Una propuesta de
Fernando Azor Lafarga

Yip: qué es y cómo se trata

Algunos jugadores de golf sufren espasmos involuntarios especialmente durante la ejecución de los golpes que requieren una gran coordinación motora

PsicologodeCabecera.com

El yip y su tratamiento

1. Motivación para el deporte (y para mucho más...)
2. Consejos psicológicos para mejorar en una
3. Competición deportiva (amateur o profesional)
4. Causas del yip
5. Tratamiento del yip
6. ¿Te gusta la psicologia?

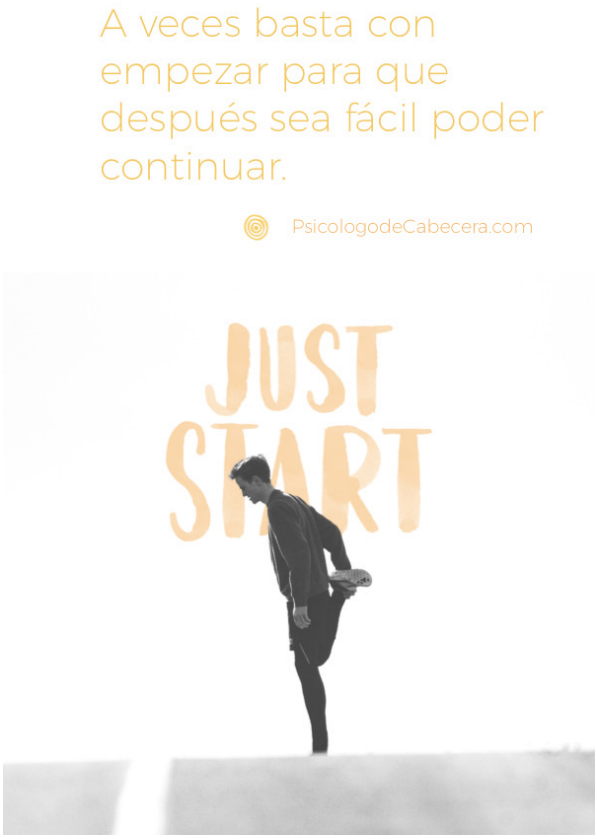
Puedes leer mucho más sobre psicología y sus aplicaciones prácticas en psicologodecabecera.com.com

Motivación para el deporte (y para mucho más...)

Una buena motivación para el deporte o para cualquier tarea que nos proponemos en la vida es fundamental para conseguir constancia y buenos resultados. Cuando nos decidimos a hacer algo podemos comenzar ilusionados y con fuerza, para que con el paso del tiempo sea más probable acabar dejando de lado nuestra meta.

Los impedimentos más frecuentes para mantener la motivación son:

1.- Nos da pereza.
2.- Nos aburre la actividad.
3.- Lo pasamos mal realizando la actividad.
4.- Hay que hacer otras cosas.
5.- Cansancio.
6.- Poca tolerancia a las sensaciones negativas.
7.- El beneficio o la recompensa está demasiado lejos en el tiempo.



Las personas no hacemos solo lo que debemos, hacemos lo que nos resulta más recompensante o beneficioso según el criterio de cada uno.

Si lo que nos motiva es algo puntual la posibilidad de ser constante se reduce mucho. Por ejemplo, si hacemos dieta sólo porque nuestra pareja nos hace críticas sobre el peso, lo normal es que no seamos muy constantes siguiendo un régimen. Las situaciones que requieren ser perseverantes para alcanzar el objetivo, son muy dependientes de la motivación de cada persona.

Destacan actividades como:

- Deporte y ejercicio en general.
- Dietas.
- Trabajo.
- Estudio.
- Establecer hábitos saludables.
- Cambios de hábito (dejar de fumar, dejar de beber…)

Una fórmula para conseguir motivación

En esta ocasión vamos hablar de una fórmula que nos puede ayudar mucho a identificar cuál es nuestro grado de motivación, y a poder intervenir de una forma eficaz para aumentar.
En psicología no hay fórmulas matemáticas, pero quizás la que voy a proponer, por su sencillez nos puede ser especialmente útil para entender la motivación y para averiguar cómo aumentarla cuando lo necesitamos. Hacer cualquier cosa es igual a lo que nos favorece hacerlo, menos lo que nos frena hacerlo.

Comportamiento = Favorece - Frena

Si le asignamos un teórico valor de cero a 100 a lo que nos favorece y nos frena a hacer algo, podremos ser honestos con nuestros frenos y nuestras motivaciones reales. Cuando identificamos correctamente lo que suma y lo que resta, podremos buscar y encontrar soluciones estables y duraderas que nos ayuden a alcanzar nuestras metas. Si para superar un freno, lo que hacemos es solo enfadarnos con nosotros mismos, posiblemente mientras dure el enfado o la culpa haremos lo que nos proponemos, pero ¿Por cuánto tiempo?.

