

**LA ANSIEDAD EN EL  
DEPORTE Y SU  
APLICACIÓN  
PRACTICA AL  
ATLETISMO**

**CARLOS MARTINEZ RODRIGO**

## **ÍNDICE:**

<b>INTRODUCCIÓN TEÓRICA</b>	<b>PAG. 2</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción</li><li>• Definición de ansiedad</li><li>• Fenómeno multidimensional de la ansiedad</li><li>• Ansiedad de estado</li><li>• Ansiedad de rasgo</li><li>• Resumen gráfico</li><li>• Orígenes del fenómeno ansiedad</li><li>• Ansiedad según la edad</li><li>• Ansiedad según el sexo</li><li>• Gráfico de ansiedad según proximidad de la competición</li><li>• Ansiedad y ejecución</li><li>• Esquema del proceso de ansiedad</li><li>• Evaluación de la ansiedad</li><li>• Intervención</li></ul>	
<b>APLICACIÓN PRÁCTICA AL ATLETISMO</b>	<b>PAG. 13</b>
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>PAG. 15</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué se ha hecho?</li><li>• Conclusiones</li><li>• Tabla de porcentajes</li></ul>	
<b>INTERVENCIÓN</b>	<b>PAG. 17</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toma de conciencia</li><li>• Atletas con alto arousal</li><li>• Atletas con bajo arousal</li></ul>	
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>PAG. 21</b>

## **INTRODUCCIÓN TEÓRICA**

### **INTRODUCCIÓN**

La ansiedad es aludida con diferentes términos según la ocasión, entre los que se encuentran:

#### **Angustia:**

Vía de expresión más corporal.

#### **Arousal:**

*“Activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa.” (Gould y Krane, 1992, 120-121, citado en Weinberg R., Gould R., 1996, 102).*

*“Función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades vigorosas e intensas” (Sage, 1984. Citado en Williams, J., 1991, 250).*

El término, hace referencia a las dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto, en un continuo que se extiende desde la falta absoluta de arousal (estado de coma) hasta el arousal máximo (frenesí). Las personas con arousal elevado están mentalmente activadas y experimentan un incremento del ritmo cardíaco, de la respiración y de la transpiración. Pero el arousal no se asocia automáticamente a sucesos agradables o desagradables.

#### **Miedo:**

Usado para referirse a algo del entorno y que puede afectar negativamente

#### **Nervios:**

Término más comúnmente usado.

La ansiedad varia, pues, según el estado del individuo a lo largo del día entre diferentes niveles, siendo el sueño la forma natural que da el estado más bajo y siendo el máximo un ataque de pánico, ante esta ultima el sujeto podrá reaccionar de dos diferentes formas:

- A)- Tempestad de movimiento.
- B)- Inmovilización cadavérica.

El sueño es la forma natural de reducir la tensión acumulada.

## DEFINICIÓN DE ANSIEDAD

*“La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.” (Weinberg, R., Gould, D., 1996, 102-103).*

## FENÓMENO MULTIDIMENSIONAL DE LA ANSIEDAD

Debemos tener en cuenta que la ansiedad no solo se produce en un ámbito del individuo, sino en varios, entre ellos se encuentran:

### ❖ FISIOLÓGICO-MOTRIZ.

- Trastornos emocionales
- Emisión de orina
- Alteración del sueño
- Sudación

### ❖ AFECTIVO-SOCIAL.

- Agresividad
- Alteraciones emocionales
- Extroversión/Introversión
- Trastorno de carácter

### ❖ COGNITIVO.

- Dificultad de procesar información
- Pensamientos negativos u obsesivos
- Dificultad de concentración

Además cada individuo tiene una forma particular del fenómeno tensión predominando uno u otro de los ámbitos anteriormente mencionados. Recordar que este es un fenómeno universal, es decir, que a todo el mundo le afecta aunque no igual, sino específicamente.

## ANSIEDAD DE ESTADO

*“A veces nos referimos a la ansiedad para analizar un componente estable de la personalidad; otras, se utiliza el término para describir un estado de ánimo cambiante. El estado de ansiedad hace referencia al componente variable del estado de ánimo y se define como un estado emocional, caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión acompañadas de la activación o*

*arousal del sistema nervioso autónomo. Por ejemplo el nivel de ansiedad de un jugador de un partido cambiará en función del momento. Puede tener un nivel alto de ansiedad estado (sentirse un tanto nervioso y advertir los latidos del corazón) antes del inicio del encuentro algo inferior una vez ha cogido el ritmo del partido, y sumamente alto (muchos nervios y el ritmo cardíaco acelerado) cuando se juegan los minutos finales con un marcador muy igualado.*

