Ansiedad



Conocidos futbolísticos han recorrido que la ansiedad mermaba su rendimiento deportivo y le impedía alcanzar su mejor nivel de juego. No son pocos los que han recurrido a ayuda profesional para vencer la presión que significa estadios colmados, todo un país pendientes de su resultado, justificar los millones que se pide o que se paga, etc.

Paso a Paso

La ansiedad, aunque siempre se utiliza con notaciones negativas determinadas cantidades y tipos influyen positivamente en el rendimiento deportivo. Ansiedad es una forma de responder ante una situación difícil. Estas puede manifestarse de dos formas distintas es el deportista :

Ansiedad somática:

Desencadena síntomas fisiológicos como una mayor sudoración o molestias estomacales. Aunque esta demostrado que este tipo de manifestaciones físicas no interfieren en el rendimiento deportivo.

Ansiedad cognitiva:

Ansiedad situada únicamente en un plano mental. Un nivel medio o acto de ansiedad cognitiva es positivo, pues indica que el deportista esta implicado con la tarea que va a llevar a cabo y presta la atención necesaria para que todo salga bien.
El problema aparece cuando se superan ciertos limites. Entonces se manifiestan

preocupaciones excesivas por la actividad que se va a realizar y empieza a sentir que no es capaz y a pensar obsesivamente en la derrota.
Tampoco son buenos los niveles bajos de implicación, ya que indican que el deportista esta desinhibido y le da igual la competición, lo cual no le permite rendir bien.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso