

Los 8 problemas psicológicos de los niños al afrontar la práctica deportiva

Veamos los problemas psicológicos que experimentan con frecuencia los niños que practican deporte.

Aunque en el pasado pudiera ser considerado un tema menor, la salud mental vinculada al deporte es un aspecto capaz de afectar significativamente tanto a la calidad de vida de millones de personas en todo el mundo, como a su rendimiento deportivo.

Cuando además estamos hablando de niños y adolescentes que practican deporte, aún es más importante prestar atención a las señales de que hay fenómenos psicológicos y psicosociales que interfieren entre los jóvenes y la práctica deportiva normal.

¿Cuáles son los problemas psicológicos más comunes en los niños deportistas?

Estas son las principales alteraciones psicológicas y psicosociales que puedan presentar niños que practican un deporte tanto de manera individual como en equipo.

1. Miedo y timidez extrema

El miedo a estar frente a una audiencia o público numeroso es generalmente uno de los principales motivos por los que un niño o niña no quiere exponerse a practicar un deporte determinado.

Este **sentimiento de angustia y desasosiego al ser observados o juzgados** por un gran número de personas puede llegar a generar verdaderos problemas en la salud mental en nuestros hijos y suele ser motivo suficiente para que estos renuncien.

Esto afecta generalmente a niños y niñas con problemas de autoestima o bien a aquellos que pueden tener un trastorno psicológico latente más grave.

2. Frustración ante los errores

La incapacidad para gestionar la frustración que puede sentir nuestro hijo al participar en un deporte específico también constituye un problema psicológico en función de cómo la experimente en cada momento sus equivocaciones en el terreno de juego. Además, todo ello en unas edades en las que equivocarse es lo habitual, debido a la falta de experiencia. **Esta frustración a menudo es generada por los resultados obtenidos o por el fracaso a la hora de competir con otros equipos** o en deportes de modalidad individual.

Además de eso, la incapacidad de aprender los propios errores también genera una gran frustración, así como el hecho de centrarse demasiado en los errores y no valorar los aspectos positivos de la actividad deportiva que se está realizando.

3. Baja autoestima

Como se ha indicado, la baja autoestima es uno de los principales problemas psicológicos que pueden tener los niños y las niñas, así como los adolescentes en edad escolar que participan en algún deporte.

A estas edades es cuando la personalidad de cada individuo se está formado y muchos de estos niños y jóvenes pueden construir una personalidad insegura, deprimida o ansiosa si no cuentan con un buen nivel de autoestima.

Son muchos los factores que contribuyen a que la persona tenga

una baja autoestima, entre los principales podemos destacar el hecho de compararse en todo momento con sus compañeros de equipo y el de creer que no se es tan bueno como ellos o como los integrantes del equipo contrario.



4. Falta de motivación

La falta de motivación a la hora de seguir practicando un deporte también es una alteración psicológica con la que muchos niños y niñas se pueden encontrar a lo largo de su carrera deportiva infantil.

Esta falta de motivación también puede venir por no tener los objetivos claros de mejora o no contar con un horizonte futuro de esperanza o ilusión tanto a nivel personal como profesional o deportivo.

5. Percepción de una gran presión por parte de los padres

Los padres juegan un papel fundamental en la vida de los niños deportistas y su actuación puede condicionar en gran medida la salud mental de los hijos.

Algunos padres ejercen una presión desmedida y desproporcionada hacia sus hijos para que estos sean mejores cada día, generalmente como manera de compensar fracasos o complejos propios de su pasado como deportistas.

Esta presión puede manifestarse de manera directa y obvia o de formas más sutiles, pero acaba siendo un peso muy difícil de soportar para los hijos, quienes acaban desarrollando problemas de salud mental más graves como la ansiedad, el estrés o la depresión.

6. Pocas habilidades comunicativas

Contar con pocas o deficientes habilidades comunicativas también es un obstáculo clásico con el que se encuentran los niños y las niñas que compiten en algún deporte en el que la coordinación de los miembros del equipo es clave.

A menudo estos infantes pueden tener dificultades para comunicarse o bien pocas estrategias prácticas para hacerlo con éxito con sus compañeros o entrenadores y esto dificulta mucho su capacidad para trabajar en equipo.

Si el niño no es capaz de comunicarse correctamente con sus compañeros de equipo difícilmente logrará el éxito deportivo y esto afectará de manera notable a autoestima, capacidad para gestionar la ansiedad, y a su salud mental en general.

7. Conflictividad social

Debido a la naturaleza competitiva de muchos deportes, los jóvenes con más problemas para gestionar la impulsividad pueden llegar a tener problemas para gestionar su frustración y **se ven envueltos en conflictos frecuentemente con otros compañeros y también con adultos** (ya sea con entrenadores, árbitros o con sus padres).

Este tipo de conflictividad social afecta tanto a la calidad de vida deportiva del niño o la niña como a su rendimiento

deportivo, y se debe también a una falta de habilidades sociales básicas, como la asertividad, que aún no han sido trabajadas adecuadamente.

8. Competitividad excesiva

La competitividad excesiva es un problema que presentan algunos niños deportistas y también puede estar relacionada con un estilo de crianza muy severo por parte de sus padres.

Al tener un gran sentimiento de competitividad, las derrotas suelen ser más dolorosas cuando se producen y eso es algo que afecta profundamente a la salud mental de la persona.

Fuente: [psicologiaymente](#).