

CONTROLA TUS NERVIOS O ELLOS TE CONTROLARÁN A TI

En todas las actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana, bien sea jugar al tenis, al golf, hablar en público, caminar, etc... necesitamos un mínimo de activación para que dicha actuación sea adecuada: precisamente ese nerviosismo es el que nos ayuda a que rindamos al máximo de nuestras capacidades. Todos los jugadores en determinados momentos de la competición notan cómo aumenta su ritmo cardíaco, o sienten un cosquilleo en el estómago o incluso cómo le tiemblan las manos. Estas sensaciones se deben a que el nivel de activación del organismo ha aumentado por encima de lo normal. Cuando un deportista rinde al máximo de sus capacidades no quiere decir que no exista nada de nerviosismo en su interior, es más, es necesario. Sin embargo, como en todas las cosas, los excesos no son buenos. Cuando tenemos un exceso de activación, éste se convierte en ansiedad, exceso de preocupación, estrés...y nos provoca que los músculos se agarroten, nos sintamos fatigados, inquietos, dudosos de nosotros mismos, etc.

El nivel de activación lo podríamos comparar con las cuerdas de una guitarra, tanto si la cuerda está demasiado tensa (enfadarse tras realizar un fallo, cansarse más de lo corriente...) como demasiado floja (distracciones, apatía...) provoca que la guitarra suene desafinada. Nuestro cuerpo es como esa guitarra, tiene que estar en su justo punto de tensión para responder de manera óptima.

¿Qué se debe hacer cuando estamos demasiado nerviosos?

1. No preocuparse; el nivel de activación simplemente es la activación fisiológica del organismo. El problema está en la **interpretación** que hacemos de esos síntomas. Es decir, si nuestro corazón empieza a latir muy fuerte, las manos empiezan a sudar y todo ello lo atribuimos a que estamos muy nerviosos porque no estamos seguros de que lo podamos hacer tan bien como esperamos, porque no tenemos confianza en nosotros mismos, lo único que vamos a conseguir es ponernos más nerviosos todavía.
2. Concentrarse únicamente en el ejercicio a realizar y no en el nerviosismo. Cuando un jugador está muy nervioso, lo que hace es centrarse en su nerviosismo para intentar eliminarlo. Grave error, porque si te centras en los nervios lo que consigues es dar más importancia a esas sensaciones que al ejercicio en sí, y le prestas menos atención.

3. Lo ideal en este caso es utilizar alguna técnica de relajación, por ejemplo, la respiración diafragmática; de esta manera te ayudará a centrarte más en el golpe.

¿En qué consiste la respiración diafragmática?

Para comenzar el aprendizaje de esta técnica tan utilizada por los deportistas, tanto profesionales como amateurs, es preciso imaginar que nuestros pulmones están divididos en tres partes: la de la parte inferior pertenecería al diafragma, la de la zona de las costillas sería la zona media, y la zona superior sería la respiración pulmonar.

Haz la siguiente prueba: tumbate boca arriba y coloca una mano en el pecho y la otra en el vientre. Haz tres respiraciones. Si la zona que se hincha más corresponde a la zona del pecho, estamos ante una respiración pulmonar. Si la que se hincha es la zona del vientre o diafragma, estaremos ante una respiración diafragmática. Ésta es la que se utiliza para disminuir ese nivel de activación del que hablábamos antes. Por el contrario, cuando lo que estamos es adormilados antes de una competición, utilizaremos la respiración pulmonar para activarnos. Hacer unas respiraciones cortas y seguidas con la zona superior, es decir, pectoral, conseguiremos aumentar el nivel de actividad.

Una vez tumbados, si lo que pretendemos es relajarnos, colocando una mano en el vientre realizaremos unas inspiraciones lentas por la nariz y unas espiraciones más lentas por la boca. La espiración debe durar aproximadamente el doble que la inspiración. Este ejercicio requiere un entrenamiento diario de 10-15 minutos y en poco tiempo se observarán mejorías. Es importante incorporar este ejercicio en el entrenamiento diario del deportista, junto con el físico y técnico-táctico. Los directores deportivos y los entrenadores tienden a obviar o descuidar el área psicológica cuando en muchas ocasiones el punto débil del deportista no está en la parte física sino en la psicológica, no utilizando bien las destrezas mentales que lleva dentro y que debería potenciar al máximo. Para ello, el psicólogo deportivo puede ser de una gran ayuda.