

Acuérdese de **PEPA!** PEPA es el simpático nombre del enfoque que lo ayudará a sacar el mayor provecho de su entrenamiento y a encarar las rondas de golf de la manera más provechosa y productiva.

Desde la perspectiva psicológica es lo primero que debe tener en cuenta. Veamos de qué se trata.



Perspectiva

A uno puede gustarle mucho el juego y eso es fantástico. Sin embargo, hay que comprender que el golf es solo un aspecto más de la vida de una persona y que no es una cuestión de vida o muerte. También hay que entender que por más que una mala ronda resulte frustrante su valor como persona no se va a decidir según la capacidad para el deporte que tenga. Jugar al golf es solo una porción de la torta de lo que uno es. Entonces, uno puede dedicarse mucho al juego y tener muchísimas ganas de ser exitoso, pero no se debe poner la autoestima en juego en función de los resultados o lo que opinen los demás sobre uno.

[Estas ideas se desarrollarán en el artículo Golfista: ¿ser o no ser?]

Expectativas realistas

Las expectativas tienen que estar en función de la capacidad y la experiencia. Cuando uno recién se acerca a la actividad debe comprender que el objetivo principal es aprender, y que jugar viene recién en segundo término. Debe focalizar en el proceso de incorporar el swing y no necesariamente esperar resultados. Inclusive, se puede pensar que uno nunca deja de aprender y que este siempre es un objetivo primordial.

Tener expectativas realistas ayuda a no crearse frustraciones innecesarias. Es por ello que lo ideal es tener metas que se focalicen en el proceso y no en los resultados, y plantearse objetivos a corto plazo, que resulten atractivos (motivantes), desafiantes pero alcanzables.

[Estas ideas se desarrollarán en el artículo Motivación: la clave está en las metas]

Paciencia

Parfraseando a Bob Rotella se podría agregar que el golf es también el juego de la paciencia . Hay que ser paciente para tolerar los días en que las cosas no salen. Cuando uno se quiere apurar o forzar el juego es cuando corre el riesgo de que las cosas empiecen a salir mal. Recuerdo que comprendí esto cuando acompañé a un par de aficionados y uno de ellos cayó en un bunker. Realizó el golpe pero la pelota no salió de la arena y volvió cerca del lugar original, enseguida dio otro golpe, y otro, sin volver a acomodarse (modificar el address) en función de la nueva posición de la pelota. Terminó tomándose cuatro golpes para salir (no era principiante, tenía handicap de un dígito). A veces hay que hacer un "tiempo fuera" y esperar a que a uno le "llegue" el golpe. Otra idea es que se debe tomar un golpe por vez y siempre focalizar en el presente.

También se suele decir que el golf enseña humildad porque apenas uno se siente que es su gran día, que ya dominó el deporte, que todo le sale bien. ¡zas!, nos sorprende el triple bogey. Esto puede producirse porque empezamos a pensar en los resultados y no en el proceso que nos va a llevar a esos resultados.

Por último, otra idea relacionada es que no hay que jugar al golf para tranquilizarse, hay que tranquilizarse para jugar al golf .

[Algunos de estos temas los tocaremos en los artículos sobre Concentración]

Aceptación

Para comprender que uno no es Tiger Woods (todavía). La perspectiva ideal incluye disfrutar los logros y aceptar los errores como indicadores del nivel de golf que uno puede jugar en ese día. ¿Cómo puede ser que aficionados que juegan tres veces al año se enojen mucho más ante golpes malos que profesionales? Especialmente teniendo en cuenta que estos han dedicado gran parte de su vida al deporte y tienen mucho más en juego (por ejemplo, proveer para su familia). Quizás por el tiempo que llevan jugando han comprendido que el juego va a tener sus altas y sus bajas. Esto no significa conformarse o resignarse con como le fue sino que aceptar su nivel de juego es el principio para poder mejorar y disfrutar de las rondas.

Por otro lado, muchos golfistas adoptan la actitud de enojarse por los golpes malos y los golpes buenos como que los dejan pasar sin alegrarse y disfrutarlos. Cuando en la salida se realiza un golpe que se va fuera del fairway uno se queda mirando y maldiciendo. En cambio, cuando realiza un golpe al medio del fairway rápidamente le quita la vista y se apura a levantar el tee, sin quedarse disfrutando y alegrarse por ese golpe que es fruto de su esfuerzo. Como se ve, el manejo de las emociones es otro factor clave a la hora de jugar el golf.

Entonces, de ahora en mas, cuando esté en las gateras de un driving, practicando putts o en el campo de golf, recuerde que **PEPA** puede salir en su auxilio:

P erspectiva

E xpectativas realistas

Paciencia
Aceptación