



No abandones tu sueño (en el deporte, en la empresa... y en la escuela)

Descripción

Una historia real (o casi)

Sombor, Serbia. Invierno. Un pabellón pequeño, con el eco del balón golpeando el parquet y el olor a goma de zapatillas nuevas mezclado con el frío de la calle que se cuele por la puerta.

Un grupo de chicos de 14 años corre de un lado a otro en un entrenamiento juvenil. Algunos ya tienen cuerpo de atletas. Saltan más alto, corren más rápido, tiran sin miedo.

En una esquina de la pista hay uno distinto.

Es alto, pero desgarbado, tiene algo de barriga y corre raro, como si su cuerpo todavía no hubiera decidido qué tipo de jugador quiere ser.

Cuando recibe el balón, duda.

Un compañero grita desde el otro lado.

—¡Eh, pásala, gordo!

Otro se ríe.

—¡No la tires tú, que eres torpe!

Las risas se mezclan con el ruido de los botes del balón.

El chico baja la mirada.

En el siguiente ataque intenta botar y pierde el balón. Uno de los rivales se acerca demasiado, empujando con el hombro.

—¡Como vuelvas a intentar eso te vamos a pegar una paliza!

No es una amenaza seria, es más bien una forma cruel de marcar jerarquías, algo tristemente habitual en equipos adolescentes.

El chico recoge el balón.

No responde. Solo vuelve a colocarse en defensa.

Unos minutos después recibe el balón otra vez. Esta vez no intenta botar. Levanta la cabeza. Ve algo que los demás no ven. Un compañero corta hacia el aro.

El pase llega perfecto, pero el compañero falla, sólo, bajo aro.

El chico se entristece pensando que tampoco eso sale bien. No es su culpa, pero le pesa igualmente. A pesar de tener una visión única, su equipo no está preparado para lo realmente grande.

Todavía no lo sabe nadie en ese pabellón, pero ese chico “gordo”, “torpe” y “lento” se llama Nikola Jokić y años después cambiará la forma de entender el baloncesto.

Introducción

En el deporte juvenil existe una paradoja fascinante y, a la vez, cruel. A los 13 o 14 años parece muy claro quién es bueno y quién no. Los equipos tienen jerarquías muy visibles. Los jugadores que meten más puntos reciben más elogios. Los que son más fuertes físicamente dominan. Los más rápidos parecen imparables. Y los demás quedan en segundo plano.

A esa edad los grupos funcionan con una lógica social muy básica, al del reconocimiento inmediato. El que anota es el líder. El que no anota es cuestionado.

Pero el problema es que el desarrollo humano, biológico, psicológico y cognitivo, no funciona a esa velocidad.

El talento real no siempre aparece primero. De hecho, muchos de los mejores deportistas de la historia no fueron las estrellas de sus equipos a los 14 años.

Algunos eran demasiado pequeños. Otros demasiado altos y descoordinados. Otros demasiado delgados. Otros demasiado gordos. Y muchos simplemente eran diferentes.

La ciencia del desarrollo deportivo ha estudiado este fenómeno durante décadas. Los investigadores Jean Côté, Stephen Copley o Joe Baker han demostrado que en el deporte juvenil existe lo que se llama Relative Age Effect, ventajas temporales de desarrollo físico que hacen que algunos niños parezcan mejores en etapas tempranas, aunque esas diferencias desaparezcan más adelante.

Es decir, el chico que domina con 14 años no siempre será el mejor con 24.

Sin embargo, el entorno social del equipo no suele entender esa diferencia.

En el vestuario de adolescentes aparecen dinámicas que también vemos en empresas o en aulas escolares, como jerarquías rápidas, bromas crueles, presión social y, en algunos casos, aislamiento.

Muchos jóvenes abandonan el deporte por este motivo, no porque no tengan talento, sino porque sienten que no pertenecen.

Por eso la historia de Nikola Jokić resulta tan poderosa. No solo porque llegó a la élite, sino porque representa algo mucho más importante, la demostración de que el potencial humano rara vez se revela completamente a los 14 años.

Este artículo es para todos los jóvenes que hoy sienten que no encajan en su equipo, en su clase o en su entorno. Para quienes escuchan risas, críticas o dudas sobre su talento. Y para recordarles que muchas de las historias más grandes empiezan exactamente así: cuando nadie más ve todavía lo que tú puedes llegar a ser.

Cuando el grupo confunde talento con protagonismo

En los equipos adolescentes se produce un fenómeno muy estudiado en psicología social, la asociación entre estatus y visibilidad.

El cerebro humano tiende a interpretar como más valioso aquello que ve con más frecuencia.

En baloncesto juvenil eso suele significar tres cosas: anotar puntos, ser físicamente dominante y tener el balón.

