



Aprenda a aguantar la presión

¿Cuántos torneos se le han escapado en los últimos hoyos de la competición? Lo que en los primeros hoyos era fácil ahora se vuelve complicado, los músculos se encogen y una actitud conservadora se apodera del jugador impidiéndole seguir jugando como lo venía haciendo hasta ese momento. Veamos cómo solucionarlo

TEXTO | **Óscar del Río**
Psicólogo deportivo

Las situaciones en la que aparece la presión suelen seguir el mismo patrón: el jugador lleva un buen resultado, faltan pocos hoyos para terminar y está muy cerca de lograr su objetivo, ya sea éste ganar la competición, bajar handicap o simplemente conseguir un buen resultado. En ese momento empiezan a aparecer, como fantasmas, pensamientos del tipo: "A ver si consigo aguantar el resultado hasta el final", "A ver si no lo estropeo en los últimos hoyos", "ahora con no fallar es suficiente". De ver las calles anchas pasa a ver sólo el bosque y el hoyo cada vez se hace más pequeño. De estar jugando bien y con confianza pasa a tener un sentimiento de inseguridad y de miedo a fallar en cada golpe, de estar focalizado en el presente y pensando en dónde quiere enviar la bola pasa a pensar en el futuro, en las consecuencias negativas que puede tener fallar el golpe y en dónde no quiere enviar la bola por nada del mundo. Está deseando terminar, nota el corazón acelerado y los músculos tensos y agarrotados impidiendo que le pegue a la bola con la misma decisión y fluidez que al principio de la vuelta. Algo ha cambiado en su mente.

¿Qué es la presión?

La presión no es otra cosa que la influencia que ejerce el resultado sobre la actitud del jugador. Saber aguantar la presión consiste en conseguir que esta influencia sea lo más pequeña posible de tal forma que la actitud no cambie radicalmente en los últimos hoyos de la vuelta con respecto a los primeros.

La presión como tal puede aparecer en el tee del 1 o en el del 18, no tiene por qué aparecer solamente en los últimos hoyos. Greg Norman, en aquel famoso Masters de 1996 en el que perdió una renta de seis golpes en los últimos 18 hoyos frente a Nick Faldo, el inglés firmó una tarjeta de 67 golpes por los 78 del australiano, sintió la presión desde el primer golpe y principalmente en los nueve primeros hoyos. Dejó de sentirla en los últimos cuando ya todo estaba perdido.

Por tanto, la presión tal y como la hemos definido es una cuestión de actitud en el campo. La actitud de jugar en función del resultado o la actitud de jugar golpe a golpe.

El cuento de la lechera

Lo que sucede en estas situaciones es que el jugador "adelanta acontecimientos". Su mente no está en el presente sino en el futuro. Comienza a echar cuentas del resultado que lleva y del que necesita en los hoyos que faltan, en las consecuencias positivas o negativas que puede tener cada golpe, incluso se puede ver recogiendo la copa y pensando en qué va hacer después de ganar o en lo estúpido que se va a sentir como pierda. Todos estos pensamientos tienen dos consecuencias inmediatas: la concentración es errónea ya que la mente está ocupada por pensamientos ajenos al presente y puede que el nivel de activación suba en exceso, sobrepasando la zona óptima y provocando más nervios de los habituales. Estos nervios pueden influir negativamente si el jugador comienza a preocuparse por ellos y está más pendiente de no estar nervioso que de jugar al golf.

Soluciones

1. GOLPE A GOLPE

Aprenda a independizar cada golpe, es decir, a jugar cada golpe sin tener en cuenta el resultado de los golpes anteriores. Le ayudará contar con una rutina pre-golpe sólida y automatizada.

2. LOS RESULTADOS PARCIALES NO CUENTAN

Piense que el resultado que lleva en el hoyo 4, 10 ó 15 no es relevante, ese resultado parcial no cuenta. Solamente es importante el resultado que se consigue después de embocar la bola en el hoyo 18.

Recuerde: en los primeros 15 hoyos dedíquese a jugar al golf sin pensar en golpes anteriores o futuros o en si lleva un buen o mal resultado. De esta forma le será más fácil llegar a los últimos hoyos con opciones y una vez en estos últimos hoyos piense en el resultado que lleva y, si es necesario, cambie su estrategia, más conservadora o de riesgo, pero nunca cambie su actitud.

“ La presión es una cuestión de actitud en el campo: la actitud de jugar en función del resultado frente a la actitud de jugar golpe a golpe ”

3. CONCENTRADO EN EL PRESENTE

En el momento que aparezcan pensamientos de futuro reenfoque su mente y vuelva al golpe que tiene en ese momento. No se deje arrastrar ni por el cuento de la lechera ni por pensamientos futuros negativos.

4. ADAPTE LA ESTRATEGIA, PERO SIN VARIAR LA ACTITUD

En los últimos hoyos hay que pensar en el resultado que se lleva y saber adaptar la estrategia a ese resultado, pero atención sin variar lo más mínimo su actitud. Por ejemplo: si considera que el resultado actual es bueno para sus intereses y lo que busca es "asegurar el resultado", adopte una estrategia más conservadora, no tome riesgos, juegue palos que amplíen el margen de error, pero siempre, y esto es lo importante, concentrado en dónde quiere enviar la bola.