

# ¿CÓMO CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN LA COMPETICIÓN?

Entrenamos en la alfombra y el swing es estupendo, nos sale el fade, el draw todo está bajo control. Pero ¿qué pasa el día del torneo?

Estamos acostumbrados a entrenar en unas condiciones muy diferentes a la situación de competición. Sin tensión, sin nervios, un ambiente perfecto para tirar la bola. Repetimos como una máquina para entrenar la memoria muscular... y lo conseguimos!. Pero ¿qué nos ocurre en la competición?

El entorno cambia, los elementos del escenario no son los mismos y lo que hemos aprendido a hacer como una máquina no nos sale.

Nos vienen pensamientos negativos de golpes fallados

Los músculos se tensan y salen filazos

La activación general aumenta y no nos deja concentrarnos.

Nos sentimos cansados

Podemos mejorar esta situación aprendiendo diferentes técnicas psicológicas una de ellas es el control de pensamientos negativos

Por ejemplo, el otro día jugando un torneo, un compañero de juego tras un golpe fuera de límites, empezó a fustigarse “vaya mierda de golpe, si es que hoy no es mi día, cómo he podido dar ese filazo... “. Este diálogo interno que te dices a ti mismo, en voz alta o en silencio, sólo sirve para reforzar una actitud negativa y provocar una cadena de malos golpes.

La mayoría de los jugadores no se dan cuenta de este diálogo interno negativo hasta que alguien les pone sobreaviso.

El punto de partida es reconocer este diálogo interno negativo. Nos olvidamos fácilmente de los comentarios negativos de otras personas, en cambio los nuestros nos perduran. Cada vez que nos decimos “en este hoyo siempre la mando al agua” “hoy estoy jugando fatal” estamos debilitando nuestra confianza, y provocando peores resultados

De aquí la importancia de darnos cuenta y reconocer estos comentarios.

Tenemos que dejar de fijarnos en lo que estamos haciendo mal para centrar todos nuestros esfuerzos en los golpes que sí estamos haciendo bien. Así nos daremos ánimos y confianza . Es una práctica habitual entre los jugadores profesionales las auto charlas positivas que les ayudan a mantenerse centrados y seguros de sí mismos durante el partido de golf.

¿Cómo conseguir un diálogo interno positivo que nos aumente la confianza?

El 1er paso es prestar atención a las frases negativas que nos decimos de nosotros mismos o de nuestro juego. Y después del partido registrarlas, si tenemos más frases negativas que positivas tenemos que trabajar para cambiar nuestro diálogo interno.

Escribe las declaraciones negativas y las situaciones en que se produjeron

El siguiente paso es modificar lo que tú te dices a ti mismo.

Es decir, tenemos que reformular las frases negativas que hemos anotado anteriormente y transformarlas en una frase positiva o neutra.

---

\* “No sé cómo he podido dar este filazo a borde de green” por “todo el mundo da un filazo de vez en cuando, y yo he hecho muchos approach como este buenos”

---

Es conveniente practicar esta reformulación de frases negativas y transformarlas en positivas en papel para interiorizar el proceso

El siguiente paso es aplicar la auto-charla positiva y cambiar el diálogo interno negativo durante el desarrollo del partido. Esto aumentará tu confianza y mejorarán tus resultados

En palabras de Jack Nicklaus:

“A veces el problema más importante está en tu cabeza. Tienes que creerte que puedes dar un buen golpe en lugar de preguntarte de dónde ha salido el mal golpe que acabas de dar”

@nurializo

---