El primer golpe

Cómo empezar con buen pie

El primer golpe de una vuelta es un golpe especial y diferente al resto. No hay mejor forma de comenzar una competición que dominando la situación en el tee del 1. Veamos el plan de acción para conseguirlo

TEXTO | Óscar del Río
Psicologo deportivo

El tee del 1 es un lugar en donde se mezclan las sensaciones físicas, los nervios y la tensión muscular, con las emociones, los buenos deseos y también con los miedos. Aún no hay nada perdido, pero tampoco ganado. La tensión y la incertidumbre flotan en el ambiente y podemos ver como algunos jugadores lo único que desean es quitarse de en medio cuanto antes el primer golpe para poder caminar hacia la calle y poner fin a esa situación desagradable que escapa a su control. Veamos, paso a paso, qué es lo que puede hacer para controlar y dominar la situación desde el primer golpe.

10.30 a.m. Hora de salida

Confirme en los días previos al torneo su hora y tee de salida. Esta hora va a marcar los tiempos para cada una de las fases de la preparación.

9:00 Llegada al Club

Huya de las prisas y llegue al club una hora y media antes de su hora de salida aproximadamente. Tampoco es bueno llegar con tres horas de antelación ya que se puede hartar y desesperar de no hacer nada.

9:15 Campo de prácticas

No vaya al tee del 1 sin al menos haber realizado unos estiramientos, pero si lo que quiere es controlar la situación, desde el punto de vista psicológico, lo mejor es que pase primero por el campo de prácticas. Sin un calentamiento adecuado, puede suceder casi cualquier cosa, tanto que el golpe sea bueno como que sea malo, por lo que no le aportará ninguna confianza.

Llegue con tiempo suficiente para dar unas bolas, las necesarias para soltar los músculos y pegue las 5 últimas como si estuviera en el tee del 1. De esta forma cuando esté en el tee del 1 no será su primer golpe del día sino su sexto golpe.

En el campo de prácticas no le dé importancia al resultado de las bolas, ¿Cuántas veces ha pegado bolas magníficamente en el campo de prácticas y a continuación, en la competición, no ha dado un golpe sano y viceversa ? Lo importante es salir del campo de prácticas con el cuerpo y la mente preparados y activados para afrontar la competición.

10:10 Repaso de objetivos

Es muy importante que dedique 5-10 minutos a repasar cuál es el objetivo que persigue en esa competición, qué es lo que debe hacer durante la competición para lograr ese objetivo, qué es lo que le gustaría que ocurriera y qué puede hacer para provocar que eso ocurra. Nunca salga a competir con la idea de "a ver qué pasa" sino con las ideas muy claras sobre lo que quiere que pase.

Los jugadores profesionales además de realizar un repaso mental de los objetivos, visualizan los primeros hoyos, chequean su nivel de activación para relajarse o activarse según convenga.

10: 20 Llegada al tee del 1

Una vez que se encuentre en el tee es muy habitual que los nervios hagan acto de presencia. Lo peor que puede hacer es preocuparse por estar nervioso. Tenga en cuenta que los nervios son la forma que tienen el cuerpo y la mente de prepararse para las situaciones importantes. Interprete estos nervios como que está listo y preparado para la acción. Los nervios, incluso, son buenos ya que facilitan la concentración del jugador. El problema vendrá si está más pendiente de los nervios que siente que de concentrarse en lo que debe hacer para pegar un buen golpe. La respiración diafragmática es una técnica muy útil para controlar el exceso de nervios.

El objetivo de todo esto es que cuando llegue al tee del 1 sepa lo que quiere hacer durante la competición y cómo hacerlo, sin dejar espacio para la duda o la incertidumbre, y que confíe plenamente en sí mismo. De esta forma además de controlar la situación en el tee del 1 también será capaz de controlar el resto de situaciones de la competición.

EL PÚBLICO

No es necesario que el tee esté abarrotado de gente para sentir la presión de sentirse observado y, lo que es peor, sentirse evaluado. A todos nos gusta quedar bien y pegar un buen golpe en el tee del 1. Lo importante en estos casos es contar con una buena rutina pre-golpe a la que agarrarse para conseguir ignorar la presencia del público así como todos los pensamientos relacionados con él. Si está pendiente del público y de lo que van a pensar si falla el golpe no estará concentrado en el golpe.

RETRASOS

Si el horario de salida lleva un retraso considerable no se quede en el tee a ver las salidas de los demás. Verá buenos y malos golpes y tenderá a evaluarse y a compararse con ellos. Puede suceder que le haga perder su estado de concentración. Infórmese de cuánto es el retraso y regrese al tee 10-15 minutos antes de que le toque salir. Mientras tanto practique o charle con sus amigos, pero lejos del lugar de salida.