

# Aprender a competir: una competencia personal clave

## El gran potencial educativo del deporte de competición



**Aurelio Ureña Espa**

Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada

Presidente Conferencia Española de Institutos y Facultades de CAFD

Consejero delegado de la Universiada de Invierno Granada 2015

**"Cuando aprendes a competir, los atajos dejan de alimentarte y el ganar como sea, simplemente, no te alcanza para crecer"**

**E**n la última edición de los premios de AGESPORT (Asociación de los Gestores del Deporte de Andalucía) la Diputación de Almería recibió un merecido galardón por la promoción de los valores del deporte a través de su programa *Almería Juega Limpio*. Gracias a la gala de AGESPORT tuvo ocasión de conocer esta bonita y exitosa iniciativa.

Me uno a la consideración del merecimiento para *Almería Juega Limpio* y, aprovecho para felicitar al Área de Deportes de la Diputación de Almería por esta apuesta en la que se exalta el deporte como escuela de valores. Sí, deporte, deporte en sentido general y en sentido convencional. Porque el deporte, como lo hemos conocido siempre, efectivamente, tiene el potencial de fijar hábitos de vida activa, con todas sus connotaciones saludables, y tiene un enorme potencial para desarrollar valores sociales y personales en nuestros jóvenes.



El Consejo de Europa ha asumido una definición muy amplia de deporte y, aunque la ciudadanía profana la ha asimilado en su uso, todavía en los círculos profesionales relacionados con la Educación Física existe recelo sobre el término *deporte*. Ese recelo, mantiene viva la acepción vaga y confusa de *Actividad Física*. Y en estos círculos incómodos con el término *deporte* coinciden tanto compañeros de profesión con perfil filopedagógico como otros de perfil filosanitario. ¿Qué ingrediente hace que el deporte, convencionalmente entendido, provoque ese recelo en comparación con otras formas de actividad física?: la *competición*.

Para los primeros, el *agonismo* es una conducta humana residual, una especie de vestigio primitivo que la educación tiene como alta misión depurar desde el fomento de la cooperación, su noble antagonista.

Sobre lo segundos, me atrevería a decir que la corriente de *Actividad Física y Salud* que se ha venido desarrollando más recientemente en el ámbito académico de las Ciencias del Deporte tiene un origen predominante en la pedagogía del deporte, o sea en muchos compañeros orientados a la Enseñanza de la Educación Física y en comunión con el paradigma que ha dominado esta disciplina en los últimos 40 años.

No obstante, existe ahora una oleada importante de jóvenes miembros que se han incorporado al ámbito de la salud directamente desde la investigación. Éstos últimos, en general, no están tan abrumados por los dogmas pedagógicos, sino mucho más por la eficiencia de su productividad científica (ambiente este bastante competitivo, dicho sea de paso).

Y ¿por qué la competición resulta tan nociva a la par para la *salud* educativa y sanitaria? Parten de un silogismo simplista: *cuando compites quieres ganar, la satisfacción por ganar es una primitiva emoción más fuerte que cualquier razonamiento civilizado, por lo que estarás dispuesto a cualquier cosa para ganar. Esto incluye sobrepasar los límites de la propia salud y los límites de las conductas socialmente deseables.*

Y es cierto que cuando uno escucha a alguien decir, *¡lo único que importa es ganar, no importa cómo! o ¡el segundo es el primero de los perdedores!*, puede aventurar que se encuentra frente a un individuo potencialmente dispuesto a conductas indeseables hacia él mismo y/o hacia los demás. También es cierto que todos conocemos una cantidad determinada de casos, desde la élite hasta el deporte escolar, que ejemplifican ese silogismo transitivo.

Pero si echamos la vista unos cuantos años atrás, vemos que la evolución de ese tipo de axiomas ha calado más entre padres/madres y entrenadores del ámbito escolar o amateur que en nuestros referentes deportivos de primera magnitud.

Los que estamos abordando las cinco décadas de edad, recordaremos que, no hace tanto tiempo, teníamos la sensación de que al deportista nacional le faltaba *estar a la altura* en los momentos críticos. Nuestras expectativas de éxito eran aplastadas por unos *jueces alineados contra la reserva espiritual de occidente* o tropezaban en la *mala suerte* o sucumbían en un sortilegio que conspiraba contra los iberos desde el principio de los tiempos hasta *los cuartos de final*. El deporte español tenía como bandera ideológica el *¡ganar como sea, pero ganar!* Sin embargo, ¡no ganábamos!

A partir de los 90, y debido a muchos factores que no vienen al caso, nuestro deporte emerge con fuerza. El deporte profesional ha sido impulsado hasta que ha tenido acceso, no sólo a una dedicación plena por parte del talento, sino también acceso al conocimiento. Conocimiento sobre el rendimiento en todas sus dimensiones: la fisiológica, la mecánica, la táctica, la social, la psicológica, etc. Y en ese entramado de áreas hemos desarrollado la competencia de *aprender a competir*.

Como entrenador de deportistas de élite, he participado del proceso de este cambio cultural. Creo, despojándome de falsa modestia, que puedo sentirme satisfecho por la trayectoria deportiva de los equipos que entrené (con la dosis prescriptiva de fracasos y decepciones). Pero pasados unos años, en mi satisfacción se subraya la oportunidad que la competición me dio con cierta cantidad de jóvenes para ayudarles a ser mejores personas y más preparadas.



Me centraré más en aspectos actitudinales, pero desde el punto de vista de la salud física, estamos avanzando muchísimo en el conocimiento y los deportistas más destacados, pese a la alta exposición a esfuerzos extremos, incrementan cada día más las prácticas y hábitos coadyuvantes en beneficio de su salud actual y futura. Ya quisieran muchos oficinistas saber proteger su espalda, sus rodillas o su sistema inmune como algunos deportistas de máximo nivel.

En mi experiencia, conforme ascendía como entrenador a los niveles de más exigencia competitiva y profesional, la disciplina, el respeto por el entorno (reglas, compañeros, jueces, instituciones y rivales), la alta exigencia en los procesos, la superación personal, el trabajo en equipo, la

definición de metas y estrategias para conseguirlas y una posición sana frente a la victoria y a la derrota, pasaron de ser opciones a ser valores innegociables. Valores en los que se forjaba paso a paso la actitud de personas que hemos recibido, gracias al deporte, una formación excepcional para enfrentar la vida, con todo lo que nos depara.



Hemos descubierto, gracias al deporte competitivo, que *proceso vs producto* y *competición vs cooperación* son dicotomías falaces que oponen lo necesariamente complementario en la intención del adoctrinamiento interesado y la manipulación sectaria.

Cuando elegimos la cooperación y desechamos la competición caemos en la trampa de una pregunta formulada desde los altares de la *religión universalista de Mani*, cuando su análisis debería formularse desde el *principio de complementariedad de Bohr*, que aboga por la unión indisoluble de los contrarios. Tan vano es el *¡sólo importa el resultado!* (abonado a la frustración), como el *¡sólo importa el proceso!* (abonado al aburrimiento).

La investigación científica nos ha enseñado que cuando una persona está altamente orientada al resultado y altamente orientada a los procesos (ego y tarea), está en disposición de dar lo mejor de sí mismo.

Proceso y producto, no sólo no son antagónicos, sino que son sinérgicos. Lo mismo ocurre con la cooperación y la competición. Tenemos miles de ejemplos de nuestras estrellas donde, a pesar de poner todo su esfuerzo y sus intereses en ganar, relativizan el resultado en virtud del proceso para conseguirlo, así como del mérito del oponente y del propio equipo.

Además, los ejemplos de humildad, superación, compañerismo, responsabilidad social, etc. que nos regalan nuestras figuras deportivas no paran de multiplicarse en los canales de televisión.

Tenemos mil ejemplos de virtud que mostrar a nuestros jóvenes con el valor añadido del potente magnetismo que ejercen nuestros deportistas y sus éxitos. Curiosamente, cambiando de canal, encontramos la otra cara de la fama, la facilona, la que exalta el morbo, la prostitución de la dignidad y el relativismo moral.

Me encantaría que mis hijos se identificasen con las exhibiciones de superación de Mireia Belmonte, Rafa Nadal o Teresa Perales, con el espíritu de equipo de la NBA, con la delimitación de las fronteras para la rivalidad que dibujaron Casillas y Xavi, con la humildad de Del Bosque, etc.

