

COACHING

¿Cuál es la aplicación del Coaching al golf?

Es un proceso de modificación de hábitos que facilita un entrenador (*coach*) al jugador para alcanzar el éxito. Entre estos hábitos está el tomar conciencia de los pensamientos que tan malas pasadas le pueden jugar en un campeonato; de hecho, esos pensamientos suelen estar apoyados en distracciones, preocupaciones y dispersiones que se producen en cualquier partido nítido y pudiendo resultar un descenso en la concentración de los jugadores. También es importante que sean dueños de sus propias emociones y pensamientos, pues ello les provocarán unos sentimientos positivos o negativos que influirán, por tanto, en la conducta del jugador.

¿Influye el entorno en el jugador?

Claro que influye. Es importante utilizar el SILENCIO como recurso de atención, conocer los RECURSOS NATURALES que rodean al jugador para alcanzar una alta concentración, y tener un DIÁLOGO INTERNO para enfocarse en realizar un *swing*. Además es necesario dominar cualquier influencia del público y del juego del adversario que tanto puede mediar en las comparaciones por los resultados obtenidos. Es necesario, por tanto, enfocarse en la intención del *swing* más que en el resultado que se vaya a obtener.

¿Qué estrategias mentales tiene que dominar el jugador?

Sobre todo, una de las herramientas importantes es la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, que tiene que ver con el lenguaje que emplea cada jugador para potenciar su confianza y autoestima, ayudando también a desarrollar la intuición para realizar un excelente juego. Otro de los recursos es el REENCUADRE, que sirve para focalizar el *green*. Para ganar más confianza se podría utilizar algún ANCLAJE, que tiene que ver con algún objeto, palabra o gesto que le dote de seguridad al jugador.

¿Son buenos los nervios o la tensión en el juego?

Es necesario una tensión nerviosa controlada que tendrá que utilizar con una excelente respiración, para alcanzar una buena concentración a través de una meditación insight, que le llevará al AQUÍ y AHORA, y no pensar en ese momento del futuro que tanto le puede limitar para alcanzar el objetivo. Además, el practicar ciertas visualizaciones le apoyará a ganar confianza y estima personal.

Ante situaciones adversas del clima, ¿qué recursos tendría que emplear el jugador?

Ante la suspensión de un partido por lluvia, es interesante utilizar y gestionar bien ese tiempo de espera a base de diferentes actividades tales como una lectura adecuada, una música relajada, mantener conversaciones con personas positivas... Además es importante mantener el nivel de atención del juego practicado y enfocarse en los golpes positivos, centrándose en el recorrido que falta para finalizar la prueba.

¿Qué “tres palos” sería necesarios para un jugador de golf?

El primero tiene que ver con las 3D:

- Deseo, es decir, soñar con el objetivo que se quiere alcanzar.
- Determinación, relacionada con las decisiones y elecciones que toma.
- Disciplina, muy importante para ganar confianza en uno mismo.

El “segundo palo” hace referencia a las 3P:

- Persistencia, esto es, esfuerzo más visión.
- Paciencia, para gestionar pensamientos, emociones y sentimientos.
- Práctica, pues para crear el hábito es necesario la repetición.

Y el tercero se relaciona con las 5C:

- Confianza, que se consigue teniendo una visión clara.
- Concentración, a través de la respiración, observación y relajación.
- Compostura, es decir, el control de los nervios, la tensión y el entorno.
- Coraje, o lo que es lo mismo, ser valiente midiendo el riesgo.
- Cuidado a tres niveles, físico, mental y emocional

¿Qué decálogo de conductas sería necesario para un buen jugador?

1. Situarse en el presente
2. Liberar los pensamientos negativos además de canalizar las emociones
3. Limitarse a seguir el plan de acción con perseverancia.
4. Concentración entre golpe y golpe.
5. Preparación para soportar y aceptar que el oponente siempre va a efectuar el mejor golpe.
6. Visualizar y reafirmarse en su objetivo.
7. Dominar los palos “3D, 3P y 5D”.
8. Dominar el entorno y adversidades del clima.
9. Utilizar estrategias de PNL (Programación Neurolingüística).
10. Disfrutar jugando.

A modo de conclusión, en el *Coaching* para el deporte del golf se aplican recursos que también se pueden aplicar en la vida personal y profesional. Al fin y al cabo, todas las personas buscamos la AUTOCONFIANZA a través del conocimiento de uno mismo y la regulación de nuestras propias emociones y nuestros PARA QUÉ, que nos motivan y dan sentido a nuestras vidas. No hay que olvidar tampoco que tendremos que empatizar con las personas y entornos y buscar aquellas habilidades que nos permitan tener una comunicación eficaz y disfrutar de la vida.

Javier Mañero Moreno
Director de Escuela de Inteligencia