



Triunfar sin sacrificar la infancia (en el deporte y en la vida)

Descripción

Una historia real (o casi)

Phoenix, primavera de 2005.

Los periodistas rodeaban a Steve Nash después de otro partido extraordinario. Los Phoenix Suns acababan de revolucionar la NBA con un estilo de juego que parecía adelantado a su tiempo. Velocidad, movimiento, creatividad y alegría.

Un periodista le preguntó algo que llevaba años escuchando “¿Cuántas horas entrenabas cuando eras niño?”.

La pregunta parecía lógica. Si estaba a punto de convertirse en MVP de la NBA, seguramente habría pasado su infancia encerrado en un gimnasio dedicado en cuerpo y alma. Pero la respuesta fue diferente.

Nash sonrió y habló de fútbol, de hockey, de partidos improvisados, de amigos, de tardes jugando sin entrenadores y de horas corriendo detrás de una pelota simplemente porque era divertido. Mientras muchos buscaban una fórmula mágica basada en miles de lanzamientos diarios desde los ocho años, Nash recordaba una infancia donde el deporte era importante, pero no lo era todo.

Aquella respuesta encerraba una verdad chocante para el deporte moderno, la de que quizá los niños no necesitan convertirse en profesionales para llegar a ser profesionales, sino que necesitan seguir siendo niños. Y quizá la obsesión por fabricar campeones está

destruyendo precisamente aquello que hace posible que aparezcan.

Décadas después, mientras la especialización temprana continúa expandiéndose por academias, clubes y centros de tecnificación de todo el mundo, la historia de Steve Nash sigue planteando qué pasaría si para llegar a lo más alto no hubiera que sacrificar la infancia

Introducción

Existe una imagen muy arraigada en nuestra cultura, la del niño prodigio. Un pequeño músico que practica ocho horas al día, una gimnasta que renuncia a cumpleaños y vacaciones, un joven deportista que dedica toda su vida a una única actividad desde los siete u ocho años.

La narrativa es poderosa porque parece lógica. Si alguien quiere llegar más lejos que los demás, deberá trabajar más que los demás.

Nunca habíamos sabido tanto sobre rendimiento humano. Nunca habíamos tenido tantos datos, tantos entrenadores especializados, tantas metodologías de entrenamiento y tantas herramientas para acelerar el aprendizaje. Y, sin embargo, cada vez encontramos más jóvenes deportistas agotados, con más ansiedad, más abandono deportivo, más lesiones por sobreuso, más adolescentes que, después de dedicar diez años de su vida a una actividad, ya no quieren volver a practicarla.

Intentamos fabricar mejores deportistas, pero en muchos casos estamos destruyendo el deseo de seguir practicando deporte.

Sin embargo, a medida que los científicos comenzaron a estudiar de forma sistemática cómo se desarrolla el talento, surgió una visión muy diferente. Los investigadores Jean Côté, Joseph Baker, David Epstein o Anders Ericsson descubrieron que no existe un único camino hacia la excelencia.

Algunos campeones se especializan muy pronto, otros llegan tarde. Algunos entrenan miles de horas desde niños. Otros pasan años explorando actividades diferentes. Lo que la ciencia ha dejado claro es que determinadas formas de presión temprana aumentan significativamente el riesgo de lesiones, abandono deportivo, ansiedad, agotamiento emocional y pérdida de motivación.

La especialización precoz no siempre genera campeones, sino que a menudo genera jóvenes quemados.

En paralelo, la neurociencia está demostrando que la infancia y la adolescencia constituyen etapas críticas para el desarrollo cerebral. La creatividad, la regulación emocional, la capacidad de adaptación y la toma de decisiones no se desarrollan únicamente mediante entrenamiento técnico, también necesitan juego, exploración, relaciones sociales, autonomía y experiencias diversas. Todo aquello que tradicionalmente asociamos con una infancia saludable.

En este contexto, la figura de Steve Nash resulta especialmente interesante, y no porque llegara a la NBA, ni siquiera porque ganara dos MVP consecutivos, sino porque parece haber recorrido un camino diferente donde la disciplina convivió con la diversión y donde el compromiso no se convirtió en obsesión. Su éxito no exigió renunciar a aquello que hacía valiosa la infancia.

Su historia ofrece enseñanzas extraordinarias para deportistas, padres, educadores, directivos y cualquier persona interesada en desarrollar talento sin destruir a la persona que hay detrás.

El niño que quería ser Maradona, no jugador de la NBA

Steve Nash nació en Johannesburgo, Sudáfrica, en 1974. Poco después, su familia emigró a Canadá, donde crecería en la ciudad de Victoria, en la Columbia Británica.

Su padre, John Nash, había sido futbolista profesional. El deporte formaba parte de la vida familiar, pero existía una diferencia fundamental respecto a muchas historias modernas de alto rendimiento, pues nadie estaba intentando fabricar una estrella.

Durante gran parte de su infancia, Steve no soñaba con la NBA, soñaba con parecerse a Diego Maradona. El fútbol era su gran pasión.

