



### **Reconocimiento precompetitivo: Como un mal día de práctica influye en el rendimiento y en la confianza**

¿Cómo golfista alguna vez le ha pasado que su juego no le responde cuando llega a reconocer un campo donde tiene que jugar en breve un torneo? Esta pesadilla que para cualquier golfista generalmente la catalogan como ansiedad precompetitiva.

En muchas ocasiones se le atribuye a que lo mental le está jugando una mala jugada, como también que sus miedos otra vez lo está limitando bajo presión. ¿Pero esta es siempre la razón o puede haber otros motivos?

Si es una realidad que la confianza y seguridad en su juego en ciertas ocasiones es puesta en duda seriamente si cuando está probando su rendimiento en ese campo, sus tiros están descontrolados o terminan en la mayoría de las veces en cualquier lugar menos el deseado.

Pero en muchas ocasiones puede ser un aviso de que en el área técnica o táctica puede existir un problema por tener que usar un bastón que no está acostumbrado utilizar o le está provocando problemas desde hace tiempo, que quiere pegarle más fuerte y esto hace que cambie sus movimientos, que piense más en la distancia que en el reto que le plantea el campo, entre las causas más importantes.

#### **Recomendaciones:**

- Es importante antes de echarle la culpa a lo mental y a las inseguridades, checar primero que realmente no sea una falla en otros factores (técnica, táctica, la dificultad del campo, etc.) que hay que cambiar o mejorar.
- En el golf es tan importante tener una actitud mental positiva como acompañarla del buen uso de la técnica y la táctica en sus tiros en el campo a la hora de actuar. Si estas dos condiciones no están equilibradas es muy difícil conseguir resultados eficaces de forma constante y los problemas mentales son una consecuencia de problemas en otras áreas que no se solucionaron a tiempo.
- Si le están cambiando la técnica o no ha tenido tiempo para dedicarle al golf, es muy importante ir a reconocer el campo y buscar todas las opciones que puede utilizar en el torneo. Esto es para utilizar sus recursos en forma inteligente, ya que es muy probable que su juego le responda al cien por ciento.
- Cuidado cuando vaya a reconocer el campo de no convertir sus dudas en su juego en una manía constante de cambios de técnicas cada vez que se sienta inseguro o su juego no consigue realizar los tiros que se imagina en su mente.

- Es importante no olvidar que si su juego no funciona si termina afectando lo mental después varios hoyos, pero esto es una consecuencia de lo técnico o lo táctico y no la causa del problema.



### **Tips: Prepárese para superar los retos que le plantea el campo**

A veces por muy optimista que uno pueda ser, por muy bien que esté jugando, por bien planeada que este una estrategia, más de un tiro puede salir mal. Y eso es algo más en muchas ocasiones es una circunstancia externa que no depende directamente del golfista, sino de la dificultad del campo o de la posición de las banderas.

Por eso es recomendable cuando esté pensando en su próxima actuación en un torneo si quiere hacer la mejor preparación, tener en cuenta los posibles factores que pueden afectar su juego en cada ronda. El integrar estas dificultades en su preparación precompetitiva no es con el fin de desalentarte sobre su rendimiento, sino para elaborar un plan alternativo si estas dificultades aparecen.

Estos planes alternativos ayudan a actuar en forma efectiva y rápida cuando las cosas salgan mal o diferente a lo que se tenía pensado lograr. De esta manera estará preparado para afrontar las dificultades al tener diferentes opciones de emergencia, para que no afecte su score como su confianza y seguridad.

### **Opciones deportivas bajo situaciones problemáticas**

En esos momentos cuando las dificultades aparecen el deportista tiene dos caminos: Se frustra y empieza a pegarle a la pelota para cualquier lado. O lo toma como una oportunidad para mostrar su capacidad para superar la adversidad sin perder la cabeza o sus posibilidades utilizando las opciones ya programadas.

Para conseguir esta segunda opción los pasos a seguir son:

- Aceptar que no está nada fácil las condiciones de su juego o del campo en ese momento.
- Analizar si sus acciones frente a situaciones difíciles son las correctas o no está tomando en cuenta el momento que está viviendo y quiere jugar como cuando su juego sale fácil y en condiciones optimas.

- Supere el duelo por lo que no se dio y siga jugando pensando en las condiciones actuales de dificultad y en su capacidad de responder eficazmente.
- Piense cuales de las opciones que planeo se pueden usar, o si le conviene seguir con el plan original aunque la dificultad haya cambiado.

### **Recomendaciones**

- Una vez que haya calculado otras posibilidades olvídense de ese plan de opciones y concéntrese en su plan “a”. No se concentres en lo que puede salir mal, sino que todo va a salir como quiere. Pero si el plan “a” no funciona o no sirve en ese momento, es el momento para pensar las otras opciones calculadas.
- Para los deportistas negativos estos pasos pueden en una gran prueba porque una dificultad puede convertirse en un motivo de inseguridad, convenciéndose que ya no pueden. A su vez dejan de esperar que puedan lograr un buen resultado deportivo. Por eso es fundamental pensar en positivo y dejar que las alternativas dirijan su juego, no sus emociones o pensamientos.
- Para tener un mejor control de las situaciones complejas trate de:
  1. Aceptar las situaciones que le tocan vivir en el campo. Acepte las cosas como son en ese momento y no como quisieran que fueran.
  2. Tome la responsabilidad de su situación y de todo aquello que perciba como problema. Esto significa no quejarse o echarle la culpa a la dificultad del campo o la mala suerte.
  3. Tenga la mente abierta para resolver los problemas y hacer los ajustes lo más rápidamente posible.
- Cuando termine de hacer un tiro que no le gusto o fue malo para superar rápidamente el reto que está viviendo:
  1. Actué como si viene jugando muy bien y que puede resolver todas las dificultades que se le presente.

2. Desarrolla una rutina para después de que termina el tiro para despejar la mente:

- Observe que salió mal
- Visualícelo haciendo el tiro de nuevo pero en forma correcta
- Termine la rutina diciendo vamos al próximo tiro con una actitud tranquila, confiada y seguro de su capacidad.



### **Tips: Técnicas para lograr relajarse eficazmente antes del torneo**

Para el golfista empezar a aprender a relajarse antes de comenzar a jugar es una habilidad fundamental y necesaria para lograr el control de su golpe sobre todo bajo presión o cuando se requiere mucha precisión.

Esta habilidad se puede ir desarrollando gradualmente e incorporándolo en forma natural y espontánea a su juego por medio de ciertos ejercicios. Estos ejercicios le ayudarán a reducir la ansiedad, la irritabilidad, la tensión muscular como la fatiga. Dentro de los ejercicios posibles encontramos los siguientes:

### **Ejercicios de respiración relajada**

#### **1. Respiración natural**

- Respire a través de la nariz. Mantenga su ritmo de respiración sin forzarlo. Observe simplemente como ocurre sin esfuerzo.
- Inhale el aire y deje que sus pulmones se llenen completamente. Notará que su abdomen también se ensancha. Después permita que el tórax y el abdomen vayan cayendo suavemente, sintiendo que el aire fluye hacia afuera.
- Repita el ciclo durante unos cinco minutos una vez al día o día por medio.

## 2. **La respiración mediante bostezo-suspiro**

- Suspirar ayuda a reducir la tensión. Hay que inhalar despacio y entonces sostener el aliento durante unos diez segundos, sintiendo la tensión desarrollándose en la garganta y pecho.
- Exhalar por la boca lentamente conforme se deja que la tensión desaparezca gradualmente por la caja torácica.
- Repetir el suspiro con exhalación conforme se expulsa el aire de los pulmones. El tiempo más tranquilo de la respiración es el comprendido entre la exhalación y la inhalación. Cuando el deportista sienta que se está poniendo demasiado tenso debe practicar este ejercicio.

## 3. **Respiración rítmica:**

- Inhale hasta contar cuatro, sostenga el aliento durante otra cuenta de cuatro, exhalar al contar de nuevo cuatro.
- Descanse durante otra cuenta de cuatro antes de repetir de nuevo la secuencia. Este ejercicio es un poderoso relajante si se hace correctamente.

## **Relajación muscular de todo el cuerpo**

- Tense los brazos fuertemente
- Curve hacia abajo los dedos de los pies tan fuertemente como le sea posible
- Puntee sus pies lo más que pueda y tense los dedos y el empeine
- Extienda sus piernas, levántelas aproximadamente 15 centímetros del piso y tense los muslos
- Tense los músculos de su estómago tan fuertemente como le sea posible

- Presione las palmas de sus manos una contra otra hasta tensar los músculos del pecho y hombros
- Eche sus hombros hacia atrás tanto como le sea posible, hasta tensar los músculos de su espalda
- Manteniendo relajados los músculos de su espalda, brazo y piernas, tense los músculos de su cuello trayendo su cabeza hacia delante hasta que la barbilla presione su pecho
- Apriete sus dientes y note la tensión en los músculos de sus mandíbulas
- Arrugue su frente tan fuertemente como sea posible
- Haga una serie de inhalaciones cortas, alrededor de una por segundo, hasta que se llene el pecho
- Para cerrar la relajación sostenga el aire por 5 segundos, exhale lentamente durante aproximadamente 10 segundos mientras piensa como va a actuar en forma eficaz logrando un buen nivel de juego y seguro de su capacidad. Esta dinámica le ayudara a preparar a su mente y cuerpo en sintonía para lograr dar su mejor esfuerzo y alcanzar un buen rendimiento deportivo.

**Observación:** Esta relajación se puede realizar completa o el golfista puede elegir las áreas que quiere relajar. Eso si cuanto más completa mejor estará su cuerpo para jugar.

**Lic. Paula Man Reich**  
**Psicóloga del deporte**  
**E-mail: pdd\_cuerpamente@yahoo.com.mx**