

Evaluación de miedos y presiones en golfistas

Lic. Víctor FERIOLI

UNLP, Facultad de Psicología

IURP, Instituto Universitario River Plate

Carrera Prof. y Lic. En Educación Física

victorferioli@gmail.com

RESUMEN

En este trabajo se intenta explorar y evaluar los miedos y presiones en jugadores de golf que quieren mejorar su juego e intentar llegar a ser profesionales.

Se realiza un trabajo exploratorio con golfistas que concurren al club Estudiantes de La Plata, utilizando una entrevista psico deportiva y el test de miedos y presiones adaptado al golf

Se presentan resultados preliminares comparando el desempeño entre hombres y mujeres

Palabras claves: miedos presiones psicología

Introducción

En este trabajo de investigación nos proponemos explorar los miedos y las presiones en deportistas amateur y de vistas a ser profesional. Adaptamos la investigación a golfistas amateur que practican el golf de manera habitual en el Club Estudiantes de La Plata, e intentamos pesquisar las formas de

presentación de dichos miedos y la forma de manejarlos tanto de los miedos como de las presiones.

El diseño de investigación elegido fue exploratorio de campo, sin variables, es decir carece de hipótesis.

Nuestros interrogantes de investigación son:

¿Qué miedos tienen los golfistas?

¿Cómo los manejan?

¿Qué presiones sufren y cómo las controlan?

Haremos un recorrido teórico por varios autores y conceptos

Miedos:

Según el diccionario de la Real Academia Española de la lengua, se entiende por miedo:

- 1- Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.
- 2- Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

El miedo o temor es una emoción caracterizada por una intensa sensación, habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta en todos los animales, ej. el ser humano. La máxima expresión del miedo es el terror. Además el miedo está relacionado con la ansiedad.

Existe miedo real cuando la dimensión del miedo está en correspondencia con la dimensión de la amenaza. Existe miedo neurótico cuando la intensidad del ataque de miedo no tiene ninguna relación con el peligro. Freud (1905)

Según el concepto conductista el miedo es algo aprendido. El concepto de miedo neurótico hace referencia a un conflicto inconsciente no resuelto.

Desde la fisiología, el miedo es un producto emocional del cerebro. El mecanismo que desata el miedo se encuentra, tanto en personas como en animales, en el cerebro, concretamente en el cerebro reptiliano, que se encarga de regular acciones esenciales para la supervivencia como comer y respirar, y en sistema límbico, que es el encargado de regular las emociones, la lucha, la huida, la evitación del dolor y en general todas las funciones de conservación del individuo y de la especie. Este sistema revisa de manera constante (incluso durante el sueño) toda la información que se recibe a través de los sentidos, y lo hace a través de la amígdala cerebral, que controla las emociones básicas como el miedo y el afecto y se encarga de localizar la fuente de peligro. Cuando la amígdala se activa se desencadena la sensación de miedo y ansiedad, y su respuesta puede ser la huída, el enfrentamiento o la paralización. Es interesante señalar que el miedo al daño físico provoca la misma reacción que el temor a un dolor psicológico.

El miedo produce cambios fisiológicos inmediatos: se incrementa el metabolismo celular, aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre y la actividad cerebral, así como la coagulación sanguínea. El sistema inmunitario se detiene (al igual que toda función no esencial), la sangre fluye a los músculos mayores (especialmente a las extremidades inferiores en preparación para la huída) y el corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (especialmente adrenalina). También se producen importantes modificaciones faciales: agrandamiento de los ojos para mejorar la visión, dilatación de las pupilas para facilitar la admisión de luz, la frente se arruga y los labios se estiran horizontalmente.

El miedo se comunica a los demás a través del rostro y modos corporales.

Como el sistema límbico fija su atención en el objeto amenazante, los lóbulos frontales se desactivan parcialmente. Durante un ataque de pánico la atención consciente queda fijada en el peligro, y si los síntomas fisiológicos como el ritmo cardíaco o la presión sanguínea son interpretados por el sujeto como una conformación de la realidad de la amenaza se produce una retroalimentación del miedo, que impide una ponderación del auténtico riesgo.

