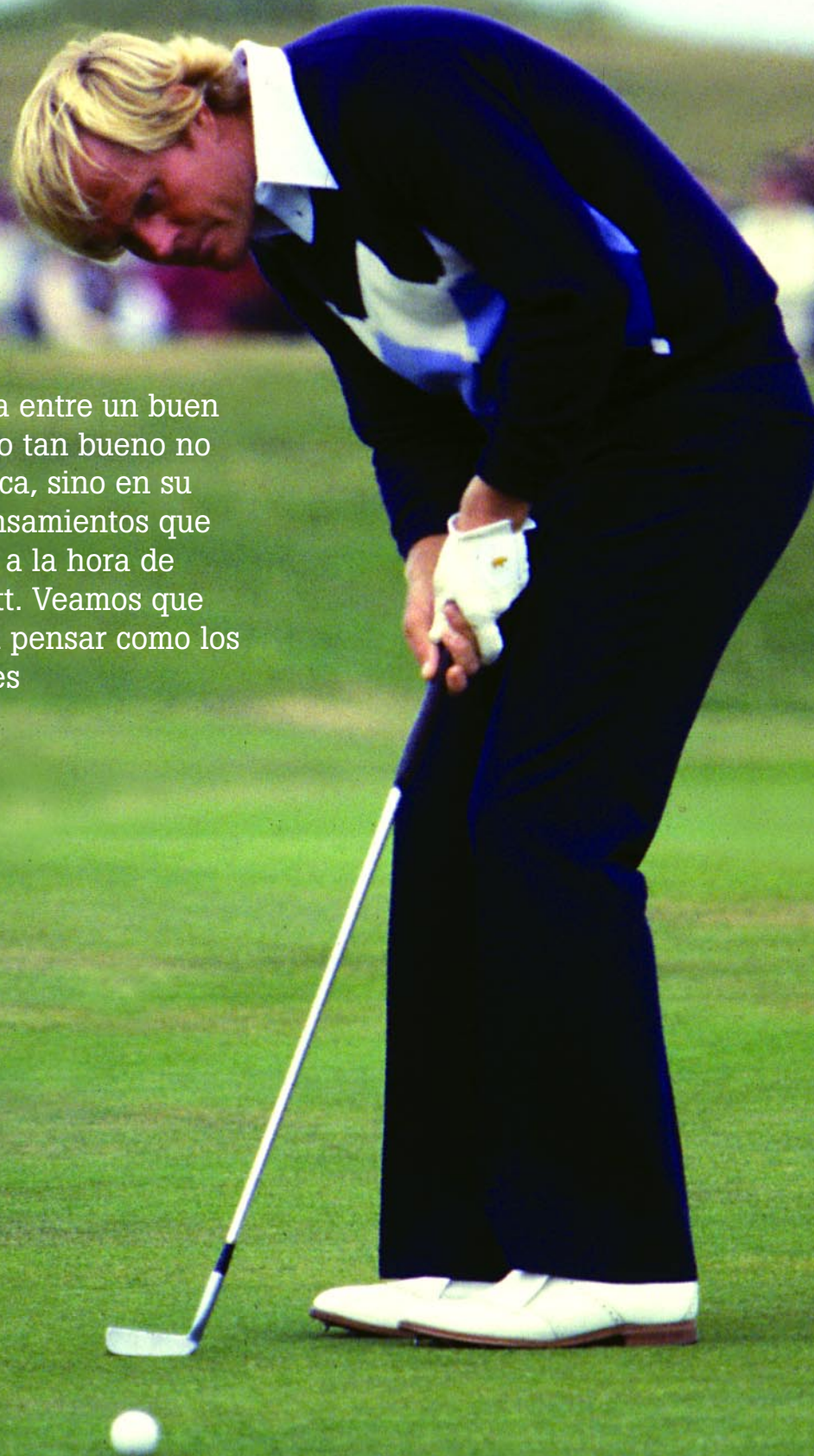


Qué piensan los buenos pateadores

TEXTO | Óscar del Río
Psicólogo deportivo

La gran diferencia entre un buen pateador y otro no tan bueno no radica en la técnica, sino en su mente, en los pensamientos que tienen uno y otro a la hora de enfrentarse al putt. Veamos que puede hacer para pensar como los buenos pateadores



Los buenos pateadores piensan y están convencidos de que pueden embocar cualquier putt, mientras que los malos pateadores piensan y están convencidos de que es casi imposible que metan un solo putt.

El putt es el golpe que más influencia tiene sobre el estado psicológico del jugador por eso es importante conseguir una actitud y predisposición que le haga afrontar todos los putts con las mayores probabilidades de éxito.



LA RUTINA DE LOS BUENOS PATEADORES

En su rutina podemos diferenciar claramente dos momentos: un primer momento en el que planifican el golpe y un segundo momento en el que ejecutan el golpe.

En la **fase de planificación** deciden dónde y cómo van a jugar el putt, para lo cual analizan diversos factores: las inclinaciones del green para ver la caída, si el putt es cuesta arriba o cuesta abajo, a distancia del putt y la velocidad del green. En función de todos estos factores deciden el punto exacto dónde van a apuntar y cómo van a jugarlo, fuerte, flojo, a que llegue en la última vuelta, etc. Una vez que saben donde y cómo van a tirar el putt pasan a la **fase de ejecución del golpe**: hacen un par de swings de prácticas para coger ritmo y sensaciones, comprueban que están apuntando al punto exacto que han decidido y pegan a la bola.



Los pensamientos de los buenos pateadores

Los buenos pateadores tienen en común el siguiente patrón de pensamientos:

1 Asumen y aceptan que el putt es una cuestión de probabilidades, es decir, que cuanto mejor se tira el putt más probabilidades se tienen de que la bola entre en el hoyo, pero el hecho de tirar un buen putt no significa que tenga que entrar obligatoriamente. Esto es pura lógica, pero durante la competición es muy fácil que el jugador se olvide de este axioma básico. Cuando un jugador está realmente convencido de este principio automáticamente se concentra en tirar buenos putts dejando a un lado, pero sin olvidar, si la bola entra o no.

2 Los buenos pateadores asumen y aceptan que cualquier putt, por corto y fácil que éste sea, es susceptible de ser fallado.

3 Los buenos pateadores no alimentan su autoconfianza solamente con el resultado de los putts sino, y principalmente, que su fuente de autoconfianza es si saben tirar buenos putts o no saben. Saben que eso es lo verdaderamente importante, y es en lo único que se concentran durante la competición ya que son conscientes de que va a haber días en los que la bola no quiera entrar mientras que otros los hoyos son como cazuelas de grandes. Pensando y actuando de esta forma se inmunizan contra los días malos de putt.

4 Pensando de esta forma consiguen eliminar de la mente un montón de pensamientos inútiles del tipo "la tengo que meter" o "no lo puedo fallar" para concentrarse únicamente y exclusivamente en lo que han de hacer y pensar para embocar la bola. Es decir, se concentran en su rutina pre-golpe.

5 Los buenos pateadores hacen y piensan lo mismo en todos los putts independientemente de que estén tirando para birdie o para bogey, un putt corto que un putt largo. Siempre siguen la misma rutina.

Recuerde: los buenos pateadores no pasan a la fase de ejecución hasta que no tienen claro dónde y cómo van a jugar el putt. Si se coloca a la bola dudando sobre la caída o sobre cómo debe tirar el putt va a ser imposible que le pegue a la bola con decisión. Y es precisamente la decisión a la hora de pegarle a la bola el factor psicológico clave para patear bien.