



El entrenamiento

Al igual que se entrena técnica y físicamente, también se pueden entrenar los pensamientos, la concentración, la autoconfianza o la actitud que se quiere tener durante la competición. En este artículo se intenta reflejar los principios generales del entrenamiento psicológico.

Un trabajo para lograr objetivos

Afortunadamente son cada vez menos los jugadores que piensan que el psicólogo deportivo sirve para resolver problemas. Nada más lejos de la realidad. Lo primero que se le dice a un jugador es que los psicólogos deportivos no se dedican a resolver

problemas, sino que su trabajo consiste en ayudarlo a lograr sus objetivos y cada vez son más los jugadores que se deciden a entrenar todos los factores que influyen directamente sobre el resultado de la competición.

A nadie se le escapa que estos factores son la técnica, la preparación física y el estado men-

Al igual que se entrena la técnica y el físico, también se pueden entrenar los pensamientos, la concentración, la autoconfianza o la actitud

psicológico

tal. El entrenamiento que integra estos tres factores es lo que se denomina “entrenamiento de calidad”.

El logro de los objetivos por parte de jugador va a depender, entre otras cosas, del deseo y las ganas de alcanzarlos y es requisito imprescindible para que el entrenamiento de calidad de los resultados deseados. La

motivación es un factor clave a la hora de conseguir el éxito y es lo que va a determinar el grado de compromiso del jugador y su implicación con el entrenamiento. Todos los jugadores tienen objetivos que desean cumplir y tanto el entrenamiento técnico, físico como el psicológico deben de girar en torno a esos objetivos.

La mente siempre a favor, nunca en contra

El objetivo como psicólogo deportivo es conseguir que la mente del golfista juegue siempre a su favor y nunca en su contra. En determinadas circunstancias de la competición los pensamientos que genera el propio jugador se convierten en su principal enemigo, bien

El entrenamiento psicológico debe servir para, en la medida de lo posible, simplificar lo que el jugador debe hacer y pensar durante la competición





porque están mermando su autoconfianza o porque provocan sensaciones de inseguridad o de miedo.

No piense solamente en los pensamientos que tiene después de haber hecho un doble boggie o después de fallar un golpe fácil, piense también en aquella ocasión en la que llevaba un excelente resultado y cómo se le escapó de las manos en los últimos hoyos.

¿Esos pensamientos que tuvo en los últimos hoyos le beneficiaron o le perjudicaron, le dieron confianza y seguridad o le transmitieron dudas e incertidumbre? ¿Su mente estaba en el hoyo que estaba jugando o estaba ya pensando y deseando que terminara la vuelta?

Un jugador fuerte mentalmente es aquel que consigue que las circunstancias de la competición no le influyan negativamente de tal forma que no se derrumba ante las dificultades y sabe hacer frente a los buenos resultados.

El entrenamiento psicológico, lo que persigue, es que la forma de pensar del jugador vaya siempre a favor de sus intereses. El procedimiento para conseguirlo es sencillo: El jugador describe los pensamientos que ha tenido en una situación concreta y se analiza si esos pensamientos jugaron a su favor o en su contra.

Si concluimos que actuaron en su contra, deberán ser eliminados y sustituidos por otros

pensamientos que actúen a su favor, lo mismo que hace el jugador cuando detecta un movimiento incorrecto en su swing y lo intenta modificar por el gesto técnico apropiado.

En la gran mayoría de los casos el trabajo del psicólogo deportivo consiste en eliminar el exceso de pensamientos que tiene el jugador mientras está compitiendo. Son muchos los pensamientos que pasan por su cabeza, y no todos le ayudan a pegar buenos golpes. En realidad en lo único que debe pensar mientras está compitiendo es en dónde quiere enviar la bola, qué va a hacer para conseguirlo y qué palo va a utilizar.

La rutina pre-golpe

La parte más importante del entrenamiento psicológico es la de analizar y organizar la forma de pensar del jugador a la hora de planificar y ejecutar el golpe. Lo que habitualmente conocemos como rutina pre-golpe.

Si analiza el desarrollo de una competición se dará cuenta de que lo único que hace desde el tee del 1 hasta el hoyo 18 es una sucesión de rutinas con un tiempo muerto entre una rutina y la siguiente.

Los dos únicos momentos de una vuelta que influyen directamente sobre el resultado de la tarjeta son la planificación y la ejecución del golpe, y por eso es tan importante, desde el

punto de vista psicológico, disponer de una rutina de pensamientos óptima que juegue siempre a su favor, que sea sólida para que no deje que se cuele pensamientos ajenos a la rutina, y que esté automatizada para que no haya que pensar cuál es el siguiente paso de la rutina, sino que todo el proceso sea automático.

Además de los pensamientos concretos que deben integrar una buena rutina, ésta debe seguir unos principios básicos como, por ejemplo, que cuanto más sencilla y más corta sea más efectiva se mostrará en cualquier situación, pero sin llegar a caer en la precipitación.

El ritmo de la rutina es otro de los factores que se debe entrenar, al igual que se entrena el ritmo de swing. Cada jugador tiene su propio ritmo, dentro del tiempo reglamentario, en el que se siente a gusto y cómodo para ejecutar el golpe. De todas formas, el hecho de que una rutina tenga siempre la misma duración no es sinónimo de que sea buena. Lo importante de la rutina no es el tiempo que se emplea en hacerla sino lo que se piensa mientras se realiza. Cuando una rutina es sólida y está automatizada durará un tiempo muy similar, pero esta duración es la consecuencia de pensar y hacer siempre lo mismo, y no un fin en sí mismo.

El entrenamiento de calidad

Otro de los aspectos claves del trabajo es integrar el entrenamiento de los factores psicológicos en la rutina de entrenamiento diaria del jugador. Así, cuando éste está dando bolas en el campo de prácticas puede estar entrenando solamente la parte técnica, o también estar entrenando su rutina completa, o una parte concreta de la rutina combinada con un entrenamiento de efectos de bola, o entrenando en visualización y control del pensamiento.

El día a día del jugador es lo que va a marcar su estado mental en la competición. Cuando un jugador llega al tee del 1 lo hace con un nivel técnico, con una autoconfianza determinada, que no puede depender de los avatares de los primeros hoyos, sabiendo qué es lo que debe hacer en cada momento y qué debe pensar ante determinadas circunstancias.

Todo esto se articula en lo que se denomina plan de competición, en el que queda reflejado las cuatro cosas que el jugador debe hacer

a lo largo de la ronda de competición.

El entrenamiento psicológico no se puede convertir en una complicación más a añadir al juego y al entrenamiento. El golf ya es de por sí un deporte muy complicado, sino que debe servir para, en la medida de lo posible, simplificar lo que el jugador debe hacer y pensar durante la competición. ✓

Por Óscar del Río
Psicólogo deportivo
@Oscardellrio

En determinadas circunstancias de la competición los pensamientos que genera el propio jugador se convierten en su principal enemigo

