



# Cómo ayudar a nuestros hijos antes de la competición

**Cuando un joven golfista solamente se preocupa por el resultado, la clasificación, el hándicap o los puntos del ranking, es muy normal que sienta bastante incertidumbre y miedo a no conseguirlo**

Uno de los comentarios más habituales de nuestros hijos/as después de un campeonato suele ser “no he jugado a mi nivel, no he jugado como yo se jugar”. A veces reconocen incluso que han jugado muy *presionados*. Estos comentarios suelen ir acompañados de decepción, frustración y algo de rabia, sobre todo por toda la ilusión y esfuerzo que han puesto en los entrenamientos para conseguir un buen resultado. Veamos cómo podemos ayudar como padres a que nuestros hijos no salgan tan presionados y puedan jugar como ellos saben y se diviertan a la vez que compiten.

## A qué van nuestros hijos/as a la competición

A menudo pregunto a los jugadores en las concentraciones y clinics ¿cuáles suelen ser vuestros objetivos cuando competís? Las respuestas van desde ganar, quedar entre los 10 primeros, bajar hándicap, hasta conseguir puntos para el Ranking Nacional o Autonómico. Rara vez la respuesta es “jugar bien al golf”. En las primeras respuestas los jugadores están centrados en el resultado que quieren conseguir o en las consecuencias de conseguir un buen resultado, como bajar hándicap o conseguir puntos en el Ranking. Cuando un jugador/a solamente se preocupa por el resultado y solamente tiene en la cabeza la clasificación, el hándicap o los

puntos del ranking, es muy normal que sienta bastante incertidumbre y miedo a no conseguirlo. El logro de su objetivo no sólo va a depender de lo que haga él, sino también de lo que hagan el resto de competidores. Esto puede provocar que su concentración, en vez de estar en su juego, en lo que debe de hacer en cada momento, esté más en el resultado, en si va bien o mal y en compararse con el resto de jugadores. Es decir, que no está a lo suyo ni en lo que debe de hacer para jugar bien al golf. Por el contrario, cuando el objetivo de la competición es “jugar bien al golf, jugar a su nivel”, es mucho más fácil que se concentren en lo suyo ya que el logro de este objetivo solamente depende de ellos mismos y no de lo que hagan los demás, por lo que no estarán tan influidos mental y emocionalmente por el resto de jugadores de la competición. Es evidente que, como norma general, sentirá más presión aquel jugador/a que está más pendiente del resultado y de los demás que aquel que es capaz de centrarse en “jugar al golf e ir a lo suyo”.

## Y qué es jugar bien al golf

La siguiente pregunta que les hago a los chicos/as es “qué es jugar bien al golf”. De nuevo las respuestas suelen ser muy variadas: hacer los menos golpes posibles, fallar por los sitios buenos, etc. Cuando les digo cómo explicarían qué es jugar al golf a alguien que no sabe nada

de golf es cuando salen los tres puntos clave: bola, palo y objetivo: enviar una bola con un palo a un objetivo que hemos elegido. Algunos de vuestros hijos quizás sueñen con ser buenos jugadores/as de golf y ser profesionales de golf. ¿Y a qué se dedican los jugadores/as de golf? A jugar al golf. Entonces lo que debe de hacer cualquier joven que tenga la ilusión de ser jugador/a de golf es aprender a jugar bien al golf. Por todo ello, ¿por qué suena tan raro que un jugador vaya a una competición a jugar bien al golf y por qué son tan pocos los chicos/as que están pensando principalmente en jugar bien al golf cuándo van a una competición, sobre todo en los torneos importantes? Cuando el jugador está más pendiente de las consecuencias del juego que del propio juego lo normal es que rinda muy por debajo de sus posibilidades al estar en un segundo plano el juego y en primer plano el resultado.

## ¿Qué es la presión?

La presión no es otra cosa que la influencia que ejercen sobre nuestras emociones, y éstas a su vez sobre nuestro juego, todos los factores que hay alrededor del golf. Estos factores forman parte de la competición y no se pueden eliminar. En los entrenamientos no aparece la presión ya que el resultado no tiene consecuencias sobre el ranking, la clasificación o el hándicap. Sin embargo, el día de la com-



Fotos: www.holegolf.com — Inigo Alfaro





## Cuando el objetivo de la competición es “jugar bien al golf”, es mucho más fácil que se concentren en lo suyo ya que el logro de este objetivo solamente depende de ellos mismos y no de lo que hagan los demás

petición el resultado sí que va a tener su influencia en todos esos aspectos, por lo que nuestros hijos deben aprender a gestionar todos estos factores para que les influya lo menos posible en su juego.

