuos con sus propias particularidades y necesidades específicas, asumir tareas en las que el beneficio común prime sobre los intereses personales. También hay que orientar a los jugadores para que aprendan a comprender el verdadero valor de la competición, la aceptación de los distintos resultados. Las aspiraciones profesionales del entrenador (prestigio y reconocimiento social, quedar en buen lugar) no deben anteponerse al adecuado y progresivo aprendizaje.

Biografía deportiva

El término biografía proviene del griego BIOS (que significa vida) y GRAPHEIN (que significa escribir); por tanto podemos considerarla como: escritura sobre la vida.

Esta consiste en detallar los aspectos más relevantes de una persona, en este caso serán los detalles de la vida deportiva de la persona. Se deben indicar datos como fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, razones por la que eligió el deporte, sus inicios, su trayectoria, razones por la que se destacó, dificultades, experiencias, motivaciones, anécdotas, logros conseguidos, hobbies e intereses de ese deportista, anécdotas. En resumen, intenta dar a conocer a otros los pasos que ha dado desde sus inicios hasta la actualidad o fin de la práctica deportiva.

Algunas de las características más importantes que deben tener todas las biografías son que se esclarecen los acontecimientos, lugares, fechas y nombres más significativos en la vida de la persona protagonista; se redacta cronológicamente; se enmarca en los elementos que desde la niñez dan a comprender la persona que es hoy; se debe recopilar la mayor cantidad de información de la persona para hacer más verídica y objetiva la historia.

Las biografías pueden ser: informativas, personales, de investigación, criticas, estándar, interpretativa, ficticia, no autorizada, autobiografía falsa, autorizada o no autorizada.

Veamos un ejemplo de Biografía deportiva tomada de Wikipedia, la enciclopedia libre (https://es.wikipedia.org/wiki/Juan_Rom%C3%A1n_Riquelme):

> *Juan Román Riquelme (San Fernando, Argentina, 24 de junio de 1978) es un ex futbolista argentino y actual vicepresidente segundo del Club Atlético Boca Juniors, desde el 13 de diciembre de 2019. Se desempeñaba en la posición de enganche, donde se destacó como uno de los mejores jugadores de su generación y del fútbol argentino y sudamericano, y en la cual es constantemente considerado como el último representante de esa posición. Asimismo, Riquelme es ampliamente nombrado como uno de los mejores jugadores de la historia de Boca Juniors y su máximo ídolo y*

referente histórico, al haberse desempeñado por 13 temporadas (1996-2014) en las que consiguió ganar con el club tres Copas libertadores de América y una Copa Intercontinental entre otros títulos. Se formó en las divisiones inferiores de Argentinos Juniors, para más tarde debutar en el Club Atlético Boca Juniors en 1996. En el club "xeneize", Román pasó seis años donde ganó seis títulos, tres locales (Apertura 1998, Apertura 2000, Clausura 1999) y tres internacionales (Copas Libertadores 2000, 2001 y Copa Intercontinental 2000). Fue una importante figura entre todos esos campeonatos, potenciado principalmente por el entrenador Carlos Bianchi. En 2002, fue traspasado al Fútbol Club Barcelona, donde tan solo permaneció una temporada por sus problemas con el entrenador del equipo en esa época, Louis Van Gaal. Se marchó cedido al Villarreal, un club modesto de España donde consiguió sus mayores éxitos en Europa, ganando la Copa Intertoto, siendo subcampeón de España y alcanzando las semifinales de la UEFA Champions League por única vez en la historia del club. En 2007, Román retornó a Boca y ganó su tercera Copa Libertadores de manera autoritaria, siendo el goleador del equipo y la pieza fundamental. En su tercer ciclo en el club, consiguió la Recopa Sudamericana 2008 y los torneos Apertura 2008 y Apertura 2011. Acabó yéndose en 2014, consagrándose para algunos como el máximo ídolo de la historia xeneize, siendo el 6º jugador con más partidos del club (388), el 7º con más títulos (11) y su 10° máximo goleador histórico, con 92 goles. Además es el jugador con más presencias en La Bombonera, con 206.15 Se retiró en Argentinos Juniors, donde alcanzó el ascenso a la Primera División.

A nivel internacional, fue parte del seleccionado juvenil sub-20 de Argentina, con el cual ganó el Sudamericano Sub-20 de 1997 y el Mundial Juvenil de 1997 disputado en Malasia. En 1997 debutó en la selección mayor, donde tan solo disputó el Mundial de Alemania 2006, quedando afuera en cuartos de final. Alcanzó la final de la Copa Confederaciones 2005 y la Copa América 2007, perdiendo

ambas contra Brasil. En 2008, fue parte del equipo que ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Pekín. En 2009 decidió retirarse de la selección, perdiendo así la posibilidad de disputar el Mundial de Sudáfrica 2010.

Fue distinguido como el futbolista del año en Argentina en cuatro oportunidades (2000, 2001, 2008 y 2011) y como el futbolista del año en Sudamérica en 2001, el Premio Don Balón al mejor jugador extranjero de La Liga Española en la temporada 2004-05, y como el mejor futbolista de la Copa Libertadores 2007. Además, Riquelme fue parte del Equipo Ideal de América en 6 oportunidades (1999, 2000, 2001, 2007, 2008 y 2011). Su tremenda calidad en su juego, su liderazgo y sus éxitos en Boca lo colocaron como uno de los mejores jugadores de toda la historia del fútbol argentino, y uno de los más emblemáticos del fútbol sudamericano e internacional

Abandono deportivo

El abandono deportivo es una de las problemáticas más destacadas de nuestra juventud. Este concepto es expresado como "aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta".

Aproximadamente hasta los 12 años en su mayoría, los niños practican deporte, pero a partir de esa edad, existen varios motivos por los que abandonan. Este abandono puede ser momentáneo por una necesidad de experimentar otras vivencias sea en otra actividad deportiva o bien en otra área que no sea la deportiva, como puede ser el arte, la música, aunque tampoco debemos negar la existencia de niños y adolescentes que abandonan completamente la actividad física y deportiva.

La actividad física deportiva es un elemento fundamental dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje y de la formación integral del individuo. Desde este punto, el deporte escolar nos debería entregar una serie de elementos que lo harían atractivo en primera instancia para poder desarrollarlo. "El deporte se da como un proceso de socialización donde se aprenden destrezas, normas, actitudes y valores para el desempeño de roles" (McPherson y Brown, 1998, citados en Cruz, Boixados, Torregrosa y Mimbrero, 2003).

