

11



Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Diplomado de Formación y actualización en Educación Física y Deporte

FORMACION INTEGRAL
DEPORTIVA

LIC. JULIO GUTIERREZ V.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTISTA.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

9. NUTRICIÓN DEPORTIVA.

10. LESIONES EN EL DEPORTISTA.

11. MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTISTA.

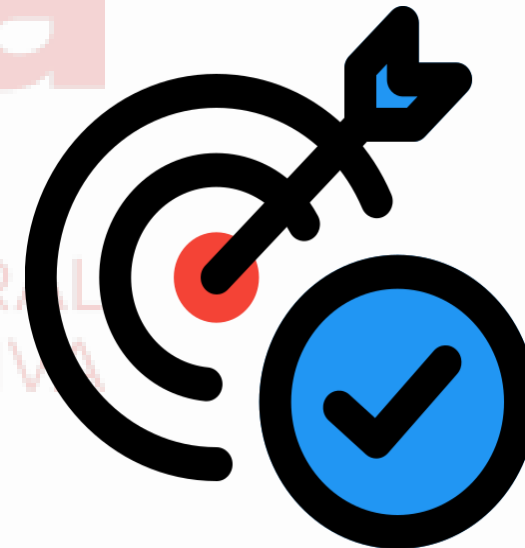
12. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN.

EVALUACIÓN.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer aspectos relacionados a procedimientos en el manejo de la ansiedad y el estrés del deportista.



MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTISTA.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Lic. Luis Gómez Correa



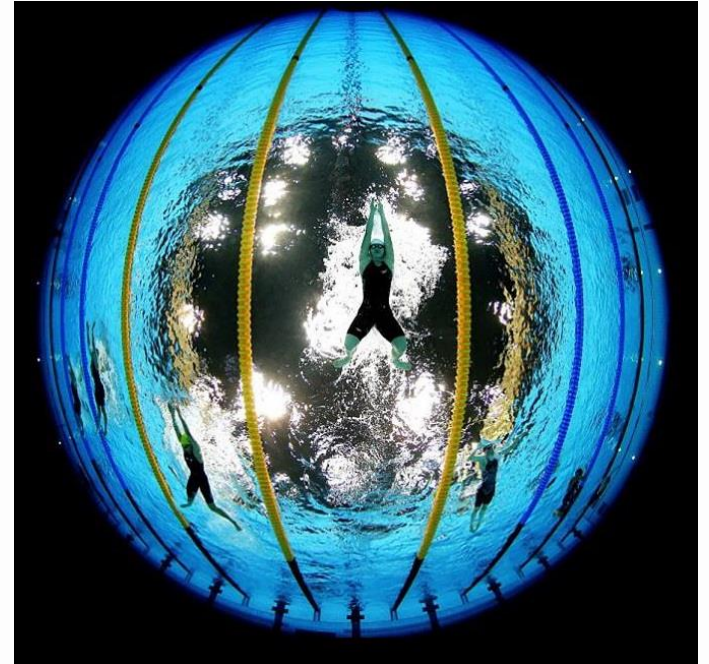
FORMACIÓN INTEGRAL
**NO OLVIDES ESTOS TRES ELEMENTOS:
FUERZA, MENTE Y CORAZÓN.**

Introducción

Cuando se practica cualquier tipo de deporte siempre existirá algún tipo de ansiedad por parte de los deportistas.

La mayoría de deportistas cuando se tienen que enfrentar a una competencia sienten en mayor o menor grado algo de nerviosismo y ese nerviosismo puede aparecer días antes de la competición y se pueden transformar en algo muy negativo que va a influir en su rendimiento deportivo.

Se ha comprobado que competir con cierta ansiedad o estrés es muy perjudicial para el rendimiento debido a que tiene efectos negativos en la atención, en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación y merma la autoconfianza del deportista.



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).**



Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

¿Qué es la ansiedad y el estrés en el deporte?

Que es la ansiedad: es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación relacionadas con la activación o el arousal del organismo.

La ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

Qué es el estrés: Es un trastorno psicológico no deseado, que puede manifestarse en forma de agotamiento, depresión o ansiedad y que puede dificultar la utilización de habilidades que un deportista ha adquirido después de muchas horas y años de práctica.

