La ansiedad en el deporte

1. Introducción

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura en Psicología del Deporte, (R. Martens, 1977, 1983, Y. Hanin, 1989, C. D. Spielberger, 1989).

La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad. (Márquez, 1992, R. S. Lazarus, (2000) J. Hammermeister, y D. Burton (2001).

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo.

La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que

aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales (Straub,1978). Pero con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad.

2. Concepto de ansiedad

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

La ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de stress.

La ansiedad también es considerada como un estado temporal, aquélla evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente.

Por tanto, en el deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress.

3. Una afección aprendida

La ansiedad es un fenómeno natural. La ansiedad es común a todos los animales. Es esencial para su supervivencia y no hay nada de extraño en ella. ¿Por qué, pues, resulta tan desconcertante cuando se experimenta en exceso? Es, después de todo, un fenómeno puramente natural.

Es una respuesta puramente automática y condicionada, vitalmente importante para la supervivencia. Una poderosa sustancia llamada adrenalina es liberada al torrente sanguíneo.

La liberación de esta sustancia permite una respuesta inmediata en múltiples órganos. Los músculos se tensan, la sangre se traslada hacia ellos y el hígado rellena dicha sangre con azúcar para que puedan operar con más fuerza. La respiración es más profunda y hay más oxígeno en la sangre.

A esta asombrosa reacción se la ha denominado desde siempre como la reacción "vuela o lucha". Tonifica nuestros cuerpos de modo que se pueda correr más rápidamente de lo que se podría hacer normalmente, o que se pueda permanecer y

luchar con más fuerza de la que se tendría normalmente. Todos los mamíferos la tienen, y por tanto también los seres humanos.

En la fracción de segundo en que se ve el peligro, se oye el peligro o se siente el peligro, la reacción se pone en marcha. No se tiene que hacer nada conscientemente. Es una reacción instantánea de puesta en movimiento de todos los sistemas que nos permite responder a los peligros de nuestro entorno. Todo eso está muy bien si nuestros cuerpos han aprendido las lecciones correctas. ¿Qué sucede si se ha aprendido lecciones erróneas? ¿Qué ocurre si a lo largo de los años nuestros cuerpos han aprendido que podrían ser peligrosas algunas cosas que otra gente no consideraría peligrosas en absoluto? Obviamente, la reacción se disparará en momentos inadecuados y en situaciones inconvenientes.

Los humanos tienen una dificultad suplementaria. Se puede pensar de modos más complejos. Se tiene también un concepto distinto del peligro que los animales. Para ti y para mí, tirar un penalti en una final de fútbol podría ser una situación peligrosa, y, como podemos pensar de antemano, el pensamiento mismo de tener que tirar ese penalti en otro momento puede inducir la reacción de la adrenalina.

Algunas personas, y algunos animales, son más nerviosas que otras. La reacción de "volar o luchar" se activa más fácilmente y más a menudo. Experimentos con animales han demostrado que si un animal se encuentra estresado producirá más adrenalina, hallándose así más expuesto a la ansiedad, de modo que si tú o yo somos de disposición nerviosa por naturaleza, o si nos encontramos estresados, estas reacciones aprendidas ocurrirán más a menudo y pueden entrometerse, de manera que desarrollaremos los síntomas de la ansiedad.

Esto nos devuelve a nuestro punto de partida. Las poderosas, y aparentemente inexplicables sensaciones que una persona impaciente experimenta en ciertas situaciones, son de hecho fácilmente explicables. Son un fenómeno natural del mundo natural, no tiene nada que ver con ser incapaces de manejar la situación, y sólo en parte tiene que ver con el estrés de la vida moderna. Lo que esa persona experimenta es simplemente una exageración de una reacción que todos experimentamos, una reacción que todos los animales experimentan también. No es nada de lo que haya que asustarse, y puesto que es una reacción "aprendida", puede ser también "desaprendida" si la abordas del modo adecuado.