Según Cruz (1998), el proceso de iniciación deportiva se sustenta principalmente en los llamados agentes de socialización: padres, entrenadores y organizadores de competencias deportivas. Estos agentes socializadores tendrían un rol distinto que jugar de acuerdo a las diferentes etapas que pasa un niño durante su vida deportiva. Los padres suelen ser los que dan el impulso inicial en relación a la práctica de un deporte.

Brustad, 1996, citado por Boixados, Valiente, Mimbrero, Torregrosa y Cruz (2003) plantea que hasta los 8 años viven bajo una alta influencia de los padres, dado que pasan su mayor parte del tiempo junto a su familia.

Para el niño el rol que ocupa el deporte es muy importante, ya que cumple un rol sociabilizador en sus vidas. La visión de los padres acerca de lo que significa ganar, lograr o divertirse, el respeto por las reglas, la victoria a cualquier precio son factores decisivos que van a condicionar en el niño su forma de ver, entender y vivir el deporte.

Los padres junto a los formadores deportivos o entrenadores generan mucha ansiedad y presiones, dado que buscan el éxito en el corto plazo por encima del proceso de aprendizaje y formación deportiva. De esta manera, nos encontramos ante la presencia de niños estresados y frustrados.

En la etapa infantil, el padre debe aceptar el proceso del programa deportivo por encima de sus pretensiones acerca del deseo de que su hijo sea una estrella deportiva desde su infancia (Molinero, *Papa quiero dejar de entrenar ¿o no?*, 2004).

Durán (2007) nos plantea que es un error importante que nuestros jóvenes se inicien en el deporte pensando que van a ser como Nadal o Messi.

Según Pulgarin (2000), el deporte escolar actual presenta unas condiciones que favorece a cuatro tipos de niños/as practicantes:

A) Los que acceden a practicar un deporte y disfrutan de él porque están dotados de talento para la práctica.

B) Los que acceden al deporte pero tienen con perores condiciones motrices que los del grupo anterior, porque paulatinamente van dejando de practicarlo o lo hacen en menor medida que sus compañeros más capacitados.

C) Los que acceden a un deporte pero lo abandonan en poco tiempo, ya que son descartados por sus escasas condiciones motrices para la especialidad deportiva.

D) Los que no acceden a ningún deporte, bien sea por le creencia de que no son aptos para practicar esa especialidad o algún otro motivo.

Nuviala y Casajus (2005) plantean que deporte escolar en pleno proceso de formación físico-socio-emocional, debe estar más cerca de la educación, de la satisfacción de esas necesidades de segundo orden que de la obtención de un rendimiento deportivo o de la consecución de resultados efímeramente valiosos.

Guillen (¿Por qué los niños practican deporte?, 2004) habla de que el énfasis por los resultados y la excelencia que se da en la sociedad actual, y más concretamente en el deporte de alta competición, ha sido trasladado, consciente o inconscientemente, por los medios de comunicación a los padres, entrenadores, técnicos y a los propios niños y jóvenes. Esto ha dado lugar a que sus competiciones resulten estresantes y no respondan a sus intereses, pues no encuentran en muchos casos lo que buscan, ya que en las mismas están primando los resultados sobre cualquier otra cosa.

En la adolescencia, los jóvenes comienzan a compartir la influencia de los padres, con la figura del entrenador y a su vez, comparten mucho más con su grupo de pares. Escarti y García (*Factores de los iguales, relacionados con la práctica y la motivación deportiva en los adolescentes,* 1994) exponen que: “A esta edad, el joven que practica regularmente deporte lo hace con otros y sus mejores amigos igualmente practican deportes. La intensa relación entre la práctica deportiva de los adolescentes y

las relaciones con los amigos subraya no sólo la importancia de los iguales para la práctica deportiva, sino también la naturaleza social del deporte".

La importancia del grupo de pares dentro de la práctica deportiva juega un rol muy determinante en la motivación de la práctica deportiva, ya que el hecho de compartir lo mismo con sus pares potencia a la misma pero esto a su vez también podría ser causa determinante en el abandono deportivo por el deseo de pasar tiempo con ellos. Los adolescentes son moldeables y receptivos, están abiertos a la influencia de los modelos sociales y a los entornos que frecuentan.

Guillen (*¿Por qué los niños practican deporte?,* 2004) sostiene que "en la actualidad, la práctica deportiva de los niños y jóvenes se encuentran caracterizadas también por un excesivo énfasis en la competición y resultados".

Garcés y Cantón (*El cese de la motivación: El síndrome del burnout en deportistas,* 2003) expone que, "En la generación del agotamiento emocional en los niños y jóvenes, probablemente estemos conjugando dos componentes decididamente aversivos para esta persona que comienza en el deporte. De una parte no somos capaces de analizar que quiere y que espera realmente el joven que se inicia en el deporte, o sea, no entender que los motivos que inicialmente lo llevaron a la práctica deportiva no eran solamente competitivos sino también relacionados con la salud, la diversión, o el establecimiento de interacciones sociales"

Duran (*Deporte, violencia y educación,* 2007) afirma que: "Son los verdaderos educadores físico deportivo los que realmente pueden guiar a nuestros jóvenes a descubrir el otro deporte, el verdadero, el auténtico, el que los va a acompañar a lo largo de sus vidas, el que va a ser fuente de salud y amistad, el que les va a ayudar a conocerse mejor y aceptarse a sí mismos con las propias y humanas limitaciones, el que hará de ellos mejores personas."

"La tarea de los educadores y entrenadores es diseñar un ambiente tanto de entrenamiento como de competiciones en que el aprendizaje, la mejoría de la ejecución y el desarrollo del niño y no los resultados sean lo más importante." (Boixados, 2003).

En la toma de decisiones, el componente interno juego un rol importante así como lo es el externo. La opinión que tenemos de nosotros mismos es una característica más que necesaria a considerar porque suele ser uno de los motivos de auto boicot que lo llevan al adolescente a abandonar. Esta percepción de falta de falta de competencia, es influida principalmente por la interacción con los padres y con los entrenadores.

El hecho de “ser competente o no serlo” aparece como resultante de la comparación con el otro. Estas comparaciones llevadas al terreno deportivo provocan un rechazo hacia todo aquello en lo que el joven no se ve competente en relación con los demás, lo que dicho de otra forma va a ser un causante del abandono de la práctica deportiva.

Otros aspectos a valorar son: El conflicto de intereses con otras actividades, obligaciones o deportes, excesiva demanda temporal, la demanda de sus estudios, falta de diversión, ausencia de progreso , miedo al fracaso, problemas con su pares o entrenadores, falta de apoyo de los padres, demasiada presión, excesiva seriedad en la actividad, lesiones.

Abordaje Metodológico

El diseño de investigación utilizado está basado en el enfoque no experimental transversal, del tipo descriptivo.

Se trabajó con fuentes de datos primarias, obtenidas a partir de las encuestas realizadas. La elección de este instrumento se debe a la necesidad de establecer la relación entre la teoría y la parte empírica.

La muestra fue tomada de los adolescentes de dos colegios secundarios de la localidad de Berazategui, uno pertenece a la educación pública y el otro a la educación privada, cuya orientación en ambos casos es en Bachillerato en Economía y Gestión de las organizaciones.

La población encuestada es de 108 adolescentes, conformada por 47 mujeres y 61 varones de entre 15 y 17 años, pertenecientes a 4to, 5to y 6to año de secundaria.

Resultados de las encuestas

	TOTALES

SEXO	
Femenino	47
Masculino	61

1. Entre tus 6 y 14 años ¿Practicaste algún deporte?	
SI	72
NO	36

2. ¿Cuál?	
Tenis	1
Básquet	4
Atletismo	6
Vóley	6
Futbol 5	7
Handball	7
Futbol 11	15
Futbol 7	26

3. Respuesta SI: ¿Hasta cuándo?	
11 años	1
12 años	1
13 años	3
14 años	7
15 años	18
16 años	8
17 años	10
ACTUALIDAD	24

4. ¿Siempre el mismo?	
SI	**60**
NO	**12**

5. Respuesta NO: ¿Por qué abandonaste?	
No era lo que esperaba	**2**
Falta de interés	**-**
Falta de tiempo	**2**
Falta de apoyo de los padres	**3**
Ganas de explorar en otro deporte	**-**
Ganas de explorar en otra actividad	**-**
Mal rendimiento académico	**-**
Exigencia de los padres	**2**
Maltrato del adulto responsable de la actividad	**1**
Mala relación con los compañeros	**1**
Experiencia traumática	**-**
Nivel de exigencia alto	**1**
Lesión deportiva	**-**

6. Actualmente ¿Practicas algún deporte?	
SI	**24**
NO	**48**

7. Respuesta NO: ¿Por qué abandonaste?	
No era lo que esperaba	**1**
Falta de interés	**2**
Falta de tiempo	**8**
Falta de apoyo de los padres	**5**
Desaparición de la actividad	**6**
Ganas de explorar en otro deporte	**2**
Ganas de explorar en otra actividad	**4**

Mal rendimiento académico	**3**
Exigencia de los padres	**1**
Maltrato del adulto responsable de la actividad	**2**
Mala relación con los compañeros	**3**
Experiencia traumática	**1**
Nivel de exigencia alto	**5**
Lesión deportiva	**5**

Análisis de datos

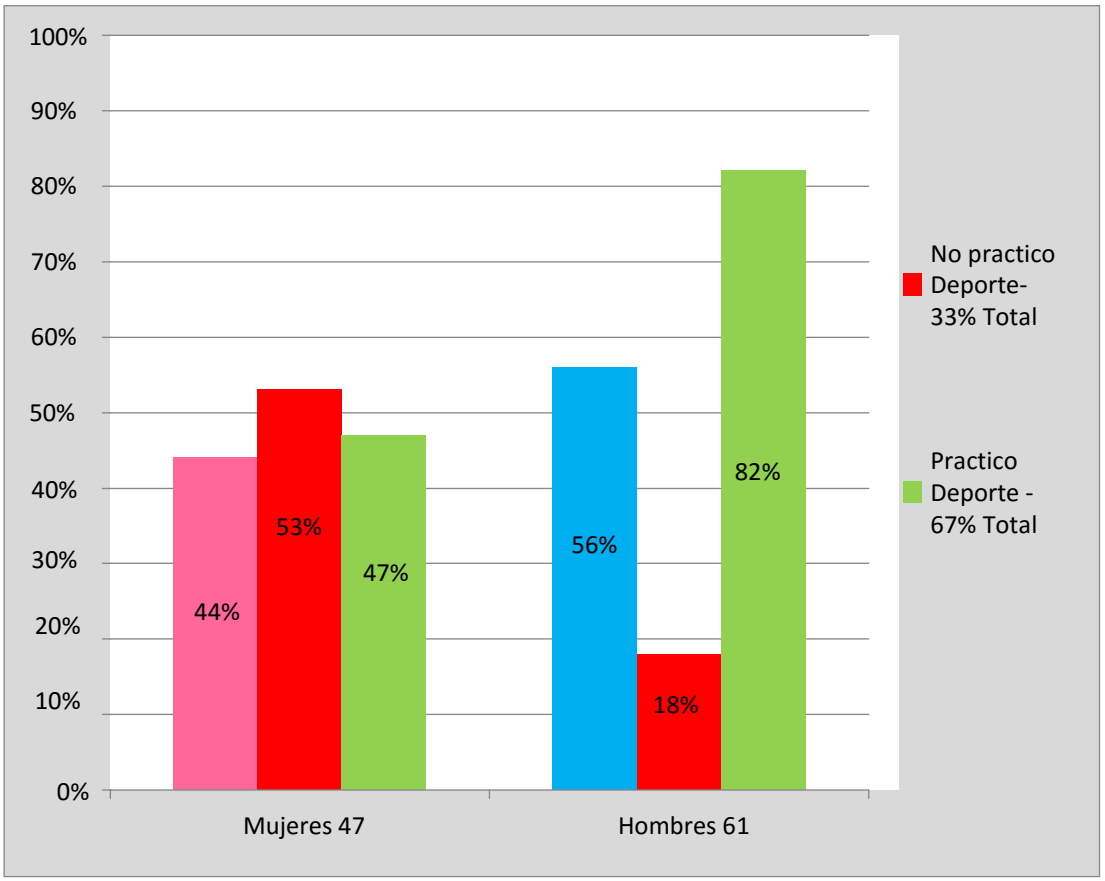

GRAFICO 1. Porcentaje (%) de las variables ID. Si realizo o no alguna práctica deportiva entre los 6 y 14 años en relación al género.

