

El 33,6 % de los atletas de élite padecen problemas de ansiedad y depresión



El jueves 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental. Se sabe que incidir en la atención de la salud mental en las primeras etapas del entrenamiento deportivo fundamenta la base de la competición de alto nivel. Se están adoptando nuevas estrategias que maximizan el rendimiento deportivo, cuidando el bienestar emocional de los deportistas.

Con motivo de la celebración del día mundial de la salud mental, este mes de octubre, el debate sobre la importancia de su cuidado ha vuelto a ocupar un lugar central en el mundo deportivo. Desde el programa de formación deportiva ITW Sport, defienden que, lejos de ser el problema, el deporte es uno de los mejores aliados de la salud mental si se trabaja adecuadamente. Sin embargo, advierten de que, de no hacerlo, puede convertirse en el peor enemigo de los deportistas.

Este enfoque cobra aún más relevancia cuando se revisan los datos publicados en 2023 por el Comité Olímpico Internacional, que señalan que un 33,6 % de los atletas de élite

padecen problemas de ansiedad y depresión, y que un 26,4 % sufre serios problemas de salud mental tras su retirada.

Durante los últimos años, casos como los de Paula Badosa, Simone Biles o Michael Phelps han ido poniendo de manifiesto la importancia de abordar el tema. Badosa, una de las tenistas más destacadas del circuito, habló abiertamente sobre sus luchas con la depresión.

“La presión me pudo, la ansiedad me superaba”, compartió recientemente. De igual manera, figuras como Biles y Phelps han sido claves en la desestigmatización de la salud mental, “No comía, no bebía, me fui a un centro de recuperación. Estaba luchando por mi vida más de lo que la gente podía imaginar. En esos momentos, cuando estaba mal, me daba golpes porque pensaba ‘no estoy haciendo mi trabajo’” confesó recientemente el nadador.

Prevención para los deportistas

En este contexto, las escuelas y academias deportivas están empezando a trabajar y cuidar la salud de sus jóvenes deportistas desde las primeras etapas de su carrera deportiva.

“La prevención es clave. Los deportistas jóvenes deben aprender a gestionar las expectativas y el estrés, porque si no cuidamos estos aspectos, su rendimiento y bienestar general se verán comprometidos”, explica Alessandro Mariani, Coach del Área de Rendimiento y Salud Mental en ITW Sport.

Los jóvenes deportistas se enfrentan a la presión de cumplir con las expectativas de padres, entrenadores y ellos mismos, lo que puede generar ansiedad por el rendimiento y miedo al fracaso. Además, en muchos casos suelen tener dificultades para equilibrar su vida personal, académica y deportiva, lo que a menudo lleva a agotamiento mental o frustración.

Las escuelas deportivas prestan cada vez más atención a los posibles signos de alerta que puedan indicar que un deportista necesita apoyo. “Los cambios repentinos en el comportamiento, como irritabilidad, aislamiento social, falta de interés en entrenar, pérdida de apetito o insomnio, pueden ser indicativos de un problema de salud mental. También es importante observar si el joven deportista comienza a perder el disfrute por el deporte o muestra una preocupación excesiva por el fracaso”, indica Alessandro Mariani.

Desde ITW también destacan el papel clave que juegan los padres en este aspecto. Ya que, pueden y deben proporcionar a los jóvenes un entorno en el que se sientan seguros para expresar sus emociones y preocupaciones, sin miedo a ser juzgados ni sometidos a una presión excesiva. Es crucial que los padres valoren el esfuerzo por encima de las victorias y promuevan una relación saludable con el deporte, priorizando el bienestar emocional y físico sobre los resultados competitivos.

Nuevos métodos

Debido a la creciente conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental de los jóvenes deportistas, están ganando terreno nuevas metodologías de enseñanza deportiva que buscan equilibrar el rendimiento con el bienestar emocional. Estas estrategias se enfocan en maximizar el potencial de los atletas sin imponer una exigencia excesiva, promoviendo un ambiente de apoyo y crecimiento personal.

Algunos de estos procesos de coaching, son los que se basan en el modelo Sfera. “Este modelo trabaja los cinco factores clave del rendimiento: Sincronía (conexión entre cuerpo, mente y entorno, concentración), puntos de Fuerza (sus capacidades físicas, técnicas y mentales), Energía (gestión emocional y energética), Ritmo (lo que da fluidez y armonía a los movimientos) y Activación (automotivación y disfrute)”, explica Alessandro Mariani, coach de ITW Sport y coach certificado en el Modelo Sfera. “A través del coaching, el joven deportista aprende a dominar su desempeño, mejorar sus habilidades, regular emociones, y optimizar sus respuestas en situaciones de presión, facilitando un rendimiento más consistente y equilibrado”.

El crecimiento de estas nuevas metodologías de enseñanza deportiva está demostrando su efectividad al mejorar tanto el rendimiento de los deportistas como su bienestar mental. Al enfocarse en el desarrollo de habilidades de gestión emocional desde una edad temprana, estas estrategias permiten que los jóvenes deportistas adquieran herramientas clave para enfrentar los desafíos del deporte de alto rendimiento. Además, estas metodologías no solo protegen su salud mental en el presente, sino que, a largo plazo, también preparan a los deportistas para afrontar mejor su futura carrera deportiva.

Con casi 10 años de experiencia y un equipo de profesionales altamente cualificado, ITW Sport ofrece servicios de formación deportiva reconocidos por su enfoque holístico. Desde su fundación, ha ido evolucionando hasta convertirse en un programa de formación deportiva, con una metodología propia y un saber hacer basado en la experiencia, en el que han confiado más de 1000 jugadores de todo el mundo. Noticia extraída de CMDSport.

Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

Sobre nosotros:

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

Link to Original article: <https://www.aktive.cloud//w/aktive/96308/blog?elem=335648>