



Charlando en el hoyo 19

DRIVER. La presión muy fuerte de las manos en el grip es uno de los principales errores, incluso en jugadores de buen nivel. La tensión excesiva en las manos es un asesino del swing, porque los músculos tensos son músculos lentos. La tensión inicia en las manos, pero se pasa a los brazos, hombros y espalda, limitando el giro del cuerpo y el latigazo a través del impacto.

La presión excesiva es hasta cierto punto normal en los jugadores principiantes, porque están aprendiendo a dominar la posición de las manos y los movimientos del swing. Los principiantes tienen la tendencia a entrenar sin soltar el grip, porque según ellos no quieren perder la posición correcta. Este hábito causa mucha tensión en las manos, que las manos se cansen y que salgan ampollas. Los pros debemos enseñar a los principiantes que después de un golpe suelten el grip, relajen las manos y vuelvan a tomar el grip siguiendo una rutina.

Desde los golpes cortos debemos enseñar a los jugadores a tener y mantener la presión adecuada para controlar el bastón. Con el tiempo tomarán el grip suave y harán el swing con naturalidad.

Un alumno, dueño de las famosas botas Cuadra, me dijo en cuanto a los errores en el swing: “la cabra siempre tira al monte”. Esta es una realidad en cuanto a tener mucha presión en el grip, ya que es un error muy recurrente en el que jugadores intermedios y avanzados tienden a recaer. El círculo vicioso se da cuando el jugador falla algunos golpes, por instinto tiende a tomar el grip más fuerte, lo que ocasiona que siga fallando. El jugador busca corregir su swing haciendo otros ajustes, cuando la raíz del problema es la presión excesiva de las manos en el grip.

En los clubes que tiene atención médica, los socios se toman la presión arterial con frecuencia. En forma semejante, los jugadores pueden solicitar a los pros de golf que le cheque la presión de sus manos en el grip. Este hábito ayudará en forma significativa en su juego.

La presión correcta de las manos en el grip estimula el uso de los hombros, facilita el apalancamiento y liberación de las muñecas y aumenta la velocidad de la cabeza del bastón.

El pro experimentado sabe que el sonido de la bola en el impacto y el vuelo de la bola son un claro referente de la presión de las manos en el grip. Basado en ello he tenido la satisfacción de ayudar a algunos jugadores con sólo sensibilizarlos de la presión correcta en el grip.

Hay varias formas para lograr la presión correcta del grip, las más comunes son:

- La escala del 1 al 10. Esta forma es subjetiva, pero es muy útil para lograr la presión correcta. Consiste en tomar el grip y enseguida poner el bastón vertical. En esa posición tomar el grip lo más suave posible, este punto es 1. Luego apretar lo más fuerte posible, este punto es 10. Después aumentar y disminuir la presión gradualmente, determinando una presión para cada número. La mayoría de los golpes se harán en una presión de 5 o menos.

- Una imagen o sensación familiar. Sostener un pájaro, un huevo, un plátano, una pasta dental, una raqueta, un bat, dar un saludo o llevar de la mano a un niño. El asunto es que la sensación o imagen te sea familiar y te sensibilice de la presión del grip.



- Tomar el brazo del pro. El pro pide al jugador que tome su brazo como si fuera el grip. El pro lo ayuda a sensibilizarse de la presión adecuada de las manos en el grip.



<https://www.youtube.com/watch?v=FJ4ZeGK1EcQ&list=PLsYr1uC75ERjk5eSCfUtF10sCicXX9Bjz&index=7>

<https://www.youtube.com/watch?v=yb2Xp20V7kY&list=PLsYr1uC75ERjk5eSCfUtF10sCicXX9Bjz&index=8>

PUTTS. Se ha puesto de moda ver videos antes de las competencias para motivar a los jugadores. El guion clásico son segmentos emocionantes de películas comerciales, cortos de personas que hicieron hazañas extraordinarias, mensajes contundentes de hombres que no se rinden, imágenes y declaraciones de deportistas de éxito, escenas de triunfos anteriores, jugadores celebrando, el levantamiento de los trofeos, etc. Todo esto con música estimulante que eleva el espíritu.

El objetivo de estos videos es estimular en los jugadores las ganas de triunfar. El video, como una plática del pro o cualquier otro recurso que pretenda influir en el estado psicológico de los jugadores, no debe ser un fin en sí mismo, sino un medio, una herramienta. Es el medio que se elige para transmitir una idea, un mensaje, y provocar un proceso mental que favorezca el mejor funcionamiento posible y el máximo rendimiento.

¿Qué necesitan los jugadores en este momento? Esta es la pregunta clave, el punto de partida para determinar la estrategia psicológica. Después habrá que decidir cómo se aplica dicha estrategia, pero siempre a partir de esa respuesta. Y puede suceder que los jugadores no necesiten, e incluso les perjudique, el mensaje de ese video que tanto gusta a su pro.

En general, aumentar la motivación es un objetivo más propio de periodos no cercanos a las competencias, cuando haya bajado el interés. Se asume que el pro siempre debe motivar a los jugadores, y no es así. Lo tendrá que hacer cuando sea necesario, es decir, cuando aquellos que no estén lo suficientemente motivados, necesiten la acción del pro para cubrir ese déficit.

Sin embargo, antes de una competencia, los jugadores suelen estar bastante motivados y no necesitan motivarse más. Por lo que en caso de motivarlos con estos videos se corre el riesgo de provocar una sobre activación que puede perjudicar el rendimiento.

Además de este riesgo, hay otros factores que nos muestran porque hay que tener mucho cuidado con el uso indiscriminado de videos sin saber muy bien que efecto tendrán:

- Las diferencias individuales. El impacto de un video puede ser parecido para la mayoría de las personas, pero hay diferencias que a veces son determinantes. Lo que a uno le motiva, a otro le estresa. Lo que a uno le anima, a otro le molesta. Lo que a uno le da confianza, a otro le crea inseguridad.
- El tipo de tarea que el jugador debe hacer. La motivación extra puede ser útil para deportes donde predomina el esfuerzo físico o donde es importante una dosis elevada de agresividad. Pero para el caso del golf donde las tareas que predominan son de precisión, estar sobre activado afecta el toque.
- El abuso del video. El abuso en el uso del video ocasiona que su impacto sea menor y que los jugadores estén hartos de ellos.

Esto no significa que los videos no se deban usar, el asunto es usarlos correctamente para que sean eficaces, para ello hay que considerar:

- Las necesidades psicológicas de los jugadores.
- El contenido sea acorde con las necesidades psicológicas de los jugadores.
- Que su efecto sea favorable.
- Prever el efecto que el video tendrá en los jugadores.
- Contar con la asesoría de un psicólogo deportivo. **FORE.**

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf
www.handy.golf
www.youtube.com/jugargolf
mateomelgar1969@hotmail.com