Otros estudios sobre lo que provoca miedo en una persona, en Alemania demostró la relación entre la dopamina y la sensación de miedo. Este estudio arroja que la dopamina, una sustancia neurotransmisora, estimula o frena la actividad de las células nerviosas en el cerebro. En este estudio se encontró que poca dopamina en algunas áreas del cerebro provoca la interrupción o transformación de la comunicación entre las células nerviosas. La persona con una elevada concentración de dopamina en la amígdala cerebral, área en el cerebro que participa en el procesamiento emocional, reaccionaron con más miedo y estrés que aquellas personas con una menor concentración de dicha sustancia.

Hay otro factor que influye en las sensaciones de miedo, esto es la comunicación existente entre la amígdala cerebral y el cíngulo anterior. Ambas están interconectadas a través de fibras nerviosas. Estas regiones se comunican cuando la persona percibe algo negativo. Cuanta más comunicación hay entre ambas regiones, menos miedo sentían las personas afectadas; en cambio personas con poca o pobre comunicación sienten más miedo.

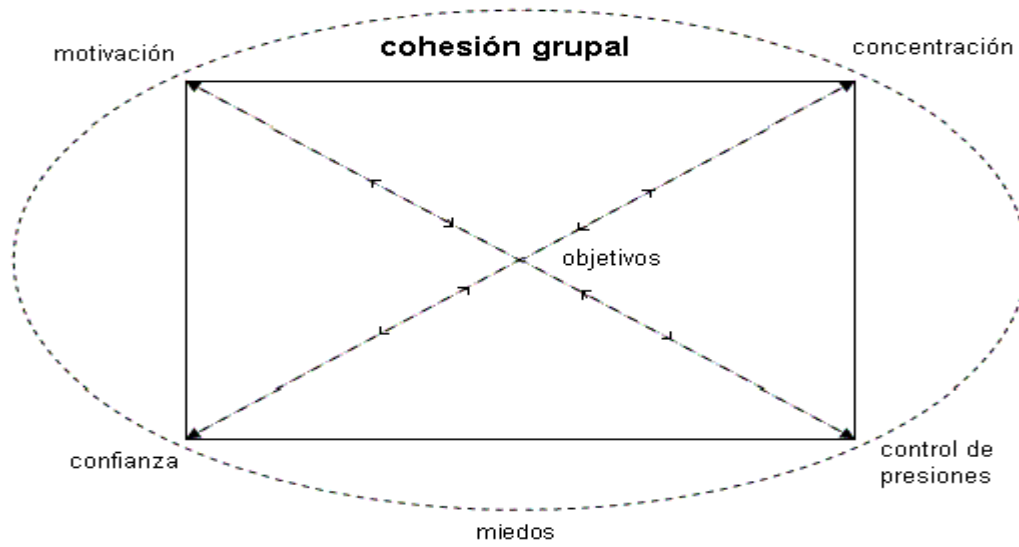
Se ha demostrado que a través de la psicoterapia se puede promover la comunicación de la amígdala cerebral y el cíngulo anterior, por lo que las personas afectadas podrían aprender a actuar con menos miedo y a tener una mayor seguridad en sí mismas. (Wikipedia).

Francisco García Ucha: *“El miedo en cada individuo resulta un fenómeno que está unido esencialmente a los procesos de aprendizaje y, por consiguiente, está determinado socialmente; constituye una cualidad sensorial que posee la función de una señal de advertencia y motiva aminorar una situación dada, o enfrentarse con ella de una manera superior y hegemónica.*

De lo dicho se concluye que el miedo es un sentimiento que puede ser controlado, que no moleste, que no entorpezca, que no dificulte la acción eficaz.

Dice Marcelo Roffé que los miedos pueden detener la acción y que la acción vence los miedos. Es motor porque es un sentimiento que incluye el deseo, y el deseo es motor de la vida.

También queda explicitado que los miedos aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza.



