

Per comprendre l'stress en la competició

Rainers Martens

Causas de l'ansietat en la competició

Hi ha moltes causes específiques que provoquen ansietat en l'esport, però després d'haver investigat aquestes causes durant un cert temps, crec que es poden reduir a dos factors generals que actuen conjuntament per produir alts nivells d'ansietat en la competició. Aquests dos factors són la incertesa que cada individu té quant als resultats de la competició i a la importància que dona a dita competició. En la mesura que sigui major la incertesa individual sobre la seva capacitat de respondre a les demandes de la situació competitiva de cara a assolir uns resultats favorables i en la mesura que aquests resultats siguin viscuts com a importants, major serà l'ansietat.

Les causes d'incertidut en l'esport són moltes i alguns entrenadors semblen ser més hàbils fent que els seus atletes se sentin insegurs que no pas ensenyant-los les tècniques de l'esport. Per exemple, els entrenadors mantenen els seus atletes en la inseguretats respecte a si jugaran o no; alguns entrenadors recorden contínuament als seus jugadors que el guanyar és una cosa incerta i els fan sentir especialment dubtosos quant a les seves pròpies possibilitats. Els entrenadors, algunes vegades conjuntament amb els pares i companys d'equip, poden fer que els atletes se sentin incerts quant al seu nivell social i a la seva importància dins l'equip.

Causas de la ansiedad en la competición

Hay muchas causas de ansiedad en la actividad deportiva, pero después de investigar algún tiempo estas causas, creo que se reducen a dos factores que inciden juntos para producir altos niveles de ansiedad en la competición. Estos dos factores son la incertidumbre que poseen los individuos acerca del resultado de la competición y la importancia que atribuyen a estos resultados. Cuanto mayor sea la incertidumbre de los individuos sobre su capacidad para responder a las demandas de la situación competitiva en orden a obtener un resultado favorable, y cuando más importantes sean estos resultados, tanto mayor será la ansiedad.

Hay muchas causas de incertidumbre en el deporte, y algunos entrenadores parecen ser más hábiles haciéndoles sentir inseguros a sus atletas, que enseñándoles las técnicas del deporte. Por ejemplo entrenadores que mantienen a los atletas sin saber si formarán parte del equipo o de si estarán en la línea de salida. Los mantienen en la incertidumbre hasta el momento en que tienen que entrenar en juego. Algunos entrenadores recuerdan constantemente a sus jugadores lo incierto de la victoria y especialmente les hacen dudar acerca de sus propias capacidades individuales. El entrenador, conjuntamente con los padres y compañeros de equipo en ocasiones, puede incluso hacer que el atleta no tenga claro su status social o su importancia dentro del equipo.

"Arousal" es el término comunmente usado cuando nos referimos a todo el cartium de la activación psicológica de una persona. Ansiedad se restringe a estados de alta activación, la cual produce sentimientos de malestar.

Els entrenadors sovint creen aquests sentiments d'incertesa, no amb la intenció de provocar ansietat en els atletes sinó amb la intenció de motivar-los.

Hi ha també molts factors que fan que els resultats esdevinguin més o menys importants per als atletes. Els esports proporcionen mitjans a través dels quals els atletes poden auto-avaluar-se tot comparant les seves habilitats amb les d'aquells amb els quals competeixen. L'obtenció d'una avaluació favorable és important no tan sols quant al concepte de si mateixos sinó també en relació a la seva disposició entre els seus companys. Ells saben que l'èxit a l'esport es reforça amb estatus i mobilitat social. La presència d'altres a qui l'atleta valora també augmenta la importància dels esports. Els atletes busquen l'elogi d'aquells que respecten i tenen por de defraudar-los. Es més, una avaluació desfavorable pot comportar no sols la pèrdua de la seva estima sinó també la possibilitat de jugar.

Els esports es poden fer més importants d'altres maneres. Es pot donar molta publicitat al joc amb mitjans que permeten saber com un atleta juga. S'hi pot afegir la pompa com la que sorgeix de rebre els jugadors amb pubilles, "majorettes" o amb sopars per al lliurament de premis. Es pot per altra banda oferir copes, trofeus, medalles i viatges en

base a les victòries i altres acompliments. Aquests són però, alguns dels camins mitjançant els quals tant la incertitud com la importància poden ésser augmentades, intensificant l'experiència de l'ansietat a l'esport.

Alguns entrenadors semblen particularment insensibles als factors que incrementen la incertesa i la importància; conseqüentment són insensibles als estats emocionals dels atletes. Per exemple, deixant de banda si els atletes estan ansiosos o no, alguns entrenadors se senten impel·lits a motivar l'equip amb la tradicional xerrada prèvia. En aquesta normalment es recorda que el joc que es va a començar és un dels més importants que jugaran, que el seu contrari és molt bo i que el resultat depèn del seu millor esforç. Per a l'atleta que ja està ansiós aquesta xerrada prèvia és tan eficaç com treure sang per curar la grip.

Els entrenadors sensibles, per altra banda, estan a l'aguait dels molts factors que augmenten o disminueixen la incertesa i la importància i poden, per tant, cercar la manera de reduir aquestes fonts d'ansietat quan els atletes es mostren molt neguitosos. Els entrenadors poden descobrir mitjans per aconseguir-ho posant-se ells mateixos en el lloc de atleta, el tipus de coneixement que se'n pot derivar pot facilitar als entrenadors el trobar l'estat emocional òptim de cara a una participació exitosa i agradable.

A menudo los entrenadores crean (provocan) estos sentimientos de incertidumbre no con la intención de provocar ansiedad en los atletas sino con la intención de motivarlos.

Existen también muchos factores que convierten los resultados de los deportes más o menos importantes para los atletas. Los deportes proporcionan el medio a través del cual pueden evaluarse a sí mismos comparando sus habilidades con las de aquellos con los que compiten. Obtener una evaluación favorable es importante, no sólo para el concepto de sí mismo del atleta, sino también a su posición entre sus iguales. Ellos saben que el éxito en el deporte es recompensado con status social y movilidad social.

La presencia de otros a los cuales valora el atleta también aumenta la importancia de los deportes. Los atletas buscan el elogio de aquellos que respetan y temen defraudarlos. Además, una evaluación desfavorable puede significar no sólo la desestima, sino también puede significar perder la oportunidad de jugar.