Los jugadores que cumplen esas condiciones reciben atención inmediata, pero eso no significa necesariamente que sean los que más ayudan al equipo.

Los estudios de dinámica de grupo muestran que los equipos más eficaces no se construyen solo sobre talento visible, sino sobre roles complementarios.

El investigador Richard Hackman, uno de los mayores expertos en funcionamiento de equipos, demostró que el rendimiento colectivo depende en gran medida de la claridad de roles y del reconocimiento de diferentes tipos de contribución (Hackman & Wageman, 2005).

En equipos adolescentes, sin embargo, esa diversidad rara vez se valora.

Los jugadores que pasan el balón mucho pueden ser vistos como pasivos. Los que defienden mucho pueden parecer limitados. Los que piensan demasiado el juego pueden parecer lentos.

Eso le ocurrió a Jokić.



Cuando era adolescente no destacaba por atletismo, no saltaba más que los demás y no corría más rápido, pero hacía algo que pocos veían, entendía el juego. Veía líneas de pase que otros no detectaban. Leía movimientos antes de que ocurrieran.

En términos neurocientíficos, su cerebro estaba desarrollando algo fundamental para los deportes complejos, la anticipación perceptiva.

Los estudios de Joan Vickers y Daniel Memmert sobre expertos deportivos muestran que los jugadores de élite procesan información visual de manera distinta. Sus cerebros identifican patrones antes que los demás.

Ese tipo de habilidad rara vez se percibe a los 14 años porque no es espectacular, pero con el tiempo se convierte en devastadora.

El desarrollo humano no es lineal

Uno de los errores más frecuentes en el deporte juvenil es creer que el talento sigue una línea recta, pero la biología cuenta otra historia.

Durante la adolescencia el cuerpo humano atraviesa uno de los periodos de cambio más radicales de la vida. Hormonas, crecimiento óseo, desarrollo muscular y maduración neurológica evolucionan a ritmos distintos.

Por eso dos chicos de 14 años pueden tener diferencias físicas equivalentes a tres o cuatro años de desarrollo biológico.

Los investigadores Malina y Bouchard han demostrado que el pico de crecimiento en altura puede variar entre los 12 y los 16 años.

Eso significa que el jugador más fuerte del equipo hoy puede simplemente haber madurado antes y el más torpe puede estar todavía en proceso.

Nikola Jokić era un ejemplo perfecto de desarrollo tardío. De adolescente no parecía un atleta, pero su cuerpo y su mente evolucionaron a ritmos distintos. Mientras otros dominaban por físico, él desarrollaba algo más profundo, la comprensión del juego.



Cuando llegó a los Denver Nuggets, ese tipo de inteligencia se convirtió en una ventaja competitiva enorme, porque en el baloncesto profesional todos son fuertes y rápidos, pero no todos ven el juego igual.

La resiliencia frente al juicio del grupo

Ser objeto de burlas o críticas en la adolescencia tiene un impacto psicológico muy real.

El cerebro adolescente es especialmente sensible a la evaluación social.

Investigaciones de Matthew Lieberman en neurociencia social muestran que el rechazo social activa en el cerebro zonas similares a las del dolor físico. En otras palabras, ser ridiculizado duele literalmente.

