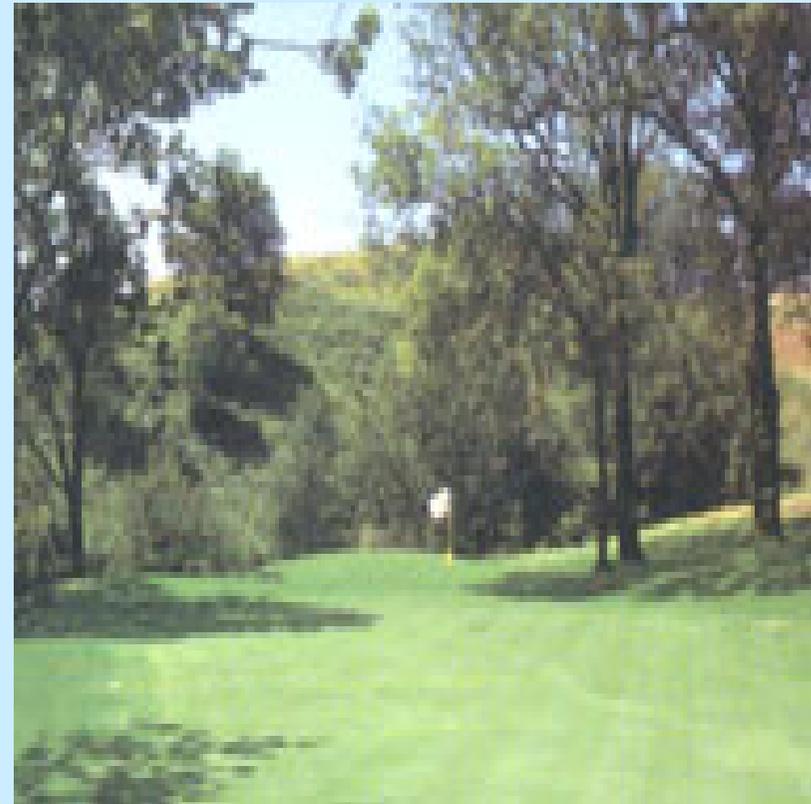


ANÁLISIS DE LA ESTRATEGIA EN EL GOLF

- **INTRODUCCIÓN AL GOLF.**
- **PLANTEAMIENTO TEÓRICO DE LA TÁCTICA.**
- **PLANTEAMIENTO PRÁCTICO DE LA TÁCTICA.**
- **EVALUACIÓN.**

INTRODUCCIÓN AL GOLF

- OBJETIVOS GENERALES
- REGLAMENTO BÁSICO
- RESULTADOS
 - HÁNDICAP
 - TARJETAS
- TIPOS DE GOLPES
- MATERIAL FUNDAMENTAL



OBJETIVOS GENERALES

- Desde un lugar específico, (Tee de salida), introducir una bola en un agujero situado a una determinada distancia, dando el mínimo número de golpes posibles con un palo.
- Se juega recorridos de 18 hoyos, ganando el que menos golpes haga.
- En competiciones “amateur”, existe el hándicap para que puedan competir entre sí jugadores de distinto nivel.

REGLAMENTO BÁSICO

- A la bola se la golpea **sólo con el palo de golf**.
- Cada vez que se toque la bola con el palo es un golpe.
- Dependiendo de las circunstancias, la bola se puede marcar y limpiar, debiendo volver a colocarla donde estaba antes de ser levantada.
- La bola que se **pierda**, se caiga al **agua**, se vaya fuera del campo (límites), etc., se **repone** según unas reglas específicas en cada caso, y con su respectiva penalidad.
- Cada jugador puede llevar **14 palos** como máximo en la bolsa para cada recorrido.

RESULTADOS

HÁNDICAP

- Es lo que se utiliza para que **jugadores de distinto nivel** puedan jugar entre sí y que haya competición.
- Cada recorrido (18 hoyos) tiene un número de golpes (**PAR**) que es el que necesitaría un jugador profesional para ese campo.
- El hándicap es una cifra, que refleja el **número de golpes** que cada jugador da en un campo **por encima del par**. Es la cifra que se descuenta cada jugador después de jugar un recorrido con la intención de que todos, si juegan a su nivel, queden empatados en el par del campo.
- Es un número vivo, que **varía** cada día que se juega una competición.
- El hándicap está considerado a **nivel mundial**. Lo que significa que si tú a un americano le dices que eres hándicap 2, sabe exactamente cual es tu nivel de juego. (Eso no pasa en otros deportes).
- El hándicap máximo con el que empiezan los principiantes es:
 - 48 niños/as
 - 36 mujeres y caballerosA partir de éste hándicap se va descontando cada día que juegan.
- A partir de hándicap 2 el jugador puede optar a las pruebas de jugador profesional.

