

Cómo planificar

Llega el buen tiempo y arranca la temporada de golf para el común de lo mortales. No es que antes no hayamos podido jugar buenos partidos, pero lo cierto es que los meses de invierno son mucho menos propicios para salir al campo. Y además este invierno ha sido particularmente largo. Pese a que las ganas nos puedan, hay que tomar ciertas precauciones antes de plantearse la vuelta a la competición ya que los meses de parón, aunque hayamos estado entrenando en la cancha y en el putting green, nos pueden para factura.

¿Hemos entrenado convenientemente en invierno?

Los meses de invierno son particularmente duros climatológicamente hablando, pero hemos de ser conscientes de que es en este periodo cuando hay que sentar las bases técnicas para rendir a tope allá cuando llegue la primavera. Lo ideal es llegar en plena forma a los periodos en los que queremos dar el máximo, ya sea en torneos de cierta importancia o en partidos con lo amigos (¡que a veces son muy importantes!).

En los meses de invierno es bueno revisar la técnica y corregir los posibles errores del swing. El 70 por ciento del tiempo conviene dedicarlo a entrenar en el campo de prácticas, intentando no competir, ya que la exigencia de resultados impide desarrollar las

correcciones técnicas. Por lo tanto, hay que dar muchas bolas y jugar poco en el campo. El restante 30 por ciento del tiempo se debe dedicar al juego corto y putt.

En los meses posteriores, o sea ya en el inicio de la primavera, es bueno comenzar a poner en práctica en el campo todo aquello que hemos estado entrenando. Se trata de ir cogiendo confianza en esos cambios de swing que hemos realizado y en esas modificaciones sobre las que hemos estado trabajando.

Ya en marzo o abril, dependiendo de cuando llegue el buen tiempo, comenzaremos a competir, y aquellos con hándicaps más bajos a practicar los efectos de la bola (fade y draw) y su altura del vuelo. El control de estos elementos nos facilitará la realización de los golpes de salida y los golpes a los greens.

Ya en esta fase, con el trabajo 'sucio' hecho en invierno, dedicamos el 10 por ciento del tiempo a la cancha de prácticas, otro 50 por ciento al campo y el 40 por ciento restante al juego corto y putt.

En este momento ya estamos preparados para encarar las competiciones que tenemos en mente. Hay que centrarse en la competición sin perder la calma. No tenemos que saturarnos dando bolas ya que el trabajo se tiene que haber realizado en las etapas anteriores. Si el trabajo ha sido bueno, veremos los resultados.

la temporada

Actitud siempre positiva

No sólo en esta época el año, sino en todas, debemos mostrar una actitud buena en el campo. Para ello es fundamental tener una buena predisposición. Habréis oído a menudo la frase "En el campo de golf siempre hay que tener una actitud positiva", pero ¿qué significa tener una actitud positiva? Y, lo que es más importante, ¿cómo conseguimos tener esa actitud mientras competimos? Cuando vamos a jugar hay que evitar pensamientos como "no la tires a la derecha" o "no te quedes corto pateando". Se trata de evitar las órdenes negativas a la mente, con las que difícilmente podremos desarrollar una actitud positiva.

Como explica Óscar del Río, psicólogo deportivo especializado en Golf, para transformar un 'no' en algo positivo hay que trabajar la mente. Un ejercicio. Imaginad que tenéis un golpe de salida con un fuera de límites a la derecha. Seguro de que no queréis tirar la bola fuera de límites, y por eso lo primero que se os puede venir a la cabeza es "no la tires a la derecha". Pero si nos quedamos en este pensamiento, nuestra mente estará pensando en el fuera de límites, en donde no queremos enviar la bola en vez de dónde la queremos enviar. Para transformar el 'no', debemos pensar de la siguiente forma: "Bien, ya sé dónde no quiero enviar la bola, no la quiero tirar al fuera de límites, pero ¿dónde la quiero enviar? La respuesta puede ser: "A la parte izquierda de la calle". ¡Inténtalo! ▽

