

Jugando con tu mente: Usando la visualización en el putt

La **visualización** se refiere a la capacidad para crear o recrear una experiencia en la mente empleando todos los sentidos (la vista, el oído, el olfato, el tacto, la sensación cinestésica del movimiento y hasta el gusto). El objetivo es hacer la vivencia lo más real posible, por ello también es aconsejable incluir los pensamientos y las emociones que podemos llegar a experimentar en la situación imaginada.

Es una habilidad que se puede mejorar a través de la práctica. También se suelen emplear diferentes nombres para referirse a ella: ensayo mental o imaginación son otras dos opciones comunes. Sirve para muchos propósitos y trae diversos beneficios para el rendimiento. Puede ser usada para:

- construir confianza imaginando ejecuciones exitosas,
- prepararse para jugar a través del ensayo mental de varias situaciones de competencia,
- motivarse imaginando competiciones pasadas o futuras,
- focalizar la atención,
- manejar la ansiedad, el estrés competitivo y otras emociones,
- aprender y perfeccionar habilidades ensayando mentalmente la técnica y la estrategia (la toma de decisiones y la administración de los golpes), y
- mejorar la recuperación de lesiones y la tolerancia al dolor.

En definitiva, es una excelente manera de complementar desde el enfoque psicológico el entrenamiento técnico y físico.

Implementando la visualización

Tomemos un ejemplo concreto. El siguiente bien puede ser un guión posible para **visualizar un putt**. La idea es dar un ejemplo de las imágenes, sonidos, sensaciones que posiblemente quieran incluir en sus ensayos mentales. Este guión puede servir como impulso para crear sus propias rutinas de visualización; pueden empezar con este y después adaptarlo a un estilo personal. Hay lineamientos generales pero conviene que cada uno encuentre lo que es efectivo para sí mismo.

Preparativos

Empezar encontrando un lugar cómodo para sentarse o acostarse. Cerrar los ojos. Realizar tres respiraciones profundas exhalando suave y lentamente cada vez. Focalícese plenamente en la respiración, en sentir como el aire entra y sale del cuerpo. Afloje el cuerpo (si conoce alguna técnica de relajación corporal puede emplearla antes de iniciar la creación de imágenes mentales).

Guión

Empieza a aparecer en mi mente un hoyo que conozco bien, es una de mis canchas favoritas para jugar. Noto cómo está el día, siento la temperatura y el movimiento del viento, está ideal para jugar. Escucho los sonidos. Noto como estoy vestido, cuán cómoda me queda la ropa. [Tomarse el tiempo necesario para “meterse” en la escena.] Ahora estoy llegando al green y veo que tengo un putt de dos metros para par. [Pausa para visualizar la escena plenamente.] Saco el putter de la bolsa y me paro detrás de la pelota. Me agacho y leo el green desde atrás de la misma. Me paro, camino hasta el otro lado del hoyo y me agacho para leer el putt. Se ve con claridad la caída hacia la izquierda, sé que voy a hacer un golpe firme con la velocidad apropiada. Veo perfectamente el punto al que voy a apuntar: veinte centímetros a la derecha. Verifico una vez más para estar seguro de mi plan. [Pausa.] Entonces, con total decisión me incorporo y vuelvo a la pelota. Me siento tranquilo y convencido del golpe. Continúo mi rutina pre-golpe, siento mis movimientos, cómo estoy tomando el putter, la textura del grip, el peso del palo. [Pausa.] Noto el peso de mi cuerpo, el equilibrio exacto, los pies bien plantados mientras realizo un par de ensayos de práctica.

Mientras hago esto *veo* la pelota quedándose perfectamente en la línea y entrando al hoyo. Grabo la sensación correcta en mis músculos. Me siento tranquilo, con la confianza en su punto ideal. [Pausa.] Ahora avanzo un poco para ponerme sobre la pelota, planto mis pies con firmeza en el suelo pero me siento suelto, con nada más que la tensión necesaria. Acomodo la cabeza del putter por última vez. Miro el hoyo, luego dirijo mi atención a la pelota y el palo. Me digo mi frase gatillo y golpeo con confianza y tranquilidad. Siento el movimiento del putter. Escucho el ruido del impacto, veo como la pelota se despidе de la cara del putter, sigue exactamente la línea que había elegido, toma la caída y entra por el medio del hoyo haciendo ruido al tocar el fondo. Siento la satisfacción de haber leído correctamente el green, haberme comprometido 100% con el tiro elegido y haber seguido mi rutina con consistencia. Me quedo con esta sensación. [Pausa larga.] Luego me vuelvo a concentrar en la respiración para finalmente volver a abrir los ojos.

