

## Modulo 4

# ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLOGICAS EN EL DEPORTE III

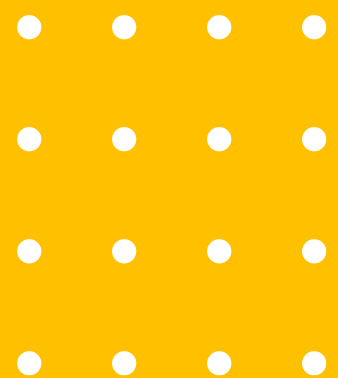
Clase N°3 11/09/23

Lic. Luis Gómez Correa





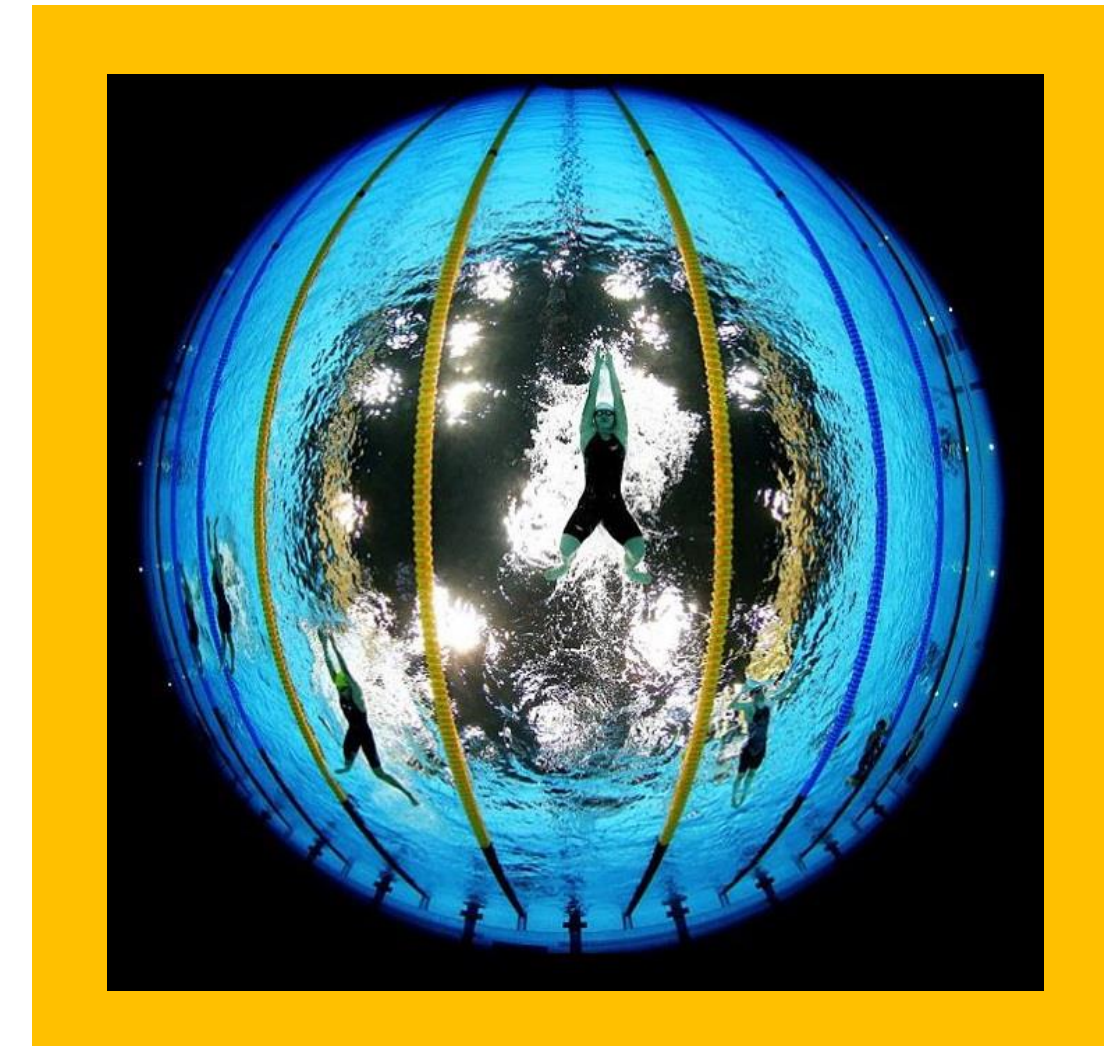
# Ansiedad y Estrés en el Deporte





ELIMA DE TU MENTE EL **"NO PUEDO"** Y TODO CAMBIARA

- Cuando se practica cualquier tipo de deporte siempre existirá algún tipo de ansiedad en los deportistas.
- Los deportistas cuando están en competencia sienten un gran nerviosismo y este aparece días antes de la competencia y se pueden transformar en algo negativo que va a influir en su rendimiento.
- Se ha comprobado que competir con ansiedad es muy perjudicial para el rendimiento debido a los efectos negativos en la atención, en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación y merma la autoconfianza del deportista.