Cuando alguno de nuestros hijos se preocupa en exceso del resultado o de la clasificación es muy fácil que salga a jugar muy presionado provocando exceso de nervios, de tensión muscular, dificultad para concentrarse en el juego, dificultad para ver bien los golpes que debe de jugar o para tomar buenas decisiones. Evidentemente cuando esto sucede, lo normal es que se rinda muy por debajo del nivel habitual que demuestra en los entrenamientos.

### ¿Qué podemos hacer para evitar exceso de presión?

Lo primero es ser conscientes de que nuestros hijos son los que más desean conseguir un buen resultado, estar en lo más alto de la clasificación, que sean llamados para los equipos Nacionales o Autonómicos, por lo que es muy fácil que su mente esté más centrada en el resultado y en sus

consecuencias que en “jugar bien al golf”.

Por tanto, lo primero que debemos hacer es *ser conscientes de que nuestros hijos ya llevan una buena carga de presión que ellos se autoimponen*: el deseo y las ganas de conseguir un buen resultado.

Si nosotros añadimos más presión a la que ya tienen por ellos mismos, hablándoles y dirigiendo su atención hacia los resultados, la clasificación, lo que esperamos de ellos en forma de resultado, equipos, becas o comparándolos con otros jugadores/as (“eres mejor que... y puedes ganarle”) o comentarios similares es muy fácil que nuestro hijo/a salga con mayor carga de presión de la que puede gestionar y aguantar.

### Sugerencias

**1.- Dirigir la atención-concentración de nuestros hijos hacia el golf**, hacia el juego y no hacia los aspectos de alrededor del juego. Intentar hacerles ver, y que comprendan, que el resultado es consecuencia de cómo ellos jueguen y que por tanto cuando esté compitiendo el principal objetivo debe ser “jugar al golf” como ellos

saben en vez de preocuparse por los demás, por el resultado o la clasificación.

**2.-** Intentar, por nuestro parte, no incidir en el resultado o en lo que esperamos de ellos a nivel de resultado como por ejemplo: “con lo que bien que estás jugando, puedes quedar entre los 5 primeros”. Este tipo de comentarios los solemos hacer para dar confianza a nuestros hijos pero pueden tener el efecto contrario generando presión ya que nuestro hijo puede pensar: “mi padre/madre espera que quede entre los 5 primeros y si no quedo entre los 5 primeros le voy a defraudar”.

**3.- Darles confianza recordándoles todos sus puntos fuertes y fortalezas como jugador/a de golf** y que dadas todas esas características lo único que deben de hacer es “salir a jugar, a centrarse en bola, palo y objetivo” y que no debe de preocuparse del re-sultado. Les estaremos dando confianza, pero no por su capacidad para conseguir un buen resultado, sino por su capacidad para jugar bien al golf.

**4.- Conseguir reducir el miedo de nuestros hijos a que las cosas salgan mal.** A veces salen con miedo a que las cosas no salgan como ellos y como nosotros mismos deseamos. Este miedo, cuando es muy intenso, también bloquea la capacidad para jugar como ellos saben. Como regla básica debemos de hacerles entender que los errores y los malos días forman parte del proceso de aprendizaje, que se aprende más de los días malos que de los buenos y que para llegar a ser un buen jugador de golf hay que tener tantos días malos como buenos. ✓

Por Oscar del Río  
Psicólogo Deportivo  
Comité Técnico Juvenil RFEG



BENÉFICO



Real Club de Golf El Prat

## XI TORNEO DE GOLF Fundació Raval Solidari jueves, 29 de septiembre de 2016

Inscríbete en el torneo y da una esperanza para la integración de aquellas personas que más lo necesitan.

### Regalos y premios para todos

Modalidad: Fourball Stableford por parejas

PREMIOS:

HCP inferior: 1º, 2º y 3º  
HCP superior: 1º, 2º y 3º  
Ganador Scratch  
Senior Handicap



Categorías: Handicap Superior e Inferior · Scratch indistinto · Senior Handicap indistinto



Teléfonos de inscripción: 93 205 48 73 • 93 414 58 36 R.C.G.EL Prat: 93 728 1000 Inscripción: 75 € por jugador

COMITÉ ORGANIZADOR

Presidente: Ernest Flaqué - Asesor: José María Porcioles

Organizador

Pepo Durán / Mar Moya - Angeler / Magda Amorós