



### **Concentración: ¿Conoces los diferentes tipos de concentración que utilizas cuando juegas?**

La capacidad de concentración en un golfista es sin duda una de las habilidades psicológicas más importantes para lograr una actuación exitosa. El componente principal es la capacidad de focalizar la atención sobre la acción que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos como externos que son irrelevantes en esos momentos. Esto significa aprender a estar totalmente en el aquí y ahora tanto mentalmente como físicamente.

Este concepto en su forma básica es conocido por la mayoría de los deportistas, pero lo que generalmente no se sabe es que hay diferentes tipos de concentración a la hora de jugar. Si se conoce cuales son y los utiliza adecuadamente, tendrá en sus manos la gran posibilidad de mantener una concentración eficaz y efectiva en toda la ronda, como sacarle el mayor provecho a su juego.

### **Diferentes características de la concentración a la hora de jugar**

- La concentración que es recomendable antes de comenzar a jugar es retirarse a un lugar tranquilo por unos cinco minutos, visualizarse compitiendo tranquilo y seguro. Cuando la mente este tranquila aflojar sus brazos y piernas para que su mente este en la misma sintonía.
- La concentración que se puede y se debe utilizar en todo momento en el campo antes de comenzar su rutina es la tener un lugar donde ver o tocar como señal para concentrarse. Ejemplo de esto sería el pintar un punto en su guante, tocar su gorra o alguna parte del bastón, etc.
- La concentración que es aconsejable cuando esta su mente dispersa mientras camina a su próximo golpe es enfocar toda su atención en su ritmo respiratorio. Si su mente se pasa a cualquier otro pensamiento, vuelvan a dirigir su atención a la próxima respiración, permitiendo al pensamiento, incluso desaparecer.
- Cuando este desmotivado o frustrado la concentración que se buscar es la de pensar en algún momento donde le fue muy bien en el pasado y traerlo al presente para que le

contagie a sus pensamientos las emociones, motivaciones y pensamientos que sentía en esos momentos.

- Cuando esté preocupado por problemas fuera del deporte que no le dejan concentrarse al cien por ciento en el golf, trate de concentrarse en un elemento de su deporte y pensar solamente en eso antes de realizar su rutina.
- Cuando este cansado la concentración que es aconsejable desarrollar es utilizar una respiración extra ya que el cuerpo y la mente ya no tienen la misma capacidad que cuando esta con toda la energía. Por eso unos segundos más de atención le ayudara a no cometer errores por precipitación o por malas acciones tomadas.
- Cuando esta en un momento de mucha presión o por cerrar una ronda o torneo, es recomendable recordar y realizar la concentración en cómo hará ese tiro solamente sin pensar en las consecuencias del mismo. Solamente pensar en la preparación del tiro desde el punto de vista técnico y a la hora de tirar dejar que la mente trabaje en automático.

**Observación:** Como cada deportista es diferente, adapte estos consejos a su personalidad y necesidades. Tenga en cuenta que no hay una forma exclusiva de hacerlo que sirva para todos, como también dependiendo de ciertos momentos de su vida deberá hacer ciertas modificaciones temporales.



### **Tips: Aproveche al máximo su energía mental y física en el campo**

Unos de los grandes retos del deportista es lograr aprovechar al máximo la energía y la concentración que posee. Si lo logra puede mantener un buen estado físico y mental para mantener un gran desempeño en toda la ronda como en todo el torneo.

Para lograrlo desde el punto de vista psicológico se necesita organizar su fuerza y sus esfuerzos dependiendo los diferentes momentos del juego. Las acciones recomendadas para aprovechar su fuerza y concentración al máximo son las siguientes:

- Los dos o tres primeros hoyos como recién está comenzando su actuación es recomendable moderar su fuerza y realizar sus tiros con un buen ritmo en su swing sin forzar su golpe o pegarle a todo su potencial físico.

Esto le permitirá ir entrando en su juego en forma gradual, no cometer errores desde el inicio y pegarle desde el principio con confianza a la pelota.

- Hasta el sexto o séptimo hoyo se tiene la posibilidad de pegarle a la bola con toda su fuerza y aprovechar su máximo potencial físico y mental.
- Entrando al octavo y noveno hoyo ya las fuerzas no son las mismas como así también su capacidad mental. Por esto volver a realizar sus tiros a menor intensidad pero a buen ritmo en su swing acompañado de una muy buena concentración antes del tiro le ayudara a disminuir los errores por cansancio físico y mental. Si a esto le agrega no buscar tiros tan precisos o delicados, tendrá todos los elementos para finalizar de la mejor manera los primeros nueve hoyos.

### **Observaciones:**

- Como cada golfista es diferente, esta estructura se debe adaptar a las características y necesidades que posee cada uno.
- Este esquema se repite para los segundos nueve hoyos ya que a mitad de su ronda generalmente el golfista hace un receso.
- A la fuerza se le tiene que ayudar con una buena alimentación y nutrición. Cada tres hoyos hidratarse con agua sola o agua con electrolitos, no esperar a sentir sed porque ya en ese momento uno esta deshidratado.

A su vez sin importar la edad cargar en su bolsa cacahuates, manzana, plátanos, un sándwich de jamón y queso, entre los alimentos que mejor le ayudaran a renovar su energía en forma rápida y efectiva.

- Si quiere un refuerzo extra de energía buscar suplementos sin dopaje y que no sean dañinos a su cuerpo. Pueden ser buenas opciones geles, barritas energéticas, etc.
- Si esta reiniciando su actuación luego de una lesión o que no pudo jugar por su trabajo, no espere que su cuerpo y mente le respondan como está acostumbrado. Mejor prepárese para adaptarse a lo que su cuerpo le va a permitir hacer y hacer lo mejor posible con eso.

Esto le evitara comenzar a forzar su golpe y su distancia con resultados inciertos, como también no perder la confianza y la seguridad de hacer un buen papel en los primeros golpes que su fuerza no le responde.



## **Tips: Los errores más comunes que hacen que los golfistas caigan víctima de la presión a la hora de jugar**

Sin importar la edad y la experiencia de los golfistas desde el punto de vista mental generalmente encontraremos ciertas conductas o errores al procesar las emociones que vive el deportista en el campo, que hacen que se convierta en su propia víctima de la presión. Los errores más comunes que encontramos son los siguientes:

### **Antes del torneo**

- Sentir mucha frustración o preocupación si su juego no le responde en la semana previa al torneo.
- Pensar en lo que dejó de hacer o no practico antes del torneo.
- Compararse con los demás golfistas que van a jugar con usted ese torneo si esto lo pone más ansioso o desconfiado.
- Pensar que es un torneo importante si esto lo estresa en forma importante como por ejemplo tener la necesidad de pensar en todo momento en ese torneo, no poder dormir bien los días anteriores o comenzar a tener problemas de exceso o falta de apetito.

### **La mañana del torneo**

- Estar intranquilo o descontrolado, con mucho miedo o estrés por el rendimiento que tendrá en el campo.
- Tener una idea preconcebida muy rígida de cómo le irá sin haber jugado antes o no conocer bien el campo.

### **Los primeros hoyos**

- Comenzar con golpes deficientes por malas decisiones, desconfianza o precipitación.

- Querer hacer golpes extraordinarios por puro ego y no concentrarse en elegir tiros que sabe que puede realizar y que tiene un cierto control sobre ellos.
- Desesperarse si su comienzo no es el optimo. Acuérdesse que quedan muchos hoyos por jugar.

### **Final de los primeros nueve hoyos**

- Que los comentarios sobre su juego le frustren o le afecten a la hora de jugar en los hoyos que faltan.
- Concentrarse en el cansancio o enojo que siente.
- Cargar con lo que no hizo o hizo mal en los primeros nueve hoyos.

### **Principio de los segundos nueve hoyos**

- Dejar que su mente este pendiente en forma importante de los nervios y cansancio que siente al reiniciar su actuación.
- Enojarse si los tiros no le responden como al principio de la primera ronda.
- Querer hacer todo rápido para salir lo más rápido del campo porque ya se canso, frustrado o se aburrió.
- Olvidarse de jugar como lo venía haciendo si lo estaba haciendo bien y querer jugar un nivel que todavía no posee.

### **Final de la ronda**

- Enojo, desconfianza e inseguridad en su juego para el próximo día.
- Pensar que ya esta derrotado para todo el torneo.

**Observación:** Si puede comprometerse a eliminar gradualmente comenzando por los pensamientos o emociones que más le afectan hasta llegar a la que menos le afectan, verá como ya no se convertirá en víctima de la presión. Sin importar en qué torneo, campo juegue y quienes participen del mismo.