Los deportes pueden adquirir importancia de otras maneras. Se puede dar mucha publicidad al juego por medio de hacer que todo el mundo conozca cómo juega el atleta. Se le puede añadir espectáculo, como reinas para la bienvenida, "mayorettes" y cenas en la entrega de premios. Y por supuesto ofrecer a los atletas trofeos, cintas y medallas y viajes a lugares lejanos por la victoria y otros logros. Estas son algunas de las maneras por las cuales se puede incrementar la incertidumbre y la importancia de los resultados, intensificando la experiencia de la ansiedad de los atletas en los deportes.

Algunos entrenadores parecen particularmente insensibles a los factores que incrementan la incertidumbre y la importancia. Consecuentemente son insensibles al estado emocional de los atletas. Por ejemplo, no teniendo en cuenta si los atletas parecen estar o no ansiosos algunos entrenadores se sienten impelidos a motivar al equipo con la tradicional charla previa al partido. Esta charla recuerda a los individuos que el partido es uno de los más importante que han jugado nunca, que el contrario es muy bueno y que el resultado del partido depende de su mayor esfuerzo. Para el atleta que está ansioso, esta charla previa le ayuda tanto como extraerle sangre para curarle una gripe.

Por otro lado, los entrenadores atentos se percatan de los muchos factores que incrementan o disminuyen la incertidumbre y la importancia, y pueden encontrar maneras de disminuir estas causas de ansiedad cuando los atletas parecen estar hiperansiosos. Los entrenadores pueden descubrir medios para conseguir esto colocándose ellos mismos en el

Diferències Individuals

A fi d'ajudar els atletes a controlar llur ansietat és important que els entrenadors siguin capaços d'identificar aquells atletes que són propensos a experimentar alts nivells d'ansietat. Això no és tan fàcil com pot semblar. Els atletes són molt diferents quant a la manera com perceben l'estar amenaçats en els esports i com reaccionen a l'amenaça.

Es fàcil, sens dubte, observar l'atleta que presenta tots els símptomes explícits d'ansietat —menjar-se les ungles, nerviosisme, balboteig, i expressions facials tenses. Tanmateix alguns atletes són molt més explícits respecte al seu estat emocional. Aquets poden sentir que la demostració de nerviosisme és una debilitat que ha de ser amagada.

Fins a quin punt poden els entrenadors predir l'ansietat dels seus atletes? En un estudi amb entrenadores, Julie Simon i jo (1979) vàrem trobar

que moltes eren mals jutges. Les entrenadores donaren una predicció inferior al 10% quant a l'ansietat dels seus atletes. Aquests no eren, per altra banda, entrenadors afeccionats, sinó entrenadors professionals.

Una aptitud poques vegades vista dels entrenadors amb èxit és la seva habilitat per distingir entre els diferents estats emocionals de cada atleta i actuar d'acord amb aquestes característiques particulars. La manera com els entrenadors adquireixen aquestes habilitats no està clar, però un requisit obvi per desenvolupar la seva activitat és adonar-se de la seva importància.

Ansietat i marca esportiva

Per molts entrenadors el major interès sobre l'ansietat rau a conèixer com aquesta afecta la marca. Els psicòlegs esportius han estat igualment interessats en aquesta qüestió, realitzant més investigacions sobre aquest tema que en cap altre camp.

lugar del atleta. Esta comprensión empática guiará a los entrenadores para ayudar a los atletas a encontrar el estado emocional óptimo para la participación en deportes agradable y afortunada.

Diferencias individuales

Para ayudar a los atletas a controlar su ansiedad es importante que los entrenadores sean capaces de identificar qué atletas son propensos a experimentar altos niveles de ansiedad. Esto no es tan fácil como parece. Los atletas difieren mucho en cómo perciben la amenaza en el deporte y en cómo reaccionan frente a ella.

Es fácil, por supuesto, observar al atleta que muestra todos los signos evidentes de ansiedad —comerse las uñas, nerviosismo, balbuceos y expresiones faciales tensas—. Pero algunos atletas son mucho más expresivos con sus estados emocionales. Estos pueden sentir que la demostración de nerviosismo es una debilidad que debe ser ocultada.

¿Hasta qué punto pueden predecir los entrenadores la ansiedad competitiva de sus atletas? En un estudio realizado con entrenadoras, Julie Simon y yo encontramos que muchas eran malos jueces. Las entrenadoras predijeron correctamente la ansiedad de sus atletas menos del 10% de las veces. Y no eran entrenadoras voluntarias —eran entrenadoras de colegios e institutos.

Una aptitud para distinguir los diferentes estados emocionales de cada atleta y de reaccionar bajo bases individuales. No está claro cómo adquieren los entrenadores esta habilidad, pero un pre-requisito obvio para desarrollar esta competencia es darse cuenta de su importancia.

Ansiedad y "performance" deportiva

Para la mayoría de los entrenadores el mayor interés de la ansiedad radica en saber cómo afecta ésta a la "performance". Los psicólogos deportivos se interesan igualmente en esta cuestión, realizando más investigaciones en este campo que en cualquier otro.

D'una manera esquemàtica es pot dir que els psicòlegs esportius han descobert allò que la majoria d'entrenadors ja sabem i és que existeix un estat d'"arousal" (1) òptim per a la competició. Si els atletes no estan suficientment amatents o estan massa excitats, no actuen tant bé com haurien hagut d'actuar; però si el seu nivell d'arousal és l'adequat llur marca serà millor de la que serien capaços.

Aquest nivell d'arousal òptim varia, no obstant, segons els diferents esports. Algunes habilitats esportives tals com el llançament en el golf i el tir amb arc, es realitzen millor amb nivells d'arousal baix. Esports com el basquet i el beisbol, en canvi, es juguen millor amb un nivell lleugerament elevat d'arousal. Per altra banda habilitats com l'aixecament de pesos i el futbol es desenvolupen millor quan hi ha un alt nivell d'arousal. Amb altres paraules, la recerca suggereix que hi ha una relació inversa entre la precisió motora requerida i els estats d'arousal òptim per a la marca; és a dir, el nivell d'arousal òptim augmenta en la mesura que la precisió motora decreix.

