



Análisis de la rutina pre-golpe

Oscar del Río

Nombre: Lucia Jiménez	Categoría: 14 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)	Lo primero que debes de hacer es analizar todos los factores implicados en el golpe (lié, distancia, obstáculos, viento) y una vez que hayas analizado todos los factores, pasarás a tomar las decisiones de dónde vas a jugar y el palo. A veces decides donde jugar sin haber visto el viento, basándote solo en los obstáculos y sacas el palo de la bolsa in todavía haber visto todos los factores.	
	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	A veces fallas golpes por apuntar un objetivo demasiado grande y no concentrarte en un punto concreto. Debes de apuntar un punto exacto, lo más pequeño posible, en vez de a la parte izquierda de la calle, o centro de green.	
	Actitud de pegar buenos golpes vs. Jugar al fallo bueno	A veces fallas golpes por pensar fonde no puedes fallar en vez de pensar donde quieres que termine la bola. 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).	
	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 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	La excesiva preocupación por el resultado hace que tu concentración en los pats cortos no sea la adecuada. Debes de bajar las revoluciones de tu rutina, todo el proceso es muy rápido-acelerado. Tus pensamientos suelen estar en las consecuencias que puede tener fallar el putter y te presiones demasiado pensando en que “no puedo fallar”. Debes de aprender a concentrarte en cada momento de la rutina en lo que toca (estar en el presente) y a relajar los antebrazos.		