

En búsqueda de la consistencia: construyendo la rutina pre golpe

Tener una sólida rutina antes de *cada* golpe es una de las claves para el juego mental en el golf ya que la forma en que uno se prepara para cada tiro es crucial a la hora de alcanzar de manera consistente nuestro más alto rendimiento.

El objetivo central de la rutina es prepararse para ejecutar el golpe con la confianza, concentración y tranquilidad ideales para así lograr consistencia en cada tiro.

Por tanto, lo importante no es cumplir la rutina rígidamente paso por paso sino que la rutina despierte esas sensaciones que buscamos.

Fundamentación

No hace falta hacer un gran esfuerzo por defender la importancia de este tipo de rutinas, simplemente indicar que los profesionales de todas las giras internacionales las usan. Las rutinas de este tipo funcionan y dan consistencia a la acción porque:

- proveen un sentido de familiaridad en cualquier ambiente o situación, por tanto son una manera de desviar la presión y regular la ansiedad,
- te activan y te focalizan en conductas efectivas (te dice en qué concentrarte y cuándo hacerlo, bloqueando los distractores),
- aumentan el sentimiento de control y confianza, y
- ayudan a automatizar la conducta, al hacer un grupo de conductas estables y consistentes se maximiza la posibilidad de tener un rendimiento consistente.

Por esto es fundamental planearla y ensayarla en las prácticas para poder aplicarla con naturalidad en las competencias, o simplemente practicarla en el driving para poder usarla cuando salimos al campo.

A continuación se presentan diferentes elementos que pueden componer un modelo “básico” de rutina. La idea es que sirva como guía para que puedan desarrollar su propio esquema, imprimiéndole *su* estilo.

Muchas partes pueden variar, incluso el orden puede ser diferente según sus necesidades y preferencias.

Por ejemplo, algunos jugadores más metódicos pueden preferir una rutina más rígida, más lenta e intencionada y otros pueden optar por una más corta y veloz.

Lo importante es tener consistencia en cómo uno se prepara para el golpe, que se sienta cómoda para uno y que alcance el objetivo de hacer que uno se sienta de manera óptima a la hora de ejecutar la acción, ni apurado, ni tenso, ni quedarse paralizado sobre la pelota.

Etapas

Preparación

- Actitud corporal relajada y segura.
- Respiración profunda (se hace llevando el aire a la parte más baja de los pulmones de manera lenta y suave, no forzada) para despejar la mente, cortar con lo que se venía pensando, empezar a focalizar en el tiro y eliminar tensión muscular innecesaria.
- Con el putt la rutina también va a incluir el momento en que uno vuelve a colocar la pelota sobre el green, lo mismo si se está jugando con lie mejorado.

Objetivos de esta etapa: Al acercarse a la posición de la pelota, cortar con la línea de pensamiento que se tenía y enfocarse cien por ciento en el tiro.

Físicamente proyectar una imagen de confianza y serenidad.

Decisiones/planificación

- Elegir la estrategia para jugar el hoyo, el tipo de tiro, la dirección y el palo para ese golpe. Esta es una transición natural desde la etapa de evaluación. Obviamente, ya en el green uno no elige el palo pero sí la línea que se va a buscar. Por otro lado, el palo elegido va a depender del tipo de tiro que se decida hacer y este, a su vez, depende de cómo se haya decidido jugar ese hoyo (o los golpes que quedan hasta la bandera).

Una vez decidido lo que se quiere hacer, el factor crucial es la elección del palo, no vas a ejecutar el golpe tranquilo y confiado si tenés dudas sobre esto.

Para tener confianza también es importante plantear un objetivo realista. Si pretendo hacer un golpe que *nunca* me sale, está claro que la confianza va a ser baja, quizás decida probarlo igual para ver si empiezo a tenerle confianza al tiro pero debo aceptar que la chance es baja así no me frustró si no sale.

