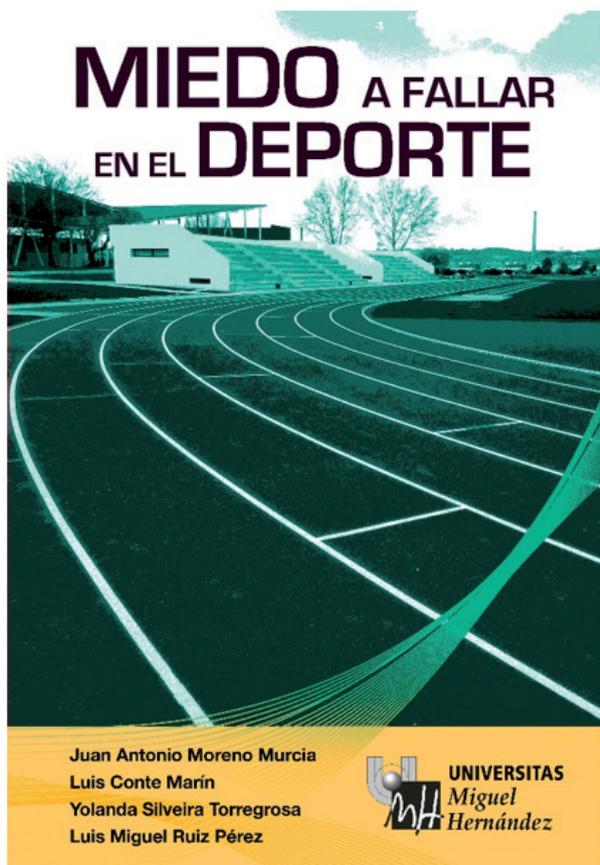


## Miedo a fallar en el deporte

Juan Antonio Moreno Murcia, Luis Conte Marín, Yolanda Silveira Torregrosa y Luis Miguel Ruiz Pérez

Universidad Miguel Hernández de Elche



*“Michael no era perfecto, también tenía malos partidos. Tenía pérdidas de balón y partidos en los que sentía que debería haber sido mejor. Pero creo que lo más grande de Jordan era que no tenía miedo al fracaso. Nunca tuvo miedo de lo que alguien dijera sobre él...ése es uno de mis mayores obstáculos. Tengo miedo a fracasar. Tengo que seguir ganando y no preocuparme sobre ello. Sólo seguir ganando”*

Lebron James (2013)

Cuando Lebron James dijo estas palabras, ya era considerado uno de los mejores jugadores de baloncesto de la historia, y probablemente, el sucesor del mítico 23 de los Chicago Bulls. Entonces, ¿significa esto que incluso los mejores, los más dotados, las excelencias deportivas, sienten miedo ante el error?; ¿que a pesar de llevar años compitiendo al máximo nivel, siguen experimentando ese freno, ese miedo a fallar?

Si nos ceñimos a esta experiencia, y otras muchas que vemos todos los días dentro y fuera de los medios de comunicación, evidentemente sí. Y es por ello que este libro es tan adecuado, porque presenta un tema que no sólo interesa al propio deportista, sino también a su entorno técnico, entrenadores, psicólogos y colaboradores.

Los autores de esta obra conocen bien el entorno competitivo, y saben que el miedo a fallar se lleva por delante oportunidades excelentes de sentirse bien, de mejorar o de aprender de un error. El deportista que no lo intenta, no aprende. Por ello, plantean una obra que recoge aspectos contextuales, biológicos y psicológicos y define perfectamente de que hablamos cuando nombramos el “miedo a fallar”. La obra plantea además instrumentos para evaluar este miedo, para recoger evidencias que nos confirmen que este proceso se está produciendo.

Pero además de señalar qué es y como evaluar el miedo al fracaso, los autores van al fondo de la cuestión, ¿cómo evitamos que el deportista sienta miedo a cometer un error? Esta obra hace lo que muchas veces cuesta encontrar en un libro de psicología del deporte, aquello del “¿y cómo hago yo esto?”. Para ello, se basan en que un deportista que presenta miedo al fallo tiene sobre todo una necesidad básica no cubierta: la necesidad de sentirse competente. Los autores sustentan sus propuestas en el modelo de Ryan y Deci (2000) que considera tres necesidades básicas: competencia, autonomía y relación con los demás, y no olvidan su base teórica cuando proponen estrategias aplicadas.

El libro plantea novedades como la descripción y planteamiento del “Inventario de Evaluación del Error en el Rendimiento (PFAI)” de Moreno-Murcia y Conte (2011) que evalúa las dimensiones: miedo a experimentar vergüenza, miedo a la devaluación de uno mismo, miedo a tener un futuro incierto, miedo a perder el importante interés de otros y miedo a perturbar a otros importantes. Se trata de un instrumento no muy extenso y fácil de administrar, con una escala *likert* de 5 puntos.

Uno de los puntos fuertes del libro son las estrategias aplicadas que plantea. Los autores las dividen en cuatro tipos diferentes: estrategias para favorecer la transmisión de información y de feed-back, estrategias para favorecer la percepción de competencia, estrategias para mejorar la percepción de autonomía y por último, estrategias para favorecer la percepción de relación con los demás. Estas propuestas no son vagas y teóricas, sino que se usan multitud de ejemplos, frases y ejer-

cicios para trabajarlas en contexto ecológico, es decir, en pista.

Por tanto, nos encontramos ante una obra eminentemente aplicada, con propuestas que pueden usar entrenadores y equipos técnicos, pero que pueden servir de aprendizaje para deportistas y padres preocupados por el miedo a fallar. El libro refleja una realidad en el contexto deportivo actual, tanto en el deporte en edad escolar como el alto rendimiento. Sin duda, entrenadores, docentes de educación física y psicólogos

del deporte pueden ser los más beneficiados de sus propuestas, tanto a nivel de evaluación como de intervención y mejorar así el clima y la experiencia deportiva tanto de deportistas, como de estudiantes.

Dra. Irene Checa Esquiva  
*Universidad de Valencia*