

TRABAJO ESPECIFICOS EN EL PUTTING-GREEN (BOLAS ENTRENAMIENTO MENTAL)

Ejercicio	Tarea	Cuándo	Cuánto	Cómo
Bolas de rutina completa marcando los tiempos de la rutina (1ª y 2ª parte, con palo y sin palo). Pensando en la primera parte y visualizando-sintiendo en la segunda parte.	Pegar bolas con la misma rutina de competición CON EL OBJETIVO DE AUTOMATIZAR LA RUTINA UTILIZANDO EL IDIOMA QUE CORRESPONDA EN CADA PARTE DE LA RUTINA (PENSAR EN LA PRIMERA PARTE Y VISUALIZAR-SENTIR EN LA SEGUNDA PARTE)		- MARCAR LAS 3 FASES DE LA RUTINA PRE-GOLPE: DECIDIR DONDE Y CÓMO // SENTIR EL SWING // COLOCARSE-CUADRARSE Y DISPARAR // - ESTADO MENTAL A LO LARGO DE TODA LA RUTINA - RITMO DE RUTINA	
Reloj con rutina 1 serie en cada sesión de entrenamiento	Elige un punto desde una distancia entre 1 -4 metros y tira 3 putts de tr Elige un hoyo que no tenga demasiada caída. Coloca 8 tees alrededor del hoyo a una distancia de entre 1.20 m y 1.5 m. aproximadamente. El objetivo es embocar de forma consecutiva las ocho bolas, pero atención pensando y sintiendo lo mismo desde la primera bola hasta la última. Lo importante es pensar lo mismo en la primera bola, donde si fallas no pasa nada porque es la primera bola, que en la última donde si fallas tendrás que volver a empezar desde la primera. Si según te vas acercando a la última bola notas que empiezas a tener pensamientos diferentes o llegas a la última bola, te encoges, te tensas o empiezas a pensar: “por favor no la falles, métela como sea”, y aún así la metes, el ejercicio no dará los resultados deseados después en la competición porque en la competición todos los patts que tiramos son la bola número 8. Lo importante es entrenar y automatizar el proceso de pensamiento para que seas capaz de pensar exactamente igual en todos los putts, ya sean para birdies, para bogeys o para par. Este ejercicio si lo haces bien te dará regularidad y consistencia tanto en tu forma de pensar como en tus resultados.			
Bolas de entrenamiento de la 2ª parte de la rutina ENTRENANDO VISUALIZAR-SENTIR ESTADO MENTAL RITMO DE RUTINA	Elegir un hoyo, y realizar la 2ª parte de la rutina igual que si estuvieras en competición. El objetivo es automatizar la segunda parte de la rutina y dejar que el swing fluya, que no haya control por parte del YO 1. Tira el putter pensando solamente en que fluya el swing			X series de 5 bolas
Bolas de relajación en el stance	- Colócate en el stance y relaja los antebrazos y los hombros. - Pega a la bola dejando que el swing fluya, SIN CONTROLAR NI MANUPULAR			X series de 5 bolas

RECURSOS PSICOLOGICOS A ENTRENAR DURANTE TODO EL ENTRENAMIENTO

- Bolas de Rutina post-golpe: - Desarrollo la confianza	Descubrir lo que haces bien y lo que puedes mejorar. Alimentar la autoconfianza	- Saber asumir los errores (aceptarlos y perdonártelos) - Estar en el presente	- Diferenciar lo que tú haces (de swing, de concentración, etc) del resultado. - Que tu confianza no dependa exclusivamente de si la bola entra o no sino de si sabes HACER las cosas bien, de si tienes una buena técnica, una buena concentración, etc.
--	---	---	--