



ENTRENAMIENTO ESTAR EN EL PRESENTE = CALMA MENTAL

EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO		
Objetivo del entrenamiento y utilidades	▪ Dominar los pensamientos y tu atención: que los pensamientos no campen a sus anchas por la mente sino que seas tú quien controle y dirija los pensamientos = control mental. ▪ Ser consciente de hacia dónde diriges tu atención en cada momento y aprender a dirigir tu atención y tus pensamientos hacia aquello que toca e cada momento. Estar en el presente. ▪ Capacidad de reenfocar tus pensamiento en la competición: mantenerte centrado/a en lo que toca. Afrontamiento de los errores. ▪ Proceso mental en la rutina pre-golpe sólido y automatizado: Capacidad de focalizar tu atención en lo que toca en cada momento de la rutina pre-golpe	
Ejercicios de atención plena para realizar en casa	♦ <u>5' de concentración en tu respiración</u>, observa como entra y sale el aire de tus pulmones, sigue mentalmente el recorrido del aire, siente la respiración en la nariz, pecho, abdomen, y en la boca al soltar el aire. Observa y siente tu respiración sin generar pensamientos acerca de la respiración. Si se te pasa cualquier pensamiento por tu mente o te llama la atención algún sonido o cualquier otra distracción, détéctalo, déjalo pasar y vuelve a observar tu respiración. Simplemente observa tu respiración sin generar ningún pensamiento. ♦ <u>5' de concentración en tu respiración caminando por la habitación</u> = cómo si estuvieras entre golpe y golpe en competición) ♦ <u>5' de concentración en un objeto</u>: puede ser una bola de golf, una vela, etc. Observa el objeto sin generar pensamientos, observación pasiva y relajada. Cada vez que te descentres en forma de pensamientos, sensaciones o imágenes vuelve a la observación del objeto. ♦ <u>5' ejercicio del reloj</u>: Siéntate en una silla y pon tu atención en el movimiento del segundero de un reloj o en un cronómetro digital cómo van cambiando los segundos. Simplemente observa la aguja del reloj manteniendo tu mente libre de pensamientos. Cuando se te venga cualquier pensamiento acéptalo, dejalo pasar y vuelve a poner toda tu atención relajada en la aguja del reloj. ♦ <u>5' de respiración visualizando del 1 al 10</u>. En la inspiración visualiza el 1, en la espiración el 2, en la inspiración 3, espiración 4 y así hasta el 10, en el que volverás otra vez al 1. Cada vez que tu mente genere un pensamiento, sensación o te llame la atención algo externo, detecta la desconcentración y vuelve a la visualización el número correspondiente. ♦ <u>2' sintiendo un palo</u>: Agarra un palo y comienza tocando y sintiendo el grip, simplemente observa tus sensaciones en las manos al tocar el grip durante 15-20". Observa las sensaciones que tienes. Si en algún momento se te viene un pensamiento o sensación o algún sonido, détéctalo, se consciente de que te has distraído, acepta la distracción, deja pasar la distracción e inmediatamente vuelve a la sensación del grip. Después ves tocando cada parte del palo: la cabeza, la varilla, las estrías, etc. Simplemente observa las sensaciones que vas teniendo. Si en algún momento te distraes de las sensaciones, dejala pasar e inmediatamente vuelve a tu sensación. ♦ <u>5' de escuchar los sonidos</u> de la habitación y del entorno. Simplemente escucha y observa los sonidos. No pienses acerca de ellos. Cada vez que se te venga cualquier pensamiento déjalo ir suavemente y vuelve a los sonidos.	
Ejercicios de atención plena en campo prácticas	♦ 2 series de 2' minutos con un descanso entre una y otra realizando swings de prácticas y llenando tu mente con la sensación general del swing. Sin entrar en ningún detalle, observa lo que sientes, sin generar ningún pensamiento. Cuando se te venga cualquier pensamiento o tu atención esté puesta en otra cosa como algún sonido del campo, suavemente déjala ir y vuelve a la sensación general de los swings que estás haciendi. Observar las sensaciones en silencio mental, solamente sentir las sensaciones, observarlas sin generar ningún pensamiento. ♦ X serie de bolas con rutina pre-golpe en silencio mental es decir sin que haya autodiálogo interno o instrucciones en forma de pensamiento: Mirar con el foo abierto, visualizar el golpe, cerrar el foco en por dónde quieres que salga la bola – visualizar el golpe – sentir el swing – dejar fluir.	
Procedimiento	▪ Realizar al menos 4 días a la semana dos ejercicios: 1 debe ser de los de campo de prácticas. Cuanto más practiques mejor: Evidentemente!! ▪ Mejor hora para realizarlo: por la mañana. A última hora del día: el peor momento.	▪ Utiliza un temporizador o cuenta atrás para que te indique cuando termina cada ejercicio y así no tengas que estar pendiente del tiempo.