



Yuri Hanin, un acreditado psicólogo del deporte ruso, presentó un enfoque alternativo a la teoría de la U invertida, un enfoque al que denominó *teoría de las zonas de funcionamiento óptimo (ZOF)*. Este autor, tras numerosos estudios realizados para validar la forma rusa del STAI, llegó a la conclusión de que el nivel de activación de un deportista era una cuestión altamente individual, y que todos los atletas de elite, independientemente de cuál fuese la disciplina deportiva practicada, tenían una zona óptima de activación en la que se producía el máximo rendimiento (Hanin, 1980 y 1986). En concreto, la teoría de las ZOF determina que un deportista alcanzará sus mejores rendimientos cuando su ansiedad precompetitiva se sitúe dentro de un estrecho rango o zona óptima de funcionamiento (ZOF), una zona que depende en gran medida de las características personales del sujeto y de la mayor o menor dificultad de la tarea.