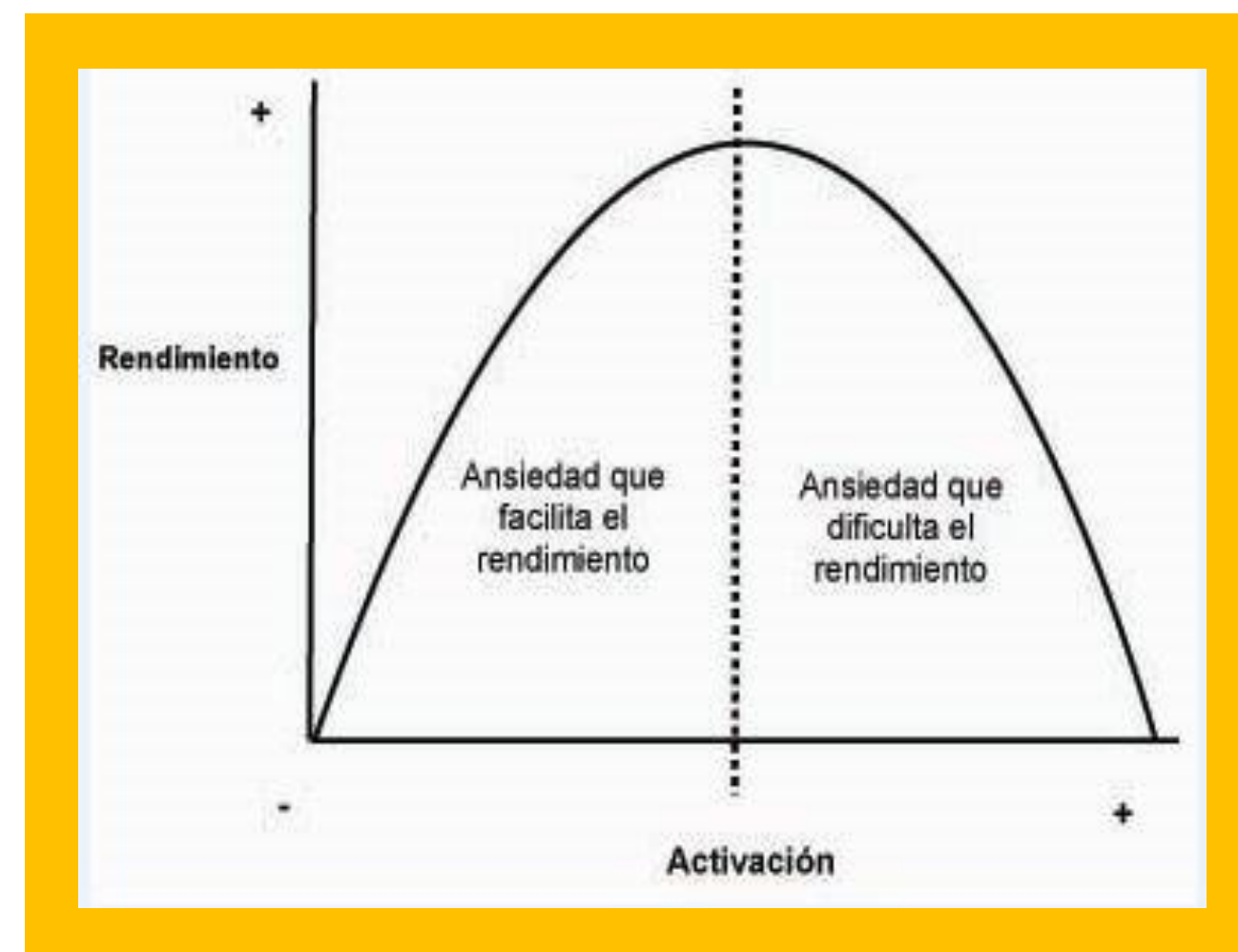


- ❑ El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura en Psicología del Deporte, (R. Martens, 1977, 1983, Y. Hanin, 1989, C. D. Spielberger, 1989).
- ❑ La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos 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).



## ¿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 de ansiedad o si esta es identificada como un rasgo permanente en el deportista.

Partamos inicialmente de una breve definición general de ansiedad como:

- ❑ Que se caracteriza por una gran inquietud, altos niveles de 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" se caracteriza por un temor formado antes de la experiencia, vinculado a situaciones eventuales, específicas, que alteran su emociones y en consecuencia alteran su rendimiento deportivo.
- ❑ **La ansiedad-rasgo** Se caracteriza como una predisposición emocional constante en el deportista, 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.



