



Tips: Aprenda a rechazar las ideas irracionales que su mente crea bajo presión

¿Alguna vez le pasa que ha pensado que como no le ha salido nada bien en la semana, lo más seguro que no salga bien el fin de semana en el campo? ¿O empezó a sentir aunque venga jugando muy bien que de repente todo puede cambiar para mal? Esto que le pasa a la mayoría de los golfistas por lo menos una vez en su práctica deportiva proviene de sus creencias.

Estas creencias aunque para el deportista son muy reales, no tienen ningún fundamento ni se puede dar una justificación racional de las mismas. Es más que nada una costumbre o forma de pensar negativa que el golfista mantiene y que afectan directamente en su rendimiento.

Entonces: ¿Como el golfista puede controlar estas creencias irracionales para tener la posibilidad de jugar bien? El primer paso para tratar con estas ideas irracionales es determinar que lo son. Esto significa que el deportista que quiera escapar a las ideas irracionales que deterioran su rendimiento tiene que identificar las ideas irracionales que le invaden.

Entre las ideas irracionales más comunes que el golfista vivencia encontramos las siguientes:

- ✓ **Seré el mejor si no cometo errores en la ronda:** La realización perfecta en los seres humanos no existe, y el golfista no es la excepción. Esta idea genera en el deportista autoreproches ante los fallos inevitables, disminución en la confianza y en sus habilidades.

- ✓ **Cuando empiezo a fallar, seguiré actuando mal:** Intentar predecir el mal juego o una mala actuación es hacer una autoprofecía que tiende a cumplirse en la mayoría de los casos.

- ✓ **No se aprende ni se mejora cuando uno pierde en un torneo:** Si un golfista cree que no se aprende de las derrotas, está muy errado. A veces se aprende más de una derrota si se analiza la causa de la misma y se evita para la próxima vez que juegue.
- ✓ **Si las cosas no salen como espero me frustraré:** Este pensamiento surge en los golfistas que se sienten excesivamente molestos ante cualquier tipo de problema. En toda actuación de larga duración como el golf, siempre hay algo que no va a suceder como el deportista lo desee.

Lo importante aquí es contar que en algo se va a fallar en la ronda pero el golfista no permitirá que el error se convierta en un error que le haga perder todo lo bueno que hizo o hará en su ronda.

- ✓ **La autocrítica antes, durante y después de jugar ayuda a rendir mejor:** Criticarse con dureza de vez en cuando ayuda a jugar mejor, generalmente genera el efecto contrario. La autocrítica que no conduce a la forma de corregir un error, interfiere en forma importante en el rendimiento.
- ✓ **La falacia de las condiciones ideales:** La creencia irracional de que la propia actuación no puede ser la mejor porque las personas o las situaciones no son como uno quisiera, implica que se tiene la tendencia a culpar a los demás de sus fallos y atribuir los éxitos ajenos a la fortuna. El golfista que se queja que no puede jugar bien cuando llueve, se olvida que la lluvia afecta a todos los deportistas que están jugando al igual que él.
- ✓ **Generalizar a partir de una sola situación deportiva:** Si es importante de las experiencias pasadas, pero dejar de intentar algo nuevo porque no salió bien la primera vez está totalmente desproporcionado. La próxima vez que lo intente prepararse mejor y lo logrará.

Observación: Ya conociendo las ideas irracionales, el golfista tendrá que identificar los pensamientos que mantienen sus ideas irracionales y que están interfiriendo en su actuación. El control de sus ideas irracionales pasa por encontrar las razones capaces de refutar con éxito las ideas sin fundamentos reales. Dirigir el pensamiento hacia actuaciones deseadas en este caso no es suficiente para salir de este bache mental.

Cuanto más hechos reales posea el golfista para refutar las ideas irracionales mayor será la seguridad de que los pensamientos razonables y positivos sustituyan al pensamiento irracional.



Tips: Controle a su mente para no perder el control de su juego cuando cierra una ronda

Jugar bien hasta el último hoyo es una situación que los golfistas mediante la experiencia van aprendiendo a manejar en forma eficaz y que al principio puede suceder que no sea tan agradable y positiva.

Generalmente ocurre cuando el golfista es novato en vivir esta situación viene jugando muy bien los primeros hoyos y cuando está por llegar al final no puede controlar sus emociones ni su juego. También puede ocurrir en deportistas con poca confianza en su juego y en su capacidad cuando van jugando a un nivel de excelencia más de lo que ellos creen que pueden conseguir, se asustan y pierden el control de su mente y su juego.

