



Taller R&A

Gordon Morrison

PGA Advanced Professional

Gordon Morrison



- ▶ Base: Newcastle, UK. Linden Hall Golf + Country Club
- ▶ Sitio web: www.gordonmorrisonongolf.co.uk
- ▶ Profesional PGA calificado 1996
- ▶ Tutor PGA desde 2003
- ▶ Profesional PGA avanzado desde 2004
- ▶ Examinador PGA desde 2004
- ▶ Coach Bedfordshire County 2005-6
- ▶ Oficial de Desarrollo R&A 2009-2015
- ▶ Master Psicología del Deporte 2009-2010
- ▶ Coach Northumberland County Academy desde 2010.
- ▶ Doctorado en Psicología del Deporte y Comportamiento Motor 2014-2020
- ▶ Profesor Top 100 2012 Golf World Magazine.
- ▶ Coach Federación Noruega de Golf



Gordon Morrison



Areas de especialización

- Coaching de golf
- Publicaciones e investigación de causas de Yips (2015)
- Aprendizaje motor y adquisición de habilidades y control de movimiento
- Desarrollo de sistema original de análisis para jugadores avanzados en comparación con jugadores del Tour.
- Psicología del Deporte: rutina, desarrollo de la concentración, foco de atención y simulación de juego en práctica.
- Benchmarking & testeo de habilidades progresivas
- Análisis detallado de la técnica del putting + ahorro de golpes potencial por vuelta. Desarrollo de metodología para logro del rendimiento objetivo de un jugador. Programas de entrenamiento emuladores de ambientes competitivos. Testeo de la eficiencia del golpe.
- Garantizar resultados en lecciones (ej.: cura del slice)

Taller R&A

Una manera fácil hacia un mejor golf



Paso 1 – CÓMO PRACTICAR?

- ▶ CÓMO ENTRENARÍA PARA SER EL CAMPEÓN MUNDIAL DE ARITMÉTICA?
- ▶ CADA GOLPE **DEBERÍA** SER DIFERENTE (Práctica Variada)

- ▶ Recuerde a los fabricantes de cigarros
- ▶ 10 millones y aún siguen mejorando!
- ▶ 30 años de golf = cuántos putters por vuelta?



PASO 2- TIEMPO DE PRÁCTICA?

- ▶ UNA HISTORIA ACERCA DE LOS TRABAJADORES POSTALES
- ▶ HAGA PRÁCTICAS CORTAS, PERO FRECUENTES



PASO 3 – CÓMO PRACTICAR

- ▶ CUÁL ES LA PRINCIPAL DEBILIDAD EN LA PRÁCTICA?
 - ▶ PRÁCTICA **DEBERÍA** SIMULAR COMPETICIÓN
 - ▶ ‘Jugar tiene el propósito de entretener y de aprender mejor cómo afrontar desafíos reales en presencia de presión real’ Gallwey (1979)
- ## ▶ EL JUEGO DE PAR 27

PASO 4 – APRENDIENDO DE LOS ERRORES

- COMETA ERRORES DELIBERADOS
CUANDO PRACTIQUE

(APRENDAMOS DE NUESTROS ERRORES*)

Ej.: Un poco de insolencia!



No existe golpe tan obvio o dado que no se pueda errar...

PASO 5 – CONFIA EN TU INSTINTO (“THE LITTLE VOICE”)

