Ansiedad precompetitiva

La anticipación de un resultado a favor o en contra, el deseo de un triunfo o la presión de tener que obtener un buen resultado, genera en el jugador, el técnico, y todos los integrantes del equipo, cambios fisiológicos que impactan en el estado general del jugador. Algunas de estas alteraciones se observan a través del aumento de la frecuencia cardíaca, para preparar el cuerpo a rendir durante la competencia, o el flujo de sangre que fluye hacia los músculos largos preparándolo para "luchar o para huir" (en términos psicológicos) en una determinada situación de estrés.

Esas obligaciones que el futbolista (u otro protagonista) pueda tener ante el acontecimiento que se acerca también son producto de anteriores experiencias o inclusive de una inexperiencia en ese tipo de circunstancias. Por lo tanto, como a todo ser humano, le será imposible no registrar esos síntomas en su organismo. La clave está en cómo uno los procesa y los enfrenta. Si el individuo se encuentra en estado de alerta por dichas alteraciones que empieza a percibir y consigue enfocarse adecuadamente sobre las causas, provoca una respuesta positiva como el aumento de la concentración a la hora de cumplir sus tareas. Pero sin un entrenamiento psicológico correcto, puede generar un bloqueo en la toma de decisiones, ya que la ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, con todo lo que esto puede condicionar el rendimiento posterior. Es decir, la ansiedad precompetitiva con una preparación adecuada genera los estados psicofisiológicos óptimos para competir. Sin dicha preparación, lo que se genera es una "quema" previa de los recursos del deportista, que se deja consumir por esa sensación negativa previa a la actividad concreta.

Sin embargo, como contrapartida, cuando el calentamiento físico y psicológico es adecuado, esa ansiedad se transforma en gasolina, energía y preparación psicofisiológica para llegar a ese balón un segundo antes o tener la frialdad como para decidir correctamente a la hora de una ejecución compleja, lo cual puede equivaler a la diferencia entre el triunfo o la derrota.

Frases relacionados con el tema tratado

"Quiero estar ya dentro de la cancha."

Alejandro "Chori" Domínguez, jugador de River Plate, antes de disputar el clásico de verano frente a Boca Juniors el 24/01/12, el primero luego del descenso del "Millonario". Esa noche, el delantero se iría expulsado por una muy dura patada desde atrás a Pablo Ledesma.

"La ansiedad, especialmente la pre agonística, es temida por los atletas, aun más que el mismo adversario." Giuseppe Calderaro

"Nunca pienso en el futuro. Este llega lo suficientemente rápido." *Albert Einstein* "Nadie merece la presión a la que estoy sometido." Ronaldo, tras haber sido atendido por un ataque de ansiedad.

"La ansiedad, controlada, ayuda a rendir más." Miguel Morilla, psicólogo y director durante once años del equipo de psicólogos deportivos del Sevilla F.C..

"Nunca tuve ansiedad. Sabía que la oportunidad iba a llegar. Los delanteros pasamos por rachas buenas y malas. Llevo cinco años aquí y sé lo que es el Madrid. Siempre hay ocasiones y sabía que iba a marcar." Gonzalo Higuaín, luego de marcar tras seis partidos de sequía en el Real Madrid.

"Si usted solamente maneja la ansiedad o la depresión con medicación, usted no tiene nada para entrenar su mente. Entonces cuando no tiene más esa medicación se vuelve vulnerable. Hasta que continúa tomándola." Daniel Goleman

"La ansiedad no solo afecta negativamente a su espíritu y su potencial, sino que también a la habilidad de cuidarse a sí mismo en mente y espíritu." Jonathan Davidson

TEXTO EXTRAIDO DEL LIBRO "EL PARTIDO MENTAL EN 400 FRASES Y 45 TEMAS" LUGAR EDITORIAL (2013, 2ª EDICION). COAUTORIA CON MAG. CLAUDIA RIVAS.