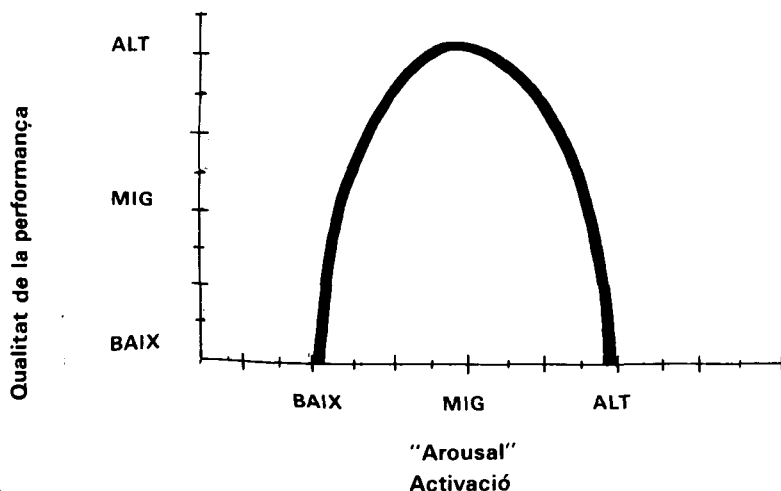
El nivell òptim d'arousal també varia segons els atletes. Alguns atletes actuen millor en certes habilitats motores amb menys activació que d'altres. Tot i que els investigadors

són capaços de mesurar l'arousal i l'ansietat no han aconseguit encara determinar aquests estats òptims. Aparentment la distinció entre no estar suficientment activat, estar activat òptimament i estar sobre-activat o ansiós es molt, molt petita. Millor dit, els psicòlegs esportius tenen coneixements insuficients sobre com ajudar les persones a realitzar petitíssims arranjaments en el seu nivell d'arousal per a aconseguir l'estat òptim. Fins ara els entrenadors hauran de ser aconsellats per a utilitzar el seu criteri, basat en observacions fetes amb molta cura, per a ajudar a cada atleta a trobar el seu nivell òptim d'arousal.

Existeix massa stress en els esports per a nenes?

S'ha registrat una gran inquietud sobre l'stress que experimenten els atletes joves quan participen en esports.

Deixeu-me revisar breument l'evidència sobre l'stress que existeix realment en els esports per a nens.



"Arousal" es el mot comunment usat quan ens referim a tot el cartinuum de l'activitat psicològica d'una persona. Ansietat es restringeix a estats d'alta activació, la qual cosa produeix sentiments de malestar.

Resumiendo, los psicólogos deportivos han descubierto lo que la mayoría de los entrenadores ya sabían —que existe un estado óptimo de "arousal" (activación) para ejecutar las habilidades deportivas. Si los atletas no están suficientemente activados o lo están en demasía, no actuarán tan bien como deberían, pero si el nivel de activación es correcto su "performance" será de mejor que son capaces de realizar (ver figura 1).

El nivel de "arousal" óptimo varía, con las diferentes habilidades deportivas. Algunas habilidades deportivas como el lanzamiento en golf o el tiro con arco alcanzan los mejores resultados con un nivel de "arousal" bajo; deportes como baloncesto y baseball se juegan mejor con unos niveles ligeramente elevados de "arousal"; y habilidades como levantamiento de peso y el bloqueo y el tackling en fútbol se desarrollan mejor cuando lo hacen bajo altos niveles de "arousal". En otras palabras, la investigación sugiere que existe una relación inversa entre la precisión motora requerida y los estados óptimos de "arousal" para obtener la "performance"; es decir, a medida que el nivel óptimo de "arousal" crece, la precisión motora decrece. El nivel de "arousal" óptimo también varía según los atletas (individuales). Algunos atletas realizan mejor ciertas habilidades motoras con un "arousal" considerablemente menor que otros. Aunque los investigadores son capaces de medir el "arousal" y la ansiedad, hasta ahora no han sido capaces de determinar estos estados óptimos. Aparentemente la distinción entre no estar suficientemente activado, estar activado óptimamente y estar sobre-activado o ansioso es muy, muy pequeña. Más aún, los psicólogos deportivos poseen conocimientos insuficientes sobre cómo ayudar a las personas a realizar pequeñísimos arreglos en su nivel de "arousal" para conseguir el estado óptimo. Por el momento los entrenadores deben ser aconsejados para utilizar su criterio, basado en observaciones cuidadosas, para ayudar a cada atleta a encontrar su nivel óptimo de "arousal".

¿Existe demasiado stress en los deportes para niños?

Se ha registrado una gran inquietud acerca del stress que experimentan los atletas jóvenes cuando participan en deportes.

Dejenme revisar brevemente la evidencia sobre el stress que existe realmente en los deportes para niños.

Revisem dos estudis representatius de l'evidència disponible i de la dificultat de respondre a aquesta pregunta.

El primer estudi va realitzar-lo Dale Hanson (1967) amb jugadors de la "petita lliga de baseball". Col·locant petits electrodes en els pits dels jugadors i un petit transmissor en el seu cinyell, Hanson vigilava continuament el batec del cor de cada jugador mitjançant un receptor situat darrera la banqueta. L'increment dels batecs del cor és per descomptat, un índex comú d'elevada ansietat o stress. Asseguts a la banqueta abans del partit, el cor dels nens batia a una mitjana de 95 batecs per minut, en situació de joc la mitjana va pujar a 127 batecs per minut i quan donaven el cop de bastó va incrementar a 167 batecs per minut. Després del joc, asseguts de nou a la banqueta, el seu cor bategà a 100 batecs per minut.

En el segon estudi, Julie Simon i jo (1979) comparem els estats d'ansietat de nens que participaven en set esports diferents (baseball, futbol, hoquei, basquet, natació, gimnàstica i lluita). També comparem l'ansietat experimentada en aquests set esports amb la qual experimentem els joves realitzant un examen en el col·legi, quan participen en una activitat d'educació física i quan competeixen musicalment tant com a membres d'una orquestra com quan són solistes. Per a mesurar l'ansietat, Simon va

utilitzar una escala construïda específicament per a mesurar estats emocionals dels nens en un moment específic del temps. Els nens completaven l'escala uns moments abans de començar a participar en l'activitat. Podrien puntuar des de 10 (baixa ansietat) fins 30 (alta ansietat) en aquesta escala.

Era el músic solista el qui puntuava més alt en ansietat que no els atletes. Els dos esports que provocaven més ansietat eren la lluita i la gimnàstica, ambdós esports individuals. De fet, quan es comparen els esports individuals amb els esports d'equip, els nens dels esports individuals eren significativament més ansiosos. Les classes d'educació física i les situacions d'exàmens escolars provocaven una petita ansietat. És especialment notable que els resultats de la mitjana de l'ansietat de cada esport no arribava ni al punt mig de l'escala d'ansietat.

Llavors, què en diuen sobre l'stress en esports de nens els estudis de Hanson i Simon?, 167 pulsacions són indicatives d'stress excessiu? Una puntuació de 19,5 en ansietat és molt alta en un examen de paper i llapis quan les puntuacions van de 10 a 30?. Hanson suggereix que sí; Simon conclou que no.