Además, practicaba hockey sobre hielo, lacrosse y baloncesto. Dependiendo de la época del año, uno u otro deporte ocupaba más espacio en su vida. No existía una especialización prematura sino sólo exploración.



Esta realidad encaja perfectamente con lo que Jean Côté denominó los *Sampling Years* o años de exploración deportiva. Sus investigaciones demostraron que muchos deportistas de élite participaron en múltiples actividades durante la infancia antes de especializarse más adelante.

La explicación neurocientífica resulta fascinante.

Durante la infancia el cerebro atraviesa un periodo de enorme plasticidad. Cada nueva experiencia genera conexiones neuronales adicionales. Los deportes diferentes exponen al niño a problemas motores, tácticos y sociales distintos, enriqueciendo el desarrollo cognitivo.

Un niño que juega únicamente al baloncesto aprende baloncesto, un niño que juega al fútbol, hockey, baloncesto o simplemente corre por el parque aprende a adaptarse. Y la adaptación es una de las habilidades más valiosas para cualquier entorno complejo.

En la empresa ocurre algo similar.

Los líderes más eficaces rara vez son especialistas que únicamente conocen una única área. Suelen ser personas que han acumulado experiencias diversas, aprendido lenguajes distintos y desarrollado perspectivas complementarias.

La exploración no retrasa el talento, muchas veces lo potencia y la infancia de Steve Nash constituye un excelente ejemplo de ello.

AEl error que casi le deja fuera de la élite

Cuando hoy observamos a Steve Nash resulta difícil imaginar que las grandes universidades estadounidenses apenas mostraron interés por él. No era considerado un prodigio, ni aparecía en rankings nacionales. Nash no era una superestrella adolescente.

Terminó aceptando una beca en la Universidad de Santa Clara porque prácticamente nadie más apostó por él. Paradójicamente, aquello pudo convertirse en una ventaja.



Durante años Nash creció lejos del foco mediático que acompaña a muchos talentos precoces. No necesitaba defender una reputación. No estaba obligado a demostrar constantemente que era especial. Simplemente mejoraba.

La psicóloga Carol Dweck estudió precisamente este fenómeno. Sus investigaciones sobre mentalidad fija y mentalidad de crecimiento demostraron que los niños etiquetados constantemente como genios suelen desarrollar un miedo creciente al error.

Cuando el talento se convierte en identidad, equivocarse amenaza la autoestima. Por el contrario, quienes centran su atención en mejorar desarrollan una relación más saludable con el aprendizaje. Nash encaja extraordinariamente bien en este segundo modelo.

Su carrera universitaria fue una historia continua de progreso. Año tras año mejoró, pero no lo hizo porque intentara confirmar una etiqueta, sino porque disfrutaba aprendiendo.

La enseñanza para las empresas resulta evidente.

Muchas organizaciones identifican prematuramente a sus «altos potenciales» y concentran recursos sobre ellos. Sin embargo, esta estrategia puede generar rigidez, miedo al error y exceso de presión. Las organizaciones más inteligentes construyen culturas donde las personas pueden crecer sin necesidad de demostrar constantemente que son brillantes.

El talento florece mejor cuando se le permite desarrollarse, no cuando se le obliga a justificar continuamente su existencia.

El cerebro creativo

A comienzos de los años 2000, Steve Nash empezó a convertirse en uno de los jugadores más fascinantes del planeta. No era el más rápido, ni el más fuerte, ni tampoco el más atlético. Sin embargo, parecía ver el juego antes que los demás.



Los entrenadores describían muchos de sus pases como imposibles. Encontraba líneas de pase invisibles para el resto de los jugadores y tomaba decisiones en décimas de segundo que transformaban partidos enteros. ¿Por qué? La respuesta tiene mucho que ver con la creatividad.

Los investigadores Scott Barry Kaufman y Dean Keith Simonton han demostrado que la creatividad surge frecuentemente de la combinación de experiencias diversas y de la capacidad para conectar ideas aparentemente alejadas. No se trata únicamente de repetir, se trata de descubrir.

El desarrollo multideportivo de Nash probablemente contribuyó a construir una extraordinaria flexibilidad cognitiva. Su cerebro había aprendido durante años a resolver problemas diferentes en contextos distintos. La creatividad que más tarde maravilló a la NBA no apareció de repente, fue el resultado de un proceso de desarrollo mucho más amplio.

En el deporte moderno existe una tendencia a sobrevalorar la repetición, pero los problemas complejos rara vez se resuelven mediante respuestas automáticas, sino que se resuelven mediante adaptación.

Lo mismo ocurre en las organizaciones. La inteligencia artificial, la automatización y la digitalización están eliminando muchas tareas repetitivas. Cada vez tienen más valor las personas capaces de encontrar soluciones nuevas ante situaciones nuevas.

Los profesionales más valiosos del futuro se parecerán más a Steve Nash que a una máquina perfectamente programada porque el mundo cambia constantemente y la creatividad sigue siendo una ventaja competitiva difícil de copiar.