RESULTADOS

TARJETA DE JUEGO:

- Es el lugar donde se apuntan los resultados.
- Se apunta el resultado en la casilla específica debajo de cada hoyo.

| HOYOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| BLANCAS | 332 | 496 | 428 | 185 | 359 | 496 | 271 | 207 | 266 | 3039 |
| AMARILLAS | 315 | 481 | 344 | 170 | 345 | 472 | 258 | 188 | 247 | 2820 |
| AZULES | 300 | 449 | 314 | 136 | 290 | 456 | 238 | 163 | 235 | 2581 |
| ROJAS | 285 | 408 | 307 | 129 | 284 | 367 | 223 | 155 | 225 | 2383 |
| HÁNDICAP | 14 | 16 | 5 | 1 | 3 | 10 | 12 | 9 | 7 | |
| PAR | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 36 |
| | | | | | | | | | | |

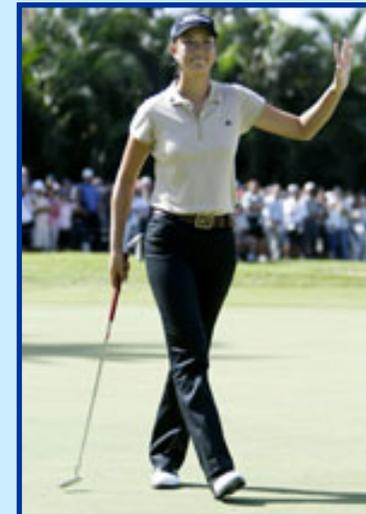
- Cada jugador apuntará el resultado de otro compañero en la parte superior de la misma y su resultado en la parte inferior (marcador) para luego comprobar los resultados.

HÁNDICAP DE CADA HOYO.

DEFINICIÓN DE BIRDIE-PAR-BOGEY.

TIPOS DE GOLPES

- DRIVE
- HIERROS LARGOS
- HIERROS CORTOS
 - CHIP
 - PITCH
 - BUNKER
- PUTT



MATERIAL FUNDAMENTAL:

