



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

RENDIMIENTO DEPORTIVO: **REGULACIÓN DE LA** **ACTIVACIÓN (II).**

En un artículo anterior apuntábamos como la regulación de la activación podía ir en dos direcciones: la relajación y la movilización. La relajación ayuda a bajar el nivel de activación (la persona está en un estado agitado, nervioso) y la movilización es útil para aumentar la activación (la persona se encuentra en un estado muy relajado o apático).

En el deporte es naturalmente de extraordinaria importancia saber regular el nivel de activación. Un ejemplo aplicado al baloncesto sería aprender a identificar y poner en práctica el nivel de activación óptimo para cada situación del partido: lanzamiento de tiros libres, contra-ataque, repliegue defensivo...

Esto también es válido para los entrenadores, pues se puede observar frecuentemente que los entrenadores no están en condiciones de comportarse en forma adecuada en el banquillo porque se encuentran en muchas ocasiones en un estado de elevada activación. Existen entrenadores que se mueven casi más intensamente que sus deportistas. Estas actuaciones de los entrenadores no les permiten seguir el desarrollo del juego con la distancia suficiente para poder tomar las medidas necesarias con suficiente eficiencia. Es por este motivo que los entrenadores deben ocupar su lugar en el banquillo y procurar relajarse, pues solamente en estado de relativa relajación están en condiciones de analizar, con la claridad y precisión suficientes, los variados procesos que se desarrollan en el deporte.

La adquisición de la habilidad de saber y poder regular el estado óptimo de activación de forma que uno se sienta seguro del éxito, activado y concentrado requiere un entrenamiento sistemático y planificado a largo plazo.

Esta habilidad puede ser entrenada de la misma forma que se entrenan las capacidades físicas o las capacidades técnicas; se trata de un entrenamiento psicológico, mediante el cual a través del ejercicio regular del control y de la aplicación en determinadas competiciones preparatorias de técnicas de relajación o de movilización según el caso particular y según la exigencia específica, se enseña al deportista, entrenador... a lograr su autorregulación de la activación.

Mariana González Fernández.