



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



El rescate de los niños tailandeses y los valores del deporte

Todos llevamos días siguiendo la noticia que nos tiene el corazón encogido. 12 niños de un equipo de fútbol y su entrenador de 25 años, que no es niño pero que seguro que está viviendo la experiencia con más miedo que ellos, se quedaron atrapados el 23 de junio cuando se inundó la cueva por las lluvias torrenciales. Muchos días sin tener noticias hasta que los buzos británicos dieron con ellos. El rescate está siendo una labor de cooperación internacional increíble, pero sobre todo un gesto de dedicación, pasión por la vida y altruismo que hasta ahora se ha cobrado la vida de un buzo voluntario. Los niños están desnutridos, algo desorientados, pero sanos. Y por ahora ya han conseguido rescatar a cuatro.

¿Se imaginan la angustia de padres, hijos y monitor al no tener noticias ni de un lado ni de otro? Como madre no puedo imaginar una situación de incertidumbre tan dura, desesperante y agónica. Porque uno no solo se pone en lo peor, sino que la empatía nos lleva a pensar por las penurias que han atravesado o atraviesan los chavales. Están sin sus padres, sin comida, sin agua, sin un colchón en el que dormir. En una cueva húmeda y sin la menor idea de cuál será su futuro. Eso lo sabían ellos y sus padres. Pero el motivo de este artículo no es hablar sobre del sufrimiento, que ha debido de ser muy grande y que todavía lo sigue siendo para los padres de

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



chavales que siguen dentro. El motivo de esta entrada es resaltar los valores que se aprenden en el deporte porque no tengo ninguna duda de que les deben de estar sirviendo para no derrumbarse y que el papel de liderazgo del entrenador tiene que estar siendo de aplauso.

Cuando juegas al fútbol o a cualquier deporte de equipo, no solo aprendes el oficio, aprendes mucho más. Por eso insistimos tanto los psicólogos del deporte a los padres en que no castigáis quitando a los hijos las actividades deportivas. Es como castigarles sin lavarse los dientes o sin recoger el cuarto. En un equipo se aprende a: - Liderar. Sin saberlo, entiendo que el papel del entrenador tiene que estar siendo clave no, vital. Cuando encomendamos nuestros hijos a un entrenador le pedimos que los cuide en los viajes, que esté pendiente de todo, no solo del juego, también de que coman, de que sean responsables, de que se porten bien, de que, en definitiva, vele por ellos. ¡Quién le iba a decir a este chaval que iba a hacer un máster en tan pocos días! Un líder motiva, juega, anima, resta importancia, aunque sepa que la vida está en juego, mantiene la calma, cuenta chistes para que no lloren... Cuando eres entrenador de un equipo, además, estás acostumbrado a tratar con diferentes personalidades. Habrá tenido que motivar, calmar, abrazar, ha hecho de padre, de amigo, de confesor, de todo.





-**Ser compañero.** Esto no solo significa llevarse bien. Significa ayudarse, apoyarse, echar una mano, hacer una cobertura. Ser compañero supone sacar fuerza cuando no las hay porque sabes que hay otro del equipo más miedoso, más débil, más hambriento, más triste, más o menos que tú en lo que sea, y que necesita tu ayuda.

-**Gestionar emociones.** En el deporte, tanto en las victorias como en las derrotas, se viven emociones muy intensas. Estamos acostumbrados a llorar con ganas y a celebrar con euforia. También se enseña a los niños a relajarse, a visualizar, incluso a meditar. La gestión de las emociones y la capacidad de autocontrol son fundamentales para tener éxito en la vida.

-**Resiliencia.** Es la capacidad de sobreponerse a los golpes de la vida. Nada tiene que ver una derrota con quedarte encerrado en una cueva y no saber si vas a salir de ella o no. Pero cada experiencia en la vida nos deja lecciones. Según cómo se les enfoque la experiencia vivida, la interpretación que hagan, o cómo lo han vivido dentro, les dará mayor capacidad para sobreponerse. No es lo mismo que te lleguen noticias de que podrías haber muerto y que ha sido algo horrible, a que les llegue la idea de que son héroes, fuertes, con una experiencia que puede ayudar a muchas otras personas a apreciar mejor sus vidas.

-**Esperanza.** En un partido siempre hay esperanza. En el deporte siempre creemos que podremos darle la vuelta. Todos vivimos el partido de España – Rusia con la fe de que en algún momento, el equipo ruso fallaría y pasaríamos nosotros. Tenemos tanta fe, que incluso después de perder no hacemos más que repasar lo vivido a ver en qué momento se le podría haber dado la vuelta. Siempre estamos buscando la oportunidad para tirar a puerta y hacer gol. Creer es importante, pero lo es mucho más en los momentos de desesperación. Porque si pierdes la esperanza, también te abandonan la ilusión y la fuerza para seguir luchando. Seguro que los chavales habrán recordado partidos, aparentemente perdidos, que en minutos dieron un giro y consiguieron los ganar.

-**Los valores del deporte son valores para la vida.** No les han salvado estos valores, pero seguro que han permitido que estuvieran más unidos, mejor comunicados y bien liderados. Muchos son los medios que se hacen eco del tremendo trauma que va a dejar esta experiencia en los niños. Puede que sí, puede que no. Yo prefiero creer que pertenecer a un equipo, ser un equipo, les ha ayudado a que el trauma y la experiencia puedan ser mucho menor.