

## Los diez golpes de Angel Cabrera.

Angel Cabrera hizo 10 golpes en un hoyo...  
Un séxtuple bogey!!!

Hechos como estos invitan a especular sobre los pensamientos y las sensaciones que habrá experimentado el protagonista.

Entonces, después de eso, ¿usted piensa que Cabrera se dijo a si mismo “soy el peor golfista del mundo” o “acá tendría que ganar caminando y tiro el torneo haciendo diez”?  
¡Ni por casualidad!

Simplemente habrá pensado “puede pasar” y, aún con algo de enojo, encaró el siguiente hoyo con la misma convicción para cerrar la vuelta con par y birdie. Esto ocurrió en la última jornada del Abierto de la Mesopotamia 2007.

Ahora imagínese a usted en la misma situación: todavía está en contención por el título, llega al hoyo 16 de la última ronda a dos golpes del puntero (Cabrera llegó a ese hoyo a dos golpes de Julio Zapata, quien luego obtendría el torneo) y tira la primera pelota fuera de límites, la segunda...también y la tercera...también!

Estas son las situaciones que ponen a prueba la concentración y la confianza del golfista. En la reacción frente a las situaciones adversas también se diferencian los grandes jugadores. Cabrera, sin hacerse cargo de su fama de irascible, pudo conservar la compostura y terminar menos uno para los dos últimos hoyos.

De estos hechos, que pronto quedarán en la anécdota, podemos sacar varias lecciones desde el punto de vista psicológico, la primera relacionada con la concentración y el manejo de las emociones, la segunda con la autoconfianza y una tercera con respecto al espíritu deportivo.



Como ya vimos en otro artículo, la concentración es el arte de estar en el aquí y ahora. No importa qué pasó en el golpe anterior, lo único relevante es este golpe, en este momento.

Los grandes jugadores aprenden a aceptar que pueden ocasionalmente realizar malos

tiros. También aceptan que pueden hacer un gran golpe (desde la técnica o desde la sensación) pero terminar en una mala ubicación por un rebote desafortunado.

Esta aceptación les permite continuar enfocados en lo que están haciendo y no quedarse enganchados con lo que pasó en otro momento, en otro sector del campo. Han aprendido a continuar y seguir enfocados en la tarea, sin dejar que las emociones arruinen el resto de la ronda.

Entonces, hay que darse permiso para cometer errores. Ojo, esto no es estar buscándolos; simplemente es aceptarlos cuando ocurran. Aceptar esto quita parte de la presión que uno se autoimpone y ahorra enojos innecesarios.

Veamos con mayor detenimiento el relato de los hechos.

En el primer tiro Cabrera pega un driver a la derecha y la pelota se perdió fuera de límites después de un mal pique.

En el segundo, ya con una madera 3 la pelota se fue a la calle por la izquierda.

Este es un momento clave.

Después de esta situación es necesario hacer una pausa lo más larga posible para recuperar la compostura, “nivelar” la mente y las emociones, bajar la ansiedad y encarar el próximo golpe como si fuera el primero.

Muchas veces se ve que aquí los golfistas hacen exactamente lo inverso, se aceleran, como tratando de sacarse el golpe de encima o se enojan y se encaprichan en pegar el mismo golpe sin realizar su rutina completa (por ejemplo, sin evaluar nuevamente la situación de juego en su totalidad).

Podemos especular (en realidad este artículo está centrado en suposiciones de lo que le pudo haber pasado a Cabrera basadas en las respuestas típicas de los golfistas) que algo de esto le pasó al Pato quien, repitió el error en el tercer golpe. Recién en el cuarto intento pudo dejar la pelota jugable.

Respecto de la autoconfianza, se puede decir que existen dos tipos.

La auténtica, que es la que perdura aún en situaciones adversas, y la situacional.

La primera es más estable y consistente, está asentada sobre un fundamento sólido de años de una práctica a conciencia, entrenamientos bien estipulados y regulares, un juego sólido, logros deportivos, el reconocimiento de estos por uno mismo y una adecuada preparación previa a un torneo.

La segunda es mucho más frágil y cambia de acuerdo con la última ronda o incluso con el último golpe. El jugador depende de un buen arranque para que aparezca. En cambio, si el tiro de salida es malo o si hace tres putts en el primer green está condenado a una vuelta pésima, sin posibilidad de revertirla ya que la confianza en su juego desapareció.

La confianza auténtica es la convicción de saber que sin importar cuan malo fue el último golpe o como viene la vuelta, su juego va a estar ahí, listo para cada tiro.

Para esto es importante recordar las horas de entrenamientos, darse mayor crédito por los buenos golpes, atesorarlos (sin “dormirse en los laureles”) y recrearlos en la mente, en lugar de dar mentalmente vueltas y vueltas alrededor de sus golpes malos.

Finalmente, nos queda una lección de espíritu deportivo. Seguramente, después de esta situación, a Cabrera tampoco se le pasó por la mente pensar, “¿qué hago acá? ¿Para qué vengo a morirme de calor en Paraná si yo estoy acostumbrado a competir en los mejores torneos del mundo?”.

Un buen competidor siempre intenta dar su mejor versión hasta el final, sin importar las circunstancias.

Por ello el Pato logra cerrar el torneo (que se jugó a tres vueltas por los pronósticos de tormentas eléctricas) con par y bogey, igual que en la primera jornada y con un golpe menos que en la segunda para esos dos hoyos.

Para un aficionado quizás los diez golpes hubieran sido una excusa para una avalancha de golpes en los hoyos siguientes.

¿Cuántas veces llegó a un punto en la ronda en que se dijo “¡quiero terminar ya! No aguanto más estar acá dentro”?

En honor a la deportividad se debe seguir jugando, contra la cancha y, a veces en estos casos, contra uno mismo.