- BOLSA CON PALOS

- MÁXIMO 14
- DIFERENTES USOS

- BOLAS

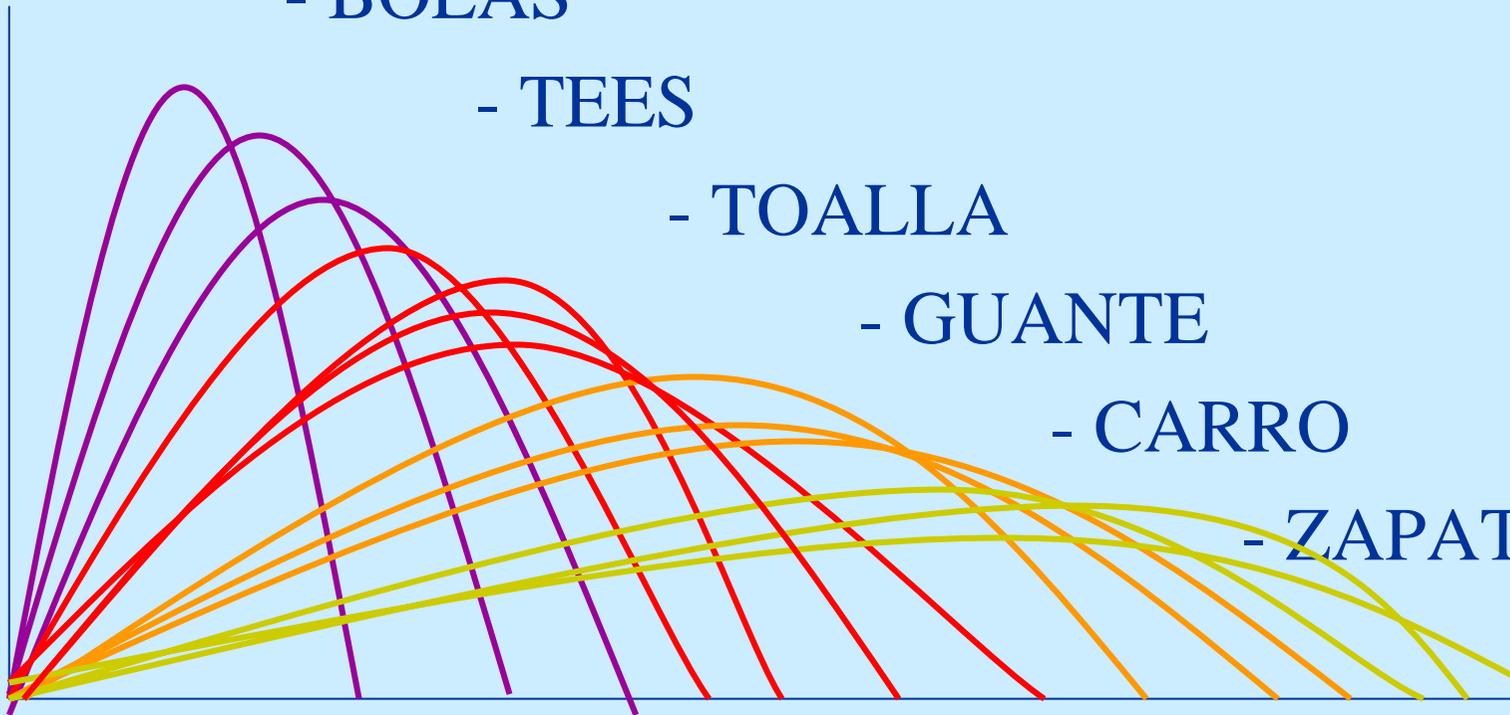
- TEES

- TOALLA

- GUANTE

- CARRO

- ZAPATOS



PLANTEAMIENTO TEÓRICO DE LA TÁCTICA:

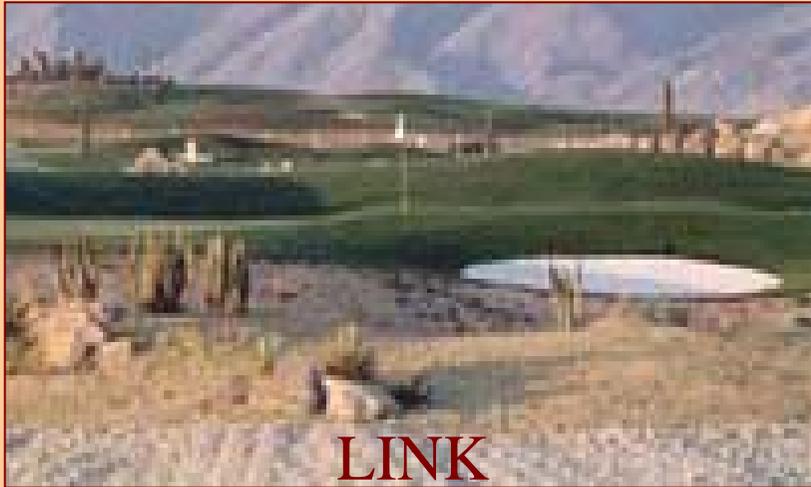
- CAMPO
- HOYO
- GREEN
- CAMPO DE PRÁCTICAS
- UN DÍA DE CAMPEONATO



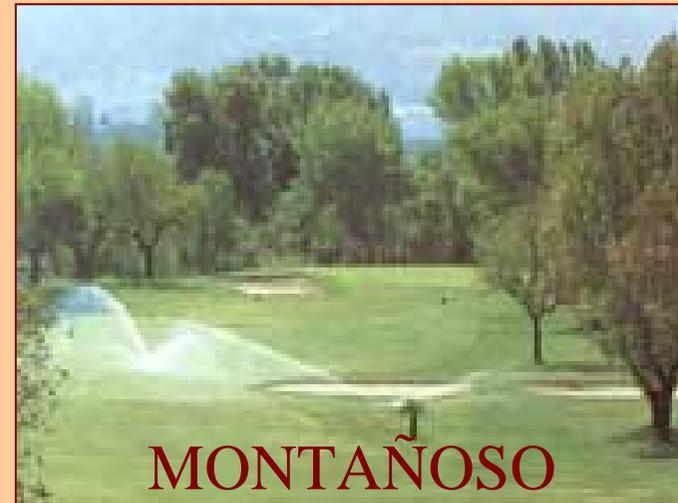
CAMPO

- **TIPO DE CAMPO:**
 - BOSCOSO
 - LINK
 - MONTAÑOSO
 - PARQUE
- **EPOCA DEL AÑO EN QUE SE JUEGA:**
 - CONOCER EL ESTADO DEL ROUGH
 - VELOCIDAD DE CALLES/GREENES
 - DIRECCIÓN DEL VIENTO
 - LLUVIA
 - TEMPERATURA
 - ALTITUD
 - ...



