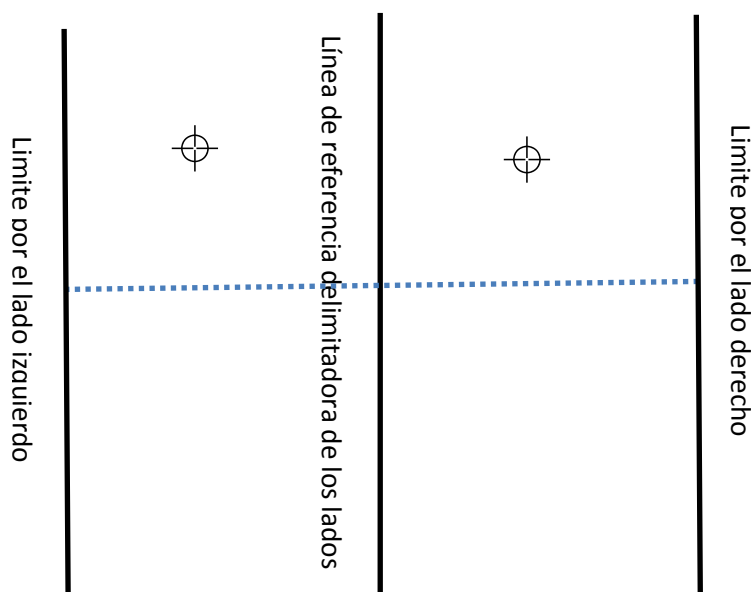




EL "LADO BUENO" ("Jugar a pegar buenos golpes")	
PREPARACION	Series de 6 bolas con el hierro 7 o el hierro que elijas.
DESCRIPCIÓN (ver dibujo inferior)	Selecciona una marca de referencia en el campo de prácticas, por ejemplo una bandera o un cartel de distancia que servirá para delimitar el lado derecho o izquierdo de la referencia. En cada bola el lado bueno será el derecha o el izquierdo de esa referencia. En la primera bola el lado bueno es la derecha, en la 2ª bola es el izquierda y así sucesivamente hasta la 6ª bola. Establece los límites por la derecha e izquierda de la referencia elegida, por ejemplo 10 mts-15mts por la derecha de la línea y otros 10-15 mts por la izquierda de la línea. Dependiendo del palo elegido los límites serán más grande o más pequeño dependiendo de si es un hierro largo, medio o corto. Cuanto más cerca se quede la bola de la línea de referencia por el lado bueno mejor será el golpe. Si termina en el lado malo, aunque sea por poco, será penalidad. Puntuación final = Bolas en lado bueno dentro del límite – bolas en lado malo. Te puedes marcar una puntuación mínima a conseguir antes de empezar el ejercicio.
OBJETIVOS	♦ Actitud de jugar a pegar buenos golpes en vez de a no fallar. Mirar con determinación: foco abierto para decidir el golpe, y cerrar el foco en el punto exacto en el que quieres que salga la bola. ♦ Concentrado al 100 por 100 en dónde quieres enviar la bola. ♦ Dónde quieres jugar punto lo más pequeño posible



❖ **Respiración concentrada:** Consiste en lo siguiente: Cierra los ojos y solamente debes de estar concentrado en tu respiración, en la inspiración (cuando coges aires) y en tu espiración (cuando lo sueltas). En la primera inspiración visualizas el número 1, cuando sueltes el aire visualizas el número 2, de nuevo inspiras y visualizas el tres, expiras y visualizas el cuatro, inspiras 5, expiras 6, inspiras 7, expiras 8, inspiras 9 y expiras 10 y vuelves a empezar por el 1 siguiendo el mismo proceso. Lo importante y por eso es un ejercicio de concentración es que en cada inspiración y espiración solamente estés concentrado y con toda tu mente en el número correspondiente. Si por cualquier causa se te pasa otra idea o pensamiento vuelve al número inmediatamente.



“ESTRECHAR LA CALLE O GREEN”	
PREPARACION	Series de 4 bolas
DESCRIPCIÓN	En la 1ª bola debes de imaginar una calle o un green súper ancho. Elegirás un objetivo (punto exacto) a dónde quieres que la bola termine. Realiza tu rutina pre-golpe de competición y pega el golpe. En la 2ª segunda bola estrecha la calle o green por ambos lados. Elige el punto exacto como objetivo y haz tu rutina pre-golpe de competición. En la 3ª bola vuelves a estrechar la calle o el green quedándote una calle o green estrecho. De nuevo tu objetivo será un punto exacto y deberás olvidarte de lo ancho o estrecho que es el green o la calle, por lo que tu estado mental de concentración deberá de ser el mismo que en las dos bolas anteriores. En la 4ª la calle o green es estrechísimo pero tu estado mental de concentración deberá de ser el mismo que en las 3 bolas anteriores. Si notas que tu estado mental no es el mismo en la primera bola que en la última es porque se mete en tu rutina “lo ancho o estrecho que es la calle o green”.
OBJETIVOS	♦ Conseguir el mismo estado mental de concentración en todos los golpes independientemente de su dificultad o grado de “tensión”. ♦ Cuando estés encima de la bola olvidarte del posible margen de error que tienes y ocuparte de hacer un swing fluido y suelto. ♦ El objetivo no es meter las bolas en la calle o el green sino trabajar el estado mental de concentración y compromiso.

RELAJACIÓN EN EL STANCE CON OJOS ABIERTOS Y OJOS CERRADOS	
PREPARACION	Series de 10 bolas a diferentes objetivos. Cambia de objetivo cada 3 bolas.
DESCRIPCIÓN	Elige un objetivo y sitúate en el stance apuntado al objetivo. Una vez colocado en el stance comprueba que tienes en las manos y en los antebrazos el nivel óptimo de tensión. Relaja hombros y mandíbulas si fuera necesario. A continuación deja fluir el swing y pégale a la bola con decisión. No debes de confundir relajación con abandonar el golpe en la bajada. Puedes realizar el mismo ejercicio pero esta vez cerrando los ojos una vez que estés cuadrado al objetivo.
OBJETIVOS	♦ Eliminar el exceso de tensión muscular en la subida, mejorar el ritmo y la fluidez del swing.