

EL FALLO ES NUESTRO PROFESOR

por lisa franseen, ph.d.

Doctora en Psicología deportiva y consultora de la NAA (Fed. Americana de Tiro con Arco). Licenciada en la Universidad de Montana y psicóloga deportiva del Comité Olímpico Americano en Colorado Spring. Ha dirigido los entrenamientos psicológicos en concentraciones del Equipo Olímpico y Nacional americano con vistas a Atlanta 96. Es la profesora de psicología deportiva de los niveles 3 y 4 de los entrenadores USA de Tiro con Arco. Además trabaja con deportistas de élite en la natación y en el taekwondo.

Los más grandes atletas han fracasado en algunos momentos de su trayectoria deportiva y lo mismo le pasará a usted. Fracasar es algo natural y parte de la vida. Pero cómo reaccionemos en el fracaso determinará el tipo de arquero que llegaremos a ser y a qué velocidad mejoraremos.

En muchas sociedades, “fracasar” automáticamente evoca algo malo y negativo, y otras veces algo horrible y algo que debe evitarse siempre que sea posible. Fracasar en el deporte está asociado a perder (en lo que respecta al marcador), y con no alcanzar las expectativas propias o de otro. Algo muy curioso tiende a ocurrir cuando pensamos que hemos “fracasado”. No sólo percibimos nuestro rendimiento como inferior respecto a una referencia media, que es considerado realmente negativo, sino que también nos percibimos a nosotros mismos como “los que hemos fracasado” o “los perdedores”, lo que hace ser negativo todo lo que nosotros mismos somos. Estas etiquetas que nosotros nos colocamos son mensajes que nos dicen que “somos malos”; estas afirmaciones y sensaciones hacen que nuestra autoestima se vea muy afectada. Con lo que, para mantener nuestro sentimiento de valía y de estima, nos hacemos dependientes de la victoria.

Algunas veces, esta dependencia de ganar para sentirnos bien con nosotros mismos, incluso llega a causar que nosotros mismos negemos que hemos perdido o “fracasado”. ¿Alguna vez se ha encontrado a sí mismo pensando “hubiera ganado si...” o “hubiera conseguido una mejor marca personal si no llega a ser por...” o “debería haberlo hecho mejor?”. Estas auto afirmaciones son de hecho una manera de evitar la realidad (siendo la realidad clara el que no ha ganado, que no ha hecho esa mejor marca personal, y que no lo hizo mejor, etc.). Es un claro intento de “salvar la cara”. Sin embargo, este hecho evita que nos enfrentemos directamente al fracaso y que potencialmente no lleguemos a entender algo muy valioso que puede ayudarnos a triunfar la próxima vez.

El fracaso no tienen por qué ser negativo. No puede ni debe hacer que perdamos nuestra autoestima. Es importante saber que es una opción el hecho de “ver” y aceptar el fracaso de esta manera, y es también importante saber que hay otras opciones válidas.

La presión de ganar es la que puede hacer que pierda. Tiene que dejar “pasar” la idea de ganar, ipara poder ganar!.

El fracaso o fallo puede ser nuestro maestro. En “Thinking Body, Dancing Mind” (*Cuerpo pensando, mente bailando*) los autores hablan del fracaso como algo inevitable, natural y un proceso positivo. El fracaso es tanto más parte de la vida como el respirar, y no puede ser evitado. De este modo, la única alternativa es aceptar el fracaso. Verlo como una oportunidad que nos enseña las lecciones necesarias para el éxito posterior. De esta manera, el fracaso trabaja para ti, no contra ti. Si luchas contra el fracaso, tu probabilidad para ver lo que hay y para aprender quedará restringida. Si acepta el fracaso, puede “relajarse e investigar que hay detrás del actual nivel de rendimiento. Perfeccione su actuación a través de la adversidad y el fracaso. Considere el fallo como una lección de la que puede aprender mucho”.

Mi experiencia me dice, que es más normal que cuando uno “pierde” se sienta como un perdedor en vez de sentirse seguro de que continuará mejorando. Cuando no hemos alcanzado nuestras expectativas prefijadas, es más común lamentarse del desatino que el estudiar y mirar que lección hemos podido aprender de esta actuación fallida. Pienso que es importante preguntarnos aquí por qué es tan difícil ver el fracaso como un proceso inevitable, natural y positivo.

En gran medida, esto puede deberse al alto valor que el ganar tienen en nuestra sociedad. Como se suele decir, “ganar no lo

Asi como el tumultuoso caos que precede a una gran tormenta trae lluvias que hacen florecer y dar vida a las plantas y flores, asi mismo, las evoluciones de los humanos vienen precedidos por desordenes y conflictos. El exito llega a aquellos que saben sobrellevar estas tormentas.

I Ching, no. 3



TABLA 1. Tener miedo al fracaso : Relación entre el tipo de oponente y el rendimiento final

Tipo de oponente	Mucho menor nivel de habilidad	Mucho mayor nivel de habilidad	Igual nivel de habilidad
Reacción ante el oponente y la situación competitiva	Poca incertidumbre: Seguro de ganar	Poca incertidumbre: Seguro de perder	Alta incertidumbre: ansiedad, tensión muscular, preocupación y temor.
Probabilidad del rendimiento final	Ganar	Perder	Perder

es todo... es lo único”. Incluso vi el otro día una camiseta con las siguientes palabras “ el segundo puesto es el primero de los perdedores”. Los medios de comunicación informan y se centran constantemente en los récords y en las victorias y/o derrotas de los equipos y deportistas profesionales. Algunos atletas han abandonado o han sido “eliminados” de su equipo porque han perdido, entrenadores que han sido despedidos porque su equipo perdía y padres que han rechazado a sus hijos como seres humanos simplemente porque ellos no pueden “ganar”. En la mayoría de los casos, cuando alguien te pregunta después de un torneo ¿cómo lo has hecho?, quieren saber si has ganado, o lo lejos que has estado de ganar. Raramente significa “¿cuan cerca te has quedado de tus referencias de tiro en el día de hoy?”.

A pesar de la actitud predominante en la sociedad, ganar NO LO ES TODO. Varios estudios han demostrado que los niños prefieren jugar en equipos perdedores que sentarse en los banquillos de los equipos ganadores. La mayor parte de los arqueros dirían que tirar en la “zona” y conseguir una mejor marca personal perdiendo contra un oponente que es un excelente arquero puede ser más satisfactorio que derrotar a un oponente inferior mientras uno tira pobremente. No estoy diciendo que ganar no sea importante, es parte muy significativa del deporte. Ganar, o pelear para ganar, es lo que hace que la competición sea divertida o excitante. Pero la competición no es buena o mala. Es simplemente una comparación de nosotros contra nosotros o contra otros. El que sea saludable o no depende de hasta donde la victoria sea enfatizada sobre otras metas. Cuando perdemos perspectiva y pensamos sólo en ganar, nuestro rendimiento decae.

La idea central es que la actitud sobre la victoria, en nuestra sociedad, sea transformada en “ miedo al fracaso”. No es realmente miedo al fracasso, es miedo a la vergüenza y a perder el orgullo (lastimar el ego) que está muy asociado con el fracaso. Incluso hay teorías que han sido desarrolladas alrededor de este concepto. De acuerdo con la Teoría de la Necesidad del Exito (Atkinson, 1974, McClelland, 1961) cada uno de nosotros tiene dos motivos subyacentes en lo que respecta al logro del éxito. Una es lograr el éxito y la otra es evitar el fracaso. La teoría dice que aquellos que estén altamente motiva-

dos a conseguir el éxito son más aptos para buscar retos y tomar riesgos que aquellos que estén altamente motivados para evitar el fracaso. Sólomente buscando retos y tomando riesgos nos ponemos en clara posición de mejorar y aumentar nuestro rendimiento. Cuando nos retiramos ante los retos y sólo abordamos situaciones “seguras”, en donde podemos estar seguros de evitar el fracaso, es muy difícil mejorar nuestras actitudes. Parece que hay al menos dos razones por las que el miedo al

Un requisito para mejorar su tiro es ver “el fracaso” como algo positivo y aprender en esos fallos el camino a mejorar.

fracaso llega a obtener pobres resultados. Primero, nos por que nos sentimos más atraídos hacia lo que sea en lo que nos concentramos. Por lo que estaremos más atraídos hacia el fracaso si nos concentramos en evitarlo y estaremos más atraídos hacia el éxito si nos centramos en el desarrollo de nuestras habilidades. Segundo, alguien que tiene miedo al fracaso no puede evitar siempre situaciones en las que el fracaso es una posibilidad. Tienen a favorecer situaciones competitivas en las que tienen certeza sobre la victoria o la derrota (por ejemplo, competir y perder contra un medallista de oro no crearia la misma vergüenza debido a que hay una diferencia notable de nivel y de aptitudes). Donde no existe la certeza de perder o ganar, la persona que tiene miedo al fracaso sentirá la máxima incertidumbre, preocupación, ansiedad y tensión muscular. Bajo estas condiciones “internas”, la persona que teme el fracaso tendrá más posibilidades de fracasar (Ver tabla 1).

