



Lidiando con las consecuencias: La rutina post-golpe

Carlos Giesenow

Muchos jugadores están bastante conscientes de la necesidad de armar una sólida rutina pre-golpe pero, ¿qué pasa después de la ejecución? ¿Qué pasa por sus cabezas durante esos dramáticos instantes en que miran la pelota en vuelo o en que direccionan con la mirada, en un desesperado intento de telequinesis, ese putt de 10 yardas que “nunca” cae? Especialmente importante para el siguiente tiro va a ser la reacción posterior a los golpes que no alcanzaron la expectativa que se había puesto en ellos. Nuevamente un plan de acción, una rutina, puede venir en nuestro auxilio. Esta rutina post-golpe es parte de lo que realmente va a permitir jugar la ronda un golpe a la vez.

Principios

El enfoque general está guiado por ciertos principios, que hasta se podrían decir que son filosóficos, sobre cómo encaramos el juego:

- Es ideal jugar la ronda **golpe por golpe**, es decir, estar plenamente consciente, con la mente en el aquí y ahora en cada ejecución. Ni quedarse *enganchado* con un golpe anterior, ni estar mentalmente en el hoyo 19 cuando físicamente vamos por el 16.
- Es crucial poner adecuadamente en perspectiva nuestro nivel de juego y entender qué lugar ocupa el golf en nuestra vida para tener **expectativas realistas** al respecto (ver más sobre esto en *Ahora que decidió aprender a jugar al golf...* <http://www.mariocriscigolf.com/mental/mentalintr.html>). Naturalmente, es frustrante hacer un golpe malo pero eso no nos define como seres humanos por más fanáticos del juego que seamos. Si una mala ronda hace mella en nuestra auto-estima no estaría mal revisar dónde estamos poniendo nuestro valor como personas, y esto se puede afirmar aunque seamos profesionales del golf.
- **Aceptación** de lo bueno y lo malo que ocurre en el campo de juego. ¿Vale la pena enojarse con lo que es irremediable? ¿Enojarme me acerca a mi objetivo de jugar mi mejor golf?
- La manera de **lograr consistencia** en los golpes es **a través de rutinas** de preparación (discutido en *En búsqueda de la consistencia: Construyendo la rutina pre golpe* <http://www.mariocriscigolf.com/mental/mental9-texto.html>).
- Emplear el **enfoque del interruptor**.
- Ante un golpe malo: **tomar la lección, dejar atrás el error**.
- Es importante **comprometerse con estos principios** para poder disfrutar del juego y también lograr nuestro mejor rendimiento.

El encendido y el apagado del interruptor

Suelo emplear esta metáfora en relación a la concentración para los golfistas. Imagínese un círculo de unos cinco metros de radio alrededor de la posición de la pelota. Cuando uno pasa ese límite imaginario enciende el interruptor (como el switch de la luz), es el momento para empezar la rutina de preparación previa al golpe, ahora se empieza a pensar en el tiro. Cuando uno se aleja de esa zona, una vez ejecutado el golpe, se pasa un umbral donde se apaga el interruptor y se deja atrás lo que pasó. Se puede acudir a la respiración profunda para ayudar a hacer estos cortes o tener alguna frase corta que ayude. Se deja de estar “hiperconcentrado” en el juego para disfrutar del momento, de la conversación con los compañeros, del paisaje, de poder estar ahí en esa ocasión, etcétera. No suele ser aconsejable en este tramo empezar a especular sobre el próximo tiro ya que hay una cantidad de datos que se desconocen sobre la nueva situación (lie, viento desde ese lugar, accesibilidad de la bandera desde la nueva ubicación, caídas del green).

Supongamos que fue un approach que quedó fuera del green, ¿qué utilidad podría tener especular y llenar nuestra cabeza de preocupaciones mientras recorremos las yardas hasta la posición de la pelota? Seguramente vamos a tener un enfoque más claro, fresco y sin interferencias (aquellas producto de nuestras suposiciones previas) si evaluamos la situación una vez que realmente estamos allí.

Es muy difícil sostener la concentración de manera continua durante cuatro horas. Mentalmente uno también se fatiga. Por ello, para administrar la “energía mental”, aconsejo este sistema del interruptor. Apagar y encenderlo a medida que uno se acerca o se aleja de la pelota y de su turno para pegar. Si uno está tres horas y media pensando constantemente en el juego lo más probable es que en el rato que queda para terminar la ronda uno ya esté agobiado y agotado de tanto analizar, dudar, cavilar, y la concentración empieza a fallar (quizás en un momento clave). Es importante saber administrar el esfuerzo mental para los momentos en que realmente lo necesitamos.