Diferencia entre Ansiedad Estado y Rasgo


Durante mucho tiempo ha existido la duda acerca de si realmente los instrumentos de evaluación psicológica miden un estado circunstancial de ansiedad o si esta es identificada como un rasgo permanente en el deportista.


Partamos inicialmente de una breve definición general de ansiedad como:

Un momento psíquico que se caracteriza por una gran inquietud, altos niveles excitación, inestabilidad emocional y cambios fisiológicos, producto de una incertidumbre, capaz de desordenar y hacer inseguras e inestables, las conductas deportivas previamente aprendidas o muy estructuradas en el individuo.



La diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo comenzó en los años cincuenta; J Spielberger (1966, 1972, 1989). y por ello propuso **La Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo** (Cattell y Scheier, 1961).

 **La ansiedad-estado**, Es un "estado emocional" caracterizado por un temor formado antes de la experiencia, la tensión vinculado a situaciones eventuales, específicas, que comprometen o alteran su emociones y en consecuencia alteran su rendimiento deportivo.

 **La ansiedad-rasgo** Se caracteriza como una predisposición emocional constante en el individuo, que lo lleva a percibir casi todas las situaciones como amenazantes, ante las cuales se responde, comúnmente, en forma desproporcionada.



Ansiedad y estrés según la edad

- De 15-20 años:** la ansiedad y el estrés son debidos a la inexperiencia y la juventud.
- De 20-28 años:** se da una estabilización.
- De 28-34 años:** Aumento de ansiedad y el estrés por la percepción de pérdida de capacidad de ejecución y fin de la vida deportiva.

Ansiedad y estrés según el sexo

- Hombres:** La ansiedad de rasgo es menor y la ansiedad de estado es mucho mayor.
- Mujeres:** La ansiedad de rasgo es mayor y la ansiedad de estado es bastante menor.



FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Como se Manifiesta 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.



Consecuencias de la ansiedad y el estrés en deportistas

Según un estudio reciente los deportistas que manifestaban niveles altos de ansiedad tenían 7 veces más riesgo de lesión que los futbolistas con bajos niveles de ansiedad, y los que manejaban peor la presión deportiva tenían 5 veces más riesgo de lesión.

Actualmente estamos en disposición de poder afirmar que el estrés Y la ansiedad deportiva afecta al menos a los siguientes elementos:

- Se alteran los niveles de ejecución del deportista, reduciendo la efectividad y el rendimiento habitual.
- Se condicionan algunos síntomas y respuestas fisiológicas que alteran la salud.
- Aumenta la sensibilidad de los deportistas de cara a una mayor predisposición hacia las lesiones como ya hemos mencionado.
- Se genera un autodiálogo negativo que dificulta el progreso en la trayectoria profesional del deportista.
- Se alteran las expectativas del deportista de cara a la consecución de resultados.



Síntomas generales de la ansiedad

Principales síntomas que pueden incrementar el estado de ansiedad o estrés competitivo:

- Olimpia Auto habla negativa
- Olimpia Aumento de Tensión muscular
- Olimpia Sequedad en la Boca
- Olimpia Dolores de cabeza
- Olimpia Dificultad para respirar
- Olimpia Diarrea
- Olimpia Ganas de orinar
- Olimpia Incapacidad para concentrarse
- Olimpia Leve mareo
- Olimpia Manos sudorosas
- Olimpia Palpitaciones



Ningún deportista siente todos estos síntomas a la vez, pero en ocasiones un síntoma puede desencadenar otro.

Principales consecuencias del estrés en la competición

La presencia del estrés y la ansiedad competitiva producen unas **consecuencias o síntomas tanto a nivel fisiológico como psicológico**. Son las siguientes:

Síntomas Fisiológicos

- Olimpia Incremento de la presión sanguínea
- Olimpia Incremento del ritmo respiratorio
- Olimpia Ritmo cardíaco acelerado
- Olimpia Aumento de sudoración
- Olimpia Aumento de glucosa en sangre y de la secreción de adrenalina
- Olimpia Malestar en el estómago, sequedad en la boca



FORMACION INTEGRAL
DEPORTIVA

Síntomas Psicológicos

Olimpia Descenso de la flexibilidad mental.

Olimpia Confusión.

Olimpia Distorsión visual.

Olimpia Duda en la toma de decisiones.

