



## Charlando en el hoyo 19

**DRIVER.** Para el boletín 18 estaba escribiendo sobre las funciones del marshal en el campo de golf, pero cuando leí algunas declaraciones de Carlos Ortiz sobre su triunfo en el Vivint Houston Open del PGA Tour, pensé que el tema del marshal puede esperar.

Cuando le preguntaron a Carlos, ¿cuál fue el factor para manejar la presión?, él contestó: “la verdad es que estaba pensando meterme en el presente, es muy fácil querer que las emociones te ganen, empezar a pensar en el futuro, pero creo que hice un gran trabajo. Eduardo mi caddie me ayudó muchísimo en estar ahí platicando en cosas que ni siquiera tienen que ver de golf. Intenté estar pensando en todo menos golf, para poder mantenerme en el presente”.

Carlos en esta y otras declaraciones habló de “meterme en el presente”, “mantenerme en el presente”, “permanecer en el presente” y “estar en el presente”. Estas frases están en línea con la que es considerada la mejor estrategia y mentalidad para scorear:

### JUGAR UN GOLPE A LA VEZ

Jugar un golpe a la vez significa la total inmersión en el golpe que vas a realizar. Tratar cada golpe como si fuera el más importante de la ronda. El pasado es relevante sólo en los términos de lo que puede enseñarte sobre tu próximo golpe, y el futuro no se extiende más allá de tus intenciones para el golpe que está ante ti.

Jugar un golpe a la vez significa saber que el éxito en un hoyo anterior no significa mucho para el hoyo que enfrentas y que los tiros previos o los resultados futuros tienen poca relación con el golpe que vas a realizar. Puede parecer un enfoque conservador, pero funciona. Cuando te enfocas en un golpe a la vez, un hoyo a la vez o una ronda a la vez, el éxito generalmente no está muy lejos.

En enfoque de un golpe a la vez realmente ayuda a tu estado mental cuando juegas en una competencia en stroke play. Trata de eliminar de tu mente lo que los demás jugadores están haciendo, los scores de los líderes y como están jugando los favoritos. Sólo eres tú contra el campo, así que juega un golpe a la vez.

Jugar un golpe a la vez te ayudará a no pensar y preguntarte si ciertos golpes fallados en hoyos pasados te costaron la oportunidad de ganar la competencia. Si mantienes tu atención enfocado en el siguiente golpe, sigues tu rutina y tu plan de juego lograrás el mejor resultado.

### PENSAR EN GANAR, EL SCORE O EN LOS RESULTADOS

La frase “es muy fácil... empezar a pensar en el futuro” que menciona Carlos, se refiere a lo que ocasiona pensar en ganar, en el score o en los resultados. El tema de los resultados hace estragos en los jugadores. Se manifiesta por una preocupación excesiva por el score, al pensar “tengo que ganar”, al

preguntar continuamente el score propio y el de los demás, al pensar en pasar el corte, etc. Todo esto aumenta la presión del jugador, distrae su atención al tener su mente en el resultado y bloquea su mente limitando su rendimiento. Si a ello le sumamos los comentarios aparentemente positivos de padres y pros como “seguro vamos a ganar campeón”, “tú eres el mejor”, “en esta ronda puedes tirar bajo par”, etc. que pretenden motivar, pero que para muchos son un elemento de presión, un dardo envenenado, una piedra más en la mochila de la responsabilidad de por sí ya muy pesada. Al jugar de esta forma el score final se eleva.



La estrategia en estos casos es semejante a otras situaciones estresantes:

- Centra la atención en tu juego.
- Mantén tu mente en el presente y juega cada golpe por separado.
- Enfoca la mente en el golpe que vas a realizar.
- Aprende a esperar con confianza.
- Despójate de todas las expectativas, disfruta el juego y a ver cuál es el mejor resultado que puedes obtener.
- Aprende a desprenderte de los resultados para que puedas llegar a obtenerlos.
- No puedes forzar los resultados, únicamente haz todo lo posible para que estos tengan más probabilidades de ser buenos.

Respecto a pensar en los resultados la experiencia nos enseña que:

- Uno de los errores mentales más comunes que cometes cuando estás bajo presión es dejar que el resultado te distraiga y te aparte de lo que deberían estar pensando.
- Cuando piensas en los resultados, permites que se infiltren en tu mente pensamientos confusos.
- Dejas que el resultado y no el sentido común dicten la estrategia de juego.
- Pensar en el resultado tiende a distorsionar más el plan de juego que tu swing.
- Desde el momento que piensas “si cierro con tres pares rompo el 80”, te adelantas a ti mismo. Tus pensamientos dejan el presente.
- Si vas jugando mal, no pienses en que vas a perder el match o torneo.
- Los jugadores se asustan o entran en pánico cuando tienen la oportunidad de romper algún score que no han logrado, por ejemplo, romper el 80 o romper el par. Sea cual sea tu nivel de juego, no pienses en los hoyos difíciles que se avecinan, juega un golpe a la vez, un hoyo a la vez.