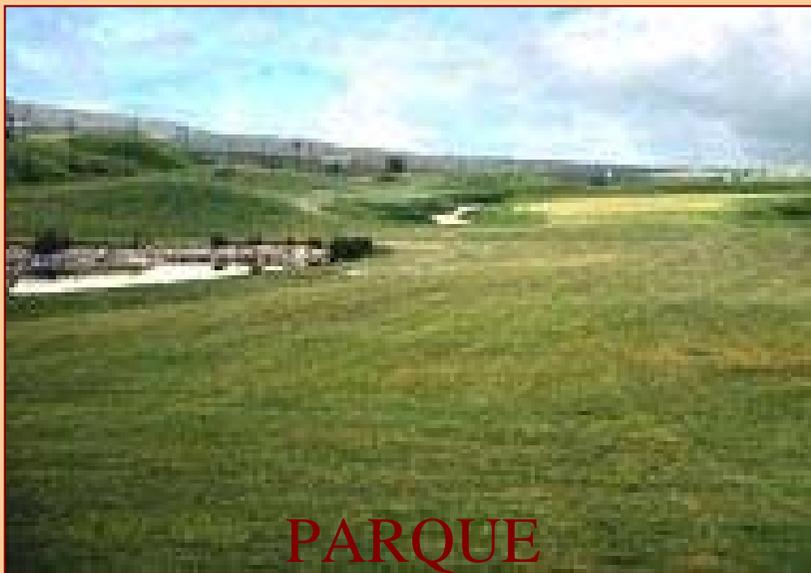


LINK



MONTAÑOSO

TIPO DE CAMPO



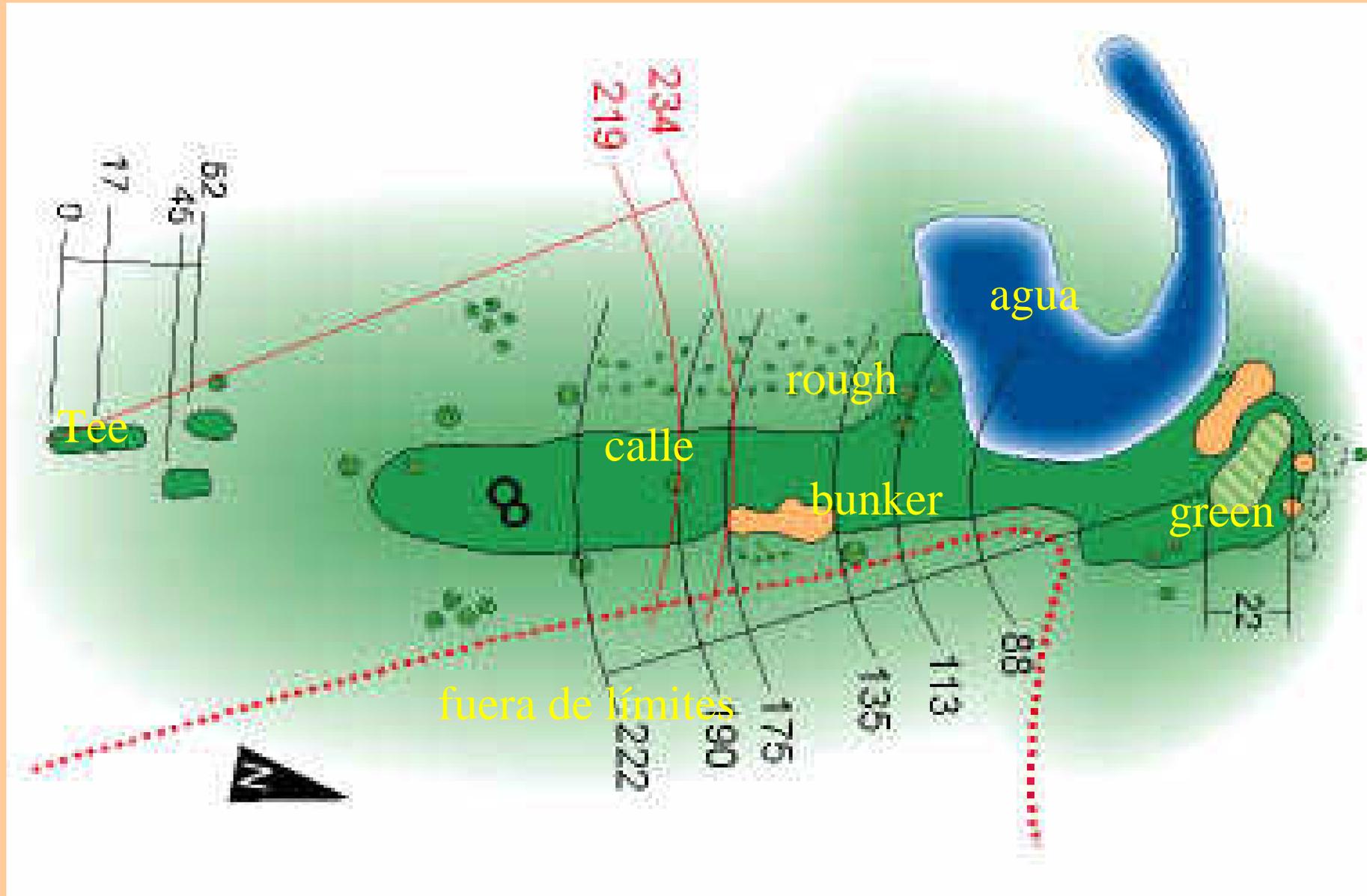
PARQUE



BOSCO SO



HOYO



HOYO



- MEDICIÓN del hoyo con respecto a las marcas claves de dicho hoyo: bunker, árbol característico, bocas de riego...
- Conocer la LONGITUD del hoyo y su ANCHURA.
- Conocimiento de los TRUCOS de cada hoyo:
 - Saber las dificultades.
 - Donde hay que apuntar.
 - Por donde se puede fallar.
 - En qué hoyos se puede fallar y cuales son conservadores...

