



Programa Concentración España B // 16-17 de Abril

❖ Objetivos de la concentración

- ♦ Sentar las bases del proceso en la toma de decisiones de la rutina pre-golpe tanto en el juego largo como en el approach como en el putter. Primera parte de la rutina= Dónde, cómo y con qué palo.
- ♦ Desarrollo de la actitud de jugar a pegar buenos goles frente a la actitud de jugar a no fallar.
- ♦ Compromiso con el golpe ¿Qué es y cómo conseguirlo?
- ♦ Concentración: Inicio del concepto de estar en el presente
- ♦ Seguir haciendo hincapié en la calidad -intensidad a la hora de entrenar. Diferenciar entre entrenar y dar bolas.

❖ Programa de trabajo sábado 16 de marzo

➤ Sesión de mañana: campo de prácticas - Juego largo

- ♦ Recordatorio de los contenidos trabajados en la concentración de marzo
- ♦ Chequeo del entrenamiento realizado: En general: o no les ha llegado el entrenamiento, o lo han recibido hace pocos días por lo que no lo han podido llevar a la práctica. El entrenamiento entre concentración y concentración es escaso.
- ♦ Análisis individual de la rutina pre-golpe de todos los jugadores/as. Se realiza ficha individual para cada jugador.
- ♦ Realización de los ejercicios para el entrenamiento de la rutina pre-golpe, toma de decisiones, etc: lado seguro con obstáculo // lado seguro con obstáculo más sistema de puntuación // 5 bolas de estrechar la calle con el driver // Estrechar la calle con el driver y cuando fallas calle vuelves a empezar // Estrechar green con hierro 8 y hierro 5 //

➤ Sesión de tarde: en sala 30 minutos

- ♦ Para ejemplificar lo trabajado en la mañana en el campo de prácticas vemos y analizamos los siguientes vídeos:
 - Fragmentos de la película el guerrero pacífico:
 - Entrenamiento de calidad: diferenciar entre conocimiento y sabiduría.
 - Concentración y rutina pre-golpe: estar en el presente, golpe a golpe. Escena del puente y la de la mesa.
- ♦ Compromiso con el golpe: Gary player PGA de 1972

❖ Programa de trabajo domingo 17 de marzo

➤ Sesión de mañana: putting-green

- ♦ Trabajo en los aspectos básicos de la rutina pre-golpe aplicado al putter. Estado mental de concentración a lo largo de las 3 fases de la rutina y compromiso a la hora de ejecutar el golpe.
- ♦ Trabajo individual con cada jugador/a a la vez que el resto de jugadores están entrenando en las tres estaciones de trabajo: reloj con rutina, ritmo (3 putts diferentes desde el mismo punto: normal, a tablero y muerta), sensación de distancia. Se realizan anotaciones individuales para el trabajo de cada jugador/a.



➤ *Sesión de tarde: en sala 45 minutos*

♦ Para ejemplificar lo trabajado en la mañana en el campo de prácticas vemos y analizamos los siguientes vídeos:

→ Video de Annika Sorenstam:

Jugar a pegar buen golpe tee del 1.

Proceso de rutina 2º golpe par 5.

Rutina y estrategia a partir del hierro 7

Rutina de putt (1 y 2)

Jugando con cabeza

Rutina de approach

Rutina y estrategia hierros largos

Compromiso y rutina 16:00-17.00

♦ Sesión de relajación Jacobson con CD para el inicio del entrenamiento en relajación. Entrego CD de relajación a Cristina Ofrecio ya que esto debe de ser un objetivo prioritario en su entrenamiento.