Recordeu que es tracta de mitjanes de pulsacions i de mitjanes d'ansietat. Alguns nois punten més alt i alguns més baix. Hanson va encartar una

Revisaremos dos estudios representativos de la evidencia disponible y de la dificultad de responder a esta pregunta. El primer estudio fue realizado por Dale Hanson (1967) con jugadores de la "pequeña liga de Baseball". Colocando pequeños electrodos en los pechos de los jugadores y un pequeño transmisor en sus cintos, Hanson vigilaba continuamente el latido del corazón de cada jugador mediante un receptor situado detrás del banquillo. El incremento de los latidos del corazón es, por supuesto, un índice común de elevada ansiedad o stress. Sentado en el banquillo antes del partido, el corazón de los niños latía a un promedio de 95 latidos por minuto, en situación de juego el promedio subió a 127 latidos por minuto. Después del juego, sentados en el banquillo nuevo, su corazón latió a 100 latidos por minuto.

En el segundo estudio, Julie Simon y yo (1979) comparamos los estados de ansiedad de niños que participaban en siete deportes diferentes (baseball, fútbol, hockey, baloncesto, natación, gimnasia y lucha). También comparamos la ansiedad experimentada en estos siete deportes con la que experimentan los jóvenes realizando un examen en el colegio, cuando compiten musicalmente tanto como miembros de una orquesta como cuando son solistas. Para medir la ansiedad Simon utilizó una escala construida específicamente para medir estados emocionales de los niños en un momento específico del tiempo. Los niños completaban la escala unos momentos antes de comenzar a participar en la actividad. Podrían puntuar desde 10 (baja ansiedad) hasta 30 (alta ansiedad) en esta escala.

Era el músico solista quien puntuaba más alto en ansiedad que los atletas. Los dos deportes que provocaban más ansiedad eran la lucha y la gimnasia, ambos deportes individuales. De hecho, cuando se comparan los deportes individuales con los deportes de equipo, los niños de los deportes individuales eran significativamente más ansiosos. Las clases de educación física y las situaciones de exámenes escolares elicitaron una ansiedad pequeña. Es especialmente notable que los resultados del promedio de la ansiedad de cada deporte no alcanzaba ni el punto medio de la escala de ansiedad.

Entonces ¿qué nos dicen sobre el stress en deportes de niños los estudios de Hanson y Simon? ¿167 pulsaciones son indicativas de stress excesivo? ¿Una puntuación de 19,5 en ansiedad es muy alta en un examen de papel y lápiz cuando las puntuaciones van de 10 a 30? Hanson sugiere que sí; Simon concluye que no.

Recuerden que se trata de promedios de pulsaciones y de promedios de ansiedad. Algunos chicos puntúan más alto y algunos más bajo.

gran variació en les pulsacions segons les diferents situacions en baseball; les pulsacions d'un batejador van pujar a 204 pulsacions per minut, mentre que les d'un altre mai no aconseguiren les 104. Simon mostra una variació semblant en els resultats d'ansietat. Quin nivell han d'aconseguir les pulsacions d'un nen per a indicar l'stress? Quin nivell han d'aconseguir una puntuació en ansietat perquè un nen tingui massa stress? Quin percentatge de nens tenen tant stress que estan danyats psicològicament?

No tenim respostes absolutes per a aquestes preguntes. Depenen del nen i de l'esport, o millor dit, de les situacions específiques dins dels esports. Alguns nens en certes situacions esportives poden tenir molt stress, altres nens en la mateixa situació no tenir-ne gens. Basant-me en les dades d'investigacions i en les meves observacions de programes esportius de nens, crec que els crítics han posat massa èmfasi en l'stress competitiu. No sembla ser un problema tant greu com ens van fer creure. Això no vol dir evidentment, que l'ansietat en la competició no sigui un problema per a alguns joves en algunes situacions esportives. Vol dir que només un petitíssim percentatge de nens troben excessiu l'stress dels esports. De fet, no pot passar que els esports escolars com-

portin més stress per als entrenadors que per als joves esportistes? Tornaré en aquest punt en un paràgraf proper.

També pot passar que una mica d'stress sigui útil per als nens. Durant anys, els psicòlegs infantils han dit que els nens que normalment passen més dificultats per a ajustar-se a la majoria d'edat, són aquells els pares del qual els protegeixen durant la seva infància d'experiències d'stress. Els defensors dels esports infantils han dit molt sovint que l'stress en els esports ajuda els nens a preparar-se per a l'stress en la vida. Però si una mica de stress és útil, la pregunta és: Quant stress és beneficiós i quant és perjudicial?

Sabem que tota competició comporta incertesa sobre el resultat i per tant, està potencialment plena d'stress. Però és la mateixa incertesa de la competició la que possibilita la disputa, i el que estimula els nens a buscar les experiències esportives.

Malgrat tot, massa incertesa, i la incertesa sobre algunes coses pot ser molt "estressant".

La perplexitat en l'stress competitiu radica que hi ha poca diferència entre la incertesa de la disputa i la incertesa que comporta massa stress. I aquesta petita diferència és única en el comportament psicològic de cada noi. En conseqüència, l'èxit d'un atleta és l'stress d'un altre.

Hanson encartró una gran variación en las pulsaciones según las diferentes situaciones en baseball; las pulsaciones de un bateador subieron a 204 pulsaciones por minuto, mientras que las de otro nunca alcanzaron las 104. Simon muestra una variación parecida en los resultados de ansiedad. ¿Qué nivel deben alcanzar las pulsaciones de un niño para indicar stress? ¿Qué nivel debe alcanzar una puntuación en ansiedad para que un niño tenga demasiado stress? ¿Qué porcentaje de niños tienen tanto stress que están dañados psicológicamente?

No disponemos de respuestas absolutas para estas preguntas. Dependen del niño y del deporte, o, más exactamente, de las situaciones específicas dentro de los deportes. Algunos niños en ciertas situaciones deportivas pueden tener mucho stress, otros niños en la misma situación puede que no lo tengan. Basándome en los datos de investigaciones y en mis observaciones de programas deportivos de niños, creo que los críticos han puesto demasiado énfasis en el stress competitivo. No parece un problema tan grave como nos hicieron creer. Esto no quiere decir, claro está, que la ansiedad en la competición no sea un problema para algunos jóvenes en algunas situaciones deportivas. Quiere decir que solamente un extremadamente pequeño porcentaje de niños encuentran excesivo el stress de los deportes. De hecho, puede ocurrir que los deportes escolares conlleven más stress para los entrenadores que para los jóvenes deportistas. Volveré a este punto en un párrafo próximo.

