



Rutina: Conozca las razones mentales por las cuales cuesta ponerla en práctica bajo presión

Todos los golfistas desde los niños hasta los profesionales conocen la importancia que tiene la rutina en su golpe. Está demostrado que una rutina eficaz garantiza la posibilidad de un muy buen tiro.

¿Entonces porque cuando el golfista cuando está bajo presión en muchas ocasiones no se toma el tiempo necesaria para realizarla? ¿O la hace pero la hace a medias y mal realizada? ¿O tiene la sensación de realizarla bien y cuando apenas pega a la bola se da cuenta que le falta más concentración?

La primera razón para que pase esta situación, es que bajo presión si el golfista no controla sus emociones y pensamientos, sus acciones van a ser precipitadas y sin hacer todos los pasos que está acostumbrado a realizar sin presión.

Generalmente sucede cuando las emociones o acciones como la desconfianza, la duda o la ansiedad están descontroladas. En estas situaciones es muy difícil tomarse el tiempo para hacer la rutina, ya que la mente manda el mensaje al cuerpo de desconcentración, precipitación y nerviosismo.

La segunda razón la encontramos en que generalmente se pasa por alto un paso muy importante y básico. El primero de estos pasos casi es un ritual obligado de ver a donde cayó su bola y ver su siguiente tiro. El segundo paso que es complemento de este primero, es pensar a donde la va a dejar específicamente, que bastón va a elegir y como va a lidiar con las dificultades que tiene frente a su tiro.

Sin este segundo paso, la tercer parte de la rutina que es respirar, visualizar su tiro y hacer su swing previo, pierde eficacia porque el golfista no conoce a donde va su bola ni tiene la garantía de estar preparando un buen tiro.

Un tercer error es que a la hora de visualizar y hacer su swing, la mente comienza a divagar, generalmente con la consecuencia de no hacer bien los pequeños detalles como estar mal apuntado o lograr la concentración adecuada para ese tiro.

¿Qué es lo importante?

- Si el golfista cada vez que agarra un bastón se hace el habito de hacer una buena rutina, a mediano y a largo plazo le va a salir automáticamente en todos sus tiros incluyendo cuando este bajo presión o compitiendo.
- Una rutina que incluya todos los pasos bien hechos, que le permita al deportista lograr el estado óptimo de ejecución, es una garantía de tener todas las posibilidades de gran tiro.
- Bajo presión una reacción normal es acelerar la rutina como su golpe. Tomarse unos segundos más para realizarla, estará reduciendo en forma importante la posibilidad que ese tiro no sea efectivo o tan bueno como lo desea realizar.
- Si al hacer la rutina su mente está en otro lugar o no está convencido del tiro que a realizar, la mejor opción es empezar de nuevo su rutina. Esto le permitirá cambiar las acciones que no ayudan a preparar un buen tiro.
- Con niños y adolescentes si no hacen la rutina, mejor que enojarse es trabajar gradualmente y con incentivos para que la rutina se vaya convirtiendo en un habito. Esto porque al ser un habito, se va construyendo con la práctica. Aunque hay excepciones que desde niños la utilizan en todos sus tiros, pero en realidad son pocos los pequeños golfistas que lo hacen. Lo esperado que a veces lo tengan en cuenta y en otras ocasiones no.
- No se desespere mientras esta en el proceso de realizar una rutina eficaz que se adapte a su personalidad y a la presión, aunque es uno de los elementos que más se utilizan en la práctica del golf, mentalmente es uno de los que más cuestan para que sea parte de su juego y de su golpe.



Tips: Como controlar los nervios previo a su actuación deportiva

Es lo más normal antes de un torneo sentir nervios o dudas por cómo le va a ir en la competencia. Esta sensación se incrementa todavía más si le agregamos que hay mucho en juego para el golfista o por su personalidad antes de cada torneo piensa en todo momento en el mismo.

El control de su mente será fundamental a la hora de controlar su actitud y sus pensamientos a los días previos a jugar. La importancia de esta capacidad se encuentra en que sin este control de las emociones el golfista perderá la opción de empezar con un buen juego y sus nervios pueden traicionarlo en algún momento del día.

Entre los diferentes tipos de nervios que un golfista puede vivenciar los días previos encontramos los siguientes:

- Sus expectativas sobre su actuación pueden crearle conflictos porque no sabe si las puede cumplir, aunque cuando comente del torneo con amigos o demás golfistas se vea seguro.
- No sabe a lo que se va a enfrentar y en su mente se imagina mil situaciones que pueden pasar.
- Queda impactado por el campo, ambiente, jugadores, etc. que van a participar en el torneo. Como también al pensar en el torneo sentirlo como algo muy grande para alcanzar, sentirse intimidado y muy nervioso los días previos.

