



Tarea	EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO MENTAL:
ENTRENAMIENTO DE CALIDAD. Cada vez que entrenes	▪ Intensidad – estado mental de concentración a lo largo del entrenamiento. Poner el cerebro en modo “esponja”. Realizar los descansos oportunos entre series de bolas y ejercicios. ▪ Entrena todos los factores que vas a necesitar en la competición para conseguir un buen resultado = Bolas de técnica (serie de 15-20 bolas) + bolas de mental (series de 5-6 bolas) + simulación de la competición.
EN EL CAMPO	♦ Entrenar las actitudes de CALMA (NO AGITAR AL CUBO) + ACEPTAR + ESTAR EN EL PRESENTE. ♦ DETERMINACIÓN a lo largo de la rutina pre-golpe: empezando por MIRAR CON DETERMINACIÓN CADA GOLPE
ENTRENAMIENTO RUTINA PRE-GOLPE: ▪ Mirar con determinación para pegarle con determinación ▪ Silencio mental a lo largo de la rutina ▪ Mirar – Ver – decidir - DETERMINACIÓN	▪ <u>6 bolas</u> del ejercicio del lado seguro con efectos con el hierro 7. Ver explicación del ejercicio en “ejercicios para el campo de prácticas”. ▪ <u>6 bolas</u> con rutina pre-golpe a un mismo objetivo tirando cada una al fade, draw, alta, baja, punch, Intensidad media como quieras: Mirar – Ver – Visualizar – sentir – determinación. ▪ <u>6 bolas de silencio mental</u>: Mirar – Ver – Visualizar – sentir – determinación ▪ <u>6 bolas</u> a 6 banderas diferentes con máxima fluidez y determinación: mente en silencio, dejar fluir el swing, determinación ▪ <u>5 bolas de estrechar la calle con el driver o con un hierro a un green imaginario que irás estrechando.</u> ▪ <u>6 bolas</u> rutina pre-golpe con driver a una calle con obstáculos. En cada bola cambia el obstáculo. ¿Cuántas calles coges? ▪ <u>6 bolas</u> con rutina pre-golpe H-7 a un green imaginario: Márcate un objetivo sobre cuántos greenes coges y si no lo cumples vuelves a empezar. ▪ Juego corto: <u>12 bolas de resultado</u> con rutina pre-golpe desde el mismo sitio a 6 hoyos diferentes: 2 recorridos de 6 bolas. Al final de los 2 recorridos deberás de volver a jugar aquellos hoyos en los que no hayas logrado el objetivo de distancia que te has marcado.
Mantenerse en calma: Respiración diafragmática nivel I-II-III	♦ Nivel I: aprendizaje de la respiración diafragmática. Centrándote en llenar la parte inferior de los pulmones. Comienza a realizarlo en posición tumbado boca arriba con las piernas flexionadas. Hazlo 3’ en posición de y después 2’ de pie. Hazlo durante 1 semana todos los días. ♦ Nivel II: Una vez que hayas dominado el nivel I pasar 2º nivel del entrenamiento: la respiración completa. De pie lina primero la parte inferior de los pulmones (el diafragma) y después llenar la parte superior. No fuerces la respiración. Una vez que domines el nivel 2 pasa al nivel III. ♦ Nivel III: realiza la respiración completa (nivel II) y después suelta muy despacio el aire. Toma el aire en 4 seg. Aproximadamente y suéltalo en 8. Por eso la llamamos respiración 4-8