*El estado cognitivo de ansiedad tiene que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos de una persona, mientras que el estado somático de ansiedad se ocupa de los cambios súbitos en la activación fisiológica percibida (que no proceden de un cambio en la actividad sino del estrés).” (Weinberg, R., Gould, D., 1996, 103).*

### **ANSIEDAD DE RASGO**

A diferencia del estado de ansiedad, la ansiedad rasgo es una parte de la personalidad: una tendencia o disposición conductual adquirida que influye en la conducta. En concreto, es:

*“Un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras y a responder a ésta, con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo” (Spielbergern, 1966, 17 citado en Weinberg, R., Gould, D., 1996, 103).*

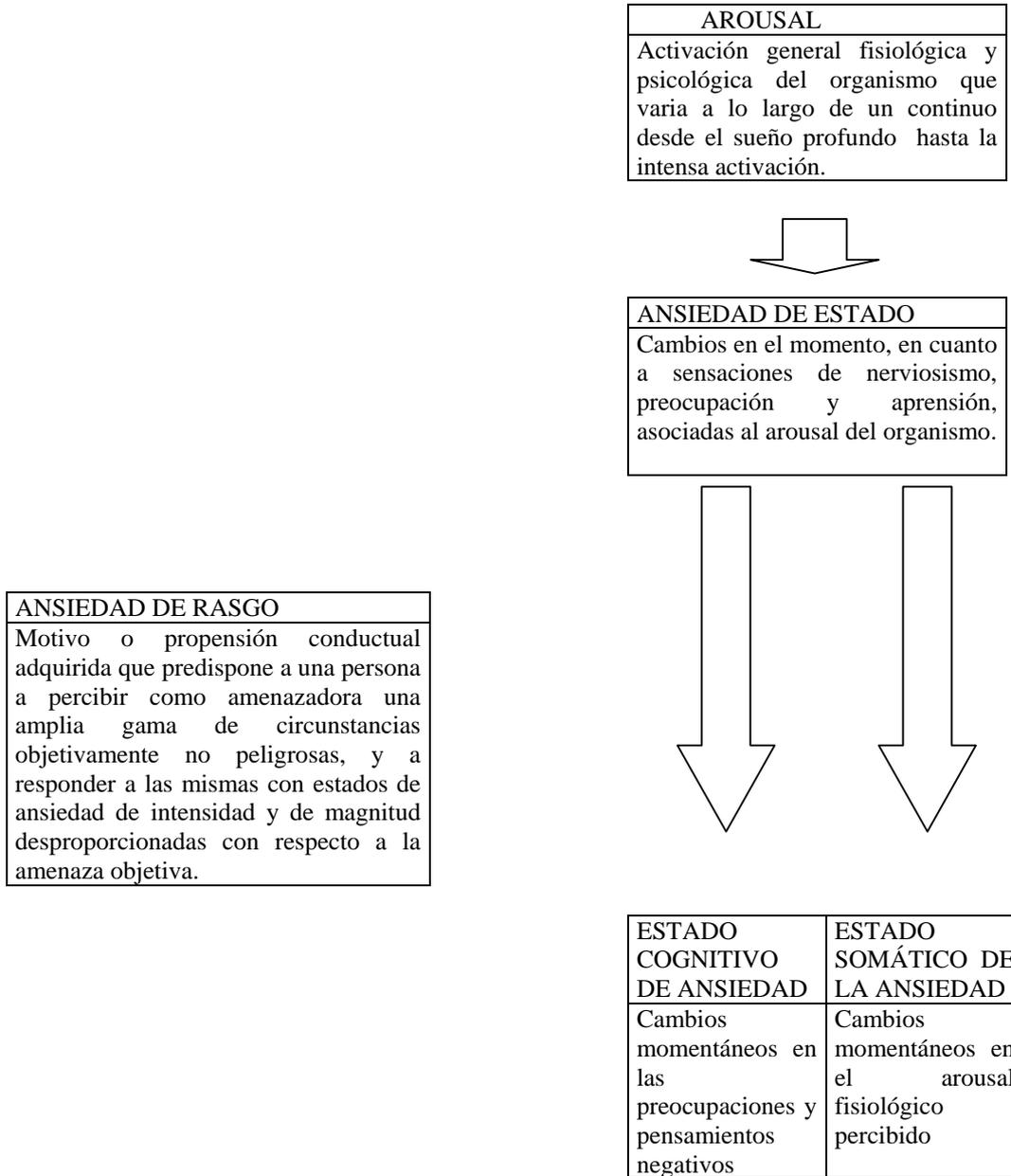
Podemos situar a dos jugadores de fútbol con idénticas destrezas físicas bajo una presión idéntica (por ejemplo, la jugada decisiva al final del partido), y tener cada uno de ellos reacciones de ansiedad estado completamente distintas debido a sus respectivas personalidades, es decir, su rasgo general de ansiedad. Uno es más tranquilo (nivel bajo de ansiedad rasgo) y no percibe la jugada clave del partido como excesivamente amenazadora. Por tanto, no experimenta un estado de ansiedad más alto de lo que cabría esperar. Sin embargo, el otro presenta un nivel elevado de ansiedad rasgo, y en consecuencia siente que la oportunidad de patear (o, según ,el error) para ganar el partido es muy amenazadora por lo que experimenta un estado de ansiedad enorme, para lo que cabría esperar.

