

¿Cómo afrontar el “miedo” a la competición?

Una actitud competitiva saludable, en edades tempranas, permitirá disfrutar del juego y alcanzar un desarrollo integral como persona

La persona responsable de entrenar el equipo, debe enfocar la competitividad como una herramienta para mejorar algunos aspectos de la vida, superarnos a nosotros mismos y aprender de nuestros errores.

No todos los participantes afrontan de la misma manera la competición, en ocasiones surge una actitud negativa de bloqueo o rechazo que les impide dar todo lo que pueden y disfrutar de lo que hacen.

A veces son las circunstancias del entorno o personales, las que producen el miedo al fracaso y/o la pérdida de confianza, una excesiva preocupación por la puntuación, por unos malos resultados o la opinión de los demás, pueden ser factores desencadenantes de situaciones de tensión y estrés.



El entrenador/a debe dar las claves adecuadas para afrontar la competición a edades tempranas:

- 1. Utilizar la competición como un elemento de superación y de motivación.**
- 2. Evitar el criterio de “éxito” o “fracaso” en el deporte infantil.**
- 3. Saber aceptar la derrota y la victoria, y aprender de los errores.**
- 4. Desarrollar la autoconfianza, la autoestima y el autocontrol.**
- 5. Enseñar a la persona a disfrutar y evitar los conceptos de “ganar” o “perder”, para no elevar el nivel de estrés.**
- 6. Recompensar tanto las acciones correctas como los esfuerzos.**
- 7. Transmitir instrucciones técnicas de forma positiva.**
- 8. Establecer una comunicación entre deportistas-padres/madres-entrenadores.**
- 9. El entrenador/a tiene que inculcar valores como el esfuerzo, la honradez, la justicia, el compañerismo...**
- 10. Fomentar las relaciones sociales y de cooperación entre los miembros del equipo, desde edades tempranas.**

Ángel Pérez de la Rosa

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Área de Deporte

Ayuntamiento de Málaga