



## Charlando en el hoyo 19

**DRIVER.** Hay personas que tiran bolas en el tee práctica sin ningún objetivo concreto o que juegan los torneos y giras sólo por participar, conformándose con cualquier resultado. Es mejor si entrenas motivado por conseguir un objetivo, por ejemplo, mejorar el giro de hombros o lograr mayor distancia. Así mismo es mejor si juegas motivado por conseguir un objetivo, por ejemplo, romper el 90 o pasar el corte. El establecimiento de objetivos es una excelente estrategia psicológica que contribuye a aumentar la motivación, fortalece la autoconfianza y propicia la adherencia al golf. Los jugadores en general son muy ambiguos al expresar sus objetivos, suelen decir frases como “voy a echarle muchas ganas” o “voy a dar mi mejor esfuerzo”, los cuales son deseos, no objetivos.

Conviene que te plantees objetivos que en verdad te cautiven, que sean desafiantes y que estén dentro de tus posibilidades. En el golf es clave que te establezcas objetivos que te motiven mucho (pasar el corte, ganar el torneo anual, romper el 80, etc.) Si no se acierta en que el objetivo sea suficientemente atractivo, lo demás sobra.

Un buen objetivo señala la meta a alcanzar y, por tanto, determina el rumbo que para conseguirla debe seguir el comportamiento. Tener claro el objetivo de cada clase / ronda contribuye a lograrlo; ¿Qué tengo que conseguir? (el objetivo). ¿Qué camino sigo? (el plan). ¿Cómo avanzo? (la estrategia). ¿Qué dificultades me puedo encontrar? (prevención de la adversidad). ¿Qué haré si surgen tales dificultades? (estar siempre preparado).

### **Los objetivos pueden ser de resultado o de realización.**

Objetivos de resultado. Son los logros deportivos que se quieren lograr. Por ejemplo, quedar dentro de los tres primeros lugares en determinado torneo o lograr 80 golpes en una ronda.

Objetivos de realización o ejecución. Son los logros en la propia conducta que constituyen la clave para alcanzar los objetivos de resultado. Por ejemplo, dominar determinado movimiento en el swing: una terminación en balance.

La importancia de los objetivos de ejecución radica en que:

- Acentúan la trascendencia de la propia conducta para influir en los resultados.
- Contribuyen a que te centres y ocupes de tu propia conducta, en lugar de los resultados.
- Facilitan la evaluación del rendimiento.
- Contribuyen a que utilices como indicador de progreso tu propia conducta, en vez de los resultados.
- Aumentan la percepción de autocontrol.
- Aumenta la autoconfianza y la motivación.

### **Objetivos por su duración**

Objetivos a largo plazo. Definen el rumbo que debe seguir el esfuerzo de los jugadores. Lo mejor es comenzar con objetivos a largo plazo a partir de los cuales se planifiquen los demás.

Objetivos intermedios progresivos. Son objetivos más cercanos en el tiempo que mantienen al jugador motivado. Constituyen pasos intermedios progresivos para lograr los objetivos a largo plazo.

Objetivos a corto plazo. Son aquellos que de manera prioritaria deben ocupar la atención del jugador y sus pros.

### Las características de los objetivos

El concepto de objetivos SMART hace referencia a un acrónimo en inglés de 5 características de los objetivos:

Inglés	Español
Specific	Específico
Measurable	Medible
Achievable	Alcanzable
Realistic	Realista
Time Base	Tiempo definido

**S** de específico. La especificidad de un objetivo se refiere a los detalles que debe incluir y resuelve cuestiones como qué, cuándo, cómo, dónde, con qué, quién, etc. Por ejemplo, un jugador puede ponerse el objetivo de mejorar su swing, este es un objetivo muy general. Para que el objetivo sea específico debe indicar algunos detalles específicos del swing, como quebrar las muñecas en el backswing cuando las manos pasen el muslo derecho.

**M** de medible. Un objetivo debe tener una forma cuantitativa de medirse para saber si se logra, para ello debe involucrar alguna forma de medida en porcentaje o cantidad. Por ejemplo, no es correcto decir que el objetivo es “mejorar el putt”, es mejor que basado en un análisis de los putts por ronda establecer un objetivo como “hacer 31 putts por ronda”.

**A** de alcanzable. Muchos objetivos no se logran porque parecen imposibles de alcanzar o son demasiado ambiciosos. El objetivo debe constituir un reto lo suficientemente atractivo para el jugador, pero además alcanzable. Por ejemplo, si tiras 90 altos, establecerte el objetivo de tirar 80 bajos en este año, no parece ser un objetivo alcanzable. Primero deberías establecerte el objetivo de tirar 90 bajos. Por el lado contrario, si no constituyen un reto, por ser demasiados sencillos, por haberse conseguido antes o no ser interesantes, será difícil que contribuyan a elevar la motivación.

**R** de realista. Un objetivo realista considera el potencial del jugador y los recursos que tiene para lograrlo. Si te pones el objetivo de pegar 280 yardas al driver, cuando tu promedio es de 240 yardas, no es un objetivo realista porque para lograrlo requieres que tu golpe aumente bastantes millas por hora que por lo pronto está fuera de tu potencial.

**T** de tiempo definido. El objetivo debe tener un tiempo de inicio y uno de terminación, así se puede determinar si se cumple o no. Ponerle tiempo ayuda a saber si lo que se está haciendo es el óptimo para alcanzar el objetivo a tiempo. Por ejemplo, si un jugador se establece el objetivo de tener un hándicap de 10, no es suficiente, falta determinar para que fecha lo planea lograr.

Ejercicio: Escribe tus objetivos de resultados y de realización a largo plazo. A partir de ellos determina los objetivos intermedios progresivos y los prioritarios a corto plazo. El siguiente es un ejemplo real de

una jugadora, que logró una beca en una universidad de Estados Unidos. Recuerda que los objetivos pueden ser de las cuatro parcelas del deporte: físico, técnico, estrategia y mental. **FORE.**

	OBJETIVOS DE RESULTADOS	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN O EJECUCIÓN
	EJEMPLO: SER UN JUGADOR DE CAMPEONATO.	EJEMPLO: TENER UN SWING COMPACTO.
OBJETIVOS A LARGO PLAZO	Pasar el corte en el Junior	No jalarla
	Ser la numero uno a nivel nacional	Apuntarme bien
	Comenzar a tirar bajo par o par	
	EJEMPLO: TIRAR ENTRE 74 Y 78 GOLPES EN 18 HOYOS.	EJEMPLO: HACER BIEN GOLPES A 3/4 DE SWING.
OBJETIVOS INTERMEDIOS PROGRESIVOS	Bajar mi numero de putts por 18 hoyos	Swing suave
	Poder terminar una ronda sin jugar mal los ultimos hoyos	
	No presionarme tanto por el score	
	EJEMPLO: HACER 30 PUTTS EN RONDAS DE 18 HOYOS.	EJEMPLO: MEJORAR GRIP Y POSTURA.
OBJETIVOS PRIORITARIOS A CORTO PLAZO	Hacer mas regulations	Cuadrarme bien
	Poder hacer mejor scores mas seguido	No forsar el swing
	Meter putts largos	

	OBJETIVOS DE RESULTADO	OBJETIVOS REALIZACIÓN / EJECUCIÓN
OBJETIVOS A LARGO PLAZO		
OBJETIVOS INTERMEDIOS PROGRESIVOS		
OBJETIVOS A CORTO PLAZO		

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)