

APÉNDICE B

	Bajo	Medio	Alto
DESEO	Generalmente no es un problema si se es un jugador al que de verdad no le importa un logro atlético y sólo se dedica a disfrutar el ejercicio. De esta manera no hay conflicto que cause ansiedad y perjudique la habilidad de juego del deportista.	Se trata del empuje personal en los atletas, el impulso para el éxito y la búsqueda de la excelencia. El atleta intenta ser el mejor y hacer el mejor intento. Es realista en el establecimiento de metas por las cuales lucha.	No es un problema para el atleta, siempre y cuando pueda ser controlado el deseo y no que éste lo controle. Este sujeto es perfeccionista. Usualmente cae en la autoderrota. Quiere mejorar su desempeño pero irónicamente se pone metas extremadamente altas. Se molesta demasiado si de un partido no logra sus objetivos. Dedicar mucho tiempo a los entrenamientos y tiene una dedicación muy marcada a conseguir la victoria. Se mantiene totalmente actualizado sobre las novedades en técnicas deportivas para mejorar su desempeño. Acosa a los jugadores estrella para que le revelen su secreto para el éxito. Se debe trabajar con su reevaluación de objetivos y expectativas.
ASERTIVIDAD	Se intimidan fácilmente, y con frecuencia se sienten derrotados aun antes de competir. Es temerosos de su propia ira y se deja influenciar por el enojo de los demás. Se presenta más en las mujeres deportistas. Cuando se sienten intimidados tiende a evitar los retos, especialmente los que involucran a jugadores más agresivos que él. Puede llegar a aceptar roles subordinados impuestos por otros. Tiene miedo de decir lo que le molesta. Debe desarrollar el poder estar en el lugar de la acción.	Este atleta tiene el sentimiento de que puede hacer algo para mejorar su juego. Sabe que áreas debe mejorar. No deja que se aprovechen de él. Toma los riesgos necesarios y no el camino fácil. Conoce sus propios límites.	Demasiada asertividad puede llegar a ser un problema ya que se manifiesta como hostilidad y mal uso de la energía. Tendencia a ser agresivo. Ve su participación en la competencia como una lucha o batalla más que disfrutar de un reto más. Esta agresividad puede tomar control del atleta afectando su desempeño, volviéndolo pobre, y llevándolo a más sentimientos de humillación e ira. Le gusta hacerse cargo de las situaciones de juego. Tiende a responder fácilmente a las provocaciones y a ser muy físicos en su juego. Debe aprender a controlar su ira y tomarse un tiempo para pensar las cosas antes de actuar.
SENSIBILIDAD	Pocos elementos fuera del juego afectan su desempeño. Tiene una muy buena resistencia emocional. Sus compañeros lo pueden percibir como insensible e indiferente. Se percibe a él mismo como jugador de segunda mitad. Le gusta atacar por la retaguardia. Se arriesga demasiado (Ibid). Debe desarrollar la capacidad de jugar con la misma intensidad tanto al inicio de la competencia como al final.	Es la habilidad de obtener placer por el éxito en las competencias sin preocuparse demasiado si comete un error.	Puede llegar a ser tan sensible que constantemente se distrae con los estímulos externos y reacciona a la atmósfera del juego. Se le dificulta recuperarse de sus derrotas. Le importa mucho lo que piensen de él. Cree que todo mundo lo está mirando. El juego de los otros se vuelve más importante que su propio desempeño. Se considera un jugador de inicio que debe juntar lo más que pueda de puntos para ganar. Comentarios o bromas pueden desconcentrarlo. Debe aprender a separar su alto nivel de sensibilidad de los verdaderos hechos. Todo lo que venga de su oponente se lo toma personal.
CONTROL DE TENSIÓN	Fácilmente cae en la ansiedad. Se siente muy presionado si falla y ante esto sigue fallando entre más aumenta la presión una y otra vez. Entre amigos y ambientes no tan tensos se comporta tranquilo y se lleva bien con todos, pero en el campo de juego no deja de decir malas palabras y obscenidades. Su nerviosismo tiene manifestaciones físicas como náuseas, palmas sudorosas, visión borrosa, garganta seca y rodillas temblorosas durante el partido. Se pone muy ansioso antes de una competencia. Se equivoca mucho al inicio. Aunque su equipo este ganando se preocupa demasiado por cada jugada de su oponente. Tiende a recurrir a numerosos rituales para disminuir la tensión antes de un partido. Estos rituales se convierten en supersticiones. Si estos rituales no funcionan pierde la esperanza. Trabaja con el para que se haga consciente de su emociones y se pueda relajar.	Habilidad para enfrentar efectivamente la ansiedad. Maneja la presión y los sentimientos de un modo productivo. Es difícil descontrolarlo.	Usualmente no es un problema. Puede llegar a ser un problema si ignora la emoción y pierde la capacidad de disfrutar el éxito. Con esto se siente menos motivado para esforzarse y mejorar su potencial. No le gusta tomar riesgos y por eso siempre tiene la misma forma de juego. Evita los retos. Trabaja con el para que se de cuenta que hay mejores opciones para lidiar con las emociones que inhibirlas.