De un total de 108 encuestas completadas, nos encontramos que:

- El 44% eran mujeres, de las cuales el 53% del total de chicas (25 mujeres) no practico nunca un deporte y el 47% si han practicado deportes (22 chicas)

- El restante 56% del total de encuestados corresponde a los varones, donde el 18% no han practicado deportes (11 varones) y el 82% si practican deportes (50 varones).

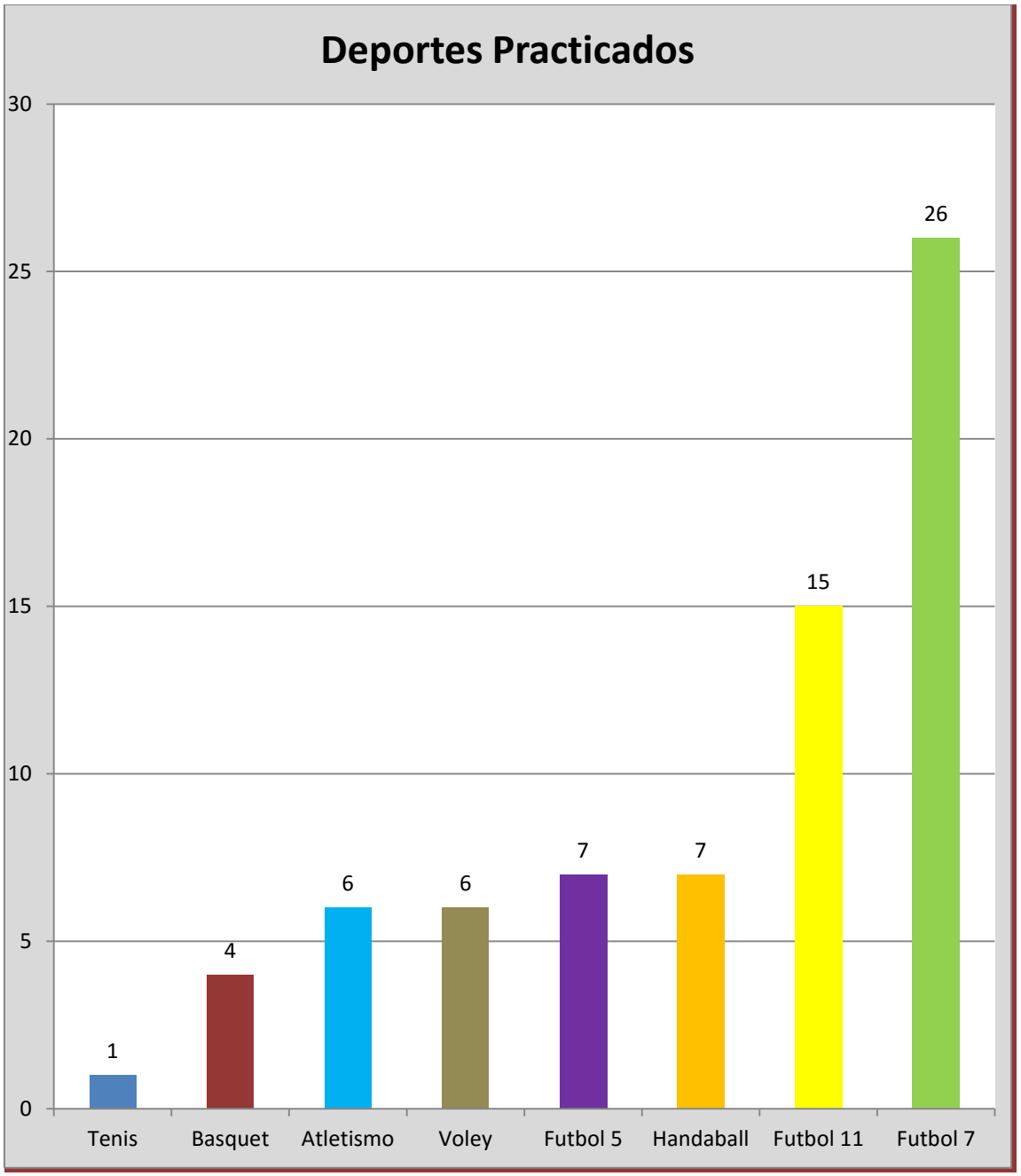

GRAFICO 2. Deportes que han realizado los encuestados.

Podemos observar, que la mayoría de los deportes practicados son deportes de conjunto, donde el más practicado es el futbol en sus distintas versiones con el 67%.

