



## Charlando en el hoyo 19

**DRIVER.** La autoconfianza se alimenta de la percepción de control: es decir, el jugador controla lo que le importa, y no al contrario. Para fortalecer el control es fundamental que el jugador centre la atención en lo que depende de él, lo que está bajo su control. El jugador debe atender lo que hay que hacer para ganar, y no malgastar la atención, el tiempo y la energía emocional en asuntos sobre los que no puede influir.

Veamos los elementos del juego que puedes controlar y los que no puedes controlar:

- Puedes controlar:
  - Tu colocación.
  - Tus actitudes.
  - Tus decisiones.
  - Tus rutinas.
  - El compromiso para el golpe.
  - La selección del bastón.
  - Tu integridad.
  - Tu alimentación.
  - Tu hidratación.
  - Tus reacciones.
  - Tu ritmo de juego.
  - El equipo que usas.
  
- No puedes controlar:
  - El juego de los demás jugadores.
  - Los tee times.
  - El ritmo de juego de los demás jugadores.
  - La etiqueta de los demás jugadores.
  - Con quien te toca jugar en el grupo.
  - El clima.
  - Las condiciones del campo.
  - El lie de la bola.
  - Las irregularidades en el green.
  - La velocidad del green.
  - Las caídas del green.
  - Las posiciones de las banderas.
  - Un mal bote en el fairway.
  - El viento.
  - La ronda del día anterior o del día siguiente.

Una estrategia útil para estar enfocado en lo que puedes controlar es establecerte enfoques de juego que son básicamente objetivos de ejecución o resultado relacionados con elementos que puedes controlar. Por ejemplo:

- Hacer la rutina previa al golpe en cada tiro.
- Hacer una ronda sin dobles bogeys.
- Hacer máximo dos putts por hoyo.
- Hacer el swing con el ritmo 6 en la escala del 1 al 10.
- Terminar el swing en equilibrio.
- Subir al green cada golpe de 50 yardas o menos.
- Hacer la transición suave para bajar por dentro.
- En cada putt mi bola entrará o se pasará del hoyo.



Para que los enfoques de juego funcionen es recomendable que:

- Redactes el enfoque de juego con las características que vimos de los objetivos (Boletín 22).
- Redactes o digas el enfoque de juego de forma positiva. Por ejemplo, no decir “no voy a quedarme corto en los tiros a green”, mejor decir “seleccionaré el bastón que me permita llegar al fondo del green”.
- Manejes enfoques de juego específicos. Por ejemplo, “haré el swing con estabilidad en el impacto”, en lugar de sólo decir vagamente “haré un buen swing”.
- Establezcas enfoques de juego con objetivos que estén bajo tu control. Por ejemplo, no es correcto decir “tiraré 70 y seré campeón”, es mejor decir “seguiré mi plan de juego hoyo tras hoyo”.
- Te comprometas con el enfoque de juego durante la ronda.
- Registes el enfoque de juego en la tarjeta.
- Regísteme cuan bien te mantienes comprometido con el enfoque de juego.
- El registro puede ser por golpe o por hoyo. Puedes usar una calificación de 1 a 5 o de 1 a 10.

Los enfoques de juego te ayudan a que lleves tu mente al presente y centres tu atención en el golpe más importante que es el que vas a golpear ahora.

Ejercicio:

Escribir cinco enfoques de juego que planeas usar en tus próximas rondas.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5.

**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)