Esquema extraído del libro 'Psicología del jugador de fútbol' (Roffé,1999)

Partimos de este esquema básico de las variables principales que sostienen el trabajo del psicólogo del deporte. Como se puede observar en el extremo izquierdo superior se encuentra la motivación y en su opuesto, derecho inferior, se encuentra el control de presiones internas y externas. Es su reverso: motivación vs. presión. Con los miedos sucede diferente, pueden estar en todo el piso inferior, es decir, en la auto-confianza (a mayor auto-confianza menores miedos y viceversa) y en las presiones ya que son de la misma familia.

Presión: tomaremos la definición que Marcelo Roffé (2003) utiliza en el libro "Mi hijo el campeón/ Las presiones de los padres y el entorno" . "Presión es exigirle al otro más de lo que el otro puede dar" y que "el estrés es el desequilibrio

existente entre las demandas externas y las respuestas internas que el sujeto puede dar en ese momento particular”.

Dentro de un enfoque cognitivo, continúa M. Roffé, hace referencia a Chistine Le Scanff y Jean Bertsch con *“la miseria interior y emocional procede de presiones exteriores y tiene usted pocas probabilidades de controlar sus sentimientos y librarse de la depresión y la hostilidad”* (“Estrés y rendimiento” - 1999)

Las presiones en un golfista podrían ser (sin tener la posibilidad de realizar una investigación profunda y como una primera aproximación)

Los padres, pueden ser una fuente de presión si ellos también lo practican. Se puede pensar desde el lugar ideal de un hijo que cumpla con el sueño que no logró el padre como deportista

Las novias que no hacen deporte ya que el golfista es un “enfermo” del fin de semana en el club.

Los rivales, siempre en cada competencia.

Las auto-exigencias: jugar contra la cancha para mantener o bajar hándicap.

Dice Marcelo Roffé en el mismo art.: *“en general las presiones se las fabrica el jugador (deportista) con pensamientos negativos.”* También hace referencia a que hoy se vive bajo presión y que quien las domine podrá rendir mejor en cualquier dominio, será conveniente contra-restar aquello que atente contra su subjetividad, la totalidad de pensamientos, emociones y acciones. Esto hace la diferencia.

Tenemos en cuenta que la práctica del golf es exclusivamente individual y que, en todo caso, cuando se juega con compañeros no excluye esta condición ya que cada jugador tendrá en cuenta el resultado de su propio score al momento de elegir cuál resultado es el mejor para anotar en la tarjeta. Por tal motivo, las presiones externas se verán reducidas en gran parte por no depender de otro

más que de sí mismo. En el caso de un mal juego, es el compañero el que deberá defender el hoyo en cuestión o la competencia total.

Estas presiones externas que soporta un golfista serán mínimas cuando se mantienen las condiciones de ética que regulan la práctica del juego (silencio al momento de la ejecución de cada tiro; mantener el lugar fuera del alcance del golpe de pelota; fuera de la línea de juego al green; no molestar con movimientos ni molestar hablando fuerte) todos estos son distractores que se incluyen en las reglas de ética del golf. Cada jugador debe evitar molestar a los compañeros o co-competidores de juego. De todos modos, teniendo en cuenta que nuestro trabajo se limita a jugadores de fin de semana, habrá presiones que no podremos apreciar directamente sin hacer un trabajo de investigación más preciso.

Durante la competencia, el jugador encuentra obstáculos en la cancha que pueden funcionar como motivo de presión en tanto se espera que sepa sortearlos con su juego. Son obstáculos expresamente ubicados para que se comporten de tal modo. El jugador pondrá en juego su pericia para superarlos en cada caso, o irá sumando golpes.

Como bien dice Marcelo Roffé en el artículo “La preparación mental del golfista”, trabajo realizado junto al Dr. Martín Bonilla, en abril de 2006, “...el equilibrio emocional y la habilidad para controlar las presiones es clave”. Lo dicho se ha reflejado en las encuestas realizadas a los jugadores de la muestra.

Hay jugadores que sienten seguridad en su juego o que controlan sus emociones y no les afectan demasiado los pensamientos. De tal modo podemos ver que las presiones externas que son objetivas (ruidos molestos; obstáculos en la cancha; score de otros jugadores; entre otros) pueden generar también presiones internas que se subjetivizan y pueden convertirse en miedos al no poder dominarlos o controlarlos y que se traducen en el peor enemigo del deportista porque se convierten en pensamientos negativos.

Si existen pensamientos negativos podemos decir con seguridad que, de no revertirlos, seguramente el jugador tendrá conductas de juego descontroladas, fuera de timing, y su juego dará malos resultados porque con seguridad ha perdido su autoconfianza.

La falta de autoconfianza cuando se ha perdido la concentración en el juego, nos hará sentir miedo a fallar y padecer descontrol de presiones tanto internas como externas. Para un jugador esto es catastrófico porque todo será dominado por el miedo y las conductas serán incontrolables.

Cuanta mayor autoconfianza tengamos menores miedos y viceversa (Marcelo Roffé en “Cómo evaluar las presiones y los miedos de los deportistas de Selección...” (2004) Revista Digital.

Con respecto a la motivación del deportista se verá directamente influenciada por la respuesta que él tenga sobre las presiones y los miedos. Cuanto menor control de presiones y miedos tendrá menor motivación para enfrentar la competencia.

Metodología

Se utilizará una muestra de 12 (doce) jugadores de golf amateur pertenecientes al Club Estudiantes de La Plata 6 mujeres y 6 hombres comprendidos entre las edades de 35 a 62 años en mujeres y en varones las edades van desde los 19 a los 70 años. Que juegan los fines de semana de manera habitual y que no son profesionales.

Estos jugadores fueron elegidos por contactos personales es decir es una muestra intencional no azarosa.

Se le aplicaran tres instrumentos a cada uno.

1 Un consentimiento informado para que cada jugador nos autorice a encuestarlo y poder usar dichos resultados.

2 Una encuesta psico-deportiva aplicable al golf, creada por los autores.

3 El test de los 30 miedos de Roffé, con adaptaciones al golf, hecha por los autores. Aunque en el test de Roffé las consignas son independientes una de otra, quisimos conservar los 31 items, sólo modificando la pertinencia lingüística y deportiva de las consignas y la adecuación a la particularidad del golf.

Todas las encuestas fueron tomadas por la autora que maneja y conoce el ambiente del golf, en el Club en el hoyo 19 o Club House, en un ambiente de privacidad para proteger los dichos de los entrevistados y además generar un buen rapport.

En un primer encuentro se aplicó el consentimiento informado e inmediatamente la encuesta psico-deportiva, esto se realizó un sábado y al día siguiente domingo, se aplicó el test de los 30 miedos modificado. Al fin de semana siguiente pensábamos administrar el test de las presiones

Resultados

En la toma de la encuesta psico-deportiva quisimos explorar los miedos de los golfistas, y luego administrar el test de los 30 miedos con estas inclusiones si las hubiese.

En el análisis de las entrevistas psico-deportivas, dividiremos los resultados teniendo en cuenta el sexo.

La edad de las mujeres va de 35 a 62 años.

En mujeres hemos observado que en un porcentaje alto 83% 5 de 6 la práctica es apoyada por la familia, salvo en un caso de una extranjera que vive sola sin vínculos aún.

Es bueno aclarar que la división del hándicap corresponde a los siguientes valores de 0 a 9, de 10 a 16, de 17 a 24 y de 25 a 36. El hándicap indica el número de golpes de más (sobre el par del campo) que un jugador hace en un recorrido. Por ejemplo un jugador con hándicap 28 hace un campo de par 72 (72 + 28) 100 golpes.

La muestra de mujeres está formada por jugadoras de 15 a 26 de hándicap una sola de 9.

El total de las mujeres ha iniciado su práctica tomando clases y comprado equipo propio, siendo éste usado o nuevo luego de tomar varias clases.

El 100% conoce varias canchas de golf en las que han jugado.

El 100% le gusta jugar mixto

El 50% toma clases de manera regular

Ninguna de ellas quiere ser profesional, sí quieren mejorar su juego y su hándicap.

El 83% (5 de 6) la noche anterior al juego se cuidan con las comidas y bebidas.

El 100% prepara personalmente el equipo y vestimenta

El 50% va al gimnasio o practica otro deporte.

Respecto de como mejoran su aspecto psicológico, solo dos van a Psicólogo, los demás no se lo han cuestionado o preguntado.

Respecto de los miedos en general manifiestan dichos variados, a los ladrones, a las tormentas y a enfermarse, a los accidentes, y a estar sin amigas.

Y respecto de los miedos en el golf aparecen, el viento, las tormentas, la lluvia, las culebras, a descomponerme y a indisponerme estos de forma individual pero uno que apareció en 5 de 6 casos(83%) es el miedo a subir de hándicap, (implícitamente perder el lugar seguro)

Respecto de como lo controlan a los miedos de la vida, expresan: me hago controles de salud, voy al médico, los evito

Como controlas los miedos en el juego, si hay tormenta no salgo, tomo precauciones, no arriesgo (arena), no descuido el swing.

Respecto de las presiones en el juego, expresan: en torneos a match, jugar con una mujer y perder, en el green, si juego con mi pareja y me corrige (casi siempre el marido o novio corrige a la mujer).

2 de 6 van a Psicólogo en forma particular y hablan del golf en terapia, y manejan los aspectos mentales una dice me concentro (no hablo casi) y otra dice le presto mucha atención.

Otra jugadora toma medio tranquilizante antes de jugar

En la pregunta referida a si conocen los Psicólogos deportivos o del deporte, 5 de 6 manifiestan conocerlos, o suponen que actividad realizan y aclaran que es sólo para profesionales y que brindaría seguridad. Esto manifestado de diferentes formas coloquiales.

En varones

Las edades comprendidas van de 19 a 70 años.

Hemos observado que en un porcentaje del 50% 3 de 6, la práctica es apoyada por la familia.

La muestra de hombres está formada por jugadores de 6 a 24 de hándicap

2 quieren ser profesionales, y todos quieren mejorar su juego y su hándicap.

El total de los hombres ha iniciado su práctica tomando clases y comprado equipo propio, siendo éste usado o nuevo luego de tomar varias clases.

Es bueno recordar que un juego de golf de 18 hoyos dura aproximadamente 4 hs.

El 100% conoce varias canchas de golf en las que han jugado.

El 50% va al gimnasio o practica otro deporte. Tenis

El 100% (6 de 6) la noche anterior al juego se cuidan con las comidas y bebidas. Respecto de los miedos en general manifiestan dichos variados, a la delincuencia, los ladrones, a no mantener el trabajo a no poder darle todo a mis hijos, a rendir mal un examen, a los jugadores mayores, aparece el miedo a enfermarse y morir, a los accidentes.

Y respecto a los miedos en el golf aparecen, a los rayos, la lluvia, a descomponerme (dolor de panza), no llegar al hoyo 9 (baño), estos de forma individual pero uno que apareció en 6 de 6 casos (100%) es el miedo a subir de hándicap, (implícitamente perder el lugar seguro).

2 de 6 van a Psicólogo en forma particular y hablan del golf en terapia, y manejan los aspectos mentales una dice me concentro (no hablo casi) y otro dice le presto mucha atención al swing.

En la pregunta referida a si conocen los Psicólogos deportivos o del deporte, 5 de 6 manifiestan conocerlos, o suponen que actividad realizan y aclaran que es sólo para profesionales y que brindaría tranquilidad. Esto manifestado de diferentes formas coloquiales.

Resultado de los test de miedos

MUJERES					
M1	M2	M3	M4	M5	M6
31	6	1	31	1	2
18	9	8	13	5	6
20	13	13	20	9	11
22	25	18	25	30	26
30	26	29	29	31	30
31	13	1	13	1	2
20	25	18	20	5	26
22	26	29	29	30	30
20	26	29	29	30	30
VARONES					
H1	H2	H3	H4	H5	H6
2	8	8	1	1	6
10	20	18	14	2	9
18	22	21	18	6	14
26	27	26	21	11	22

30	29	29	26	18	29
2	20	26	1	1	6
18	27	29	21	2	22
30	29	8	26	18	29
2	29	26	26	2	29

La mujer 1 M1 tiene miedo a jugar mal todo el partido

La M2 tiene miedo a enfermarse, y no poder jugar

La M3 y M4 refieren a no poder jugar, aparece en estas jugadoras mas placer en practicar que en jugar y obtener resultados

En cambio la M5 y M6 tienen miedo a subir de hándicap, esto las pone en un nivel importante del juego ligado a la competencia y al resultado.

En hombres

En M1 aparece el miedo a fracasar, es uno de los que quiere ser profesional

El M2 miedo a no poder jugar y ganar

El M3 y M4 miedo a enfermarse, son jugadores de mayor edad

M5 aparece el miedo a fracasar, a perder y no triunfar, este jugador quiere ser profesional, es un aspirante.

M6 es igual a M2 no poder rendir en el juego o a no poder jugar.

En los hombres podemos ver una mayor presión del hándicap como elemento de pertenencia social, algo que se puede mostrar y ser reconocido por ello, mientras que en las mujeres aunque quieren mejorar, es solo por el placer de jugar y no por el resultado.

El hándicap para el hombre es un símbolo fálico.

Es interesante destacar que el miedo 31 solo apareció en el test de las mujeres aunque los hombres lo dijeron verbalmente en la entrevista psico-deportiva.

Items propuestos para la modificación del test de los 30 miedos de Roffé

Test de Roffé (Adaptación al golf)

Aclaración se modifica el test original en los ítems 7,8,16,17,22,25,27,28 , 30 y 31

7 se suprime DT

8 se suprime y/o ir a trabar con el rival

16 se suprime hablar con el técnico, se agrega hablar con el profesional

17 se suprime que lo separen de los titulares, se agrega que no lo incluyan en un grupo para jugar

22 se suprime un penal, se agrega puts cortos.

25 se suprime titularidad, se agrega el hándicap

27 se suprime (al castigo), se agrega (a la penalidad golpe y/o distancia)

28 se suprime (la expulsión), se agrega (expresiones antideportivas verbales o gestuales)

30 se suprime lo ya logrado, se agrega subir de hándicap.

31 se incorporan miedos a la naturaleza en general (lluvia, viento, rayos y animales)

Discusión

En este espacio relatamos finalmente los resultados, y dejamos abiertos algunos interrogantes que trabajos posteriores trataran de responder. Quisimos

estudiar miedos y presiones en atletas de alto rendimiento y nos fue imposible conseguir atletas con esas características. Luego continuamos redefiniendo en atletas amateur, administrar las técnicas de miedos y presiones, la muestra de 12 jugadores, no estuvo presente ni en un 90 % en el club, jugaban fuera de La Plata.

Sólo nos quedamos con la entrevista psico-deportiva y los test de los 30 miedos adaptado al golf. Desde ahí no cumplimos con el objetivo de medir miedos y presiones y ver como los manejan, pero el trabajo continuó, pesquisamos miedos propios del golf no encontrados en la bibliografía consultada y creemos que se abre un campo posible de intervención en estos jugadores para ayudar a manejar sus miedos y tal vez continuar con la investigación trunca.

Nos gustaría proporcionar ayuda desde el ámbito de la Psicología del deporte a los dos que querían ser profesionales.

Referencias Bibliográficas:

Giesenow, Carlos. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte*. Buenos Aires: Editorial Claridad.

Ucha, Francisco Garcia, (1996). *El papel de las emociones en el deporte*, 1996, Buenos Aires, UBA.

Roffé, Marcelo. (2011). *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Editorial Lugar editorial.