Variantes

Algunos elementos del guión se emplean para no generar ansiedad en un ensayo inicial (“un hoyo que conozco bien”, “una de mis canchas favoritas”). Eventualmente uno puede visualizar canchas que no le resulten tan familiares o cómodas, incluso tiros difíciles o circunstancias apremiantes (hacer un putt para bogey después de un tiro malo). La idea también es que al repetirlas mentalmente aumente la familiaridad con la situación y disminuya la ansiedad que se nos puede generar. Hasta se pueden agregar distractores externos (alguien que inoportunamente hace un ruido) o internos (dudas sobre la lectura de la caída). Se puede incluir en la visualización lo que uno hace para volver a focalizarse tras ese momento. Una vez que la mente vuelve a estar clara retomar la rutina pre-golpe desde el inicio.

Tips para una visualización efectiva

Visualizar es más que soñar despierto, fantasear o tener pensamientos esporádicos de un torneo por venir. Es un pensamiento dirigido, focalizado e intencionado, realizado con el propósito de mejorar el rendimiento. Empleando adecuadamente la visualización podemos tener a raya dudas y temores, incluso a la tendencia a sobreanalizar o a estar pendiente del score. Permite concentrarse en los aspectos positivos del juego (en acciones concretas para realizar).

Las dos claves para la efectividad de la visualización son **la viveza y la controlabilidad de las imágenes**. Es decir, cuán bien uno dirige la imagen, la claridad de la misma y la habilidad para incorporar todos los sentidos para hacer la experiencia mental lo más realista posible.

Por **viveza** se quiere señalar que las imágenes deben ser claras, intensas y llenas de detalle. Sentir la temperatura del ambiente, oler el pasto recién cortado, escuchar el ruido del palo golpeando la pelota, de la pelota al llegar al fondo del hoyo, del viento en los árboles, sentir el peso del putter en las manos, la textura del grip, la sequedad de la boca, incorporar las condiciones de juego (clima, campo, cortes, caídas), etcétera.

Controlar las imágenes tiene dos significados. Primero, ser capaz de manipular elementos como velocidad, ritmo y dirección. Segundo, significa estar a cargo de lo que las imágenes hacen. Uno dirige sus imágenes y sensaciones, elige como quiere que se vea el swing, cómo hace el stance, el resultado del tiro y hasta la respuesta emocional. Se apunta a un estado donde las imágenes hacen lo que uno quiere y a que las acciones imaginadas siempre sean exitosas.

Tips relevantes para una práctica efectiva:

- Inicialmente es conveniente encontrar un ambiente tranquilo y relajante para aprender y entrenar la visualización. A medida que uno practique más y se encuentre más cómodo con la técnica la puede empezar a implementar en cualquier ámbito.
- Si uno tiene dificultad para generar las imágenes y sensaciones puede empezar con un objeto o lugar que sea muy familiar (el dormitorio, un lugar vacacional, una fruta).
- Pasar tiempo cada día desarrollando las habilidades para imaginar, focalizando en el evento en sus detalles más finos.
- Integrar la visualización en las actividades diarias logrando así oportunidades para practicar y desarrollar la habilidad; que se torne una parte planificada e intencionado del entrenamiento.
- Trabajar en el control, la viveza y en integrar todos los sentidos. Se puede monitorear el progreso autoevaluándose periódicamente en cada una de estas dimensiones.
- En el guión es conveniente armar el relato en primera persona y en tiempo presente (“estoy mirando el green”, “escucho el golpe”, “siento el movimiento del putter”).
- Puede ser muy útil hacer una grabación del guión que decidan emplear. Probablemente esto requiera algunos ensayos hasta estar satisfecho con el registro en audio pero en la actualidad hay muchos teléfonos celulares, reproductores de mp3 o cámaras de fotos que facilitan esta tarea.
- Que las imágenes creadas siempre sean de éxito. Siempre apuntar a lo que se quiere alcanzar.
- Es muy importante recordar la sensación de confianza, de tranquilidad y de satisfacción por el logro; que quede grabada en la mente, en los músculos, en el cuerpo.
- Muchas personas encuentran útil incorporar movimiento corporal, aunque sea leve, al ensayar mentalmente.
- Finalmente, al practicar la visualización es crítico **incluir el sentido cinestésico** (mediante el cual tomamos conciencia de las sensaciones corporales y sabemos dónde está el cuerpo y sus partes en el espacio y en el tiempo).

Como señalamos en el artículo *En búsqueda de la consistencia: Construyendo la rutina pre golpe* (<http://www.riseupgolf.com/mental/mental9-texto.html>) también es importante incorporar la visualización en las rutinas pre-golpe. Valga la aclaración de que se debe tener paciencia para poder emplearla e integrarla durante el juego.

Final

Uno se puede imaginar en una variedad de situaciones durante un torneo. En definitiva, **visualizar es poder vivir el golpe antes de hacerlo**. Cuantos más detalles incluyamos en la imaginación lo mejor preparados que vamos a estar para la competencia. En el golf en particular la visualización es muy importante ya que ayuda a tener, o recuperar, la *sensación* (la sensibilidad) de la que tanto se habla y tan indispensable es para sentirnos cómodos a la hora de jugar.

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