

El miedo, el temor, la ansiedad y el deporte están estrechamente relacionados, máximo con el deporte de alta competición. Paradójicamente el deporte, el cual está muy indicado para mejorar las condiciones de angustia y estrés entre las personas es uno de los factores que genera mayor ansiedad entre las personas durante la práctica de este cuando este se hace a nivel de alto rendimiento

Muchas veces como atleta, en cada oportunidad que me correspondió tomar parte en una competición sentí una gran presión en mi estómago, algo de temblor en brazos y piernas y que mi pulso se aceleraba cuando pensaba en el evento donde intervendría. Sensación que como entrenador sentí y aun siento cuando mis alumnos toman parte en alguna carrera.

Sin ser psicólogo, chaman, gurú o conocedor de las cosas de la mente, hare referencia al hecho de que en días pasados compartí con mis alumnos un vídeo relacionado con la participación del etíope Haile Gerbselessie, uno de los más grandes corredores de largas distancia que este planeta haya tenido como inquilino en toda su historia donde tomaría parte en el maratón de Berlín, oportunidad en que mejoro el récord del mundo para la distancia. En ese vídeo se pueden observar las distintas conductas que los corredores de alto rendimiento pueden adoptar ante una situación de estrés, esto me motivo, reitero, sin ser un erudito en la materia a escribir estas líneas, y que ojala los especialistas en psicología del deporte puedan ampliar mas.

En corredores de alto rendimiento, las exigencias del entrenamiento o competición, donde cada factor repercute en mayor o menor medida, directa o indirectamente en el resultado final de la competición ha motivado a que desde hace muchos años los especialistas hayan empleado diversas técnicas para controlar el factor psicológico que muchas veces provoca las sensaciones descritas al principio, y que son producto de la secreción de adrenalina debido a la ansiedad ante una carrera importante, lo que representa una acción de defensa la cual puede ser perjudicial si no se controlan esos niveles de emoción de una manera correcta.

Por otro lado, como se ha señalado, el ejercicio físico puede ser beneficioso al ser utilizado como terapia para reducir la ansiedad tanto en personas sanas, así como en individuos con diversas enfermedades.

Esa ansiedad es un estado emocional que de acuerdo a su intensidad puede generar manifestaciones físicas externas, tales como sudoración de las manos, dificultad para dormir, sequedad bucal, dificultad de concentración, tensión muscular, nerviosismo entre otros, manifestaciones que no son propias de un solo segmento de la población de corredores ya que se pueden observar en aquellos que lo hacen por competir a altos niveles como en aquellos que lo hacen de manera lúdica o recreativa, siendo una respuesta motora, cognitiva y fisiológica la cual de acuerdo a como se maneje puede conducir a situaciones de desastre o a los más altos niveles de rendimiento. Esta ansiedad si es canaliza de la mejor manera no será perniciosa, siendo útil porque surge ante determinadas situaciones que el individuo percibe como de amenaza o de peligro, y coadyuva a activar los sentidos. Ahora bien, si esos niveles de ansiedad son superiores al peligro real es recomendable ser tratada por especialistas.

En mis tiempos de corredor y sin conocimiento de psicología deportiva ni nada parecido lograba calmar el miedo que me embargaba ante una competición, de una manera muy personal pero que me resultaba, si el evento era muy competitivo, desde unas seis u ocho horas antes del mismo optaba por internalizar las sensaciones y pensamientos positivos que haya experimentado durante todo el tiempo que me haya estado preparando para la competición en cuestión, por lo que dejaba de hablar por completo a otras personas durante ese tiempo a no ser dos o tres frases dirigidas en un corto dialogo con mi amigo y compañero de equipo Juan Díaz, siempre haciendo referencia a aspectos positivos de la carrera y a que nos iría bien en la misma, que la disfrutaríamos o para recordarle que la misma era una buena oportunidad para saldar alguna deuda deportiva con un buen rival.

Cosas como: una batalla más, nada que perder, el tiempo ha llegado, llego la hora de separar las vacas de las ovejas, y si el evento era en Los Estados Unidos le decía en inglés Let's go man, eran por lo general las pocas frases que decía durante esas horas y que me servían de motivación de cara al evento. Nadie, nunca nadie pudo sacar más de eso de mi a no ser que la conversación fuese únicamente con el amigo señalado.

