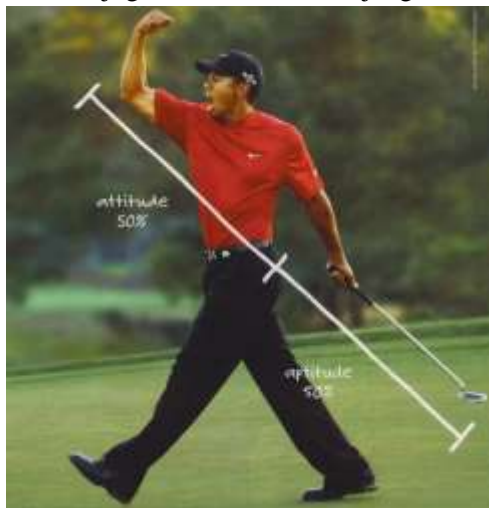




## Charlando en el hoyo 19

**DRIVER.** El concepto de actitud hace referencia a la “disposición” del ánimo expresada exteriormente de alguna forma. Actitud, por tanto, se refiere a la postura personal que hace que unos jugadores potencien al máximo sus aptitudes, o que convierte a otros en jugadores frustrados a pesar de sus buenísimas aptitudes para el golf. Es muy fácil tener una mala actitud hacia el golf porque hay tantas cosas que pueden salir mal, muchas veces el juego es cruel. Puede ser un ciclo interminable de negatividad si lo dejas ser.

La forma en que actuamos en el campo está íntimamente ligada a cómo pensamos y a cómo sentimos, de ahí que tener una actitud positiva sea fundamental para practicar golf. El potencial en el golf depende en gran parte de la actitud del jugador, lo bien de su juego corto y el manejo del juego.



Pensar de forma positiva genera emociones positivas y conduce a actuaciones positivas porque, según pensamos, así sentimos y así actuamos. Tener en cuenta esto es básico para conseguir un rendimiento óptimo, además de ser un punto de apoyo muy fuerte de la confianza del jugador en sus posibilidades.

Por ejemplo, cuando el jugador falla un putt considerado como fácil, puede provocar pensamientos del tipo: “soy un desastre”, “así nunca podré ganar un torneo”, etc. Estos pensamientos negativos provocan un sentimiento negativo de desánimo (emociones), lo que conlleva a una mayor probabilidad de que en los golpes siguientes cometa errores (actuación).

Una mala actitud (no puedo, no me sale, llorar, hacer berrinches, etc.) es peor que una mala técnica. La actitud siempre se impondrá a la habilidad. Los jugadores deben aprender a tener una actitud positiva y estar de buen humor. Las actitudes influyen de forma considerable en el éxito en el campo y en la vida. No debes perder de vista que nuestro juego es un reflejo de cómo pensamos y de cómo sentimos.

Veamos algunas de las actitudes negativas más comunes:

- Meterse en el juego de los demás jugadores, descuidando el suyo. Hay jugadores que gastan energías, tiempo y atención en observar y meterse en el juego de los demás jugadores porque creen que eso les mete presión y para evitar cualquier ventaja que pudieran tomar. Algunas conductas que pueden mejorar esta actitud son:
  - Centrarte en tu juego.
  - Dejar a los demás hacer su juego.
  - Entender la verdad inalterable de que el golf es siempre un juego entre dos jugadores: el golfista y el campo en el que está jugando.

Aprende que:

- Tú no estás jugando contra un score.
- Tú no estás jugando contra un torneo.
- Tú no estás jugando contra otros jugadores.
- Tú estás jugando un campo de golf, un golpe a la vez, de la mejor manera que sabes.

Y recuerda, no puedes jugar tu mejor golf si tu mente está preocupada pensando en los demás jugadores. Para jugar tu mejor golf tu mente debe estar enfocada en hacer golpes a objetivos específicos.

- Empeorar la situación después de un mal golpe u hoyo. Tras un golpe fallado o un mal hoyo:
  - Pierdes el control de ti mismo.
  - Reaccionas con enojo.
  - Pierdes la atención.
  - Te rindes y te suicidas golfísticamente.
  - En el próximo golpe de salida intentas tronar la bola.
  - Juegas de forma muy agresiva, atacando las banderas para hacer birdie y recuperar terreno.

Todo esto tiende a empeorar la situación y socava tu habilidad para hacer un buen score. Para superar esta conducta:

- Acepta los errores como parte del juego.
- Centra tu atención en el siguiente golpe u hoyo, olvidando los anteriores.
- Sigue el plan de juego.

Los grandes jugadores mentales son aquellos que nunca se dejan emocionar demasiado cuando las cosas van a su favor o deprimirse cuando las cosas van en contra. Esto puede acreditarse a su actitud mental relajada. Estos jugadores son tan discretos e inexpresivos que cuando salen de un green, no puedes saber si acaban de hacer águila o doble bogey.

La verdadera ventaja de esta mentalidad relajada es que evita que te enojas demasiado por un error y evita que te embarques en una misión suicida por el resto de la ronda, tomando decisiones destructivas que van en contra de los principios básicos de estrategia.

- Justificar un mal golpe o una mala ronda. Hay jugadores que inventan pretextos, reales o no, para ocultar las verdaderas atribuciones de una mala ronda o un mal golpe. Por ejemplo: “me tocó un grupo muy incómodo”, “los greens los pusieron muy rápidos”, “hacía mucho viento”, etc. Los buenos jugadores no tienen en su vocabulario palabras como, si (condicionado) (if)..., debería... si

hubiera... ellos saben que en el campo no hay segundas oportunidades, por lo que no vale la pena lamentarse por lo pasado. Si cometes un error que te costó uno o varios golpes, acepta las consecuencias y pasa al siguiente hoyo. Regresa al momento presente y deja atrás la decepción del pasado.

Algunos jugadores creen que siempre deben encontrar algo o alguien a quien culpar por un mal golpe o rendimiento, para que su confianza no se debilite. En realidad, desarrollarás una actitud mucho más fuerte y serás mejor si aceptas la idea de que todo lo que le sucede en el campo es tu responsabilidad. Culpar a una fuerza externa puede hacerte sentirte bien a corto plazo, pero las justificaciones evitan que un jugador desarrolle la fuerza mental necesaria para lidiar con la adversidad.

Acepta las consecuencias y luego haz todo lo que está en tu poder para hacer el mejor golpe posible desde la situación en la que te metiste. Los buenos jugadores disfrutan el desafío de recuperarse de un mal golpe. Esta actitud te pondrá en el presente que es el mejor estado para jugar.

Reconocer las atribuciones de una mala ronda, te ayuda a prepararte mejor. Por ejemplo, si hacía mucho viento, lo hacía para todos, por lo que hay que prepararse mejor para jugar en esas condiciones.

- Usar los primeros hoyos para entrar en juego. Hay jugadores que consideran que los primeros hoyos son como de calentamiento y está justificado hacer un score alto en ellos. Para cambiar esta actitud céntrate en tu juego desde el primer hoyo y considera que los primeros hoyos y golpes cuentan por igual.
- Pensar, hablar y jugar cómo se tiene la ilusión de hacerlo. La actitud de jugar como si se fueras un jugador de bajo hándicap, cuando en realidad no lo eres, produce scores altos, además impide que mejores porque no reconoces tus fallas y limitaciones reales. Para superar esta actitud:
  - Haz el golpe que sabes que puedes hacer, no el que haría tu jugador profesional favorito, ni tampoco el golpe que crees que tu deberías ser capaz de hacer.
  - Haz los golpes que están dentro de tus posibilidades reales.
  - Haz el swing que sabes hacer.
  - No pruebes detalles innovadores del swing durante la ronda.
  - Disfruta el juego con lo que tienes.
- El enojo, enfado o ira. Este es un tema que veremos en un futuro boletín.
- Hacerla de profesor de golf. Cada golfista, sin importar su nivel de juego, se siente como entrenador nacional de golf, así que intenta dar consejos, la mayoría de las veces con buena intención, pero hay quienes lo hacen con la intención de sembrar dudas en sus compañeros de juego. Para superar esta actitud:
  - Céntrate en tu juego.
  - Deja de ver y estar juzgando el juego de los demás.
  - Nunca dar un consejo no solicitado.
  - No dar consejo durante la ronda, de hecho, está prohibido por regla.

- En la tee de práctica evita estar observando a los demás como entrenan, a menos que lo hagas para aprender de un buen jugador.

Las malas actitudes afectan el juego igual que la mala técnica. Cambiar las malas actitudes requiere entrenamiento tal como la técnica. Te invito a que entrenes y superes tus malas actitudes. **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)