

¿Esperando entre golpe y golpe?

5-10 minutos delante de la bola esperando a poder jugar el siguiente golpe es mucho tiempo. En esas situaciones es muy normal que perdamos el ritmo de juego, que cometamos errores de concentración, que pensemos en exceso o que, una vez que ya se puede jugar, nos aceleremos a la hora de pegar el golpe. Veamos qué es lo que se debe y qué es lo que no se debe hacer en esos tiempos de espera

TEXTO | **Óscar del Río**
Psicólogo deportivo

¿Qué hace el jugador al que le afectan los parones?

1. Llega a la bola
2. Piensa el golpe como si lo fuera a jugar en ese mismo momento
3. Saca de la bolsa el palo que ha elegido
4. Hace swings de prácticas
5. Vuelve a repasar la elección del palo y la estrategia
6. Espera sin hacer nada especial
7. Vuelve a hacer swings de prácticas y cuando termina el partido de delante
8. Juega el golpe

Lo que le sucede a este jugador es que desde que piensa el golpe hasta que lo ejecuta han pasado bastantes minutos con lo que la planificación del golpe no está demasiado fresca o puede que incluso se haya olvidado.

También se puede dar el caso contrario, que haya pensado y repensado varias veces la estrategia o el tipo de golpe que desea jugar. Un exceso de análisis puede hacer que surjan dudas y pensamientos que en una situación normal no aparecerían como, por ejemplo, el miedo a fallar después de tanto esperar.

A veces también es muy normal que el jugador en esa situación tienda a precipitarse a la hora de jugar el golpe, porque lo que está deseando es poner fin a la espera, pegar el golpe cuanto antes y caminar hacia el hoyo.

¿Qué ha de hacer para que no le afecten los parones?

1. Llegue a la bola
2. Valore aproximadamente cuánto puede durar el parón. No es lo mismo llegar al tee y juntarnos con otro partido, que el partido de delante esté llegando a su bola o que estén esperando para jugar
3. Si el tiempo de espera es superior a 4-5 minutos, retírese de la bola y no piense en el golpe. Hable con los compañeros de partido o escuche el sonido de los pájaros. Lo importante es desconectar del golpe
4. Cuando falten 3-4 minutos para jugar el golpe deberá activarse tanto físicamente (ligeros estiramientos, swings de prácticas con cualquier palo, etc) como mentalmente a través de la respiración diafragmática
5. Una vez activado actúe y piense como si acabara de llegar a la bola, realizando su rutina pre-golpe habitual

Si actúa de esta forma no romperá con su rutina pre-golpe habitual y no pensará más veces el golpe consiguiendo retrasar el momento de preparación y ejecución del golpe.

No espere al lado de la bola y con el palo que va a jugar en la mano. No planifique el golpe hasta que no llegue el momento de jugar

No pierda el ritmo

“ El error principal es llegar a la bola y preparar el golpe como si fuéramos a jugar inmediatamente, cuando en realidad van a transcurrir bastantes minutos hasta que podamos jugar ”