Es importante conocer los mitos acerca del fracaso. Muchos de nosotros crecimos aprendiendo que si trabajas lo suficientemente duro en algo, podemos evitar el fracaso. Desafortunadamente, esto no es cierto. Sin embargo, creer en esto, sólo nos niega la realidad; niega que el fracaso es una parte inevitable de la vida. Sólo nos coloca en una posición ideal para la decepción cuando somos nosotros los que fra-

**El verdadero fracaso es la falta de voluntad para aprovechar la oportunidad de mejorar la vida.
Huang and Lynch**

casamos. Muchos de nosotros crecimos en la creencia de que el fracaso es horrible e intolerable. El fallo es decepcionante, pero no intolerable; sobrevivimos a ello. Las “horribles” sensaciones que acompañan al fracaso son generalmente reacción a la vergüenza y a una pérdida de orgullo.

Ahora que Ud. entiende cómo el miedo al fracaso puede interferir con el rendimiento y cómo el adoptar actitudes de fracaso como una de las opciones puede aumentar el rendimiento, pruebe las siguientes sugerencias para ayudarle a tener “su” éxito, independientemente de quien gane la competición.

- 1.- Comprométase seriamente a divertirse, incluso cuando está “perdiendo” Disfrute de la acción y de la actitud al ejecutar su tiro, y no del resultado.
- 2.- Nunca sacrifique la deportividad por actitudes de “ganar a toda costa y a todo precio”.
- 3.- Pregúntese a si mismo después de cada competición, “¿Qué aprendí? ¿Qué puedo hacer mejor o de forma diferente la próxima vez?”
- 4.- Tenga “su” éxito, a pesar de quién “gane”, recalcando el desarrollo de las actitudes en los objetivos que se marque.
- 5.- Concéntrese en objetivos de rendimiento personal, objetivos sobre los que usted tiene el control. Por ejemplo, su postura, su ritmo, tener la mano del arco relajada, etc..
- 6.- Establezca objetivos pequeños, realistas, pero que supongan

un reto (manteniendo los puntos 4 y 5 en mente), que sea capaz de alcanzar con cierta frecuencia. Esto crea confianza y aumenta la motivación.

- 7.- Felicítase sinceramente a si mismo por el esfuerzo realizado.
- 8.- Felicítase sinceramente por no abandonar cuando no está alcanzando sus expectativas y por haber seguido intentándolo con el mismo tesón e ilusión.
- 9.- Comprométase a aceptarse a usted mismo como un ser valioso, a pesar de su buen o mal rendimiento.
- 10.- Haga que el tiro con arco sea parte de su vida, no toda su vida.
- 11.- Desarrolle afirmaciones que le hagan recordar y ver el fracaso como su maestro, por ejemplo “para, piensa y aprende”, “aprender del fracaso es un signo de éxito” o “el éxito no garantiza la felicidad; el fracaso no garantiza la miseria”.

Bibliografía y citas:

¹ SportParent. Human Kinetics: American Sport Education Program (1994).
² Weinberg & Gould (1995), Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics: Champaign, IL.
³ Chungliang Al Huang and Jerry Lynch (1992), Thinking Body, Dancing Mind (pp. 93-100).

SU SIGUIENTE TIRO...

ES SU MEJOR TIRO

Arrow accuracy is something you can't afford to take for granted. That's why serious bowhunters rely on Tru-Flite precision-built arrows. Only Tru-Flite delivers the consistency and confidence that ensures every shot you take will be your best. Take your best shot. Nock a Tru-Flite.

Tru-Flite
 THE PERFECT ARROW...EVERY TIME.

PRO SERIES
Tru-Flite
ARROWS

TRUE FLIGHT ARROW COMPANY, INC.
 O. Box 746 • Monticello, IN 47960 • 1-800-348-2224
 www.tru-flite.com • Email: arrows@pwrtc.com

Easton, nothing else comes close.