Ejemplos de la fórmula del comportamiento

Supongamos una situación para ilustrar la fórmula de la motivación. «Quiero hacer ejercicio todas las semanas». Lo

primero definamos los aspectos que potencian o favorecen alcanzar ese objetivo: «quiero adelgazar, quiero estar en forma, quiero correr una media maratón, quiero un rato para mi y olvidarme de todo lo demás». Ahora los frenos: No dispongo de mucho tiempo, me cuesta renunciar a otras cosas, cansancio, pereza, tener que llevar la ropa de deporte al trabajo desde la mañana.

Suponiendo que somos realistas y que no nos dejamos ningún «potenciador» ni ningún freno, hay que tener especial cuidado en calibrar de cero a cien el valor que tienen para nosotros estas variables. Si el resultado es que no somos capaces de motivarnos durante un largo periodo para hacer deporte, pero los valores que asignamos a lo que favorece es mayor a lo que lo frena, entonces es que estamos calibrando la actividad en función de lo que debería ser, no en función de lo que realmente nos ilusiona, alegra, o bloquea.

Si el resultado y la valoración coinciden, estate atento a las posibles amenazas para su motivación. Las tareas a largo plazo siempre se ven amenazadas por el día a día.

No es lo mismo un reto que una obligación.

Si verdaderamente no deseamos lo que nos proponemos, y nuestra meta responde más a lo que deberíamos hacer que a lo que queremos, es muy raro conseguir mantener la motivación a lo largo del tiempo. Revise cuáles son verdaderamente sus metas. Es posible que nos digamos que algo debe motivarnos 80 sobre 100, pero ¿es lo que debería o es lo que de verdad nos motiva o ilusiona?
En función de las herramientas para hacer frente las diferentes situaciones cotidianas, y las características de personalidad individuales, es más o menos probable alcanzar las metas.

¿Qué características individuales dificultan o facilitan la motivación?

1.- **Impulsividad**. Las personas con tendencia a hacer las cosas de manera impulsiva inician fácilmente tareas y se plantean retos con facilidad. Suelen ser personas con deseo de recibir estímulos variados, pero a menudo no va ligado a la capacidad para ser constante pasado cierto tiempo. Cuando la intensidad inicial se reduce, la motivación también lo hace (Dificulta)
2.- **Impaciencia**. El deseo de obtener resultados rápidamente no ayuda a aumentar la motivación necesaria para ser constante. Potencia iniciar o arrancar con ímpetu e ilusión (Dificulta).
3.- **Perfeccionismo**. Querer que las cosas salgan bien, querer tener un aspecto determinado, querer alcanzar unos conocimientos.. es más fácil cuando la persona tiene muchas ganas de hacer las cosas perfectas (Favorece). En cualquier caso el deseo de hacer todo muy bien puede llegar a ser un problema. Puede hacer que la persona se bloquee y se sienta insatisfecha si las cosas no se hacen

exactamente como considera que deben ser. Aumentando la posibilidad de abandono en dietas, ejercicio.. .
El término para definir este hecho es procrastinar. En estos casos la persona tiende a negociar consigo mismo hacer algo o no. En donde si no encuentra razones poderosas para no hacerlo, la persona se puede enfrentar al objetivo que se había propuesto, pero no con la motivación y la energía del que está firmemente convencido (Dificulta).

4.- **Evaluación de los demás**. El deseo de agradar y ser bien valorado puede ser de gran ayuda para conseguir estar motivado para alcanzar metas a largo plazo. Desear alcanzar un conocimiento determinado para mantener conversaciones con conocimiento de lo que se habla, el querer tener un buen aspecto y poder mostrarlo a los demás (Favorece).

5.- **La culpa**. Si se usa la culpa como motor de las actividades se consigue cumplir con las normas, pero lo normal es que si es el único que nos alienta es que nos sintamos bloqueados porque siempre vemos lo que nos falta. De nuevo aquí es frecuente procrastinar y hacer ucronías. (Dificulta).

Hace un tiempo uno de nuestros lectores, nos hizo el siguiente comentario: “Hola, he leído el articulo (se refería 11 efectos de la ansiedad en el cuerpo) porque creo que sufro ansiedad en ciertos aspectos de mi vida. **Soy deportista y mi problema es que ante partidos muy importantes mi cuerpo me juega una mala pasada**, yo en mi mente tengo la mejor intención de que las cosas salgan como de la mejor manera pero hay un problema que **desde el momento que comienza un match importante, mi cuerpo decae, mis piernas no responden, la concentración no es la misma** por ende tampoco la coordinación, es una situación difícil que solo ocurre en momentos críticos, cuando no debería ocurrir, si alguien tiene algún consejo con gusto lo leería. Saludos.” Creo que merecía la pena dedicarle un artículo completo para responder a esta cuestión.

El deporte practicado como ocio o como actividad de desconexión es muy útil y necesario. Ahora bien **en cuanto se plantea una competición entre personas se produce un cambio en la manera de practicar ese deporte**. Puede ser que potencie el rendimiento deportivo, la concentración e incluso la habilidad, ¡O todo lo contrario!

Hay personas que ante la competición solo ven la posibilidad de ganar

estar bien

Qué fácil es si se sabe cómo

PsicologodeCabecera.com

Hay personas que ante la competición solo ven la posibilidad de ganar. Lo disfrutan y les ilusiona conseguir el objetivo. Rinden más y de hecho buscan la competición como la manera de practicar un deporte. En estos casos no suele ser necesario aplicar demasiados consejos para gestionar el estrés de la competición o el miedo a ganar o perder. Aun así **la competición deportiva puede ser muy desgastante** cuando forma parte de una actividad profesional. Con el tiempo la tensión puede ir haciendo mella. Tal podría ser **el caso de Rafael Nadal**, en donde ha pasado de no preocuparse sobre la posibilidad de perder o ganar, a tener pensamientos y emociones que interfieren más que antes en su rendimiento deportivo.
Otra manifestación del desgaste psicológico en competición es lo que se denomina en el golf Yip. Consiste en la aparición involuntaria de movimientos bruscos o parálisis emocionales en el momento de ejecutar un golpe. Normalmente se producen en el uso del putt aunque todos los golpes pueden verse afectados por ello.

¿Qué aspectos psicológicos dificultan más el rendimiento deportivo durante la competición?

Probablemente los podríamos resumir en dos:
1.- No saber gestionar **la posibilidad de fallar** en la ejecución de golpes, rutinas, pases… Y en el caso de producirse el fallo, la mala gestión de las emociones una vez se ha producido un error.
2.- **El exceso de presión para** realizar movimientos: zancadas, paladas, disparos, saltos… potenciando expectativas poco realistas y dificultando el centrarse en lo que hay que hacer para conseguir el resultado deseado.
A veces para tranquilizarnos podemos decirnos que no queremos pensar en cosas que nos preocupan, nos dan miedo, o

simplemente nos generan algún malestar. **Cuanto más importante pueda ser el "no pensar"**, más probable será que nos centremos en lo opuesto a lo que nos pedimos: "no quiero pensar en que mañana es lunes y tengo mucho trabajo pendiente", "no quiero pensar en que me digan que tengo algo malo cuando me den el resultado de la radiografía". A veces para deshacernos de un pensamiento negativo, no basta con decirnos que no se piense en él. Suele **ser necesario primero convivir con la idea que tememos para después conseguir centrar la atención en otros pensamientos o actividades que sean más productivas.**

Podríamos incluso decir que **la principal dificultad para el rendimiento deportivo es no ser capaz de estar centrado en lo que se desea conseguir**. **El deportista acaba focalizándose en lo que no quiere hacer**: FALLAR. Se produce un efecto de atracción inevitable hacia lo que no se quiere pensar. Digamos que el cerebro ante la competición se enfoca en las amenazas que existen para evitarlas y resolverlas. El problema es que esto hace que sea casi imposible hacerlo bien. Se activa lo que yo llamaría el "**efecto elefante rosa".** Se podría describir de la siguiente

manera: La diferencia entre, quiero pensar en un elefante rosa y NO quiero pensar en un elefante rosa, está en el NO que se pone al principio de la frase, luego **lo normal es pensar para luego intentar no hacerlo… complicado**. Este párrafo está tomado del artículo "una idea obsesiva" en donde explico con mayor detalle este **"efecto elefante rosa"**

El efecto de atracción inevitable hacia lo que no se quiere pensar

Por tanto la competición lleva asociada a menudo estas dificultades: **el miedo a fallar y/o el exceso de presión** para hacerlo bien. No creo que sea algo que se puede elegir sentir, ocurre. La clave está en saber que va a ocurrir y en generar estrategias que lo resuelvan. La lucha no debe centrarse en enfadarse por no haber rendido lo suficiente para concentrarse en lo que se quiere… **Antes hay que aprender a vivir con el fallo y convertirlo en algo que seguro aparecerá y hay que gestionar, y no en una amenaza**.

Estrategias para mejorar el rendimiento deportivo durante la competición

Centrarse en el objetivo no en la técnica

Cuando el deportista se centra en el momento de la ejecución de un golpe, de un salto… en la técnica, en el detalle de los movimientos mentalmente, suele interferir negativamente en la ejecución de la tarea. **Es mejor dejar para los entrenamientos la parte de pensar en lo que que se quiere hacer**. Cuando hablamos de habilidades físicas, siempre es mejor dejar que sea el cerebelo y no el cerebro el que se encargue de la tarea. Coordinar

conscientemente todos nuestros músculos para producir un movimiento es una tarea casi imposible. Por eso la práctica será la que favorezca el que no tengamos que pensar demasiado durante la ejecución de un movimiento en la competición. Rendimiento deportivo.

Ejercicios durante el entrenamiento para la aceptación del fallo.

Hay que entrenar no solo las capacidades físicas, sino también las psicológicas. Hay que potenciar ejercicios que hagan que el deportista aprenda a convivir con la presión. Según la disciplina hay que improvisar tareas, valgan estas como ejemplo:

- **Penitencias por fallar**: Si no he conseguido hacer 5 veces el reto que me he propuesto, después tendré como penitencia media hora más de entrenamiento físico. Saber que si no se consigue el objetivo tendrá una consecuencia, favorece el familiarizarse con la presión y ayuda a gestionarla.
- **un golfista** puede salir a entrenar al campo con una sola bola, si la pierde no podrá continuar.

