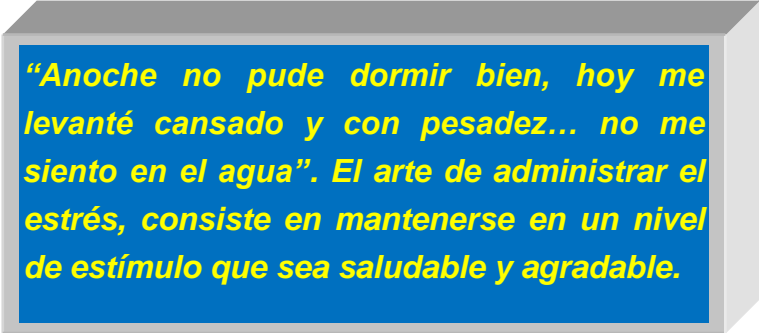


Estar en control, para el rendimiento óptimo en natación.

Prof. Raúl Strnad. Argentina



“Anoche no pude dormir bien, hoy me levanté cansado y con pesadez... no me siento en el agua”. El arte de administrar el estrés, consiste en mantenerse en un nivel de estímulo que sea saludable y agradable.

Introducción.

No dejo de extrañarme en este transitar de mi vida de la mano del deporte, que en una de las actividades que mucho placer me brinda – dar conferencias - , nunca me han preguntado acerca de este tema que voy a exponer.

Generalmente las preguntas durante y post charlas, son de cuantos metros, de que intensidad, el micro-macrociclo, etc., de la mano como entra o sale, y otras cuestiones de la mecánica de movimientos.

Es muy posible que el interés de las preguntas, estén orientadas al tema desarrollado, pero aquellos que ya hemos vividos años en este deporte y observado conductas varias de nuestros deportistas, no podemos obviar en mencionar y destinar un muy buen tiempo a otras situaciones que poco se plasman en los libros destinados a nuestro deporte de la natación.

El entrenador y su grupo de apoyo, deben controlar innumerables variables en un equipo de deportistas, con el objeto de obtener de estos, la mejor prestación a la hora de entrenar y de competir.

En el mundo que nos toca vivir, es muy posible que este denominado “grupo de apoyo”, solo sea una ilusión, ya que generalmente somos nosotros quienes debemos estar al tanto de todas las variables que hacen al desarrollo y desempeño de nuestros deportistas. Lo malo es que nos acostumbramos a ello, y en el peor de los casos,... “creemos que lo hacemos bien”.

Lo palpable y lo impalpable.

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo.

La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales (Straub, 1978). Pero, con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad.

Los estadios metabólicos, en sus vertientes de desarrollo y control a partir de pulso y lactato, la preparación física genérica como específica tanto en agua como en el gimnasio, la estructura de entrenamiento determinada en tantos mesociclos hasta el arribo del momento de la supercompensación (puesta a punto), la nutrición, suplementación farmacológica, la hidratación durante y post entrenamiento/competencia, etc., etc., serán los factores que contribuirán en esta construcción, y finalmente en el posterior rendimiento esperado.

Muchas veces consideramos que al tener estas variables controladas, y dentro de una estrategia ideal, poseeremos sin lugar a dudas “el paquete cerrado, y listo para entregar”. Especular que podremos evaluar un desempeño del deportista desde lo palpable/observable, solo estamos viendo la mitad de la realidad.

Siempre, aquellos que estamos al borde de la piscina, ponemos una piedra más, o una menos, en el disco de la balanza, a la hora de la planificación. Generalmente nos complejizamos en esta hora, ya que al establecer los contenidos en cuanto a cantidad y calidad de los mismos, pecamos de menos o de más con respecto a los propósitos asignados al ciclo de trabajo.

Es que, en un microciclo de trabajo, los casilleros que disponemos para llenar no son muchos, y los contenidos son infinitos.

Solo basta descifrar los capítulos de los libros dedicados a la planificación de diferentes autores, para disfrutar de la inmensa confusión que nos invade... a la hora de elegir estrategias y movimientos, en este complicado tablero de la preparación física del nadador.

Es posible que aquellos entrenadores que se han formado de manera sistemática, tengan alguna o mucha ventaja por sobre aquellos que lo han hecho de manera asistemática.