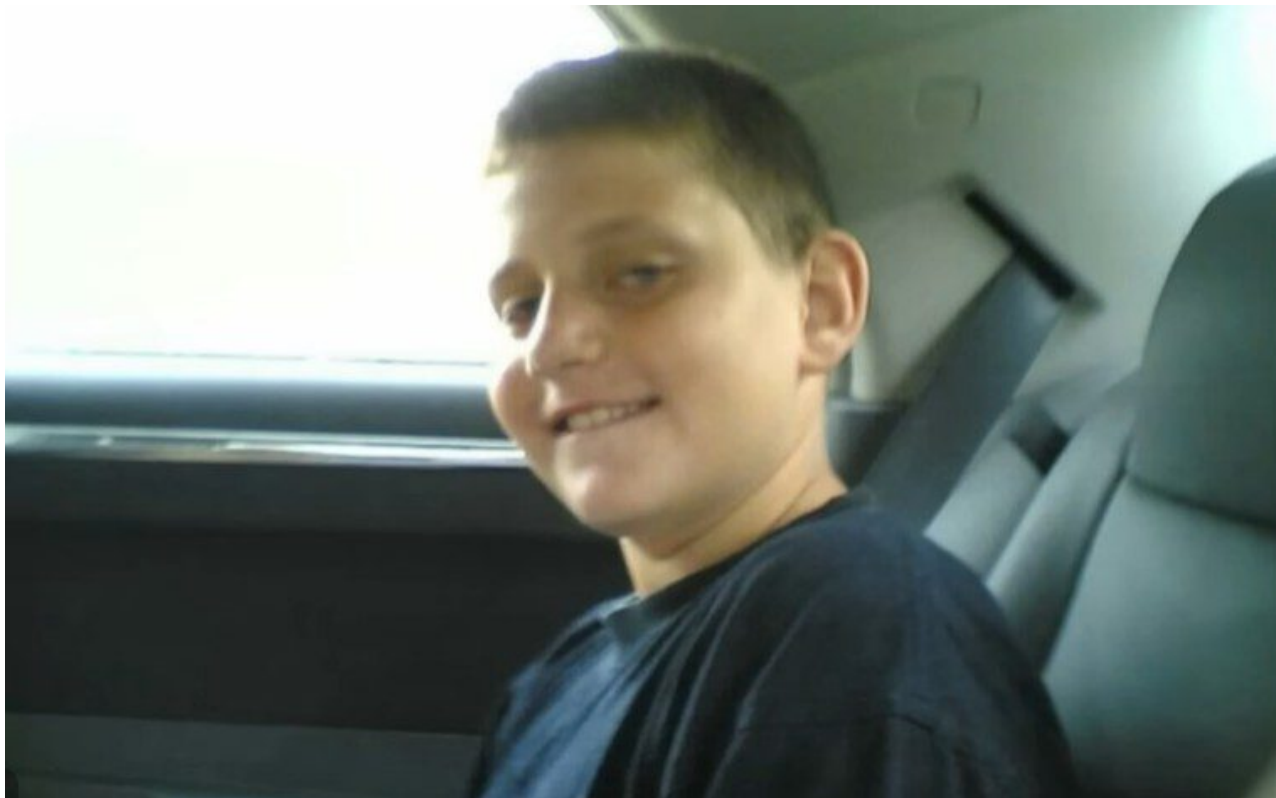
Por eso muchos jóvenes abandonan el deporte en esa etapa.

Un estudio clásico de Fraser-Thomas, Côté y Deakin (2008) sobre abandono deportivo encontró que uno de los factores más importantes no es el rendimiento, sino el clima social del equipo.

Cuando los jóvenes perciben burlas constantes, falta de apoyo o exclusión del grupo, la probabilidad de abandono aumenta drásticamente.

Lo extraordinario en algunos deportistas de élite no es solo su talento, es su capacidad para seguir adelante en entornos donde otros se habrían rendido.

En el caso de Jokić, su personalidad tranquila jugó un papel clave.



No intentó convertirse en el jugador más espectacular, simplemente siguió jugando a su manera.

Y con el tiempo esa manera se convirtió en su mayor fortaleza.

Conclusión

La historia de Nikola Jokić no es solo la historia de un MVP, es la historia de un chico que, durante años, no encajaba en el molde que el grupo esperaba. Era demasiado lento, demasiado gordo, demasiado diferente.

En los equipos adolescentes estas etiquetas aparecen con facilidad. Los grupos buscan jerarquías rápidas y simples. El que más puntos mete parece el mejor jugador. El que domina físicamente parece el líder. Pero el desarrollo humano no funciona así. El talento no siempre aparece primero. Y, sobre todo, el talento no siempre tiene la forma que el grupo espera.

En el deporte, en la empresa y en la escuela ocurre lo mismo.

Muchas veces los entornos premian lo visible, el que habla más, el que destaca más rápido, el que genera más impacto inmediato. Pero las contribuciones más valiosas a largo plazo suelen ser diferentes, suelen ser en pensamiento estratégico, creatividad, capacidad de conectar a los demás, resiliencia.

Por eso la lección más importante de esta historia es sencilla y profunda a la vez. No importa si a los 14 años eres pequeño o grande, gordo o delgado, alto o bajo, rápido o lento, Tu potencial todavía está en desarrollo. Tu cuerpo cambiará. Tu mente evolucionará. Tu forma de entender el juego, o el trabajo, o el aprendizaje, seguirá creciendo. Y muchas veces será precisamente tu estilo propio lo que marque la diferencia.

El chico que parecía lento puede ser el que mejor piensa el juego. El que parecía torpe puede ser el que mejor entiende a los demás. El que parecía diferente puede ser el que cambie las reglas. Porque a los 14 años algunos se ríen del que juega distinto. Pero años después, todo el mundo quiere ser como él.

Referencias

- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development. *Sports Medicine*, 39(3), 235-256.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(1), 19-40.
- Hackman, J. R., & Wageman, R. (2005). A theory of team coaching. *Academy of Management Review*, 30(2), 269-287.
- Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. Crown Publishing.
- Malina, R. M., & Bouchard, C. (1991). *Growth, maturation and physical activity*. Human Kinetics.
- Memmert, D. (2015). *Teaching tactical creativity in sport*. Routledge.
- Vickers, J. N. (2007). *Perception, cognition, and decision training*. Human Kinetics.

Consejos para no abandonar tu sueño cuando el grupo te hace dudar

1. No confundas ruido con realidad

Cuando algunos compañeros se ríen, critican o te llaman “malo”, tu cerebro tiende a creer que tienen razón. Pero muchas veces lo que ocurre es simplemente una dinámica social.

En equipos adolescentes suele mandar el que tira más, habla más o tiene más físico. Eso no significa que sea el mejor jugador.

El baloncesto profesional está lleno de jugadores que no fueron las estrellas de sus equipos a los 14 años.

Cuando escuches críticas, pregúntate algo importante ¿vienen de alguien que realmente entiende el juego o solo de alguien que quiere sentirse superior?

No todo comentario merece tu atención.

2. Recuerda que el desarrollo no es igual para todos

A los 13-15 años los cuerpos cambian muchísimo.

Algunos chicos maduran antes y parecen dominantes durante un tiempo. Otros lo hacen más tarde.

Muchos de los mejores jugadores de la historia fueron desarrollos tardíos.

Si hoy eres más pequeño, más delgado, más lento o menos fuerte, eso no define quién serás dentro de cinco años.

Tu cuerpo todavía está escribiendo su historia.

3. Encuentra tu estilo de juego

Intentar copiar a los demás suele generar frustración.

Cada jugador tiene algo distinto.

Quizá tu talento esté en defender, pasar, leer el juego, organizar al equipo o tomar buenas decisiones.

Esas habilidades no siempre reciben aplausos a los 14 años, pero en el baloncesto real son enormemente valiosas.

Tu estilo no tiene que parecerse al de los demás. Tiene que ser el tuyo y eso te hará único.

4. Rodéate de las personas correctas

Cuando un entorno es muy negativo, busca apoyo en otras personas.

Puede ser un entrenador que confíe en ti, un compañero que te respete, un familiar que te anime o incluso otro equipo.

La investigación en psicología del deporte demuestra que el apoyo social es uno de los factores más importantes para que los jóvenes continúen practicando deporte.

Nadie desarrolla su talento completamente solo.

5. Aprende a separar crítica útil de burla

No todas las críticas son malas. Algunas ayudan a mejorar.

Pero hay una diferencia clara, la crítica útil dice “intenta pasar antes” o “mejora tu defensa”, mientras que la burla dice “eres malo”, “no vales”, “no tires”.

La primera construye. La segunda solo intenta humillar.

Aprende a escuchar la primera y a ignorar la segunda. La primera suele venir de aquellos que quieren crecer contigo, la segunda viene de aquellos que temen que tu crezcas más que ellos.

6. Trabaja en silencio

Muchos grandes jugadores hicieron algo que parece simple, pero es muy poderoso, entrenaron cuando nadie miraba.

Cada hora que pasas mejorando tu tiro, tu bote, tu defensa, tu lectura del juego, va construyendo algo que los demás todavía no pueden ver.

El progreso real muchas veces es invisible durante años. Hasta que un día deja de serlo.

7. No tomes decisiones permanentes por problemas temporales

La adolescencia es una etapa intensa. Las emociones son fuertes y las situaciones sociales pueden parecer enormes. Pero muchas de esas dinámicas cambian rápidamente.

Jugadores que hoy se creen estrellas pueden dejar de jugar dentro de dos años.

Los equipos cambian, los entrenadores cambian, tu cuerpo cambia.

Antes de abandonar algo que te gusta, pregúntate ¿esto es realmente el final o solo una etapa difícil?

Plantéate si estás ante un reto que puedes superar y convertirte en ejemplo de muchos otros.

8. Recuerda por qué empezaste a jugar

Antes de las críticas, antes de las comparaciones, antes de las jerarquías del equipo, había algo muy simple. Te gustaba jugar. Te gustaba botar el balón. Te gustaba encestar. Te gustaba competir.

Cuando el entorno se vuelve difícil, vuelve a esa sensación.

Porque el baloncesto, como cualquier pasión, no pertenece a los que gritan más, pertenece a los que siguen jugando.

Nota del autor

Las imágenes presentadas en este artículo han sido cuidadosamente seleccionadas a partir de partidos en vivo y grabaciones de libre difusión, con el objetivo de enriquecer el contenido y la comprensión del lector sobre los conceptos discutidos.

Este trabajo se realiza exclusivamente con fines de investigación y divulgación educativa, sin buscar ningún beneficio económico.

Se respeta plenamente la ley de derechos de autor, asegurando que el uso de dicho material se ajuste a las normativas de uso justo y contribuya positivamente al ámbito académico y público interesado en el estudio de la psicología en el deporte.

Si te ha gustado...

Encontrarás más historias como esta en «De la Cancha a la Vida» de Editorial Sentir.



[Consíguelo aquí](#)