### **RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD ESTADO Y ANSIEDAD RASGO**

Existe una relación directa entre los niveles de ansiedad estado y de ansiedad rasgo en una persona determinada. Investigaciones han demostrado que los que tienen puntuaciones elevadas en las medidas de ansiedad rasgo experimentan un estado de ansiedad más alto en situaciones de evaluación y las muy competitivas. Sin embargo, la relación no es perfecta. Un deportista que tenga un nivel elevado de ansiedad rasgo puede tener una enorme experiencia en una situación particular, por ello, o percibir una amenaza y la correspondiente elevación del nivel de ansiedad estado. De igual manera, personas con altos niveles de ansiedad rasgo aprenden estrategias de afrontamiento que

les ayudan a reducir el estado de ansiedad que sufren en situaciones de evaluación. El conocimiento del nivel de ansiedad rasgo de una persona es habitualmente de gran ayuda en la predicción del modo en que ésta reaccionará ante situaciones de competición, evaluación o amenaza.

## RESUMEN GRÁFICO



## EL ESTRÉS Y SU PROCESO

*“El estrés es un proceso, una secuencia de eventos que conducen a un fin concreto. Se define como “un equilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes” (Mc Grath, 1970, 20 en Weinberg, R., Gould, D, 1996, 103).*

Según un modelo propuesto por Mc Grath, el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas:

- Fase 1: Demanda medioambiental. En la primera fase del proceso del estrés le llega al individuo algún tipo de demanda. Esta puede ser física o psicológica.
- Fase 2: Percepción de las demandas. No todas las personas perciben las demandas de la misma forma. Esto se refleja en la 2ª fase del proceso de estrés, la percepción individual de la demanda física o psicológica.

El nivel de ansiedad de rasgo de una persona influye mucho en la forma de percibir el mundo. Las que tienen un elevado nivel de ansiedad rasgo tienden a percibir más situaciones (sobre todo de evaluación y competición) como amenazadoras que las que presentan un nivel más bajo. Por ello, la ansiedad rasgo influye mucho en la 2ª fase del proceso del estrés.

- Fase 3: Respuesta de estrés. Se trata de la respuesta física y psicológica de la persona a la percepción de la situación. Si una persona percibe un desequilibrio entre las demandas y su capacidad de respuesta y ello le provoca una sensación de amenaza, el resultado es un aumento del nivel de ansiedad estado, junto a un incremento de la preocupación (estado cognitivo de ansiedad) o de la activación fisiológica (estado somático de ansiedad), o de ambas. También existen otras reacciones, como los cambios en la concentración y el aumento de la tensión muscular, que acompañan a la elevación de la ansiedad estado.
- Fase 4: Consecuencias conductuales. Se refiere a la conducta real de la persona sometida al estrés. Si un individuo ante una situación percibe un desequilibrio entre su capacidad y las demandas y siente que su estado de ansiedad se incrementa; hay que observar si empeora el rendimiento, o si por el contrario, mejora la ejecución.

## ORÍGENES DEL FENOMENO ANSIEDAD

### 1- CONFLICTOS

➤ Conflictos de Lewin

+ +: Atracción – Atracción ⇒ Se debe elegir entre dos situaciones atractivas

- -: Rechazo – Rechazo ⇒ El sujeto debe elegir entre dos situaciones negativas

+ -: Atracción – Rechazo ⇒ Aceptar la postura positiva es asumir también lo negativo

➤ Conflicto psicoanalítico de Freud-Klein.

La relación conflictiva surge de nuestra relación con los objetos, por ello la experiencia de la ansiedad es inherente a la conducta.

### 2- MECANISMOS DE DEFENSA

Son formas de comportamiento que el “yo” tiene para relacionarse con la realidad. La percepción de la realidad siempre contiene aspectos de incapacidad de percibirla completa. El mecanismo de defensa media haciendo que la realidad no sea percibida de forma tan ofensiva.