La influencia y garantía que ofrece la primera posibilidad por sobre la segunda, no siempre se dio en la realidad como un hecho de mejores resultados. La historia nos demuestra que personas con

un “sentido especial” del manejo de los aspectos del entrenamiento, también han tenido tremendos éxitos en el mundo deportivo, por encima de aquellos que se prepararon toda su vida para entrenar.

James Counsilman lo denominó en su década de gloria como el FACTOR X, pero hilando más profundo, “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”, de Daniel Goleman, han dado un toque de distinción a este aspecto de “aquellos entrenadores exitosos” en el gran mundo del deporte.

El pecado.

Aquellos que hemos practicado en algún momento de nuestras vidas un deporte de precisión – como el golf -, hemos encontrado y sentido en carne propia, como perdemos la concentración, el enfoque, el control, en muchos momentos de la agonística deportiva.

Consideramos que el solo hecho de haber practicado, llevar una estrategia predeterminada a la hora del golpe de la pelota, bastará para lograr el propósito.

Otros, como muchos de Uds., quizás hayan practicado otros deportes, y recordarán que en muchas oportunidades no se logró la máxima posibilidad,... o la posibilidad de acceder a unas instancias superiores por un aspecto que en su momento no se determinó... y en el peor de los casos... no se planificó a pesar de tener el 99% de las variantes en control.

Los espacios destinados a los desarrollos de lo palpable y observable (músculos, tendones, articulaciones, resistencia, potencia, velocidad, etc.), los entrenadores tenemos una gimnasia diaria que en numerosas oportunidades, nos hace prescindir de ese 1% fatal que nos faltará al “final de esta película”.

Algunos condicionantes del “NO ÉXITO”.

- . El poco tiempo que se dispone en la piscina para entrenar en algunas oportunidades.
- . No tener una asistencia excelente por parte del deportista.
- . No contar con equipo de apoyo al entrenador.
- . Prescindir del estudio previo antes del inicio de la temporada, como así también de los contenidos que llevará el ciclo de trabajo, son algunos de los elementos condicionantes para que nuestro deportista no llegue en las mejores condiciones al evento.

Pero hay un elemento que, como mencioné anteriormente, poca o ninguna posibilidad le otorgamos a su desarrollo, y sea quizás de una importancia capital.

La cabeza.

Así denominamos de manera doméstica, cuando deseamos expresar que nuestro deportista “realizó todo”, pero algo falló a último momento.

No es que a último momento algo falló, ...“falló desde el primer momento”, ya que nuestra estrategia solo se limitó desde el inicio de la preparación como nadador de categorías, a desarrollos en aquellos elementos observables y palpables, y desestimamos la invaluable determinación que poseen los mecanismos mentales del deportista.

Estrés y competencia. Tomografía de este fenómeno

¿Qué es el estrés?, es la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria, o simplemente, todo aquello que nos obliga a un cambio.

Otra visión similar cataloga a este como: "respuesta de estrés", al referirse a la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda, y el término de "estresor" o "situación estresante" referida al estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés.

Las situaciones estresantes llamadas estresores, que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme. Desde el enojo transitorio a sentirse amenazado de muerte; desde la frustración o la angustia, al temor que nunca cede.

En la actualidad han cobrado auge las teorías interaccionistas del estrés que plantean que la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir, depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él (Lazarus y Folkman, 1984), o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo o interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta a esas demandas (Folkman, 1984).

El estrés tiene dos caras: una negativa – distrés -, y una provocada por hechos positivos – eustrés -. Este último refleja una actitud positiva que ayuda a enfrentar desafíos o amenazas, como un hecho automático y esencial de la vida.

Tanto el estrés positivo como el negativo comparten las mismas reacciones, pero en el caso del negativo estas respuestas quedan retenidas, de tal manera influyen permanentemente. Esta sobrecarga, es el elemento que hace que el estrés se transforme de la sal de la vida, en el beso de la muerte.

En síntesis, una cierta cantidad de estrés es necesario para romper con la rutina de la vida y hacerla más interesante; ¿pero cuánto? Quizás la frase que compara la cantidad de estrés con las cuerdas de un violín sea la más adecuada: *“...demasiado flojas y la música sonará mal,... demasiado ajustadas o tensas podrán romperse”*.

Respuestas físicas al estrés.

El cuerpo reacciona ante el estrés por ajustes y adaptaciones de cambios en la fisiología del cuerpo.