## Como se Manifiesta la ansiedad en la competición

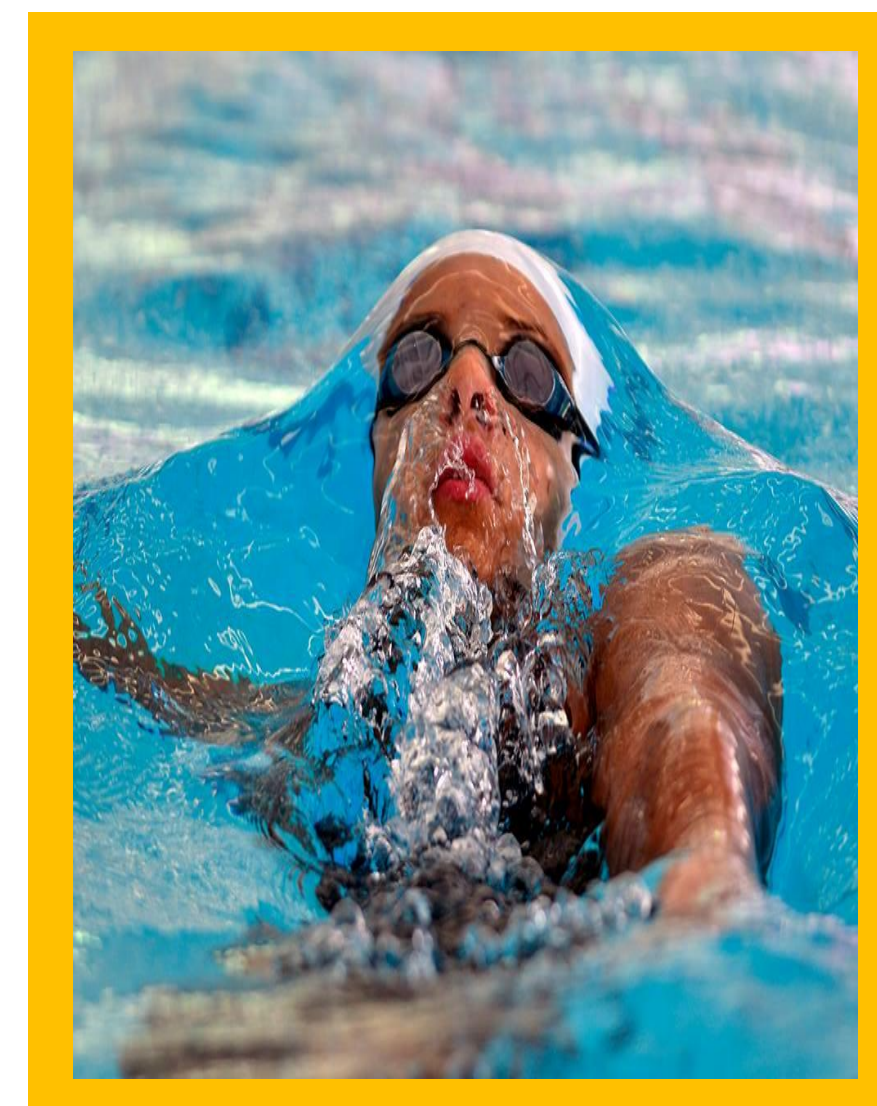
- ❑ La ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición.
- ❑ La ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo
- ❑ Cuando las demandas percibidas están equilibradas con 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

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.