Por supuesto que esto del interruptor uno no lo va a poder incorporar de un día para el otro, se necesita estar convencido de su utilidad, comprometerse firmemente con aplicarlo, practicarlo, y disciplina para implementarlo.

Elaborando la rutina post-golpe

La mejor respuesta a los resultados es aquella que refuerza los éxitos y toma las lecciones de los errores sin caerse encima excesivamente ya que esto lleva a aumentar el enojo, la frustración, la falta de motivación, las ganas de renunciar y, lógicamente, a más errores. No es necesario temerle al error, ¿qué es lo que puede pasar? ¿Qué uno aprenda algo? ¿Por qué deberíamos tenerle miedo a llevarnos una lección?

Muchas veces ante una muy buena salida, el jugador se agacha a levantar el tee quitando la vista de la pelota. La actitud general transmite que ese golpe es “obvio”, que es perfectamente natural y esperable que eso sea así; se dan los buenos golpes por sentado. La actitud que ayuda a construir confianza es exactamente la opuesta. En ese momento es preferible estar “grabando” la sensación de ese golpe, lo que se hizo correctamente, reforzando el éxito. Hacer un registro en la mente y en el cuerpo de ese tiro va a permitir después recuperarlo cuando uno quiera recobrar la confianza o visualizar un golpe similar en una situación apremiante. En algún punto de nuestras vidas seguramente nos enseñaron que es bueno ser modesto pero si no nos reconocemos las buenas acciones, si no apreciamos ese momento, difícilmente vamos a poder construir confianza. Tampoco es necesario alardear con los demás sobre lo maravilloso de nuestro juego, pero un reconocimiento interno vale la pena. También es aconsejable con esto crear una especie de “videoteca mental” de grandes tiros.

Otra manera de no reconocerse el mérito suficiente, es pensar “qué suerte tuve” o “me salió de casualidad”. Esta actitud tampoco construye nuestra confianza como jugadores.

Ante un golpe pobre, en lugar de explotar en un volcán de emociones negativas lo ideal es pensar en la corrección (no detenerse demasiado en el error en sí, aunque este diagnóstico suele ser necesario para realizar el ajuste correspondiente). Lo importante es focalizar en la lección que ese tiro nos deja. ¿Qué podríamos haber hecho diferente para lograr el resultado deseado? Siempre expresarlo en términos positivos, en función de lo que se quiere hacer de modo diferente en la próxima oportunidad. Por ejemplo, en vez de pensar “levantaste rápido el palo” (esto nos fija en el error), pensar “la próxima vez comencé suave con el hombro” (apunta a la corrección y a lo que queremos lograr, la idea es que sea lo más específico posible, aunque lo fundamental es que nos deje una enseñanza por más mínima que sea). Visualizar el movimiento correcto o incluso realizarlo físicamente ayuda a poder grabarlo en nuestros músculos para la próxima vez.

Es preferible también distanciarse emocionalmente y hacer un análisis más intelectual. El primer paso es la aceptación de lo que sucedió. De todos modos ya no se va a poder cambiar y enojarme no me acerca a lo que quiero (al menos que mi objetivo sea denigrarme, darle lástima a los demás, hacer un show o directamente hacer el ridículo). Es lógico que haya una reacción emocional inicial de enojo y frustración pero es importante limpiar esta reacción cuanto antes, para esto se puede emplear la respiración abdominal profunda (realizando suavemente un ciclo o más), focalizar en sentir como el aire entra y sale del cuerpo (para evitar pensar en el golpe), y después ya un poco más calmo, dirigir el pensamiento hacia el análisis del golpe. Para realizar este análisis de manera útil es indispensable mantener la compostura.