Se han descrito dos tipos de respuestas al estrés, una aguda y otra crónica.

La respuesta aguda: o también llamada “reacción de lucha o de huida”, se manifiesta cuando el individuo enfrenta un peligro grave inminente.

Química de la acción: supongamos que nos enfrentamos a una persona que nos amenaza con un elemento contundente; a partir de allí, debemos entender una cascada de reacciones (comprendamos a la competencia de natación, como una amenaza a nuestras posibilidades de salir airosos de la misma), el cerebro del deportista envía un mensaje bioquímico por medio de un neurotransmisor que provoca la liberación de catecolaminas: hormonas tales como la adrenalina y noradrenalina, para notificarle que rápidamente deberá ponerse en acción.

Estas catecolaminas provocarán una descarga inmediata de grasas y azúcares, que se volcarán inmediatamente en su sangre para proveerle una rápida inyección de energía.

Aumentarán su respiración anticipándose al aumento del requerimiento de oxígeno, y para el transporte del mismo extra, incrementarán su presión arterial y su frecuencia cardíaca.

Las estructuras no implicadas en esta emergencia, disminuirán su actividad, para que una mayor cantidad de sangre pueda ser utilizada por los músculos y extremidades.

Terminada la lucha con el agresor, o terminada la competencia, el organismo retorna a la normalidad paulatinamente. Como se puede apreciar, la respuesta aguda es una reacción natural y necesaria del organismo, que ha permitido la supervivencia de nuestros antepasados en un medio que les era físicamente hostil.

Ahora bien, pocas veces nos encontramos en situaciones límites de peligro, pero sí de estrés permanente diario y cotidiano. El organismo reacciona de la misma manera que el caso agudo.

La diferencia está en la reacción excesiva, inapropiada y reiterada con mucha mayor frecuencia en el transcurso del día que la que sufrían nuestros antepasados primitivos. Lo que para aquel era una reacción de supervivencia, se ha transformado en la actualidad en autodestructiva.

La descarga excesiva y reiterada de catecolaminas daña los tejidos del organismo.

“Durmiendo con el enemigo”.

Selye, un investigador de origen húngaro en 1940, descubrió que existe otro tipo de respuesta emocional al estrés llamado crónico o estado de vigilancia.

A los fines de comprender el proceso químico que se desencadena, se llevó el siguiente experimento: se colocan en una jaula, separados por barrotes, a un gato y a un ratón. Ninguno de los dos, pueden aproximarse el uno al otro. Sin embargo, el ratón no está tranquilo, acurrucado por horas, sin dormir en un rincón, sin probar alimento alguno aunque lo tenga a su alcance – está vigilante y atemorizado -.

Su organismo responde al peligro constante mediante una estimulación de la neurohipófisis, que segrega cortisol. Esta sustancia además de actuar en forma directa sobre el organismo, estimula la secreción de otras sustancias llamadas corticoides que se producen en las glándulas suprarrenales.

Además esta glándula, es la responsable de la producción de las catecolaminas antes mencionadas.

Los corticoides y catecolaminas producen: aumento de la presión arterial, aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la coagulabilidad de la sangre, aumento de colesterol sanguíneo, que a la larga favorecen al desarrollo de ciertas enfermedades.

La tensión psíquica que producen ciertas ocupaciones o modos de vida en numerosas personas, tiene el mismo efecto que el estado de vigilancia del ratón. Esto puede llevar a una sensación de atrapamiento, fracaso, pérdida de control y de autoestima.

Cómo cortar los círculos viciosos del estrés y sus consecuencias.

Hemos mencionado que cierta tensión en la vida es necesaria y deseable, que sin ella, en hombre no tendría empuje ni iniciativas. Por lo tanto, debemos afinar las cuerdas de nuestro violín para que la melodía sea apropiada, para nuestro tipo de vida.

Las modificaciones de los procesos nerviosos y hormonales producidas por el estrés, junto con sus consecuencias, pueden ser controladas o moderadas por mecanismos básicos:

- . Modificación de la conducta emocional.
- . Control mental mediante procesos guiados por profesionales.

Consejos para cambiar la sintonía.

Los mecanismos sugeridos para reducir la consecuencia indeseable son:

Actuar, suprimiendo o reduciendo los hechos estresores que detonan el proceso.

