

Golf y ritmo

Bobby Jones dijo: “**El ritmo y el timing son las dos cosas que todos debemos tener, sin embargo nadie sabe cómo enseñar ninguna de ellas**”.

El tiempo ha pasado desde que Bobby pronunció estas palabras. **Todos debemos tener ritmo**, dice Jones. Con la palabra debemos marca un deber, una obligación, algo imprescindible y fundamental para él. Comencemos por preguntarnos ¿Qué es ritmo?



Antes de esta definición, un párrafo aparte sobre esta frase.

Interesante observar que uno de los jugadores con más ritmo de la historia del juego no supiera como enseñar uno de sus mayores talentos. No siempre el que mejor juega es el que mejor enseña. En ocasiones no se dispone de las herramientas para poder transmitir. Una cosa es la combinación de talento, más voluntad más experiencia y otra distinta son conocimiento y pedagogía. Avancemos.

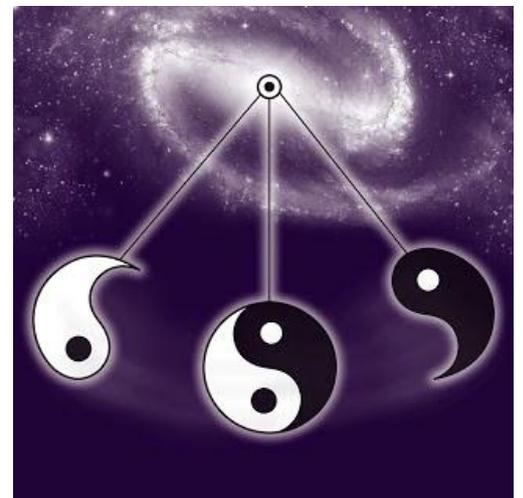
Ritmo

El **ritmo** es **movimiento sincronizado**. Se define como un ‘**movimiento marcado por la sucesión regular** de elementos débiles y fuertes, o bien **de condiciones opuestas o diferentes**’.

Según Gevaert, el ritmo es la manifestación del principio de unidad, de **simetría, aplicado a las artes del movimiento**.

Los elementos se repiten armoniosa y organizadamente, ya sean sonoros o visuales, conformando una **estructura**. Es un concepto dinámico, ya que necesita de un fluir. Lo estático carece de ritmo.

El ritmo está presente en la naturaleza. Cada ciclo de la naturaleza es un intercambio rítmico equilibrado de ida y vuelta entre pares de condiciones opuestas. Este intercambio siempre mantiene el equilibrio. Los pares de opuestos se separan e intercambian sus polaridades en un movimiento pendular rítmico.



De los componentes de la música, el ritmo es el que más interactúa con nuestro cuerpo y lo hace en forma inmediata y espontánea. No hay análisis, el ritmo se siente con todo el cuerpo. Por eso es difícil, aunque no imposible, de enseñar. Hacemos mucho hincapié en esto en el Módulo 1 de nuestras clínicas.

Ritmo y hemisferios cerebrales

La realidad física que percibimos, es decir nuestro mundo cotidiano de objetos, personas y eventos, está ligado a nuestra mente consciente, es una creación del **cerebro izquierdo** y de la secuencia de pensamientos que brotan de la incesante actividad electroquímica de su corteza (en particular frontal), de ahí que la realidad proyectada sea fundamentalmente material y se base en conceptos, palabras y una lógica separatista e individualista.

Pero esta pequeña parte de cerebro que toma la dirección y gestiona las respuestas, **no es precisamente la que entiende de ritmo y de armonía**. Su comprensión de las cosas es intelectual y arbitraria, es monofónica y tridimensional (en el mejor de los casos), pero le falta musicalidad, polifonía, profundidad, **no sabe relacionarse con el espacio ni con el silencio y por lo tanto no percibe otras dimensiones**.

Es la otra mitad (el **hemisferio derecho**) la que se encarga de percibir la totalidad y entiende de armonía, de ritmo y creatividad. Pero le cuesta hablar y escribir y no se interesa por los aspectos individuales ni por los detalles. **Es silenciosa**. Los grandes jugadores juegan desde este lugar del cerebro.

Para poder expresar lo que percibe el hemisferio derecho, debe pasar la información al hemisferio izquierdo y aquí se produce un “cuello de botella”, se reduce la información, se ralentiza, se selecciona, se categoriza y se elabora una respuesta más o menos lógica, que debe encajar dentro de las estrechas paredes de nuestro cómodo y archiconocido mundo 3D.

Entonces **para encontrar ritmo, primero hay que conocer el silencio**. En la música los silencios son parte del ritmo. El ritmo, el movimiento intuitivo, nace de la serenidad, desde la quietud. El movimiento no puede nacer del movimiento. Para que haya ritmo, primero está lo opuesto. La calma mental, desarrollar la percepción, la intuición y la musicalidad son importantes para comenzar a lograr ritmo.