También puede ocurrir que algo de stress sea útil para los niños. Durante años, los psicólogos infantiles han dicho que los niños que corrientemente pasan más dificultades para ajustarse a la mayoría de edad, son aquellos cuyos padres los protegen durante su infancia de experiencias de stress. Los defensores de los deportes infantiles han dicho a menudo que el stress en los deportes ayuda a los niños a prepararse para el stress en la vida. Pero si algo de stress es útil, la pregunta es: ¿Cuánto stress es beneficioso, y cuánto es perjudicial?

Sabemos que toda competición conlleva incertidumbre acerca del resultado y por lo tanto, está potencialmente llena de stress. Pero es la misma incertidumbre de la competición la que posibilita la disputa, y lo que estimula a los niños a buscar las experiencias deportivas.

Sin embargo, demasiada incertidumbre, y la incertidumbre acerca de algunas cosas puede ser muy estresante.

La perplejidad en el stress competitivo radica en que hay poca diferencia entre la incertidumbre de la disputa y la incertidumbre que conlleva demasiado stress. Y esta pequeña diferencia es única en el com-

Es possible comparar l'stress competitiu com un virus. Una alta dosi, en una sola vegada, pot posar malalt un nen. Petites dosis subministrades amb molt de compte permeten a la ment crear anticossos i resistir amb èxit el posterior stress. La clau que si els esports escolars són oportunitats per a aprendre a viure o selves en les quals és necessari combatre per a sobreviure ens la donaran els objectius buscats pels pares, entrenadors i administradors de la lliga. Quan l'èmfasi sigui dirigit al desenvolupament físic o psíquic dels nens, que ho passin bé, s'aconseguirà que els nens no tinguin massa stress.

La clau respecte a quant stress poden aguantar els nens i fins i tot de quant és beneficiós per a ells, depèn molt dels seus sentiments de valor de si mateixos i del concepte d'ells mateixos —quanta seguretat, quanta confiança, i quant es coneixen a si mateixos. Es pot demanar molt d'ells mateixos als joves sense "estressar-los" si ells saben que la seva família, els seus companys i el seu entrenador els consideren persones dignes independentment del resultat o de la seva actuació en el partit.

Els adults poden ajudar els nens a desenvolupar actituds sanes cap a la competició demostrant-los que guanyin o perdin no canvia el seu respecte

i afecte de cara a ells com a individus. Els nens que senten que guanyar en l'esport determina el valor de si mateixos, obviament estant arriscant molt cada vegada que competeixen. Però quan un nen sap que el seu valor com a persona no depèn de la seva actuació esportiva, és capaç d'arriscar-se a un fracàs en front dels beneficis de la participació esportiva.

L'stress de l'entrenador

En una reunió recent d'entrenadors jo estava exposant una part de la nostra investigació sobre l'stress competitiu en atletes joves. Com ja he citat, la nostra investigació ens portà a conclure que la majoria dels atletes joves no sembla que tinguin massa stress quan participen en programes organitzats d'esports competitius. La majoria dels entrenadors assistents a la reunió indiquen que ells també ho creuen això. Però jo vaig observar un entrenador, que nerviós, es mossegava les ungles i movia el cap d'una banda a l'altra indicant estar en desacord. Quan li

portamiento psicológico de cada muchacho. Por consiguiente, el éxito de un atleta es el stress de otro.

Es posible comparar el stress competitivo con un virus. Una alta dosis, en una sola vez puede hacer enfermar a un niño. Pequeñas dosis suministradas cuidadosamente permiten a la mente crear anticuerpos y resistir con éxito el posterior stress. La clave de que si los deportes escolares son oportunidades para aprender a vivir o selvas en las que es necesario combatir para sobrevivir nos la darán los objetivos buscados por los padres, entrenadores y administradores de la liga. Cuando el énfasis sea dirigido al desarrollo físico y psíquico de los niños, a que se lo pasen bien, se conseguirá que los niños, no tengan demasiado stress.

La clave de cuanto stress pueden aguantar los niños, e incluso de cuanto es beneficioso para ellos, depende mucho de sus sentimientos de valor de si mismos y de su concepto de si mismos —cuánta seguridad, cuánta confianza, y cuánto se conocen a si mismos. Se puede pedir mucho de ellos mismos a los jóvenes sin estresarlos si ellos saben que su familia, sus compañeros y su entrenador los consideran personas dignas independientemente del resultado o de su actuación en el partido.

Los adultos pueden ayudar a los niños a desarrollar actitudes sanas hacia la competición demostrándoles que ganen o pierdan no cambia su respeto y afecto hacia ellos como individuos. Los niños que sienten que ganar en el deporte determina el valor de si mismos, obviamente están arriesgando mucho cada vez que compiten. Pero cuando un niño sabe que su valor como persona no depende de su actuación deportiva, es capaz de arriesgarse a un fracaso ante los beneficios de la participación deportiva.

El stress del entrenador

En una reunión reciente de entrenadores yo estaba exponiendo parte de nuestra investigación sobre el stress competitivo en atletas jóvenes. Como ya he indicado, nuestra investigación nos lleva a concluir que la mayoría de los atletas jóvenes no parecen sufrir demasiado stress cuando participan en programas organizados de deportes competitivos. La mayoría de los entrenadores asistentes a la reunión indican que ellos también creían esto. Pero yo observé a un entrenador que, nervioso, se mordía las uñas y movía la cabeza de un lado a otro indicando

vaig preguntar si no hi estava d'acord em va dir: "¡s'està ocupant del grup equivocat. No són els nois els que pateixen stress, són els adults, els pares i els entrenadors!"

Pot tenir raó? És possible que ens estem preocupant per l'stress dels nostres fills en l'esport, quan hauríem de preocupar-nos més dels seus inciduos efectes en els entrenadors?

Per a dilucidar-ho investiguem l'assumpte, considerant el que han trobat altres investigadors i començant un estudi nosaltres mateixos. Per descompat, tots sabem que entrenar en un col.legi major i en esports professionals són treballs plens de tensió. Ara Parseghran, ex-entrenador de futbol de la Notre Dame University, va deixar la passió de la vida perquè no podia seguir vivint a base de pindoles per a la pressió sanguínia, tranquil·litzadors i pastilles per a dormir. Uns altres símptomes d'stress sever dels entrenadors de col.legis inclouen llagues d'estómac, pedres al ronyó, alta tensió i també infarts cardíacs.

Fa poc, dos investigadors canadencs van estudiar els batecs d'un entrenador de basquet universitari de 35 anys, abans, durant i després d'un partit. La tarda abans del partit els seus batecs en repòs eren 58 per minut, però li va pujar a 136 batecs per minut en començant el partit. Al

llarg del partit els batecs del cor de l'entrenador fluctuaren entre 122 batecs per minut i 180 batecs per minut, sent la mitjana durant el partit de 141 batecs per minut. És un increment fantàstic en el ritme cardíac per a un home que no està realitzant un treball físic dur.

