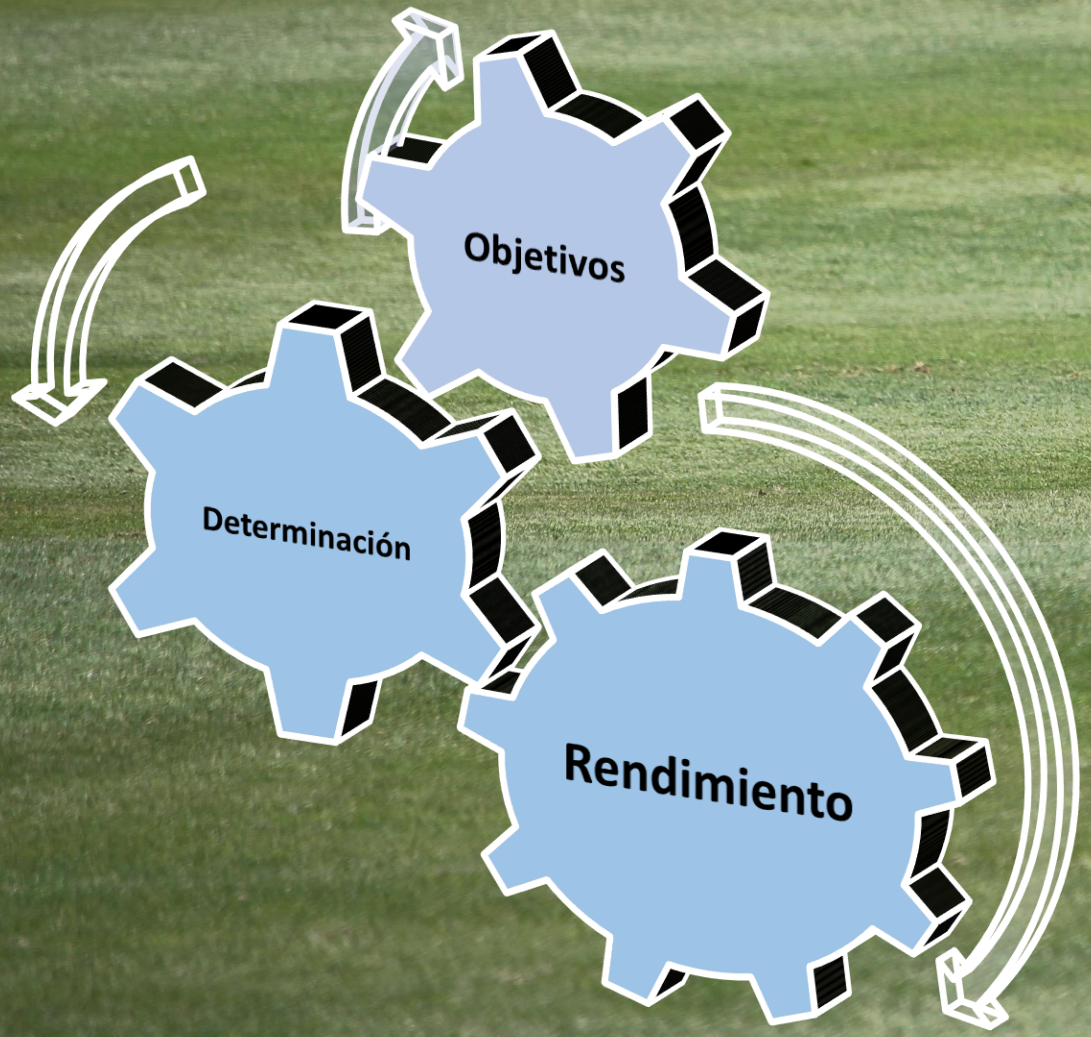
ODR
MENTAL GOLF COACHING

# Método de Entrenamiento mental ODR

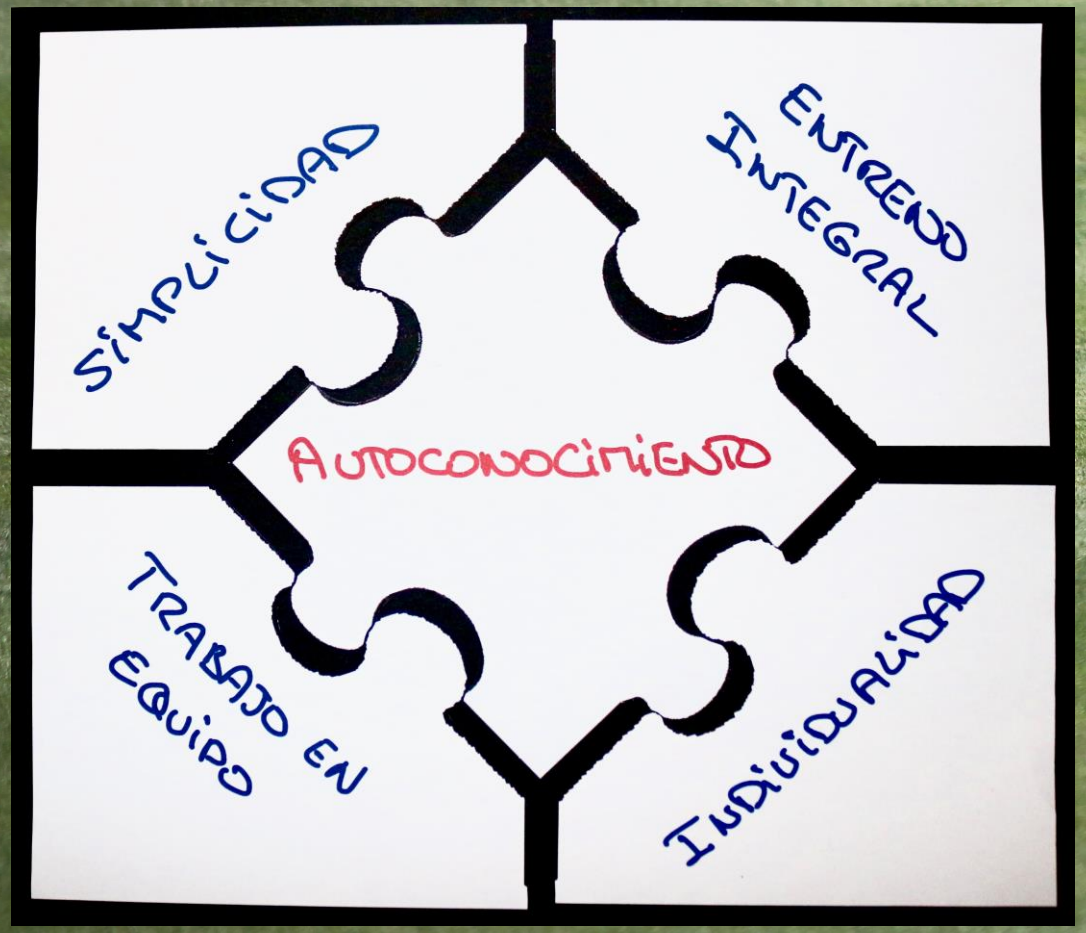
# MÉTODO ODR




## Objetivos

- **Nuestra misión: Ayudar a desarrollar todo el potencial del jugador. ¿Cómo?**
- *Entrenando* para que tus pensamientos y emociones jueguen a tu favor y no en tu contra antes – durante y después de competir
- *Entrenando las 3Cs:* las habilidades psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo: Confianza, Calma y Concentración.
- Mejorando la *calidad de los entrenamientos* para que los aprendizajes y mejoras que consigues en prácticas se consoliden en tu cerebro y puedas trasladarlos a la competición. Somos expertos en Aprendizaje motor aplicado al golf.

# MÉTODO ODR




## Principios básicos

- **Autoconocimiento:** es la base del alto rendimiento. Te ayudamos a analizar, reflexionar y tomar conciencia de tus emociones, pensamientos y reacciones neurofisiológicas en la competición para que puedan jugar a tu favor.
- **Entrenamiento integral de calidad**: Integramos el entreno mental en tu entrenamiento habitual para que sea una parte más del entrenamiento y adquieras los "hábitos mentales" durante el entrenamiento. También aprovechamos situaciones de la vida cotidiana para el desarrollo de las 3Cs
- **Individualidad**: cada jugador-persona es único y por ello necesita un plan de entrenamiento único acorde a sus necesidades, objetivos y y disponibilidad para el entrenamiento.
- **Simplicidad**: el golf es un deporte ya de por sí muy complicado. Intentamos que mentalmente el golf sea simple, tratando de "limpiar" la mente de pensamientos "basura" y tener la mente clara y tranquila para que puedas centrarte solamente en **jugar al golf**.
- **Trabajo en equipo**: comunicación con el entorno del deportista: padres – entrenador – preparador físico. Alineación de objetivos y trabajo en equipo.

