



Si te apasiona

el golf...

Jon Rahm, Tiger Woods o Jordan Spieth también soñaron cuando eran niños con embocar el putt decisivo en el hoyo 18 para después levantar los brazos al cielo en señal de victoria. Deseaban ser los mejores del mundo y competir contra los mejores del mundo. Qué bueno es soñar... pero seguramente ya sabréis que no es suficiente. En el grupo de trabajo del Comité Juvenil se trabaja con jugadores/as que transmiten ilusión, ganas de aprender, deseo de ser cada vez mejores para emular a sus ídolos. Toda esta ilusión debe de ir acompañada de una gran fuerza de voluntad y disciplina para poder compaginar vuestras obligaciones escolares con la gran cantidad de horas de entrenamiento y además sacar tiempo para estar con vuestros amigos. Esto implica mucho esfuerzo diario, planificación y, a veces, renunciar a hacer otras cosas que sí que hacen vuestros amigos que no tienen vuestros sueños.

Trabajo, disciplina y fuerza de voluntad

Todos los golfistas que logran retos importantes trabajan duro, tienen disciplina y fuerza de voluntad. Pero no nos engañemos: no todos los jugadores que trabajan duro con disciplina y fuerza de voluntad logran sus objetivos. Nada garantiza que un

jugador logre sus sueños por mucha dedicación, esfuerzo y disciplina que tenga. Todos estos requisitos son condiciones necesarias e imprescindibles, pero no son garantía de nada.

Y entonces, llegados a este punto, os podéis estar preguntando qué sentido tiene todo el esfuerzo, disciplina, sacrificios y desilusiones que a veces nos llevamos, si no nos aseguran lograr nuestros sueños. Pues aquí va el ingrediente principal y que da sentido a todo lo anterior: la pasión por el golf.

Si te apasiona el golf automáticamente soñarás. Si te apasiona el golf ya no vas a necesitar fuerza de voluntad para echarle horas y horas de entrenamiento porque durante todo ese tiempo estarás disfrutando de lo que haces. Si te apasiona el golf ya no vas a tener que renunciar a hacer otras cosas por entrenar porque mientras estás entrenando estarás haciendo lo que realmente te apetece hacer. Si te apasiona el golf podrás levantarte cuando caigas y las cosas no te salgan según tus planes.

Si te apasiona el golf vas a sacar fuerzas para superar los obstáculos y dificultades que te vas a encontrar a lo largo del difícil camino hacia tus sueños. Y lo más importante, si te apasiona el golf vas a disfrutar de este largo y difícil camino, vas a disfrutar mientras

persigues tu sueño aún sin saber si lo vas a lograr o no. Pero no todo es pasión. En las concentraciones del grupo de trabajo del Comité Juvenil insistimos en la necesidad de entrenar con calidad y todo lo que ello implica: intensidad-concentración a lo largo del entrenamiento y desarrollar todas las cualidades técnicas, físicas, psicológicas, hábitos de alimentación, etc imprescindibles para llegar a ser un buen jugador de golf.

Cuestiones no tan divertidas pero necesarias

A todos nos encanta entrenar "con bola" en las zonas de prácticas, pero a veces el entrenamiento para alcanzar tus sueños consistirá en realizar los ejercicios que te ha marcado tu preparador físico o los ejercicios de respiración-visualización que te ha dicho tu psicólogo deportivo. Y quizás estas cosas ya no te resulten ni tan divertidas ni tan apasionantes como pegar un driver de más de 200 metros o embocar un putt de 2 para ganar la competición que estás echando con tu amigo en el putting-green.

Para realizar con intensidad y concentración estas tareas o ejercicios que no resultan tan divertidas, pero son tan necesarias, es para lo que vas a necesitar la disciplina, la fuerza de voluntad y el esfuerzo

del que hemos hablado al principio. Y también vas a necesitar todo esto para estudiar mientras tus amigos están en el cine porque tú al día siguiente entrenas o tienes una competición y antes debes de haber cumplido con tus obligaciones escolares.

Los dos últimos ingredientes de la fórmula que te ayudarán a recorrer el camino disfrutándolo son el deseo de lograr tus sueños y el creer que vas a lograrlos. Cuanto más grande sea este deseo tendrás mayor capacidad de esfuerzo y disciplina para hacer tanto las tareas y ejercicios que te gustan como aquellas que no te gustan.

El deseo de lograr tus sueños te aportará la energía, la ilusión y la perseverancia imprescindible para recorrer el nunca fácil camino. Y según vayas mejorando en tus cualidades al realizar todos los ejercicios de tu entrenamiento de calidad, más creerás que es posible alcanzar tus sueños.

La pasión por el golf debe ser la luz que ilumine el camino hacia tus sueños. Para este año 2020 solo te deseo que no se te apague la luz en ningún momento y así puedas disfrutar de tu camino. ▶

Por Óscar del Río
Psicólogo deportivo