

EL ÁREA NÚMERO CUATRO

Este Artículo es importante ya que identifica un área que ha permanecido a oscuras durante muchos años en el mundo del deporte. En este momento disponemos de los conocimientos necesarios para iluminarla.

Para comenzar te voy a presentar a un entrenador mental, se llama Pablo y trabaja en un club de golf con los jugadores que necesitan y se atreven a formarse en el aspecto mental del juego. Te dejo con él...

Pablo tenía que dar una charla a unos jugadores profesionales de Golf.

Desde que había comenzado a trabajar con jugadores de golf se había dado cuenta de las reacciones poco entusiastas que despertaba entre la gente hablar de realizar entrenamiento mental.

Pensó durante mucho tiempo cómo solucionar esta resistencia inicial. Sabía que primero tenía que cambiar lo que la gente se representaba en su mente cuando alguien les hablaba de entrenar la parte mental.

Poco a poco fue desarrollando el guión de la charla a los jugadores profesionales: Utilizaría el poder de las palabras para dar forma, ante los ojos de los asistentes, al hueco que ha existido siempre en el mundo del deporte a nivel global y en particular en el golf.

Llegó el momento. Pablo viajó a la capital para dar la charla en un congreso de golf.

Su auditorio era numeroso y estaba formado, en su mayoría, por jugadores profesionales en activo. Se dirigió a ellos con una sonrisa:

-Hola a todos y gracias por asistir a esta charla. Vengo a hablaros del Entrenamiento Mental en el golf y me gustaría haceros una pregunta: ¿Quiénes queréis iniciarlo?

Ninguna mano se levantó de inmediato. Al cabo de un tiempo que se hizo increíblemente largo (diez segundos) dos jugadores alzaron tímidamente la mano.

-Vaya –exclamó Pablo-, no parece que este tema suscite mucho entusiasmo entre vosotros. Lo que voy a hacer es analizar el aprendizaje del golf y la búsqueda de la maestría, en función de las necesidades que hayáis tenido desde que sois jugadores profesionales.

-Quiero empezar haciéndoos una pregunta: ¿en algún momento, de vuestras carreras, habéis tenido problemas con el swing?

Esta vez se alzaron la mayoría de las manos.

-¿Y qué habéis hecho para solucionarlo lo antes posible? –les preguntó Pablo.

-Yo me puse a entrenarlo como un loco –dijo un jugador bajo y robusto.

-¿Cuánto tiempo necesitaste para volver a ser competitivo o a estar a gusto con tu swing? -le preguntó Pablo.

-En un mes había solucionado el problema –le contestó el jugador.

-¿Alguien más? –interrogó Pablo a su audiencia.

-Yo necesité de mi entrenador para corregirme –dijo otro jugador del fondo de la sala-, aunque consolidar el nuevo movimiento me llevó tres meses.

-Bien –dijo Pablo y siguió mirando expectante esperando más testimonios.

-Yo me hice un análisis del swing por ordenador y lo estuve entrenando un par de meses hasta quedar satisfecho –dijo un jugador de la primera fila.

-De acuerdo –continuó Pablo-, gracias a todos por vuestras respuestas. Y hablando de otro orden de cosas ¿habéis tenido que entrenar la parte física de manera mucho más intensa en algún momento? –les preguntó.

Un jugador del fondo de la sala levantó la mano para hablar.

–El aspecto físico lo entrenamos siempre, para ir sobrados en el campo. Date cuenta que es normal jugar mañana y tarde, cuando entrenamos. En algunas competiciones puede sucedernos lo mismo y no podemos acabar muertos cuando hacemos 36 hoyos.

-Sí, sí –dijo Pablo sonriendo-, se os ve fuertes. Gracias por comentarme este punto. Otra pregunta: ¿Habéis tenido alguna vez que recurrir a alguien más experto para que os ayudara a leer mejor el campo, el green, las múltiples variables que pueden intervenir en varios días de torneo, o a mejorar vuestra estrategia de aproximación?

Varias manos se levantaron y un jugador al que Pablo le dio paso con un gesto, empezó a hablar.

-Yo tuve una época en la que tras jugar unos torneos en campos muy exigentes y con malas condiciones meteorológicas, me di cuenta de que necesitaba entrenar más mis estrategias de aproximación. Las trabajé a fondo con una persona a la que yo seguía

por sus grandes conocimientos. Aprendí mucho y eso tuvo una buena incidencia en mi juego.

-Gracias –le dijo Pablo-. Ahora quiero que apuntéis en las hojas que tenéis en vuestras mesas, cuáles son vuestras dificultades mientras jugáis un torneo de golf. Os daré unos minutos para hacerlo...

Pablo observó cómo lo hacían moviéndose entre ellos y contestando de vez en cuando alguna pregunta. Cuando acabaron, volvió a su posición delante de los jugadores y siguió hablando.

-¿Podéis decirme cuáles son vuestras dificultades?

-Concentrarme durante el torneo –dijo un jugador.

Pablo anotó su respuesta en la pizarra que había en la sala donde se estaba celebrando la charla.

-Empezar bien en el hoyo 1 –dijo otro jugador.

-Ser más regular.

-No entender por qué cambio tanto en mi forma de jugar, de muy bien a muy mal en sólo unos hoyos.

-No sobreponerme a malos golpes.

-No sobreponerme a un mal comienzo.

-Cuando estoy bien clasificado y puedo ganar, se me hace terrible la presión.

-Me enfado cuando un juez me apremia.

-Cuando los que van por delante se duermen eso me enfurece.

-Si me van las cosas, paga mi mal genio mi caddie o el que esté más cerca de mí.

-Me quedo muy mal durante días cuando fallo en un torneo.

-Me pongo muy nervioso antes de jugar un torneo muy importante.

-Con el putt hay días buenos aunque la mayoría los tengo malísimos.

Pablo iba anotando todas las respuestas, algunas se repetían y colocaba una cruz a la derecha. Cuando todos acabaron de enumerar sus dificultades, se les quedó mirando unos segundos.

-Bien, muchas gracias a todos. Ahora quiero preguntaros cómo entrenáis para concentraros durante todo el torneo –dijo Pablo volviéndose para leer la primera frase de la lista de la pizarra.

-No sé –dijo el que había manifestado esa dificultad-. Intento en cada torneo mantenerme concentrado aunque siempre hay algo que me hace perder la concentración.

-¿Y cómo entrenáis el empezar bien en el hoyo 1? –dijo Pablo leyendo la segunda dificultad de la pizarra.

-Eso no sé entrenarlo –dijo otro jugador-, intento llegar en buenas condiciones al hoyo uno pero sé que si no empiezo bien voy a ir arrastrándome todo el día.

Pablo se dirigió a su audiencia.

-Podría seguir preguntándoos cómo entrenáis para ser más regulares y sobre los otros puntos, pero quiero haceros ver una cosa: Sabéis cómo solucionar cualquier dificultad de técnica, de estrategia o que está relacionada con la forma física. No es un problema más que de trabajo el solucionarla. Pero, ¿qué pasa con todo este bloque de dificultades? –dijo, señalando a la larga lista de la pizarra-. Parece que no sabéis por donde hincarle el diente, ni cómo trabajarlas?

Los jugadores estaban en cierta manera desconcertados porque les estaba siendo muy evidente que todas las dificultades por las que atravesaban tenían un origen en su parte mental.

-No creéis –continuó Pablo- que si vuestro entrenamiento fuera completo solucionaríais también estas dificultades y seguiríais vuestra evolución como jugadores cada vez mejores?

Los jugadores asentían. Uno de ellos preguntó: -Pero ¿cómo se entrena eso? –dijo señalando la lista.

Pablo miró la lista detalladamente antes de contestar.

-**Concentrarse durante todo el torneo** implica tener bien diseñados los objetivos para el torneo y conocer vuestras rutinas previas a cada tipo de golpe. También implica conocer técnicas para controlar y recuperar vuestro mejor estado de competición.

Pablo hizo una pausa y leyó la segunda dificultad.

