

El control de la ansiedad en deportes de combate: judo y esgrima

El presente artículo halla su razón de ser en la experiencia desarrollada en el trabajo con deportistas de combate, específicamente el judo y la esgrima. La característica común de las disciplinas que se incluyen en la categoría de deportes de combate que hemos tomado para el análisis, es la ansiedad, como rasgo distintivo en sus múltiples manifestaciones. Otorgaremos especial importancia a este elemento sin desmerecer los demás factores involucrados en la práctica deportiva de estas disciplinas, siendo el objetivo del presente, la elaboración de estrategias eficaces para el control de la ansiedad.

Ansiedad

Entendemos por ansiedad al conjunto de reacciones suscitadas por una determinada situación (estimulo) en la que puede ocurrir algo amenazante, peligroso, dañino o no deseado y que va acompañada de sensación de nerviosismo, preocupación y aprehensión. La ansiedad se nos aparece ante indicadores de que pueden ocurrir los acontecimientos no deseados o temidos (en la alta competencia el “fracaso” representa lo temido, lo no deseado). Frente a éstas situaciones estresantes o que representan un desafío o amenaza para el deportista, éste responde con un incremento de los niveles de activación o arousal, entendiendo a éste último concepto como un estado de activación fisiológica y psicológica variable, que va desde el sueño profundo hasta un grado de excitación intensa, directamente relacionados con el aumento de la ansiedad.

Asimismo al evaluar las diversas manifestaciones de la ansiedad encontramos que las mismas pueden ocurrir como resultado de una predisposición conductual adquirida (ansiedad rasgo) o como cambios momentáneos que ocurren cuando el deportista experimenta sensaciones de nerviosismo, preocupaciones y aprensión. Esto se hace evidente a través de expresiones somáticas que alteran el equilibrio fisiológico y psicológico, expresados en distorsiones cognitivas consistentes en percepciones erróneas de la realidad que conducen a emociones disfuncionales y pensamientos de índole negativa.

Principales características comunes a ambos deportes de combate

Tanto el judo, como la esgrima, son deportes de lucha, duales, que consisten en un contacto directo o indirecto (en el caso de la esgrima, media el arma), y que se desarrollan en tiempos muy breves y espacios delimitados. Asimismo las competencias suelen desarrollarse en varias jornadas lo cual hace que los tiempos de espera entre cada combate o asalto sean de larga duración. Otra de las características es el alto grado de planificación táctica y estratégica que prevalece por sobre la importancia de la fuerza.

Encontramos que existen factores que favorecen la aparición e incremento de la ansiedad, algunos de ellos son: a) Situaciones novedosas y ambiguas de la competencia. b) Resultado impredecible c) Inminencia del acontecimiento amenazante. d) Duración breve del combate e) Falta de control sobre el rendimiento f) Desconcentración por motivos ajenos al deporte g) Baja autoconfianza.

Ansiedad Precompetitiva

Nos referimos a aquellas manifestaciones de ansiedad que aparecen en los días y momentos previos a las competencias que el atleta percibe como muy importantes y significativas. Entre ellas encontramos: el “miedo a pasarse” entendiendo éste como una

imposibilidad de controlar el nivel de activación, la hiperexigencia, la subestimación o sobreestimación del rival, la baja autoconfianza (“me va a matar”), el autodiálogo negativo, el pensamiento repetitivo, la disminución de la motivación (“quiero que pase rápido”), las alteraciones del sueño, los trastornos gastrointestinales, la excesiva sudoración, la alteración del ritmo cardiopulmonar.

Ansiedad Competitiva

La breve duración de los combates o asaltos en los deportes de lucha produce el incremento de la ansiedad que se manifiesta generalmente en ingresar sobreactivados a la competencia. Esto produce alteraciones psicofísicas como: fallas en la concentración, errores en la ejecución, alteraciones del ritmo respiratorio y cardiovascular, sudoración excesiva, fastidio, pensamientos negativos, falta de control de los impulsos, distorsiones en la percepción de la situación y del rival.

La ansiedad no sólo la vemos expresarse en los momentos previos y durante la competencia, sino también con efectos muchas veces duraderos, luego del combate. Estos aparecen como dolores musculares, cansancio, agotamiento psíquico, desmotivación, desgano, disconformidad, impotencia, irritabilidad, pensamientos negativos y miedos, pudiendo llegar hasta la producción de lesiones.

Estrategias de Intervención

Como corolario de lo expuesto hasta el momento, plantearemos a continuación las posibles intervenciones tendientes a favorecer el manejo de la ansiedad en la ejecución que concluirá en una mejora del rendimiento deportivo.

En primer lugar, el plan de entrenamiento mental, debe comenzar con una etapa previa en la cual se evalúa al deportista mediante herramientas de observación, entrevista y técnicas de evaluación psicológica. Además del planteamiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo y la definición de sus fortalezas y debilidades, consideramos de vital importancia el aprendizaje y entrenamiento de las técnicas de respiración, relajación y visualización.

Sumado a esto es imprescindible que el deportista desarrolle capacidades que le permitan el control cognitivo, es decir que pueda identificar sus pensamientos negativos y las emociones ligadas a los mismos y pueda trocarlos por emociones y pensamientos positivos. La utilización del autoregistro como instrumento de obtención de datos cotidiano, posibilita que el deportista tome conciencia de sus pensamientos, los confronte con la realidad y los transforme, en caso de ser inadecuados.

En este punto sumamos otra herramienta, el autodiálogo, es decir, aquello que el deportista se dice a sí mismo. Cuando esta “conversación interna” es positiva contribuye a optimizar el rendimiento deportivo en base a la mejora en la toma de decisiones y el desarrollo de un pensamiento estratégico y táctico adecuado.

Asimismo, un instrumento útil y sencillo para el deportista, es la elaboración de rutinas de pre- arranque, que al ser cotidianas y construidas por él mismo, le permiten prepararse para enfrentar en forma exitosa la situación de estrés que supone la competencia creando rituales y rutinas que le permiten regular los niveles de ansiedad.

Corró Molas, María de los Angeles
contacto@menteydeporte.com.ar