LOS DÍAS ANTERIORES A UNA COMPETICIÓN:

- Jugar el campo por la mañana y por la tarde.
- Practicar: bunkers, greens, rough. Repetir golpes.
- No jugar partidas que nos hagan estar con un nivel de concentración alto.
- No contar golpes ni presionarnos.
- No ceñirnos al reglamento; cambiar la bola de lugar, si se fuerza un golpe poner la bola unos 20m. más atrás de donde calló.

GREEN



- Dividirlo en diferentes partes dependiendo de:
 - Los pianos.
 - La longitud y anchura.
 - Los peligros (agua, bunkers...).
- Conocer las caídas.
- Saber donde está ubicado el hoyo.
- Observar de la hierba:
 - Si está recién cortada.
 - Hacia donde va el pelo del green.
- Mirar lo que hace la bola del adversario si va antes que yo.

CAMPO DE PRÁCTICAS

DIAS SIN TORNEO PREVISTO:

- Dar muchas bolas
 - Diferentes palos
 - Todo tipo de golpes
- Visualizar los golpes antes de darlos. (no dar bolas por dar).
- Mejorar la técnica.
- Hacer correcciones, insistir en los errores.

DIAS PREVIOS AL TORNEO:

- Dar primero unos golpes sin una meta concreta
- Buscar el ritmo, no hacer un swing mecanizado.
- Ser positivo.
- No tratar de depurar la técnica.
- Imaginarnos distintos hoyos y golpes que vamos a realizar.
- Remitirnos a una sola idea, a ser posible una sola imagen o sensación, y no a la larga lista de consejos técnicos.

VISUALIZACIÓN Y RUTINA EN TODOS LOS GOLPES

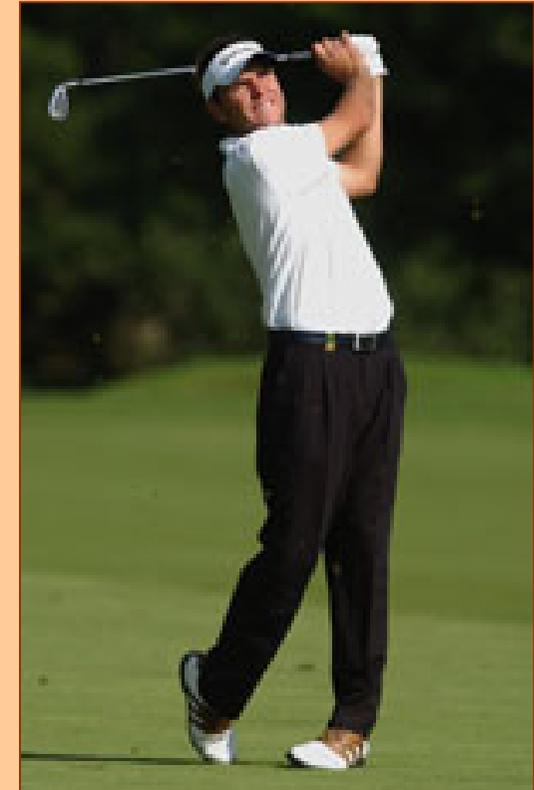
UN DÍA DE CAMPEONATO

- Despertar mínimo dos horas antes de la hora de salida.
- Estiramientos en casa/hotel.
- Desayuno fuerte con alimento energéticos.
- Campo de prácticas: aproximadamente una hora de entrenamiento:
 - Estiramientos breve.
 - 30 minutos bolas (hasta estar sueltos).
 - 15 minutos putt.
 - 10 minutos de approach y bunker.
 - Relajación y concentración
- Ir al hoyo 1 pensando en “birdie”, concentrado pero no presionado. Visualizar el primer golpe.
- Si la hora de salida la tenemos por la tarde controlar la comida y las actividades de la mañana.

SABER NUESTRAS POSIBILIDADES DE JUEGO Y NUESTRO ESTADO DE FORMA. EL JUGADOR DE GOLF DEBE CONOCERSE AL 100% Y JUGAR AL 100% DE SUS POSIBILIDADES.

