

# MÓDULO 3

## EL ESTRÉS INFANTIL FRENTE A LA COMPETICIÓN DEPORTIVA

DOCENTE: JAVIER DE MIGUEL MUÑOZ

# INTRODUCCIÓN

TEMA: El estrés infantil frente a la  
competición deportiva. Factores y  
elección del deporte.





# VÍDEO

Lección online sobre el estrés infantil frente a la competición deportiva.

# ÍNDICE

-  **1 La competición no genera estrés**
-  **2 Entrenar con estrés**
-  **3 Elegir el deporte**





**01**

**La competición no genera estrés**

# LA COMPETICIÓN NO GENERA ESTRÉS

Pocos psicólogos deportivos estarían de acuerdo con esta afirmación. Pero, estoy convencido de ella, cuando se refiere al deporte base. Nuestros hijos están jugando con una reglas y de forma organizada, el resto lo ponemos nosotros y el entorno. Ese resto, es el estrés.



Si desde el primer día que inician su actividad, estuviéramos potenciando el ensayo y error, el juego y el aprendizaje, prevalecerían por encima de cualquier otra emoción. Disfrutarían jugando y aprendiendo; ganando y perdiendo. El motivo, porque los propios entrenamientos y competiciones estarían cargados de forma equilibrada de retos y éxitos, con lo que la interpretación de los resultados no generaría frustración sino emoción por volver a probar, que es lo que necesita la curiosidad e inquietud de nuestros hijos.



Pero, al seguir, aunque sea de forma inconsciente el modelo organizativo de la competición profesional, no tenemos este entorno que necesitan nuestros hijos y tenemos que estar, continuamente, ayudándoles a interpretar sus experiencias deportivas. El deporte de base necesita del riesgo controlado de probar y de que haya mucho más, dentro de la actividad deportiva, que el resultado final. De lo contrario, sí estaremos generando un estrés, no adecuado, a nuestros hijos.



**02**

**Entrenar con estrés**

# ESTRÉS CONTROLADO

La emoción y el nervio de conseguir algo están ligados al reto y a la autoconfianza que tienen nuestros menores cuando realizan su actividad deportiva. Utilizar situaciones de estrés controlado es lo mismo que se hace cuando se introducen condiciones de frustración, reto y autoconfianza en los entrenamientos.



Lo podemos llamar estrés, pero si utilizamos bien las cargas “estresantes” dentro de los ejercicios donde nuestros hijos experimentan y juegan, esa sensación de estrés siempre será adaptativa y evolucionará con la forma que vayan creando para resolverlos. Como familiares, nos sigue tocando el papel de ayudarles a interpretar cómo lo superan, lo que consiguen y qué resultado tienen. Esto les hará afrontar, en futuras situaciones, dentro y fuera del deporte, el estrés más incontrolado y aleatorio que existe en la vida diaria.



De nuevo, el conocimiento de los entrenadores y responsables de los clubes es fundamental para que, incluso nosotros como padres, aprendamos a saber gestionar situaciones de estrés relacionadas con los entrenamientos y las competiciones donde nuestros hijos participan.

# ESTRÉS CONTROLADO

Lo que se debe evitar, en todo momento, es la no experiencia de situaciones de estrés “controlado”. Nuestros/as hijos/as, jóvenes deportistas, tienen que vivirlo y experimentarlo, de lo contrario, los “bloquearemos”. No serán capaces de enfrentarse a los retos que les plantea la actividad deportiva. No tendrán habilidades para “jugar” con esos retos y disfrutarlos, porque ante cualquier situación de tensión, no sabrán qué hacer, cómo comportarse o qué comportamientos deportivos utilizar para intentar superarla. Y, eso, con el tiempo, les hará que aparezca la respuesta de abandono por desinterés, acompañado de frustración. Una respuesta que genera no solo el abandono de la práctica deportiva, sino que también “borrará” el hábito deportivo para el futuro.



Por eso, como familiares, tenemos un papel determinante junto a todo su entorno. Porque tenemos que ayudarles a interpretar y a que no generen una respuesta de indefensión constante ante las situaciones que les generan tensión. No siempre las podremos controlar y menos en la competición deportiva, pero sí podemos controlar las condiciones en las que nuestros hijos entrenan para aprender a superar el estrés. Que esas condiciones creen en ellos una base de superación progresiva y no desproporcionada, sí se puede controlar mediante entrenamientos dirigidos por profesionales cualificados y nuestra forma objetiva de actuar frente a lo que afrontan en el deporte y los resultados que consiguen.



**03**

**Elegir el deporte**

# INTRODUCCIÓN

Como ya se ha comentado en otros momentos de este texto, el deporte que eligen los menores es un reflejo de sus inquietudes. Por tanto, no hay un deporte ideal o una forma de decidir adecuada o errónea. Hay una inquietud. Una curiosidad. Ganas de cambio, de ver otras cosas, de interaccionar con otros miembros de su grupo de referencia, de entrar a formar parte de un equipo o grupo concreto. Si es una decisión adecuada o no, eso viene después.

Cuando ellos ya están dentro del día a día de esa actividad deportiva, es cuando van decidiendo si es lo que esperaban o no. Si están preparados para asumir el reto que le requiere esa curiosidad que tienen, o si por el contrario, no tienen tanta curiosidad como creían. Y, como ya se ha comentado, el trabajo en las fases iniciales de incorporación a una actividad deportiva infantil es, más que entrenar, mostrar todo lo que supone ese deporte y cuidar el interés inicial que han mostrado los jóvenes deportistas por él.

# ÍNDICE



## Observar

la actividad física  
del menor.



## Grupos

de referencia.



## Pruebas

condicionadas.



## Deporte

y agenda familiar.



## Compromiso

mental.

# OBSERVAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL MENOR

Es cierto que observando los movimientos y la actividad física no reglada que realizan nuestros hijos, principalmente, cuando juegan de forma espontánea, podemos encontrar pistas que nos ayuden a “orientarlos” hacia una o varias actividades deportivas. Con orientar, me refiero a acompañarlos en la decisión, no a provocarles la decisión.

Cuanto más provocada esté por nosotros la decisión, más complicado vamos a tener que, de verdad, quieran disfrutar de la actividad deportiva por su propia curiosidad. Guiarlos hacia un deporte, supone que cuando ese deporte no esté al alcance de sus posibilidades, tomen la decisión de abandonar. Cuando no les guiamos sino que les acompañamos en sus continuos intentos por probar, es cuando tenemos la oportunidad de que su interés les permita llegar hasta donde ellos consideren que tienen que hacerlo.



# GRUPOS DE REFERENCIA

Sus amigos y lo que hacen son parte de la decisión que van a tomar cuando se trata de elegir una actividad deportiva. Es cierto, que cuando son deportes individuales, el grupo tiene menos referencia y cobran más fuerza los modelos deportivos que comentaba al inicio de este texto. Cuando son deportes de equipo, parece que sí tiene más peso el grupo de referencia (amigos).

Quizás el deporte de equipo tiene más tendencia a iniciarse porque se comparte un interés común con otros iguales y nosotros como familiares debemos de facilitar esa exploración inicial para evitar que se sientan fuera de su grupo, aunque pensemos que no están preparados. Ya se ha comentado, que lo primero es cuidar su curiosidad. Además, el ir con ese grupo de referencia a probar o que ya haya amigos dentro del equipo facilita mucho ese proceso de exploración e incorporación a la actividad deportiva.

Por otro lado, el deporte individual tiene más de inquietud propia de nuestros hijos. Algo que les llama más la atención o que de forma innata ya dominan, y por eso, se sienten más atraído por esa actividad y refuerzan su interés con los modelos deportivos que puedan existir, no importando que sean o no profesionales.

# PRUEBAS CONDICIONADAS



A veces, podemos ayudar a nuestros hijos a decidir acompañándolos en su acercamiento a diferentes actividades deportivas. Que prueben, a partir de aquello que creemos que les puede “ir bien”, siempre que ellos estén de acuerdo y nunca obligándolos.

Para eso hay que tener en cuenta que no es importante que entren y salgan de una actividad deportiva, hasta que encuentren la que les gusta. No ocurre nada porque cambien de actividad y tampoco es determinante el tiempo que pasan dentro de cada actividad, antes de decidir cambiar.

Lo importante es probar, que se vean dentro de la actividad, que sientan lo que les aporta y lo que no, que les guste el ambiente, su entorno, la zona de entrenamiento, las competiciones, los materiales, los ejercicios, los entrenadores, sus compañeros, los horarios, lo que “tienen que dejar” para ir a la actividad... Tenemos que recordar, como familiares, siempre, que la base es mantener y cuidar su curiosidad, hasta que ellos terminen de decidir.

# DEPORTE Y AGENDA FAMILIAR



Un error muy común es encajar la actividad deportiva en nuestra agenda de “familiares”. Debemos tener mucho cuidado con esto. La actividad deportiva de los menores y su curiosidad depende de nuestro esfuerzo también. Nuestra motivación es clave aquí si queremos allanar el camino de la decisión que quieren tomar nuestros hijos.

Que nos venga bien, no es la prioridad. Tendremos que sacrificarnos, en función de nuestras posibilidades, si queremos acompañarlos en el proceso de incorporación y mantenimiento de la actividad deportiva. No hay más fórmula. Todos sumamos en la decisión que ellos van a tomar y nosotros, como padres, más aún, porque tenemos la responsabilidad de facilitársela.

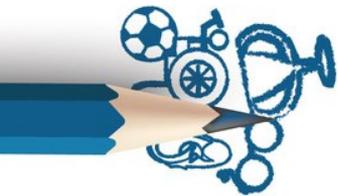


# EL COMPROMISO MENTAL



Con todo lo expuesto hasta ahora, sobre la elección deportiva de nuestros hijos, lo que más debemos de destacar es que si las cualidades físicas son importantes, la disposición mental de nuestros hijos a la hora de decidir es determinante. No será su deporte ideal, pero si ellos creen que lo es, por ello debemos apostar.

Apostar nosotros también, como padres, por esa actividad que han decido probar o realizar nuestros hijos, generará una base de motivación y confianza suficiente para que ellos inicien un acercamiento adecuado al deporte. Si saben que estamos con ellos, ellos estarán “cómodos” y siempre querrán probar. Siempre querrán investigar. Siempre querrán superar y afrontar. Están preparándose para su experiencia vital, no están ya inmersos en ella. Tenemos que ayudarles para que mentalmente vayan mejorando su confianza y autoestima, y eso pasa porque sepan que estamos con ellos y para ellos, en la práctica deportiva y en la vida, en general.



**Instituto Andaluz  
del Deporte**



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte

