

# QIGONG Y DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO: EL GOLF



Encuentra tu poder y desarróllalo de manera eficiente. No tiene que ver con el tamaño o la fuerza, tiene que ver con el foco.

Todos tenemos Qi, una energía interior. Una vez que aprendes a focalizarla no hay nada que pueda quebrar tu voluntad”

Bruce Lee



# EL GOLF

- En qué consiste
- Necesidades
  - Factores Técnicos
  - Factores Físicos
  - Factores Psicológicos



# EL GOLF: FACTORES TÉCNICOS

- Posición y estructura
- El swing



# EL GOLF: FACTORES FÍSICOS

- Fuerza
- Coordinación
- Equilibrio
- Resistencia física
- Velocidad



# EL GOLF: FACTORES PSICOLÓGICOS

- Atención
- Nivel de activación
- Estrés



# LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

- Objetivo: dar control al deportista
- Evaluación – dar herramientas
- La rutina



# APORTACIONES DEL QIGONG A LA PRÁCTICA DEL GOLF

- Vía directa
  - Prevención de lesiones
  - Acondicionamiento físico
  - Equilibrio, estabilidad, raíz y estructura





# APORTACIONES DEL QIGONG A LA PRÁCTICA DEL GOLF

- Vía indirecta
  - Propiocepción
  - Control de la atención
  - Control de la ansiedad
  - Control del nivel de activación
  
  - Percepción de control





# CONCLUSIONES

- Aporta nuevas herramientas
- Facilita el uso de otras técnicas
- Prolonga la vida deportiva



# Muchas gracias

Nos vemos entrenando en el campo

Javier Arnanz

[jarnanz@yahoo.es](mailto:jarnanz@yahoo.es)

[www.movimientoyasalud.es](http://www.movimientoyasalud.es)

