

Cómo

Si observamos a los mejores golfistas de los principales circuitos profesionales del mundo podremos ver que lo que marca la diferencia entre ganar o estar arriba en la clasificación es su forma de pensar – sentir y creer en ellos mismos en esos momentos claves de la competición. Veamos qué es lo que les hace diferentes y qué podemos aprender de ellos.

Sueños y deseo infinito de cumplirlos

Desde muy joven Tiger Woods ya sabía cuál era su objetivo: superar las 18 victorias de Jack Nicklaus en torneos de Grand Slam. Cuando comenzó su carrera pocos creían en sus posibilidades de lograrlo. Independientemente de si lo logra o no –al que deseamos su pronta recuperación tras el grave accidente de tráfico sufrido recientemente–, lo que podemos aprender es que los mejores jugadores siempre tienen un objetivo, que a veces es un sueño o algo aparentemente inalcanzable, y un enorme deseo de lograr ese sueño que se transforma en ilusión, motivación y compromiso en sus entrenamientos diarios.

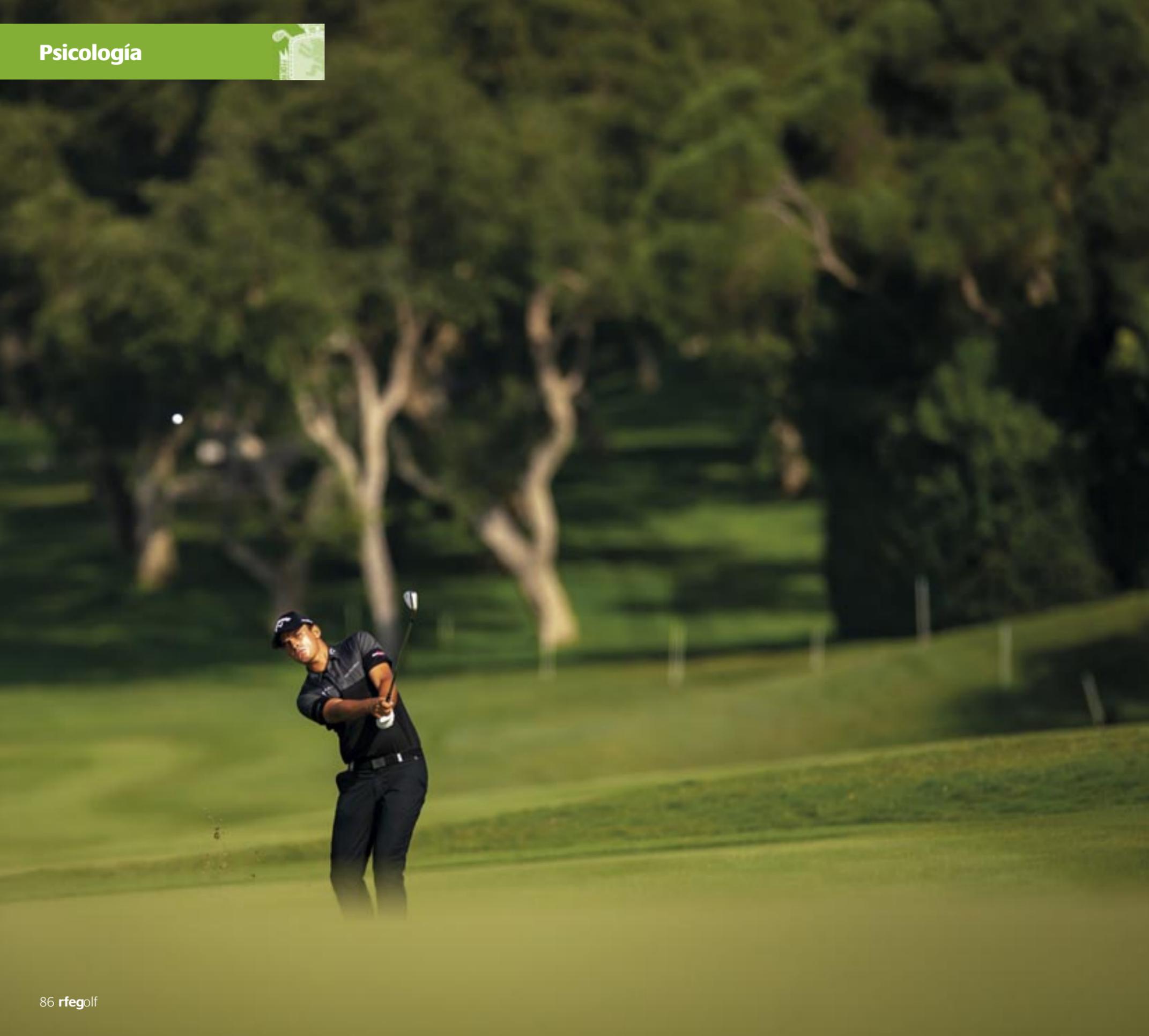
Concentración, estar en el presente

En los momentos de máxima presión es muy fácil que la mente, los pensamientos, se vayan al futuro, al resultado del golpe, o a errores anteriores, sobre todo en los putts cortos. Si durante el proceso mental de la rutina pre-golpe el jugador no puede quitarse de la cabeza el resultado del golpe, de si la bola va terminar en la calle o no, o si va a meter el putt o no, estará dejando de ver-sentir el golpe que quiere hacer.

piensan los mejores

Para mejorar, es conveniente entrenar la rutina post-golpe cuando hay un error, que suele incluir una respiración profunda, un breve análisis y alguna frase o auto-diálogo que ayude a volver al presente, como “siguiente golpe”





Los errores forman parte del golf, y aquel que sepa afrontarlos manteniendo intacta su confianza y su concentración en los siguientes golpes tiene mucha ventaja sobre el resto.

Utilice toda su atención del hoyo 1 al 18 para concentrarse en el presente, en lo que debe de hacer en cada momento, en vez de en lo que ha hecho antes, en lo que está aún por venir.

Jugar “a pegar buenos golpes” en vez de “a no fallar”

Los grandes jugadores no se conforman con “no fallar el golpe”, tienen en la cabeza la imagen del golpe que quieren dar y no del golpe que “no quieren dar”. Cuando un jugador piensa en pegar un buen golpe, su mente se centra en dónde quiere enviar la bola, mientras que cuando piensa en no fallar el golpe, está más preocupado en dónde no quiere enviar la bola.

Decida el buen golpe que quiere dar teniendo en cuenta sus capacidades-habilidades y sabiendo que el buen golpe no es siempre el driver o atacar la bandera. A veces el buen golpe será jugar al centro de green olvidándose de la bandera, mientras que otras veces será tirar a la bandera.

Se puede tener una actitud valiente y tirar al centro de green, estrategia conservadora, como también se puede atacar una bandera esquinada muerto de miedo. Mantenga siempre una actitud valiente y adapte su estrategia a las circunstancias del juego.

Control emocional

Los grandes jugadores tienen un muy buen control sobre sus emociones, lo que no significa que no se enfaden o que las repriman y se las queden dentro sin exteriorizarlas. Se trata de saber canalizarlas y que no afecten a su concentración ni a su toma de decisiones, sobre todo cuando está bajo la máxima presión.

Tanto cuando acertamos como cuando co-

metemos errores o cuando estamos para ganar un torneo, inevitablemente generamos emociones, imposibles de no sentir, y en todos estos casos se trata de saber cómo, cuándo y de qué forma puede darles expresión para que nunca jueguen en su contra.

Afrontan los errores con confianza

Los errores forman parte del golf, y aquel que sepa afrontar los errores manteniendo intacta su confianza y su concentración en los siguientes golpes tiene mucha ventaja sobre el resto.

A veces, después de fallar un par de putts cortos o un par de drives, nos vemos abocados a la desconfianza en los siguientes putts o a acordarnos en el tee de los errores anteriores, lo que dificulta enormemente la concentración y la determinación en el golpe.

La primera reacción después de haber fallado un golpe será la de un cierto malestar. A nadie le gusta fallar, pero los grandes jugadores entrenan su rutina post-golpe para mantener el control después de los errores.

En esta rutina post-golpe suelen incluir una respiración profunda después del error, analizan brevemente, de cuatro a cinco segundos, el error cometido y se suelen decir a sí mismos alguna frase o auto-diálogo que les ayude a volver al presente, como “siguiente golpe”.

A partir de ese momento su mente vuelve a concentrarse en lo que ha de hacer en el siguiente golpe, dejando atrás el error. Entrene esta rutina post-golpe y verá cómo le será más fácil controlar la situación y aprender de los errores. ✓

Por Óscar del Río
Psicólogo deportivo RFEF