



## Charlando en el hoyo 19

**DRIVER.** Por la naturaleza del golf y por seguir las instrucciones de los pros, los jugadores suelen tener una sobrecarga de demandas atencionales que perjudica su atención, esto significa que el jugador hace el swing pensando en todas las indicaciones dadas por el pro: postura atlética, grip suave, gira los hombros, pausa en lo alto, baja por dentro, piernas estables, cara cuadrada, etc.



Los pensamientos sobre el swing durante el golpe existen porque estamos muy condicionados para trabajar en nuestra mecánica del swing. Los pensamientos del swing no tienen nada de malo, están entre las herramientas más valiosas que un jugador tiene para mejorar. Pero su lugar es en el tee de práctica o durante una ronda casual de experimentación de swing, no durante una ronda competitiva. Pensar en el swing durante una ronda es una receta para el fracaso. Cuanto más pienses en cómo quieres golpear la bola, en lugar de dónde quieres golpearla, más difícil harás el juego. Los pensamientos sobre el swing alejan tu mente del objetivo.

Es fácil volverse adicto a los pensamientos sobre el swing. Si tuviste éxito al jugar con uno antes, es posible que sientas que no podrás jugar sin uno. Es de la naturaleza humana querer arreglar la causa de un mal golpe. El obstáculo que los jugadores que confían en los pensamientos del swing tienen que superar es la confianza. Si tienes buenos fundamentos, ya sabes cómo hacer un buen swing. Todo lo que necesitas es un compromiso mental con el objetivo y la confianza de que tu cuerpo responderá. Debes estar convencido de que has practicado el swing lo suficiente como para darle un voto de confianza.

El mejor pensamiento sobre el swing es ninguno, pero hay muchos jugadores que han sido enseñados para tenerlos. Si tienes la absoluta necesidad de pensar en el swing, no lo debes impedir. Los pensamientos deben mantener el enfoque en el objetivo, reforzar la confianza en el swing y sugerir un movimiento sin esfuerzo.

La recomendación es que elijas un pensamiento por ronda o un pensamiento para los diferentes golpes. Hay un ejercicio para manejar la sobrecarga de demandas atencionales llamado “aplata el botón

correcto” que consiste en elegir un pensamiento de enfoque por tipo de golpe. El pensamiento debe promover que el golpe funcione. Por ejemplo:

- Golpe: putt.
  - Enfoque: golpear con el sweet spot.
  
- Golpe: chip.
  - Enfoque: mantener las muñecas a través del impacto.
  
- Golpe: pitch.
  - Enfoque: girar hacia adelante.
  
- Golpe: bunker.
  - Enfoque: deslizar el bastón bajo la bola.
  
- Golpe: fierros.
  - Enfoque: hacer un swing controlado y con ritmo.
  
- Golpe: driver.
  - Enfoque: tirar al 85 % de la fuerza total.

Ejercicio: escribe tu pensamiento de enfoque para los siguientes golpes:

- Golpe: putt.
  - Enfoque:
  
- Golpe: chip.
  - Enfoque:
  
- Golpe: pitch.
  - Enfoque:
  
- Golpe: bunker.
  - Enfoque:
  
- Golpe: fierros.
  - Enfoque:
  
- Golpe: driver.
  - Enfoque: