



# No pierda el control

Después de fallar un golpe –rutina post-golpe

**No puede pretender no fallar ningún golpe. Hasta el mejor jugador del mundo comete errores. Lo importante es saber afrontar correctamente los errores para que no afecten ni a la concentración ni a la confianza en los siguientes golpes. Aprenda cómo conseguirlo**

## **DESPUÉS DE COMETER EL ERROR**

En estos momentos es normal que sienta un cierto malestar. Nadie puede estar contento después de fallar, pero lo que tampoco debe suceder es que ese malestar le haga perder el control de la situación.

### **PARA QUE ESTO NO SUCEDA SIGA LOS PASOS DE LA RUTINA POST-GOLPE**

**PASO 1:** Mini análisis del error.

Dedique de tres a cinco segundos a analizar el error. No conviene analizar en exceso.

**PASO 2:** Camine hacia su bola lo antes posible. No se quede en el sitio donde ha cometido el error. Si se queda clavado físicamente será más fácil que también se quede clavado mentalmente.

**PASO 3:** Manténgase en el presente. El error ya es pasado. Piense en que ha de hacer en el siguiente golpe en vez de en lo que debería haber hecho.

**PASO 4:** Respire profundamente en caso de que la ira o la frustración se apoderen de usted.

## **AL TERMINAR DE JUGAR**

Ahora sí es el momento de analizar los errores. Realice un análisis lo más objetivo posible y en este análisis incluya también los aciertos y no sólo los errores. Este análisis le servirá para saber en qué facetas del juego debe mejorar.

“

Mientras esté en el campo dedíquese a jugar y a asumir sus errores. Analícelos después al terminar la vuelta

”