

## Los miedos de los futbolistas

Al decir de **Jorge Valdano**, el fútbol empieza en la cabeza y termina en los pies. ¿Qué hace el futbolista con los pensamientos negativos y miedos que se le cruzan por la cabeza, antes o durante el partido? ¿Qué mecanismo aplica para que no interfieran en el buen desenvolvimiento de sus pies? ¿Cómo los controla?

Es el mismo Jorge Valdano, ex-jugador, campeón del mundo con Argentina en Mexico 86, y actualmente técnico, periodista, líder empresarial y "filósofo", quien acuñó una frase que a los periodistas argentinos especializados, les encanta repetir: EL MIEDO ESCENICO.

Sabemos que hay tres sentimientos primitivos en el ser humano: el amor, la ira y el miedo. Las máquinas no sienten miedo ni presión: aún recuerdo las declaraciones de GARRY KASPAROV cuando enfrentó a la computadora DEEP BLUE: "ella no siente presión". El miedo es un sentimiento legítimo de todo ser humano, y muchas veces el secreto -o la estrategia- no es aniquilarlo, sino controlarlo, dominarlo, para que no moleste, que no entorpezca, que no dificulte la acción eficaz.

Los miedos -ya que muchas veces son racimos-, aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza.

LA ACCION VENDE LOS MIEDOS... pero los miedos pueden detener la acción, y exageran las cosas...

El miedo es una moneda de dos caras: es freno y es motor a su vez. Es motor porque nos señala una acción y remite a ella, implicando un desafío. Es freno y es allí donde el especialista debe trabajar para que, al controlarlo/s, el futbolista rinda su máximo potencial. Y QUE NO HAYA UN CORTOCIRCUITO DE LA CABEZA A LOS PIES.

A continuación detallaré los miedos más comunes que los futbolistas refieren conciente o inconcientemente, directa o indirectamente en las evaluaciones psicológicas:

- miedo a perder
- miedo a fracasar
- miedo a ganar
- miedo a tener éxito
- miedo a equivocarse
- miedo a arriesgar
- miedo a ser rechazado por el grupo o el DT
- miedo a lesionarse y/o a trabar con el rival
- miedo a hacer el ridículo
- miedo a la competencia (se vuelve amenazante, similar al miedo escénico)
  
- miedo al rival
- miedo a lo desconocido: nuevo/insólito/súbito
- miedo a estar nervioso en el juego
- miedo a no poder resolver
- miedo a no poder dormir la noche anterior al partido
- miedo a hablar con el técnico
- miedo a que lo separen de los titulares
- miedo a no poder dar lo que se espera de él
- miedo a no imponer respeto
- miedo a arrancar mal el partido y luego jugar mal
- miedo a no poder dar vuelta el resultado
- miedo a errar un penal
- miedo a hablar con los compañeros en el partido
- miedo a ser rechazado por el entorno (familiares, amigos, novia, empresario, etc).
- miedo a no poder recuperar la titularidad

- miedo a enfermarse
- miedo al mal arbitraje, al castigo
- miedo al impulso, la expulsión
- miedo al futuro
- miedo a perder lo ya logrado

Extraído del Cap. 9: **Los miedos del futbolista. Los 30 miedos más comunes y estrategias para su control. Su relación con el control de presiones y la autoconfianza**, del libro: *Psicología del jugador de fútbol. "Con la cabeza hecha pelota"*. Ensayos, teorías, experiencias.