

# Los 3 principios de la actitud positiva

“En el campo de golf siempre hay que tener una actitud positiva”. Esta sentencia tan grandilocuente como vacía de contenido es uno de los consejos que más se oyen en los campos de golf, pero, ¿qué significa tener una actitud positiva? y lo que es más importante, ¿cómo se consigue?

TEXTO | **Óscar del Río**  
Psicólogo deportivo



**C**omenzaremos realizando un pequeño ejercicio: “No piense en una bola de golf”, ¿en qué estaba pensando? Seguramente en una bola de golf. Con este ejercicio quiero que entienda que la mente humana procesa erróneamente la palabra NO. Si la palabra ‘no’ es una de las que más aparece en sus autodiálogos por el campo de golf difícilmente podrá desarrollar una actitud que le ayude a conseguir sus objetivos y a

disfrutar por el campo. Sin embargo, el ‘no’, si sabemos como transformarlo, se puede convertir en la base para desarrollar una actitud positiva.

#### **Primer principio de la actitud positiva**

Para explicarle cómo transformar un ‘no’ en algo positivo imagine un golpe de salida con un fuera de límites de a la derecha. Lo primero que se le puede venir a la cabeza es “No la tires a la derecha”. Dadas las

circunstancias este ‘no’ aparece como el pensamiento lógico y adecuado. El problema aparece cuando el jugador se queda clavado en este pensamiento y no es capaz de transformarlo por lo que su mente está centrada en el fuera de límites y en el sitio donde no quiere enviar la bola.

Para transformar este ‘no’ hay que seguir el siguiente proceso de pensamiento: “Bien ya sé adónde no quiero enviar la bola, pero ¿dónde la quiero enviar? La respuesta puede



## Los Maestros

A lo largo de la historia moderna del golf dos jugadores han destacado por encima del resto en cuanto a la actitud que desarrollan durante la competición. Jack Nicklaus y Tiger Woods además de ser los dos jugadores que más títulos de Grand Slam han conquistado, 18 y 10 respectivamente, tienen en común el espíritu ganador que siempre les acompaña. No importan ni los rivales que tengan en frente ni las circunstancias adversas en las que se vean envueltos, ellos siempre piensan que pueden ganar. Uno de los factores claves de su actitud es la determinación con la que actúan tanto a la hora de tomar decisiones como a la hora de ejecutar los golpes. Los grandes jugadores son capaces de ver los retos y las oportunidades donde el resto de los mortales sólo pueden ver las dificultades y los imposibles. Otra característica de estos dos jugadores es que su deseo por ganar es muy superior al miedo a perder lo que hace que sepan manejarse mejor que el resto de jugadores en las grandes situaciones de presión. Cuando a los demás se les encoge el brazo y parece que se les bloquea la mente, es cuando ellos son capaces de dar lo mejor de sí mismos. La diferencia radica en la ausencia total de miedo ante la posibilidad de conseguir o no el objetivo. Esta actitud es la que hace que nunca se arrugan en los últimos hoyos.

ser: "A la parte izquierda de la calle". A partir de este momento el jugador ya sabe donde quiere enviar la bola y deberá concentrarse en esa zona de la calle, olvidándose por completo del fuera de límites de la derecha. Si consigue pensar de esta forma será capaz de analizar y de tener en cuenta todos los obstáculos a la hora de planificar el golpe para tomar las decisiones correctas, y sin embargo, ignorarlos a la hora de ejecutar el golpe.

### Segundo principio

Para ejemplificar el segundo principio vamos a seguir con el mismo ejemplo. El jugador ya sabe que quiere enviar la bola a la parte izquierda de la calle.

El siguiente pensamiento de cara a desarrollar una actitud positiva sería: "¿Qué tengo que hacer para enviar la bola a la parte izquierda? Para dar respuesta a esta pregunta el jugador deberá analizar qué tipo de golpe va a jugar (fade, draw, recto), la estrategia, a dónde

debe apuntar y qué swing ha de hacer para que la bola termine en la parte de la izquierda.

Fíjese como el jugador ha pasado de estar pensando en el sitio dónde quiere enviar la bola a pensar en qué es lo que ha de hacer para enviar la bola allí. La mente ha pasado de estar concentrada en lo que quiere conseguir a lo que ha de hacer para conseguirlo, que es precisamente el segundo principio de la actitud positiva.



