



Charlando en el hoyo 19

DRIVER. Cuando terminas una competencia, la preparación para la siguiente competencia inicia haciendo una evaluación de la competencia que has terminado. La mayoría de los jugadores no hacen una evaluación como parte de su rutina post ronda / competencia porque:

- No han sido entrenados para hacerlo.
- Porque no tienen herramientas para hacerlo.
- Porque desconocen los beneficios que proporciona.
- Porque consideran que lo pasado no importa.
- Porque lo que quieren es olvidar, en caso de que hayan jugado mal.

Participar en un torneo proporciona experiencias y enseñanzas que forman parte del bagaje golfístico del jugador. No es lo mismo ser un jugador que ha participado en 10 torneos anuales, que uno que sólo ha participado en uno. La experiencia acumulada es una ventaja competitiva que hace diferencia en el nivel de juego y en el score.

Las profesoras Pia Nilsson y Lynn Marriot en su libro “Every shot must have a purpose” enseñan que hay tres preguntas esenciales que un jugador debe hacerse después de una ronda:

- ¿Qué fue lo BUENO?
- ¿Qué podría ser MEJOR?
- ¿CÓMO puedo mejorar?

Estas preguntas están formuladas de manera positiva. Ellas no preguntan que hizo mal el jugador. Esta estrategia simple funciona porque te obliga a comprender mejor tu juego, a ser más honesto contigo mismo y conduce a acciones positivas.

Las respuestas a estas preguntas pueden incluir aspectos de las cuatro áreas del juego: técnica, estrategia, mental y física. Debes hacerte estas preguntas aun cuando hayas ganado o alcanzado tu objetivo de resultado.

Otras preguntas semejantes que son recomendables:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Qué hice bien?
- ¿Qué experiencia quiero recordar de la ronda de hoy?
- ¿Cuál fue una de las decisiones crítica que tomé hoy?
- Si pudiera hacer algo diferente en mi ronda de hoy, ¿qué sería?
- ¿Qué puedes hacer mejor la próxima vez?
- ¿Cómo le voy a hacer para que sea mejor?
- Escribir tres cosas que quiero hacer mejor la próxima vez.
- ¿Cuáles fueron las mejores experiencias que tuve hoy?

- Basado en las experiencias de hoy, ¿cómo voy a prepararme para la siguiente competencia?

Lo esencial de la evaluación es que debe conducir a un plan de acción. Los aprendizajes de la ronda o competencia beneficiarán tu juego en el futuro. En el libro El Plan B, 30 retos para mejorar tu golf, encontrarás información muy útil para que te prepares para la siguiente competencia. Lo puedes recibir al suscribirte en www.handy.golf.

FIERROS. Algunos putts son más importantes que otros y los más importantes son los que están dentro de un rango de 3 a 7 pies, es decir, los putts cortos. Las estadísticas muestran que la distancia más importante en el putt es 5 pies (poco menos de dos yardas).

En los putts cortos el objetivo es meter la bola al hoyo y para hacerlo es necesario llegarla, así que establecer un objetivo después del hoyo ayudará a que todos los putts tengan oportunidad de meterse. Otra estrategia en los putts cortos es centrar la atención en la línea. La dirección es crucial.



Los elementos claves para mayor consistencia en la línea y embocar los putts cortos son:

- Hacer contacto con el sweet spot.
- Hacer contacto con la cara cuadrada y en línea con el objetivo.
- Acelerar la cabeza del putt a través del impacto.
- Compromiso con la línea.
- La bola entre con firmeza en el hoyo. Al patear con firmeza los putts cortos la bola no está a merced del declive, el pasto o la forma del hoyo.
- Elegir un objetivo después del hoyo es necesario para una mejor ejecución.
- También se puede elegir un punto en la parte trasera del hoyo. El objetivo es pegarle con la bola a ese punto. En algunos putts difíciles no aplica esta recomendación.

https://www.youtube.com/watch?v=X5k_RV0lnQc&list=PLsYr1uC75ERgr9-eVQB96ruainhvLDSaV&index=5

Otras consideraciones importantes en los putts cortos son:

- Si hay dudas en la caída, darle firme al centro.
- No forzar el golpe, sólo echar a rodar la bola.
- Dejar la vista abajo y la cabeza quieta.

El sentirse obligado a meter los putts cortos, suele producir el efecto contrario. Ni los mejores jugadores del mundo meten todos los putts cortos, así que relájate y centra tu atención en lo que puedes controlar que es hacer un buen swing y contacto.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8M8AqywfSE&list=PLsYr1uC75ERgr9-eVQB96ruainhvLDSaV&index=6>

PUTTS. Código de conducta para padres de hijos e hijas deportistas:

1. Recordaré que mi hijo(a) hace deporte para su disfrute, no el mío.
2. Motivaré a mi hijo(a) a jugar obedeciendo las reglas y a resolver conflictos sin recurrir a la hostilidad o la violencia.
3. Le enseñaré a mi hijo(a) que dar lo mejor de sí es tan importante como ganar, para que nunca se sienta derrotado por el resultado de un juego/evento.
4. Haré sentir a mi hijo(a) como un ganador(a) en toda ocasión ofreciendo elogios por competir justamente y hace su mejor esfuerzo.
5. Nunca ridiculizaré o gritaré a mi hijo(a) por cometer un error o perder una competencia.
6. Recordaré que los niños aprenden mejor mediante el ejemplo. Aplaudiré las buenas ejecuciones de los jugadores, tanto del equipo de mi hijo(a) como de sus oponentes.
7. No forzaré a mi hijo(a) a participar en deportes.
8. Nunca cuestionaré el juicio o la honestidad del oficial en público.
9. Apoyaré todos los esfuerzos para suprimir el abuso físico y verbal de las actividades deportivas infantiles.
10. Mostraré respeto y aprecio por los entrenadores capacitados y voluntarios quienes dan su tiempo para proveer actividades deportivas para mi hijo(a), entendiendo que yo tengo la responsabilidad de ser parte del desarrollo de mi hijo(a). **FORE.**

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

www.handy.golf

www.youtube.com/jugargolf

mateomelgar1969@hotmail.com