L’ANSIETAT EN EL FUTBOLISTA

16 desembre, 2019

L’ansietat és un dels problemes més comuns que poden afectar el rendiment del futbolista, sent en moltes ocasions difícil descontrolar per les moltes variables de les quals depèn. Existeixen molts factors personals i situacionals que en determinats moments poden desbordar l’equilibri psicològic en l’individu i afectar de manera perniciosa a si mateix i al seu nivell de rendiment.

L’ansietat no s’ha de confondre amb el nivell d’activació, aquest proporciona l’energia per activar a l’organisme provinent de la motivació, mentre que l’ansietat ve activada aquesta energia per pensaments i estats emocionals negatius.

Són molts els factors situacionals que poden influir en què augmenti l’ansietat en el futbolista. El futbol és l’esport rei en molts països. Hi ha molta gent que sent els colors del seu equip i s’impliquen emocionalment en els partits, en molts casos poden existir insults, xiulets, excessiu soroll, violència i situacions desagradables que ha de viure el jugador en el terreny de joc, fins i tot el fet de ser observats pot generar ansietat i que conseqüentment, pot afectar a la seva execució en el partit.

El futbolista també pot manifestar ansietat a l’hora de competir, la incertesa pel que fa als resultats de la competició i la importància que l’esportista atorga a la competició solen ser pensaments que poden rumiar i augmentar la seva ansietat. Per altra banda, no és equitatiu el context en l’entrenament que en la mateixa competició en la qual sent l’obligació de guanyar, encara que també és cert que l’ansietat pot disminuir en començar el partit, ja que hi ha molts jugadors que aconsegueixen adaptar-se positivament a la situació. Per la qual cosa, és més comú intervindré en l’ansietat precompetitiu.

La percepció del rival és altre factor estressant situacional que pot afectar a l'esportista, augmentant l'ansietat quan més poderós ho percep. En aquest cas, hem de considerar que el rival és un component més del joc del qual podem obtenir informació a escala tècnica i tàctic per elaborar la nostra estratègia i sentir-nos més segurs.

Al costat dels factors situacionals, coexisteixen factors personals de l'esportista que depèn que siguin més o menys propensos a experimentar ansietat. Per això, s'ha de saber diferenciar entre ansietat tret, referint-se a una característica de la personalitat de l'individu i no depèn de les circumstàncies, diguem que és la part biològic o genètica de l'ansietat que és inamovible i en la qual no podem intervindré. I l'ansietat estat que depèn de les situacions que vivim, i es poden modificar.

Un altre element molt important és l'autoestima, referint-se a les capacitats i habilitats que la persona pensa que té. És negativa tant en defecte com en excés, per la qual cosa és important que existeixi un equilibri entre les demandes i les possibilitats que l'esportista creu que posseeix.

Per disminuir l'ansietat hi ha tècniques molt útils que es poden aplicar en el futbolista i que varius estudis han demostrat la seva eficàcia. Les tècniques d'intervenció que solen aplicar són:

Relaxació progressiva de Jacobson: Contractació i distensió dels diferents grups musculars portant a una disfunció de la contracció muscular aconseguint nivells de tensió muscular més baixos.

Imaginació/visualització: Es tracta d'una tècnica que programa la ment de l'esportista per reaccionar, per respondre quan i com se li ha programat. A través de paraules evoquem situacions esportives ja viscudes i anticipem la resposta per situacions futura per acurtar els terminis de reacció i executant l'acció exitosament.

Reestructuració cognitiva: Aquesta tècnica tracta d'identificar, analitzar, i modificar les interpretacions o els pensaments erronis que el futbolista experimenta en

determinades situacions.
Reforçament positiu: Aquesta tècnica l'hauria de portar l'entrenador animant les respostes desitjades adquirint així el futbolista una imatge més positiva de si mateix.
Existeixen altres tècniques que s'apliquen depenent dels resultats de la informació que s'obtenen durant l'avaluació. Amb aquestes tècniques i la col·laboració activa per part del futbolista es poden obtenir resultats molt positius que incrementen la seva seguretat i per tant, disminueixi la seva ansietat a l'hora de rendir en el terreny de joc.

LUCÍA MORENO
Psicologia de la Salut i l'Esport a Còrdova.