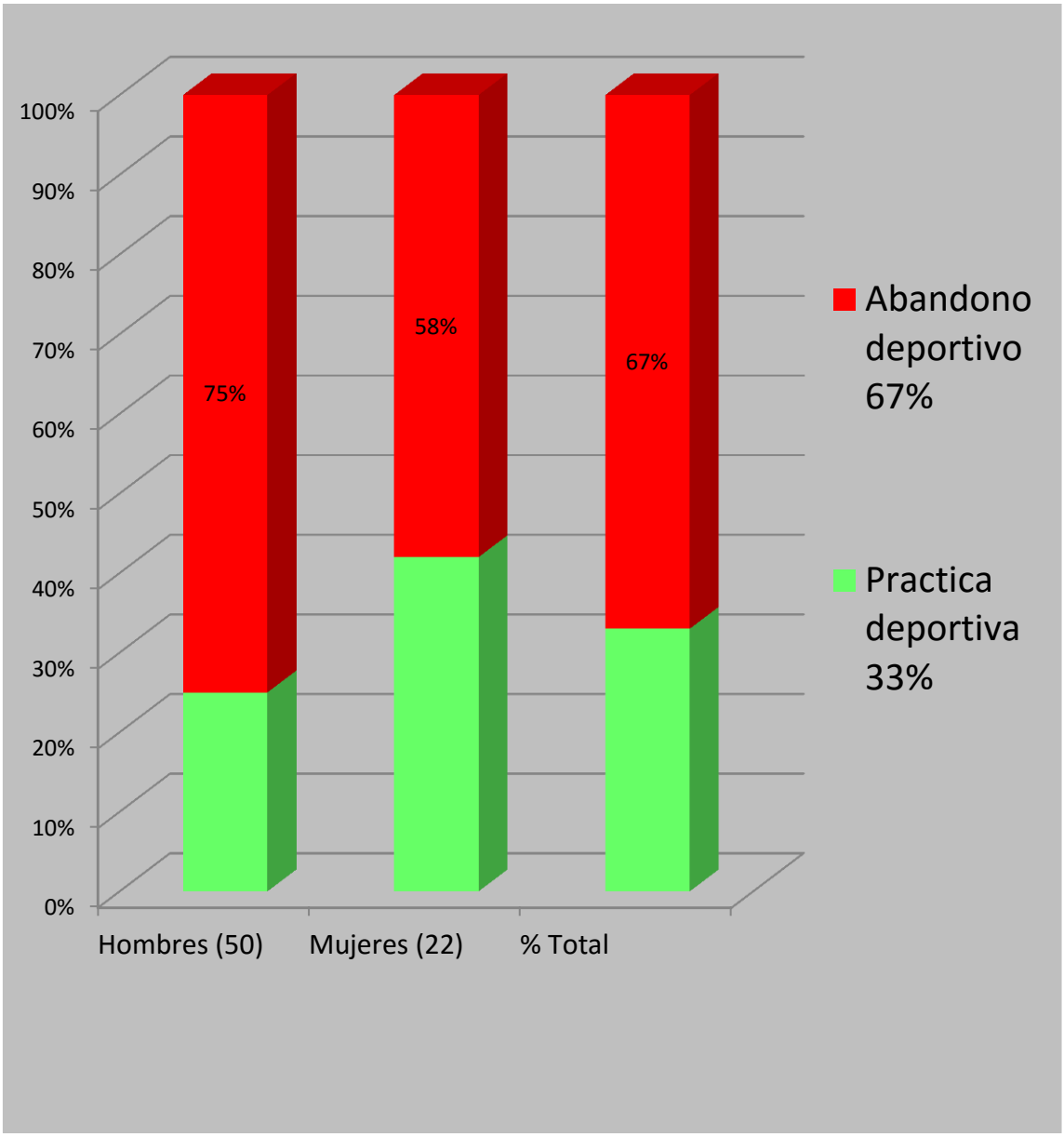

GRAFICO 3. Distribución (%) de relación entre abandono deportivo y continuidad de la actividad de los adolescentes que tienen un historial deportivo.

El índice de abandono deportivo es del 67% contra solo un 33% de continuidad deportiva en la adolescencia.

El impacto más grande en la deserción lo vemos reflejado en los varones con un 75%, mientras que en las mujeres el porcentaje de abandono es del 25%. Si bien, el porcentaje de práctica activa en varones aun continua siendo mayor en relación al de mujeres, 58% vs 42%, los varones son los que más sufren el tema del abandono deportivo.

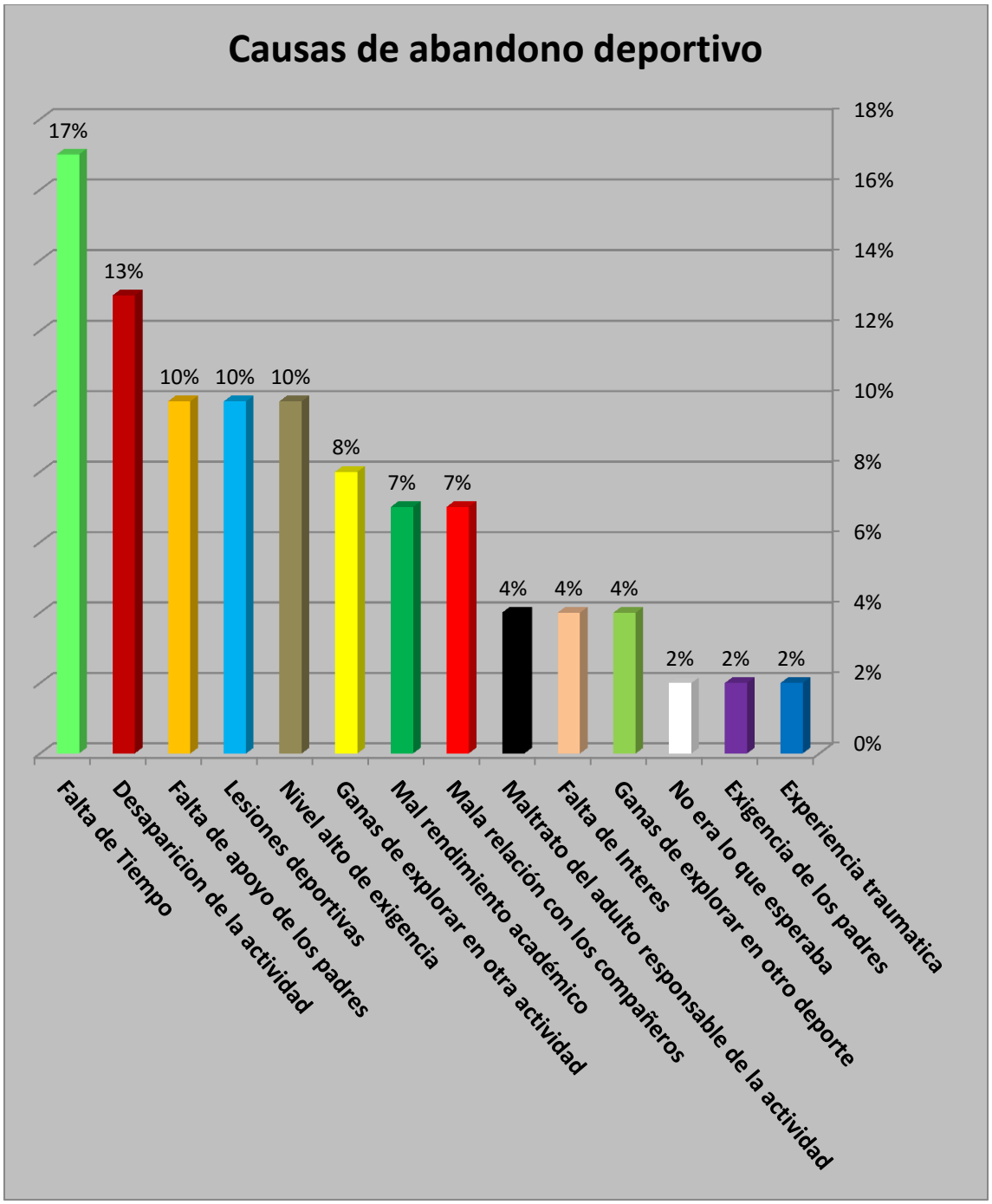

GRAFICO 4. Distribución (%) de los motivos de abandono arrojados por la encuesta.

