



Análisis de la rutina pre-golpe

Oscar del Río

Nombre: Manuel García de Paredes		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)		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. En este momento esta parte la tienes desorganizada. A veces decides donde jugar sin haber visto el viento, basándote solo en los obstáculos y sacas el palo de la bolsa sin 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 CONVENCIDO DEL GOLPE QUE QUIERES DAR. Si no estás convencido del golpe no podrás COMPROMETERTE cuando estés colocado encima de la bola. Debes de separar la toma de decisiones de los análisis de los factores del golpe.	
	Dónde: punto exacto		ok. Apuntas a un punto lo más pequeño posible.	
	Actitud de pegar buenos golpes vs. Jugar al fallo bueno		OK.	
	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		Debes de trabajar bastante en este apartado. Falta fluidez en el swing, recuerda que debes de trabajar ritmo de swing que es diferente de hacerlo muy despacio. Esto último te lleva a querer controlar el swing perdiendo la fluidez. Recuerda los ejercicios que estuvimos haciendo: bolas con los ojos cerrados para aumentar la sensación de ritmo y fluidez en el swing, bolas de relajación en el stance para eliminar el exceso de tensión muscular y tirar 3 bolas desde el mismo puntos (putt de 1 a 1.5 metros) pero de diferente forma (a tablero, normal y que muera en la última vuelta) Recuerda que en las 3 bolas deberás de mantener el mismo ritmo, sólo debe de variar el tamaño del swing.		