

Actitud Mental en el Golf

*Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

Zhugue Liang - El arte de la guerra



CONCENTRACIÓN - RITMO - PRECISIÓN COORDINACIÓN - FLUIDEZ

" ...Pero hay jugadores que tienen el temple para imponerse en el Abierto y otros, directamente no. En general, para alzar el trofeo después del hoyo 72 debés exhibir una buena administración de golpes; la cuestión es que hay quienes la pueden sostener y hay quienes no. Existen muchos golfistas que comienzan con recorridos buenos; luego firman scores regulares y concluyen su participación con vueltas malas. Estos jugadores, los de escasa regularidad, son los que cuentan con menos posibilidades de trascender."

Si el mejor profesor de golf no conociera a los diez mejores golfistas del mundo y los viera practicar en un entrenamiento, no podría distinguir entre el primero y el décimo, ya que no los diferencia su estilo de juego sino su capacidad mental en los campeonatos, su regularidad, su concentración y su espíritu ganador.

Un ejemplo muy transparente de presión interior lo constituyen las sobre exigencias (*un superyó muy crítico y poco protector*) Una demostración muy interesante se produce cuando un tenista o un golfista dejan de jugar durante un tiempo, cuando retoman juegan mejor contrariando la idea de que si se practica más seguido sube el nivel y desciende si se hace una interrupción prolongada.

¿Que sucede? Una interpretación es que al volver el jugador no tiene tantas expectativas ni exigencias internas, entonces se vuelve más tolerante y juega mejor que cuando se criticaba insistentemente.

Sintomatología del golfista

1. Pensar demasiado en errores u oportunidades perdidas.
2. Tener dificultades para mantener la tonalidad emocional que le resulta más propicia.
3. Pensar demasiado en el resultado (auto-presión)
4. Uno o más errores generan inseguridad deteriorando la confianza
5. Compararse con los competidores sintiéndolos superiores
6. El primer hoyo malo arrastra a los siguientes
7. La competencia, en lugar de estimularlo, genera estrés negativo
8. Aumenta el nerviosismo en los putts importantes
9. En competencia se marcan más hoyos que en los entrenamientos
10. Jugar mejor cuando no se jugó un tiempo prolongado (síntoma de elevada autoexigencia)
11. Diferentes pensamientos negativos a lo largo del partido
12. Desconfianza hacia sí mismo
13. No poder olvidarse de los errores y seguir reprochándoselos a lo largo del partido
14. Fácil dispersión a lo largo de recorrido; muchas dificultades para reencontrar la concentración
15. Tendencia a la irregularidad entre un hoyo y otro, o entre una día y otro
16. Mucha facilidad de asimilación o absorción de los problemas (personalidad esponja)

17. Escasa Ataraxia (la Ataraxia es como una campana de cristal que protege del entorno, es el termostato de las emociones)

18. No disfruta el partido, lo sufre



*Una opinión: No se intimide ante la dificultad,
ATAQUE AL HOYO*



ACTITUD MENTAL POSITIVA

FIRMEZA - RITMO - COORDINACIÓN

DETERMINACIÓN - CONVICCIÓN

CONCENTRACIÓN - FLUIDEZ

**SABER PERDER - Esto quita presiones y permite
ganar**

Abstracción absoluta de todo el entorno

No comprar las presiones
(expectativas de la Hinchada propia o de la familia)

No compararse con los rivales
Diviértase - Disfrute del torneo aunque vaya perdiendo

Seguridad en la ejecución
Confianza en uno mismo

Hay que mantener el tono emocional propio
como si fuera un músico

Sea tolerante y comprensivo con sus errores
Aprenda a quitarse presión

Tener serenidad de espíritu

Aislarse de los pensamientos negativos
(Consecuencias de acertar o errar)

Incorpore el HUMOR - Disfrute su día

Aplicar la INDIFERENCIA INSTRUMENTAL

Encerrarse en la capa protectora de la ATARAXIA

Los golpes salen solos, simplemente
instale las condiciones apropiadas para que eso ocurra

Picasso decía el pincel lleva a la mano

Hemingway decía que el valor consiste en tener gracia (espontaneidad, fluidez) en medio de situaciones de presión (grace under pressure).