Ser realista de las expectativas, saber que se quiere, que se puede, y que ofrece el medio para lograrlo.

Muy bien, hasta aquí todo un detalle de antecedentes del aspecto estrés, lo cual nos indicarán algunas buenas estrategias a considerar a la hora de cerrar ese 1% fatal, que algunos asignan a una actuación no deseada en el deporte, cuando los otros considerandos de la planificación estuvieron controlados.

Los antecedentes demostrados, asignan una importancia alta, al efecto de la presencia del estrés como consecuencia de la situación presentada. La competencia importante genera estrés, como así también la inminente llegada de la fecha de un examen complicado.

La competencia importante, es un examen de máxima importancia, y es deber como entrenadores, conocer los mecanismos que se desencadenan en los deportistas que los llevan a no estar en control de la prueba, sobre todo, aquellos más jóvenes que del resultado de la misma, puede depender su continuidad en el deporte muchas veces.

Ellos ponen mucho empeño en entrenar y en competir, pero, la falta de capacidad en controlar sus emociones, en muchas oportunidades, los llevan a equivocaciones.

Días previos a la competencia. Manifestaciones de la ansiedad en la competición.

La ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición. La ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia). La ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante.

Hay cinco factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva:

1. SINTOMAS FISICOS: molestias digestivas temblores, etc.
2. SENTIMIENTOS DE INCAPACIDAD: sensación de no estar preparado, de que algo está mal.
3. MIEDO AL FRACASO: a ser vencido, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas.
4. AUSENCIA DE CONTROL: sentirse gafe, mala suerte.
5. CULPABILIDAD: dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas, etc.

Con respecto a los factores personales-situacionales, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad; entre ellas se citan: los cambios en la situación habitual, información insuficiente o errónea, sobrecarga en los canales de procesamiento, importancia del evento, inminencia del estímulo, falta de habilidad para controlar la situación, autoestima, etc.

Con respecto a la percepción del rival, este apartado se podría relacionar con la ansiedad precompetitiva. Cuando un deportista sabe con el rival que va a competir, desde ese momento empieza su preocupación si sabe que es superior a él. No está relajado con lo que tendrá muchas preocupaciones que harán disminuir su rendimiento notablemente.

Con respecto al público, la influencia de la presencia de otras personas puede influir sobre el rendimiento del sujeto. Los primeros trabajos datan de 1898 y fueron realizados por un psicólogo norteamericano llamado Triplett. Constituyen además la primera investigación de psicología social experimental. Este sector de estudio en primer lugar se llamó de la "facilitación social" porque los investigadores pensaban que la copresencia favorecía el rendimiento. Triplett había demostrado efectivamente que un niño realizaba mejores rendimientos en presencia de espectadores pasivos que solo. La investigación ha seguido hasta nuestros días y, actualmente, la teoría desea que la presencia de otras personas eleve el número de respuestas dominantes. Esto tiene como consecuencia el hecho de que un sujeto obtiene mejores resultados si la tarea está bien dominada, o sea las respuestas dominantes son buenas respuestas, y menos buenos resultados si la tarea está mal controlada, o sea las respuestas dominantes son malas respuestas.

En el ámbito deportivo los espectadores no son pasivos. El equipo que juega en el exterior experimenta una fuerte presión por parte del público. El estrés experimentado por los jugadores será así elevado. Para paliar esta presión, se puso a punto una técnica hace ya más de veinte años: se trata de un entrenamiento modelado que consiste en reproducir durante el entrenamiento las condiciones del futuro partido, en realizar un modelo. Así para los jugadores esa situación de estrés que producía un estado de ansiedad poco a poco se podría ir venciendo hasta acostumbrarse hasta el punto de no percibir la situación como estresante.

También ejemplifiquemos: así como un estudiante responsable ve llegar el día del examen de una materia a la que le puso mucho empeño en estudiar, el nadador, así también lo hace.

Ambos desencadenan una serie de acontecimientos biológicos y psicológicos que pueden afectar de manera positiva o negativa sus rendimientos.

Las sustancias que secretan ciertas glándulas – suprarrenales –, deben ser consideradas como aliadas o enemigas, y es por ello que el deportista debe conocer perfectamente el desempeño de las mismas, a los fines de **“estar en control, y manejar la situación”**

El nivel de estrés que se va elevando a medida que se aproxima este examen, es progresivo. El propósito y la estrategia, será mantenerse en control para que esta progresión no se potencie en demasía. Pero la mágica frase “no te pongas nervioso”, es solo eso, mágica pero no real.