La gran lección para padres, entrenadores y empresas

El caso de Steve Nash desmonta uno de los mitos más persistentes de nuestra época. La idea de que la excelencia exige sacrificar la infancia.

Sin embargo, cuando analizamos retrospectivamente la carrera de Steve Nash encontramos una lección especialmente relevante, que él llegó a la élite realizando sacrificios, pero no todos los sacrificios.



La exigencia para lograr algo se centra en el compromiso progresivo, el esfuerzo creciente y la responsabilidad, pero también en proteger aquello que hace posible el desarrollo saludable.

La Teoría de la Autodeterminación desarrollada por Edward Deci y Richard Ryan identifica tres necesidades psicológicas fundamentales para el desarrollo humano saludable: autonomía, competencia y relación social.

Cuando estas necesidades se satisfacen, aumentan el bienestar, la motivación y el rendimiento sostenible pero cuando se bloquean, aparecen con mayor frecuencia ansiedad, agotamiento y abandono.

La vida de Nash parece haber protegido precisamente estos tres elementos. Mantuvo autonomía para explorar, desarrolló competencia progresivamente y conservó relaciones familiares y sociales estables. Los sacrificios existieron. Dedicó tiempo al entrenamiento, renunció a comodidad y trabajó extraordinariamente duro, pero no parece haber sacrificado aquello que más frecuentemente destruye a los jóvenes deportistas. Su identidad no dependía exclusivamente del baloncesto. Sus amistades no desaparecieron. Su familia siguió siendo un refugio. Y su autoestima no estaba completamente vinculada al resultado. Esta distinción es fundamental.

La ciencia actual no cuestiona la importancia del esfuerzo, cuestiona la necesidad de destruir otras áreas de la vida para lograrlo.

Y esta misma conclusión es aplicable al mundo empresarial.

Cuando observamos el deporte de formación desde esta perspectiva aparece una conclusión muy interesante. El objetivo no debería ser producir campeones infantiles, debería ser desarrollar adultos extraordinarios.

Algunos de esos adultos llegarán a la élite deportiva, otros triunfarán en la empresa, otros liderarán equipos, otros innovarán, pero todos habrán desarrollado algo mucho más importante que una habilidad concreta y habrán desarrollado una persona completa.

Eso también conecta directamente con el mundo profesional. Las empresas más exitosas no buscan trabajadores obsesionados con una única tarea, buscan personas capaces de aprender, adaptarse, colaborar y resolver problemas. Exactamente las capacidades que una infancia rica y equilibrada ayuda a construir.

Conclusión

Durante años hemos contado a los jóvenes una historia equivocada sobre que el éxito exige sacrificar la infancia. Les hemos contado la historia de que la excelencia solo pertenece a quienes están dispuestos a renunciar a todo, la de que la obsesión es el precio inevitable de la grandeza.

La vida de Steve Nash nos obliga a cuestionar esas creencias y no porque no trabajara duro, sin duda lo hizo, ni tampoco porque evitara los sacrificios, también los hizo, sino porque parece haber comprendido una verdad más profunda, la de que algunos sacrificios construyen y otros destruyen.

Renunciar a horas de ocio para entrenar puede ayudarte a crecer, pero renunciar a tu identidad, a tus relaciones o a tu bienestar puede terminar destruyéndote.

Nash llegó a la cima sacrificando tiempo y comodidad, pero conservando curiosidad, autonomía, amistades y alegría por aprender. Y quizá ahí resida la lección más valiosa de todas.

La excelencia no consiste en dejar de ser niño antes de tiempo, consiste en desarrollar gradualmente la disciplina necesaria para perseguir grandes objetivos sin perder aquello que hace que la vida merezca la pena.

Porque el verdadero éxito no es llegar más lejos que nadie, el verdadero éxito es llegar lejos sin perderse por el camino.

Referencias

- Baker, J., Cobley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). What Do We Know About Early Sport Specialization? Not Much. *High Ability Studies*, 20(1), 77-89.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the Development of

TRIUNFAR SIN SACRIFICAR LA INFANCIA

Lecciones de **Steve Nash** para padres, entrenadores y coaches



SU HISTORIA

Nash no fue un prodigio precoz. Jugó al fútbol, hockey, lacrosse y baloncesto.

No recibió grandes ofertas universitarias.

Trabajó duro, mejoró cada día y llegó a ser 2 veces MVP de la NBA.



Creatividad y visión de juego increíbles.



Líder humilde y generoso.



Éxito sin perder su identidad, amistades ni su relación familiar.

LOS 6 SECRETOS PARA TRIUNFAR SIN SACRIFICAR LA

1



**EXPLORAR
ANTES DE
ESPECIALIZAR**

2



**JUGAR LIBREMENTE
Y DIVERTIRSE**

3



**ESFUERZO SÍ,
OBSESIÓN NO**

4



**RELACIONES
QUE SUMAN**



**AUT
Y VO**

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...



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

[Consíguelo aquí](#)