Una experiencia realizada en la Universidad de Cleveland y que fue auspiciada por la National Geographic aportó interesantes descubrimientos o demostraciones de nuestras tesis (si ya venía leyendo nuestro sitio) :

Con diferentes electrodos colocados en brazos, piernas, tronco y cabeza ingresaron a una computadora los movimientos efectuados por un jugador de fútbol en la ejecución de penales. Captaron así la coordinación de los movimientos y las zonas cerebrales involucradas en la ejecución.

En una segunda sesión le dijeron al jugador que un grupo de expertos venía a verlo y repitieron la experiencia. El jugador, sometido a presión, cambió la secuencia de los movimientos, perdieron fluidez y se volvieron torpes y rígidos. La tomografía computada

reveló que **cambió** la zona dominante del cerebro, pasó de la zona inconsciente (profundo) a la de los movimientos conscientes (periféricos). Es decir; el jugador comenzó a funcionar cerebralmente como si estuviera aprendiendo el movimiento.

Cuando nos enseñan un golpe o un tiro, primero lo ejecutamos siguiendo las indicaciones de modo consciente, cuando lo ejercitamos mucho comienza a salir solo, es decir lo hace desde el inconsciente, significa que lo hemos incorporado.

Nuestra interpretación es que se graba bajo la forma de REPRESENTACIÓN ESQUEMA MOTRIZ DE ACCIÓN, es equivalente a las Representaciones Cosa del Inconsciente, las mismas del sueño. Bajo presión se bloquea la fluidez del Inconsciente y el jugador recurre a la conciencia para ejecutar el tiro, esto hace que el movimiento sea rígido y torpe, se retrotrae (regresiona) casi a los momentos en que el jugador lo estaba aprendiendo.

El nudo del problema es que en el inconsciente conviven los conflictos psíquicos, los esquemas motrices de acción y las representaciones cosa que sostienen el estado de ánimo, las emociones y la concentración.

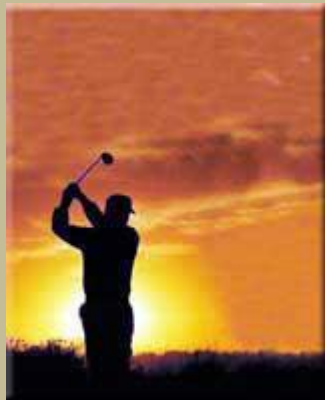
 La Presión 



Solución : Hay que trabajar el psiquismo para bloquear la sensibilidad a la presión; si esto no se logra, continuarán las inhibiciones que genera este serio problema para el deportista. Pero que en el fondo constituye la esencia del espectáculo, mostrar las reacciones de los jugadores sometidos a tensión y presión.



John Reid (a la derecha) aparece en la primera foto de golf en EE. UU., tomada en el Saint Andrew's Golf Club en Yonkers (1888)





Artículos relacionados:

Cuaderno N° 15

La Ataraxia



*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la cancha con esta mirada.*

© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior
Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores
a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.
gustavomaure@gmail.com



Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

Cuaderno N° 1 Introducción:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..ElRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido.

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 El Factor Humano

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 29 Liderazgo

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

<http://www.elrivalinterior.com/>

Bibliografía

Gustavo Maure

Imágenes

<http://www.golftodaymagazine.com/0511Nov/images/4%20Tiger%20Woods.jpg>

golf: <http://www.nerk.com/Images/golf-putting.jpg>

blog.kir.com/archives/2005_03.asp

<http://www.new-dream.de/image/wallpaper/sport/golf/golf-02.jpg>