### 3- FUENTES SITUACIONALES DE ESTRES

*“Existen dos fuentes generales de estrés situacional: a) la importancia atribuida a un suceso o competición y b) la incertidumbre que rodea al resultado de dicho evento.” (Martens, 1987 en en Weinberg R., Gould R., 1996, 109).*

➤ Importancia del evento

En general cuanto más importante es el evento, más estrés provoca. Por ello un partido en el que está en juego el campeonato es más estresante que otro cualquiera de la temporada del mismo modo que también es más estresante una entrevista de trabajo que ver la televisión en casa. Por ejemplo, se observa durante toda la temporada a jugadores de béisbol de la división inferior cada vez que iban a batear (Lowe 1971). Se registraron sus ritmos cardiacos al ir a golpear la pelota así como los gestos nerviosos que exhibían a campo. Asimismo, se evaluó lo decisivo que era cada golpe en cuestión para el desarrollo del juego (por ejemplo, bases ocupadas, errores en llegadas a 1 base, [outs], última entrada marcador ajustado, etc.) y la importancia del partido para la posición del equipo en la tabla clasificatoria. Cuando más decisiva era la situación más

estrés y nerviosismo mostraban los jugadores. No obstante la importancia atribuida a este acontecimiento no es siempre evidente.

➤ Incertidumbre

Es la segunda fuente de ansiedad. A menudo no se puede hacer nada contra este factor y tampoco se debe hacer. Ej. : Cuando dos equipos de semejante nivel se enfrentan la incertidumbre es máxima, sin embargo este aspecto le da interés al deporte. También se debe tener en cuenta que en ocasiones somos nosotros los profesores, entrenadores los que creamos una incertidumbre innecesaria.

4- FUENTES PERSONALES DE ESTRÉS

➤ Ansiedad de rasgo

La ansiedad de rasgo constituye un factor que predispone al individuo a los estados de ansiedad, ya que puede asociar la competición con una situación amenazadora.

➤ Autoestima

La autoestima también esta relacionada con la percepción de estados de amenaza y por tanto de ansiedad. En líneas generales a menor grado de confianza mayor es el de ansiedad y viceversa.

**ANSIEDAD SEGÚN LA EDAD**

- 1- De 15-20 años: ansiedad en mayor medida debida a la inexperiencia y la juventud.
- 2- De 20-28 años: estabilización
- 3- De 28-34 años: Aumento de ansiedad por la percepción de perdida de capacidad de ejecución y fin de la vida deportiva.

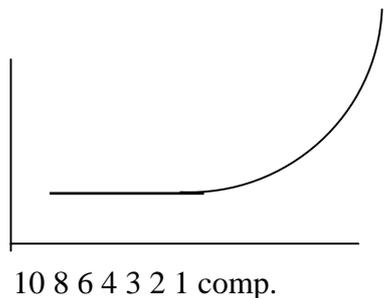
**ANSIEDAD SEGÚN EL SEXO**

Hombres:     - Ansiedad de rasgo es menor  
                  - Ansiedad de estado es mayor

Mujeres:     - Ansiedad de rasgo es mayor  
                  - Ansiedad de estado es menor

## GRÁFICO DE ANSIEDAD SEGÚN PROXIMIDAD DE LA COMPETICIÓN

Ansiedad



Hasta 2 o 3 días antes de la competición se mantiene dentro de los límites habituales

## ANSIEDAD Y EJECUCIÓN

### TEORÍA DEL IMPULSO

Fue de las primeras teorías expresadas y defendía que la relación entre el arousal y el rendimiento era lineal y directa, a mayor arousal, mayor rendimiento. Por ejemplo, cuanto más mentalizado está un deportista mejor ejecución. Pero muchos deportistas no corroboran esta teoría. En esta línea la teoría de la facilitación social nos recuerda que ciertas personas actúan mejor frente al público que otras y además que en las tareas dominadas el público favorecía.

### HIPOTESIS DE LA “U” INVERTIDA

La insatisfacción por la anterior teoría llevó a los psicólogos a formular otras, como por ejemplo, la de la U invertida. Esta teoría sostiene que por debajo de ciertos niveles de ansiedad el deportista no está mentalizado y por ello el rendimiento es menor, sin embargo si la ansiedad es muy elevada la ejecución empeora, por esto existen unos niveles óptimos.