UN DÍA DE CAMPEONATO

- Tenerlo todo previsto , ya que todo imprevisto aumenta inevitablemente la tensión.
- Estar preparado para cualquier cosa.
- Dependiendo de la modalidad:
 - Conocer las características de nuestros adversarios.
 - Conocer en que puesto estamos.
 - Saber a que podemos optar.



PLANTEAMIENTO PRÁCTICO DE LA TÁCTICA

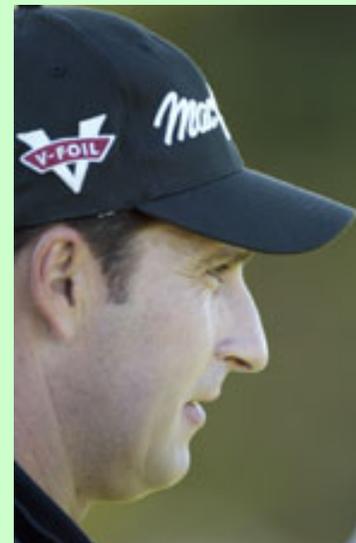
- DOMINIO.
- ADAPTACIÓN A CIRCUNSTANCIAS.
- ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO.
- FACTORES QUE ALTERAN LA EFECTIVIDAD.
- GOLPE:
 - RUTINA Y VISUALIZACIÓN.
 - MOMENTO DE IMPACTO.



DOMINIO

- En el momento de dar el golpe el jugador tiene que saber estar en un nivel medio entre el control excesivo y la relajación.
- Los golfistas pueden perder más puntos **ENTRE GOLPE Y GOLPE** que fallando un swing. En un recorrido de golf hay mucho tiempo para pensar, que conlleva a:
 - La pérdida de la motivación.
 - A aumentar la irritación.
 - A obsesionarse con el resultado.
 - Tener ansiedad, estrés, nerviosismo...
- El **ESTADO EMOCIONAL** influye muchísimo en la práctica del golf.
- El **TEMOR** es el gran destructor del swing.

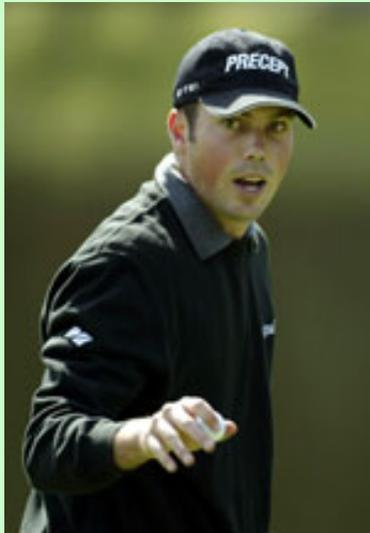
- Tanto el exceso como la falta de **CONFIANZA** son factores negativos para la ejecución del swing.
- Si el jugador está seguro de que va a fallar, falla. Pero si está seguro de que lo hará bien no hay garantías.



ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

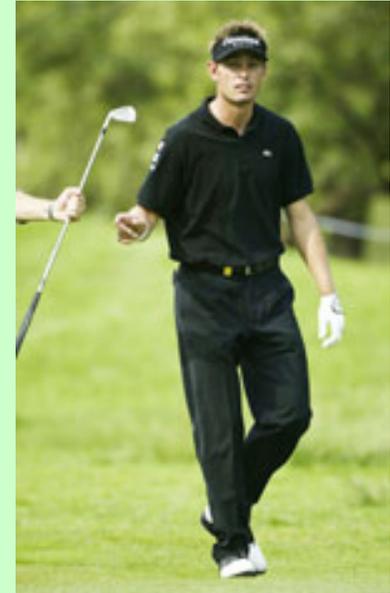


- Un jugador de golf debe conseguir estar en un **alto nivel competitivo durante 4'30** horas ininterrumpidas más la práctica antes de comenzar.
- El jugador debe saber **cuando** tiene que estar **concentrado** al máximo y cuando puede estar más **relajado**.
- Es imposible estar 4 horas concentrado, hay que dedicar parte de este tiempo a relajarse.
 - Reforzar la respiración abdominal
 - Hablar con compañeros, caddie.
 - Pensar en otras cosas...
 - Cada jugador sabe cuáles son sus técnicas.
- Unos 20m. antes de la bola empezar a pensar en el golpe, visualizarlo.
- Es fundamental **administrarse el alimento** para mantenerse en plena forma durante todo el recorrido.
 - Líquido.
 - Comida.



ADAPTACIÓN A LAS CIRCUNSTANCIAS

- Un buen jugador de golf es aquel que:
 - Sabe evaluar los márgenes de riesgos y de errores, las ventajas y los inconvenientes del golpe a realizar.
 - Sabe realizar todos y cada golpe en su momento oportuno.
 - Sabe colocar la bola donde quiere.
 - Sabe improvisar y no se ciñe al swing técnico perfecto para todos los golpes. (El golf no es el juego de la perfección).
 - Tiene una actitud mental que aspira a un beneficio, y acepta que el error forma parte de lo humano.
 - No se recrea en el error, sino que busca el golpe siguiente de forma positiva.
- Los golpes en los que el jugador tiene un árbol que esquivar o algún otro obstáculo, que son más difíciles que un golpe normal, generalmente tienen buen resultado debido a una mayor concentración y una mayor precisión.



