



Análisis de la rutina pre-golpe

Oscar del Río

Nombre: Cristina Ofrecio	Categoría: 16 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)	Tus prisas te llevan a veces a decidir el palo que vas a jugar antes de ver todos los factores del golpe. En el video lo que haces primero es decidir el palo que vas a jugar. Debes de mirar primero todos los factores del golpe y una vez que hayas analizado todos los factores, pasarás a tomar las decisiones. Debes de separar ambas fases de la rutina (sin palo y con palo).	
	Proceso de toma de decisiones (dónde, cómo y con qué palo)	No puedes sacar el palo de la bolsa sin 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 objetivo pequeño.	
	Actitud de pegar buenos golpes vs. Jugar al fallo bueno	ok. Piensas en donde quieres enviar la bola.	
	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 pero habrá que vigilarlo en competición.	
	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	Habitarse a quitarte de la rutina si te viene algún pensamiento que en ese momento no toca.	
	Ritmo general de la rutina	Muy acelerado, es uno de los objetivos de trabajo. Pensar y hacer la rutina más despacio.	
	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	Al igual que en el juego largo tu rutina pre-golpe es muy acelerada. Has mejorado con respecto al primer puntuable en el Valle. Debes de trabajar mucho tu ritmo de swing (que suba y baje el palo a la misma velocidad). Hacer el ejercicio de tirar 3 putts desde el mismo putt pero con diferente fuerza (a tablero, normal y muerta) variando el tamaño del swing y no la velocidad.		