



Fotos: www.holegolf.com - Iñigo Alfaro

# Las cuatro claves de la concentración

**La concentración es la habilidad para dirigir y mantener toda la atención hacia aquello que es relevante en un momento determinado**

La concentración es la habilidad psicológica que más influye durante el recorrido y a menudo marca la diferencia entre una buena tarjeta y otra mediocre. Pero sabiendo esto, ¿cuánto tiempo ha dedicado a mejorar su capacidad de concentración desde que cogió un palo de golf por primera vez? Aquí tiene las claves para mejorar su capacidad de concentración y poder restar unos cuantos golpes a su tarjeta.

## ¿Qué es estar concentrado?

Si quiere mejorar su capacidad de concentración, lo primero que debe saber es qué es la concentración y qué significa estar concentrado. La concentración es la habilidad para dirigir y mantener toda la atención hacia aquello que es relevante en un momento determinado. Por tanto, estar concentrado es atender a lo que hay que atender en cada momento.

Piense, por ejemplo, si es necesario para dar un buen golpe ir pendiente del resultado en todo momento o ir dándole vueltas a modo de calculadora sobre cuánto le pueden bajar el hándicap si continúa jugando así.

Estos pensamientos son irrelevantes para pegar un buen golpe, y por ello, si en el momento de ejecutar un golpe nos asaltan este tipo de pensamientos, podemos decir que estamos desconcentrados. Estos son sólo dos ejemplos de cómo la mente está ocupada en cosas que son irrelevantes para dar un buen golpe.

Las distracciones las podemos catalogar en dos tipos: internas y externas. Las internas son todos aquellos pensamientos, sensaciones o sentimientos distractores como “seguro que este putt no lo meto” o “¡A ver si no la tiro fuera de límites!”. Estos pensamientos nos pueden distraer del golpe que queremos jugar o del swing que queremos hacer. Por su parte, las distracciones externas son todos aquellos estímulos externos al jugador, como espectadores o los ruidos ajenos al campo.

## ¿En qué hay que concentrarse?

El siguiente paso es saber hacia dónde tiene que dirigir su atención en cada momento para pegar buenos golpes. Para ello analizamos qué factores son los que entran en juego a la hora de dar un buen golpe: *posición de la bola* en el suelo, *distancia* al objetivo, *obstáculos* que rodean al objetivo y las *condiciones climatológicas* como el viento, o la lluvia.

Estos cuatro factores son los que hay que tener en cuenta para decidir qué golpe quiere jugar: *dónde* va a apuntar y qué *palo* va a utilizar. Una vez que haya tomado todas estas decisiones, podrá sacar el palo de la bolsa y ya sólo quedará *visualizar* el vuelo de la bola, hacer unos *swings de prácticas*, apuntar al objetivo, *colocarse* en el stance y *darle* a la bola.

Toda esta secuencia de pensamientos y acciones que lleva a cabo el jugador para preparar y ejecutar el golpe es lo que se llama **la rutina pre-golpe**. Por tanto la respuesta a en

qué hay que concentrarse es en realizar cada paso de *la rutina pre-golpe*.

La clave de la concentración es atender a todos estos factores pero de uno en uno, paso a paso, y no acceder al siguiente hasta no haber realizado el anterior.

Así, por ejemplo, si cuando está ya puesto encima de la bola le viene el pensamiento “no la tires al fuera de límites de la derecha”, se habrá desconcentrado y no porque el pensamiento sea incorrecto, sino por el momento de su aparición.

Ese pensamiento es correcto en el momento de pensar en los obstáculos y las dificultades del hoyo, pero no cuando esté colocado encima de la bola.

## Concentrado los 18 hoyos

Ni los grandes maestros de ajedrez son capaces de permanecer concentrados durante varias horas. Si observa sus partidas verá como cuando no tienen el turno para mover ficha se levantan, caminan o abandonan la sala.

En esos momentos desconectan del tablero, pero no de cualquier forma, ya que la partida continúa. Mantienen un nivel de alerta desde el cual, y en el momento que lo necesitan, son capaces de retomar el nivel máximo de concentración en unos pocos segundos.

Lo mismo sucede en un campo de golf: el tiempo que transcurre entre golpe y golpe no tiene ninguna influencia sobre el resultado, lo cual no significa que no sea importante.

**El tiempo que transcurre entre golpe y golpe no tiene ninguna influencia sobre el resultado, lo cual no significa que no sea importante**

Pero no es necesario estar a un nivel máximo de concentración. Los únicos momentos que influyen directamente en el resultado son los de preparación y ejecución de un golpe. Por tanto, lo que se debe hacer es regular la

concentración de tal forma que sea máxima en los momentos de preparación y ejecución del golpe, mientras que entre golpe y golpe mantendremos un nivel medio de atención (40-60%).

**Qué hacer cuando nos desconcentramos**

A lo largo de la competición puede haber circunstancias que hagan que pierda la concentración. Esto es un hecho normal que no

debe preocuparle en exceso si no sucede muy a menudo.

Lo fundamental es que cuando pierda la concentración por cualquier motivo (golpe fallado, pensamientos negativos, dudas, público, etc) sea capaz de reenfoque su concentración lo antes posible para que no se traduzca en varios errores consecutivos.

Para volver a enfocar la mente lo primero que deberá hacer es darse cuenta de que no está concentrado. Esto, aparentemente sencillo, es un error muy habitual ya que el jugador no es consciente de que no está concentrado hasta después de fallar el golpe o incluso ignora que un determinado pensamiento es el que está propiciando el error y la desconcentración.

Una vez detectada la desconcentración comience a realizar respiraciones profundas

concentrándose únicamente en la respiración durante dos o tres segundos. De esta forma su mente ya no estará en el pensamiento que ha provocado la desconcentración, sino en la respiración.

Después de estos segundos intente volver a concentrarse en el juego. Para dominar este ejercicio necesitará practicarlo durante mucho tiempo, pero una vez que lo logre su capacidad de concentración estará a prueba de bombas.

Son estas pues unas pequeñas sugerencias con el objetivo de que le ayuden a potenciar su capacidad de concentración y que se traduzca en mejores resultados. ✓

*Por Óscar del Río  
Psicólogo deportivo  
@Oscardellrio*

**Lo fundamental es que cuando pierda la concentración sea capaz de reenfoque la lo antes posible para que no se traduzca en varios errores consecutivos**