-**Empezar bien el hoyo 1** es el resultado de haber hecho un buen calentamiento, estiramientos, bolas de práctica y un ejercicio de preparación mental que busca preparar vuestra mente para que se centre durante las siguientes 4 horas **sólo en el**

torneo. Además requiere conocer vuestras rutinas previas al golpe y realizarlas como si las hubierais entrenado previamente.

-Ser más regular implica jugar siempre con el mismo estado de ánimo de alto nivel competitivo, como yo le llamo. Es un estado que ya conocéis y que os hace ser muy precisos. Cuidar este estado, mantenerlo durante todo el torneo o recuperarlo, es la labor que tiene que realizar el jugador que ya conoce técnicas para conseguir esto. De esta manera será regular en su más alto nivel.

-No entender mis altibajos –resumió Pablo la siguiente frase que había en la lista-. Los altibajos son el resultado de que cada día el jugador es muy diferente (se siente diferente). No ha conseguido una forma ideal de juego que reproduce cada día del torneo y por eso es tan irregular. Ser regular es el resultado de seguir una estructura de funcionamiento interno que utiliza siempre el mismo estado mental en el juego y realiza las mismas rutinas en cada golpe.

-No sobreponerse a los malos golpes significa que se está reproduciendo una y otra vez en el cerebro del jugador el último mal golpe. Es una buena forma de torturarse y de seguir empeorando en el juego. Yo os puedo asegurar que lo más seguro es que siempre habrá algún golpe malo que puede quedar atrás si jugáis concentrados en el presente. Un mal golpe siempre es pasado. Cuando lo recordáis estáis malgastando vuestro presente con un recuerdo de ese tipo.

-No sobreponerse a un mal comienzo es un poco lo mismo que lo anterior aunque para tumbarnos un mal comienzo tiene que haber unos objetivos muy exigentes y mal diseñados que consigan sacarnos del partido al pensar, erróneamente, que ya no podemos hacer nada para mejorarlo.

-Cuando puedo ganar se me hace terrible la presión es algo que sucede en unas circunstancias concretas en las que óptimamente tenemos posibilidades de ganar y al darnos cuenta de ello y de que sería más fácil ganar que perder, comienza un cambio en nuestro interior que tiene su influencia en nuestro juego. Esa influencia suele hacer que juguemos peor. La presión crea un estado mental que no es el mejor para jugar un buen golf y que hace que el jugador se salte muchas de sus rutinas pre golpe.

-Me enfado cuando un juez me apremia. Es una forma de reaccionar que no nos beneficia. Un jugador que entrena bien esta área que estamos tratando, sabe que su trabajo consiste en centrarse en su estado y sus rutinas y dejar en el pasado lo que en el pasado está, como es que el juez nos ha apremiado.

-Cuando los de adelante van lentos me enfurezco. Es un poco lo mismo. Aunque aquí intervienen algunas de nuestras reglas rígidas que nos hacen enfadarnos. Reflexionad un momento: Cuando nos enfadamos con alguien suele ser porque ha incumplido

alguna de NUESTRAS REGLAS, no las tuyas, sino las nuestras. Tomemos estos retrasos y los apremios de los árbitros como una oportunidad única de comprobar que nuestro entrenamiento es el adecuado.

-Si me van mal las cosas, paga mi mal genio mi caddie. Suele pasar cuando buscamos culpables fuera de nosotros. Y eso se hace muy a menudo. Responsabilicémonos de lo bueno y de lo malo que nos sucede y tendremos algo que hacer como, por ejemplo, analizar por qué estamos enfadados con nosotros mismo por no haber seguido con nuestra rutina en el juego.

-Quedarse mal durante días cuando fallo en un torneo. Aquí puede observarse que tenemos la costumbre de desperdiciar un buen día recordando lo mal que nos fue en el último torneo en el que teníamos puestas tantas expectativas. Un jugador que diseña bien sus objetivos, que sabe qué hacer en cada momento del torneo y que concentra su atención a voluntad, sacará las conclusiones pertinentes del resultado del torneo y sabrá cuál es el área a mejorar. Luego se pondrá manos a la obra. **Actuará** en lugar de pensar y mortificarse.

