
Deporte de competición y adolescencia. Recomendaciones para que sea saludable

Muchos niños y [adolescentes practican cada año actividades deportivas](#). La mayoría lo hace en el ámbito escolar. Pero cada vez es más frecuente la [práctica deportiva reglada y exigente](#).

Muchos hacen [deporte por placer](#). Pero en el deporte de competición puede existir muchísima presión, bien por padres o entrenadores o, incluso, por la que uno mismo se impone.

Independientemente de la causa, la presión por ganar puede estresar de tal forma que ya no resulta divertido.

Técnicas para controlar el estrés en el deporte

- Habla sobre lo que te preocupa. Compartir lo que sientes puede mitigar la ansiedad.
- Trata bien a tu cuerpo. Aliméntate bien. Duerme lo suficiente.
- Practica alguna actividad física distinta del deporte en que compites. Desconecta de tu deporte.
- No pretendas ser perfecto. Sé indulgente contigo mismo. Recuerda las veces que lo has hecho bien.
- Si te sientes muy agobiado y has perdido el control, decide si quieres abandonar. Si ya no disfrutas del deporte, tal vez haya llegado el momento de encontrar otro menos estresante. Reconocer cuando uno necesita ayuda no es signo de debilidad sino de valentía y de sensatez. No dejes de buscar apoyo hasta encontrarlo.

Técnicas de relajación para controlar el estrés de la competición

- Busca un lugar tranquilo.
- Respiración profunda: inspira lentamente por la nariz. Contén la respiración cinco segundos. Luego espira lentamente. Repite cinco veces.
- Relajación muscular: contrae fuerte un grupo de músculos, unos cinco segundos. Luego relájalos. Repite cinco veces.
- Visualización: imagina un lugar o acontecimiento que te transmita paz. Intenta que la tensión se disipe de tu cuerpo, para calmar los nervios y reforzar la confianza en ti mismo.
- Pensamiento positivo: aleja los pensamientos negativos. Repítete a ti mismo: "*¡Aprenderé de mis errores!*" "*¡Controlo mis sentimientos!*" "*¡Puedo conseguirlo!*"
- Evasión: cuando el deporte te resulte muy estresante, desconéctate. Céntrate en algo diferente, vete al cine o queda con tus amigos.

Examen de aptitud deportiva

Aunque no hay un acuerdo generalizado, ni protocolos validados, es necesario realizar un [reconocimiento de aptitud deportiva](#) a todos los niños que quieran hacer deporte de competición, incluso en el ámbito escolar.

Se recomienda anamnesis detallada y exploración física centrada en el aparato cardiovascular y sistema musculoesquelético. Sirve para descartar patologías de riesgo y prevenir la aparición de lesiones.

También tu médico puede realizar un ECG (electrocardiograma) en reposo. Es una prueba sencilla, muy útil en la prevención de la muerte súbita.

En caso de encontrar problemas se debe valorar si algún tipo de deporte está contraindicado, para evitar accidentes cardíacos y muerte súbita.

Afortunadamente, es poco frecuente hallar algo que lo contraindique.

Fecha de publicación: 11-08-2016

Autor/es:

- [Ana María del Río López](#). Pediatra. Centro de Salud Medina del Campo Rural. Medina del Campo (Valladolid)
- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)

