



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, cuanto 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.