



El miedo a fallar

Los 4 pasos para eliminarlo

A menudo, cuando un jugador se enfrenta a un obstáculo de agua o a un fuera de límites que entra en juego es muy fácil que esté más pendiente de NO fallar el golpe que de pegar un buen golpe. En ese momento el miedo a fallar se instala en el swing del jugador creando una predisposición negativa. Veamos cómo eliminarlo

TEXTO | **Óscar del Río**
Psicólogo deportivo

¿Cuándo aparece?

El miedo a fallar aparece en las circunstancias más diversas, tanto cuando se está jugando bien, con el fin aparente de no estropear el resultado, como cuando se está jugando mal porque se está fallando más de la cuenta. También puede aparecer en hoyos difíciles, porque presentan muchas dificultades, o en hoyos fáciles porque no es el momento más apropiado para fallar. Nadie está libre de que en una determinada situación sienta el miedo a fallar.

¿Qué se siente?

Cuando el miedo al fallo se instala en la mente del jugador lo normal es que la tensión muscular aumente, sobre todo en la zona de los hombros y en los antebrazos. El jugador se siente como agarrotado y le cuesta soltarse y pegar a la bola con decisión. En determinadas situaciones, y no siempre, puede que se acelere el ritmo cardíaco.

La técnica de los 4 pasos

1. No se deje intimidar

Lo más importante es no preocuparse y no dejarse llevar por las sensaciones-pensamientos que van asociadas al miedo al fallo.

2. Decida dónde no quiere enviar la bola



Cuando se encuentre en una situación en la que haya uno o varios obstáculos analice en primer lugar dónde están esos peligros que provocan el miedo al fallo. En ese momento ya sabe a dónde no quiere enviar la bola, pero es muy importante que no se quede clavado aquí y pase rápidamente al paso 3.

3. Reenfoque. Decida dónde quiere enviar la bola

Analice qué golpe es el que más le interesa jugar en ese momento. Aquí interviene decisivamente la estrategia que quiera desarrollar, más arriesgada o más conservadora. En este momento deberá decidir el sitio exacto donde quiere que termine la bola y el tipo de golpe que va a jugar para que la bola vaya a ese sitio. Observe como en el paso 2 la mente está centrada en los peligros y en dónde no se quiere enviar la bola, mientras que en el paso 3 la mente ha pasado a concentrarse en el sitio a dónde se quiere enviar la bola. Ahora está focalizado en pegar un buen golpe.

4. Decisión y confianza

Confíe en su proceso de pensamiento y péguelo con decisión. Para ello es importante que haya elegido jugar un golpe acorde a sus posibilidades técnicas. No intente golpes imposibles o con muy poca probabilidad de éxito, solamente conseguirá sumar golpes a su tarjeta. En este momento decisivo le será muy útil tener una buena capacidad de concentración y una sólida rutina pre-golpe.

“ El miedo al fallo aparece cuando analizamos la situación y pensamos que tenemos muy poco que ganar y mucho que perder ”

