

Preparación mental del golfista

EXPERIMENTO DEL MANEJO DE LA PRESIÓN EN EL PUTTING GREEN

En el marco de una Clínica de Psicología Aplicada al Golf, dictada para la Federación Ecuatoriana de Golf, conjuntamente con el Master Marcelo Roffé como invitado especial, entre el 28 y 30 de Abril del 2006, se llevó a cabo el presente experimento en campo, con la participación del Dr. Martín Bonilla, Psicólogo Deportivo de la Federación Ecuatoriana de Golf, **donde se estudiaron 17 golfistas, 5 damas y 12 varones, entre 14 y 71 años. De los mismos 15 Amateurs y 2 Profesionales (varones).** La misma se desarrolló en el Club Campestre "Los Chillos" (Sangolquí, Ecuador).

Palabras claves: golf, putt, presión externa, presión interna, frecuencia cardíaca, experimento.

OBJETIVO.-

Experimentar la influencia de la "presión externa" (estímulos distractores realizados por los demás jugadores **y por estímulos externos, ya que hay ruido.**) y la "presión interna" (**pensamientos irrelevantes o negativos**, voz interior del jugador en ausencia de estímulos distractores) en la ejecución del putt. **Pueden ocurrir las dos cosas, estímulos externos distractores y pensamientos perturbadores.**

METODOLOGÍA.-

La investigación se realiza en dos partes. La primera destinada a todos los jugadores para averiguar los efectos de la presión externa, y la segunda, dirigida a los que obtuvieron mejores resultados, para conocer la influencia de la presión interna y compararla con la externa. Por una cuestión de tiempo no se hizo nada con los que obtuvieron resultados negativos.

Presión externa

Cada jugador debió ejecutar tres putts a diferentes distancias (4 – 2,5 y 1,5 metros). Los estímulos distractores en éste caso fueron:

- 1.- Ruidos y gestos con objetos, provocados deliberadamente por el resto de jugadores que se encontraban en el mismo sitio de la ejecución, cuestión totalmente atípica en golf.
- 2.-Por cada tiro fallado, el jugador recibía un tirón de orejas del resto de los contrincantes
- 3.-Cada competidor depositó u\$s 5 que serían destinados al ganador quien obtuvo u\$s 85 de premio.

Como parámetro cuantitativo de la experiencia, elegimos medir la Frecuencia Cardíaca (FC) de cada jugador antes de la primera ejecución e inmediatamente después de ejecutar la última.

La competencia se desarrolló en un clima distendido y alegre, con la participación unánime de los jugadores y arrojó los siguientes resultados:

	JUGADOR	EDAD	FC ANTES	FC DESPUÉS	RESULTADO
1	María Belén	19	82	96	1
2	María Augusta	48	102	108	0
3	Iván	52	72	74	0
4	Héctor	36	84	102	2

	(Profesional)				
5	Jorge	53	78	84	1
6	Roberto	45	96	102	2
7	Gabriel	22	90	78	2
8	Verónica	35	120	126	0
9	Martha	40	126	132	0
10	Hernán	71	96	108	2
11	Andrés	40	120	126	3
12	Vinicio	23	120	132	0
13	Gaby	25	72	90	0
14	Samuel	14	138	102	0
15	Alejandro	46	132	120	1
16	Eduardo	63	108	108	0
17	Pablo	61	102	120	2

Según las investigaciones llevadas a cabo previamente por el colega Dr. Bonilla con golfistas en Ecuador, la activación ideal o estado emocional óptimo que debe alcanzar un golfista arriba del green no debería sobrepasar las 80 pulsaciones por minuto. En éste estado se dan las mejores ejecuciones. En el cuadro se aprecian valores superiores -el aumento de la Frecuencia Cardíaca se presenta en 13 de los 17 jugadores, se mantuvo igual en un caso y disminuyó en tres casos- que nos hacen pensar en una **ACTIVACIÓN PRESALIDA** elevada producto de las variables incluidas en el experimento, y que se corroboran con las siguientes argumentaciones de los jugadores:

"Estaba tan nerviosa antes, la bulla fue tanta que solo oía mi palpitación del corazón que era fuerte, antes de jugar se me suben bastante las palpitaciones, encontré que la mejor estrategia para superar los nervios y las palpitaciones es la rutina.."

Verónica 35 años Amateur

"La bulla me elevó demasiado mi pulso. Yo poteo con menos activación, sin embargo logré concentrarme haciendo un gran esfuerzo. Fue una buena experiencia que me hace dar cuenta de que la tranquilidad es fundamental para el juego.."

Andrés, 40 años Profesional

El hecho de que había castigo, tirones de oreja tenía que provocar distractores internos por el tema de la auto estima.

