



PAR
Programa de Alto Rendimiento
JUNIOR

SESION #2
IMPORTANCIA DE LA PRACTICA CORRECTA
FASES 2 Y 3.

AGOSTO 26, 2023

#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.**

Las 3 fases de la práctica correcta:

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



UNDER ARMOUR

#PanamáEsGolf



Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)



En esta fase, significa que cada tiro siempre está cambiando y estás mezclando cosas.

Este tipo de práctica es donde está aprendiendo a confiar en sus movimientos, evaluando situaciones al azar, usando diferentes palos, trabajando en sus rutinas previas y posteriores al tiro.

Nada permanece igual; es un estado de cambio constante.

Es difícil y, en ocasiones, no verá una gran mejora en ese momento, pero es la mejor manera de obtener una mejora a largo plazo y transferir habilidades del campo de prácticas al campo de golf en situaciones de competencia.

Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

FULL SWING-

- **Visualización de Tiros:** Juega en el campo de práctica los 18 hoyos de la cancha donde juegas usualmente o donde jugarás tu próximo torneo. De esta manera trabajarás la parte mental del juego y como visualizar los tiros que quieres ejecutar antes de hacerlos. Importante siempre ejecutar rutina completa antes y después de cada tiro.
- **9 Ball Drill:** Separe 9 bolas y golpee las tres primeras en una trayectoria normal en la cual la primera sea recta, la siguiente con fade y la tercera con draw. Luego haga lo mismo con 3 pelotas con trayectoria alta (1 recta/1fade/1draw) y luego 3 pelotas con trayectoria baja (1 recta/1fade/1draw). Repita hasta que los 9 tiros le salga perfectos de manera continua.



Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

FULL SWING-

- **Tiros en Campo:** Vaya al campo de golf y practique todos los tiros (Recto, fade, draw) y también trabaje en las rutinas.

- **Desarrollo de Confianza:** $\frac{3}{4}$ de swing al 50% de velocidad de swing con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados. Haz lo mismo pero al 25% de la velocidad del swing.



Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

PUTTING-

- **Control de Distancia:** Juegue 9 hoyos y cada primer putt debe ser de más de 30 pies considerando que debe hacer 2 putts o menos en 9 hoyos seguidos. Sume cuanto putts hace al finalizar los 9 hoyos y cada vez que haga este ejercicio apunta a mejorar su mejor marca (Lo que se mide se mejora).
- **Putts a 3-6-9 pies:** Haga uno de cada punto y todos deben embocarse seguidos. Luego pasas a hacer dos de cada lugar hasta completar los 3 putts de cada distancia. Si falla uno, comience de nuevo desde el primero a 3 pies. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).



Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

PUTTING-

- **Puntería en el putt:** Coloque un tee en el green con 10 bolas en un círculo a 3 pies de distancia del tee. Tu objetivo es que la pelota golpee el tee con la mayor cantidad de putts. Puede hacer el ejercicio desde cualquier distancia dentro de 10 pies. Fija un puntaje objetivo para cada distancia para ver cuántas veces golpeas el tee (Lo que se mide se mejora). Así desarrollarás confianza de que si logras golpear un tee a estas distancias tan importantes, embocar en un hoyo será más fácil.
- **Putts de 2-3-4-5-6 pies:** Haga los 5 putts en fila desde cada uno de los 4 lados del hoyo. Al practicar estas repeticiones consistentemente mejorará su rendimiento en el campo de juego. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).



Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

JUEGO CORETO DENTRO DE 30yds-

- Juega 9 hoyos desde 9 lugares diferentes (3 fáciles, 3 medios y 3 difíciles): Cada hoyo es un par 2. Lleve un registro de sus puntajes cada vez e intente superar su puntaje más bajo de todos los tiempos (Lo que se mide se mejora).
- Control de distancia con el Chip: Coloque 5 palos o varillas a 3 pies de distancia uno del otro y el primer palo esté a solo 5yds de la entrada del green; su objetivo es golpear una bola entre cada uno de los palos en una fila: comience con el palo más cercano y luego siga hasta el siguiente hasta llegar al último palo. Si en algún momento fallas, vuelves a empezar. Lleve un registro de sus puntajes cada vez e intente superar su puntaje más bajo de todos los tiempos (Lo que se mide se mejora).



Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

JUEGO CORETO DENTRO DE 30yds-

- Coloque 5 bolas encima de tees en diferentes puntos del green (los puntos deben estar dentro de 5-10 yardas de donde tira): El objetivo del juego es tumbar las 5 bolas de los tees. Cada bola que golpees debe ser de un lugar diferente y puedes cambiar de palo también. Lleve un registro de cuántas bolas necesita para conectar las 5 bolas de salida (Lo que se mide se mejora).
- *TODOS ESTOS EJERCICIOS TAMBIEN SE PUEDEN PRACTICAR DESDE EL BUNKER



UNDER ARMOUR

#PanamáEsGolf

Fase 3: PRACTICA DE JUEGOS DE CONCURSO

Esta práctica es exactamente lo que dice: juegos, concursos y competiciones. Juegas contra ti mismo compitiendo en concursos que te ponen bajo situaciones de presión/estilo de torneo.

A todo el mundo le encanta competir y sentir esos nervios cuando es la hora de “presión”, y la práctica de juegos de concurso te ayuda a desarrollar tu juego para que sea la hora de “presión” mucho más a menudo. Agregar presión y nervios a sus sesiones de práctica ayuda a desarrollar la mentalidad adecuada para jugar un torneo. Al practicar esto con más frecuencia, desarrollará confianza y podrá manejar situaciones estresantes y nerviosas más fácilmente cuando llegue el momento del torneo.

Aunque nunca puedes crear condiciones reales de torneo en la práctica, la idea es que se acerque lo más posible.



UNDER ARMOUR

#PanamáEsGolf

Fase 3: PRACTICA DE JUEGOS DE PRESION

FULL SWING-

- 2 Bolas anota la peor: Juegue 2 bolas en cada tiro y elija la peor de las 2 para toda la ronda de golf.
- Intencionalmente falle el Green: Con su golpe de aproximación debe fallar intencionalmente el green. Si golpea el green por accidente, debe colocar esa bola en un lugar extremadamente difícil. Este juego es genial para pensar dónde colocar correctamente tu golpe de aproximación y luego practicar el juego corto.



Fase 3: PRACTICA DE JUEGOS DE PRESION

FULL SWING-

- Competencia de Trayectoria: Compite contra un amigo o contra ti mismo. Tu objetivo es poder controlar la forma del tiro (recto, fade o draw). Si estás jugando contra un amigo, el que esté más cerca del hoyo con la trayectoria del tiro que escogen obtiene un punto. La primera persona en llegar a 5 puntos gana. Si estás jugando contra ti mismo, cuente la cantidad de bolas que necesita para lograr las 3 trayectorias de tiro dentro de un radio de diez yardas del objetivo. Mantenga un registro de su puntuación (Lo que se mide se mejora).
- Los ejercicios FULL SWING de Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA) también funcionan para implementar con juegos de presión.



Fase 3: PRACTICA DE JUEGOS DE PRESION

PUTTING-

- **Putts de 3 pies:** Haz 25 putts seguidos alrededor del hoyo desde 3 pies. Si fallas vuelves a empezar. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).

- **Haz 10 de 15 desde 6 pies:** Haz un círculo de 15 bolas alrededor del hoyo a 6 pies de distancia. Debes hacer 10 de los 15 para ganar el ejercicio. Si haces menos de 10 vuelves a empezar. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).



PUTTING-

- Peltz Putting Tutor o Eyleine Putting Mirror: Si tienes uno de estos equipos, intenta pasar la pelota 10 veces seguidas a través de las canicas o los tees para ganar.
- Los ejercicios de PUTTING Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA) también funcionan para implementar con juegos de presión.



Fase 3: PRACTICA DE JUEGOS DE PRESION

JUEGO CORETO DENTRO DE 30yds-

- **Up and Down:** Juega 18 hoyos donde debes hacer 12 de 18 up and downs. 6 hoyos fáciles, 6 medios y 6 difíciles. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).
- **Horse:** Juega contra un amigo. Cada jugador golpea desde el mismo lugar y el que está más lejos obtiene una letra de la pala HORSE, como H. El que acumula todas las letras de la palabra HORSE primero pierde.