- Pararse atrás de la pelota y elegir un blanco. Incluso se debe elegir el lugar más específico posible, esto es, es preferible apuntar a la *matita* que está un poco más oscura que solamente apuntar “al fairway” o tomar como referencia algún elemento que esté atrás del objetivo (un árbol, un cartel, una antena) que sirva como guía.
- Comprometerse con el (tipo de) tiro que se quiere hacer. Una vez tomada la decisión no es bueno empezar a cambiar de opinión. Es importante confiar en la evaluación y la elección realizada. Casi todo el mundo termina coincidiendo en que el primer instinto termina siendo la mejor opción. Eliminando la indecisión puede uno focalizarse en hacer un buen swing.
- Respiración profunda para asegurarse que esta decisión no haya hecho que la ansiedad aumente.
- Visualizar el tiro. Formar una imagen mental clara de lo que se va a hacer. Siempre tener en cuenta que aunque se use el término “visualizar” en realidad se busca incluir todos los sentidos (sobre todo la sensación de movimiento corporal) al crear en la mente la experiencia del golpe que se desea hacer. Algunas personas prefieren también visualizar algún golpe similar que han realizado con éxito anteriormente, esto les agrega una dosis de confianza.
- Pensar siempre en el tiro que se quiere lograr y no darle vueltas mentalmente a los peligros que el tiro presenta (hazards, fuera de límites, bunkers, etc.). Focalizar únicamente en el objetivo. Es muy útil hablarse positivamente, para esto se pueden tener frases preparadas previamente.

Objetivos de esta etapa: Tomar una decisión y comprometerse con el tiro que se va a hacer (ya no es “que se *quiere* hacer”, ahora es “que se va a hacer”), después de esta etapa no quedan dudas sobre el golpe que se logrará. Aumentar la confianza en que el tiro para que salga perfecto.

Si aparecen dudas (por ejemplo, ante un viento cambiante) o alguna distracción es preferible empezar todo de nuevo a no tener el corazón puesto en ese golpe.

Ajustes

- Swing(s) de práctica. Puede ser uno o más, lo importante es que se despierte la confianza y la “sensación” apropiada para el golpe. Sirve también para calentar adecuadamente el cuerpo.
- Address y alinear el cuerpo y el palo con el objetivo.
- Waggle(s). Sirve para chequear la tensión física y aflojarse, también para tomar el ritmo del swing.
- Regular la activación y la tensión corporal empleando la respiración y posiblemente “aflojando” un poco los músculos. A algunos jugadores les sirve apretar el grip con mayor tensión de la necesaria y luego aflojar.

Objetivos de esta etapa: Lograr que el cuerpo y el swing que se va a hacer se “sientan” bien.

Asegurarse que la tensión muscular (especialmente en lugares claves como el grip, los brazos, los hombros, el tronco) sea la apropiada. Sentir el ritmo o el tempo del golpe y alcanzar la sensación de estar preparado.

Esto se suele reflejar en los ojos, cuando se ve que el jugador está listo se dice que tiene “la mirada”, esa expresión que transmite convicción y determinación.

Ejecución

- Mirar el objetivo. Algunos gustan re chequear más de una vez, mirando alternativamente al objetivo y a la pelota.
- Frase gatillo. Usar una frase cortita que sirva de “gatillo” para la acción. Evitar llenarse de indicaciones técnicas. Dependiendo de la etapa de aprendizaje algunos pueden preferir aquí algún recordatorio técnico pero es mejor apuntarle a alguna frase relacionada con la sensación y el tempo del swing.
- Acción. Acá es importante “reaccionar” al objetivo, ya dejar atrás tanta cuestión técnica o analítica y simplemente dejar que el golpe fluya. Renunciar al control consciente y dejar que el cuerpo simplemente haga lo que ha practicado. Focalizar en el objetivo y no en lo que el cuerpo está haciendo. Ahora es el tiempo de, como dirían por otras tierras, *grip it and rip it!*

Objetivos de esta etapa: Todos los pasos anteriores fueron para llegar a esta etapa con el nivel óptimo de confianza, concentración y tensión corporal. En este momento uno ya está libre para simplemente hacer el tiro que desea.