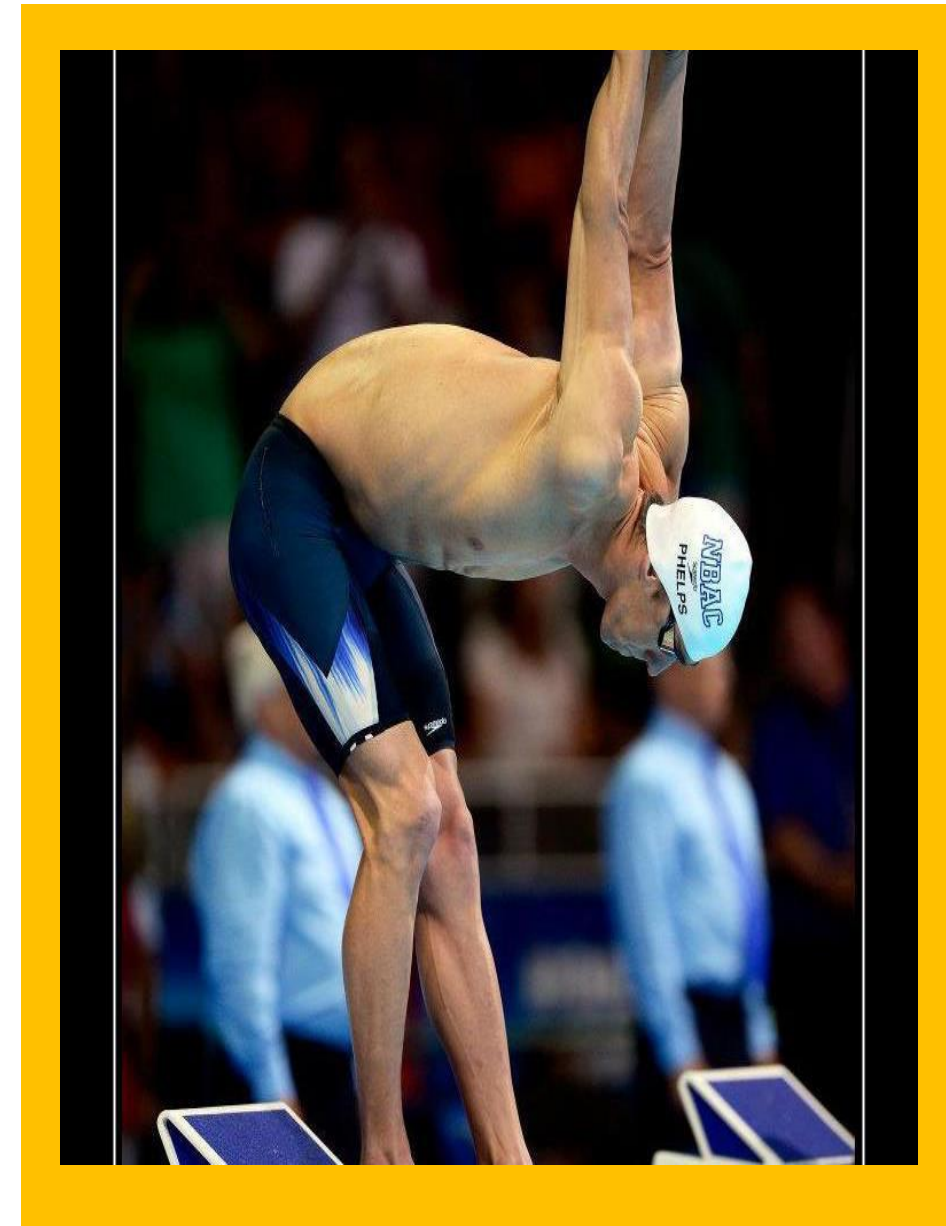


## Síntomas generales de la ansiedad

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

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

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

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



## Síntomas Psicológicos

- ❑ Aumento de pensamientos negativos
- ❑ Confusión
- ❑ Descenso de la flexibilidad mental
- ❑ Distorsión visual
- ❑ Duda en la toma de decisiones
- ❑ Menor capacidad de centrarse en la actuación



Estas reacciones fisiológicas como psicológicas pueden ser provocadas por situaciones reales del juego o en competencia, 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 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:

- Autoestima,
- Información insuficiente o errónea,
- Importancia del evento,
- Falta de habilidad para controlar la situación,
- Los cambios en la situación habitual,
- Sobrecarga en los canales de procesamiento,



Con respecto a la percepción del rival,

- Este se relaciona con la ansiedad precompetitiva.
- Cuando un deportista sabe con que rival 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 Tripplet 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

- ❑ 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.
- ❑ 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.
- ❑ 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**



- ❑ 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.



- ❑ 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.
- ❑ 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.

- ❑ 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.



## #2.- El estrés agudo episódico

Aparece cuando los síntomas que se han descrito anteriormente se repiten muy habitualmente. Las personas que lo sufren a menudo suelen asumir este problema como algo normal, que no es necesario tratar o solucionar, y muchas veces confunden el estrés con la ansiedad.

## #3.- El estrés crónico

Suele ser padecido por personas con graves problemas de índole económicos o personales. Este tipo de estrés, que termina desgastando mente y cuerpo, puede estar causado por traumas pasados, frecuentemente provenientes de la niñez.

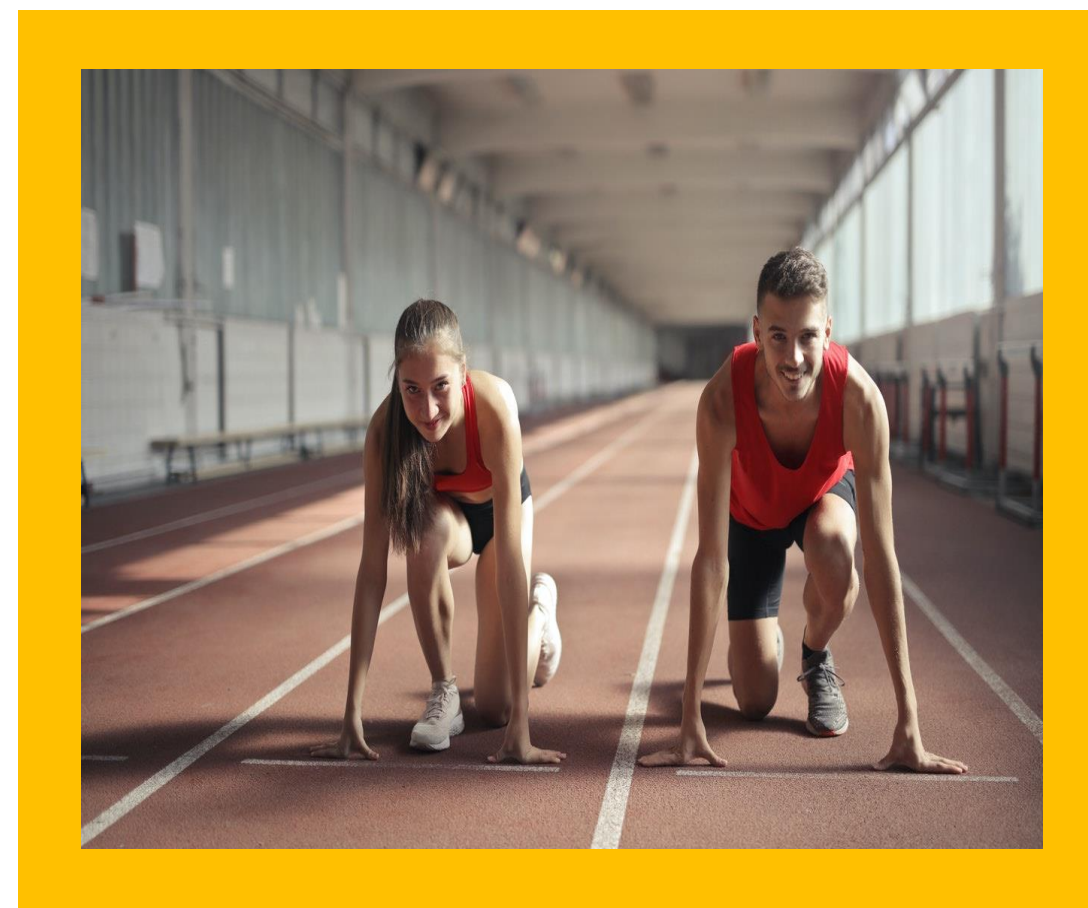


## El estrés en el deporte de alta competición

Los deportistas de élite pasan por diferentes fases.

