



Asoiación Galega de Especialistas en Psicoloxía do  
Deporte e da Actividade Física

## **RENDIMIENTO DEPORTIVO:** **REGULACIÓN DE LA** **ACTIVACIÓN (I).**

**F**rases típicas como las siguientes: " ...Perdimos el partido porque nos confiamos demasiado..." o, "...No supimos aguantar la presión"..., reflejan las conclusiones a las que llegan entrenadores y jugadores cuando su rendimiento no ha sido bueno por no haber logrado adaptarse al **nivel de activación** que la situación requería.

El nivel de activación oscila a lo largo de una escala, con los polos de sueño profundo como nivel mínimo de activación y pánico como nivel máximo. El arte de la regulación de la activación consiste precisamente en poder trasladarse en esta escala, o sea, ser capaz de autorregularse de tal forma que el nivel de activación sea el adecuado al momento o situación en el que uno se encuentra.

Todos nosotros conocemos situaciones de la vida diaria en las que un nivel de activación inadecuado nos conduce a ejecutar actos y acciones que no son suficientemente eficaces; sirva de ejemplo el hacer un examen estando muy nervioso, o una situación tan sencilla y común como es atarse los cordones de los zapatos cuando se tiene prisa, cuando se siente una sensación de presión a causa del tiempo. Cuando se vivencia una situación semejante generalmente la persona pasa a estar superactivada (excitada), lo que afecta visiblemente a la coordinación motora del movimiento.

Teniendo en cuenta la relación directa entre activación y rendimiento, será esencial aprender a regular el nivel de activación, lo cuál implica un trabajo a dos niveles íntimamente ligados: físico y psíquico.

La regulación de la activación puede ir en dos direcciones:

- **Relajación:** este objetivo es deseado cuando para la realización de la acción prevista la persona está en un estado agitado, nervioso y se debe disminuir, bajar el nivel de activación.
- **Movilización:** este objetivo es deseado cuando para la realización de la acción prevista la persona se encuentra en un estado muy relajado, apático y se desea aumentar la activación.

En un próximo artículo abordaremos la importancia de saber regular el nivel de activación.

Mariana González Fernández.