Consideraciones adicionales

- Seguramente parecen muchos pasos y quizás piense algo cómo “yo cuando juego voy a disfrutar, ¿para qué voy a hacer tanto lío?”, pero, teniendo en cuenta que con la rutina uno aumenta las chances de tener buenos tiros y que probablemente usted no disfruta con los malos tiros, ¿no vale la pena?
- Por otro lado, muchos de ustedes seguramente ya hacen varios de estos pasos, la invitación es a revisar lo que están haciendo, ver si la rutina está cumpliendo con los objetivos que debería cumplir y armarla con mayor estructuración y consistencia.
- La idea es que este esquema de la rutina brinde estructura a la hora de hacer el golpe. No tiene que ser excesivamente rígida, hágalo más o menos rígido según cómo se sienta de cómodo, pero tenga en cuenta las diferentes etapas y el objetivo de cada una a la hora de armar la rutina. Recordar que el objetivo es tener la *sensación* necesaria a la hora de hacer el golpe, no hacer una rutina perfecta. Si uno está particularmente *inspirado* un día y no necesita hacer todos los pasos tan metódicamente, perfecto, ¡adelante! Pero es habitualmente la consistencia en la rutina lo que hace a los jugadores entrar en *la zona*. Por otro lado, cuando uno está en un mal día, es cuando más uno puede aferrarse a la estabilidad de la rutina para dar vuelta el resultado.
- Cada uno puede hacer sus variaciones individuales (por ejemplo, después del swing de práctica uno puede visualizar) lo importante es que se cumplan los objetivos de cada etapa y uno llegue adecuadamente preparado a la ejecución.
- Como también queda claro, la intención es focalizarse en el proceso de la preparación del golpe para así no sentirse presionado por el resultado del tiro (que aumenta la ansiedad).
- Cuando uno la está empezando a implementar, paradójicamente, es esperable que pensar en los diferentes pasos distraiga un poco ya que tenemos que pensar en ella y hacerla a consciencia. Esto es hasta que se automatiza y se vuelve algo natural. Al igual que cuando uno hace un cambio o ajuste técnico, quizás se dé un paso para atrás por un tiempo pero es para finalmente dar dos pasos para adelante (por ello es importante tener un poco de paciencia). Si esto sucede conviene agregar las etapas de a una, no cambiar lo que viene haciendo de golpe ya que se apunta a que la rutina se sienta natural (al principio puede que no se “sienta” bien, pero con práctica uno se empieza a sentir más cómodo con el cambio).
- A la larga debería ser automática. Por eso es importante empezar a agregar los elementos de a poco, partiendo con lo que uno está haciendo actualmente y empezando a tomar decisiones conscientes sobre cómo quiere que su rutina sea y también practicarla hasta que se vuelva automática. En este sentido es parecido a cuando hacemos un ajuste en el swing, al principio se siente *raro*, incómodo, eventualmente se nos va *grabando* en el cuerpo y lo incorporamos naturalmente. Por otro lado, tampoco hay que hacer los pasos sólo por cumplirlos mecánicamente, cada etapa tiene un objetivo que se espera lograr.
- No quedarse un tiempo excesivo en cada etapa (esto obviamente depende de las preferencias individuales pero no es bueno “congelarse” en algún paso).
- Cuando uno está ansioso es particularmente importante realizar la rutina al ritmo habitual o incluso un poco más lento ya que la ansiedad tiende a llevarnos a hacer las cosas de manera más apresurada.
- Finalmente, recuerden que el objetivo de la rutina es sentirse de tal forma de poder ejecutar el tiro con libertad, decisión, convicción y confianza en su habilidad.

LIC. CARLOS GIESENOW
 Psicólogo especializado en deportes
 Tel. 4794-8819
cgiesenow@riseupgolf.com