Olimpia Aumento de pensamientos negativos.

Olimpia Menor capacidad de centrarse en la actuación.

Estas reacciones tanto fisiológicas como psicológicas pueden ser provocadas por situaciones reales del juego o por los factores que envuelven la competición, sin embargo, se ha comprobado que **es el propio deportista con su representación mental inadecuada el que suele provocar estos estados.**









Hay seis factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva

1. Miedo al fracaso en el desempeño.
2. Miedo a la evaluación social negativa
3. Miedo al daño físico.
4. Ambigüedad a la situación: no saber si se va a iniciar o no la competencia.
5. Interrupción de una rutina ya aprendida: cambiar la rutina a última hora.
6. Perfeccionismo: Este puede ser neurótico, es destructivo y normal, es el que poseen los deportistas motivados y exitosos.



Con respecto a los factores personales-situacionales, existen algunas situaciones 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,
-  Falta de habilidad para controlar la situación,
-  Autoestima,

Con respecto a la percepción del rival, este se relaciona 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.



Con respecto al público, la presencia de otras personas puede influir sobre el rendimiento de los deportistas. Según las investigaciones de Triplet a demostrado que un deportista mejoraba su rendimientos en presencia de espectadores.

En el ámbito deportivo los espectadores no son pasivos. El equipo que juega experimenta una fuerte presión por parte del público. El estrés experimentado por los jugadores será elevado.



Cómo afecta el estrés y la ansiedad en la competición deportiva

Olimpia La gran mayoría de deportistas profesionales han tenido que lidiar durante su carrera deportiva con contratiempos o situaciones que han provocado que su nivel de rendimiento deportivo disminuya.

Olimpia Una de esas situaciones es **la aparición de estrés, ansiedad durante el período competitivo**. En estos casos, superar estos contratiempos es vital para la consecución de las metas deportivas.

Olimpia Al hablar de ansiedad, estamos hablando de una emoción a la cual se puede definir como **estado de desajuste fisiológico y psicológico debido a una situación potencialmente incierta para el deportista**



Olimpia Esto suele ocurrir porque el deportista, a la hora de competir, hace una valoración consciente o inconsciente de la situación y de las circunstancias que la rodean.

Olimpia Aquellos deportistas que piensan que existe una gran diferencia entre lo que el ambiente exige y lo que ellos pueden dar, es decir, que tienen una percepción de **autoeficacia** negativa respecto a esa situación, comienzan a sentir estrés. Uno de los síntomas del estrés es la ansiedad.



Olimpia Esto es un fenómeno bastante común dentro de la alta competición. Deportistas profesionales como el tenista Rafael Nadal, han pasado alguna vez por **periodos en los que su nivel de ansiedad durante la competición ha sido excesivo**, y esto ha acarreado una bajada de nivel en su rendimiento.

Olimpia Es por esto, que cada vez más se hace necesario la presencia de psicólogos deportivos dentro de la alta competición para optimizar su rendimiento.

Diferentes tipos de estrés en el deporte

En cualquier ámbito de la vida, **el estrés** hace su aparición como respuesta del cuerpo a una situación más o menos límite.

Esto puede producirse por diversas causas, y una de ellas es la presión o tensión a la que se expone en muchos momentos de su carrera cualquier **deportista de élite**

#1.- Estrés agudo

En el caso concreto de los deportistas, para afrontar con determinación cada uno de los retos profesionales. Uno de los síntomas positivos es la sobreexcitación, pero no debemos olvidar que también puede causar problemas estomacales, musculares o, incluso, emocionales.




El estrés en el deporte de alta competición

Los deportistas de élite pasan por diferentes fases.

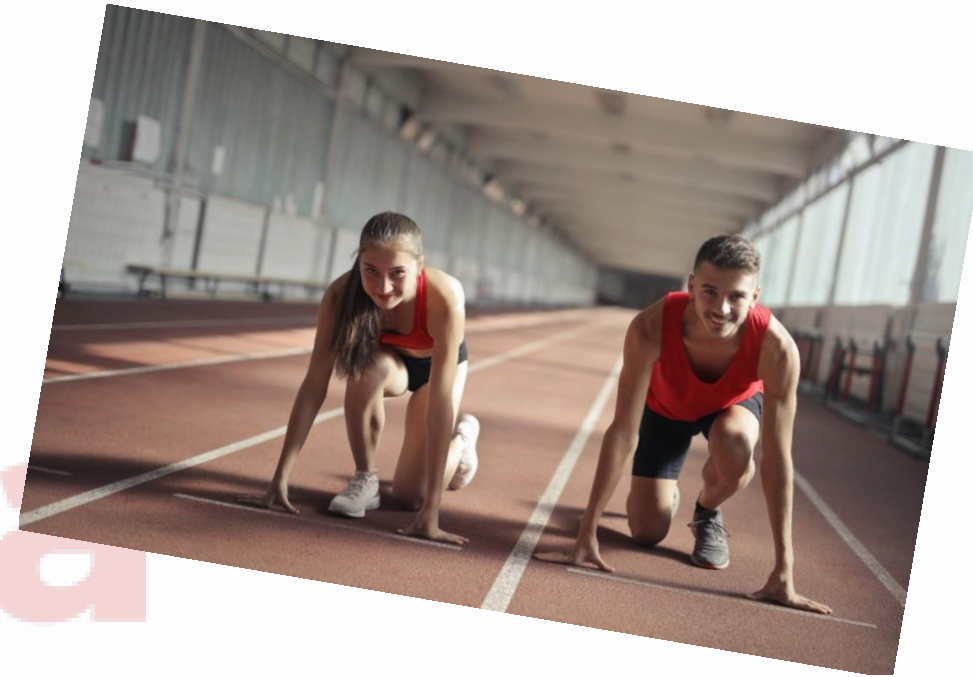
1.- La fase de alarma

Es el momento en el que comienzan a hacer aparición los primeros **síntomas del estrés en el deporte**, como respuesta a un determinado requerimiento físico o psicológico que se presenta ante el deportista. Es el punto clave en el que se generan los estímulos que, en principio, preparan al sujeto para afrontar de manera normal el reto.

Cuando un deportista de élite sabe con seguridad que va a comenzar la prueba o la competición, sufre determinados síntomas:

 Aumento de la presión arterial, del ritmo cardíaco, sensación de tener un 'nudo' en la garganta o en la boca del estómago.

 Estas sensaciones son las que experimentaría cualquier atleta mientras se prepara para competir.



2.- La fase de resistencia

En esta fase, el deportista se adapta a la situación a la que se está enfrentando

Es el momento en el que el atleta de élite percibe cuáles son las demandas o amenazas del entorno, y ajusta su nivel de exigencia para superar la prueba.

Este punto es decisivo para determinar cómo el atleta responde a la situación.

Se ajustan los niveles de las diferentes sustancias que segrega el organismo para conseguir un correcto funcionamiento del mismo.



#3.- La fase de agotamiento

Esta fase comienza cuando las exigencias superan considerablemente la capacidad de respuesta del cuerpo del deportista.

Sucede, por ejemplo, cuando un tenista se somete a un entrenamiento por encima de sus capacidades actuales, lo que se conoce como un entrenamiento forzado o sobreentrenamiento.

Una vez explicadas las **fases del estrés** en el deporte, comprenderás que cierta cantidad de ansiedad puede ser positiva, pero es necesario conocer los límites del propio cuerpo y, sobre todo, sentirse seguro y confiar en uno mismo. Si esto se cumple, el resultado será positivo, se gane o se pierda.



Técnicas de Intervención Psicológicas Deportivas

En el mundo del deporte, especialmente cuando hablamos de alto rendimiento, estar expuesto a una gran cantidad de presiones y estrés resulta algo completamente habitual.

Esto no significa que el deportista deba acostumbrarse a vivir con ello, ya que el estrés que desencadena puede llegar a tener importantes efectos en su desempeño físico y mental así como la calidad de vida que pueda tener.

Las técnicas de relajación son una herramienta importante que la psicología deportiva proporciona como parte de la preparación integral de todo deportista.



¿Qué son las técnicas de relajación deportiva?

Las **técnicas de relajación** son métodos, procedimientos o actividades que ayudan a reducir la tensión física y/o mental, reduciendo los altos niveles de estrés, ansiedad o ira que condicionan el rendimiento.

En el deporte es más importante el autocontrol que la relajación plena.