-Me pongo muy nervioso antes de jugar un torneo muy importante. Ponerse nervioso es saber que no controlas las situaciones en un torneo, y querer hacerlo. Un jugador bien entrenado en esta área, podemos llamarle **EL AREA NUMERO 4**, así no creamos ningún rechazo en nadie, sabe que conseguir sus objetivos en el próximo torneo, implica realizar correctamente una serie de acciones, para así tener muchas posibilidades de lograrlos. Por lo tanto se centra en realizar las acciones que ha identificado como necesarias y el buen resultado suele ser lo que sucede.

-Con el putt hay días buenos aunque la mayoría los tengo malísimos. Con el putt pasa lo mismo que con otros golpes. Nos saltamos nuestra rutina previa al golpe y a veces es debido a que la desconocemos. Mucho, por no decir la mayoría de nuestro juego es inconsciente, pero para poder reproducir buenos momentos con el putt, por ejemplo, necesitamos conocer de manera consciente cuáles eran los pasos que realizábamos en aquellos momentos en los que patear era para nosotros algo sencillo y natural. Conozcamos esos pasos y reproduzcámoslos en la actualidad para volver a ser más competitivos.

Pablo se giró hacia la pizarra y cuando comprobó que ya no había más dificultades que analizar siguió hablando a su audiencia que, ahora sí, estaba interesada.

-Como habéis visto, todas estas dificultades son de difícil solución entrenando más fuerte las tres primeras áreas (técnica, estratégica y física). Sencillamente no se solucionan porque la solución se alcanza aprendiendo una serie de destrezas, técnicas, e ideas que pertenecen al **ÁREA NÚMERO 4**, como le hemos llamado anteriormente.

Pablo hizo una pausa quedándose mirando a su auditorio.

-Ahora os haré la misma pregunta del principio pero esta vez la reformularé de una forma diferente: **¿quién quiere aprender a trabajar el ÁREA NÚMERO 4?**

Todas las manos se alzaron inmediatamente.

FIN

Tomás Guijarro

<http://www.EntrenamientoMentalEnElGolf.com>

¿Para qué sirve el entrenamiento en el Área Número 4 del Golf?

En este informe voy a detallar las áreas y las personas que pueden ser influenciadas por el entrenamiento de esta área en el golf.

Iniciando el entrenamiento mental mejorarás en muchos aspectos, serán diferentes dependiendo de cuál sea tu edad, sexo, nivel de juego, si eres amateur, profesional o monitor, etc.

Paso a explicar estos aspectos.

1.- Controla tus Estados de Ánimo mientras juegas

Recientemente, la Psicología ha descubierto la importancia de los **estados positivos** en la vida de las personas, los beneficios son múltiples e increíbles.

En lo que concierne al golf hay unos estados de ánimo propicios para jugar y otros que no lo son.

En cada entrenamiento aprendes movimientos, técnicas de juego, formas de encarar los hoyos, aprendes a leer un green, a interpretar los elementos atmosféricos, a adaptarte a la orografía del campo y muchas otras cuestiones.

Todo este bagaje de conocimientos que antes no tenías son **RECURSOS** que has ido adquiriendo con tu entrenamiento. Pues bien, “podrás echar mano de la totalidad de estos **recursos** si te mantienes en buenos estados de ánimo”.

Con estados negativos como la preocupación, enfado, miedo, etc. no podrás acceder a este inmenso caudal de recursos.

Con el entrenamiento mental aprenderás a controlar tus estados y a jugar siempre con los estados de ánimo que te den más posibilidades.

2.- Consigue la máxima concentración cada vez que vas a golpear la bola

Hay jugadores que no consiguen concentrarse cuando les toca golpear la bola. En su cabeza giran un torbellino de pensamientos que les hacen sentirse cada vez menos seguros del golpe que van a realizar.

Con el entrenamiento mental trabajarás la concentración y crearás un automatismo para sentirte concentrado y en calma cada vez que llegue tu turno de golpear la bola.

Conseguir esto no te sobrecargará de tareas para realizar antes de golpear tu bola, sino todo lo contrario.

Al automatizar el acceso a estados de concentración te liberarás de muchas operaciones mentales que antes tenías que realizar.

