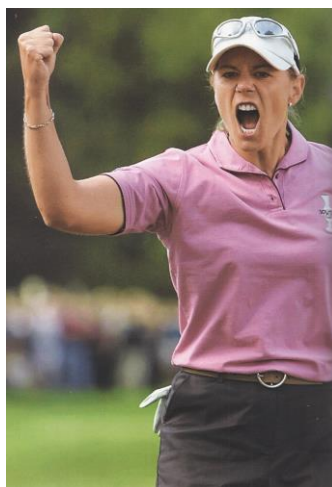




Charlando en el hoyo 19

DRIVER. Durante el juego normal o en las competencias necesitas aprender a ser tu propio caddie, coach o psicólogo para regular tus emociones, fortalecer la auto confianza y la motivación, controlar la atención y afrontar situaciones estresantes. El auto diálogo interno es un recurso excelente para lograrlo, este incluye:

- Las autoafirmaciones. Son frases que te puedes decir a ti mismo con el propósito de controlar tu estado psicológico en las situaciones estresantes. Por ejemplo, “sé que puedo hacer este golpe, como lo he hecho antes”. Las autoafirmaciones deben ser congruentes con la realidad y tus convicciones.
- Las autoinstrucciones. Son frases que constituyen ordenes concretas sobre la acción que se debe realizar. Por ejemplo, “sigue tu rutina”. En muchos casos, es conveniente que utilices una autoafirmación para recordarte algo que debes tener en cuenta, seguida de una auto instrucción que te recuerde cómo debes actuar en esa situación. Por ejemplo: “tuve un mal hoyo, pero puedo superarlo” (autoafirmación). “céntrate en tu objetivo en el siguiente golpe de salida” (auto instrucción).
- Los autoreforzos. Son frases gratificantes que te puedes decir tras la realización de una conducta que es deseable consolidar. Por ejemplo, si tienes como objetivo jugar al área segura, cada vez que lo logres puedes decirte: “bien hecho”.



Ejercicio: redactar mínimo una autoafirmación, una autoinstrucción y un autoreforzo que usas o usarás en los entrenamientos y en las competencias:

- Autoafirmaciones

En el entrenamiento:

- Ejemplo: el siguiente golpe lo haré mejor.

-

En la competencia:

- Ejemplo: el pasado ya es pasado, mantente en el presente.

- - Auto-instrucciones
- En el entrenamiento:
- Ejemplo: haz el swing con ritmo.

-

En la competencia:

- Ejemplo: confía en tu swing

-

- Auto-refuerzos

En el entrenamiento:

- Venga, lo estoy haciendo muy bien.

-

En la competencia:

- Bien hecho.

-

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