### #1.- La fase de alarma

- ❑ Es el momento en el que aparecen 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.



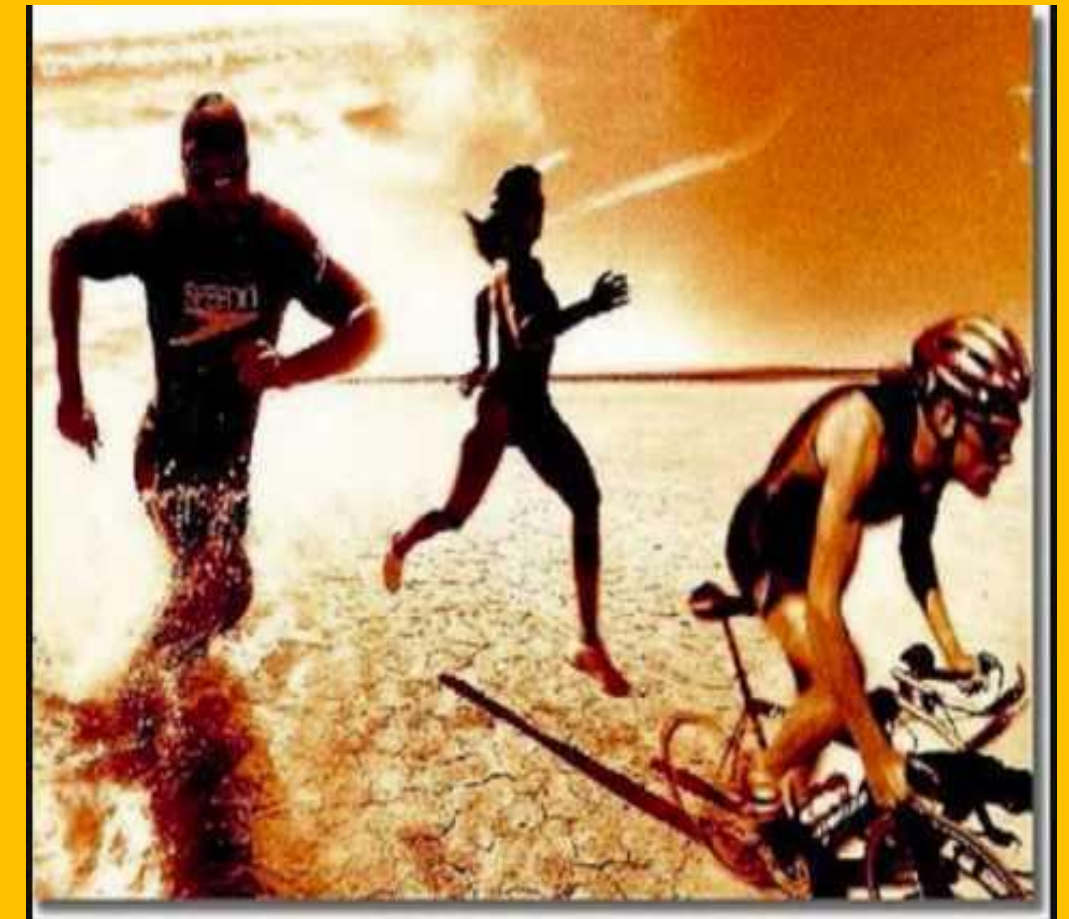
## #2.- La fase de resistencia

- 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.