3.- Cambia tu Swing en 1 mes y vuelve a ser Competitivo

¿Por qué es tan difícil consolidar tu juego cuando cambias el swing?

Es una pregunta que se hacen muchos jugadores cuando se decidieron a modificar su swing para seguir su desarrollo como jugador.

Algunos “creen” que un cambio en su swing es un año perdido en cuanto a resultados. No veo por qué.

Nuestro cerebro memoriza las sensaciones del nuevo movimiento (memoria kinestésica) y con el altísimo número de repeticiones que realiza un jugador, en un mes tiene que tener consolidado su nuevo golpe.

Aún te diré más, se puede conseguir en mucho menos tiempo.

4.- A veces no te gusta cómo reaccionas cuando juegas

Antes voy a tratar de delimitar los comportamientos **aceptables** diferenciándolos de los **aceptados**.

Antiguamente, como respuesta a un mal golpe, era aceptado que el jugador enrabiado tirara el palo lejos de sí aunque algún espectador se llevara el golpe.

Parecía que así demostraba su carácter. Era un comportamiento aceptado pero no es aceptable. Hasta los jugadores jóvenes aprendían a hacerlo.

Lo aceptable es mantenerse **concentrado y sereno** al NO JUZGAR ningún golpe.

El **resultado** del golpe lo muestra el vuelo de la bola y el lugar donde ha ido a caer y es sólo el resultado del movimiento que hemos realizado. Si no es el resultado deseado realicemos las correcciones manteniéndonos en un estado de tranquilidad. Todo nuestro juego se beneficiará de esta forma de jugar.

¿Cómo puedes cambiar estas reacciones?

Cambiarán solas al mantenerte jugando con buenos estados de ánimo. Siempre hay dos posibilidades de intervención: podemos intentar solucionar los problemas que aparecen cuando un jugador lleva puesto el ropaje de un “mal estado de ánimo” o enseñarle a mantenerse en “buenos estados de ánimo”. Con estos buenos estados no hay manifestaciones molestas que haya que cambiar.

5.- Aclararte, identificar lo que realmente deseas y establecer objetivos para conseguirlos

Reconozcamos que, a veces, nos sentimos confusos en algunas facetas de la vida, no sabemos qué camino seguir, sólo sentimos una sensación de desasosiego que es el indicador de que tenemos que cambiar.

Existen formas de aclararse en estas circunstancias y de identificar el área a cambiar.

Al final todo se reduce a intentar conseguir objetivos nuevos que sean motivantes, que nos entusiasmen “*tal vez debiera bajar mi hándicap y presentarme a los exámenes de monitor*”.

Decisiones así nos ponen en marcha y para llegar a ese momento necesitamos tener un conocimiento claro del camino a seguir, sin engaños ni demoras.

Aquí se revelará muy útil un buen método de establecimiento de objetivos que clarifique todas las partes del proceso que vamos a iniciar.

6.- “Yo, antes, pateaba muy bien”

¿Y ahora por qué no? Recupera el golpe perdido de otra época

Estás de enhorabuena porque te aseguro que podrás recuperar un golpe que antes ejecutabas mejor.

Lo bueno de nuestro cerebro es que él sabe cómo lo hacíamos antes.

Sólo tenemos que recuperar esa información, ser consciente de cómo lo hacemos, entrenarla un poquito y nuestro magnífico golpe volverá a estar a nuestra disposición.

Garantizado.

7.- Transformarte a través del golf porque intuyes que es una vía de desarrollo

Algunos jugadores se encuentran bien jugando al golf. Pasan momentos increíbles caminando solos por los bosques húmedos de rocío mientras el sol que despunta produce en el césped multitud de reflejos. Entran en éxtasis ¡Qué maravilla! ¡Qué sensación! Se sienten en paz, conectados, felices.

Muchos jugadores han experimentado estas sensaciones alguna vez. No saben cómo ha sucedido, sólo quieren experimentar estos estados más veces.

Intuyen que con ese estado mental, las preocupaciones no les afectarán.

Si te ha pasado esto en el campo de golf puedes llegar a la conclusión de que el golf puede ser para ti una vía de desarrollo. Yo también lo creo y es un objetivo muy importante a perseguir.