FACTORES QUE ALTERAN LA EFECTIVIDAD

FACTORES EXTERNOS:

- Sombras:
 - Tu propia sombra.
 - Las de los árboles (green especialmente.).
- Estado del terreno
- Condiciones climatológicas adversas.
- Superstición (color del tee, núm bola, confianza en determinados palos...).
- Voces y movimientos del espectáculo
- Compañeros de juego.
- ...

FACTORES INTERNOS:

- Personalidad, carácter.
- Estado de ánimo.
- Tensión psicológica.
- Experiencia.
- Enfados.
- Falta de confianza.
- Estrés, fatiga.
- ...

GOLPE

UN JUGADOR ANTES DE DAR UN GOLPE, LE DEDICA TIEMPO A:

- LA VISUALIZACIÓN.
- LA COLOCACIÓN.



VISUALIZACIÓN Y COLOCACIÓN

VISUALIZACIÓN:

- Cada jugador tiene su **rutina**, si no la hago no estoy preparada para dar correctamente el golpe:
 - Mirar distancia.
 - Mirar obstáculos.
 - Analizar el “lie” y la colocación de la bola.
 - Analizar el tipo de golpe.
 - Colocarme donde la bola y hacer swing de prueba.
 - Colocarme otra vez detrás buscar una marca.
 - Colocarme en la bola dispuesta a ejecutar el golpe.
- **Golpe de prueba** es más psicológico que mecánico, reduce la tensión e indecisión.
En el juego corto es más útil, se controla la amplitud, y el ritmo en relación con la distancia.

COLOCACIÓN:

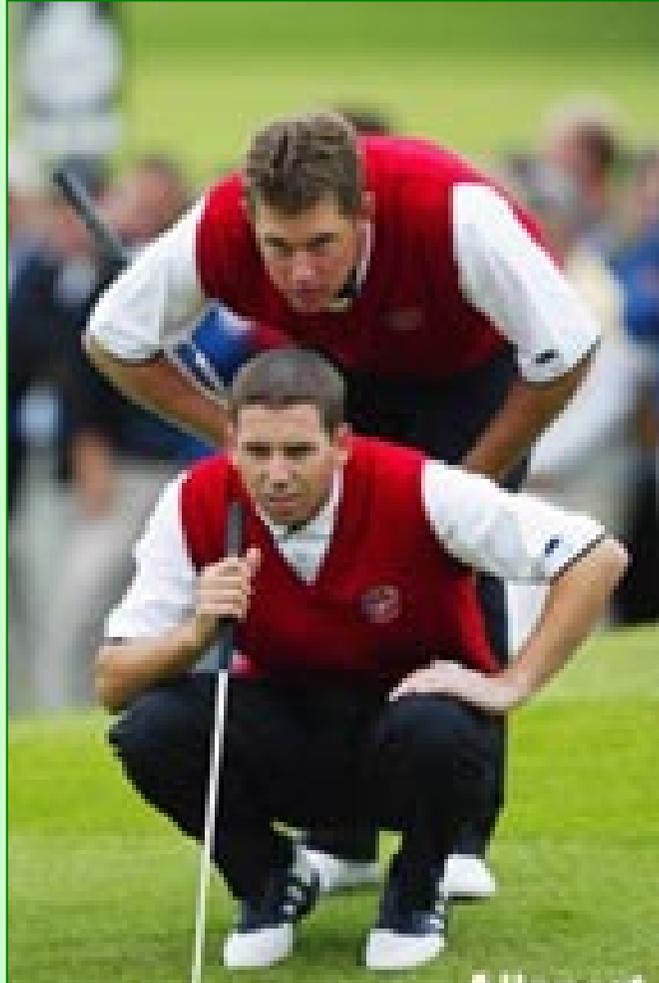
- Buscar una **referencia** en el césped.
- **Orden de colocación:** PALO-GRIP-CUERPO
- Colocar hombros, caderas, rodillas y pies paralelos a la línea de tiro.
- Sentir el **peso** del cuerpo en el interior de los pies.
- Sentir la **empuñadura** ligera y firme.
- Sentir que la cabeza alta y cuello relajado.

SENSACIONES EN EL STANCE:

SI NO SE ESTÁ CÓMODO ES MEJOR QUITARSE Y COMENZAR OTRA VEZ LA RUTINA.

ESTAR PREPARADO PARA DAR LO MEJOR DE CADA UNO.

VISUALIZACIÓN



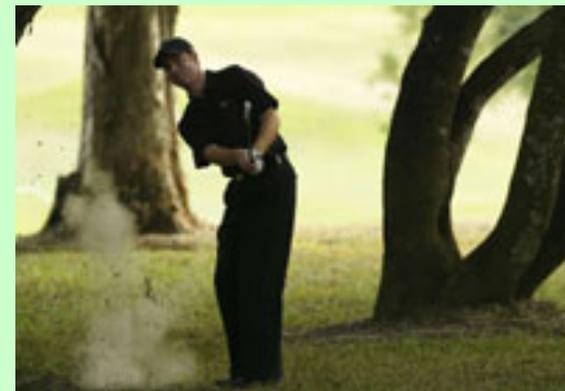
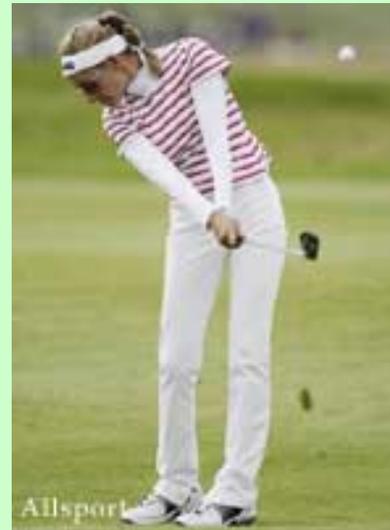


MOMENTO DE IMPACTO

- Se puede percibir si un golpe se ha dado correctamente mediante:
 - Sensación **en las manos**.
 - **Sonido** del impacto.
 - Posición del cuerpo al final.

Los buenos jugadores saben hacia donde va la bola sin mirarla.

- En los entrenamientos se practica muchas veces a través de sensaciones.
- Hay unos rasgos característicos generales tras el momento del impacto: (siguiente diapositiva)



RASGOS CARACTERÍSTICOS

- **DRIVE:**
 - BUENO: recogen rápido el tee sin mirar donde cae la bola.
 - MALO: mantienen el final del swing haciendo algún gesto.
- **HIERROS:**
 - BUENO: mantienen el final del swing mirando fijamente la bola al igual que la bandera.
 - MALO: mantienen el final del swing haciendo algún gesto.
- **BLASTER:**
 - BUENO: sueltan el palo hasta cogerlo por la varilla.
- **PUTT:**
 - BUENO: mantienen la cabeza mirando la bola o el lugar donde estaba la bola antes del impacto. Si fallan cierran los ojos, flexionan rodillas y codos recogiendo el palo.
 - MALO: andan rápidamente a la bola para marcarla.



UN JUGADOR
PROFESIONAL
PEGA
APROXIMADA-
MENTE DOS
GOLPES
PERFECTOS
CADA
RECORRIDO



EVALUACIÓN

- DÍAS DE CAMPEONATO:
 - TRAS EL GOLPE.
 - TRAS LA JORNADA.
- DÍAS DE ENTRENAMIENTO:
 - TRAS EL GOLPE.
 - TRAS LA JORNADA.



DÍAS DE ENTRENAMIENTO

TRAS EL GOLPE:

- Saber con qué **parte del palo** hemos dado a la bola y porqué.
- Analizar la **chuleta** (profundidad, dirección...)
- En caso de error reproducir el **gesto técnico** (despacio) tratando de comparar lo que se ha hecho con lo que se tiene que hacer.
- Si es posible repetir el golpe.
- Ir al siguiente golpe sabiendo como hay que darlo y no pensando en cómo se ha dado el anterior.



TRAS LA JORNADA:

- **Analizar golpe** por golpe y **hoyo** por hoyo el recorrido.
- Ser **crítico**, saber lo que se puede mejorar para practicarlo más. (Teniendo claro nuestro nivel)
- Ver el **error típico**.
- Ir al campo de prácticas y dar bolas corrigiendo errores.
 - Dar bolas a provocar el fallo.
 - Dar bola a corregir el fallo.

DIAS DE CAMPEONATO:

TRAS EL GOLPE:

- No analizar el gesto técnico más de la cuenta. Nos lleva a una conducta negativa.
- Pensar en el siguiente golpe y no en el que ya se ha efectuado.
- No obsesionarse con el error y asimilar la sensación de los buenos golpes.
- No obsesionarse con el resultado más de la cuenta.



TRAS LA JORNADA:

- Analizar golpe por golpe y hoyo a hoyo el recorrido.
- Ser crítico, saber lo que se puede mejorar (siendo realistas sobre nuestras posibilidades de juego).
- Ver el error típico (todos los putts por la derecha...)
- Ir al campo de prácticas y dar bolas eliminando tensión. Tratando de hacer un buen gesto técnico.