En un intento de comprender este fenómeno que afecta a numerosos deportistas, inclusive a individuos de un deporte de conjunto, deseo establecer dos aspectos que han sido considerados por expertos de la fisiología mundial.

Explicación 1.

Los niveles excesivos de sustancias ofrecidas al organismo por las glándulas mencionadas, ingresan en el torrente sanguíneo, en el músculo y en las reservas hepáticas, atacando progresivamente las mismas, vaciando de energía al deportista.

Cuantas veces hemos escuchado esta historia: “entrenador, pasé los 50 metros y no me quedó nada para volver”. El pase había sido el planificado, ¿porqué no pudo volver como debía?

Ante la pregunta de cómo había dormido la noche anterior, es frecuente escuchar “... hace dos noches que no puedo dormir bien”. Eso significa que nuestra estrategia competitiva tuvo un error de concepción, ya que la misma tiene diversas aristas, más que la meramente desarrollada en el recorrido de la piscina.

El estrés descontrolado durante la noche anterior, hizo que sustancias químicas aniquilaran reservas de glucógeno acumuladas convenientemente en el período de puesta a punto. Todo un error.

Explicación 2.

Dr. Juan Carlos Mazza (Arg.), a cargo del Programa Científico del Comité Olímpico Colombiano).

El efecto de las descargas adrenérgicas precompetitivas tienen dos efectos:

- Orgánico-bioquímico: pueden (no siempre) afectar las reservas de glucógeno y glucosa.
- Orgánico-psicológico: mucha tensión nerviosa, por la descarga, rigidez muscular con mal descanso, rigidez biomecánica, y además consumo de los neurotransmisores del Sistema Autónomo Simpático (los "neurotransmisores positivos"). Para mayor información ver "Neurotransmisores, Biomoduladores cerebrales y comportamiento", y Sistema Nervioso Autónomo", en la web.).

Aprendiendo a controlarnos.

El conocimiento de este procedimiento que lleva a actuaciones no deseadas de nuestros deportistas, nos hace replantear los procedimientos de educación deportiva. Recordemos que un proceso de educación, se logra cuando logramos modificar ciertas conductas.

El no control de esta situación por parte del deportista, es una conducta a modificar por nosotros, y para ello, en la medida que avanza el proceso de importancia competitivo, desplegaremos las armas necesarias para disponer de mecanismos de control (metodología del desarrollo: entrenar para aprender, aprender a entrenar, entrenar para ganar). No hacerlo, es condenar a nuestros nadadores a no contar con todos los recursos disponibles para la agonística.

Pasos a seguir para enseñar "el control". Control respiratorio/pantalla mental/música.

Hable y explique a su nadador sobre esta situación; ellos entenderán perfectamente, porque han tenido vivencias al respecto.

Explique porqué no pueden dormir correctamente la noche anterior y otras, y lo que genera eso en su organismo.

RESPIRACION. Enseñe a respirar 2 a 4 veces por minuto. El ser humano mayor a 12 años, posee una frecuencia de 16 a 20 respiraciones por minuto. Comience a introducirlo en un nuevo programa de frecuencia, donde acceda a vaciar sus pulmones durante 7 segundos, y a inhalar durante 7 a 8 segundos.

Así durante un minuto, podrá conseguir 4 respiraciones completas. Seguramente al principio sentirán incomodidades y de falta de aire, pero con la práctica diaria en sus hogares, conseguirán el ritmo deseado.

Lo que logramos de esta manera, es bajar los niveles de tensión presente, que junto al próximo procedimiento cerraremos el círculo deseado. Recuerden cuantas veces se nos ha propuesto, que ante una situación de estrés extremo, se nos solicitaba respirar profundo varias veces, y con ello conseguíamos una calma mágica.

RELAJACION MUSCULAR.

Mediante técnicas que Ud. debe conocer, proceda a continuación a desarrollar este proceso de relajación muscular, asociada a la respiración.

PANTALLA MENTAL.

Explique mientras el deportista está acostado en posición cómoda, que construya una pantalla mental, donde pueda insertar una imagen de placer. Esta puede ser un color especial, un paisaje de montaña, de mar, etc.