Y no hablo de sus proezas deportivas, sino de las personales, las que están al alcance de cualquier ciudadano. Sin embargo, mientras la pedagogía educativa se mantiene en alerta preventiva frente al deporte de competición, se le cuele por entre las piernas de sus aulas la cultura del reality.

Cuando aprendes a competir, aprendes a ilusionarte de nuevo tras la frustración, no a evitarla; aprendes a admirar a tu rival, como estrategia para superarlo; aprendes a despejar la ansiedad por el resultado concentrándote en el proceso; aprendes a valorar tus aciertos tras la derrota y a ser crítico con tus carencias tras la victoria.

Como nos enseña *Homero* en la *Odisea* que llevó a Ulises a la búsqueda de Ítaca, las riquezas que nos quedarán no se encuentran en la consecución del objetivo, sino en el camino para llegar a él. Cuando aprendes a competir, los atajos dejan de alimentarte y el *ganar como sea*, simplemente, no te alcanza para crecer.

Aprendes que ser un ganador no es arrojar un balance positivo de victorias frente a derrotas, es un estado de ánimo, fruto de la superación y del entusiasmo, y una capacidad de reacción frente a la adversidad.



Estos principios, pese a estar manoseados por la moda del coaching de teletienda, tienen un enorme valor en mi trayectoria deportiva y podría ejemplificarlos con casos más o menos relevantes (como el de un campeonato nacional de liga que renunciamos a ganar legalmente en un despacho, satisfechos con la proeza deportiva de un segundo puesto que se dibujaba lejos de nuestro alcance y por la legitimidad que concedimos al ganador de esa competición, pese a cometer un error reglamentario). También en lo personal tengo sucesos en los que la competencia de aprender a competir ha sido un asidero colosal para la superación de algunos trances en los que la vida te pone a prueba.

Entonces, si es tan beneficiosa la competición, ¿por qué aparecen casos de corrupción en la alta competición?, ¿por qué vemos conductas que nos avergüenzan en una grada llena de padres y madres en un marco competitivo escolar? ¿Por qué cuando encontramos a un chico que se pone furioso al perder, decimos con una notable connotación negativa *que es muy competitivo*? Lo que sucede es que la competencia de *aprender a competir* no ha traspasado la frontera del deporte profesional, ni siquiera es universal en ese ámbito.

Por supuesto, todavía no está encauzada en muchas aulas universitarias de las ciencias del deporte, ni en las de formación de técnicos deportivos, ni mucho menos, en las clases de educación física. Y, en el plano popular, hemos pasado del determinismo resignado frente al contubernio confabulador de los años del *Cuéntame*, al orgullo arrogante de unos nuevos ricos del deporte. Esas tramas no buscan la gloria deportiva, buscan el enriquecimiento ilícito. Esos padres y esos niños ¡no son competitivos!, al revés, ¡no saben competir!, por talentosos que sean y por veces que ganen.

*Almería Juega Limpio* no rechaza el deporte de competición, lo aprovecha intentando minimizar el valor del resultado. Supera al *maniqueísmo pedagógico* adoptando una posición dialéctica más *hegeliana*, y, aunque he defendido la aplicación del *principio de complementariedad* (más taxativo que sintético) para abordar adecuadamente la competición, éste, parece un buen paso para promover el cambio cultural.

Desde su punto de apoyo animo a padres, docentes, entrenadores y responsables deportivos a que avancen hacia la actitud plena de tomar el gusto por asumir el reto de bajar el crono, escalar más alto o ganar a un oponente. Eso sí, aceptando que sólo valdrá la pena cuando las posibilidades de no conseguirlo sean al menos iguales que las de lograrlo.

Nuestros sueños se forjan con la imagen del éxito y, como nos enseña el *Alquimista* de *Paolo Coelho*, no existe mayor detonante en las personas que la persecución de un sueño. ¿Por qué desaprovechar esa energía en lugar de canalizarla positivamente? Buscar un resultado en el límite de nuestras posibilidades nos ayuda a conocernos y a dar lo mejor de nosotros mismos, tanto si lo conseguimos como si no, siempre que adquiramos la competencia estrella: *aprender a competir*.