

17. PAPEL DEL MÉDICO EN UNA ESTRUCTURA PROFESIONAL. CONTROL DEL ESTRÉS PSICOFÍSICO EN JUGADORES PROFESIONALES DE BALONCESTO.

Seco Calvo, J.

Departamento de E. y Fisioterapia. Universidad de León.

defjsc@unileon.es

Resumen

El estrés es un proceso del cuerpo humano que se presenta como una alteración del bienestar físico y mental. Hoy en día todos los seres humanos nos hemos hecho de alguna forma tolerantes al estrés, debido a la alta estimulación a la que somos expuestos diariamente. Sin embargo, los umbrales de tolerancia pueden ser rebasados fácilmente, y en el ámbito deportivo este proceso cobra especial importancia ya que su relación con la salud y el rendimiento es muy estrecha. Para todo entrenador y deportista resulta importante poder identificar los eventos que pueden aumentar los niveles de estrés, identificados por numerosos estudios, por ejemplo:

- Fatiga.
- Concentración excesiva en errores pasados.
- Una retroalimentación negativa por parte del entrenador.
- Sobreentrenamiento.
- Falta de retroalimentación.
- Problemas de comunicación con el entrenador o el equipo
- Aumento en la complejidad de los ejercicios.

Existe en el ámbito deportivo una tendencia a confundir dos conceptos de salud que se relacionan mucho, pero que sin embargo se trata de dos procesos distintos y por lo tanto requieren formas de prevención e intervención distintas, nos referimos a la ansiedad y el estrés.

Por "ansiedad" entendemos el proceso en el cual el ser humano experimenta sentimientos de duda e incertidumbre con respecto a eventos futuros ya sea próximos o a largo plazo. Este es un proceso con origen y dinámica del estado psicológico del propio individuo. El "estrés" es un proceso de origen psicológico pero con una manifestación en la mayoría de los casos de tipo fisiológica.

La mayoría de los deportistas, independientemente del nivel de su práctica deportiva, experimentan constantemente situaciones que generan ansiedad y estrés, es por eso que resulta muy importante el hecho que desde a tempranas edades los deportistas sean educados sobre temas de salud que se relacionan con su práctica deportiva, esto con un fin preventivo. Resulta recurrente el que jóvenes deportistas presenten continuamente síntomas originados por el estrés y que se interpreten estos como eventos tradicionales de tal forma que el deportista se educa pensando que esos síntomas son normales en todo deportista. Cuando el estrés se presenta en las personas busca órganos del cuerpo para manifestarse y en ocasiones estos forman enlaces neuronales de tal forma que pudiera suceder que ante cualquier estímulo que perturbe el bienestar del cuerpo, se responda siempre con la alteración del mismo órgano o sistema del cuerpo. Por ello, los deportistas deben ser orientados y entrenados en técnicas que les permitan disminuir los niveles de estrés y ansiedad, y así prevenir que los procesos de entrenamiento o competición repercutan negativamente en la salud y el rendimiento. El médico del equipo juega un papel determinante en este sentido.