Estos son algunos **antónimos de movimiento**: inercia, inacción, inmovilidad, paro, detención, estabilidad, quietud, tranquilidad, reposo. Antes de iniciar nuestro swing, sea de drive o de putt, debemos encontrarnos en un estado que se puede describir con estas palabras.

Este tema de opuestos y calma mental lo está trabajando en forma excelente Steven Yellin, en la Academia de David Leadbetter, con su Fluid Motion Factor (muy recomendable su libro). En uno de sus últimos posts en Facebook Yellin dijo:

“La coexistencia de opuestos en uno de los grandes secretos para crear atletas de nivel internacional. Cuando la experiencia de un profundo silencio se junta con la dinámica de un movimiento de primera clase, entonces la fisiología del cerebro, la cual controla el movimiento, puede operar de forma eficiente.”

En conjunto con su FMF Program, Yellin está utilizando la Focus Band, un interesante dispositivo tecnológico que nos permite ver cómo está actuando nuestro cerebro al jugar golf. Pueden buscar información en Internet sobre esto y probablemente tengamos novedades desde RED CAP.

Ritmo y tranquilidad

Uno de los jugadores argentinos del momento, Fabián Gómez, dos veces ganador del PGA Tour, es un gran representante de esto.

Su swing (ya sea con el drive, con los hierros, con los wedges y fundamentalmente con el putter) nos muestra un jugador con un excelente ritmo. Entiendo que esto venía de base. Lo tuvo siempre.

En sus comienzos, y aún mantiene mucho de esto, Fabián era un tipo muy callado. Más de escuchar y observar que de hablar. Muy inteligente y con un excelente desarrollo de habilidades deportivas. Su capacidad de escucha y sus ganas de ganar, entre otras muchas fortalezas de Gómez, lo han llevado a estar entre los 60 mejores jugadores de golf del mundo en este momento.

Fabián traía la tranquilidad. El silencio. El ritmo.

Quizás una anécdota pueda describirlo un poco mejor al chaqueño. La misma semana que el Pato Cabrera ganaba en Oakmont en 2007, Fabián debutaba en el Nationwide Tour (ahora el Web.com). Fabián arribó el día domingo al Aeropuerto de Miami y lo fue a buscar y acompañar Hernán Rey, quién sabiendo la importancia para la carrera de un jugador de dar este primer paso en el segundo circuito más grande de Estado Unidos, le preguntó dónde jugaba su primer torneo. Fabián le respondió que no sabía, que al día siguiente llegaba su manager y le diría. Hernán Rey luego le comentaría al manager: *¡Qué increíble la mente de Fabián, se puede parar en cualquier cancha y no le va a pesar. Para él es lo mismo jugar en Chaco, Cardales o Estados Unidos!*

Fabián juega al golf más con el hemisferio derecho, al igual que Bobby Jones y los grandes de este juego y por eso tiene ritmo en su swing. La realidad es que los grandes como él juegan desde el corazón que es el gran marcador del ritmo de nuestro cuerpo.



Momentos de un deportista

El ritmo en golf también está vinculado con nuestros ciclos como jugador y con el proceso de aprendizaje. Cualquier proceso de aprendizaje requiere de paciencia. Ocurre que en determinadas ocasiones lo único que el jugador pierde es la calma interior. Desespera, se pone ansioso, no nota cambios, necesita resultados, está mucho tiempo conectado con su celular y las redes sociales, siente presiones, capaz que hasta cambia de profesor o de coach. Quizás **solo perdió su ritmo. Los jugadores que menos ritmo tienen son aquellos que están ansiosos por el resultado, por el futuro.**

Probablemente el swing está bien desde lo técnico. Se está trabajando bien en lo físico y lo mental. Lo de afuera del campo anda bien. La etapa en el proceso de aprendizaje es la correcta de acuerdo a los tiempos. Lo que perdió el jugador fue la tranquilidad. La calma. Y a partir de ella el ritmo.

Por todo esto el **ritmo** es la base sobre la que se podrá construir un buen swing de putt o una buena carrera como golfista aficionado o profesional. Primero la base, la estructura que sostiene la totalidad del sistema. Después se trabaja sobre el resto de la casa. Como Bobby Jones o como Fabián Gómez. El ritmo es la base.



Apéndice

Video de Foli

<https://www.youtube.com/watch?v=IVPLluBy9CY>

Descripción: *La vida tiene un ritmo, está en constante movimiento. La palabra para el ritmo (de las tribus Malinké) es **Foli**. Es una palabra que abarca mucho más que tocar el tambor, el baile o el sonido. Se encuentra en cada parte de la vida cotidiana. En esta película no sólo se escucha y siente el ritmo, también se lo vé. Es una extraordinaria mezcla de imagen y sonido que alimenta los sentidos y nos recuerda a todos lo esencial que es el ritmo en la naturaleza.*

Fuentes:

Booby Jones On Golf - 1966

Mariano Giacobone – Intercambio Rítmico Balanceado – 2014

Adrián Gonzalez – Manager de Fabián Gomez