

 Nacional Semanal	Tirada: 249.673 Difusión: 183.356 Audiencia: 641.746 20/05/2012	Sección: - Espacio (Cm_2): 887 Ocupación (%): 90% Valor (€): 22.413,42 Valor Pág. (€): 24.667,00 Página: 10	 Imagen: No

CONSULTORIO

«El 80% de los errores en el golf tiene causa psicológica»

A. Jiménez • MADRID

Hoy se disputa la final en Finca Cortesín del Volvo World Match Play, uno de los torneos más importantes del mundo en el que participan los mejores golfistas y que ganó en cinco ocasiones Severiano Ballesteros. Muchos golfistas viajan con sus propios «entrenadores mentales», como Tita Lozano, que ha trabajado con destacados jugadores como Álvaro Quirós, para que la falta de concentración no dé al traste con el golpe perfecto en un momento de máxima tensión.

1 El golf es un deporte en el que prima la habilidad mental. ¿De qué pasta está hecha la cabeza de los mejores golfistas?

Son jugadores capaces de gestionar las dificultades que surgen a lo largo del recorrido. Tienen recursos, pero algunos deben aprender a diferenciar entre ser bueno y ser el mejor a nivel psicológico. Es decir, asumir con perspectiva los errores y enfrentarse a los siguientes golpes sin secuelas. Son características particulares pero también las adquieren con aprendizaje.

2 ¿En qué consiste el entrenamiento mental?

Igual que los entrenadores evalúan la técnica, los psicólogos evaluamos el estado de variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo: la toma de decisiones, el nivel de concentración, el grado de estrés... Indicamos en cuáles hay que incidir, porque el nivel de esas variables no suele ser el adecuado, y trabajamos sobre su control. Por ello, incluso provocamos situaciones de competición y damos estrategias.

3 ¿Cuáles son esas estrategias?

Depende de las necesidades del jugador. No creo que todos deban trabajar de la misma forma, aunque hay recursos comunes, como el establecimiento de objetivos. Deben aprender cómo funcionan para plantearse los métodos adecuados según las circunstancias que les rodean. Por ello es más fácil trabajar con jóvenes, porque desde la base enseñan a nivel comportamental como psicológicamente a funcionar de forma apropiada. Si coges al profesional, ya tiene «vicios» adquiridos. Debes desmontar algo que ya tiene por costumbre. Por ejemplo, ante un fallo, dar un golpe en el suelo o establecer un diálogo interno negativo de reproche. Eso es nocivo, pero lo tiene interiorizado y hay que cambiarlo.

4 ¿Cuáles deben ser esos objetivos?

Pueden plantearse objetivos de resultado y de realización. Estos últimos



10
PREGUNTAS

PSICOLOGÍA
DEPORTIVA

TITA LOZANO CASERO

Psicóloga, entrenadora mental
de golfistas de élite

ayudan a mejorar el rendimiento, porque son los que controlan y aumentan la seguridad en uno mismo: la realización personal. Dan sensación de control y confianza. Los objetivos de resultados son más difíciles de lograr, pues no dependen sólo del jugador, sino también de las circunstancias externas que se van dando. En el 80 por ciento de los casos se aplican primero objetivos de realización. Cuando el jugador ya tiene confianza en sí mismo y necesita motivación, se opta por los objetivos de resultados.

5 Desconcentración es igual a...

Un error más. Un error de concentración puede llevar a uno de ejecución. Es algo que deben asumir. El problema es que muchos jugadores no son capaces de autoevaluarse. Lo último que ven es el error mental. Sencillamente achacan el fallo a un fallo de ejecución (técnico), cuando a lo mejor es la consecuencia y no la causa del error. Por ejemplo, justificar un «swing» rápido por una falta de control del ritmo, cuando en realidad se debe a que no han mantenido un nivel equilibrado de activación mental. El 80 por ciento de los errores son por causa psicológica durante el recorrido. Otra cosa es que no sean conscientes de ello.

6 Las emociones están unidas a las reacciones del cuerpo. ¿Cuál de ellas es más difícil de trabajar?

Lo más difícil es un estado emocional negativo tras un error. Es lo que peor controlan. Y el lado opuesto, la euforia si, por ejemplo, salen de un hoyo con un «eagle». Es decir, tampoco saben gestionar en ocasiones los aciertos.

7 ¿Cuáles son los mejores golfistas?

¿Qué les distingue? Son aquellos a los que no se les nota su estado emocional. Es el caso de Luke Donald, el que fue el mejor del mundo. Casi siempre mantenía la misma expresión, la misma reacción tras los golpes.

Ni sonrisa exagerada, ni nervios... Era estable. Sin embargo, hay muchos a los que les falla el control de las emociones, como a Sergio García. Este golfista ha cambiado mucho. Es algo que provoca la juventud. La propia competitividad y el grado de exigencia de los jóvenes. Tiraba el palo al agua, incluso una vez un zapato. Cosas que hoy no hace, claro.

8 ¿Hay alguna característica que todos los golfistas compartan?

Son muy exigentes. Y perfeccionistas. En estas personas la exigencia se multiplica por tres.

9 ¿Visualizar en su cabeza la ejecución de un golpe realmente hace que salga mejor?

Así es. La visualización también enseña. El ser humano se mueve por cadenas neuronales. Si practican de forma imaginada hacen un refuerzo de esa huella neuronal que ha dejado cuando han realizado físicamente un gesto técnico.

10 ¿Cuál sería un jugador ideal con el que trabajar? ¿Tal vez alguien como «Seve»?

Severiano era un genio, tenía un talento innato y gran capacidad de sufrimiento. Su golf era diferente. No me sentiría realizada trabajando con un perfil así. Me gusta el talento, pero con carencias, porque cuando les das recursos suben como la espuma y ese margen de mejora te hace salir reforzada de tu trabajo.



Buzón

Próximos temas:
Incontinencia urinaria y epilepsia

Envíen sus preguntas:

Por correo electrónico a:
consultorio@larazon.es

Por carta:
C/ Josefa Valcárcel, 42, 28027, Madrid