## La cara y la cruz

En este momento José María Olazábal y Sergio García parecen la cara y la cruz de la actitud positiva. El donostiarra, como si de una segunda juventud se tratara, ha vuelto a estar luchando por las primeras plazas de los torneos que disputa y le podemos ver disfrutando y divirtiéndose en los campos de golf. El secreto: su actitud a la hora de analizar sus malos resultados y decidir las soluciones allá a finales de la temporada 2004.

Tras una temporada en la que los resultados no le acompañaron Olazábal analizó sus carencias y las causas de sus pérdida de competitividad. En ese momento lo fácil hubiera sido resignarse y justificar sus malos resultados diciendo y pensando que su época dorada ya había pasado y, sin embargo, llegó a la conclusión de que algo había que cambiar. Si seguía entrenando igual que hasta ese momento lo normal es que los resultados siguieran siendo los mismos y decidió dar un giro radical a su sistema de entrenamiento. En vez de adoptar la actitud de resignarse y conformarse con lo que había, Olazábal dio un paso adelante y comenzó a entrenar como nunca antes lo había hecho: en un gimnasio. El mérito de Olazábal estuvo en dejar a un lado antiguos prejuicios sobre los métodos de entrenamiento que deben seguir los jugadores y comenzar a entrenar con la misma ilusión, ganas y actitud que la de un recién llegado. Este cambio de actitud se tradujo rápidamente en resultados y en su comportamiento en el campo en el que ahora no es difícil verle reirse junto a su caddie..

En el otro lado de la balanza se encuentra Sergio García al que cada día, y sobre todo en los Grandes, le cuesta más encontrar su sitio. Quizás el no saber enfocar su enorme motivación por ganar y que ésta no se transforme en responsabilidad y presión es lo que le ha podido llevar a esta crisis de resultados que también se ha generalizado a los torneos regulares. Comúnmente se define como "un exceso de ganas", pero hay que puntualizar que las ganas por ganar nunca son excesivas, sino que el problema viene por no saber dirigir esas ganas hacia los objetivos y estímulos adecuados. El ejemplo de Olazábal bien podría servir al castellonense, comenzando por un cambio de actitud a la hora de analizar sus resultados y tomar las decisiones oportunas en cuanto a las áreas en las que debe intensificar su trabajo y, por otro lado, dejar de lado su ego para poder darse cuenta de que algo hay que cambiar y nadie mejor que él para saber cuál es ese algo.

### Tercer principio

Para ejemplificar el tercer principio de la actitud positiva nos trasladamos al green, el lugar donde se decide el resultado de la competición.

A la hora de embocar un putt intervienen diversos factores que se escapan al control del jugador, como es que la bola pegue un mal bote por una irregularidad del green, o por un pique mal arreglado, las posibles corbatas, etc. Todo esto significa que el resultado del putt no está al 100% bajo el control del jugador. En cambio lo que sí podemos controlar es el swing que queremos realizar, los pensamientos que tenemos a la hora de calcular la fuerza y ver la caída, la decisión sobre a dónde y cómo vamos a jugar el putt. Todos estos factores no dependen ni del azar ni de factores ajenos al jugador. Para desarrollar una actitud positiva en el green es muy

importante centrarse solamente en aquellos factores que estén bajo su control, dejando de lado todos aquellos otros que no lo están. Estos factores que escapan a su control unas veces le beneficiarán y otras le perjudicarán, pero recuerde que los grandes jugadores no creen en la suerte, creen en sí mismos.

Si no está acostumbrado a pensar siguiendo estos tres principios le costará cambiar sus antiguos hábitos de pensamiento por los nuevos, pero sepa que desde el momento en que decida guiarse por los tres principios su rendimiento mejorará de forma automática.

## Recuerde

1. Concéntrese en dónde quiere enviar la bola, en vez de dónde no quiere enviarla.
2. Distinga en todo momento entre lo que quiere conseguir, por ejemplo embocar un putt, de lo que ha de hacer para conseguirlo.
3. Concéntrese en aquellos factores que están bajo su control y deje a un lado aquellos que escapan a su control.