### ZONAS DE FUNCIONAMIENTO OPTIMO (ZOF) HANIN

Difiere de la anterior teoría en que el nivel óptimo de ejecución no se da siempre en la parte media de la curva, dependerá de cada deportista y por otro lado sugiere que el nivel de ansiedad óptimo no es un punto sino una zona.

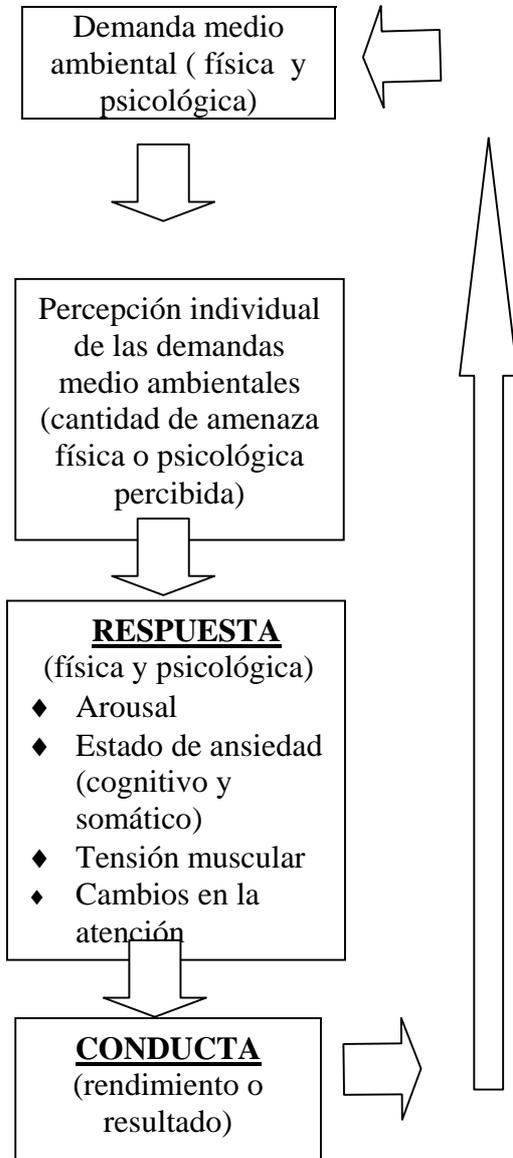
TEORIA MULTIDIMENSIONAL

Como ya se ha mencionado la ansiedad es un fenómeno multidimensional por ello los factores tanto de tipo somático, como los de tipo cognitivo afectarán a la ejecución.

MODELO DE LA CATASTROFE DE HARDY

Según esta teoría, la hipótesis de la U invertida es correcta cuando los niveles de ansiedad cognitiva son bajos, si por el contrario estos se elevan en exceso el arousal llega a sobrepasar un umbral y por esta razón se produce un descenso rápido y amplio del rendimiento.

## ESQUEMA DEL PROCESO DEL ESTRÉS



## EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD

La evaluación de la ansiedad se hace por medio de:

1. Test
2. Hojas de registro
3. Entrevistas

Entre estos encontramos el test “Star” que mide tanto la ansiedad de rasgo como la de estado y el “Scat” que basándose en el anterior mide la ansiedad en el ámbito deportivo.

## INTERVENCIÓN

### □ PSICOTERAPIA:

Para niveles de ansiedad graves.

### □ TECNICAS CORPORALES

Cuando la sintomatología de la ansiedad se manifiesta en el ámbito fisiologico-motriz.

1. Técnicas de relajación corta
2. Técnicas de relajación profunda
3. Técnicas respiratorias
4. Técnicas de visualización

### □ TECNICAS COGNITIVAS

Para la ansiedad con especial alteración del mundo cognitivo

1. Desensibilización sistemática
2. Inoculación de estrés

### □ TECNICAS PARA INCIDIR SOBRE CONDUCTAS INADECUADAS

1. Técnicas de autocontrol
  - Control estimular:
    - Restricción física
    - Eliminar estímulos
    - Cambiar el medio
    - Modificación de las conductas personales
  - Programación conductual:
    - Autorrefuerzo
    - Autocastigo

## **APLICACION PRÁCTICA EN EL ATLETISMO**

La ansiedad, el estrés o el arousal en el atletismo no es igual que en todos los deportes, ya que en el atletismo hay ciertas diferencias que explicaremos a continuación:

Una de las diferencias principales es que el atletismo es un deporte que abarca multitud de situaciones que van desde el individualismo hasta la colectividad, desde pruebas eminentemente técnicas a pruebas en las que lo imprescindible es, sin embargo, la táctica, pruebas en las que existe una enorme capacidad de sufrimiento y otras en las que el sufrimiento es escaso...

