

## Ben Hogan: Explorando la mentalidad de una leyenda.

Más allá de la habilidad única que podría poseer Ben Hogan, no se puede dejar de lado que para ser un jugador de golf completo hay que desarrollar una sólida mentalidad. No se necesita pasar por una vida difícil para ser fuerte mentalmente.



Tampoco haber atravesado una infancia llena de obstáculos y privaciones nos garantiza que vayamos a poseer dicha solidez psicológica. Entonces, más allá de lo que le haya tocado en la vida a esta leyenda del golf (que aparentemente tuvo muchas buenas y muchas malas), vamos a aprovechar esta columna para comentar parte de su filosofía y tomar lecciones psicológicas que podamos aprender a partir del análisis de algunos dichos que se le atribuyen.

Seguramente, una de las claves está en su **pasión** por el golf: “amo competir y practicar este deporte [...] No podía esperar ni a que saliera el sol a la mañana siguiente para acudir nuevamente al campo”. Este nivel de disfrute está íntimamente vinculado con la motivación intrínseca, la sensación de disfrutar de la actividad que uno realiza sin mucho cuestionamiento, tal como un niño disfruta de su actividad lúdica.



De estas palabras también se desprende su amor por la competencia, por medir su habilidad, su paciencia, su fortaleza anímica, contra el campo y contra los adversarios. No todos necesitamos sentir esto para disfrutar del golf, pero para ser grandes competidores tenemos que estar deseosos de poder aprovechar cualquier oportunidad que tengamos para poner a prueba nuestro juego.

Además, en algunas de sus palabras se encuentra la **gratitud**, “cada día me sentía un privilegiado y encantado por poder jugar.” Esto enfatiza la idea de que jugar al golf es una recompensa en sí misma y, en cierto sentido, alude también a un sentido de trascendencia que tenía esta actividad para él; algo que le daba sentido a su existencia en el mundo.



Una razón para vivir y encontrar significado en su quehacer diario. Quizás esto no sea así para todos nosotros en relación al golf, pero sí es importante que

encontremos algo en nuestras vidas que tenga un significado similar para poder llevar adelante una vida plena. Puede ser un deporte, una relación, la actividad que desarrollamos profesionalmente, un hobby, un objetivo, una causa, etc.

Sobre su filosofía de juego, si bien se dice que era un perfeccionista también sabía aceptar sus limitaciones: “ningún profesional puede estar permanentemente en la cima” y solía decir que durante una vuelta de golf él solo pegaba tres o cuatro tiros verdaderamente buenos, tal cual él los había pensado. Esto alude a varios aspectos que ya se comentaron en otro de nuestros artículos: Ahora que decidió aprender a jugar al golf...

### [Ahora que decidió aprender a jugar golf \(haz clic aquí\)](#)

Por ejemplo, a la **paciencia** para aceptar nuestros errores, nuestras limitaciones, y también la **aceptación** de los mismos para poder mantener el equilibrio emocional durante el juego.

Otro punto clave en el juego de Hogan era su **determinación** a la hora de realizar un golpe.

Afirmaba que “debemos tener una intención muy definida para cada golpe [...] debemos preguntarnos siempre qué recorrido deseamos que realice la bola que vamos a golpear”.

Este es uno de los objetivos fundamentales de la rutina pre-golpe que hayamos desarrollado, a la hora de hacer el address debemos tener una clara y sólida decisión del golpe que vamos a hacer, incluso visualizándolo previamente.



Si por algún momento dudamos, es mejor salir del stance y recién retomarlos cuando estamos convencidos de lo que queremos hacer.

Estas son solo algunas lecciones que podemos tomar de una leyenda del golf como es Ben Hogan para acercarnos a jugar el juego que queremos y por sobretodo a disfrutar de cada vuelta que realicemos con pasión, gratitud, paciencia, aceptación, disciplina y determinación.