Permitirse visualizar el fallo durante la competición

Si ante la posibilidad de poder ganar ya, o ante el miedo a poder perder de forma inminente, nos sentimos ansiosos, inseguros, amenazados… Es el momento de aplicar una idea que explique

más arriba: la del elefante rosa. Es el momento de permitirse visualizar el error durante unos instantes, para que después nos podamos centrar en lo que queremos hacer y darnos instrucciones precisas para poder ganar. Esta estrategia está muy relacionada que una técnica muy útil: Técnica de detección y afrontamiento de la consecuencia temida (DACT) le animo a que lea el artículo enlazado.

Visualización de lo que queremos conseguir

Una vez hemos sido capaces de convivir con el fallo, es el momento de visualizar el nuestra meta: mandar una pelota a un punto concreto, saltando un listón, dando una brazada…

Técnicas de relajación y focalización de la atención

Existen técnicas muy eficaces para reducir el exceso de activación fisiológica y mental durante la competición deportiva. En concreto hay dos que me parecen especialmente buenas: relajación por medio de la respiración diafragmática, y relajación diferencial o de Jacobson. Por medio de ellas suavizaremos las respuestas físicas y podremos focalizarnos más fácilmente en nuestro objetivo. Rendimiento deportivo.

Técnicas complementarias

- **La sonrisa**: una simple sonrisa puede ser suficiente para ayudar a desconectar. Reír ayuda a romper, temporalmente el estado emocional negativo. No elimina la concentración y potencia el que volvamos a centrarnos en lo que queremos. No saca de la actitud de enfado o rabia improductiva que a veces se instala ante un error.
- Técnicas de parada de pensamiento**:** es una técnica cognitivo-conductual encaminada a controlar, o paliar el efecto negativo de algunos pensamientos negativos que nos producen malestar y a veces nos cronifican ese estado. Par conocer más sobre ella le recomiendo que lea el artículo enlazado.
- **Rutinas de preparación**: Estas rutinas están pensadas para "resetearse". Tener una rutina para potenciar la concentración aleja al deportista de las distracciones y le vuelve a enfocar hacia su meta. Es especialmente útil en atletas, tenistas, golfistas, y en general en todas las disciplinas que tienen pausas a lo largo de la competición. Cuanto más largas sean, más relevante es la técnica.

Detección de autoinstrucciones negativas y generación de las positivas

Las frases e instrucciones que nos damos durante la competición influyen en el nivel de concentración. Detectar las autoinstrucciones negativas ayuda a poder sustituirlas por otras más útiles y motivadoras del éxito.
Como decía en el punto 1, durante la competición hay que darse pocas instrucciones, pero las que nos demos es importante que sean simples: "acaba arriba", o "desde la cadera". Siempre han de

ser instrucciones breves y en positivo. **No hay que decir lo que no se quiere hacer**: “sobre todo no te pases”, “no falles”, etcétera. Lejos de ayudar, potencian el “efecto elefante rosa”.

Unos consejos generales para mejorar el rendimiento deportivo

Estos consejos e ideas hay que unirlos a los anteriores y han de ser potenciados por el trabajo cotidiano de cada deportista. Serán pautas útiles cuando se ha gestionado bien el miedo al error.

- Creer que puede ganar.
- No se deje seducir por los resultados. No centre su atención en si la victoria está cerca o lejos, céntrese el los objetivos más cercano: el siguiente golpe, la estrategia, la próxima jugada…
- Cuidado con los enfados, no potencian la habilidad y casi siempre favorecen el querer encontrar pruebas de que no es justo, se tiene mala suerte, que no se puede hacer nada para mejorar… Nada más falso, aunque parezca muy cierto.
- Se gana con paciencia. Casi siempre la paciencia, o lo que es lo mismo el saber esperar para ganar ayuda a que otros competidores se vayan descartando ellos solos. A veces la victoria se alcanza gracias a la paciencia.
- Cuidado con los consejos que no se piden. A veces los consejos bienintencionados de compañeros sobre nuestro movimiento o nuestra tecnica pueden sacarnos de nuestro foco. Se pueden escuchar, pero hay que tener cuidado con querer ponerlos en práctica. Suelen ser más negativos que positivos.
- Acepte su personalidad. Cada deporte es diferente, pero usted es el mismo. Saber cómo es le ayudará a no buscar tener una actitud que vaya con su manera de ser. Se suele

rendir mejor si unimos nuestras características a nuestro deporte.

El término **Yip se puede traducir al español como espasmo… involuntario**. Este espasmo interfiere en la ejecución de un movimiento que requiere una gran coordinación motora. Normalmente cuanta más práctica requiere una determinada habilidad, y más tiempo se le pueda dedicar a pensar sobre cómo se va a hacer, **más probable que se pueda producir un yip**. Cuando se atiende con especial atención a si se está realizando de forma correcta un movimiento, deja de ser una respuesta de la que se encarga el cerebelo y pasa a ser una respuesta consciente y muy difícil de controlar solo por el cerebro.
Cuanta más práctica acumulada atesore un jugador, **más probabilidad tiene de desarrollar un yip**. Normalmente el precipitante es darse demasiadas instrucciones mentales, de tal modo que al final provocan el espasmo y una cadena de reacciones emocionales posteriores que lo cronifican y potencian en el tiempo.

Deportes que favorecen el Yip

El Yip suele aparecer en **deportes que requieren pensar bastante** antes de ejecutar un movimiento, tal es el caso del Cricket, los dardos, tiro con arco o por supuesto el golf. Es muy raro que se produzca en deportes como el fútbol, el baloncesto o el tenis, en donde la intensidad del juego no deja demasiado espacio para la reflexión y el análisis del movimiento.
El yip en el golf es un problema mucho menos invalidante que otros “yips” con los que trabajo en la consulta, pero para las personas que disfrutan del golf, es muy frustrante sufrir este problema. Para mi un espasmo a la hora de ejecutar un golpe tiene

el mismo origen que otros problemas que aparentemente no tienen relación.
Un problema de erección asociado a querer estar a la altura, la paruresis o algunos tipos de insomnio son algunos de estos ejemplos. De fondo siempre está la necesidad de **controlar respuestas fisiológicas** por medio de la **razón, la exigencia y la autopresión** de manera mal encauzada. Si lo que pretendemos es dormir, por ejemplo, al forzarnos a conseguirlo, normalmente el resultado es el que haya mayor dificultad para conseguirlo. El enfado con uno mismo y valorar la gravedad de no descansar son lo opuesto para conseguir dormir. Con los yips en el golf pasa lo mismo.

Factores neurológicos implicados en el yip

En la introducción comentaba que en función del grado de consciencia que necesita una habilidad motora concreta, se ejecuta por medio del cerebro o del cerebelo. El primero es el necesario para procesos como relacionar conceptos, interpretar datos, analizar ideas, e identificar cómo ha de hacerse un movimiento, y dar la base para poder empezar a practicarlo. El cerebelo se encarga de integrar y coordinar la respuesta de varios grupos musculares. No es necesario pensar lo que se quiere hacer, el cerebelo se encarga.

El yip se produce cuando una vez se ha conseguido dar el control al cerebelo, el jugador quiere volver a hacer consciente cada parte del swing para asegurarse de que no va a fallar. En ese momento comienza el problema… uno se vuelve torpe como si no hubiera practicado ese movimiento nunca, con el agravante de que sí se ha practicado mucho, y sí se sabe lo que se quiere hacer… y lo que no.

Cerebelo Vs cerebro

El psicólogo **Bob Rotella** ha escrito mucho sobre estos dos modos de procesar mentalmente un movimiento. En su libro "el golf no es el deporte de la perfección" Rotella plantea algunos ejemplos interesantes: si planteamos una tarea de habilidad como sería el caso de caminar sobre un listón apoyado en el suelo (15 metros de largo, por 15 centímetros de ancho), es muy posible que lo hagamos del tirón. Abriremos los brazos buscando el equilibrio y coordinaríamos nuestro cuerpo sin darnos muchas instrucciones para que superemos la prueba. Otra cosa sería si ese mismo listón estuviera suspendido en el aire a unos cinco metros de altura. En este caso la percepción de peligro lleva a nuestro a cerebro a

querer tomar el control. El problema es que como ya he contado el cerebro es mucho peor en estas tareas que el cerebelo, el resultado es que el movimiento se vuelve mucho más lento, quizás más seguro pero claramente menos fluido y bien coordinado como sería el caso del primer supuesto.

Causas del Yip (I)

Cuando no se fía del cerebelo

El término "YIP" se puede traducir al español como espasmo... involuntario. Este espasmo involuntario interfiere en la ejecución de un movimiento que requiere una gran coordinación motora. Normalmente, cuanta más práctica requiere una determinada habilidad, y más tiempo se le pueda dedicar a pensar sobre cómo se va a hacer, más probable es que se pueda producir un yip. Cuando se atiende con especial atención a si se está realizando de forma correcta un movimiento, deja de ser una respuesta de la que se encarga el cerebelo y pasa a ser una respuesta consciente y muy difícil de controlar sólo por el cerebro.

Cuanta más práctica acumulada atesore un jugador, más probabilidad tiene de desarrollar un yip. Normalmente el desencadenante es darse demasiadas instrucciones mentales, de tal modo que al final provocan el espasmo y una cadena de reacciones emocionales posteriores que lo cronifican y potencian en el tiempo.

El YIP suele aparecer en deportes que requieren pensar bastante antes de ejecutar un movimiento, tal es el caso del críquet, los dardos, tiro con arco o por supuesto, el golf. Es muy raro que se produzca en deportes como fútbol, baloncesto o tenis, en los que la intensidad del juego no deja demasiado espacio para la reflexión y el análisis del movimiento.

El yip en el golf es un problema mucho menos invalidante que otros "yips" con los que trabajo en la consulta, pero para las personas que disfrutan del golf, es muy frustrante sufrir este problema. Para mí, un espasmo a la hora de ejecutar un golpe tiene el mismo origen que otros problemas que aparentemente no tienen relación. Un problema de erección asociado a querer estar a la altura, la paruresis o algunos tipos de insomnio son algunos de estos ejemplos. De fondo siempre está la necesidad de controlar respuestas fisiológicas por medio de la razón, la exigencia y la autopresión de manera mal encauzada. Si lo que pretendemos es dormir, por ejemplo, al forzarnos a conseguirlo, normalmente, el resultado es que haya mayor dificultad para conseguirlo. El enfado con uno mismo y valorar la gravedad de no descansar son lo opuesto para conseguir dormir. Con los yips en el golf pasa lo mismo.

Fernando Azor Lafarga es director de gabinetedepsicologia.com

Bernhard Langer sufrió los "yips", pero los superó con éxito. Con gran éxito habría que añadir.

FACTORES NEUROLÓGICOS IMPLICADOS EN EL YIP

En la introducción comentaba que en función del grado de consciencia que necesita una habilidad motora concreta, se ejecuta por medio del cerebro o del cerebelo. El primero es el necesario para procesos como relacionar conceptos, interpretar datos, analizar ideas, e identificar cómo ha de hacerse un movimiento, y dar la base para poder empezar a practicarlo. El cerebelo se encarga de integrar y coordinar la respuesta de varios grupos musculares. No es necesario pensar lo que se quiere hacer, el cerebelo se encarga. El yip se produce cuando una vez se ha conseguido dar el control al cerebelo, el jugador quiere volver a hacer consciente cada parte del swing para asegurarse de que no va a fallar. En ese momento comienza el problema... uno se vuelve torpe como si no hubiera practicado ese movimiento nunca, con el agravante de que sí se ha practicado mucho, y sí se sabe lo que se quiere hacer... y lo que no.

Fotografía de Cordon Press

Aspectos psicológicos del yip

Podemos decir que el yip es el problema de la profecía autocumplida. Es la propia persona la que al ser consciente de haber cometido un error en alguna otra ocasión suele no querer pensar en él. Obligarse a no pensar hace que sea muy complicado no tener esa idea en la mente, y por tanto lo normal es que interfiera en la ejecución del golpe. No permite que sea fluido y potencia el agarrotamiento y los movimientos bruscos asociados al yip. Cuando hablé en otro artículo de qué es una idea obsesiva, describí con más detalle este tipo de pensamientos. Le recomiendo que pinche en el enlace y profundice sobre esto.

El yip es el problema de la profecía autocumplida

Una persona con yip esta centrada en **lo que no quiere hacer**, y no en **lo que sí**. Ve el error y se dice que no ha de cometerlo, no se da instrucciones sobre lo que sí quiere conseguir. Eso es veneno para el golf. No potencia la habilidad sino que aumenta la probabilidad de error.

Decirse lo que no se quiere hacer, es veneno para el golf

Cuando alguien nos dice: **"te pasa algo, estás mal", sin que en realidad estemos sintiendo ningún malestar,** puede incomodar. Si respondemos "no me pasa nada, estoy bien", el otro insiste: "lo ves, te estás enfadando…" Poco importa que el enfado sea por la insistencia del otro, la realidad es que al expresar el malestar, el otro puede interpretar que venía de antes. Para uno mismo es irritante, es como si te obligarán a creerte algo que no sientes. Con la idea de no querer pensar en el error mientras se está pateando, aprochando, etcétera, ocurre algo parecido, sólo que en esta ocasión, no es otro sino uno mismo el que puede potenciar el error.

El miedo a fallar se alimenta de pensamientos anticipatorios relacionado con fallos pasados, de la vergüenza y también de la rabia. No ser capaz de frenar el espasmo, hace que el jugador sea más consciente de que puede estar retrasando el juego, de que se espera más de él, de que no está a la altura de su handicap, y por supuesto también se da cuenta de que puede ser juzgado como alguien débil mentalmente.

Aparición del yip

Normalmente la aparición de los yips suele ser progresiva. Comienza con errores menores asociados a la brusquedad en el swing (normalmente en el putt o el approach). Después es el temor a poder cometer el error de nuevo, el que se convierte en el verdadero problema. Según se siente el jugador a lo largo del recorrido o según crece la presión, más probable es que el espasmo se produzca. El yip no suele ser muy llamativo para un observador, pero el jugador lo ve como un descontrol inexplicable de su swing. Lo vive como algo ajeno a él. Se siente extrañado puesto que en su cabeza tenía muy claro lo que quería (y sabe que es capaz de hacer), y sin embargo el resultado fue muy distinto.

El yip no suele ser muy llamativo para un observador

El jugador con un yip ha de tener un nivel medio-alto de juego con muchas horas dedicadas a la práctica y a intentar crear un movimiento consistente y eficaz. Sin muchas horas de práctica dando bolas, y sin muchos pensamientos sobre cómo hay que darle a la bola, no hay espasmos. En algunos casos cuando hay un **sobre entrenamiento**, puede ocurrir que haya algún intervalo con yips pero normalmente desaparecen de manera espontánea al retomar el ritmo normal de práctica.

Tipos de Yip en el golf

Los más frecuentes son los yips durante la ejecución del golpe de putt y approach. Son quizás los que necesitan más habilidad fina y mayor técnica. Es más fácil pensar durante un movimiento suave y breve.

Putt

el swing de putt es el más heterogéneo de los practicados en el golf. Es un golpe que requiere habilidad pero también mucha habilidad y sensaciones. Aunque existen directrices muy claras sobre lo que se debe hacer, la manera de conseguirlo en muy variable. Mientras se patea se buscan las sensaciones en el cuerpo, en la alineación, en la dirección, en las lecturas de las caídas del green… Se un montón de datos que hay que procesar.
Si lo que se pretende es saber a ciencia cierta lo que se debe hacer, es sencillo que el cerebro “cortocircuite” y el resultado no sea el

deseado para que la bola entre en el hoyo. Variaciones menores producen grandes errores. La fuerza de golpeo, en ángulo de ataque, cambios de plano durante el movimiento, son entre otros los errores más frecuentes. Todo esto siempre percibido como brusquedad. En el rango de un metro y poco, hasta 30 o 40 centímetros del hoyo es más probable la aparición del yip.

Approach

Como en el putt la técnica es importante pero la capacidad para generar sensaciones también lo es. De nuevo a mayor sensibilidad se necesaria, mayor probabilidad de yip.

Maderas y hierros

El número de jugadores con este yip es menor que en los anteriores. Normalmente se suele producir un bloqueo a la hora de subir el palo. Los jugadores lo describen como quedarse congelado. Lo normal es que el jugador este esperando a tener claro lo que tiene que hacer, pero en realidad no llega ese momento.

Al ser consciente de que la rutina pregolpe se está alargando, el jugador se esfuerza en iniciar un golpe sin saber cómo lo va a ejecutar. La consecuencia es que no arranca y ha de salirse de la bola. La solución más frecuente a la que opta el golfista suele ser la de reiniciar todo el proceso de nuevo, normalmente con más presión psicológica de la que ya había al inicio.

Causas y consecuencias del yip

Tanto los factores previos a la aparición del yip como las consecuencias que produce, precipitan el que el problema se mantenga en el tiempo. Rara vez una sola causa es la que produce este problema, casi siempre es la suma de varios de los factores siguientes:

Precipitantes: las causas principales para la aparición de del yip son:

1. **Cambio de material**: cuando un jugador cambia los materiales buscando mejorar un poco más la seguridad en el golpe, la distancia, o alguna otra variable, hará cambios en los pesos de las varillas y cabezas, la flexibilidad… Estos cambios pueden cambiar el foco de atención durante el golpe y por tanto pueden precipitar en algunos casos el inicio de un yip.
2. **Cambios en el swing o en la técnica**. Como en el caso del cambio de material, los cambios técnicos, e incluso el uso de algunos medidores de velocidad y ángulos, pueden hacer que el jugador se centre en exceso en cómo ha de hacerse el swing y no deje al cerebelo hacer lo que debe hacer. Puede potenciar la búsqueda de control obsesivo del movimiento.
3. **Lesiones**: evitar ciertos dolores puede precipitar cambios en la ejecución del swing focalizando la atención en movimientos que eviten el dolor, y que a veces un golpe fluido.
4. Años de **práctica intensa** y mucho trabajo sobre la parte técnica. La práctica intensiva
5. Características de **personalidad del jugador**. Personalidad autoexigente y necesitada de control.

Las consecuencias principales de haber experimentado un yip, y que mantienen el problema son:

1. **Contexto**: tener que ejecutar un golpe en el que se ha producido anteriormente el yip, facilita el que pueda volver a producirse. Tal podría ser el caso de tener que tirar un putt de un metro sin caída, donde se ha fallado antes.
2. **Condiciones de presión**: la presión puede provenir de diferentes fuentes, entre ellas está sentir que hay que jugar bien para cumplir el handicap, o para mantener el resultado conseguido durante los hoyos anteriores. A veces se genera al no soportar bien la evaluación negativa de los compañeros de partido, o la presión personal por querer dar buenos golpes, lo importante es que si las sensaciones incomodan al jugador pueden potenciar el yip.
3. **Anticipación, vergüenza, o rabia** por no haber controlado el yip. Cuanto más tonto sea el aparente fallo, más rabia o vergüenza. La percepción de estar siendo alguien débil mentalmente suele agravar la situación.

Cabría añadir que **el socket** puede llegar a ser una variante del yip. Debido al deseo de no fallar el golpe se retiene el palo, buscando un golpe más recogido y seguro, cada vez es más fácil repetir ese error y golpear con la varilla del palo. En este caso la solución técnica es más sencilla de lo que suele ser con el yip general pero puede estar muy asociado a factores psicológicos.

Buscando en la red, pude leer el trabajo de fin de grado de Alberto Cerdá Sánchez, al cual enlazo. Me ha parecido un trabajo muy exhaustivo. Ha creado un documento en donde se recoge desde el punto de vista de la investigación, una gran cantidad de datos realmente interesantes.

Tratamiento del yip

Cuando se producen errores atribuibles al yip, lo normal es buscar ejercicios y consejos para que la parte técnica no falle y no sea la responsable de los errores. El beneficio es ambiguo. Hay jugadores que temporalmente evitan los yips, pero normalmente no los resuelven. Al tiempo vuelven y se ven atrapados en el mismo bucle. Los cambios técnicos suelen cambiar el foco de atención mental y por eso alivia los yips, pero si la causa es psicológica volverán con el tiempo.

La clave está en conseguir que la amenaza del error no determine el swing. Para ello hay dos caminos: aceptar el error y ser capaz de ilusionarse con hacer el swing.

Fase 1: la anticipación y aceptación del error

1. Pide que sus compañeros de partido se muevan y hablen mientras ejecuta el golpe.
2. Haz vueltas de práctica con auriculares. Afronta una distracción decidida por ti.
3. En la misma línea anterior, haz una grabación en la que durante media hora vayas hablando, gritando, aplaudiendo, silbando... lo que se te ocurra. Si durante una vuelta de práctica te pones la grabación en bucle, irán apareciendo distracciones que coincidirán con distintos golpes en cada ocasión... de nuevo lo genial de esta pauta es que estás siendo tú quien decide cómo y cuándo ser molestado... y hacerle frente.
4. Puestos a ser creativos ponga hojas, trozos de hierba o deje caer algún tee dentro de su campo de visión tras la bola o en la continuación de la línea del putt tras el hoyo.
5. Este ejercicio es muy duro pero extremadamente útil: decida cometer usted el error. Si su yip fuera con el putt, en

una situación a unos 70 centímetros del hoyo, decida impactar a la bola con más fuerza de la necesaria. Golpéela para pasarse un metro. No se justifique con sus compañeros de partido. Es usted quien lo decide, no es el yip quien lo decide por usted. Este ejercicio debería repetirse un mínimo de tres veces en una vuelta, y un máximo de seis. Los yips, es decir los que no ha decidido usted, no cuenta en la suma total. Adapte este ejercicio al yip de approach o en el tee de salida

6. Es bueno que si juegas con tus amigos te juegues una bolita. Es bueno que asumas que te gusta ganar pero ahora toca perder para luego ser capaz de ganar. ¡Seguro que tus compañeros estarán encantados con mi consejo! En cualquier caso esto es para ti, no para ellos.

Fase 2: volver a dar el control al cerebelo

- Hay enfocarse en un punto pequeño
- Si quieres darte una instrucción relacionada con el swing tiene que ser breve y sobre un solo aspecto
- Consejos en positivo: "no quiebres la muñecas" funciona mal, es mucho mejor, sube en bloque, o tira de los hombros.

Fase 3: chulería

Haz como los jugadores de billar: "bola negra rebota con la tres y entra en la tronera de la izquierda" verbalice su golpe y cómo va a hacerlo: "bola abierta pasando debajo del árbol"

Este es el momento de ser consciente de que cuanto más se desea hacer un buen golpe en una competición mach, por ejemplo; más gozoso es centrarse en lo que se sabe para ganar al compañero competidor. Ahora es cuando se puede empezar a sacar el puño

cuando está en una situación de competición. Ahora es la oportunidad de hacerlo bien y luchar contra sus pensamientos obsesivos y miedos. En este punto es donde volvemos a ilusionarnos con el swing y el golf.

Unos consejos generales para la gestión de la presión en el golf,

Cuidado con los enfados, no potencian la habilidad y casi siempre favorecen el querer encontrar pruebas de que no es justo, se tiene mala suerte, que no se puede hacer nada para mejorar... Nada más falso, aunque parezca muy cierto.

Se gana con paciencia. Casi siempre la paciencia, o lo que es lo mismo el saber esperar para ganar ayuda a que otros competidores se vayan descartando ellos solos. A veces la victoria se alcanza gracias a la paciencia.

Cuidado con los consejos que no se piden. A veces los consejos bienintencionados de compañeros sobre nuestro movimiento o nuestra técnica pueden sacarnos de nuestro foco. Se pueden escuchar, pero hay que tener cuidado con querer ponerlos en práctica. Suelen ser más negativos que positivos.

Acepta tu personalidad. Cada deporte es diferente, pero tú eres el mismo. Saber cómo eres te ayudará a buscar tener una actitud que vaya con su manera de ser. Se suele rendir mejor si unimos nuestras características a nuestro deporte.

Yip: qué es y cómo se trata

Si deseas una ayuda extra para resolver este problema solicítanos una consulta

PsicologodeCabecera.com

Una propuesta de
Fernando Azor Lafarga