La mayoría de las técnicas de relajación se enfocan en lograr un estado de calma físico y mental, lo cual puede ser una excelente opción para después de un día de entrenamiento con cargas máximas (y así favorecer la recuperación para el día siguiente) o después de una temporada de competencias.



Pero en la mayoría de los casos, el deportista necesita relajarse **solo hasta cierto punto**, en el cual pueda mantener la mente clara pero igualmente pueda participar en el evento deportivo

Como entrenar las Técnica de Respiración y Relajación

Respiración Diafragmática

Existe una **relación muy estrecha entre respiración y relajación**. En un estado de relajación la respiración es prolongada, regular, lenta.

Las emociones afectan a nuestra forma de respirar y viceversa, a través de la respiración podemos influir en nuestras emociones. Si estamos estresados se tensan nuestros músculos respiratorios y gastamos más energía.

Debemos sentir el proceso de la respiración, lo cual facilita de una manera considerable la relajación general de la persona.



Tipos de Respiración:

Abdominal: El diafragma es el músculo principal que actúa. Se ensancha la parte inferior del tórax. Si respiramos por la nariz facilitamos este tipo de respiración.

Torácica: Actúa básicamente los músculos intercostales y se ensancha la parte media de la caja torácica.

Clavicular: Intervienen músculos auxiliares de la respiración. Interviene la parte superior de la caja torácica. La entrada de oxígeno es insuficiente.



Respiración completa: Combina los tres tipos de respiración. Todos los músculos respiratorios trabajan conjuntamente. Nuestro ritmo respiratorio está entre 6 y 12 respiraciones por minuto, también a un ritmo de 4-5-8

Ejercicios y Actividades de Respiración

Olimpia Una mano en el abdomen, otra en el pecho, sentir el movimiento del aire en el interior de nuestro cuerpo.

Olimpia Imaginar que con cada inspiración el aire llega hasta los últimos rincones de nuestro cuerpo y que con la espiración se van las tensiones.

Olimpia Respirar por una sola ventana nasal, luego por la otra alternativamente.

Olimpia *Respiración abdominal:* visualizar el abdomen como una bolsa que se hincha y deshinch.

Olimpia Suspirar relajadamente, con cada espiración un suspiro que nos relaja cada vez más

Olimpia Por parejas, sentados uno contra otro, tratar de sentir el contacto en toda la espalda, escuchar la respiración del compañero/a, sentirla.

Olimpia Posteriormente uno masajea al otro con la espalda suavemente, a continuación quietos intentando respirar al unísono.







Técnica de relajación progresiva de Jacobson

Se trata de realizar ejercicios de contracción y distensión de distintos grupos musculares.

Se realiza sentado o tumbado tomar una postura cómoda y relajada, en un sitio tranquilo, alejado de ruidos y con una luz tenue.

El método consiste en alternativamente tensar y relajar grupos específicos de músculos:

-  Tensa los músculos indicados durante 10 segundos.
-  La tensión en los músculos.
-  Relaja la musculatura tensada durante 15-20 segundos.
-  Concéntrate en la sensación de relajación tras la contracción.



Entrenamiento autógeno de Schultz

Se compone de ejercicios que mediante la autosugestión producen un efecto relajante, se recomienda que la duración de la sesión sea de 10 minutos aproximadamente.

Olimpia Pesadez en las extremidades, “mi brazo está pesado”.

