



Análisis de la rutina pre-golpe

Oscar del Río

Nombre: Ana San Juan		Categoría: 16 años	Fecha: 16 de abril	Centro: Concentración CTJ España B
Primera parte de la rutina: Toma de decisiones (rutina sin palo)	Análisis de los factores del golpe (lie, distancia, obstáculos, viento)	Ok. Analizas primero todos los factores antes de tomsr ninguna decisión y después sacas el palo de la bolsa.		
	Proceso de toma de decisiones (dónde, cómo y con qué palo)	Ok. Recuerda que debes estar CONVENCIDA DEL GOLPE QUE QUIERES DAR. Si no estás convencida del golpe no podrás COMPROMETERTE cuando esté colocada encima de la bola.		
	Dónde: punto exacto	ok. Apuntas a un sitio exacto.		
	Actitud de pegar buenos golpes vs. Jugar al fallo bueno	Ok. Decides cuál es el buen golpe en función de los obstáculos que tienes y de la estrategia que quieres tener en ese golpe y pensando en el golpe que te quieres dejar.		
	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	Este era uno de tus puntos débiles y lo has mejorado mucho. Ahora no se detecta tensión muscular excesiva.		
	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 rutina 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	Tu punto débil es la confianza en el putt, es muy inestable y depende en exceso del resultado. Por eso cuando comienzas embocando tu confianza sube mucho y pateas bien movida por esa confianza y al revés en el momento que fallas un putter tu confianza se viene abajo. Debes de trabajar en la rutina post-golpe, pero diciéndote cosas específicas y concretas (no generales) Exceso de tensión muscular en los antebrazos, que te provoca tirones y brusquedad en el movimiento. Debes de entrenar las bolas de relajación en el stance relajando los hombros y los antebrazos y dejando fluir. También el ejercicio de tirar 3 putts diferentes desde el mismo sitio pero de forma diferente.			