

# LOS ADOLESCENTES

# EN EL DEPORTE



## SUMANDO UN ENTORNO SALUDABLE MÁS

*Desde mi experiencia personal.*

### Desde mi infancia en adelante

Desde que tengo memoria o desde que así se evidencia en la mayoría de las fotos de mi infancia, estuve rodeada de deporte. La clase de natación y de gimnasia, la escuelita de tenis, el handbol del colegio, el fútbol y la paleta en la playa, los rollers, la bici o solo mis piernas para correr en la rambla, hasta llegar a los entrenamientos más importantes con el hockey, deporte que elegí para seguir creciendo.

Todo eso rodeada de miles de amigos y compañeros de equipo, profesores y entrenadores, grupos de padres y hermanos que acompañan e hinchán, creando entre todos, un entorno saludable y de contención, con vivencias de todo tipo, con obstáculos para superar y con alegrías para compartir. Parecido a una familia, una gran familia, donde uno puede estar o acudir.

Con el tiempo, tuve, además, el privilegio de poder seguir haciendo deporte hasta transformarlo en mi trabajo. Fui jugadora profesional en distintos países, con lo que seguí sumando entornos enriquecedores y personas con las que compartir mi vida. Y cuando esa etapa llegó a su fin, continué (y continúo) el camino del deporte como entrenadora de otras niñas y adolescentes, que, como yo en su momento, miran maravilladas a la persona que les propone un juego y les enseña.

Y para terminar el relato, se me ocurrió estudiar la carrera de Nutrición, una herramienta más que hace lo que soy hoy, y que sin dudas refuerza la manera en que me gusta vivir mi vida: en salud.

### El deporte y el alcohol, ¿son compatibles?

La respuesta es no; sin grises, sin “depende”, sin “más o menos” o sin “bueno, pero solo después del partido”.

No es compatible desde el punto de vista biológico y cómo afecta a distintas células del cuerpo, y por lo tanto por las consecuencias directas y demostradas científicamente que tiene sobre el rendimiento, la toma de decisión en el juego y la recuperación deportiva. Tampoco lo es desde el estado de salud general de nuestros órganos y sistemas, que pueden verse afectados y por lo tanto perjudicarnos al querer que el cuerpo responda a la exigencia de una práctica o disciplina deportiva. Y todo esto sin mencionar, los efectos del alcohol y su daño neuronal en el cerebro del adolescente en desarrollo, como lo explican los demás profesionales de este espacio Huella Cero.

Pero, además de todo lo mencionado, el alcohol y el deporte no van de la mano con respecto a todo lo demás que involucra la práctica de un deporte o disciplina: el compromiso con el otro, ya sea el compañero de equipo, o el entrenador o institución que uno representa al ponerse su color distintivo; el respeto por el trabajo y el esfuerzo de todos para lograr los objetivos deportivos elegidos; el respeto por el rival, los árbitros, y los demás involucrados en un encuentro o competencia; la dedicación y la entrega en cada práctica para seguir creciendo y ser el ejemplo

para el de al lado. Todo eso y más, que sin dudas se ve afectado o imposibilitado, si la noche anterior tomé todo el alcohol que había y al otro día no pueden contar conmigo. Y ni que hablar si no es una noche sola, sino todos los fines de semana o más. a su búsqueda de placer propia de la etapa, se une la inmadurez de los sistemas de control neuropsíquico, y los estímulos externos a la enésima potencia.

## **El rol del entrenador: aprovechando el espacio con los adolescentes**

Creo que los que trabajamos con el deporte, como entrenadores o docentes directamente en la cancha (o cualquiera sea el lugar según el deporte), tenemos el privilegio de contar con un tiempo y espacio para estar con un adolescente distendido y que se divierte practicando, o que descarga emociones y sentimientos a través del deporte, que puede facilitar el acercamiento y el abordaje de algunos temas de interés como este. Lo podemos incluir en las charlas de equipo, en distintas instancias dentro de lo que se conoce en deporte como “tercer tiempo”, lo podemos abordar desde el ejemplo, empatizando con ellos y contándoles experiencias personales, o acercándoles situaciones o vivencias de deportistas conocidos que admiren. Además, generalmente tenemos un vínculo con los padres de esos adolescentes, que podemos aprovechar, para abordar el tema y trabajar en equipo, con ellos también.

Tenemos la oportunidad de explotar ese tiempo con los adolescentes y desplazar la posibilidad de que lo usen para otras actividades o hábitos menos saludables. Invitándolos a entrenar, a cuidarse para poder hacerlo de la mejor manera, a comprometerse con un equipo o con un compañero, a conocer su cuerpo y lo que pueden lograr con él, y a compartir con sus pares, experiencias enriquecedoras sin que medie el alcohol.

**Prof. Carolina Mutilva**