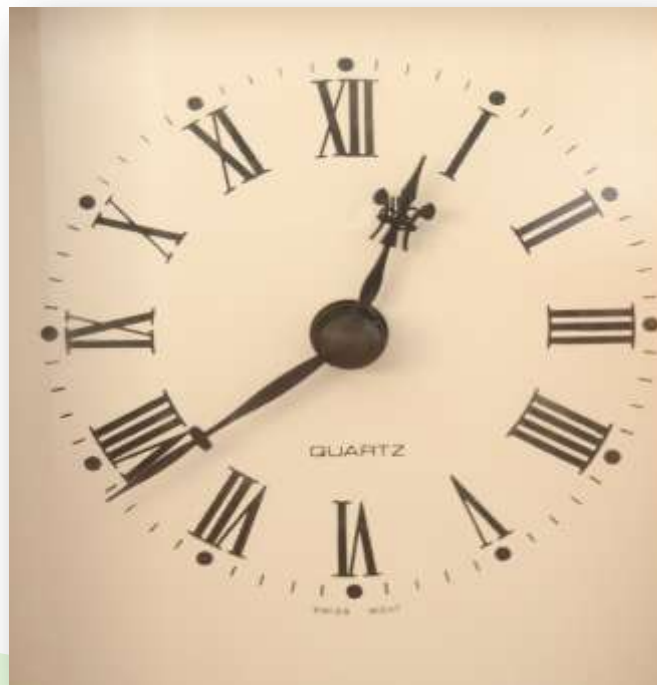
- ▶ UN VOLUNTARIO LISTO Y HÁBIL POR FAVOR!
- ▶ **MAL PRESENTIMIENTO?** JUEGUE UN GOLPE DIFERENTE
- ▶ SENTENCIA DE CARL ROGERS:

‘Presentir o intuir una situación es más digno de confianza que pensarla, muévete en el sentido que se sienta correcto’

PASO 6 – USE ANALOGIAS

“No Jargon!”

- ▶ INFORMACION CON SIGNIFICADO (LA CLAVE PARA CAMBIAR UN SWING CON FALLAS)
 - ▶ ENTIENDA QUE SIRVE PARA UD.!



PASO 7 – USE LA IMAGINACION

- ▶ **PRACTICA MENTAL AYUDARÁ**
- ▶ ALGUNOS ESTUDIOS HAN MOSTRADO QUE POSEE EL MISMO EFECTO QUE LA PRÁCTICA FÍSICA
- ▶ “JUGUEMOS” ALGUNOS HOYOS

PASO 8 – LA COMPUTADORA HUMANA

- ▶ **CÓMO “CARGAR” EL PROGRAMA**
 - ▶ **APLIQUE UNA RUTINA PRE GOLPE FLEXIBLE!**
- ▶ **VISUALICE – PRACTIQUE - EJECUTE!**



PASO 9 – OBSERVE Y APRENDA!

- ▶ **OBSERVE A LOS BUENOS JUGADORES**
QUÉ DE QUIEN UD. DESEARIA EMULAR?
- ▶ TECNOLOGIA INALÁMBRICA!!!
- ▶ De Tiger: “kick and twirl!”



PASO 10 – FOCO DE ATENCION

- ▶ HAY UN ARTISTA EN CASA?
- ▶ FOCALICE SU ATENCIÓN EN LO QUE EL PALO O LA PELOTA DEBE HACER. NO PIENSE EN LO QUE EL CUERPO DEBERÍA ESTAR HACIENDO (A MENOS QUE SEA UN COMPLETO PRINCIPIANTE!)



RESUMEN

- ▶ PRACTIQUE DE MANERA VARIADA
- ▶ HAGA PRÁCTICAS CORTAS PERO FRECUENTES
- ▶ HAGA DE LA PRÁCTICA UNA COMPETENCIA ENTRETENIDA
- ▶ APRENDA DE ERRORES DELIBERADOS
- ▶ CONFÍE EN SU INSTINTO
- ▶ USE ANALOGIAS QUE POSEEN SENTIDO PARA UD.!
- ▶ PRACTIQUE MENTALMENTE
- ▶ RUTINA FLEXIBLE: VISUALICE – PRACTIQUE - EJECUTE
- ▶ OPORTUNIDAD DE APRENDER OBSERVANDO
- ▶ FOCALÍCESE EN EL VUELO DE LA PELOTA O EL MOVIMIENTO DEL PALO





Taller R&A

Gordon Morrison

PGA Advanced Professional

iii Gracias por su
tiempo !!!