



La vuelta al juego con las mejores expectativas

Muchos de vosotros ya habéis tenido la suerte de retomar de forma más o menos habitual vuestras partidas después de este periodo de menor actividad provocado por la pandemia del COVID-19 y todo lo que está conllevando. En esta vuelta a los campos de golf, algunos habréis jugado peor de lo habitual, otros quizás habréis jugado igual o incluso mejor, pero seguramente todos habréis disfrutado de esta primera vuelta independientemente del resultado conseguido. ¿El motivo? La ausencia de expectativas. Veamos cómo nos influye en nuestra actitud y en nuestro juego el tener o no tener expectativas, esa es la cuestión.

Actitud sin expectativas

A veces oímos decir a los jugadores profesionales que uno de los motivos por los que han jugado bien es porque han salido a jugar sin expectativas. La explicación psicológica la podemos resumir diciendo que cuando no esperamos nada nos volvemos más tolerantes ante los errores, aceptamos mejor las cosas que nos suceden durante la vuelta y, en general, somos capaces de relativizar las diferentes situaciones que nos van sucediendo. Esta actitud de “sin expectativas” hace que la intensidad emocional que tenemos durante la vuelta sea baja, no hay frustración, ni quejas ni reproches y nos resulta más fácil, o

menos complicado, estar única y exclusivamente centrados en el golpe que tenemos delante. No nos acordamos ni nos preocupamos del pasado ni tampoco nos adelantamos al futuro. Es lo que llamamos jugar “golpe a golpe” y estar en el presente. En cambio, cuando estamos jugando al golf con actitud de “expectativas”, es muy fácil que nuestra mente se dedique a evaluar después de cada golpe o después de cada hoyo si se están cumpliendo nuestras expectativas iniciales y nos dedicamos más a juzgar que a jugar. Entre ambos verbos solo hay una “z” en medio, pero la diferencia es abismal, ya que

nos volvemos juzgadores de nuestro golf en vez de jugadores de golf. Lo bueno es que podemos elegir qué actitud queremos tener y a qué nos queremos dedicar durante la vuelta: si a jugar o a juzgar.

¿Sin expectativas?

¿Se puede jugar una ronda de competición sin expectativas? La realidad es que no. El día antes de jugar un torneo, siempre tenemos algún tipo de expectativas que hemos generado en función de nuestro juego, últimos entrenamientos o torneos. A estas valoraciones hay que añadir pensamientos y creencias particulares del jugador, como por ejemplo:

el tipo de campo donde vayamos a jugar, la previsión del tiempo u otro tipo de pensamientos-creencias ya no tan racionales. La suma de todos estos elementos hace que, queramos o no, tengamos algún tipo de expectativas de cara a la competición. Éstas pueden ser positivas, negativas o del tipo “puede pasar cualquier cosa”. Realmente cuando decimos que “no tenemos expectativas” lo que estamos sintiendo es que “puede pasar cualquier cosa”, es decir, podemos jugar bien, mal o regular. Es precisamente esta actitud de “puede pasar cualquier cosa” la que facilita aceptar los errores y relativizar las situaciones como decíamos al principio.



“ Cuando no esperamos nada nos volvemos más tolerantes ante los errores y, en general, somos capaces de relativizar las situaciones que nos van sucediendo ”





¿Es bueno o malo tener expectativas?

Es buenísimo tener expectativas altas antes de empezar una vuelta, sentir que podemos jugar muy bien y ganar el torneo. Estas expectativas serán altas porque nos sentimos en un buen momento, hemos entrenado bien, conocemos el campo, o por cualquier otro argumento que nos hagan sentir que podemos hacer una gran vuelta. Y esto es magnífico. Los jugadores profesionales entrenan con disciplina, esfuerzo y dedicación precisamente para tener expectativas altas y positivas y sentir que pueden jugar muy bien y estar peleando por los puestos de arriba. Y, al contrario, cuando tenemos expectativas bajas o negativas es muy fácil que el jugador genere una predisposición negativa y salga con miedo a hacerlo mal confirmando sus expectativas negativas.

Dejar las expectativas en el vestuario

Una vez que ya hemos visto que tener expectativas es lo habitual y que es buenísimo tener expectativas altas, el siguiente paso es aprender a gestionarlas, ya que si no están bien gestionadas pueden jugar en contra, y muy en contra, de los intereses del jugador. Con los jugadores con los que entreno nos aseguramos de dos cosas: por un lado que las expectativas altas no se transformen en obligaciones, exigencias y en sinónimo de fracaso si no se logran, ya que cuando el jugador siente o teme no estar a la altura de sus expectativas o de las de su entorno, es muy fácil que añada una presión extra a la que ya tiene de por sí la competición. Y el segundo aspecto del que nos tenemos que asegurar es que está centrado en realizar sus rutinas de competición, centrado en cada momento en lo que tiene que

hacer para pegar buenos golpes y jugar al golf en vez de juzgar su golf. Por ello, el mismo día de la competición siempre recuerdo a los jugadores “deja las expectativas en el vestuario y juega”. Con los protocolos de seguridad tendré que actualizar la frase y dejaremos las expectativas en el parking. Seguramente en su primera vuelta después del confinamiento sus expectativas eran del tipo de “puede pasar cualquier cosa” y se haya dedicado a jugar y a disfrutar. Ahora de lo que se trata es de no volver a caer en los malos hábitos psicológicos de antes del confinamiento y entrenar para tener expectativas cuanto más altas mejor y aprender a dejarlas fuera del campo para dedicarse a jugar al golf desde el hoyo 1 hasta el 18. ✓

Por Óscar del Río
Psicólogo Deportivo RFEG



“
Lo más importante es aprender a gestionar las expectativas, ya que si no están bien gestionadas pueden jugar en contra, y muy en contra, de los intereses del jugador