# MÉTODO ODR

## Las 2 zonas del entrenamiento

- Jugar al golf consiste en enviar una bola con un palo a un objetivo. Pero alrededor del juego hay bastantes factores que influyen en el rendimiento del jugador : expectativas, clasificación, ranking, los demás, rankings. Todos estos factores debe de estar "bien ordenados" para poder "aparcarlos" del hoyo 1 al 18.

- En el **método ODR dividimos el entrenamiento en 2 zonas**: **La zona azul**, en donde nos centramos más en los **factores personales e individuales** del entrenamiento y **la zona verde** en la que entrenamos las habilidades psicológicas específicas para competir y que son comunes para todos los jugadores, como la rutina pre-golpe o el control de los nervios.

- Empleamos **técnicas de coaching** para el desarrollo de las variables de la zona azul y para las habilidades psicológicas de la zona verde utilizamos **técnicas de psicología deportiva**.

# MÉTODO ODR

## Fases del entrenamiento

1. **Evaluación –** establecemos el punto de partida
   - las principales variables psicológicas que influyen en el rendimiento en competición: concentración, confianza, calma y control emocional, motivación, visualización.
   - Modo actual del jugador de afrontar las situaciones habituales de la competición: primeros hoyos, últimos hoyos con buen resultado, afrontamiento de los errores…
2. **Establecimiento de objetivos** – establecemos los objetivos del entrenamiento mental cuyo logro facilitarán los resultados de la competición.
3. **Planificación del entrenamiento** para potenciar las variables psicológicas y el afrontamiento de situaciones.
4. **Preparación específica para la competición**: para conseguir una óptima predisposición mental y emocional
5. **Evaluación del entrenamiento:** evaluamos la aplicación y efectividad del entrenamiento en competición lo cual nos va a permitir realizar los ajustes y progresiones necesarias.

# MÉTODO ODR

## Habilidades psicológicas a desarrollar

### Confianza

- Fortalecer la confianza interna.
- Basada en tus cualidades y capacidades y no solamente en el resultado.

### Calma

- Calma mental y física Entrenamiento en control del pensamiento – autodiálogos
- Entrenamiento en control de los nervios y la tensión muscular.

### Concentración

- Mantenerte en el presente, dejando atrás el pasado y sin ocuparte de lo que vendrá. Jugar golpe a golpe.
- Entrenamiento del proceso mental en la rutina pre-golpe.

### Visualización

- Imaginarte mentalmente logrando tus objetivos aumenta la probabilidad de conseguirlo.
- Genera una óptima predisposición mental y emocional.

**Motivación**
**Objetivos**
**Desarrollo de carrera**

ODR MENTAL GOLF COACHING

# Testimonios

**Gonzalo Fernández-Castaño** (Circuito Europeo)

“Tuve la suerte de trabajar con Óscar en el año 2011, mi temporada más difícil como profesional en la que estuve lesionado y apartado de los campos de golf durante la primera mitad del año. En ese periodo el trabajo con Óscar me ayudó a mejorar mi rendimiento con el putt hasta tal punto que, a pesar de la lesión, la segunda mitad del año fue el mejor momento de juego de toda mi carrera, ganando el Barclays Singapore Masters, y acabando el año, por primera vez en mi carrera entre los 50 mejores jugadores del mundo”.

**Pedro Linhart** - (Circuito Europeo - Seniors Tour)

"He trabajado con Oscar de manera individual aspectos mentales de mi juego para mejorar mi rendimiento en competición. Me ayudo sobre todo a ORDENAR mis entrenamientos y a trabajar la CONFIANZA en mi mismo; dos aspectos claves para obtener mejores resultados en el campo de golf."

**Jorge Campillo** (Circuito Europeo)

Óscar me enseñó unas claves psicológicas imprescindibles para alcanzar tus metas dentro de un campo de golf”.

**Carlos del Moral** (Circuito Europeo)

En los años que hemos trabajado juntos destacaría la profesionalidad y la claridad del mensaje que me intentó transmitir: la cabeza funciona muy simple, y no hay atajos. Hay que trabajarla desde los pasos más simples.

Con años de trabajo me quedan rutinas y sistemas a la hora de enfocar los golpes de los que le estaré agradecido de por vida.

**Gabriel Cañizares** (Circuito Nacional)

“El tiempo que trabajé con Óscar fui capaz de gestionar mi tiempo durante una vuelta de golf y a no sentirme acelerado ya fuera por los malos golpes o por el resultado”.

ODR MENTAL GOLF COACHING