



TRATE DE ENTRENAR CON SENTIDO

¿Sabe que es lo malo de acudir al campo de practicas?

Que es demasiado fácil. Piénselo. Cuantas veces ha observado a la gente dar continuos golpes al suelo y al aire sin presentar síntomas de mejora alguna. Cuantas veces se ha sentido identificado con esas personas, un entrenamiento de golf no es ir al campo de practicas y pegar bolas durante una hora o dos horas. Eso no es entrenar, eso es hacer ejercicio. Establezca un plan, elija objetivos concretos y desarrolle una rutina previa al golpe.

Si se dedica solo a ejecutar golpes apuntando a la nada, va a acertar siempre. **Habítuese a seleccionar un objetivo concreto**, pero nunca pegue mas de 15 bolas seguidas hacia ese objetivo. Prosiga seleccionando objetivos y desarrollando su rutina previa al golpe, como si estuviera en el campo de golf.

Ahora además de reordenar su entrenamiento, no estaría mal pensar en que esta entrenando. La mejor forma de perfeccionar su golf es **emplear la mayor parte del tiempo en corregir sus puntos débiles**.

No es que estos cambios signifiquen una revolución, pero cuesta hacerlos, el hecho de ejecutar golpes de calidad ofrece una gran satisfacción a todo jugador., por lo que es normal que se muestre reticente a ensayar los hierros cortos, por ejemplo, si esta es la faceta del juego que menos controla, ya que la diversión disminuye considerablemente. Por eso muchos amateur no trabajan el juego corto, de hecho, la variedad en el juego corto es un buen camino para bajar de 90 golpes. **Saber que golpe y que palo son los idóneos** en cada situación supone un método rápido y eficaz para elevar su golf a un nivel superior.

Si su intención es romper la barrera de los 100 golpes, concentre su entrenamiento en aprender a jugar las maderas de mayor loft, como una madera 5 o incluso una 7. **Conseguirá que la bola vuele recta con un menor esfuerzo**, no solo eso, en ocasiones puede que una de estas maderas sea su mejor baza desde el tee. Si por el contrario ronda los 70 golpes su meta debe ser dominar los fades, draws, golpes bajos y altos, además de las distintas condiciones del campo y como no, el viento.

Pero para recoger los frutos, primero no hay más remedio que esforzarse en facetas del juego que no son de nuestro agrado.

