

## TRABAJO ESPECIFICOS EN EL CAMPO DE PRÁCTICAS// Approach (BOLAS ENTRENAMIENTO MENTAL)

### Objetivos del entrenamiento

♦ **Estabilizar la autoconfianza** (en cualquier circunstancia o situación), que no dependa de cómo le estás pegando a la bola y del resultado. Debes hacerla depender de todas las cosas que sabes HACER (técnica, mental, estrategia, físico) y también del resultado no exclusivamente del resultado. *Entrenamiento:* Para mejorar en esta faceta deberás de trabajar mucho la rutina post-golpe a lo largo de todo el entrenamiento. PUNTOS FUERTES

♦ **Potenciar y automatizar el estado mental a lo largo de la rutina pre-golpe: Estado mental de concentración- Fluidez-COMPROMISO**

- ♦ No pasar a la siguiente fase de la rutina sin haber terminado la anterior. Es decir no sacar el palo de la bolsa hasta no tener claro las decisiones del golpe (donde-cómo y con qué palo), no colocarte en el stance sin haber visualizado el golpe y sentido el swing. Una vez que te colocas, relaja-siente-visualiza y deja que el swing fluya.
- ♦ Ocupar-llenar la mente en cada momento de la rutina con lo que toca.
- ♦ Utilizar el idioma apropiado en cada momento de la rutina (pensar-ver-sentir). En la primera parte de la rutina (toma de decisiones) pensar y con el palo en la mano: ver y sentir. Se trata de eliminar los pensamientos de la segunda parte de la rutina (desde el momento que sacas el palo de la bolsa) y sustituirlos por imágenes y sensaciones.
- ♦ Ritmo de rutina a lo largo de todo el proceso de la rutina. Sin acelerones ni parones: continuo y fluido.

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ♦ Estrechar la calle con el driver (Visualizando vuelo y sensaciones, entreno de la 2ª parte de la rutina)                                                                                            | ♦ Pegar bolas con la misma rutina de competición CON EL OBJETIVO DE AUTOMATIZAR LA RUTINA (pensamientos + acciones)                                                                         | ♦ Sentir el mismo estado mental en la primera calle superancha que en la última superestrecha. Olvidándose de si la calle es estrecha o ancha.                                                                                                                                                                           | ♦ No hay golpes fáciles ni difíciles. La rutina es la misma: decidir el punto exacto más pequeño y pegarle.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ♦ 1 serie de 5 bolas con el driver                                             |
| ♦ Ejercicio del "lado seguro". Hábito de jugar a pegar buenos golpes (nunca jugar a no fallar)<br>♦ PUNTUACIÓN: MININA 15 PUNTOS con 6 bolas.(Visualizando vuelo y sensaciones, segunda parte rutina) | ♦ Selecciona un objetivo y decide cuál es el lado seguro: derecha o izquierda. La bola debe terminar lo más cerca posible del objetivo, pero asegurándote de que termina en el lado seguro. | ♦ 2 series de 6 bolas con el hierro 7<br>♦ 2 series de 6 bolas con el hierro 4                                                                                                                                                                                                                                           | ♦ Hierro 7: bola por lado seguro hasta 2 metros del objetivo =+ 6 puntos // de 2 a 6 metros: + 4 p // entre 6 y 10 metros: + 2 p.// + de 10 metros por el lado seguro 0 puntos// Bola en el lado malo: -2p.<br>♦ Hierro 4: Bola por el lado seguro hasta 4 metros: + 6 puntos// de 4 a 8 metros: 4p// de 8-12 : 2 puntos // + de 12 metros por el lado seguro= 0 puntos: // lado malo: -2 puntos. |                                                                                |
| ♦ Bolas de Rutina post-golpe:<br>• Desarrollo la confianza                                                                                                                                            | ♦ Descubrir lo que haces bien y lo que puedes mejorar. Alimentar la autoconfianza.<br>♦ Debes de ser consciente de todas las cosas que haces bien.                                          | ♦ Diferenciar lo que tú haces (de swing, de concentración, etc) del resultado.<br>♦ Que tu confianza no dependa exclusivamente del resultado sino de si sabes HACER las cosas bien a todos los niveles incluyendo la capacidad para reconducir tus emociones negativas, estar en el presente y olvidarte de los errores. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| ♦ Hierro 5 y Hierro 8: Ejercicio de estrechar el green. (Visualizando vuelo y sensaciones)                                                                                                            | ♦ Pegar bolas con la misma rutina de competición CON EL OBJETIVO DE AUTOMATIZAR LA RUTINA (pensamientos + acciones)                                                                         | ♦ Tener la misma concentración y compromiso en el green grande que en el green estrecho.                                                                                                                                                                                                                                 | ♦ Tener el mismo compromiso en el green ancho que en el green estrecho: Misma rutina pre-golpe: punto exacto y pego.                                                                                                                                                                                                                                                                              | ♦ 2 series de 3 bolas con el hierro 5<br>♦ 2 series de 3 bolas con el hierro 8 |