Otra estrategia que empleaba para canalizar mi ansiedad, era dirigir experiencias negativas previas a la competición y procurar que me sirvieran de estímulo para tener un buen desempeño en la misma. A mediados de los 80 en un torneo internacional fuera del país le pedí a mi amigo y compañero de selección nacional José Martínez, un buen corredor de obstáculos de los años 80 y 90 con quien previamente había acordado se situara en un lugar específico del estadio que para que en las fases finales de la carrera me recordara el nombre de la persona que para ese entonces no había sido muy gentil hacia mí y que objetaba mi presencia en el equipo nacional, eso de una u otra manera despejaba mi nerviosismo y me motivaba para concentrarme en mi carrera y hacerlo mejor. Vaya como anécdota, que en esa oportunidad alcance el primer lugar mejorando mi tiempo para los 5 mil metros, con un respetable 2.30 para el ultimo kilometro y unos 53 segundos en los últimos 400 metros. Tal vez debí conseguir más persona que me adversaran. A los pocos días ya había olvidado los señalamientos en mi contra y hoy día le guardo mucho respeto a la persona en cuestión.

Volviendo al tema, quién no llego a experimentar antes de una carrera algunos de los signos físicos propios de la ansiedad, súbitas ganas de orinar justo en el lugar y momento de la salida, sudoración, nerviosismo, nudo en la garganta, una vez que estos signos se manifiestan si no somos capaces de controlarlos nos invade el miedo y la cosa se hace más complicada por lo que la mente puede actuar en contra de nosotros y aparecen enfermedades somáticas y dolores que tal vez no son reales. Incluso no es raro ver atletas que se tornan depresivos por lo que podría señalar que la ansiedad es una condición que precipita a situaciones que nos conducen a estrés y a sufrir enfermedades.

Y cuánto bien puede o no puede generar ansiedad en las carreras?

Como hemos señalado, competir es una acción que genera ansiedad y que conduce al estrés, más si se compite en alto rendimiento por lo que en deporte de competición puede elevar los niveles

de ansiedad del participante, pero si es bien llevada esta ansiedad es necesaria para lograr niveles más altos de ejecución técnica, velocidad, y control durante la competición.

Sin lugar a dudas que uno de los mecanismos para controlar positiva o negativamente la ansiedad es la influencia que el entrenador pueda ejercer sobre el discípulo por lo que los entrenadores deben propiciar un clima de tranquilidad en los corredores, sobre todo en relación con la fijación y consecución de los objetivos, la confianza y el disfrute de la competición, lo cual redundará en un mayor rendimiento al disminuir la ansiedad, sin recurrir a acciones de reproche, gritos, regaños o menoscabo cuando no se han alcanzados los objetivos trazados, esto puede sabotear el incremento de la confianza del alumno en su profesor, y lo peor podría conducir a que los alumnos sientan miedo por su entrenador.

Tanto alumnos como entrenadores deben tenerse mucha confianza a la hora de afrontar situaciones que generen la ansiedad previa a las competiciones o entrenamientos, máximo si se participa en eventos de alto rendimiento, donde los niveles de ansiedad y miedo pueden conducir a patologías más complicadas como la depresión, anorexia, bulimia y otras.

Para concluir les comento que para poblaciones promedios la práctica de una actividad física de manera sistemática es un excelente medio para disminuir los niveles de ansiedad entre los individuos y que en la medida como las personas aprendan a orientar esas angustias producirá en ellos un mejor nivel de calidad de vida.

Sin lugar a dudas que los aportes que un especialista en psicología deportiva pueda proporcionar serán de gran valor a la hora de mejorar las actuaciones de las personas en las carreras y en otras facetas de la vida cotidiana.

Todo esto aunado a los ya ampliamente comprobados beneficios que la práctica del deporte tiene en los sujetos al prepararles para afrontar de una mejor manera los estímulos internos y externos que puedan causar ansiedad.

A veces se le tienes más al miedo que a lo que el mismo miedo provoca.