En busca de las causas por la cuales se abandona la práctica deportiva en la adolescencia, el total de encuestados concentra el 60% en tan solo 5 motivos de los 14 expresados: Falta de tiempo (17%), desaparición de la actividad (13%), falta de apoyo de los padres (10%), lesiones deportivas (10%) y niveles de exigencia altos (10%).

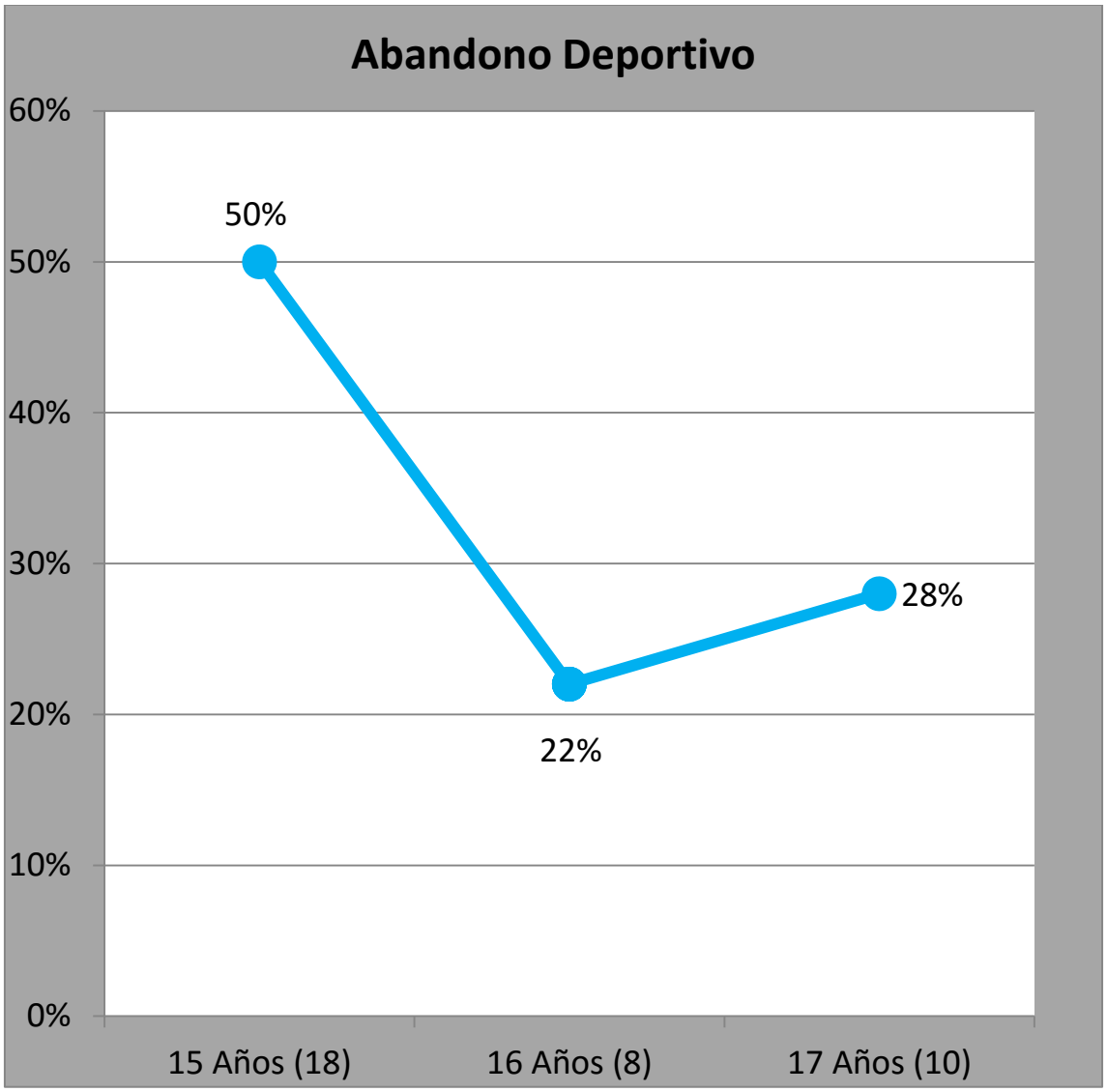

GRAFICO 5. Distribución (%) edad promedio de abandono del deporte adolescente.

Realizando un promedio general entre la totalidad de los encuestados que abandonaron las prácticas deportivas en la adolescencia, podemos observar que el pico de abandono se da a los 15 años, con un 50% del total de promedio. Luego, sigue a los 17 años con un 28% y en tercer lugar a los 16 años con 22%.

La problemática central del presente trabajo y el análisis de datos realizado se pueden observar en los gráficos 1 y 3, donde nos muestra que el historial deportivo es de gran incidencia en decisiones futuras del adolescente. La relación entre las variables se ve reflejada de forma total y uniforme.

Otro problemática identificada es la tendencia que se refleja en el grafico 5 en relación a la edad de abandono. El periodo de 14 y 15 años coincide con la etapa media de la secundaria y con el pasaje de categorías en los deportes. Esto se relaciona directamente con las causas de abandono deportivo, donde aparecen como las razones principales las variables de “falta de tiempo” y “desaparición de la actividad”, como lo muestra el grafico 4.

Conclusiones

Para la presente investigación se utilizó un cuestionario anónimo para medir el abandono deportivo en base a la biografía deportiva en adolescentes de entre 15 y 17 años.

El método utilizado cumplió con el objetivo de la investigación presente, aportando datos e información acerca de la problemática abordada, la cual aun en la localidad encuestada no fue investigada.

Los resultados arrojados nos ayudan a entender mejor lo planteado en un inicio y sirve como base de conocimiento para futuras investigaciones.

La problemática central del presente trabajo y el análisis de datos realizado se pueden observar en los gráficos 1 y 3, donde nos muestra que la biografía deportiva es de gran incidencia en decisiones futuras del adolescente Se llega a la conclusión de que se debería hacer más enfoque en los primeros estímulos que reciben, donde la búsqueda de la permanencia en algún deporte sea el objetivo mayor. La relación entre las variables se ve reflejada de forma total y uniforme, la solución radica en tratar de disminuir el abandono deportivo adolescente a futuro, no de forma obligada sino a través del placer y el disfrute al realizar la actividad, generando así una conciencia en relación a la salud y nuevos hábitos. En primera instancia, estos resultados permiten evidenciar que la relación entre la biografía deportiva y el abandono tienen un alto índice relación.