8.- Alcanzar una mayor precisión en tus golpes

Y la encontrarás, ya que comprenderás lo que tienes que hacer para que tus golpes sean increíblemente precisos.

El camino pasa por el conocimiento de cuáles son tus mejores estados de ánimo, de cómo incorporártelos y de cómo utilizar en armonía tu mente consciente y subconsciente.

Todo esto lo aprenderás con facilidad, y la práctica de este conocimiento te permitirá alcanzar mayor precisión en tus lanzamientos, mejores elecciones de palos e incluso elegir la estrategia de acercamiento al hoyo más adecuada en cada momento

9.- Entender que hay instrucciones sencillas y fáciles de seguir y hay instrucciones conocidas, famosas o habituales que son imposibles de seguir por el jugador

Cuando un jugador acaba frustrado un recorrido quejándose, por ejemplo, de lo nervioso que ha jugado, lo normal y lo más ineficaz es que le digamos que juegue tranquilo.

Si se sentía inseguro con su juego le decimos que juegue con confianza.

Si siente la presión ante un competidor que se le viene acercando le decimos que se relaje y no piense en el resultado.

Lo mismo le diríamos cuando un jugador va realizando una buena vuelta y su mente se lanza a pensar que a ese ritmo va a mejorar su mejor puntuación.

Cuando a partir de ese pensamiento empieza a fallar le damos el inútil consejo de que se olvide del resultado que puede conseguir.

Todos estos son consejos bien intencionados pero ineficaces. Si queremos que un jugador se sienta confiado, le tenemos que enseñar cómo se consigue eso cuando él no siente esa confianza.

Para conseguir esto se revelará muy adecuado el trabajo realizado en la comprensión de cómo se generan los estados de ánimo.

10.- Además de a los jugadores, el entrenamiento mental beneficia a los monitores y maestros de golf

Puede parecer que el entrenamiento mental va dirigido al jugador de golf exclusivamente pero yo no lo veo así.

Veo en los monitores y profesores a los impulsores de una revolución en la enseñanza del golf.

Ellos además de practicar el entrenamiento mental en sus recorridos establecerán conexiones entre los dos tipos de entrenamiento, el técnico y el mental y unidos a los entrenadores mentales mejorarán la eficacia de sus métodos de enseñanza.

11.- “La unión entre el profesor y el entrenador mental puede ser el gran descubrimiento del siglo en el golf”

Es una afirmación rotunda que espero demostrarte.

Si los profesores de golf y los entrenadores mentales trabajan juntos revisando, corrigiendo y diseñando una nueva forma de enseñanza del golf que sea tremendamente eficaz y que acorte el tiempo de aprendizaje, creo que sería una revolución en el golf.

12.-Yo les diría a los maestros y monitores de golf:

“Ponga un entrenador mental en su vida”

¿Cómo sería este trabajo conjunto?

El comienzo sería el de revisar juntos la efectividad del método de enseñanza que realice el monitor.

Se revisarían las objeciones de los alumnos, su tiempo de aprendizaje y se diseñarían los cambios adecuados.

Luego vendría la fase de comprobación de resultados contrastándolos con la enseñanza real para todavía pulir más el método y eliminar las resistencias al aprendizaje.

Sólo después de esto, el monitor trabajaría en solitario con los alumnos aunque siguieran reuniéndose para evaluar los resultados y dar forma a las intuiciones que seguramente ambos tendrán.

13.- Elaborar métodos de enseñanza que permitan el aprendizaje natural del jugador

Estoy convencido de que la leyenda de **difícil y complicado** que tiene el golf, se debe a que no se ha desarrollado hasta ahora un método simple para su enseñanza.

Hoy en día hay escuelas y profesores de golf que están investigando, desarrollando y perfeccionando métodos sencillos que en una o dos horas permitan a un jugador novato realizar un swing completo ejecutado correctamente.

¿Cómo puede buscarse este método milagroso? Para buscarlo, desarrollarlo y pulirlo hay que tener en cuenta algunos **principios de partida**:

a) El ser humano está preparado desde que nace para aprender con facilidad.

