

Foto: USGA

Coaching: potencia tu juego interior (I)

“Corporalidad-Lenguaje interno-Emocionalidad son los tres vértices del triángulo en el que se asienta el ser y el hacer de las personas

El 10 noviembre de 2009, Nick Faldo era nombrado Caballero de la Orden del Imperio Británico. Sir Nicholas Alexander Faldo rubricaba así una carrera espectacular jalonada por tres Masters y tres British y es considerado a día de hoy como uno de los mejores golfistas de todos los tiempos.

A principios de la década de los 80 era ya el mejor jugador de Europa. Su trayectoria profesional tuvo, sin embargo, un punto de inflexión a mediados de esa década que quedó patente en el Abierto Británico de 1983 y en el Masters de 1984, donde se vino abajo en los momentos decisivos.

Algunas publicaciones deportivas británicas llegaron incluso a divulgar comentarios malévolos acerca de esa tendencia a dejarse “doblar” en las grandes ocasiones. Su fragilidad en los momentos decisivos derivaba de cuestiones puramente técnicas, pero también de aspectos mentales y emocionales... Y él lo sabía.

Vulnerabilidad emocional

Nick Faldo era consciente de sus problemas con el swing, pero también de su vulnerabilidad emocional en los momentos de máxima presión. Los defectos técnicos de su juego y sus situaciones de Yip y pérdida de concentración se daban la mano en una combinación que resulta familiar a cualquier jugador de golf, tanto aficionado como profesional, ese extraño e indefinible estado asociado a la ansiedad que provoca una realimentación de errores difícilmente reconducibles.

Son estados “desestabilizantes” a los que los Coaches denominamos **Quiebre** o **Pérdida de Transparencia**. Se trata de momentos y situaciones de paso entre la competencia inconsciente y la incompetencia consciente. O dicho de una forma menos técnica, situaciones en las que nuestra atención, de repente, ha de centrase en operaciones que hasta entonces teníamos automatizadas porque no están saliendo como debieran.

El estado de competencia inconsciente en el golf es ese estado de compenetración y equilibrio perfecto entre nuestra corporalidad, nuestras conversaciones internas (lo que nos contamos acerca de lo que nos está pasando) y nuestras emociones, que nos llevan, simplemente, a tener sensación de golf. Nuestro juego es entonces la suma perfecta de piezas que encajan: leemos correctamente el campo, la línea del objetivo aparece nítida ante nosotros, escogemos nuestra estrategia y elegimos adecuadamente el palo, nuestros movimientos fluyen,...

Corporalidad-Lenguaje interno-Emocionalidad son los tres vértices del triángulo en el que se asienta el ser y el hacer de las personas en todos los ámbitos de la vida, y por supuesto en un deporte tan complejo como es el golf. Cuerpo, Lenguaje interno y Emociones forman un delicado sistema abierto al mundo, en el que una modificación de cualquiera de sus elementos impacta sobre los restantes.

El triángulo personal

La foto de nuestro triángulo personal en cada momento está directamente relacionada con nuestra forma de percibir el entorno que nos rodea, con nuestro modo de interpretarlo y con nuestra forma de construir posibilidades y comprometernos con ellas. Son esas construcciones personales las que nos hacen suceder y hacen que nuestro mundo suceda, y son ellas las responsables tanto de nuestros momentos de Yip como de nuestra sensación de golf.

Ese triángulo es el lugar de trabajo del **Coaching**, una disciplina cuyo objetivo es asegurar el máximo rendimiento de las personas y los equipos en el entorno en el que compiten y se desenvuelven. El Coaching trabaja sobre los tres vértices de forma integrada. Trabaja el Lenguaje interno, las Emociones y la Corporalidad. Y lo hace potenciando la precisión en la percepción y la interpretación del estado de cada vértice.

La precisión para percibir e interpretar una palabra o un discurso interno que nos aleja de nuestra meta, para identificar un movimiento erróneo que nos provoca un mal golpe, para percibir una emoción que nos está bloqueando en un momento de juego, para interpretar, al fin, esas situaciones de desequilibrio entre vértices que nos colocan en situación de golpe ciego, por muy buena visibilidad física que tengamos del hoyo.

“El Coaching es una disciplina cuyo objetivo es asegurar el máximo rendimiento de las personas y los equipos en el entorno en el que compiten

El Coaching actúa utilizando y catalizando estos momentos “desestabilizantes” de Pérdida de Transparencia, estas situaciones injugables, para convertirlos en retos, aflorar los juicios, creencias y modelos mentales que subyacen en la forma de enfocar la situación, mostrar las limitaciones a que dan lugar, acompañar en la construcción de nuevas posibilidades que disuelvan barreras y liberen la espontaneidad y el potencial del jugador, así como apoyar y hacer un seguimiento de la creación de espacios y planes de acción destinados a afrontar sus objetivos. ✓

(Continuará en el próximo número)

Esteban Meléndez Díez
Coach Ejecutivo y de Equipos
Ingeniero Industrial
del ICA & MBApor la UPM
esteban.mdz@gmail.com