La práctica de un deporte va mucho más allá del concepto de realización de actividad física, tiene un concepto más global que incluye factores como sentido de pertenencia, relaciones interpersonales, valores como la responsabilidad y respeto en todos los niveles, buenas costumbres y hábitos, entre otros. Por ello, durante el recorrido de la presente investigación podemos observar que la biografía de práctica deportiva es fundamental para que las variables mencionadas puedan desarrollarse.

Otro problema identificado que es de suma importancia es la tendencia que se refleja en el grafico 5 en relación a la edad de abandono. El periodo de 14 y 15 años coincide con la etapa media de la secundaria y con el pasaje de categorías en los deportes. Esto se relaciona directamente con las causas de abandono deportivo, que luego de procesar los datos obtenidos en las encuestas, aparecen como las razones principales, estas variables están identificadas como “falta de tiempo” y “desaparición de la actividad”, como lo muestra el grafico 4. La ultima variable mencionada, es una

gran problemática en la ciudad de Berazategui dado que deportes como el futbol se ven discontinuados a determinada edad obligando a dar un salto de categoría, por ejemplo: el futbol 7 infantil finaliza a los 14 años obligando a los que lo practicas pasar a competir en clubes de futbol 5 o futbol 11 de AFA (o ligas vinculadas a ella). Este pasaje trae como problema la falta de tiempo, la cual es mencionada como la principal causa de abandono, dada la incompatibilidad existente entre las tareas escolares y el cumplimiento de horarios y las exigencias de los clubes. Todo esto genera en el adolescente una sobre exigencia, la cual deriva en una baja en el rendimiento académico y deportivo, problemas con los padres hasta finalizar con una desmotivación y frustración tal que lo llevan a tomar la decisión de desertar de la práctica deportiva en la mayoría de los casos y en otros, escolar. Los padres deberían ser el nexo que los ayude a encontrar el equilibrio entre ambas actividades, actuando como contención y apoyo. En la actualidad, existe la disposición de la DGEGP 500/94 que exime de la falta a los deportistas federados en torneos de representación nacional e incompatibilidad en horarios de entrenamiento. Un punto a analizar es la posibilidad de que la disposición pueda extenderse a deportes donde el alumno no está federado pero participa de competencias para facilitar su transición en el periodo escolar.

Discusión

En el presente trabajo hubo una omisión, la cual no fue condicionante ni determinante en los resultados, que fue la no inclusión de las otras variantes de identidad de género en la encuesta (solo se tomó masculino y femenino). Dicha omisión parte de la base que previamente hubo una charla con profesores que trabajan en los establecimientos para interiorizarme sobre el manejo del lugar y conocer un poco más a los adolescentes que iba a encuestar, en la misma me comentaron que no había ningún caso de los que se podría plantear como otros en cuestión de género.

Por otro lado, debemos remontarnos a la etapa de nivel inicial donde el niño obtiene las primeras experiencias con la actividad física donde en forma de juego pueden vivenciar y experimentar distintos tipos de trabajos como lo son los sensoriales, propioceptivos, coordinativos, espaciales, temporales, de conocimiento de su propio cuerpo. Luego, pasan a la etapa de nivel primario donde ya comienzan a palparse las primeras nociones de deporte tanto individual como lectivo con todo lo que en los colegios se tenga tan poco tiempo de horas curriculares para la Educación Física, entendiendo que la relación y experiencia que el infante tenga desde el inicio va a marcar sus decisiones futuras. La actividad física va más allá de un deporte, ayuda a salir de la rutina del aula, a descargar la energía contenida, a reducir la tensión y estrés que genera tantas horas de encierro y pasividad. La materia de Ed. Física trae consigo un abordaje global no solo de contenido práctico sino de valores como la integración, el trabajo en equipo, la solidaridad, la sociabilización, el desarrollo de la autoestima, entre otros. La actividad deportiva formal, que trae consigo las exigencias de resultados, tecnicismo, hace que el niño y el joven se olviden de jugar. Quedaron lejos los tiempos de la rayuela, la mancha, las escondidas y otros juegos simples y sencillos, que durante mucho tiempo acompañaron y potenciaron el desarrollo de la creatividad, la destreza, la sana convivencia y el disfrute.

En mi opinión personal, creo que si bien no hay conceptos cognitivos a evaluar, esto no resta su importancia porque al ver el progreso del niño en su desarrollo y superación la opinión debería para aquellos que creen que no sea una asignatura relevante.

Sabiendo que una de las principales causas de muerte es el sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles, no podemos obviar los efectos positivos que nos aporta la práctica de un deporte. Es el momento de cambiar el paradigma en las

escuelas, teniendo en cuenta que hay familias que no tienen la posibilidad o disponibilidad para poder llevar a sus hijos a un establecimiento deportivo ¿Por qué no aumentar la carga horaria de esta materia? ¿Por qué no articularlo con otras materias teóricas y trabajar interdisciplinariamente? ¿Por qué no pensar en aquellos que no tiene la posibilidad? ¿Por qué no ver al deporte como algo recreativo y siempre encasillarlo en el logro de objetivos y resultados?

En algunos países de Europa, la carga horaria de la educación física es de entre el 18% y 20%, mientras que en Argentina como máximo se llega al 5%. Si queremos que disminuya la deserción deportiva, se necesitan más y mejor calidad de estímulos y, en mi opinión, podríamos articular ajustes para que a lo ya existente se sumen alternativas no solo para los que quieren realizar deporte sino que también para aquellos que no es de su interés pero que tengan a su disposición esta herramienta que es clave para su desarrollo y su salud.

Trayendo nuevamente lo expuesto durante todo el trabajo y en esta conclusión, me gustaría llamarnos a la reflexión: ¿No será la hora de que se vuelva a jugar solo por placer y nada más? ¿No es el momento para que el deporte en estas etapas sea educativo y formativo como debiera ser para poder palpar realmente los resultados que sabemos que este provoca cuando se lo lleva a cabo en su esencia real? Es el momento para que el deporte recobre su valor, para que el abandono deje de producirse y dejemos de tener chicos que caen en problemáticas aún peores, como lo son las adicciones, la delincuencia, las enfermedades e incluso la muerte. Que justamente, cuando llegan a esta etapa de su vida se aferren a sus sueños en el deporte, sin presiones y que su único objetivo sea disfrutarlo para canalizar todo lo negativo que sienten por dentro. Es preciso volver a ver el deporte infanto-juvenil como un medio y no un fin, como un medio de educación, de autovaloración y de desarrollo tanto de las capacidades como de las habilidades básicas; conservando su esencia lúdica, participativa, integradora y superadora en cuanto al rendimiento personal.

