



PAR
Programa de Alto Rendimiento
JUNIOR

JUNIO 2023

**IMPORTANCIA DE LA PRACTICA CORRECTA
FASE 1**

#PanamáEsGolf

IMPORTANCIA DE LA PRACTICA



Para qué? Si practicamos correctamente, dominaríamos los cambios técnicos adquiridos en el campo de práctica y transferirlos al campo de golf sería más fácil. Como resultado, veríamos mejoras dramáticas en los puntajes.

Como? Usando las herramientas correctas y teniendo la comprensión adecuada de cómo practicar. **El range no es solo para practicar la técnica y pegar bolas sin ningún propósito.**

Hay momentos en que se debe practicar:

- Forma de los tiros.
- Control de las trayectorias.
- Rutinas previas al tiro.
- Rutinas posteriores al tiro.
- Que hacer después de la ronda.



UNDER ARMOUR

#PanamáEsGolf

LAS 3 FASES DE LA PRACTICA CORRECTA



1. **Conciencia y Comprensión de la Práctica (Práctica técnica).**
2. **Confianza y Práctica competitiva (Práctica aleatoria).**
3. **Práctica de Juegos de Presión.**

Durante cada sesión práctica, se debe usar las 3 fases de práctica correcta y dividir las en el tiempo que le vas a dedicar. Por ejemplo, si vas a practicar 2 horas:

- **35 minutos** Conciencia y Comprensión de la Práctica (Práctica técnica).
- **1 hora** Confianza y Práctica competitiva (Práctica aleatoria).
- **25 minutos** Práctica de Juegos de Concurso.

Los atletas de élite utilizan el entrenamiento de periodización para que sus planes de entrenamiento y práctica coincidan con los objetivos de rendimiento del jugador (Preparación previa a torneos).



UNDER ARMOUR

Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)



Este es el momento en el que trabajas únicamente en la técnica y perfeccionas los defectos fundamentales de tu movimiento.

No nos preocupamos por los resultados de la pelota sino de concentrarse al 100% en mejorar los movimientos del palo y del cuerpo para lograr el control de la pelota (Grip, alineación, postura, puntería, rutina, etc).



UNDER ARMOUR

#PanamáEsGolf

Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

FULL SWING-

- **Trabajo con espejos:** Párese frente a un espejo y ensaya tus movimientos para poner una imagen con una sensación. Los estudios dicen que poner una imagen con una sensación mejora el aprendizaje en un 70%.

- **Equipamiento Técnico:** Use herramientas de entrenamiento como conos, varillas de alineación, correctores de grip, etc.. para ayudar a desarrollar la técnica correcta.



Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRENSION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

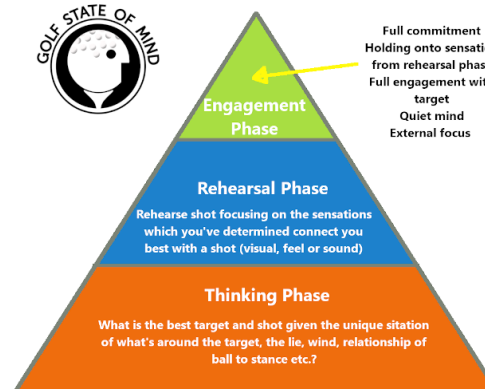
FULL SWING-

- Swings a cámara lenta: haga swings completos al 25 % de la velocidad normal, luego al 50 % y luego al 75 %. Cuando pueda hacerlo correctamente al 25 %, muévase hasta el 50 %.



- Ejercicios de Consistencia: Grip, postura, rutinas antes y después de ejecutar los tiros, de pivot/movimiento del cuerpo, etc.....

The Pre Shot Pyramid



Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

PUTTING-

- Puttear entre tees: Trabaje la consistencia de la técnica para asegurar la puntería con su putter

- Pelotas de práctica rayadas: Para trabajar la técnica y perfeccionar el rol de la pelota.



Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

PUTTING-

- **Desarrolle Sensación:** Ojos abiertos, ojos cerrados, solo brazo izquierdo, solo brazo derecho.
- **Ejercicio de Cuerda:** Trabaje sacar sus putts en la línea correcta siempre. Ejercicio preferible con putts que tengan caída.



Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

JUEGO CORETO DENTRO DE 30yds-

- **Trabajo de Peso:** Chip solo sobre pie izquierdo o con pie derecho atrás para acostumbrar el peso sobre el pie izquierdo y desarrollar un contacto correcto a la pelota (Si es izquierdo el ejercicio sería con peso sobre pierna derecha).
- **Trabajar el Plano en el Chip:** Coloque una varilla de alineación en el suelo 2 pulgadas dentro de la pelota para ayudar con la trayectoria del palo.



Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

JUEGO CORETO DENTRO DE 30yds-

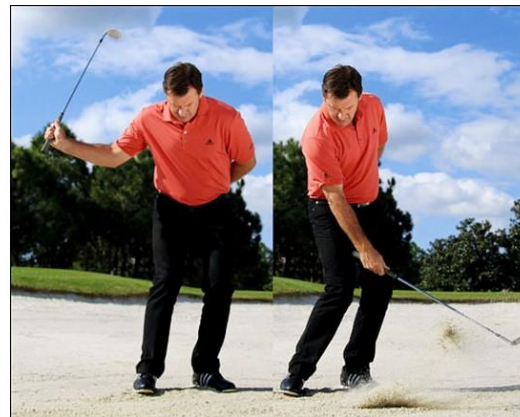
- Chip con 1 mano: Solo con la mano izquierda y luego solo con la mano derecha para trabajar la confianza, el ritmo, movimiento del cuerpo y correcto uso de las manos durante el chip.
- Chip con una toalla: Para trabajar el correcto ángulo de ataque descendente a la pelota a la hora de impacto en el chip.



Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

BUNKER-

- Precisión de impacto en bunker: Dibuje una línea en la arena y colóquela dentro del pie izquierdo e intente golpear la línea con el divot hacia adelante 10 veces seguidas.
- Bunker con 1 sola mano: Solo con la mano izquierda y luego solo con la mano derecha para trabajar la confianza, el ritmo, movimiento del cuerpo y correcto uso de las manos durante el tiro desde el bunker.





PAR
Programa de Alto Rendimiento
JUNIOR

CONSEJOS PARA LA PRACTICA CORRECTA



- No importa qué o cómo practiques, siempre debes estar enfocado, determinado y tener un propósito.
- Mantenga una perspectiva a largo plazo para practicar y darse cuenta de que el cambio lleva tiempo.
- Concéntrese al 100 % cuando practique y, si siente que se está desenfocando mentalmente, tome un descanso de 5 minutos y empiece devuelta.
- Comprenda el 100 % de lo que está trabajando, por qué y cómo ayudará a su juego.
- Sea paciente y resiliente.
- Tenga un plan de juego y metas para cada día que practique.
- Tenga un error para evitar y objetivos para la práctica de cada día.
- Evalúe las metas de cada día y también escriba sus sentimientos. ¿Qué se sintió bien? ¿Qué se sintió diferente?
- Escriba en su cuaderno todo lo que aprendió durante el día, algo nuevo, un gran ejercicio, una gran sensación, etc.
- Todos los días en su cuaderno siempre anote algo positivo, no importa qué.
- Haz una tabla de periodización para ayudarte a encontrar los porcentajes correctos de las 3 fases de la práctica que necesita para sus objetivos.
- La práctica requiere mucho trabajo: esfuércese y valdrá la pena.

#PanamáEsGolf



UNDER ARMOUR