



Análisis de la rutina pre-golpe

Oscar del Río

Nombre: Alejandro González	Categoría: 14 años	Fecha: 16 de abril	Centro: Concentración CTJ España B
Primera parte de la rutina: Toma de de decisiones (rutina sin palo)	Análisis de los factores del golpe (lie, distancia, obstáculos, viento)	Ok. Analizas todos los factores del golpe antes de sacar el palo de la bolsa. Analizas los obstáculos, la zona mala y después te empiezas a fijar en la zona buena, el viento y la distancia. Está bastante bien.	
	Proceso de toma de decisiones (dónde, cómo y con qué palo)	Ok. Cuando sacas el palo de la bolsa es porque ya tienes muy claro el golpe que quieres dar. Recuerda que debes estar CONVENCIDO DEL GOLPE QUE QUIERES DAR. Si no estás convencido del golpe no podrás COMPROMETERTE cuando estás colocado en el stance.	
	Dónde: punto exacto	ok. Apuntas a un punto lo más pequeño posible.	
	Actitud de pegar buenos golpes vs. Jugar al fallo bueno	Tienes tendencia a pensar: "Si fallo que sea por la derecha o la izquierda": sustituye el pensamiento: "zona para fallar" por "zona para pegar un buen golpe". Debes de pensar cuál es la mejor zona para jugar teniendo en cuenta todos los factores del golpe (distancia, obstáculos, viento, lie) y los tuyos propios (cómo te sientes, cómo le estás pegando a la bola). A veces buscas la zona por donde se puede fallar cuando lo que debemos de pensar es la zona del buen golpe.	
	Orden a la hora de analizar los factores	No evaluado y en este momento no es relevante.	
Segunda parte de la rutina: fase de ejecución del golpe (rutina con palo)	Visualización –sensaciones	No evaluado.	
	Relajación-tensión muscular en el stance	Bien. No se detecta exceso de tensión muscular	
	Tiempo colocado en la bola	ok.	
	Pensamientos técnicos	No evaluado.	
	Fluidez en el swing	Ok.	
	Decisión-compromiso a la hora de pegarle a la bola	ASPECTO A TRABAJAR: El compromiso no es "estar seguro de que el golpe me va a salir bien". ESTAR COMPROMETIDO ES TENER 100 X 100 CLARO EL GOLPE QUE QUIERES DAR E IR CON DECISION A PEGAR ESE GOLPE.	
Rutina pre-golpe completa	Estado mental de concentración a lo largo de toda la rutina	Habituar a quitarte de la bola si te viene algún pensamiento que en ese momento no toca.	
	Ritmo general de la rutina	No evaluado	
	Marcar los tiempos de la rutina	Marcar los pasos de la rutina: primero analizar todos los factores del golpe y una vez hayas visto los factores que influyen en el golpe tomar las decisiones (dónde, cómo y con qué palo) y solamente después sacar el palo de la bolsa. Marcas bien las dos fases de la rutina: con palo y sin palo. No sacas el palo de la bolsa hasta que no has tomado las decisiones del golpe. OK.	
Rutina pre-golpe en el putter	Ok. Tu rutina pre-golpe es ágil. No hay exceso de tensión muscular y el ritmo y la fluidez del swing es buena.		