En este deporte podemos, además, ver que el grado de diversión es menor que en los deportes de equipo o de pelota, sin embargo, el grado de satisfacción personal es mayor ya que el triunfo es, en general, más personal.

Con respecto a otros deportes también hay que considerar que el atletismo es uno de los deportes más sacrificados que existen puesto que se basa principalmente en el “machaque”, es decir, en las horas de entrenamiento.

En ocasiones se presentan grados de ansiedad grandes porque, como puede ser el caso de unos campeonatos autonómicos por clubes, los compañeros esperan del atleta un rendimiento para la clasificación del equipo para los campeonatos de España, además si el entrenador considera esta meta como necesaria, la ansiedad es mayor. En este caso vemos como este deporte se comporta como un deporte de equipo. Por el contrario también se produce mucha tensión cuando un atleta ha estado entrenando toda la temporada para una prueba y llega el momento de afrontarla, sobre todo cuando la seguridad en uno mismo no está al máximo debido por ejemplo a que se ha llevado un entrenamiento irregular por enfermedades, o porque otro atleta nos halla ganado antes en una competición similar...

También hay que mencionar el estrés que produce el que un atleta preparó con toda su energía una cita, se encuentre o crea que está en su máximo rendimiento y al afrontar el compromiso su actuación sea un fracaso total y aparentemente no haya ninguna explicación para lo sucedido, siendo el objetivo previsto alcanzable objetivamente hablando.

Por otro lado la rutina del entrenamiento puede llegar a ser una carga excesivamente alta, puesto que esta llega a producir estados de ansiedad que favorecen el abandono de la actividad. Hablando un día con un amigo mío, que era de alto rendimiento, me dijo: “ Cuando tienes que doblar, tienes que ponerte el chip”. Con ello hacía referencia a que para entrenar mañana y tarde es necesario estar muy mentalizado, ya que sino uno se puede agobiar. Pero además, el sacrificio que requieren algunas disciplinas hace especialmente estresante este deporte a ciertos niveles, porque el sufrimiento está a la orden del día. Recuerdo por ejemplo la situación de otro atleta que le comentaba a su entrenador que le dolían las piernas y éste le respondía que eso con

agua fría y caliente se quitaba, a mi cuando menos, me parece “curioso”, cierta persona hizo la siguiente comparación: “El atletismo es como ver quien aguanta más con los dedos cogidos por una puerta”, esta frase creo que es bastante significativa por si sola.

Finalmente hay que mencionar el aspecto táctico de algunas pruebas, como por ejemplo algunas carreras, aunque cabría pensar que la táctica puede no ser importante, en realidad lo es, y si un atleta no ha preparado este aspecto lo suficientemente bien, puede ponerse más nervioso de la cuenta al acercarse la prueba y si lo ha hecho y las cosas no salen como el esperaba también puede producirse un estado de cierto nerviosismo

## **EVALUACIÓN**

### **¿QUÉ SE VA HA HACER?**

En este trabajo lo que se ha realizado ha sido lo siguiente:

- Se ha pasado el test de Illinois a un grupo de atletas de edades comprendidas entre los 19 y los 25 años, que realizan esta actividad en diferentes clubes de atletismo, que además no participan todos en las mismas pruebas, siendo algunos de ellos velocistas, algunos fondistas y otros lanzadores. El test ha sido realizado por todos en una semana no competitiva, es decir, que se ha realizado en una fecha, que ni era después de haber competido, ni antes de hacerlo, por tanto en un día cualquiera de entrenamiento. Se ha hecho el test tanto en hombres como en mujeres. Todos los atletas son de un nivel medio o alto. No ha existido un lugar único, para hacer el test, puesto que algunos lo hicieron en la pista de atletismo, como en casa, como en la universidad... A todos se les pregunto el nivel competitivo al que realizaban la actividad. El nivel medio ha sido considerado como competiciones en el ámbito nacional, Campeonatos de España, Campeonatos regionales... Por su parte los de alto nivel, además de competir a estos niveles sobresalen por encima del resto. Ej. Un corredor que en los nacionales queda en el puesto 15 o un corredor que a ganado “dinero” por competir.