I aquests resultats no són anormals. En un altre estudi d'entrenadors de futbol i basquet col.legials, la resposta a l'stress dels seus partits era d'una mitjana de 63 batecs per minut per sobre de la seva taxa de repòs.

Està limitat l'stress dels entrenadors col.legials als grans esports — futbol i basquet— en els quals la pressió per a guanyar sol ser major? Tres investigadors de la Universitat de Califòrnia, de Santa Bàrbara, van investigar si els entrenadors d'esports "menors" com natació, waterpolo, voleibol i carreres de camp a través, mostraven senyals d'stress similars als seus col.leges de futbol i basquet. La seva conclusió va ser: "Els canvis en els batecs mostren que existeix bastant stress en els entrenadors d'esports "menors" i que la magnitud de l'stress depèn de molts factors, tals com les característiques de l'entrenador, tipus i importància de la competició". Per exemple, en els entrenadors de natació, a mida que les carreres es feien més importants

estar en desacuerdo. Cuando le pregunté si no estaba de acuerdo dijo: "se está ocupando del grupo equivocado. No son los chicos que sufren de stress, son los adultos —los padres y los entrenadores—!"

¿Puede estar en lo cierto? ¿Es posible que nos estemos preocupando por el stress de nuestros hijos en el deporte, cuando deberíamos preocuparnos más de sus insidiosos efectos en los entrenadores?

Para dilucidarlo investigamos el asunto, considerando lo que han encontrado otros investigadores y empezando un estudio nosotros mismos. Por supuesto, todos sabemos que entrenar en un colegio mayor y en deportes profesionales son trabajos llenos de tensión. Ara Parseghian, ex-entrenador de fútbol de la Notre Dame University, dejó la pasión de su vida porque no podía seguir viviendo a base de píldoras para la presión sanguínea, tranquilizantes y pastillas para dormir. Otros síntomas de stress severo de los entrenadores de colegios incluyen úlceras de estómago, piedras en el riñón, alta tensión, e incluso infartos cardíacos.

Hace poco, dos investigadores canadienses estudiaron las pulsaciones de un entrenador de baloncesto universitario de 35 años antes, durante y después de un partido. La tarde antes del partido sus pulsaciones en reposo eran 58 por minuto, pero subieron a 136 pulsaciones por minuto al comienzo del partido. Durante el partido las pulsaciones del corazón del entrenador fluctuaron entre 122 pulsaciones por minuto y 180 pulsaciones por minuto, siendo el promedio durante el partido de 141 pulsaciones por minuto. Es un incremento fenomenal en el ritmo cardíaco para un hombre que no está realizando un trabajo físico duro.

Y estos resultados no son anormales. En otro estudio de entrenadores de fútbol y baloncesto colegiales, la respuesta al stress de sus partidos era de un promedio de 63 pulsaciones por minuto por encima de su tasa de reposo.

¿Está limitado el stress de los entrenadores colegiales a los grandes deportes, —fútbol y baloncesto— en los que la presión para ganar suele ser mayor? Tres investigadores de la Universidad de California en Santa Bárbara investigaron si los entrenadores de deportes "menores" como natación, waterpolo, voleibol y carreras de campo a través, mostraban señales de stress similares a sus colegas de fútbol y baloncesto. Su conclusión fue: "Los cambios en las pulsaciones muestran que existe bastante stress en los entrenadores de deportes "menores" y que la magnitud del stress depende de muchos factores, tales como las características del entrenador, tipo e importancia de la competición". Por ejemplo, en los entrenadores de natación, a medida que las carreras se

per a determinar els resultat de l'equip, els batecs s'incrementaven.

Pel que fa als batecs, dir que són només una mida d'stress; hi ha molts més indicadors de stress tant fisiològics com psicològics. Per exemple és possible medir l'stress fent que els entrenadors completin uns qüestionaris formulats amb molta cura. Fent servir aquests qüestionaris, els meus ajudants i jo vam fer un estudi per a determinar si el nivell d'ansietat dels entrenadors és més alt que el dels atletes. Vam estudiar 15 equips de noies de voleibol de high school, demanant a ambdós, entrenadores i jugadores, que completessin una escala d'ansietat durant un període de tranquil·litat uns dies abans d'un partit important i, de nou, uns moments abans de començar la competició.

Els nostres resultats mostren que ambdós entrenadors i jugadores van mostrar increments significatius en ansietat abans del partit. Per descomptat això era el que s'esperava. Però el que no se sabia era qui tindria nivells més alts d'ansietat (els entrenadors o les jugadores). Els nostres resultats van revelar que tant jugadores com entrenadors tenien nivells d'ansietat quasi iguals abans del par-

tit. O sigui, els entrenadors no patien més stress que les jugadores, però tampoc menys.

Podem cloure que si els esports són massa "estressants" per als nois, també ho són per als entrenadors. O hem de concloure que si els esports no són massa stressants per als entrenadors, llavors tampoc ho són per als nois. La conclusió que escollim depèn de la mida que sigui l'stress existent. Els nostres resultats indiquen que l'ansietat manifestada per jugadores i entrenadors immediatament abans del partit, encara que era substancialment més gran la d'alguns dies abans, no era massa elevada, sinó només de grau moderat. Per tant, com a mínim per a aquest grup de jugadores i entrenadores, l'stress de la competició no semblava ser molt elevat.

Tractant l'stress

La majoria dels entrenadors de seguida nega la idea que l'entrenador

hacian más importantes para determinar el resultado del equipo, las pulsaciones se incrementaban.

A propósito de las pulsaciones, decir que son sólo una medida de stress; hay muchos más indicadores de stress tanto fisiológicos como psicológicos. Por ejemplo es posible medir el stress haciendo que los entrenadores completen unos cuestionarios cuidadosamente formulados. Usando estos cuestionarios, mis ayudantes y yo hicimos un estudio para determinar si el nivel de ansiedad de los entrenadores es más alto que el de los atletas. Estudiamos a 15 equipos de chicas de voleibol de high school, pidiendo a ambos, entrenadores y jugadoras que completasen una escala de ansiedad durante un periodo de tranquilidad unos pocos días antes de un partido importante y, de nuevo unos momentos antes de empezar la competición.

Nuestros resultados muestran que ambos entrenadores y jugadoras mostraron incrementos significativos en ansiedad antes del partido. Por supuesto esto era lo esperado. Pero lo que no se sabía era quien tendría niveles más altos de ansiedad, (los entrenadores o las jugadoras).