Roffé, Marcelo. (2005). *Alto rendimiento Psicología y deporte*. Buenos Aires: Editorial Lugar editorial.

Roffé, Marcelo. (2009). *Evaluación Psicodeportológica* .Buenos Aires: Editorial Lugar editorial.

ANEXOS

Consiento participar de una entrevista deportiva y la toma de test, la cual será escrita. Autorizo la utilización de la información aquí relevada a los fines de la investigación planteada.

Autorizo la utilización de los datos y de los resultados obtenidos durante la investigación, siempre que se preserve la confidencialidad de los datos propios.

Lugar y Fecha:.....,/...../.....

Firma:.....Aclaración:.....
.....

Encuesta psico-deportiva a jugadores de golf:

Nombre y apellido

Edad.....

Lugar de nacimiento

Dónde vivís ahora

Describí tu grupo familiar

Sentís que tu familia te apoya poco normal
mucho

Tu familia o algún miembro de tu familia te acompaña

siempre..... cuando pueden a veces nunca

A qué edad empezase a jugar golf

Dónde

Quién te estimuló a empezar golf

Qué hándicap tenés

Club de origen

Con cuantos palos comenzaste

Que marca.....no hay una marca única

Eran nuevos o usados

Describime tu primer equipo

Tomaste clases

Recordás con quien?

Como es tu juego de palos actual

Cuánto hace que lo tenes

Lo compraste nuevo o usado

Contame cuál fue tu mejor score neto.....

Y tu mejor tiro

Cuál fue tu peor error

Y tu peor score y en que hoyo

Hiciste alguna vez hoyo en uno

Que canchas has jugado

Te gusta jugar mixto

Tomas clases actualmente

Querés mejorar tu hándicap

Querés ser profesional.....

A dónde querés llegar con tu juego

Contame cómo es la noche anterior a jugar

Te cuidás con las comidas o bebidas

Quién prepara tu equipo

Hacés otros deportes

Cómo mejoras es tu aspecto técnico

Cómo mejoras en tu aspecto físico

Cómo mejorarás en tu aspecto psicológico o mental

A qué cosas les tenés miedo en tu vida. Hace una lista.....

Cómo los controlas

A qué cosas les tenés miedo cuando jugas: hace una lista

Cómo lo controlas

Cuándo sentís presión al jugar

Cómo lo manejas.....

Hacés terapia.....

Hablas en terapia sobre el
golf.....

Sabés qué hace un psicólogo del
deporte.....

Gracias por colaborar.....

TEST de los 30 miedos ROFFE sin modificar

CONSIGNA: POR FAVOR ELIJA 5 MIEDOS, DESPUES 3 Y FINALMENTE QUEDESE CON 1

DESPUES ANALIZAREMOS SI ESE MIEDO ES REAL O IMAGINARIO. Y EXPLIQUE PORQUE LOS ELIGIÓ.
PUEDE AGREGAR ALGUNO SI NO ESTA (31).

- 1-MIEDO A PERDER
- 2-MIEDO A FRACASAR
- 3-MIEDO A GANAR
- 4-MIEDO A TENER ÉXITO
- 5-MIEDO A EQUIVOCARSE
- 6-MIEDO A ARRIESGAR
- 7-MIEDO A SER RECHAZADO POR EL GRUPO (EL DT)
- 8-MIEDO A LESIONARSE Y/O IR A TRABAJAR CON EL RIVAL
- 9-MIEDO A HACER EL RIDICULO
- 10-MIEDO A LA COMPETENCIA (SE VUELVE AMENAZANTE, SIMILAR AL MIEDO ESCENICO)
- 11-MIEDO AL RIVAL
- 12-MIEDO A LO DESCONOCIDO (NUEVO / INSOLITO / SUBITO)
- 13-MIEDO A ESTAR NERVIOSO EN EL JUEGO
- 14-MIEDO A NO PODER RESOLVER
- 15-MIEDO A NO PODER DORMIR LA NOCHE ANTERIOR AL PARTIDO
- 16-MIEDO A HABLAR (CON EL TECNICO)
- 17-MIEDO A QUE LO SEPAREN DE LOS TITULARES
- 18-MIEDO A NO PODER DAR LO QUE SE ESPERA DE EL
- 19-MIEDO A NO IMPONER (RESPETO)
- 20-MIEDO A ARRANCAR MAL EL PARTIDO Y LUEGO JUGAR MAL
- 21-MIEDO A NO PODER DAR VUELTA EL RESULTADO
- 22-MIEDO A ERRAR (UN PENAL)
- 23-MIEDO A HABLAR CON LOS COMPAÑEROS EN EL PARTIDO
- 24-MIEDO A SER RECHAZADO POR EL ENTORNO (FAMILIARES, AMIGOS, NOVIA, EMPRESARIOS, ETC.)
- 25-MIEDO A NO PODER (RECUPERAR LA TITULARIDAD)
- 26-MIEDO A ENFERMARSE
- 27- MIEDO AL MAL ARBITRAJE (AL CASTIGO)
- 28- MIEDO AL IMPULSO (LA EXPULSION)
- 29-MIEDO AL FUTURO

30-MIEDO A PERDER LO YA LOGRADO

31-.....

Test de ROFFÉ (ADAPTADO AL GOLF)

CONSIGNA: POR FAVOR ELIJA 5 MIEDOS, DESPUES 3 Y FINALMENTE QUEDESE CON 1

DESPUES ANALIZAREMOS SI ESE MIEDO ES REAL O IMAGINARIO. Y EXPLIQUE PORQUE LOS ELIGIÓ.
PUEDE AGREGAR ALGUNO SI NO ESTA (31).

1-MIEDO A PERDER

2-MIEDO A FRACASAR

3-MIEDO A GANAR

4-MIEDO A TENER ÉXITO

5-MIEDO A EQUIVOCARSE

6-MIEDO A ARRIESGAR

7-MIEDO A SER RECHAZADO POR EL GRUPO

8-MIEDO A LESIONARSE

9-MIEDO A HACER EL RIDICULO

10-MIEDO A LA COMPETENCIA (SE VUELVE AMENAZANTE, SIMILAR AL MIEDO ESCENICO)

11-MIEDO AL RIVAL

12-MIEDO A LO DESCONOCIDO (NUEVO / INSOLITO / SUBITO)(CANCHA NO CONOCIDA PREVIAMENTE)

13-MIEDO A ESTAR NERVIOSO EN EL JUEGO

14-MIEDO A NO PODER RESOLVER

15-MIEDO A NO PODER DORMIR LA NOCHE ANTERIOR AL PARTIDO

16-MIEDO A HABLAR (CON EL PROFESIONAL)

17-MIEDO A QUE NO LO INCLUYAN EN UN GRUPO PARA JUGAR

18-MIEDO A NO PODER DAR LO QUE SE ESPERA DE EL

19-MIEDO A NO IMPONER (RESPETO)

20-MIEDO A ARRANCAR MAL EL PARTIDO Y LUEGO JUGAR MAL

21-MIEDO A NO PODER DAR VUELTA EL RESULTADO

22-MIEDO A ERRAR (PUTS CORTOS)

23-MIEDO A HABLAR CON LOS COMPAÑEROS EN EL PARTIDO

24-MIEDO A SER RECHAZADO POR EL ENTORNO (FAMILIARES, AMIGOS, NOVIA, EMPRESARIOS, ETC.)

25-MIEDO A NO PODER RECUPERAR EL HANDICAP

26-MIEDO A ENFERMARSE

27-MIEDO AL MAL ARBITRAJE (A LA PENALIDAD DE GOLPE Y/O DISTANCIA

28-MIEDO AL IMPULSO (EXPRESIONES ANTIDEPORTIVAS VERBALES O GESTUALES)

29-MIEDO AL FUTURO

30-MIEDO A SUBIR DE HANDICAP

31-MIEDOS A LA NATURALEZA EN GENERAL (LLUVIA, VIENTO, RAYOS Y ANIMALES)