No hay más que observar a un recién nacido en su primer año. Es asombrosa su capacidad para aprender. No sabe hablar pero aprende.

b) El aprendizaje es algo natural en nosotros.

Es así aunque a los pocos años de edad otros sistemas de enseñanza se imponen e interfieren nuestra natural capacidad para el aprendizaje.

Los señores que han diseñado estos métodos achacan su baja eficacia a la resistencia del niño, a su rebeldía o a su pobre coeficiente intelectual, etc.

Todo son excusas que utilizan para no ver que la única realidad es que sus sistemas no funcionan porque interfieren con **nuestra natural capacidad de aprendizaje**.

No cometamos el mismo error en la enseñanza de golf.

c) Aprendemos por imitación al ver a otros y por ensayos de prueba y error.

Los niños lo observan todo e intentan hacerlo. Si ven a su padre metiendo una cinta en el vídeo ellos meten su cochecito.

Podría parecer, por ejemplo, que a los niños les cuesta aprender a andar, pero ello no es debido a que su aprendizaje sea lento, lo que ocurre es que en el niño sus músculos aún no tienen la fuerza para sostenerles de pie.

Si sus músculos tuvieran esa fuerza, **los recién nacidos en cuanto echaran un vistazo a un adulto que camina, saldrían andando por la puerta del hospital donde acaban de nacer.**

d) Para aprender no necesitamos muchas instrucciones verbales.

Creo que con los ejemplos anteriores ha quedado demostrado, pero los adultos todavía influenciados por los hábitos escolares que no nos funcionaban intentamos mantenerlos, sin caer en la cuenta de que son ineficaces. Y cargamos las culpas de nuestro error en los demás, en el jugador novato o en el juego, que es muy difícil.

e) Si se trata de aprender un movimiento complejo, la clave es ir llevando paso a paso al jugador hasta que realice el movimiento completo.

Tenemos que conseguir que el practicante no se bloquee.

Se trata de que esté absorto ejecutando movimientos fáciles sin cuestionarse si lo está haciendo bien o mal y sin que nosotros se lo digamos. Cuando se cuestiona algo se acabó el aprendizaje natural.

f) En cada pequeño paso tiene que existir un indicador de correcta ejecución que pueda memorizar kinestésicamente el jugador.

El jugador al realizar un pequeño movimiento, lo siente y como nuestro cerebro es capaz de grabar las sensaciones (memoria kinestésica) en cuanto haga varias ejecuciones de la misma forma, le resultará conocido el movimiento que ha quedado grabado en su cerebro por lo que lo podrá reproducir en otro momento.

g) Si de un paso a otro aparecen dificultades es porque ese paso es demasiado grande para poder realizarse con seguridad. Hay que analizarlo y descomponerlo en otros más pequeños que no entrañen dificultad.

Cuando desarrollemos un método de enseñanza que funcione con **todos los jugadores** deberemos atender a los saltos demasiado grandes que al jugador le van a generar duda o frustración.

Para conseguir esto estaremos muy atentos y abiertos a modificar nuestro método hasta que quede pulido y sea asimilado por la totalidad de alumnos.

h) Cada paso tiene que ser ejecutado varias veces correctamente antes de pasar al siguiente escalón.

Es con el fin de que el jugador tenga referencias claras de cada parte del movimiento. Es como un viaje en el que para ir a nuestro destino conocemos las poblaciones por las que obligatoriamente tenemos que pasar.

i) No hay fracasos o aciertos, sólo resultados. No juzgamos.

Esto es fundamental si queremos mantener a nuestra mente y a la del alumno absortas en el proceso de aprendizaje sin cuestionarse o juzgar lo bien o mal que lo hace.

Una indicación **muy importante** sugerida por Timothy Gallwey en sus libros “El juego interior del tenis” y “El juego interior del Golf” es la de que no alabemos ni critiquemos el desempeño del alumno ni tan siquiera al final de la clase.

Espero que después de leer estos tengas más conocimiento del por qué te animo a iniciarte en El Área Número 4.

Un saludo.

Tomás Guijarro

<http://www.EntrenamientoMentalEnElGolf.com>