## RECORDAR GOLPES FALLADOS

El lado opuesto de la moneda es ver hacia atrás recordando los golpes fallados. Los jugadores con el tiempo poseen un almacén de recuerdos de sus golpes. Hay jugadores que cuando se colocan en la bola:

- Tienen presentes malas experiencias de jugadas anteriores.
- Los recuerdos de malos golpes invaden su mente.
- Recuerdan cómo en ese hoyo o en otro de características similares fallaron.

Esto les provoca:

- Tener pánico a golpear la bola.
- Pensamientos como “no hagas lo mismo”, “seguro repites el error”.
- Tensión.
- Que no sigan su rutina.
- El swing no funcione.

Tú tienes realmente la posibilidad de escoger lo que vas a pensar. La libre voluntad te permite desarrollar el tipo de memoria que favorece recordar los buenos golpes. Tú debes entrenar tu mente para que tenga una memoria de corta duración para las fallas y una memoria de larga duración para los aciertos.



Hay jugadores que tienen atravesado un golpe en cierto hoyo o un hoyo en especial, les podemos ayudar creando pensamientos positivos sobre ellos, para lograrlo hay que ir y jugar el golpe u hoyo con 3 o 4 bolas, ayudándoles a que logren buenos golpes o un buen resultado, para que estos se graben en su banco de memoria y los usen en el futuro.

#### LAS DIFERENTES DEMANDAS DE ACTIVACIÓN EN LA RONDA

Carlos dijo: “Eduardo mi caddie me ayudó muchísimo en estar ahí platicando en cosas que ni siquiera tienen que ver de golf. Intenté estar pensando en todo menos golf, para poder mantenerme en el presente”. Debido a las características del golf el nivel de activación es diferente a lo largo de las 5 horas de la ronda, por ejemplo, no es la misma activación al dar un golpe de salida que al caminar hacia la bola. Si el jugador intenta mantener su nivel de activación óptima para un golpe de salida durante toda la ronda, terminará con fatiga mental y física. Así que el nivel de activación debe fluctuar de acuerdo con las características de la tarea a realizar. Esto nos lleva a que el jugador establezca los niveles adecuados de activación para determinados golpes y tareas durante la ronda. Por mencionar un ejemplo:

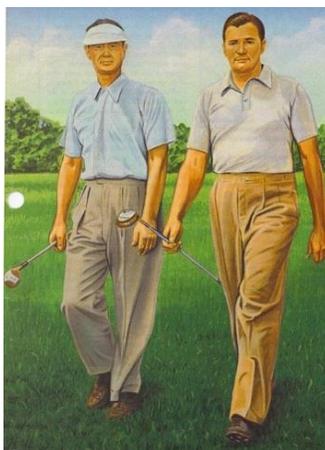
GOLPE / ACTIVIDAD	NIVEL DE ACTIVACIÓN
Golpe de salida	6

Golpes en general	5
Putts	4
Caminar hacia la bola / de hoyo a hoyo	3
Breaks	3

Aprender a confiar en tu habilidad para controlar tu activación en las diferentes situaciones, te dará seguridad.

Hay jugadores que consideran que, entre el golpe realizado y el movimiento de arranque de tu rutina del siguiente golpe, es decir cuando caminas de un golpe a otro, no necesitar pensar en tu juego, que es mejor pensar y hablar sobre temas no relacionados con el golf con el caddie o los demás jugadores, por ejemplo:

- Sobre pasatiempos y deportes.
- Sobre la familia: vacaciones, cumpleaños, escuelas, etc.
- Sobre lugares para comer.
- Sobre películas



De esta forma conservas tu energía para los 18 hoyos. Algunos jugadores le llaman “irse de vacaciones”. La idea es tomarse un tiempo de descanso del golf, para no desgastarse física y mentalmente. Eduardo le ayudó a Carlos “a estar de vacaciones”, lo cual contrasta con lo que vemos en las giras infantiles-juveniles donde los padres quieren que sus hijos estén concentrados las 5 horas de la ronda.

El triunfo de Carlos Ortiz nos deja bastantes enseñanzas, algunas de ellas del área mental: motivación, autoconfianza, trabajo en equipo, estar en el presente, la activación, etc. Los jugadores debemos prestar mayor atención a la preparación mental. En nuestros boletines estamos viendo esto temas o los pueden aprender en nuestro libro “El juego invisible: manejando tu golfista interior”. **FORE.**

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf  
[www.handy.golf](http://www.handy.golf)  
[www.youtube.com/jugargolf](http://www.youtube.com/jugargolf)  
[mateomelgar1969@hotmail.com](mailto:mateomelgar1969@hotmail.com)