### **CONCLUSIONES:**

- La mayoría de los atletas que se consideraban en un nivel de ejecución medio han dado valores de ansiedad también medios (entre 18 y 22 puntos).
- La mayoría de los atletas que se consideraban en un nivel de ejecución alto por su parte han dado valores de ansiedad mas altos, sin llegar a ser excesivos (entre 23 y 25 puntos).
- Los atletas que se consideraban en un nivel de ejecución alto tienen una uniformidad mayor en los valores de ansiedad, puesto que casi todos han dado valores muy cercanos a 24 (aproximadamente un 70%).
- La mayor ansiedad que poseen los atletas de alto nivel, puede ser fácilmente explicable, ya que, estos son los que deben rendir en las competiciones y por ello se les exige más que a los de nivel medio, además algunos de ellos tienen opción de llegar a ser de la élite y deben demostrarlo, lo cual hace que el nerviosismo en las competiciones sea mayor.
- Los atletas que trabajan generalmente juntos, ya sea por la afinidad de la prueba o por la amistad que les une, también han dado niveles de ansiedad bastante similares.

- La diferencia entre las pruebas de velocidad, medio fondo y fondo, no nos dejan entrever que afecten de diferente manera al estado de ansiedad, puesto que no se establece un patrón claro que afirme que los velocistas sean más tranquilos que los fondistas.
- La diferencia entre distintos sexo tampoco parece aportar nada significativo, puesto que en los test no parece haber diferencias significativas debido a este parámetro.
- Uno de los atletas que presentaba un nivel excesivamente alto, 29 puntos, ha dejado la competición hace relativamente poco.
- Casualmente el 8% que respondió que raramente era buen deportista cuando competía, han resultado ser los que han dado los valores más altos de ansiedad competitiva.
- Además ese 8% respondió que a menudo era importante establecer metas.

### TABLA DE PORCENTAJES

Análisis de los ítems: Se respondió a las cuestiones planteadas según se expresa en la siguiente tabla:

CUESTIÓN	A MENUDO	A VECES	RARAMENTE
1	50 %	50 %	0 %
2	50 %	33 %	27 %
3	33 %	46 %	21 %
4	42 %	50 %	8 %
5	33 %	33 %	33 %
6	8 %	41 %	41 %
7	80 %	12 %	8 %
8	4 %	12 %	84 %
9	68 %	20 %	12 %
10	72 %	24 %	4 %
11	8 %	38 %	54 %
12	47 %	37 %	16 %
13	8 %	42 %	50 %
14	28 %	48 %	24 %
15	28 %	44 %	28 %

## **INTERVENCIÓN.**

Hemos observado después de ver el análisis de los test que existen unos valores medios de ansiedad para cada nivel competitivo, por ello a los atletas que se encuentran bastante fuera de los mismos habrá que encauzarlos, puesto que como ya se dijo en la introducción teórica los valores excesivos o mínimos de ansiedad no dan la mejor performance deportiva. Por tanto en los atletas con un grado de ansiedad alto deberíamos bajarla, mientras que en los de grado bajo subirla. Posteriormente veremos que no es simplemente así de sencillo, pueden existir otras variables que rompan esta norma, ej.: Un atleta que rinde mejor con niveles de ansiedad más bajos de la media.

### **TOMA DE CONCIENCIA**

Lo primero que se ha de hacer, es tomar conciencia del grado de ansiedad que tenemos a la hora de competir y de cómo puede realmente afectar al rendimiento deportivo, de cómo las vivencias internas son distintas en ocasiones en las que el rendimiento deportivo ha sido muy bueno o muy malo. Dentro de esta toma de conciencia se realizarán los siguientes pasos:

- 1- El deportista deberá retroceder mentalmente hasta la mejor ejecución deportiva que recuerde, hasta su mejor rendimiento.
- 2- Una vez allí deberá visualizar completamente la situación con la mayor claridad posible. Para ello deberá tomarse su tiempo, este será aproximadamente de unos cinco minutos.
- 3- Una vez realizado esto, pasará a rellenar el cuadro 3 o similares.
- 4- Posteriormente realizará el mismo proceso pero en esta ocasión visualizando la peor ejecución deportiva.
- 5- Una vez finalizado este proceso se percibirá la diferencia existente entre los distintos estados y ejecuciones, la mayoría de las personas aprecian sustanciales diferencias entre ambos cuadros y toman conciencia de su ansiedad en diversas situaciones.