4. Desarrollo del estado de ansiedad

Simplemente porque el cuerpo de un deportista ha ido aprendiendo a estar ansioso, quizás durante años. Es un acto inconsciente y no te das cuenta de ello. El cuerpo realiza muchas acciones inconciente y la liberación de adrenalina es una de ella. No hay modo alguno de que cuando se acerca el partido de tenis puedas controlar la sudoración, o detener las molestias en el estómago. Y sólo hay una razón: la liberación de adrenalina es natural. Necesitamos adrenalina. Cuando la necesitamos, la necesitamos rápido. Su producción es fisiológica, normal, una respuesta natural e inmediata ante una situación de estrés. En las cantidades correctas es vital, pero en exceso es destructiva.

5. Una afección mental y física

Es la percepción mental de la ansiedad lo que te conturba, pero un estado de

ansiedad es más que eso, es también un estado grave de incomodidad física, de palmas sudorosas, manos temblorosas, y otros muchos síntomas puramente físicos. Para entender realmente la ansiedad, has de entender la estrecha relación existente entre mente y cuerpo, pues un estado de ansiedad es una afección psicológica y física.

La ansiedad provocada por una situación de estrés es, pues, una mezcla de lo físico y de lo psicológico, ésta es la clave, no sólo para comprenderla sino para derrotarla o controlarla. Por ejemplo, cuando estamos ante una situación de estrés competitivo como puede ser el último punto del último set de un partido de tenis; en esta situación se alcanza un nivel de ansiedad bastante elevado, se empieza a sentir síntomas físicos como sudoraciones y sólo porque el cuerpo lo ha producido automáticamente.

Las personas carecemos de control voluntario sobre nuestro sistema nervioso autónomo, el cual, a su vez, controla todas estas funciones corporales que están en marcha en todo momento sin que nos percatemos de su acción. El problema para un deportista en una situación de estrés es que las cosas se salen un poco de control, se desbocan, y en vez de ser automáticas y silenciosas, esta parte de nuestro sistema nervioso comienza a producir sensaciones que no nos agradan, sensaciones que hemos aprendido como estresantes.

La glándula adrenal es la parte del sistema nervioso automático. Tal vez te extrañe un poco, pero las glándulas reaccionan al estímulo nervioso y no hay nada de extraño en el modo en que reacciona nuestra glándula adrenal. La adrenalina es uno de los transmisores químicos del sistema nervioso autónomo, y la glándula adrenal, localizada justo por encima del riñón, produce la sustancia denominada adrenalina y la libera al torrente sanguíneo en respuesta a la estimulación por un nervio procedente del cerebro.

Entonces cuando el deportista analice una situación de peligro, la glándula liberará adrenalina. Utilizando el torrente sanguíneo para distribuir la adrenalina, el cuerpo es capaz de estimular todo nuestros órganos diferentes al mismo tiempo, produciendo una reacción en masa.

6. Proceso por el que se producen los síntomas

Ante una situación estresante, se produce la reacción explicada anteriormente, que liberaba adrenalina al torrente sanguíneo que nos hace sentirnos muy mal. Aprendemos a temer estos síntomas que asociamos con una situación particular (lanzamiento de tiro libre de baloncesto en situación de empate en el último minuto) y entramos en un círculo vicioso si no somos capaces de controlar estas situaciones.

Vamos a ver este círculo vicioso en el que podemos entrar:

Se va a poner un ejemplo para entender el siguiente gráfico:

Ese deportista que estaba a punto de lanzar el tiro libre en una situación estresante como es con el resultado igualado dentro del último minuto. Este lanzador sabe que no puede fallar que se juega el partido. Esa presión, el jugador la entiende como una situación estresante, que ha sido aprendida. Entonces el cuerpo automáticamente libera adrenalina al torrente sanguíneo lo que provocarán síntomas de la ansiedad como son las sudoraciones, temblores de las manos y piernas, etc. Este jugador teme la aparición de estos síntomas, entonces al aparecer, lo que hacen es empeorar lo que provocará una

disminución del rendimiento o provocará que ese jugador no tenga la concentración adecuada para la realización de ese lanzamiento, lo que hará que falle el tiro libre.

