



Aprenda a temer menos y ver más allá del fracaso

¿Cuándo compite puede tomar riesgos importantes? ¿Sus pensamientos son positivos o negativos? ¿Le teme a fracasar en forma regular? ¿Está dispuesto a perder para aprender de esas experiencias? ¿Sabe como canalizar su energía negativa en positiva? ¿Se mantiene en una zona de seguridad para evitar acciones un poco más arriesgadas?

En muchas ocasiones cuando el deportista se enfrenta a competencias importantes para él, la mayoría le da la espalda a la posibilidad de que su actuación pueda salir mal. Le teme al fracaso porque no quiere parecer mal golfista. Actúa muy precavido, con miedo y sin poder mostrar su nivel de juego por el amarre en su mente y en su cuerpo.

Los golfistas ganadores en general se arriesgan a fracasar para aprender quienes pueden llegar a ser verdaderamente. Cuando enfrentan una situación difícil canaliza esa energía en una fuerza positiva y enfrentan sus temores para así llegar a la cima.

Si es una realidad que el miedo persigue a todos los deportistas, el que no lo sienta está mintiendo o tiene un problema de sobreconfianza. Pero en la manera en que reaccionamos ante el mismo, está la clave para ser un deportista exitoso. Los siguientes ejercicios te ayudaran a lidiar con tus temores:

- Visualice que está caminando sobre una tabla de madera de tres metros de largo que está en el piso. Su meta es caminar de un lado al otro sin caerse. La tabla es lo suficientemente ancha para poner un pie a la vez mientras lo cruzan. Piense si estaba nervioso cuando cruzaba la tabla.

Ahora cambie la imagen, sigue caminando sobre la misma tabla excepto que esta a trescientos metros de altura en un área de construcción. Y la misión es caminar sobre la tabla para llegar de un edificio a otro. Piense como han cambiado sus emociones con respecto a la caminata.

La mayoría de los deportistas estarán mucho más nerviosos caminando sobre una tabla que esta a trescientos metros de altura en el aire. Esto porque sus pensamientos no están concentrados en cruzar la tabla, sino en la posibilidad de caerse. Para superar este miedo use la imagen de la tabla en la altura, pero esta vez el único pensamiento que va a tener es un paso a la vez.

Observación: La presión no es algo que proviene de afuera sino de la interpretación que le da el golfista. Por eso para reducir los miedos enfóquese en una acción a la vez, estará menos aprensivo sobre el resultado final y menos temeroso. Como controlar mejor las emociones o pensamientos que surgen en esos momentos.

- **Actúa como si...:** La mayoría de los deportistas está tomando continuamente decisiones importantes. Muchos temen tomar la decisión equivocada, y por eso nunca llega a decidirse. Paralizándose a la hora de actuar.

Para superar este problema actúa como si. Para esto imagínese enfrentando las situaciones que se le presentan. Esta visualización le permitirá ir enfrentando las mismas y tomando decisiones que en la realidad actual les puede costar tomar. La visualización que le haga sentir más cómodo es muy probable que sea la decisión correcta.

- **Observe a los otros deportistas:** Uno de las mejores formas para conquistar los miedos es mirar a los demás deportistas haciendo algo de lo que temes. También puedes grabar como lo está haciendo otro deportista y tú, y luego analizarlo con más tranquilidad. Esto a su vez ayuda a que recobres la confianza en ti, porque si otro deportista lo puede hacer: ¿Porque tú no lo puedes lograr también?
- **Despersonaliza el fracaso:** Una de las claves cuando fracasa es despersonalizar la situación, es decir uno no es un fracasado sino que fallo en las acciones tomadas. Entendiendo esto te ayudara a no cargar con los errores a la próxima vez que lo intentes.
- **Comparte la experiencia:** El miedo de cometer un error cuando compite y la creencia que todo el mundo va a notarlo cuando lo hace, puede producir una experiencia que haga añico sus nervios. Por eso trate de enfocarse en su actuación y no esté pendiente en todo momento en quien lo está viendo ni en los comentarios que hace. Como también comparta sus experiencias con otros golfistas y vera que no es el primero ni el único.
- **Cree un diario para superar los fracasos:** En este diario escriba cinco errores que cometió en su última actuación o en los entrenamientos, y luego escriba que aprendió de cada error.

Observación: Esto le ayudara a no quedarse atascado en sus errores pasados y enfocar en el conocimiento que gano de la experiencia. Esto con la única condición de aprender del error, sino no sirve de nada saber que salió mal en el pasado.



Golfistas adolescentes: Tips para una mejor comunicación y entendimiento con ellos

Si hay algún momento de la vida competitiva de los golfistas infantiles_ juveniles donde los padres o profesores no saben qué hacer o que decir para que estos se comprometan con el deporte y den el cien por ciento, es la adolescencia.

Si pensamos en la adolescencia como una de las épocas de la vida más difíciles de vivir y una de las más importantes para que el golfista como deportista y persona, ya que en esta etapa está eligiendo los valores, elecciones y conductas que determinarán su futuro como joven adulto o adulto. Por esto mismo la práctica deportiva va a estar muy relacionada con las características de esta etapa y va a determinar muchas de las conductas y emociones de los jóvenes golfistas.

Si tenemos en cuenta lo anterior entonces: ¿Porque le pedimos a un deportista que está en un proceso de búsqueda de su personalidad y de terminar su crecimiento que sea estable? ¿Que se comprometa con el deporte cuando es el tiempo de tener varios como nuevos intereses y que estos sean iguales de importantes? ¿Porque nos peleamos cuando el golfista que era dedicado y respetuoso se convirtió en un deportista que cuestiona todo y que duda de las capacidades del profesor y los padres?

Para poder entender mejor a estos golfistas hay ciertas características propias de esta etapa que hay que tener en cuenta como las siguientes:

- El adolescente está viviendo cambios en su cuerpo, desde la aparición de la menstruación, crecimiento de bustos como del vello en los hombres, crecimiento de sus extremidades en tiempos dispares, etc. Algunos de ellos lo puede manejar óptimamente y otros le costará más trabajo, pero todos ellos producen cambios.

Esto lo podemos observar en que no saben qué distancia están pegando con cada bastón, por lo cual vuelan la pelota muy frecuentemente. Puede ser que el equipo que tenían no le sirva a mitad del año, como sentirse muy cansado por el mismo crecimiento que vive.

- Emocionalmente es un tiempo que para encontrar sus valores y elecciones tiene que separarse y cuestionar a las figuras de autoridad como los padres, profesores, caddies, maestros, etc.
- Psicológicamente va a tener conductas y decisiones muy cambiantes y opuestas. Esto es va a querer ser tratado como un adulto en ciertas situaciones como en otras como niño. Como también en algunas ocasiones comprometerse a entrenar y competir en ciertos torneos y faltando poco tiempo querer irse de vacaciones de vez de ir a jugarlo, o salir a la noche de fiesta y volver dos o tres horas antes de su salida.
- Debe compartirse en igualdad de prioridad el deporte con el estudio. Se debe tener en cuenta tanto el tiempo para entrenamiento y competencia, como el tiempo para estudiar, hacer tareas y presentar exámenes.

Problemáticas más comunes de esta etapa

- Múltiples y cambiantes intereses
- La vida social asume un papel fundamental
- El golfista se considera bueno si gana y malo si pierde
- Confronta y duda de las enseñanzas de los padres y profesores
- En muchas ocasiones realiza lo que él considera que es la mejor técnica o estrategia, más allá que se le diga lo contrario.
- Irregularidad en la práctica deportiva
- Problemas para poder equilibrar la actividad escolar y la deportiva. O se compromete con el deporte y descuida la escuela o al revés.
- Cambios en el trato deseado: quiere ser niño y algunas veces quiere ser tratado como grande.
- No sabe distinguir prioridades y quiere realizar todas las actividades con la misma energía.
- Problemas de comunicación con la familia, novia o el profesor.

- Inconstancia en las metas buscadas.

Pautas para padres

Para que los padres puedan compartir este tiempo con sus hijos sin tantas fricciones y lo manejen de la mejor manera se recomienda:

- Observar y cuidar que el deportista administre bien su tiempo y pueda rendir óptimamente tanto en la escuela como en el deporte.
- Estar pendientes de sus hijos y dejar claro las conductas que esperan de ellos.
- Negociar con su hijo conductas o resultados a buscar y cuando prometan algo para bien o mal, cumplirlo no quedarse en las palabras.
- No pelearse con su hijo cuando este actúa de manera rebelde o contraria a la forma de ser de los padres mientras no sean conductas dañinas y que lastimen a terceros. No olviden que cuando más se opongan más rebelde será su conducta.
- Apoyar a sus hijos para que se comprometan a la práctica deportiva y escolar, sin tener que dejar su vida social o personal.