Presión Interna

Para completar el experimento se determinó que el ganador (3/3) y hoy entre los tres mejores jugadores profesionales de la FEG, compita con los cinco mejores jugadores de la primera parte del experimento, pero con las siguientes variables modificadas:

- 1.- No había dinero en juego
- 2.- Sin ruidos y estímulos distractores, ni siquiera público cerca
- 3.- No había tirón de orejas
- 4.- Cada jugador debía realizar una respiración profunda relajante antes de cada ejecución durante su rutina pregolpe.
- 5.- Se midió nuevamente la FC antes y después de la ejecución

A continuación detallamos los resultados obtenidos con los seis jugadores clasificados. Hacemos la comparación respectiva entre las dos partes del experimento.

N°	NOMBRE	PRIMERA PARTE			SEGUNDA PARTE		
		FC antes	FC desp.	Resultado	FC antes	FC desp.	Resultado
1	Héctor	84	102	2	90	90	2
2	Roberto	96	102	2	96	84	1
3	Gabriel	90	78	2	84	96	0
4	Hernán	96	108	2	120	108	1
5	Pablo	102	120	2	108	124	0
6	Andrés	120	126	3	102	120	3

En cuatro de los seis casos (excepto el No 1 y 6) se observa que las modificaciones metodológicas, en función de los resultados, **produjeron una significativa merma en el rendimiento, expresado de ésta manera por dos de los cuatro protagonistas**

“...me di cuenta que es más fácil bloquear la presión externa, que los miedos y pensamientos negativos internos...” Roberto

“...Con la bulla externa uno no escucha al enano negativo (voz interior) que todos llevamos dentro...” Pablo

Tomando como punto de comparación la variable Fc. con resultados obtenidos en la ejecución, los resultados en cada caso son:

Caso 1.- Tanto las presiones internas como las externas determinan un resultado parejo

Caso 2.- La presión externa determina una ejecución mejor que con la presión interna.

Caso 3.- La presión externa determina un mejor rendimiento que con la presión interna

Caso 4.- La presión externa determina un mejor rendimiento que la presión interna

Caso 5.- La presión externa influye más en el resultado que la interna

Caso 6.- Tanto las presiones internas como externas determinan un resultado parejo.

Se puede apreciar una variedad de respuesta en dependencia del caso. No se permite con ello una generalización a otros jugadores. Se requiere de mas investigación.

CONCLUSIONES Y PERPECTIVAS

1. En los deportes individuales como el Golf, el equilibrio emocional y la habilidad para controlar las presiones es clave.

2. A mayor presión externa mayor deterioro de la ejecución. Los resultados fueron 7 de 17 deportistas sufrieron un deterioro en su rendimiento. Además las presiones externas predisponían negativamente a los jugadores que se acercaban por turno a ejecutar el putt, pues de las valoraciones de la FC se desprende que éstos ya venían con alta frecuencia cardíaca antes mismo de disponerse a ejecutar. **(Esta conclusión es pertinente al estudio y de ella también se deduce que no eran solo distractores externos).**

De la segunda parte del experimento se concluye parcialmente que a menor presión externa, mayor presión interna y viceversa. Esto merma el resultado de la ejecución. **(No necesariamente se cumple así. Ya que pueden haber jugadores que pueden no sentirse afectados en su ámbito subjetivo personal, por ejemplo caso citado del estudio Caso 6.- Tanto las presiones internas como externas determinan un resultado parejo).**

3. La perspectiva es muy favorable de continuar estos experimentos sobre la Psicología del Golf en otros países e investigar el tema según la perspectiva de los géneros.

4. Los dos deportistas que no sufrieron experimentos con y sin presión ¿qué habilidades psicológicas desarrollaron? ¿se puede ratificar la importancia, en general, del entrenamiento de la concentración y el control de activación?

5. Como es una muestra pequeña y con un objetivo exploratorio, no nos valemos de la estadística en este caso y si nos proponemos continuar la investigación a futuro. La perspectiva es más que auspiciosa, en un deporte donde hay mucho por investigar con muestras de mayor número de deportistas.

6. Buscando la analogía con la Empresa , podemos añadir que para el Gerente , la presión es un elemento decisivo que debe poder controlar. La mayoría de los gerentes juegan al golf y saben de lo que estamos hablando. ¿Cómo controlar las voces internas parece ser la pregunta? ¿Cuánto prestarle atención al Caddie sobre lo que tengo que hacer? ¿Porqué un Gerente rinde muy bien en su Empresa y lo pasan a hacer lo mismo en otro país y rinde el 50 por ciento? ¿ La presión externa puede ayudarnos a potenciar el rendimiento en la toma de decisiones ,como motor, como en el experimento? ¿Cómo me recupero de un mal golpe, de una mala decisión?

7. Como se sabe ,el golf es un deporte enteramente mental, el más mental. En la Empresa hay acción y decisión permanente. O al menos debería haberla en esos roles jerárquicos.

BIBLIOGRAFIA

Orlick : "In persuit of excellence"

Rotella : "El golf no es el juego de la perfección"

Roffé –Ucha " Alto rendimiento, psicología y deporte" (Capitulo Dr. Ucha sobre psicología aplicada al golf)

AGRADECIMIENTO

A LA FEDERACION ECUATORIANA DE GOLF

Lic. Marcelo Roffé & Dr. Martín Bonilla