



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

La Mente de un Campeón (Golf)

Lic Julia Iguña

Psicología aplicada al deporte

Psicóloga de profesionales de golf

Julialva@fibertel.com.ar

Argentina

Últimamente muchas cosas han cambiado en el golf. El mantenimiento de las canchas ha mejorado notablemente, la tecnología ha contribuido a desarrollar palos y pelotas de gran nivel, las reglas de golf se han modificado bastante y hasta la técnica del swing ha variado. Pero lo que no ha cambiado es el enfoque psicológico de los grandes jugadores.

Los grandes campeones de todas las épocas, han cimentado sus entrenamientos y competencias, sobre un gran amor al deporte. Muchos de ellos, llegaron inclusive a sobreponer el golf a sus propias familias. Nunca ha sido el dinero ni la fama lo que los ha guiado - aunque eso puede haber llegado como consecuencia- sino el amor y el placer que han sentido por el golf.

Vicente Fernández lo considera un atributo imprescindible para llegar a ser campeón porque, según dice, es ese amor el que hace posible que el sacrificio del entrenamiento no se sienta como tal.



Los campeones son gente con una mentalidad altamente positiva, tanto dentro como fuera del campo de golf. Tienen una seguridad que a veces puede ser confundida con *arrogancia*. Aprenden de sus errores, pero no se critican ni flaquean a causa de ellos. Sus pensamientos son mas bien del tipo “*Hazlo*” y no del “*cuidado, no lo hagas*”. Su motivación esta orientada a alcanzar el éxito y no a evitar el fracaso. Luego de un mal tiro, el enojo dura poco tiempo, saben perdonarse, y en el próximo golpe, su mente ya esta preparada para el siguiente desafío.

La seguridad es fácil de definir pero a veces difícil de llevar a la practica. Es la confianza en uno mismo y en sus habilidades, para llevar a cabo un tiro bajo difíciles condiciones. La seguridad se va construyendo en cada golpe bien ejecutado. Luego, la repetición, da a la mente la fijación de esos movimientos, y ordena lo que se debe hacer. Con el tiempo nos convertimos en pilotos automáticos jugando con instinto y entusiasmo.

Pero el problema surge cuando los pensamientos empiezan a dominar en el juego. A veces pensamos demasiado en vez de confiar en que lo podemos lograr. Algunos influyen de manera positiva, sin embargo otros repercuten la ejecución de un tiro al transmitir inseguridad, desconfianza y duda.

Un campeón puede equivocarse, pero nunca duda. Gracias a esta actitud positiva, que da seguridad, el jugador puede tornarse agresivo bajo presión y así lograr bajos scores.

En los momentos decisivos parecen tener una actitud que sobresale de los demás jugadores. Es lo que se podría definir como una cierta presencia. En algunos como Tiger Woods se puede apreciar por la intensidad de la mirada. En otros como Tom Watson, por la fuerza de la personalidad.

El poder intimidar y presionar en la cancha también es difícil, sobretodo en un juego donde no hay contacto físico.



Esto es debido al estado de la mente más que al miedo de un cuerpo fuerte. El jugador que confía que puede controlar su juego, no va a permitir que otro jugador, pueda imponerse a su voluntad de poder definir un torneo. Como dice Tiger Woods el golf no es una cuestión de tamaño y fuerza sino de destreza, inteligencia y garra.

Un espíritu competitivo lleva a desarrollar mejores habilidades, y a entender que lo que hemos hecho, ya esta bien.

Verdaderamente, a veces, son más los errores que los aciertos, pero estos, no deben permitir que la mente quede fijada en ellos, el swing comienza a sufrir deformaciones que tratamos de arreglar con parches, cuando el problema esta en otro lado, en la mente. **Últimamente muchas cosas han cambiado en el golf. El mantenimiento de las canchas ha mejorado notablemente, la tecnología ha contribuido a desarrollar palos y pelotas de gran nivel, las reglas de golf se han modificado bastante y hasta la técnica del swing ha variado. Pero lo que no ha cambiado es el enfoque psicológico de los grandes jugadores.**

Los grandes campeones de todas las épocas, han cimentado sus entrenamientos y competencias, sobre un gran amor al deporte. Muchos de ellos, llegaron inclusive a sobreponer el golf a sus propias familias. Nunca ha sido el dinero ni la fama lo que los ha guiado - aunque eso puede haber llegado como consecuencia- sino el amor y el placer que han sentido por el golf.

Vicente Fernández lo considera un atributo imprescindible para llegar a ser campeón porque, según dice, es ese amor el que hace posible que el sacrificio del entrenamiento no se sienta como tal.



Los campeones son gente con una mentalidad altamente positiva, tanto dentro como fuera del campo de golf. Tienen una seguridad que a veces puede ser confundida con *arrogancia*. Aprenden de sus errores, pero no se critican ni flaquean a causa de ellos. Sus pensamientos son mas bien del tipo “*Hazlo*” y no del “*cuidado, no lo hagas*”. Su motivación esta orientada a alcanzar el éxito y no a evitar el fracaso. Luego de un mal tiro, el enojo dura poco tiempo, saben perdonarse, y en el próximo golpe, su mente ya esta preparada para el siguiente desafío.

La seguridad es fácil de definir pero a veces difícil de llevar a la practica. Es la confianza en uno mismo y en sus habilidades, para llevar a cabo un tiro bajo difíciles condiciones. La seguridad se va construyendo en cada golpe bien ejecutado. Luego, la repetición, da a la mente la fijación de esos movimientos, y ordena lo que se debe hacer. Con el tiempo nos convertimos en pilotos automáticos jugando con instinto y entusiasmo.

Pero el problema surge cuando los pensamientos empiezan a dominar en el juego. A veces pensamos demasiado en vez de confiar en que lo podemos lograr. Algunos influyen de manera positiva, sin embargo otros repercuten la ejecución de un tiro al transmitir inseguridad, desconfianza y duda.

Un campeón puede equivocarse, pero nunca duda. Gracias a esta actitud positiva, que da seguridad, el jugador puede tornarse agresivo bajo presión y así lograr bajos scores.

En los momentos decisivos parecen tener una actitud que sobresale de los demás jugadores. Es lo que se podría definir como una cierta presencia. En algunos como Tiger Woods se puede apreciar por la intensidad de la mirada. En otros como Tom Watson, por la fuerza de la personalidad.

El poder intimidar y presionar en la cancha también es difícil, sobretodo en un juego donde no hay contacto físico.



Esto es debido al estado de la mente más que al miedo de un cuerpo fuerte. El jugador que confía que puede controlar su juego, no va a permitir que otro jugador, pueda imponerse a su voluntad de poder definir un torneo. Como dice Tiger Woods el golf no es una cuestión de tamaño y fuerza sino de destreza, inteligencia y garra.

Un espíritu competitivo lleva a desarrollar mejores habilidades, y a entender que lo que hemos hecho, ya está bien.

Verdaderamente, a veces, son más los errores que los aciertos, pero estos, no deben permitir que la mente quede fijada en ellos, el swing comienza a sufrir deformaciones que tratamos de arreglar con parches, cuando el problema está en otro lado, en la mente.

Frecuentemente he escuchado a jugadores decir *“Si vengo jugando mal, empiezo a salir del juego, y pensar que me tengo que recuperar. Me paso de revoluciones y pienso que tengo que hacer birdie, birdie y par”*. No hay que pensar en lo que se debe hacer en los próximos hoyos. Esto provoca ansiedad y juego acelerado, cambiando el objetivo de juego por el del resultado. Nadie está a salvo de desagradables sorpresas que aparecen en el momento menos esperado.

Aceptarlos, permite recuperar el ritmo y la concentración necesaria, y se debe saber transformar esa situación de alarma, en un hecho circunstancial.

La psicología en el golf va más allá que la exactitud del swing o la técnica de atacar la cancha. Significa seguridad, pensamientos claros y asertivos, poder dominar las voces internas negativas, la capacidad de retomar golpes exitosos del pasado, olvidarse de un mal tiro y saber sobreponerse a ellos recuperando la concentración del juego.



La preparación psicológica debe ser un elemento más del entrenamiento, para que el jugador pueda mejorar su rendimiento, adaptado a sus necesidades y circunstancias ayudando al deportista a visualizar el éxito, en un clima de diversión y amor al deporte para poder alcanzar un golf de excelencia.

Frecuentemente he escuchado a jugadores decir *“Si vengo jugando mal, empiezo a salir del juego, y pensar que me tengo que recuperar. Me paso de revoluciones y pienso que tengo que hacer birdie, birdie y par”*. No hay que pensar en lo que se debe hacer en los próximos hoyos. Esto provoca ansiedad y juego acelerado, cambiando el objetivo de juego por el del resultado. Nadie esta a salvo de desagradables sorpresas que aparecen en el momento menos esperado.

Aceptarlos, permite recuperar el ritmo y la concentración necesaria, y se debe saber transformar esa situación de alarma, en un hecho circunstancial.

La psicología en el golf va más allá que la exactitud del swing o la técnica de atacar la cancha. Significa seguridad, pensamientos claros y asertivos, poder dominar las voces internas negativas, la capacidad de retomar golpes exitosos del pasado, olvidarse de un mal tiro y saber sobreponerse a ellos recuperando la concentración del juego.

La preparación psicológica debe ser un elemento más del entrenamiento, para que el jugador pueda mejorar su rendimiento, adaptado a sus necesidades y circunstancias ayudando al deportista a visualizar el éxito, en un clima de diversión y amor al deporte para poder alcanzar un golf de excelencia.