



General | | Actualitzat el 08/02/2023 a les 08:00

Competitivitat en infants, quan és saludable i quan tòxica?

És bo que els infants siguin competitius? Com acompanyar les derrotes? Exigència excessiva, quin efecte té?

[inici] Vivim en una societat que **premia fonamentalment les victòries i tolera poc les derrotes**. Evidentment aquest és un aprenentatge que es fa al llarg dels anys i que les criatures de, bon principi, no tenen ni les capacitats ni la maduresa per integrar-ho. Però l'esport pot ser un bon recurs per començar a treballar, a partir de certes edats, la tolerància en la derrota i la superació personal.

Si parem atenció a la **Guia per a mares i pares sobre activitat física i salut** del Ministeri de Sanitat, veurem que un dels elements que s'hi descriuen com a determinants per motivar les criatures és que gaudeixin de les activitats i comparteixin experiències amb els iguals. Per contra, remarca entre els factors que poden desmotivar-los la pressió per jugar, la imposició externa de l'activitat o donar excessiva importància a guanyar.

[GotaVerdaPle] **És bo que siguin competitius, o no?** Cal tenir en compte diversos factors com, per exemple, l'edat. Entre els 4 i els 6 anys (i es pot allargar fins als 9), els infants travessen l'etapa egocèntrica, els costa perdre i poden canviar les normes els cops que calgui per guanyar. En aquesta etapa, no estan preparats per competir. I és que com més gran és l'infant, més eines té per gestionar millor o pitjor aquestes situacions d'estrès, de frustració o de conflicte.

Per altra banda, cal tenir ben present que quan un infant competeix cal prioritzar **aspectes comunicatius, emocionals, socials i relacionals** per sobre d'obtenir bons resultats.

[GotaVerdaPle] Com es pot fer perquè la **competitivitat sigui sana**? Xavier Pastor, expert en resolució de conflictes i impulsor de projectes de mediació esportiva de la UOC, creu que "mentre posem l'èmfasi en la pràctica del joc, en la millora d'aquesta pràctica, en el com i no tant en el què, l'estímul és constant. Perquè es busca la superació esportiva, personal, d'equip, i el creixement dels esportistes, de l'equip i de l'entrenador".

"Si ens concentrem en els resultats, és possible que l'estímul es mantingui mentre aquests siguin positius. Però quan no s'obtinguin bons resultats, poden aparèixer pensaments i comportaments negatius, que es concentren en la cerca de culpables", afegeix l'expert.

És important, i en això hi té molt a fer la persona adulta, com **es percep, es comunica i es transmet l'esport**. De com els pares, mares i també entrenadors relacionem les criatures amb els valors positius de l'esport i de competir **depèn el seu benestar**.

També cal treballar la relació entre entrenadors i jugadors, d'una banda, i amb els membres de les grades (pares i família, en la seva major part) per promoure "un suport dels aficionats envers l'equip que pivota sobre una actitud positiva i comentaris respectuosos cap als competidors".

[GotaVerdaPle] **Competitivitat tòxica, com afecta?** Quan hi ha entrenadors excessivament exigents i famílies obsessionades amb els resultats, l'infant en pateix les conseqüències, des de físiques (es desapareixen les lesions i apareix la síndrome de l'esportista cremat) fins a psicològiques.

En aquest context d'**hiperexigència**, cal parar atenció als següents **senyals d'alerta** que descriu la psicòloga Neus Nuño:



[GotaVerdaPle] Canvis d'humor bruscs i sense motiu aparent
[GotaVerdaPle] Irritabilitat
[GotaVerdaPle] Desig d'evitar els entrenaments i partits o competicions
[GotaVerdaPle] Pèrdua d'interès per l'esport
[GotaVerdaPle] Cansament excessiu
[GotaVerdaPle] Mala gestió de les emocions durant aquests esdeveniments esportius ?no saber encaixar una derrota, enfadar-se molt o entristir-se si es comet algun error
[GotaVerdaPle] Pèrdua de confiança en si mateix, obsessió per l'esport que pot portar a una pèrdua d'interès per altres activitats, etc.

Cal establir el límit entre el suport a l'infant i l'acompanyament saludable i la pressió excessiva, explica Nuño. "Mostrar interès per la seva afició és fonamental, però un excés es pot traduir en pressió i expectatives massa altes que poden augmentar l'estrès".

Alguns consells per acompanyar esports competitius:

[GotaVerdaPle] Prioritza la formació dels esportistes infantils en el camp tècnic, social i organitzatiu sobre els resultats.

[GotaVerdaPle] Valora el compromís, la disciplina, el respecte, l'empatia, el treball en equip, la superació, etc., és a dir, aspectes que "van més enllà del joc i que corresponen a qualsevol activitat humana en la societat".

[GotaVerdaPle] Anima i acompanya el menor en la pràctica esportiva sense pressions.

[GotaVerdaPle] Recorda, com a família, "per què practiquen esport els seus fills: per diversió, per fer amics, per afany de superació, d'estar sans, de desconnectar, etc.".

[GotaVerdaPle] Regula les expectatives i ajusta-les a la situació i capacitats del fill o filla.

[GotaVerdaPle] Gaudeix (i no pateix) l'esport al costat dels fills.

[GotaVerdaPle] Escolta la criatura, proporcionar-li un espai segur i de confiança on pugui expressar com se sent.

[GotaVerdaPle] Donar-li suport, sigui quin sigui el seu rendiment.

[GotaVerdaPle] Valora el seu esforç i comunicar-li-ho.

[GotaVerdaPle] Dona-li importància a la pràctica de l'esport pel que és, i no per les victòries o les derrotes.[ficentrareport]