Esta no debe tener movimientos bruscos, ni colores estridentes, ya que el propósito es ingresar de forma imaginaria al cerebro, imágenes de calma y placer.

La actividad eléctrica propia del cerebro, corroborada por un equipo de electroencefalograma, está presente de manera constante. Esta actividad es la que hay que bajar en sus intensidades, que nos impiden poder relajarnos y estar en control. Es muy posible que durante mucho tiempo, cuando el deportista intente ponerse en pantalla, y permanecer en ella, las interferencias eléctricas del cerebro lo saquen de su enfoque permanentemente. El entrenamiento, consiste en la práctica de permanecer en esa pantalla de placer y relajación, el mayor tiempo posible sin distracciones.

Con ello se consigue lo que grandes deportistas expresan su satisfacción de lograr enfocarse para descansar, enfocarse para competir, estar en control. Su entrenamiento es muy complejo, pero los logros y beneficios, imperdibles.

Sin el dominio de este evento de control, todo se puede perder, todo entrenamiento se puede malograr.

La inclusión de música de relajación, es aconsejable en este proceso de respiración-relajación, pantalla y música.

Su utilización. Su deportista puede utilizarlo para descansar convenientemente todas las noches, y evitar estar o mantenerse despierto por horas hasta que concilie el sueño. También se puede utilizar unos 20 minutos por la tarde a los fines de un corto descanso.

Efecto de volver: es posible que una vez logrado con el entrenamiento de este proceso, al ejecutante le cueste volver al estado de vigilia; para ello debe contar en números decrecientes de 5 a 1, y programarse a despertar.

También es posible que en esos 20 minutos, no llegue a relajarse y se duerma, pero el propósito es no dormirse.

Conclusiones

El estado de ansiedad puede ser desencadenado por algún suceso que origine estrés en el competidor. A menudo se siente ansiedad ante situaciones de estrés.

Las sensaciones de ansiedad son producidas por la adrenalina. La adrenalina es una sustancia natural.

La reacción de la adrenalina es aprendida; por consiguiente, se puede enseñar a nuestros cuerpos a producir menos adrenalina.

La ansiedad tiene un lado mental y otro lado físico; y ésta, establece un círculo vicioso.

El estado de ansiedad produce síntomas físicos y entender como se producen esos síntomas te hacen superarlo con más facilidad. Casi todos los síntomas son producidos por tener demasiada adrenalina en el torrente sanguíneo.

La tensión muscular es a menudo la razón física por la que te sientes mal.

Figura 1 - La relación entre el estrés y el desempeño.



Más allá de la existencia de esta información, y la cual es correctamente conducida por profesionales de las ciencias psicológicas, yo lo he comprobado positivamente en aquellos nadadores que practican técnicas de relajación y control mental.

Los he observado a la hora de su descanso, a la hora de la competencia estar en perfecto control tanto psicológico como fisiológico (pulso casi cercano al reposo).

Con respecto a estar en un pulso muy cercano al de reposo, tampoco es bueno a la hora de la competencia. Ud. deberá desencadenar en el deportista, el mecanismo para que libere ese shock de azúcar deseado. Como un gran entrenador comentó una vez "... dele un shock de combustible premium, antes de competir".

En el combate al miedo escénico en grandes competencias, éste es una de las armas más poderosas que existen, pero, no es tan mágica en resultados perentorios. Es un proceso que puede llevar meses entrenarlo, y encontrar sus beneficios.

Por último, a los fines de encontrar caminos a nuevas posibilidades para sus deportistas, puede usar la web y buscar www.gestiopolis.com/administración-estrategia/aprender-a-controlar-el-estres.htm

En este sitio encontrará el Sistema Silva muy conocido, y lo podrá descargar gratuitamente. Puede haber otros métodos a los fines propuestos por este artículo.

Referencias.

Estrés y salud, enciclopedia de la salud Nº 1, Fundación Favaloro.

Lic. Sergio Aragón Arjona, España. “La Ansiedad en el Deporte”. Efdporte.com

Alonso Gaeta Reynaldo. Metodología de la investigación.

Estr@tegia Magazine. Gestiopolis.com

Dr. Juan Carlos Mazza – Director del Programa Científico del Comité Olímpico Colombiano.