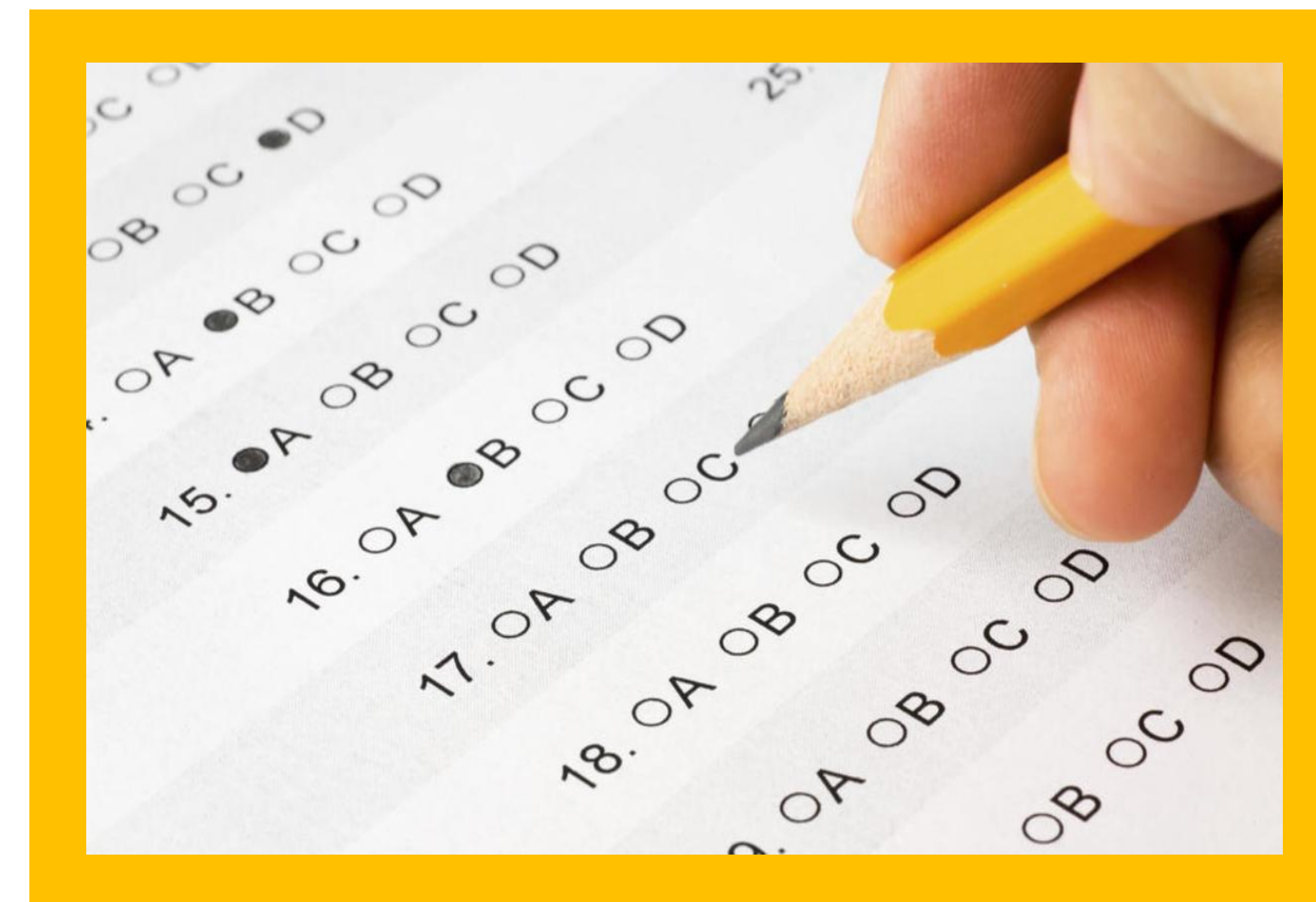
### #3.- La fase de agotamiento

- ❑ Esta fase comienza cuando las exigencias superan considerablemente la capacidad de respuesta del cuerpo del deportista.
- ❑ Esto sucede, cuando un tenista se somete a un entrenamiento por encima de sus capacidades actuales, lo que se conoce como un entrenamiento forzado o sobre entrenamiento.
- ❑ Una vez explicadas las **fases del estrés** en el deporte, comprenderán 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.



## Herramientas de Evaluación Psicológicas Deportivas

- Por tanto, esto demuestra una vez más que todo lo que acontece en el cuerpo está controlado por nuestra mente
- Cada variación en nuestro estado fisiológico está asociado a cambios en el estado cognitivo o emocional, y viceversa.
- Existen diferentes procedimientos para combatir el estrés competitivo y, por tanto, mejorar el rendimiento deportivo.
- Según los expertos, para relajarnos podemos seguir dos estrategias que consiguen los mismos efectos: ir de la mente a los músculos o de los músculos a la mente.



## CUESTIONARIOS

### STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo

State-Trait Anxiety Inventory (STAI) de Spielberger (1975), la cual constituyó su prueba para la investigación de dos dimensiones distintas de ansiedad

- ❑ **Ansiedad Estado (A/E):** evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo.
- ❑ **Ansiedad Rasgo (A/R):** señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras.



## Sport Competition Anxiety Test- SCAT

Martens (1977) fue el primero que propuso el concepto de ansiedad rasgo específica del deporte.

Definida como aquella ansiedad que sistemáticamente aparecería en el momento previo a la competición y durante la misma.

El autor plantea este instrumento como objetivo, sencillo, de fácil aplicación y, además, específico del deporte.

- El **objetivo** del cuestionario (Scat) es medir la propensión de los deportistas a sentir ansiedad cuando compiten en un deporte.
- Ansiedad Rasgo (A/R):** señala como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes, y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión



## IDARE INVENTARIO DE LA ANSIEDAD RASGO-ESTADO

El Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) fué construído por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1966) con el propósito de disponer de una escala relativamente breve y confiable para medir dos dimensiones básicas de la **ansiedad**: como **rasgo** (ansiedad personal) y como **estado**.

- Ansiedad Estado (A/E): como condición emocional transitoria
- Ansiedad Rasgo (A/R): como propensión ansiosa relativamente estable



## El Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)

El CSAI-2 originalmente construido (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990), incluía escalas no sólo en referencia a la ansiedad estado cognitiva y somática sino también miedo al daño físico y ansiedad general.

Este cuestionario evalúa los componentes

- Cognitivos
- Somáticos de la ansiedad estado
- La autoconfianza con relación a la ejecución deportiva referida a la competición.



**Test de ansiedad precompetitiva CSAI-2R**

- Consta de 17 ítems
- Escala Likert de 4 puntas
- Mide la ansiedad en 4 factores

1 → nada

2 → un poco

3 → moderadamente

4 → mucho

Consta de 4 factores extraídos

- Autoconfianza
- A. Cognitiva
- A. Somática s.
- A. Somática f.



## 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?

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 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.



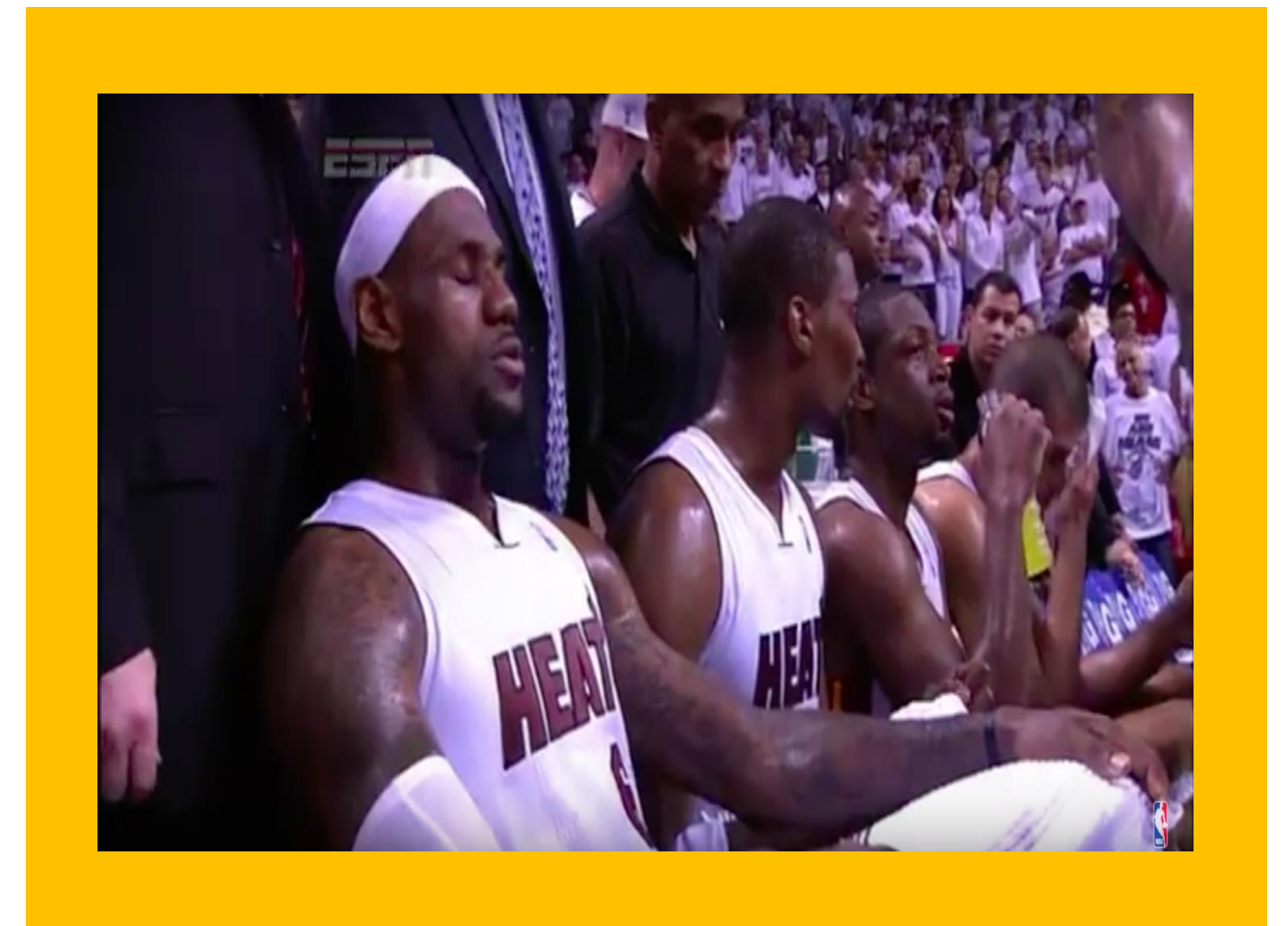
## Tipos de Respiración:

- ❑ **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

- Una mano en el abdomen, otra en el pecho, sentir el movimiento del aire en el interior de nuestro cuerpo.
- Imaginar que con cada inspiración el aire llega hasta los últimos rincones de nuestro cuerpo y que con la espiración se van las tensiones.
- Respirar por una sola ventana nasal, luego por la otra alternativamente.
- Respiración abdominal visualizar el abdomen como una bolsa que se hincha y deshincha.



- ❑ Suspirar relajadamente, con cada espiración un suspiro que nos relaja cada vez más
- ❑ Por parejas, sentados uno contra otro, tratar de sentir el contacto en toda la espalda, escuchar la respiración del compañero/a, sentirla.
- ❑ Posteriormente uno masajea al otro con la espalda suavemente, a continuación quietos intentando respirar al unísono.