Nuestros resultados revelaron que tanto entrenadores como jugadoras tenían niveles de ansiedad casi iguales antes del partido. Esto es, los entrenadores no padecían de más stress que las jugadoras, pero tampoco menos.

Podemos concluir que si los deportes son demasiado estresantes para los chicos, también lo son para los entrenadores. O debemos concluir que si los deportes no son demasiado estresantes para los entrenadores, entonces tampoco lo son para los chicos. Qué conclusión escojamos depende de lo grande que sea el stress existente. Nuestros resultados indican que la ansiedad manifestada por jugadoras y entrenadores inmediatamente antes del partido, aún siendo sustancialmente mayor que la de algunos días antes, no era demasiado elevada, sino solamente de grado moderado. Por lo tanto, al menos para este grupo de jugadoras y entrenadores, el stress de la competición no parecía ser muy elevado.

Tratando el stress

La mayoría de los entrenadores se dan mucha prisa en negar la idea de

es massa "estressant". Però tenim suficients exemples d'entrenadors que pateixen de diversos símptomes d'stress.

Els entrenadors que es troben constantment nerviosos en l'entrenament i en els partits, cal preocupar-se per dues raons. Primera, l'stress pot danyar la salut de l'entrenador, especialment si ell o ella tenen les característiques associades a l'alt risc de l'infart coronari. Aquestes característiques comprenen ser més grans, nivells alts de colesterol, alta pressió sanguínia, història de problemes de cor a la família, obesitat, falta d'activitat física, fumador habitual, treball "estressant", i una personalitat molt competitiva.

La segona raó és que l'stress s'encomana. En esports competitius l'entrenador ansiós pot transferir les seves aprensions als seus atletes, afectant negativament el seu rendiment i disminuint el plaer que obtenen en el joc. En un partit de hockey-gel local vaig escoltar un esportista que li deia a un altre membre que es preparaven per a jugar: "L'entrenador és tant nerviós que em posa a mi nerviós". Quan estàs amb una persona molt nerviosa, especialment si has de treballar per a ella, aviat estaràs tu ansiós.

Una mica de tensió i ansietat és lògic que hi sigui entre entrenador i

atleta. L'stress pot ser contemplat com stress positiu o, com normalment ens referim a ell com a motivació o "preparació" per al partit. Però quan l'stress és gran, i està present durant llargs períodes de temps, els nostres cossos acaben sucumbint davant aquests estats de tensió interns. Llavors, què pot fer un entrenador davant l'stress competitiu?

El doctor Hans Selye, la major autoritat sobre el tema escriu: "Millor que confiar en drogues i altres tècniques, penso que hi ha una millor manera de tractar l'stress, la qual implica prendre una actitud diferent cap als fets de les nostres vides. L'actitud determina com percebem una experiència, si com a agradable o com a desagradable, i adoptant la correcta podem convertir un stress negatiu en positiu".

Una actitud important que és necessari que canviï l'entrenador és la seva actitud cap a la victòria. Els entrenadors amb una actitud que guanyar-ho-és-tot estan més exposats a patir l'stress que aquells que la seva actitud és que guanyar-és-importànt-però-també-ho-és-passar-ho-bé.

Veure la victòria en perspectiva que contempla la victòria com a un resultat secundari derivat de jugar el partit per a passar-ho bé és molt més apropiat per a produir un entrenador i un equip més sans i feliços.

que el entrenador es demasiado estresante. Pero poseemos suficientes ejemplos de entrenadores que sufren de varios sintomas de stress.

Los entrenadores que se encuentran constantemente nerviosos en el entreno y en los partidos deben preocuparse por dos razones. Primera, el stress puede dañar la salud del entrenador, especialmente si él o ella poseen las características asociadas al alto riesgo del infarto coronario. Estas características comprenden ser mayor, niveles altos de colesterol, alta presión sanguínea, historia de problemas de corazón en la familia, obesidad, falta de actividad física, fumador habitual, trabajo estresante y una personalidad muy competitiva.

La segunda razón es que el stress es contagioso. En deportes competitivos el entrenador ansioso puede transferir sus aprensiones a sus atletas, afectando negativamente a su rendimiento y disminuyendo el placer que obtienen en el juego. En un partido de hockey-hielo local escuché a un deportista decirle a otro miembro cuando se preparaban para jugar: "El entrenador es tan nervioso que me pone a mi nervioso". Cuando estás con una persona muy nerviosa, especialmente si debes trabajar para ella, pronto te encontrarás tú también ansioso.

Algo de tensión y ansiedad se debe esperar entre entrenador y atleta, por supuesto. El stress puede ser contemplado como stress positivo o, como normalmente nos referimos a él como motivación o "prepararse" para el partido. Pero cuando el stress es grande, y está presente durante largos períodos de tiempo, nuestros cuerpos acaban sucumbiendo ante estos estados de tensión internos. Entonces ¿qué puede hacer un entrenador ante el stress competitivo?

El doctor Hans Selye, la mayor autoridad sobre el tema escribe: "Mejor que confiar en drogas y otras técnicas, pienso que hay otra manera mejor de tratar el stress, la cual implica tomar una actitud diferente hacia los acontecimientos de nuestras vidas. La actitud determina cómo percibimos una experiencia, si como agradable o como desagradable, y adoptando la correcta podemos convertir un stress negativo en uno positivo".

Una actitud importante que es necesario que cambie el entrenador es su actitud hacia la victoria. Los entrenadores con una actitud de que ganar-lo-es-todo están más expuestos a sufrir el stress que aquellos que su actitud es de ganar-es-importante-pero-también-lo-es-pasarlo-bien. Ver la victoria en perspectiva que contempla la victoria como un resultado secundario derivado de jugar el partido para pasarlo bien es mucho más apropiado para producir un entrenador y un equipo más felices y sanos.

Els entrenadors poden evitar molta tensió en si mateixos i en els seus jugadors fixant metes realistes per a l'equip. No hi ha res més frustrant per a l'entrenador i l'esportista que aspirar a metes molt llunyanes de l'abast de l'equip. Fins i tot quan l'equip ha jugat el millor possible, no sentiran la mínima alegria si noten que s'han quedat curts respecte a les expectatives. Per descomptat, el mateix passa a l'entrenador.

Els entrenadors poden alleugerir l'stress que experimenten organitzant-se millor. Els entrenadors que deixen passar el temps i que no es preparen adequadament per a totes les responsabilitats associades a l'en-

trenament, es troben desesperats intentant fer a l'últim minut el que havien d'haver fet unes hores o dies abans.

Una altra manera excel·lent per alleugerir l'stress és alliberant a través d'una activitat física. A la vegada que l'esport pot ser igualment efectiu per a alleugerir-lo. Es inversemblant veure com molts entrenadors emfatitzen continuament la importància d'estar en una bona forma física a atletes joves, mentre ells mateixos no ho practiquen ni es mantenen en forma. Guardi una mica de temps per a si mateix —mantingui's en forma— no es tan sols bo per a vostè, és un bon exemple per als seus atletes.

Los entrenadores pueden evitar mucha tension en si mismos y en sus jugadores fijando metas realistas para el equipo. No hay nada más frustrante para el entrenador y el deportista que aspirar a metas muy lejanas del alcance del equipo. Incluso cuando el equipo ha jugado lo mejor posible, no sentirán la mínima alegría si notan que se han quedado cortos respecto a las expectativas del entrenador. Por supuesto, lo mismo le ocurre al entrenador.

Los entrenadores pueden aliviar el stress el stress que experimentan entrenando organizándose mejor. Los entrenadores que dejan pasar el tiempo y que no se preparan adecuadamente para todas las responsabilidades asociadas al entrenamiento, se ven desesperados intentando hacer en el último minuto lo que debían haber hecho unas horas o días antes.

Otra manera excelente de aliviar el stress es liberado a través de una actividad física. A la vez que el deporte puede ser una fuente de stress, el ejercicio en el deporte puede ser igualmente efectivo para aliviarlo. Es increíble ver como muchos entrenadores enfatizan continuamente la importancia de estar en buena forma física a atletas jóvenes, mientras ellos mismos no lo practican ni se mantienen en forma. Guarde algo de tiempo para si mismo — manténgase en forma— no es sólo bueno para usted, es un buen ejemplo para sus atletas.

REFERÈNCIES

- HANSON, D.L. *Cardiac response to participation in Little League Baseball competition as determined by telemetry.* Research Quarterly, 1967, 38, 384-388.
- SIMON, J.A., A. MARTENS R., *Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities.* Journal of Sport Psychology, 1979, 1, 160-169.

Referencias

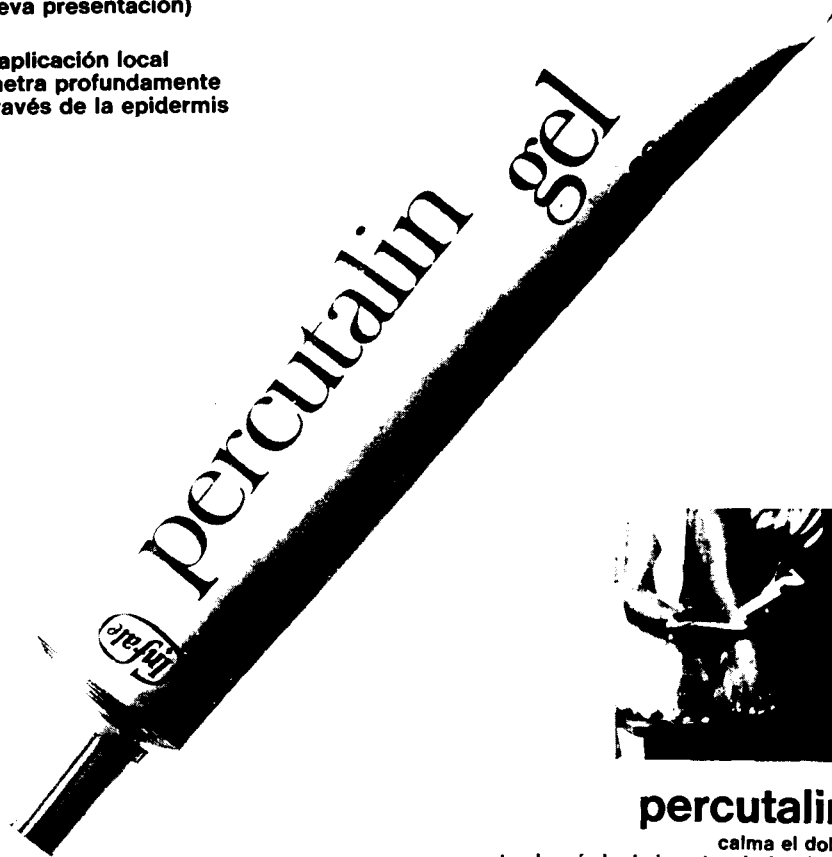
- HANSON, D.L. *Cardiac response to participation in Little League Baseball competition as determined by telemetry.* Research Quarterly, 1967, 38, 384-388.
- SIMON, J.A. A. MARTENS, R. *Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities.* Journal of Sport, Psychology, 1979, 1, 160-169.

percutalin gel



asociación córtico salicilica
(nueva presentación)

de aplicación local
penetra profundamente
a través de la epidermis



percutalin

calma el dolor
y acorta el periodo de impotencia funcional

FORMULA POR 100 GRS. DE GEL:

| | |
|-----------------------------------|----------|
| Dexametasona | 0,05 gr. |
| Salicilamida | 2,00 " |
| Nicotinato metilo | 0,50 " |
| Salicilato etilenglicol | 10,00 " |
| Excipiente c.s.o | 100,00 " |

ACCION:

Medicación córtico-salicilada, de absorción percutánea, con muy escasa acción general hormonal, propia de los corticoides.

INDICACIONES:

Artrosis, artritis, contusiones, torceduras, distensiones, tenosinovitis. Secuelas dolorosas post-

traumáticas. Reeduación funcional. Medicina laboral. Medicina deportiva.

POSOLOGIA:

Aplicar de 2 a 4 gr. utilizando la espátula dosificadora en un promedio de tres veces al día. Esparcir suavemente sin frotar. Puede cubrirse la zona con un apósito o bien dejar que se seque al aire.

CONTRAINDICACIONES:

Alergias derivados salicilicos. Debe guardarse cierta prevención en pacientes afectos de osteoporosis acentuadas, ulcera gastro-duodenal en actividad, psicosis severas.

INCOMPATIBILIDADES:

No aplicar sobre heridas abiertas, ni superficies crueltas, zonas de piel herpéticas o eczematosas.

EFFECTOS SECUNDARIOS:

Los propios de la corticoterapia, si bien la absorción percutánea rebaja a una cuarta parte los efectos tóxicos que podrían producirse empleando la vía oral.

PRESENTACION y P.V.P.:

Tubo con 30 grs. de gel, calibrado en espacios lineales de 2 grs. para ajustar dosis. 128 Pts.