Recomendaciones

Para lograr el control de su mente y su ansiedad los días previos al torneo es aconsejable lo siguiente:

- La semana previa al torneo dedique solamente no más de máximo diez cada día a imaginarse logrando una muy buena actuación de acuerdo a su nivel deportivo.

- En este tiempo cualquier duda o dificultad que se imagine, visualícese viendo como lo soluciona positivamente y para terminar la imaginación cierre el ensayo mental observándose muy tranquilo y relajado a la hora de jugar.
- Los días previos al inicio del torneo realizar cualquier actividad divertida y relajante que no tenga que ver con el golf para que la mente llegue fresca y tranquila para competir.
- Si está muy nervioso busque descargar su energía en alguna actividad que lo tranquilice y si su mente no puede dejar de pensar en el torneo haga un plan de juego con diferentes opciones y revíselo una vez al día en sus diez minutos. Cuando esta ansiedad surja en otras ocasiones trate de eliminar estos pensamientos pensando en cualquier otro tema.
- Si antes de salir a jugar todavía está nervioso, no se desespere. Si mantiene la calma a medida que pase los nervios podrá realizar los golpes que sabe hacer y mostrar su nivel de juego.
- Imagínese en su mente habituándose a las condiciones del torneo sin intimidarse por las mismas.
- Y lo más importante crea en usted y en sus capacidades. Si uno realmente confía en que lo puede hacer esta creencia le ayudara a alcanzar su máxima capacidad y a superar las dificultades que se le presenten.



La visualización deportiva: Para qué sirve y como se utiliza en los diferentes momentos del torneo

Son muchos los deportistas que utilizan las imágenes mentales como parte de su preparación deportiva para mejorar su juego como prepararse para sus actuaciones. Sirve principalmente para perfeccionar las habilidades motoras como para ensayar mentalmente lo que quiere realizar cuando juega. Pero también sirve para lo siguiente:

- Para aprender una nueva habilidad en forma más rápida y efectiva.
- Para aprender y asimilar estrategias y tácticas nuevas. Sin olvidar que la visualización no reemplaza la practica en la vida real sino que la complementa.
- Para examinar de forma crítica y fría todas sus acciones para detectar que es lo que está generando un problema.
- Para mejorar la concentración, el control eficaz del estrés, la confianza, etc.
- Para imaginarse previamente actuando en un torneo, buscando el objetivo de familiarizarse con una buena actuación en el lugar donde se va a realizar.
- Para controlar la respiración, sudoración, salivación, etc.

Práctica de la visualización antes del torneo

La práctica de la visualización debe comprender las secuencias de movimientos de una actuación tal como se deben llevar a cabo en la situación real. Entre las características más importantes encontramos las siguientes:

- La visualización debe terminar con el éxito, pero debe estar al alcance del golfista o ser realista. De lo contrario se convierte en una fuente de frustración.
- Se puede practicar en cualquier momento o lugar, pero antes de irse a dormir suele ser más efectiva.
- No importa si se hace acostado, sentado o parado mientras el golfista la pueda realizar en forma eficaz.
- Visualizar las sensaciones corporales y las vivencias psicológicas que acompañaron en el pasado a una actuación afortunada, es un medio para asegurar su repetición futura e incluso mejorarla.

Práctica de la visualización en el torneo

Entre las características más importantes encontramos las siguientes:

- La visualización no solo debe incluir las acciones a realizar, sino también tener en cuenta las características del entorno donde va a hacer el torneo.
- En la visualización puede practicar swing, estrategias a utilizar.
- La visualización en esta etapa tiene que servir para adaptar lo más rápidamente a los golfistas a tomar acciones que le permitan el óptimo rendimiento.

Práctica de la visualización después del torneo

Entre las características más importantes encontramos las siguientes:

- La visualización en esta etapa es muy eficaz para reducir el enojo y la tristeza cuando no compitió bien. Esto por medio de imaginar que hizo mal y ya viéndose en el futuro haciendo las cosas mejor y sin repetir los errores cometidos.
- La visualización permite refinar algún aspecto de su actuación que no se hizo bien o que dejó que desear.
- La visualización le debe permitir al golfista eliminar las sensaciones negativas en ese mismo día para no cargarla en el futuro.

Lic. Paula Man Reich
Psicóloga del deporte
E-mail: pdd_cuerpomente@yahoo.com.mx