Por otra parte, ¿Existen políticas públicas para fomentar la actividad física y el deporte en la adolescencia? ¿Hay la suficiente cantidad de espacios para realizar deporte? ¿Se realizan inversiones para mejorar o crear espacios, para fomentar y desarrollar actividades y para atraer profesionales?

Para finalizar, cabe destacar que es tan solo un primer paso para profundizar acerca de esta problemática y buscar alternativas que nos acerquen a una solución,

dándonos mejores resultados para conservar y mejorar la salud integral de nuestros adolescentes y esto nos involucra a todos los que somos y formamos parte de la educación física como entrenadores y formadores, como así también a los establecimientos y a las familias.

Sugerencias

Dentro de un proceso de investigación como este, siempre se desea que haya una mejora continua de la misma, motivo por el cual se recomienda tener a futuro problemáticas tales como: La nueva tendencia creciente en cuanto a la identidad de género. En esta problemática debemos detenernos porque abre muchas variables, algunas de ellas pueden ser: la inclusión o discriminación en actividades deportivas hacia adolescentes de distinto género, como actúan las distintas federaciones en caso de encontrarse en sus competiciones con deportistas de otro género que no sea femenino o masculino en su esencia directa, la preparación de los profesionales de la actividad física y deporte para abordar situaciones con personas de otro género.

Otra recomendación es realizar un estudio de posibles políticas públicas para prevenir el abandono deportivo, a través de la generación y/o apertura de mayor cantidad de espacios y actividades deportivas, dado que muchas veces los clubes y espacios deportivos deben limitarse a determinado cupo dejando así a muchos adolescentes sin acceso a ellas.

Referencia bibliográfica

Aberastury, A. y colaboradores, (1976). *Adolescencia.* Buenos Aires, Argentina: Editorial Kargieman.

Aberastury, A. y Knobel, M. (1971). *El adolescente y la sociedad*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.

Cagigal, José María, (1972). *Deporte, pulso de nuestro tiempo*. Madrid, España: Editora Nacional.

Cruz, J. Boixados, M. Torregrosa, M. Mimbrero, J. (2003). *¿Existe un deporte educativo? (pp. 295-310.).* Revista de psicología deportiva.

Cruz, J. Valiente, L. Mimbrero, J. Torregrosa, M. Cruz, J. (1998). *Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño (pp. 5; 111-134).* Revista de psicología de deporte.

Di Segni de Obiols, (1996). *Sociología, uno y los otros*. Buenos Aires, Argentina: AZ Editora

Diccionario de la lengua española, (2013). Buenos Aires, Argentina: Editorial Santillana

Durand, G. (1967). *El adolescente y los deportes.* Barcelona, España: Editorial Miracle

Duran, J. (2007). *Deporte, violencia y educación (pp 5,104-111).* Revista de psicología del deporte.

Escarti, A. García, A. (1994). *Factores de los iguales, relacionados con la práctica y la motivación deportiva en los adolescentes (pp 3-6; 35-53).* Revista de psicología deportiva.

Garcés, E. Cantón, E. (2003). *El cese de la motivación: El síndrome del burnout en*

deportistas (pp 4-7; 151-160). Revista de psicología deportiva.

Gesell, A. (1980*). El adolescente de 10 a 16 años.* Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.

Guillen, F. (2004) *¿Por qué los niños practican deporte?, articulo, subtitulo ¿Qué está pasando en el deporte infanto juvenil?*

Labaké, J. C. (1986). *El problema actual de la educación*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Bonum

Meinel - Schnabel, (1988). *Teoría del movimiento*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium.

Molinero, O. Salguero, A. (2004). *Papa quiero dejar de entrenar ¿o no? (Pág. 13).* Revista española de psicología del deporte.

Nocker, J. (1980). *Bases biológicas del ejercicio y el entrenamiento.* Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz

Nuviala, A. Casajus, J.A. (2005). *Calidad percibida del servicio deportivo en edad escolar desde la perspectiva de los padres: el caso de la provincia de Huelva (Pág. 17).* Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Parlebas, P. (1986). *Elementos de sociología del deporte.* Málaga, España: Editorial Junta de Andalucía.

Zimmerman, M. (1990). *La reproducción de los seres humanos*. Madrid, España: Editorial Cultural, D.L.

INTERNET:

American Academy of Pediatrics (Etapas de la adolescencia, Brittany Allen, MD, FAAP y Helen Waterman, DO, 2019)
https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx

OMS (Organización Mundial de la Salud)
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk

Pulgarin Medina, C. (2000). *La infancia y el deporte. Perspectivas desde el punto de vista de la psicología*. Extraído desde www.efdeportes.com/efd18a/infancia.htm

Wikipedia, la enciclopedia libre
https://es.wikipedia.org/wiki/Juan_Rom%C3%A1n_Riquelme

Anexos

Modelo de encuesta

EDAD:……..

SEXO: M / F

Entre tus 6 y 14 años ¿Practicaste algún deporte?

- **SI**/NO

Respuesta SI:

- ¿Cuál?…….
- ¿Hasta cuándo?……..……..
- ¿Siempre el mismo?
  - SI /**NO**

Respuesta NO: ¿Por qué abandonaste?

- No era lo que esperaba
- Falta de interés
- Falta de tiempo
- Falta de apoyo de los padres
- Ganas de explorar en otro deporte
- Ganas de explorar en otra actividad
- Mal rendimiento académico
- Exigencia de los padres
- Maltrato del adulto responsable de la actividad
- Mala relación con los compañeros
- Experiencia traumática
- Nivel de exigencia alto
- Lesión deportiva

Actualmente ¿Practicas algún deporte?

- SI /**NO**

Respuesta NO: ¿Por qué lo abandonaste?

- No era lo que esperaba
- Falta de interés
- Falta de tiempo
- Falta de apoyo de los padres
- Ganas de explorar en otro deporte
- Ganas de explorar en otra actividad
- Mal rendimiento académico
- Exigencia de los padres
- Maltrato del adulto responsable de la actividad
- Mala relación con los compañeros
- Experiencia traumática
- Nivel de exigencia alto
- Lesión deportiva