

EL MIEDO A GANAR: ¿Miedo a no dar la talla?

(Por María Zubia del Barrio, psicóloga)

“¿Miedo a ganar? Querrás decir “miedo a perder”, ¿no, María?”

Es la pregunta del millón que muchas personas se cuestionan cuando ven que sus objetivos planteados no salen como esperaban.

Miedo...esa emoción tan destructiva y tan “molesta” para la mayoría de personas que nos impide hacer muchas de las cosas que nos gustaría conseguir. En anteriores artículos ya hablamos del tema de las emociones y de cómo éstas influyen en nuestro estado de ánimo y nuestro rendimiento. Decíamos que no existen emociones ni buenas ni malas, sino útiles. Todas sirven para algo, incluso aquellas que no nos gusta sentir (tristeza, ira, miedo...). Pero piensa en lo siguiente: ¿qué consigo cuando siento tristeza o miedo?

En el presente artículo me centraré en el miedo, y más concretamente, en un tipo de miedo que en ámbito del deporte se da en multitud de ocasiones y es uno de los motivos de consulta más habituales. Es el “**miedo a ganar**”.

Tanto en el deporte como en la vida en general tenemos dudas, temores, miedos...Miedo a fracasar, a no ser aceptado por nuestros semejantes, a la crisis económica, a sufrir una enfermedad larga y dolorosa... ¿Pero al éxito? Sí, si... aunque pueda sonar contradictorio y paradójico, existe el miedo a triunfar. Cuando nos superamos o vamos logrando éxitos a todos los niveles, todo ello trae consigo una serie de cambios que muchas veces la persona no sabe cómo hacerles frente. Pensemos en un ciclista que ha estado toda su vida en un equipo amateur y su sueño es llegar a profesional. Le dicen que en la próxima vuelta Bidasoa va a estar el ojeador nacional y que tiene todas las vistas puestas en él y en su actuación. Tiene que lucirse y demostrar que puede ser un ciclista que está a la altura de los profesionales. Está entrenando duramente para esa vuelta y justamente la semana anterior sufre una lesión que le impide correr. Final frustrante, ¿no? ¿Es *casualidad* que se haya lesionado en vísperas del gran acontecimiento o es *causalidad*? En muchas ocasiones la razón de esta lesión reside en lo siguiente: Miedo a ganar.

El lesionarse es una forma de escapar del éxito cuando todas las expectativas están puestas en el deportista. Esta lesión se da por causas psicológicas y no físicas. Lesionándose se escapa de tanta presión y expectativa y así no queda mal con nadie. Es la excusa perfecta y es real. Es igual que cuando el estrés se incrementa aumentan las probabilidades de que ocurran enfermedades (se debilita el sistema inmunológico). De igual manera las lesiones tienen su origen en aspectos mentales, lesión real no psicológica, pero se origina por la mente, esto ya ha sido investigado. Es una excelente forma de escapar cuando el atleta siente que no le dejan salidas, ya lo hemos visto, no pocas veces.

Cuando uno se supera a sí mismo está poniendo cada vez el listón más alto y esto implica *cambiar*. Estos cambios incluyen nuevas cargas, presiones y responsabilidades. El éxito trae también consigo cambios sociales, en el entorno, con los amigos, incluso con la familia y entrenadores. El éxito implica un nuevo estatus, por lo tanto mayor

responsabilidad y seriedad en el trabajo, lo que ocasiona incremento de estrés para el ciclista.

A partir de ese momento la responsabilidad de volver a demostrar que uno es bueno o el mejor hace que el deportista comience a tener más presión, más inseguridad...en definitiva, más miedo. Muchas veces es más fácil permanecer en el mismo nivel para mantener el equilibrio y quedarse en el lugar en que se encuentra para sentirse cómodo considerando que es el lugar que le corresponde, por costumbre. De aquí el dicho de *“Más vale malo conocido que bueno por conocer”*.

“Nikefobia (succes phobia) significa literalmente **miedo a la victoria**, fenómeno por el cual el atleta rinde más en entrenamiento que en la competición, falta sistemáticamente a los eventos deportivos más importantes y falla cuando está a punto de conseguir una victoria casi segura.”(Tamorri, 2004).

Esta definición nos indica que el deportista o equipos fallan en los momentos importantes de la actuación, en las situaciones que tienen que demostrar y dar lo mejor de sí, caen, se equivocan, pierden, no rinden adecuadamente o no dan la talla para la situación. Esto sucede desde las etapas formativas, hasta los más altos niveles competitivos. Cuando es el momento de demostrar todo lo que se tiene, la hora de la verdad, cuando debe ser su momento, el deportista se derrumba.

Por esta y varias razones, la Psicología del Deporte ayuda al deportista a aumentar su rendimiento, sea profesional o amateur. Consiste en sacar el máximo potencial de uno mismo. Se trata de aplicar ciertas habilidades psicológicas con el fin de mejorar y perfeccionar el rendimiento del deportista. Ya lo decíamos en artículos anteriores, en muchas ocasiones **la diferencia entre el bueno y el mejor está en una buena preparación mental**. Aprender a que los pensamientos negativos o los miedos no interfieran en tu actuación deportiva y confíes más en ti mismo es uno de los principales objetivos.

Te propongo que reflexiones sobre las siguientes situaciones y si te identificas con ellas, es posible que un buen entrenamiento mental pueda ayudarte a superar esos baches:

1. Si te desempeñas mucho mejor en los entrenamientos que en las competiciones.
2. Si en los entrenos te encuentras libre y relajado y luego en la competición te asaltan las dudas o indecisiones sin saber por qué.
3. Si mantienes muchas dudas acerca de tu deporte antes y durante la competición: el ciclista en nuestro caso se desempeña con confianza en los entrenamientos y gana confianza, pero cuando llega el momento crucial le entran las dudas acerca de su habilidad.
4. Si te sientes muy ansioso o asustado cuando compites.
5. Si no estás seguro del por qué has elegido el ciclismo (o el deporte que sea) o qué te motiva a ello.
6. Si relacionas tu valía como persona a tu habilidad practicando el deporte.
7. Si pierdes el foco o tienes lapsos mentales durante momentos críticos de la carrera.

8. Si después de una lesión te encuentras fácilmente recuperado al 100%, pero no puedes alcanzar el desempeño al nivel que tenías antes a pesar de que los médicos te dan el alta médica.
9. Si simplemente deseas mejorar tu actitud mental o tu desempeño.

Lo que sí está claro es que hasta no cambies esa forma de pensar y te convencias de tus capacidades no podrás desarrollar todo tu potencial, y en esto se incluye al deporte.

Miedo a ganar...recuerda que si has entrenado como es debido, has tenido la experiencia de éxito o de haber superado tus objetivos, quiere decir que posees ese potencial de necesitas y deseas. El cerebro humano está muy desaprovechado. Dicen los expertos que utilizamos como mucho el 20% de toda nuestra capacidad cerebral. ¿Qué hay del otro 80%? Recuerda que si has sido capaz de mostrarte brillante una vez, puedes volver a repetirlo las veces que quieras. Es una cuestión de *Actitud*. Céntrate únicamente en **cómo** quieres hacer las cosas y trata de olvidarte del resultado, ya que cuando compites no estás solo y el resultado final no depende exclusivamente de ti, tienes adversarios que buscan lo mismo que tú. Piensa que lo único que puedes controlar es el *cómo*, tu *actitud* y tu *confianza*.

¿Miedo a ganar? ¿Y por qué no “**Ganas de ganar**”?