Jugar sumamente bien	1	2	3	4	5	6	Jugar sumamente mal
Sentirse muy relajado	1	2	3	4	5	6	Sentirse muy ansioso
Sentirse muy confiado	1	2	3	4	5	6	Sentir muy poca confianza
Sentir un control total	1	2	3	4	5	6	No tener ningún control
Tener los músculos relajados	1	2	3	4	5	6	Tener los músculos tensos
Sentirse sumamente vigoroso	1	2	3	4	5	6	Sentirse muy fatigado
Hablar positivamente con uno mismo	1	2	3	4	5	6	Hablar negativamente con uno mismo
Sentirse muy concentrado	1	2	3	4	5	6	Sentirse muy poco concentrado
Sentir que apenas se hace esfuerzo	1	2	3	4	5	6	Sentir que se hace un gran esfuerzo
Tener mucha energía	1	2	3	4	5	6	Tener poca energía

### ATLETAS CON ALTO AROUSAL

En el caso de los atletas que posean un arousal más alto de lo que cabría esperar en su nivel correspondiente se reduciría con la utilización de alguna de las siguientes formas (probablemente las dos primeras):

□ Utilización de la técnica de relajación progresiva de Jacobson:

Con esta técnica podríamos conseguir que el atleta en una serie de sesiones consiga relajarse. Al principio las sesiones durarán 30 min. Aproximadamente y a medida que este adquiera un nivel descenderá el tiempo hasta 5 o 10 min. Esta técnica podrá ser utilizada por el atleta en los entrenamientos e incluso antes de la competición, si la ansiedad es alta. Las condiciones que favorecerían la relajación, sobre todo al principio son entre otras:

- Situarnos en un lugar tranquilo
- Bajar la intensidad de la luz
- Aflojar las ropas ajustadas
- Consiguir una posición cómoda
- Utilizar un tono de voz suave y agradable

□ Control de la respiración:

Enseñar al atleta a controlar su respiración de forma que este pudiera aplicar esta técnica cuando se encontrara ansioso, o antes de competir...

Porque además mientras que el atleta piensa en la respiración no lo hace e la competición, para ello:

- La inhalación deberá hacerla por la nariz lentamente, de forma que el diafragma se extienda, respirar por el estomago. La inspiración debe durar al menos 5 segundos.

La expiración deberá realizarse por la boca también lentamente, de forma que mientras expulsamos el aire nos relajamos y nos sentimos más pegados a la superficie de apoyo.

□ Relajación mental

Este tipo de trabajo está basado en la meditación, pero su aprendizaje lleva tiempo, 20 min. diarios y además son interesantes:

- Un lugar tranquilo
- Una postura cómoda
- Mecanismo mental: Llevar la atención a una idea o palabra y repetirla cada vez que se espira. Debe ser una palabra que no estimule los pensamientos.
- Actitud pasiva: No preocuparnos por las ideas que llegan a la mente sino centrarse en la idea original.

□ Entrenamiento autógeno

Fases:

1. pesadez en las extremidades
2. Calor en las extremidades
3. Regulación de la actividad cardiaca
4. Regulación de la respiración
5. Calor abdominal
6. Enfriamiento de la frente

Esto se realiza con la ayuda de frases como “mi brazo está pesado”, “mi brazo está caliente y relajado”. Como pega tiene que se necesita mucho tiempo de entrenamiento regular, 10 a 40 min. diarios.

Además le haría los siguiente:

1. Decirle que no se obsesionará con el resultado, sino que aun teniendo en perspectiva la victoria o la derrota, pensará más en el disfrute de la actividad.
2. Crear situaciones muy similares a las competitivas, para acostumbrar a atleta a este estrés.
3. En ocasiones comentarles que no actúen precipitadamente sino que piensen lo que van ha hacer con tiempo, “que no se aceleren”
4. Que piensen en la actividad presente y se olviden de lo que pudiera suceder en el pasado, o lo que pueda venir en el futuro.
5. Crear una idea clara de lo que se va a hacer, de este modo la ansiedad es menor.
6. Utilizar frases como “estoy relajado”.

## **ATLETAS CON BAJO AROUSAL**

En el caso de los atletas que posean un arousal bajo enseñarles:

1. Que mediante respiraciones cortas y profundas puede activar su arousal.
2. Que realizar algún gesto energético, esto puede elevar la activación.
3. Que pueden utilizar frases afirmativas y positivas.
4. Escuchar música
5. A utilizar técnicas de visualización energéticas. Ej. : visualizar un leopardo persiguiendo una presa en un velocista.

**\* BIBLIOGRAFIA \***

- “Rendimiento máximo”. Charles A. Garfiel y Hal Zina Bennett Ed. Martinez Roca.
- “Psicología aplicada al deporte”. Jean M. Wilians. Ed. Biblioteca Nueva.
- “Psicología del deporte”. Thomas A. Ed. Heder. Barcelona 1982.
- “Psicología y deporte”. Guillermo Perez, Jaume Cruz y Josep Roca. Ed. Alianza.
- “Psicología y deporte”. Jose Lorenzo Gonzalez. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid 1992.
- “Psicología del deporte”. Harris B. V. Y Harris. Ed. Hispano Europea. Barcelona 1987.