7. Síntomas generales de la ansiedad

A continuación se va a ver una serie de ejemplos de los principales síntomas que se pueden desencadenar provocados por una situación de estrés competitivo: (sólo se citará ejemplos de síntomas que han podido sentir los deportistas en situaciones estresantes, y no personas con ansiedad excesiva)

Tensión muscular, dolores y molestias estomacales, dificultades respiratorias, diarrea y ganas de orinar, fatiga excesiva, trepidación, leve mareo, palpitaciones y molestias estomacales.

Ningún deportista siente todos estos síntomas a la vez, pero en ocasiones un síntoma puede desencadenar otro. Así el hecho de que, cuando supera un síntoma, puede superar más, pues muchos síntomas son provocados por los mismos factores físicos.

8. Manifestaciones de la ansiedad en la competición

La ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición. La ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia). La ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante.

Hay cinco factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva:

SINTOMAS FISICOS: molestias digestivas temblores, etc.

SENTIMIENTOS DE INCAPACIDAD: sensación de no estar preparado, de que algo está mal.

MIEDO AL FRACASO: a ser vencido, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas.

AUSENCIA DE CONTROL: sentirse gafe, mala suerte.

CULPABILIDAD: dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas, etc.

Con respecto a los factores personales-situacionales, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad; entre ellas se citan: los cambios en la situación habitual, información insuficiente o errónea, sobrecarga en los canales de procesamiento, importancia del evento, inminencia del estímulo, falta de habilidad para controlar la situación, autoestima, etc.

Con respecto a la percepción del rival, este apartado se podría relacionar con la ansiedad precompetitiva. Cuando un deportista sabe con el rival que va a competir, desde ese momento empieza su preocupación si sabe que es superior a él. No está relajado con lo que tendrá muchas preocupaciones que harán disminuir su rendimiento notablemente.

Con respecto al público, la influencia de la presencia de otras personas puede influir sobre el rendimiento del sujeto. Los primeros trabajos datan de 1898 y fueron realizados por un psicólogo norteamericano llamado Triplett. Constituyen además la primera investigación de psicología social experimental. Este sector de estudio en primer lugar se llamó de la "facilitación social" porque los investigadores pensaban que la copresencia favorecía el rendimiento. Tripplet había demostrado efectivamente que un niño realizaba mejores rendimientos en presencia de espectadores pasivos que solo. La investigación ha seguido hasta nuestros días y, actualmente, la teoría desea que la presencia de otras personas eleve el número de respuestas dominantes. Esto tiene como consecuencia el hecho de que un sujeto obtiene mejores resultados si la tarea está bien dominada, o sea las respuestas dominantes son buenas respuestas, y menos buenos resultados si la tarea está mal controlada, o sea las respuestas dominantes son malas respuestas.

En el ámbito deportivo los espectadores no son pasivos. El equipo que juega en el exterior experimenta una fuerte presión por parte del público. El estrés experimentado por los jugadores será así elevado. Para paliar esta presión, se puso a punto una técnica hace ya más de veinte años: se trata de un entrenamiento modelado que consiste en reproducir durante el entrenamiento las condiciones del futuro partido, en realizar un modelo. Así para los jugadores esa situación de estrés que producía un estado de ansiedad poco a poco se podría ir venciendo hasta acostumbrarse hasta el punto de no percibir la situación como estresante.

9. Conclusiones

El estado de ansiedad puede ser desencadenado por algún suceso que origine estrés en el competidor. A menudo se siente ansiedad ante situaciones de estrés.

Las sensaciones de ansiedad son producidas por la adrenalina. La adrenalina es una sustancia natural. La reacción de la adrenalina es aprendida; por consiguiente, se puede enseñar a nuestros cuerpos a producir menos adrenalina

La ansiedad tiene un lado mental y otro lado físico; y ésta, establece un círculo vicioso.

El estado de ansiedad produce síntomas físicos y entender como se producen esos síntomas te hacen superarlo con más facilidad. Casi todos los síntomas son producidos por tener demasiada adrenalina en el torrente sanguíneo.

La tensión muscular es a menudo la razón física por la que te sientes mal.

Link to Original article: https://www.aedesa.org/noticias/la-ansiedad-en-el-deporte?elem=140967