# Video: Davor Suker



## 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



## Grupos musculares de entrenamiento:

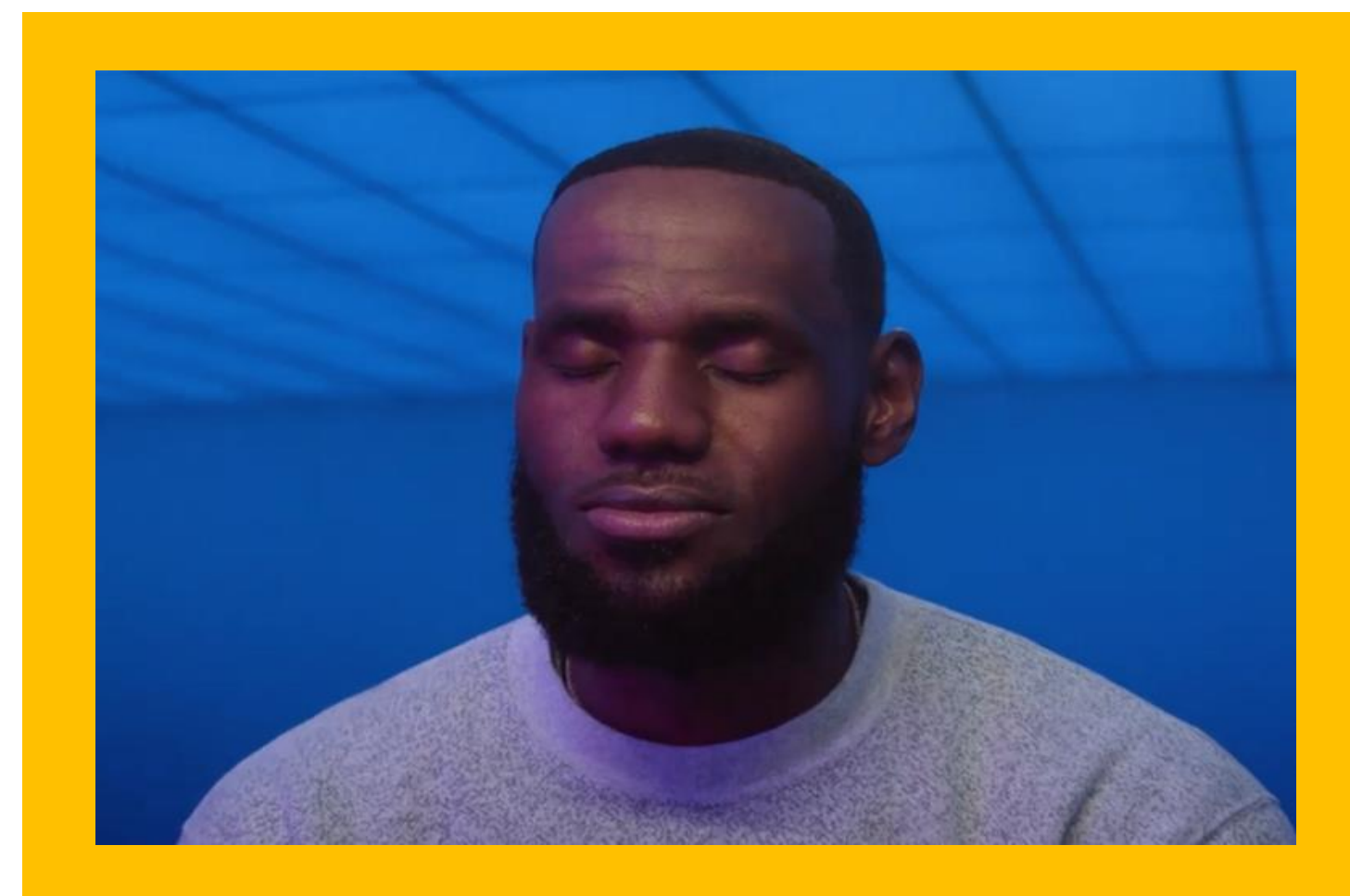
- Mano y antebrazo dominante
- Biceps dominante
- Mano y antebrazo no dominante
- Biceps no dominante
- Frente
- Parte superior de las mejillas y nariz
- Parte inferior de las mejillas y mandíbulas
- Cuello y garganta
- Pecho, hombros y parte superior de la espalda
- Región abdominal o estomacal
- Muslo dominante
- Pierna dominante
- Pie dominante
- Muslo no dominante
- Pierna no dominante
- Pie no dominante



## 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.

- Pesadez en las extremidades, "mi brazo está pesado".
- Calor en las extremidades, "mi brazo está caliente y relajado".
- Regulación de la actividad cardiaca
- Regulación de la respiración.
- Calor abdominal.
- Enfriamiento de la frente



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

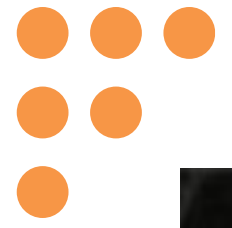
- No obsesionarse con el resultado, sino pensar más en el disfrute de la actividad.
- Crear situaciones y recorridos parecidos a la competición para ir habituándose a ese estrés
- Centrarse en el “aquí y ahora”, en la actividad presente, sin pensar en el pasado y futuro.
- Utilizar durante los entrenamientos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





CANAL+

Национал



**ENCENDEMOS  
TU FORMACIÓN  
DEPORTIVA**

**GRACIAS!!!**