La mayoría de los deportistas, la razón que dan al perder, son las siguientes: “Tenía la ronda ganada, me equivoque en los momentos finales y todo se dio vuelta”, “Venía jugando muy bien, me desinfe y perdí el control en golpes que casi nunca fallo”, “Sentí que nada me salía al final, me sentía muy cansado”, etc.

Entre las circunstancias más comunes que encontramos cuando se produce este descontrol son las siguientes:

- ✓ El deportista no está preparado mentalmente para afrontar la situación que enfrenta al ser las primeras ocasiones que lo esta vivenciando.

- ✓ El deportista no tiene un control óptimo de la presión competitiva: Si en las situaciones deportivas en momentos importantes como en el final de la ronda el golfista no controla su ansiedad y sus miedos, sus músculos se tensarán, perderá concentración y eficiencia en su actuar como en su rendimiento.

Recomendación

- ✓ El jugar bien hasta el final es una situación que todos los golfistas competitivos vivirán, nadie se puede escapar a ella. Que en muchas ocasiones no es agradable y hasta frustrante, puede ser. Lo importante que sea una fuente de aprendizaje para ir mejorando en las próximas actuaciones.
- ✓ En el golfista se encuentra la habilidad para ir mejorando el rendimiento y el control de las emociones desde que comienza la ronda hasta que termina a medida que las experiencias se incrementan. Si quiere que sin hacer ningún esfuerzo esto se logre como arte de magia, lo más seguro que se llevara una gran decepción.
- ✓ Si el golfista puede terminar su ronda al mismo nivel que termino y este rendimiento es bueno, esta capacidad le está dando todas las posibilidades de lograr buenos resultados. Si el deportista quiere lograr grandes éxitos, comience por empezar y terminar su actuación a un buen nivel, el éxito vendrá solo.



Tips: ¿Conoce como mejorar la confianza en sí mismo?

Aun los deportistas mas excepcionalmente dotados, algunas veces necesitan mejorar su confianza por la tendencia normal a volver en situaciones de presión, a una imagen anterior de sí mismo, donde tenía un menor nivel de destreza deportiva. Lo mismo ocurre cuando las cosas no van tan bien o cuando su actuación no es buena o está bajo mucho estrés.

La acción mental más común es regresar a visualizarse a como jugaba anteriormente, aunque su juego ya sea muy superior a esa visualización y no sea válido. ¿Entonces como deportistas que puede hacer para que la mente no vuelva al pasado?

El camino más simple y efectivo es por medio de los pensamientos positivos. Cuando dude de sus habilidades piense en sus mejores actuaciones, acuérdesese que alguna vez logro esos resultados buscados y otras hasta mucho mas. Y si lo pudo lograr ese día: ¿Porque ahora no?

Si apuesta por este tipo de pensamiento puede motivarse adecuadamente antes de jugar como cuando ya está actuando entrar con la confianza potenciada. Así tiene toda la posibilidad de dejar atrás su pasado e intentar hacer sin importar el momento del juego lo que es capaz de hacer ahora.

La mejor manera de aumentar sus expectativas cuando su confianza esta flaqueando es entrenar dando buenos resultados bajo presión en las situaciones en donde sabe que su confianza comienza a fluctuar.

Para que este ejercicio en el campo logre su objetivo se debe complementar con manifestaciones positivas respecto a lo que se es capaz de lograr. Una manera de hacerlo es construyendo dos listas: Un listado de éxitos, donde escribirá todos los éxitos conseguidos por el golfista hasta el momento aunque sean éxitos personales deportivos. La otra lista va a incluir todas las cualidades positivas que el deportista posee para mantener o mejorar la confianza.

Estas dos listas le ayudaran al golfista, como un marco objetivo de referencia, para orientar a la confianza y a las expectativas a conseguir sus metas como también para refutar los pensamientos negativos que le hagan dudar de su capacidad.

Por ejemplo cuando empiece a dudar de su capacidad o comience a temer de lo que puede llegar a suceder, el golfista podrá mantener su confianza acordándose de lo que está en los listados.

Para que este listado sea lo más efectivo en situaciones bajo presión, lo recomendable es ponerlo en práctica cuando sale al campo ya sea si lo lee al tenerlo escrito en una hoja en su bolsa. O puede también grabarlo y escucharlo mientras está jugando sin la presión real de un torneo o de una apuesta.

Lic. Paula Man Reich
Psicóloga del deporte

E-mail: pdd_cuerpomente@yahoo.com.mx