



Análisis de la rutina pre-golpe

Oscar del Río

Nombre: Luis Montoya		Categoría: 13 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. Tienes tendencia a mirar la distancia y el viento y a continuación decidir el palo que vas a jugar. Debes de tomar las decisiones una vez que hayas analizado todos los factores.	
	Proceso de toma de decisiones (dónde, cómo y con qué palo)		Decides primero el palo que vas a jugar, lo sacas de la bolsa y con el palo en la mano es cuando decides dónde vas a apuntar. La secuencia correcta es primero analizar todos los factores y después decidir dónde, cómo y el palo. Recuerda que no puedes sacar el palo de la bolsa sin estar CONVENCIDO DEL GOLPE QUE QUIERES DAR. Si no estás convencido del golpe no podrás COMPROMETERTE cuando estés colocado encima de la bola.	
	Dónde: punto exacto		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		ok. Decides el golpe que quieres jugar en función de los obstáculos que tiene el hoyo y una vez decidido el donde la quieres jugar ya no piensas en los obstáculos.	
	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		Muy bien en los pats medios-largos de ritmo y fluidez. En los pats cortos tienes tendencia a ponerte un poco más tenso. Entrenar el ejercicio de relajación de antebrazos y hombros cuando estés colocado en el stance. Después dejar fluir el swing.		