Pautas para los profesores

Para que los profesores puedan desarrollar el talento de sus deportistas de la mejor manera se recomienda:

- Tratar al adolescente teniendo en cuenta no solamente las características deportivas, sino también las características emocionales y evolutivas de esta etapa.
- Conocer que actitudes conductas, rendimientos y compromisos les puede pedir al deportista y aceptarlo.
- Platicar constantemente con el golfista y checar que las metas que el profesor busca, sean realmente aceptadas por el deportista.
- Cuidar de las actitudes y esfuerzos extremos de los golfistas. Aquí el problema está en que muchos entrenan duro pero si los resultados no se dan piensan en abandonar la práctica deportiva en forma muy rápida o pierden la confianza en sí mismo de la misma manera.
- Motivar a sus golfistas en relación a sus necesidades y elecciones recientes, no a lo que el pro piensa que es lo importante y le servía en el pasado.



Tips: Acciones para mantener la seguridad y la calma bajo presión de la competencia

Estar tranquilos y seguros mientras estamos entrenando o jugando sin ninguna presión, es bastante fácil de lograr. El gran reto de todo deportista es poder mantener el mismo nivel de juego, confianza y seguridad bajo la tensión de la competencia. Si quieren alcanzar este reto aquí encontraran algunos consejos para conseguirlo.

Recomendaciones

- Escoja un eslogan o una frase para decir cuando la confianza se pierde: Una frase positiva puede guiar automáticamente hacia las actitudes y acciones que generen confianza y seguridad. Algunos ejemplo de esto puede ser: confió que jugare bien o superare esta situación, sé que puedo lograrlo, nunca me rendiré ni me daré por vencido, etc.
- Si empieza a analizar demasiado en forma negativa su juego o pierde la tranquilidad lo que le está pasando pruebe el ejercicio del semáforo:
 - Si falla en una acción como está todavía en la zona verde no pasa nada, en esta etapa todavía no tiene que analizar negativamente su forma de actuar, solamente checar si hubo un error por parte del deportista, retomar la confianza o la calma.
 - Si falla en dos acciones fáciles está en la zona amarilla y aquí solamente hay que jugar con precaución pensando bien que hará en su próximo movimiento y concentrarse muy bien en lo que hará, y terminar ejecutándolo con confianza.
 - Cuando falla tres acciones fáciles que dependen de uno entonces si está en la zona roja y debe analizar que está fallando seriamente pero en forma objetiva. Una vez que descubra el problema y como resolverlo, ponga en práctica rápidamente la solución y olvídense de las emociones negativas como el enojo, la frustración o la desconfianza.
- Trate de tener en su equipo o ropa algo que le hace especial que le ayudaran a sentirse con confianza y que pueden lograrlo sobre todo en momentos de presión.
- Encuentre una acción que le permita retomar su confianza o la calma en forma rápida como puede ser tocarse cierta parte del equipo.
- En el entrenamiento trate de lograr ciertas acciones con eficacia por lo menos al sesenta por ciento. Esto es de 10 acciones que realice seis debe lograr lo que quería hacer. Cuando logre este porcentaje busque el setenta y así vaya buscando mejorar su efectividad.
- Concentrarse en lo que puede controlar que es su juego y a la hora de jugar olvidar que espera del juego.
- Tratar de no exponerse a situaciones que lo expongan a errores fatales en los momentos de más presión.
- Olvidar a la hora de hacer su movimiento de lo que ha hecho tanto si está en una situación negativa como positiva, ya que estas emociones pueden interferir en su rendimiento y en su concentración.
- Jugar con el momento teniendo en cuenta como se nos presenta el campo en cada situación.
- Tómese el tiempo necesario para golpe y cada decisión: No se precipite ni se acelere ni piense de más.

Psicóloga del deporte

E-mail: pdd_cuerpomenteyahoo.com.mx