Igualmente es importante recordar acá que ni uno ni nadie se olvida cómo se hace un swing de un momento para otro. Lo más probable es que el error fue algo mínimo donde la preparación previa tuvo mucho que ver (lo más factible es la falta de ritmo, en el putt una lectura inadecuada o frenar muy rápido el putter en el impacto, en un swing al green un fallo en la alineación, no estar convencido o comprometido o 100% focalizado en el golpe, dudas en la elección del palo, no conocer la cancha) pero difícilmente vamos a corregir un fundamento del swing durante la ronda, no hay mucha mejor opción que jugar con el swing que tenemos en el momento. Al intentar corregir el swing durante la vuelta, más que encontrar soluciones, generalmente nos enredamos en una maraña de problemas. En el próximo golpe es preferible volver a focalizar en la preparación y en buscar la sensación a través de la visualización: seleccionar el palo que se crea correcto y recordar el mejor tiro que se haya hecho en la vida con ese palo, enfocarse pura y exclusivamente en donde uno quiere que aterrice la pelota, una vez hecho esto en la mente comenzar el swing (es decir, seguir las pautas de la rutina pre-golpe presentadas en *En búsqueda de la consistencia: Construyendo la rutina pre golpe* <http://www.riseupgolf.com/mental/mental9-texto.html>).

Resumen

Un resumen paso por paso para que quede en limpio:

* *Ante un golpe positivo:*

- Seguir la trayectoria de la pelota hasta que se detenga.
- Apreciar el momento, darse mérito por el golpe.
- Hacer un replay mental (una visualización) del golpe, revivir la sensación corporal al ejecutarlo para que quede registrado en el cuerpo.
- Guardar el palo en la bolsa, sacarse el guante y alejarse de la zona del golpe.
- Apagar el interruptor: Respirar suave y profundamente como para cortar definitivamente con lo que pasó y evitar agobiarse pensando en lo que sigue del juego (con pensamientos como “no vayas a arruinar este fantástico approach haciendo tres putts” o “faltan tres hoyos, seguro que echás todo a perder”).

* *Ante un golpe malo:*

- Si es necesario respirar profundamente para mantener la compostura. En ese lapso pensar únicamente en la respiración.
- Hacer una evaluación/análisis del swing desde la preparación previa hasta la ejecución. A diferentes niveles de juego el análisis puede pasar por distintas líneas (¿tenía en claro qué quería lograr? ¿estaba convencido y comprometido con mi decisión? ¿respeté la rutina previa? ¿me tomé el tiempo suficiente para evaluar y decidir? ¿armé el grip correctamente? ¿aliné adecuadamente? ¿realicé el swing con el tempo necesario?). Es claro que es preferible focalizar la evaluación en el proceso y no en el resultado que muchas veces puede depender de factores ajenos a nosotros (un rebote más o menos favorable, caer en un divot, etcétera).
- Darse una indicación basada en el diagnóstico, orientada a futuro, en términos positivos y específica: “La próxima vez...(hacé esto)”.
- Realizar una visualización de la corrección o directamente practicarla (si el problema fue técnico).
- Salvo que por algún motivo interfiera en la técnica del golpe no es indispensable en este caso seguir la trayectoria de la pelota hasta que se detenga (aunque se corre el riesgo de perder la posición de la pelota). Muchos prefieren directamente pensar en la corrección mientras la pelota va encontrando su posición en lugar de clavarse dagas en forma de reproches.
- Guardar el palo en la bolsa, sacarse el guante y alejarse de la zona del golpe.
- Apagar el interruptor: Respirar para definitivamente dejar atrás el error mientras uno se queda con la lección.

Estar en el momento

Quizás sea culpa de los caddies o de la proliferación de los carritos, pareciera ser que como los jugadores no están obligados a llevar los palos entonces sienten la necesidad de cargar los errores pasados por todo el campo. Para terminar, los dejo con este cuento ilustrado en *El Zen Habla* de Tsai Chih Chung que, desde otro ángulo, echa luz al tema.

LA DAMA EN APUROS



UN DÍA MIENTRAS EL MONJE ZEN TANZAN Y UN MONJE JOVEN VIAJABAN, ENCONTRARON A UNA HERMOSA DAMA EN APUROS CUANDO INTENTABA - CRUZAR EL RÍO.

YO TE LLEVARÉ A TRAVÉS DEL RÍO.



¡MUCHÍSIMAS GRACIAS! ¡ADIÓS!



AMBOS CONTINUARON CAMINANDO MÁS DE 12 HORAS...



YO PENSABA QUE LOS MONJES DEBÍAMOS EVITAR A LAS MUJERES. ¿POR QUÉ HICISTE ESO?



¿QUÉ? ¿AH, TEREFIERES A AQUELLA MUJER?

YO LA DEJÉ HACE MUCHO TIEMPO. ¿TÚ LA SIGUES LLEVANDO?



MARIO CRISCI
Golf Academy

cima
PERFORMANCE