

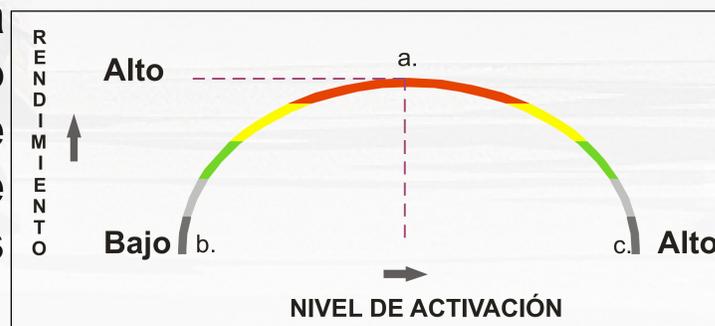
# NIVEL ÓPTIMO DE ACTIVACIÓN

El nivel de activación óptimo se refiere al grado de activación general que, en cada caso particular, favorece el mejor funcionamiento físico y psicológico, y por tanto, el máximo rendimiento dentro de las posibilidades reales de cada deportista. Mientras que los niveles de activación situados por debajo o por encima del nivel óptimo, propician un funcionamiento defectuoso que perjudica al rendimiento.

El nivel de activación óptimo es diferente para cada deportista. Para algunos, la activación óptima es más elevada que para otros. Y por tanto, es importante que cada deportista en particular aprenda a identificar cuál es su nivel de activación óptimo. A partir de aquí, podrá aprender a evaluar su activación presente y saber si se encuentra en el nivel óptimo que favorecerá su rendimiento, o bien por debajo o por encima de éste. En el primer caso, su objetivo será mantener el nivel de activación presente, pero en el segundo convendrá que aplique estrategias adecuadas (que también deberá aprender) para aumentar o disminuir su activación hasta situarla en el nivel óptimo.

En ausencia de motivación y estrés la activación es baja y no se alcanza el nivel de activación óptimo. Una motivación alta suele propiciar el nivel de activación óptimo, salvo que la motivación sea excesiva (motivación incontrolada), en cuyo caso suele producirse un estado de sobreactivación que perjudica el rendimiento. Un estrés controlado nos ayuda a alcanzar el nivel de activación óptimo. Sin embargo, si es demasiado alto puede provocar una activación demasiado alta (cuando se manifiesta con ansiedad u hostilidad) o una activación demasiado baja (cuando se manifiesta con desánimo); en ambos casos, el deportista no alcanza su nivel de activación óptimo.

Un deportista que se encuentre por debajo de su nivel de activación óptimo (es decir, que esté más relajado de lo que le conviene) no será capaz de rendir según sus posibilidades. Si la activación aumenta hasta alcanzar el nivel óptimo, podrá rendir al máximo de sus posibilidades. Pero si su activación sobrepasa el nivel óptimo (está demasiado activado) tampoco rendirá como podría hacerlo. Por tanto, es importante que los deportistas encuentren en su nivel de activación óptimo para que sea más probable que su rendimiento sea bueno.



Existe un nivel de activación óptimo que favorece el rendimiento deportivo. Cada deportista tiene su propio nivel óptimo. ¡Busca el tuyo! El nivel óptimo será diferente en función de la tarea en la que se deba rendir.