

TRABAJO ESPECIFICOS EN EL CAMPO DE GOLF

Objetivos del entrenamiento en el campo de golf

- ♦ *Rutina pre-golpe:*
 - ♦ *Estado mental de concentración a lo largo de toda la rutina*
 - ♦ *1ª parte de la rutina:* toma de decisiones: convencido y comprometido : PENSAR // Jugar a pegar buenos golpes no al “fallo bueno”
 - ♦ *2ª parte de la rutina:* SENTIR Y VISUALIZAR
 - ♦ *Decisión a la hora de pegarle a la bola. COMPROMISO*
 - ♦ *Ritmo de rutina:* sin tirones, ni acelerones, que vaya continuo y fluido.
 - ♦ *Fluidez en el swing*
- ♦ *Autoconfianza:* Rutina post-golpe: grabar en el cerebro nuestros puntos fuertes // Tomar nota de las cosas que hacemos bien //
- ♦ *Afrontamiento de los errores:*
 - ♦ Anotar en libreta los pensamientos habituales después de cometer un error
 - ♦ Intentar mantener tus pensamientos en el siguiente golpe, en el presente.