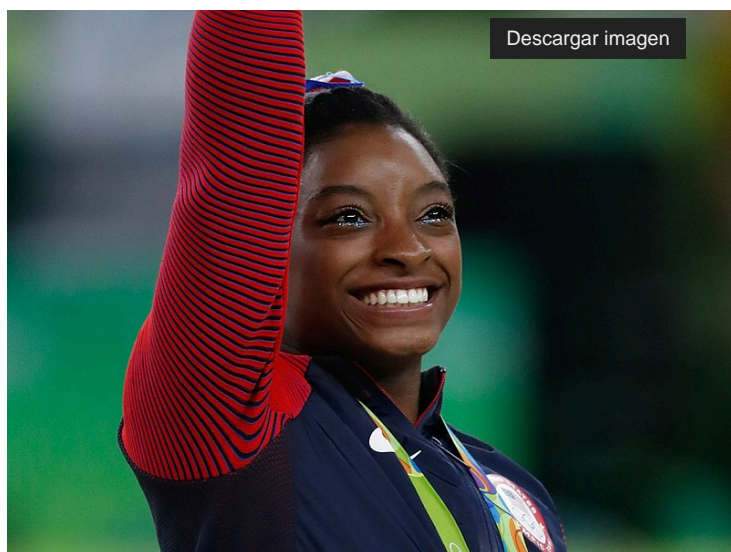


¿Qué es el estrés competitivo y cómo manejarlo?



Descargar imagen

“Ya no confío tanto en mi misma”

La gimnasta Estadounidense Simone Biles, tras retirarse de la competición de gimnasia artística en los Juegos Olímpicos de Tokyo por problemas de salud, ha comentado: **“Ya no confío tanto en mi misma”**.

El mundo del deporte competitivo es apasionante y los atletas deben trabajar horas extras, superar las habilidades individuales, maximizar el talento y desarrollar la fortaleza mental, para lograr la excelencia en el desempeño.

Si el atleta percibe que las demandas superan sus capacidades, el resultado es un mayor estrés

competitivo que puede provocar inseguridad, pérdida de confianza, tensión e incapacidad para concentrarse. **Lo que distingue a los atletas de alta competición es la capacidad de hacerlo bien en momentos de gran estrés, urgencia y presión.**

Un desequilibrio entre trabajo, descanso y tiempo de inactividad, puede provocar una sensación de presión que perjudique el rendimiento. Conocer los signos y provocados por el estrés ayudará a diseñar las estrategias adecuadas.

¿Qué es el estrés competitivo?

El estrés se define como la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda. Factores personales (familiares, académicos o laborales) y deportivos (relaciones difíciles con compañeros, expectativas de rendimiento poco realistas, exceso de presión, intolerancia a los errores, expectativas de perfección y miedo al fracaso), pueden contribuir a un clima deportivo estresante.

¿Cómo saber si un deportista está estresado o siente una presión excesiva?

El estrés en el deporte se puede manifestar de diferentes formas:

Signos cognitivos: Dificultad para concentrarse, tomar decisiones y memorizar, excesiva preocupación y pensamientos negativos

Signos emocionales: Ira, irritabilidad, ansiedad, tristeza, depresión, disminución de la motivación y baja autoestima o autocrítica

Signos físicos: Tensión muscular, agotamiento, fatiga, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y mayor susceptibilidad a enfermedades o lesiones

Signos conductuales: Disminución del rendimiento en otras áreas (académico, laboral), aislamiento social o conflictos con otros, cambios en sueño y apetito

Minimizar el estrés negativo en el entorno deportivo es un componente clave para maximizar el talento y el éxito individual y de equipo y crear un hábito saludable.

¿Cómo manejar el estrés?

Se deben planificar unas estrategias que se utilizarán de forma constante. El atleta debe reconocer la situación para hacer una pausa y evitar un estrés crónico. La creación de entornos deportivos caracterizados por un trabajo duro, equilibrado, con apoyo y estímulo, expectativas claras, buena comunicación y diversión, puede minimizar las percepciones de estrés.

El atleta debe sentirse apoyado por su entrenador y su entorno. Si el entrenador está preocupado por él debe hacérselo saber, hablar en privado, compartir sentimientos y trabajar juntos.

El deporte puede ser estresante, pero esa situación es controlable si se identifican los signos y los síntomas del estrés y se emplean las habilidades adecuadas. Las técnicas de relajación suelen ser de gran utilidad y en ocasiones es imprescindible la experiencia de un buen psicólogo deportivo.

Imagen vía Agência Brasil Fotografías, CC BY 2.0, Wikimedia Commons.