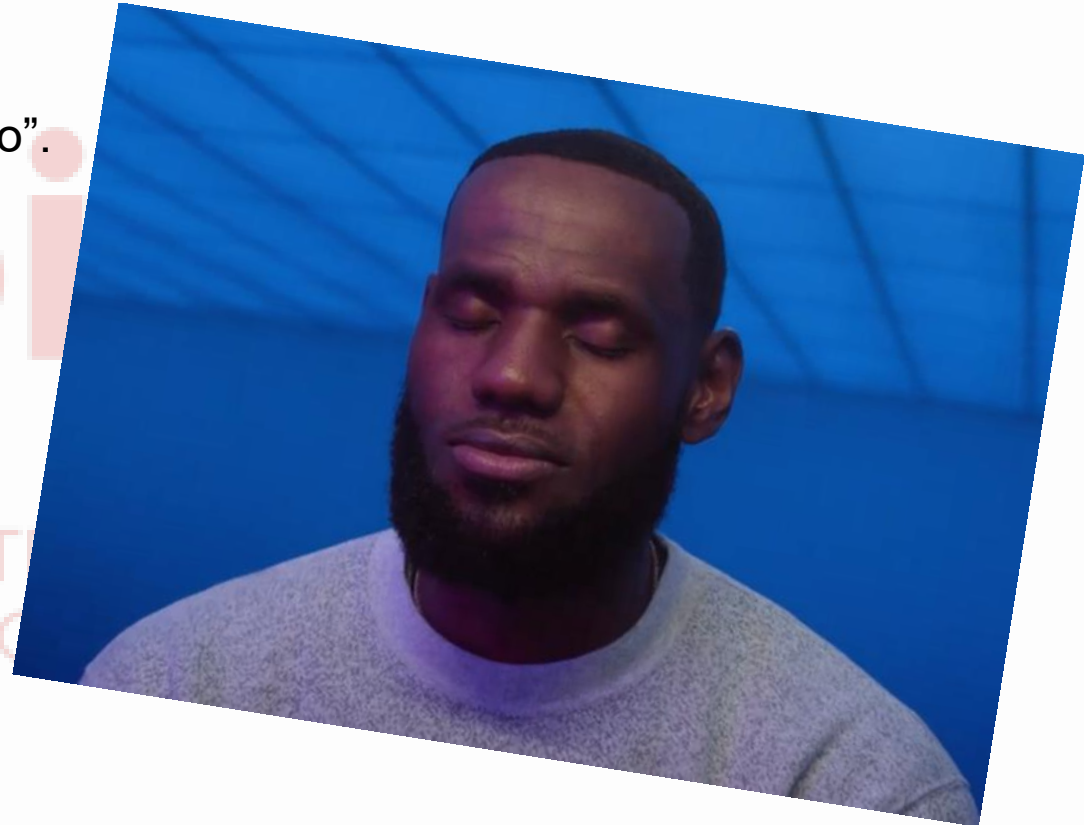
Olimpia Calor en las extremidades, “mi brazo está caliente y relajado”.

Olimpia Regulación de la actividad cardiaca.





Olimpia Regulación de la respiración.

Olimpia Calor abdominal.

Olimpia Enfriamiento de la frente.



Otras instrucciones que podrían ayudar a disminuir la ansiedad que una prueba deportiva pueda generar:

-  No obsesionarse con el resultado, sino pensar más en el disfrute de la actividad.
-  Crear situaciones y recorridos parecidos a la competición para ir habituándose a ese estrés.
-  Centrarse en el “aquí y ahora”, en la actividad presente, sin pensar en el pasado y futuro.
-  Utilizar durante los entrenamientos y carreras autoinstrucciones como “estoy relajado”.

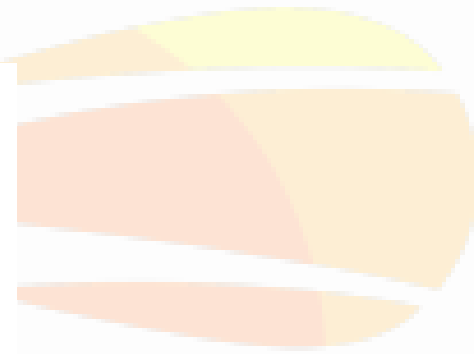


Bibliografía

- Barros, R. (2009) El manejo de la ansiedad y las preocupaciones, desde la Psicología Aplicada al Deporte.
- Cantón, E. (2010). La Psicología del deporte como profesión especializada.
- Dócil, J.(2014). El Psicólogo del Deporte
- García Ucha, F. (2000).Fundamentos de la Psicología del Deporte
- Gonzales, L.G. (2001) Los niveles de ansiedad y la respuesta de stress de los deportistas.
- Márquez Rosas, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte.*
- Roffe, M. y García Ucha, F. (2004). *Alto rendimiento: psicología y deporte.*
- Rojas, E. (1989). *La ansiedad: como diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones*
- VIADE, A. (2004). *Psicología del rendimiento deportivo.*
- Weinberg, RS y Gould, D. (2003). Fundamentos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio.



Olimpia



**MUCHAS
GRACIAS**

mpia
FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA