

EXPERIENCIA DE GOLF

DÍA 1 : PUTTING

ÁREA	OBJETIVO
Putting a 5 pies	Tees y alineación de bola para línea y longitud del golpe
Putting de ritmo	Longitudes/ángulos aleatorios mientras aprendes control de distancia.
Técnica	Ojos sobre bola, golpe igual, hombros y no muñecas.
Dominancia ocular	Ojo izquierdo: izquierda del centro. Ojo derecho: centro.
Equipamiento:	Longitud correcta, grip preferido y estilo adecuado.

DÍA 2: JUEGO CORTO

ÁREA	OBJETIVO
Chipping	Menos loft, lanzamiento más bajo, menos spin, más rodadura.
Pitching	Más loft, lanzamiento más alto, más spin, menos liberación.
Bounce	Más bounce reduce que el palo se clave; vital en pitching/bunker.
Peso	Presión en el lado izquierdo en los tres golpes.

DÍA 3: JUEGO CON HIERROS

ÁREA	OBJETIVO
Técnica	Cambio de peso de derecha a izquierda, termina el apretón
Longitud del swing	Suficientemente largo para potencia, no tanto como para perder control.
Ángulo de ataque	Golpea hacia abajo para crear spin y vuelo de bola.
Posición de bola	Centro para cortos, adelantada para palos más largos.
Grip	La mano izquierda lidera, la derecha es pasiva

DÍA 4 : DRIVER

ÁREA	OBJETIVO
Técnica	Cambio de peso derecha y luego izquierda, termina el apretón.
Longitud del swing	Más largo genera potencia; giro completo en ambas direcciones.
Ángulo de ataque	Golpea hacia arriba sobre la bola - swing hacia arriba y fuera.
Posición de bola	Driver alineado con pie izquierdo, cuerpo detrás.
Grip	Mano izquierda lidera, derecha pasiva para velocidad
Equipamiento	Loft del driver de 10-14 grados según velocidad y entrega

DÍA 5: EN EL CAMPO

ÁREA	OBJETIVO
Fortalezas/debilidades:	Construye el plan en torno a lo que haces bien.
Distancias	Frente, centro y fondo de cada green.
Objetivos	Apunta a la zona amplia de la calle y del green
Vuelo de bola	Juega con tu forma natural, no contra ella.
Mejor fallo	Elige por adelantado el lado más seguro del hoyo.

DÍA 1: PUTTING

Desarrollar confianza desde 5 pies, mejorar el control del ritmo y ajustar la colocación, el ojo dominante y el equipamiento para un putting más constante.

5 FOOT PUTTING

El concepto principal: El putting a cinco pies trata de la línea de salida, el impacto y una estructura sencilla. Usa tees a ambos lados para controlar la cara y un marcador trasero para la longitud del golpe; después deja que la alineación de la bola confirme que apuntas correctamente.

ELEMENTO	PROPÓSITO
Tees a ambos lados de la cabeza del putter	Mantienen la cara y el impacto centrados.
Un tee detrás del putter	Actúa como referencia para la longitud del swing.
Alineación de la bola	Mejora la orientación de la cara y la línea de salida.

CLAVES DEL COACHING

- Los tees a ambos lados ayudan a controlar la trayectoria del putter y el impacto.
- Un tee detrás actúa como referencia para la longitud del swing.
- La alineación de la bola ofrece una comprobación visual clara de la puntería y la línea de salida.
- Desde de cinco pies, concéntrate en rodar la bola en línea con un golpe limpio

REFERENCIA

- **Porcentaje de acierto en el PGA Tour desde 5 pies: 90%.**
- Estar aproximadamente un 1,5% fuera de línea desde cinco pies provoca un fallo, por eso la línea de salida es tan sensible a esta distancia

CONTROL DEL RITMO Y TÉCNICA

El concepto principal: El putting de distancia debe entrenarse desde longitudes y ángulos aleatorios, no siempre hacia un hoyo. Mirar hacia arriba mientras se aprende el control de la distancia ayuda a relacionar el tamaño del golpe con cuánto rueda realmente la bola.

PRÁCTICA DE CONTROL DE DISTANCIA

- Usa longitudes y ángulos aleatorios en lugar de patear siempre hacia un hoyo.
- Mantén el ejercicio enfocado en aprender el control de la distancia y el punto de finalización.
- Mirar hacia arriba durante la práctica ayuda a desarrollar sensibilidad para el ritmo.

TÉCNICA

FOCUS	SESSION NOTE
Ojos sobre la bola	Favorece una mejor colocación y una puntería más clara.
Longitudes iguales del golpe	Fomenta el ritmo y un movimiento equilibrado a través de la bola.
Más hombros, menos muñecas	Reduce la acción de las manos y simplifica el golpe.
Varilla de alineación / bola entre los codos	Ayuda útil para reducir la acción de las manos.

DOMINANCIA OCULAR Y ESTADÍSTICAS

El concepto principal: La dominancia ocular influye en dónde debe situarse la bola en el stance. El objetivo es colocar la bola donde la línea resulte más natural para tu ojo dominante

GUÍA DE POSICIÓN DE BOLA

OJO DOMINANTE	POSICIÓN DE LA BOLA
Ojo izquierdo	Bola a la izquierda del centro.
Ojo derecho	Bola centrada.

ESTADÍSTICAS DE PUTTING

STAT	SESSION MESSAGE
5 pies - PGA Tour (90%)	Una colocación fiable para putts cortos importa.
30 pies y más - PGA Tour (1%)	El putting largo es principalmente un reto de ritmo.
Más de 1.5% fuera de línea desde 5 pies	Provoca un fallo; la línea de salida es crítica.

EQUIPAMIENTO Y CLAVES

El concepto principal: El equipamiento debe apoyar la forma en que el putter se coloca y se mueve. La longitud correcta permite que el putter quede nivelado, mientras que el grip y el estilo del putter son personales, pero deben adaptarse al golpe que utilizas.

EQUIPAMIENTO Y SETUP

- La longitud es vital: debe ser correcta para que el putter esté nivelado en el impacto.
- El grip es una preferencia: usa la sensación que mejor se adapte a ti.
- Estilo de putter: de arco o balanceado para atrás y adelante recto.
- Adapta el equipamiento al golpe que intentas repetir

DÍA 2: JUEGO CORTO

Dominar el spin, el lanzamiento y el bounce para afrontar con confianza cualquier situación alrededor del green.

CHIPPING

El concepto principal: Los palos con menos loft generan un lanzamiento más bajo y menos spin. Por tanto, en el chipping, debes planificar más rodadura en el green una vez que la bola aterrice.

SELECCIÓN DE PALO Y RODADURA ESPERADA

PALO	TIPO DE LANZAMIENTO	RODADURA ESPERADA
Hierro 7	Lanzamiento bajo	70%
Hierro 9	Lanzamiento bajo	50%
Pitching Wedge (PW)	Lanzamiento medio	30%
Sand Wedge (SW)	Lanzamiento alto	20%
Lob Wedge (LW)	Lanzamiento alto	10%

TÉCNICA

- Mantén el ángulo de ataque más bajo.
- Coloca la bola en el centro del stance.
- Mantén el peso favoreciendo el lado izquierdo durante todo el golpe.

EQUIPAMIENTO Y SETUP

- Los palos con menos loft (hierros 6, 7 y 8) facilitan un contacto sólido.
- Los palos con más loft (9i, PW, SW) requieren más precisión.
- Ejercicio: Pelota de tenis bajo el pie como recordatorio de presión, peso a la izquierda.

PITCHING

El concepto principal: Los palos con más loft generan un lanzamiento más alto y producen más spin. Como resultado, planifica una rodadura significativamente menor al aterrizar.

SELECCIÓN DE PALO Y RODADURA ESPERADA

PALO	LANZAMIENTO	ÁNGULO DE ATAQUE	RODADURA
Pitching Wedge (PW)	Medio	Medio	Variable
Sand Wedge (SW)	Alto	Medio o alto	20%
Lob Wedge (LW)	Muy alto	Muy alto	10%

TÉCNICA

- Ángulo de ataque más alto con una bisagra correcta de muñeca.
- Bola en el centro del stance, peso en el lado izquierdo.
- Abre ligeramente el cuerpo y el pie izquierdo hacia la línea del objetivo.
- Impacto suave, sin forzar, a un ritmo controlado.

GUÍA DE BOUNCE

- Referencias: 8 grados: bajo | 10 grados: medio | 12 grados: alto | 14 grados: muy alto y fácil de usar.
- Un bounce más alto evita que el palo se clave en el césped.

JUEGO EN BUNKER

El concepto principal: Mantenlo sencillo. Usa la arena para transportar y ayudar a la bola a subir al green en lugar de intentar golpear la bola completamente limpia.

SELECCIÓN DE PALO

PALO	IDONEIDAD PARA BÚNKERES
Pitching Wedge (PW)	Lanzamiento medio, pero normalmente con bounce demasiado bajo
Sand Wedge (SW)	Loft ideal y bounce óptimo para la arena.
Lob Wedge (LW)	Lanzamiento más alto - útil para taludes pronunciados o banderas cortas.

TÉCNICA

- Ángulo de ataque más alto, bola centrada a ligeramente adelantada.
- Peso a la izquierda, cuerpo y pie izquierdo abiertos.
- Consejo crucial: Si falta velocidad y potencia, haz un swing más largo y rápido; la arena frena el palo.

NOTAS DE EQUIPAMIENTO

- Los palos con más bounce evitan que el borde de ataque se clave.
- El ejercicio de la pelota de tenis sigue siendo muy eficaz para el setup en bunker.

CLAVES PRINCIPALES

El concepto principal: Elige el palo con menos loft que permita que la bola aterrice y ruede hasta el objetivo y deja que el bounce, el peso y el setup hagan el trabajo.

Nota del Coach: *Céntrate en la sensibilidad, la comprensión del equipamiento y la disciplina del setup. El bounce es tu aliado; deja que el palo haga el trabajo*

DAY 3: IRON PLAY

Generar potencia mediante el cambio de peso, controlar el ángulo de ataque y adaptar la posición de la bola a la longitud del palo para impactos con hierros más limpios y fiables.

TÉCNICA Y CAMBIO DE PESO

El concepto principal: El cambio de peso de derecha a izquierda es ahora la forma de obtener potencia para hacer avanzar la bola. Recuerda terminar "apretando la pelota de tenis" a través del impacto.

MOVIMIENTOS CLAVE

- Cambia el peso de derecha a izquierda para generar potencia.
- Termina "apretando la pelota de tenis" a través del impacto.
- El cuerpo debe girar tanto en el backswing como en el follow-through

FOCO DE PRÁCTICA

Utiliza el ejercicio de la pelota de tenis procedente del juego corto: asegura el compromiso del lado izquierdo a medida que añades potencia.

LONGITUD DEL SWING Y ÁNGULO DE ATAQUE

*El concepto principal: El swing no debe superar una longitud que reduzca la potencia.
Debemos golpear hacia abajo sobre la bola para crear spin y mantenerla en el aire.*

LONGITUD DEL SWING

- No superes una longitud que reduzca potencia o ritmo.
- El cuerpo debe girar tanto en el backswing como en el follow-through.
- Mantén la conexión: amplitud y giro superan al swing extra de brazos

ÁNGULO DE ATAQUE

ENFOQUE		POR QUÉ IMPORTA	
Golpear hacia abajo sobre la bola		Crea spin para mantener la bola en el aire.	
Comprimir y luego girar		Contacto más limpio y vuelo consistente.	

POSICIÓN DE BOLA

El concepto principal: La posición de la bola cambia con la longitud del palo. Centro para los palos más cortos, avanzando gradualmente a medida que golpeas palos más largos.

SWING LENGTH

PALO	POSICIÓN DE LA BOLA
Wedges / cortos:	Centro del stance. Mantiene el impacto nítido
Hierros medios	Adelantada del centro.
Hierros largos	Más adelantada, cerca del pie delantero. Favorece un impacto más plano.

GRIP & COACH'S NOTE

El concepto principal: Es vital comprender el grip: la mano izquierda es clave, la mano derecha desempeña un papel pasivo para crear velocidad

NOTAS DE GRIP

- La mano izquierda es el control clave; la derecha es pasiva.
- Una mano derecha pasiva permite que el palo se libere con velocidad.
- Un grip deficiente dificulta mucho una compresión constante.

DÍA 4 : DRIVER

Hacer el swing hacia arriba y hacia fuera con un potente cambio de peso, la posición correcta de bola y un loft que se adapte a tu velocidad para lograr la máxima eficiencia desde el tee.

TÉCNICA Y POTENCIA

El concepto principal: El cambio de peso de derecha a izquierda es la forma de obtener potencia para hacer avanzar la bola. Recuerda desplazar primero el peso al lado derecho antes de terminar el apretón de la pelota de tenis

SECUENCIA DE POTENCIA

- Desplaza primero el peso al lado derecho en el backswing.
- Después transiciona al lado izquierdo y termina el apretón.
- El cuerpo debe girar tanto en el backswing como en el follow-through.

Nota de Coaching: El driver es el swing más largo y rápido del día. La potencia viene de la secuencia, no de forzar los brazos.

LONGITUD, DIRECCIÓN Y ÁNGULO DE ATAQUE

El concepto principal: Más largo genera potencia. Buscamos hacer el swing hacia arriba y hacia fuera, golpeando hacia arriba sobre la bola para crear menos spin, más eficiencia y más distancia

- Swing más largo = más potencia; deja que el cuerpo gire por completo.
- Busca hacer el swing hacia arriba y hacia fuera a través de la bola.
- El cuerpo gira tanto en el backswing como en el follow-through.

ÁNGULO DE ATAQUE

ENFOQUE	POR QUÉ IMPORTA
Golpear hacia arriba sobre la bola	Crea menos spin y eficiencia de bola.
Trayectoria hacia arriba y fuera	Maximiza el carry y la distancia total

POSICIÓN DE BOLA Y GRIP

El concepto principal: Adelantada para todos los palos con funda: driver alineado con el pie izquierdo, permitiendo que el resto del cuerpo quede detrás de la bola. El grip te permite hacer el swing a tu máxima velocidad.

POSICIÓN DE BOLA

CLUB	BALL POSITION
Palos con funda	Adelantada en el stance
Driver	Alineado con el pie izquierdo

GRIP

- La mano izquierda es clave; la derecha permanece pasiva para crear velocidad.
- Buscas hacer el swing a tu máxima velocidad: un buen grip lo permite.
- Un grip deficiente no permitirá transferir limpiamente la velocidad a la bola

EQUIPAMIENTO Y GUÍA DE LOFT

El concepto principal: El loft es tu aliado. La mayoría de jugadores necesitan 10-14 grados según su velocidad y entrega: más lanzamiento favorece a swings más lentos

LOFT	LANZAMIENTO
10° - 11°	Ideal para swings más rápidos con una entrega más pronunciada
12° - 13°	Velocidades medias de swing, lanzamiento equilibrado
14°+	Velocidades más lentas, más lanzamiento y carry más fácil

DÍA 5: EN EL CAMPO

Utilizar estrategia y táctica: conocer tus fortalezas, medir objetivos inteligentes y elegir el lado correcto del hoyo para quitar presión a tu swing.

ESTRATEGIA Y TÁCTICA

La estrategia convierte la práctica en resultados. Una conciencia honesta de tus fortalezas y debilidades te permite construir un plan en torno a lo que realmente haces bien.

PRINCIPIOS

- Conoce tus fortalezas: apóyate en ellas bajo presión.
- Conoce tus debilidades: protégete de ellas con objetivos inteligentes.
- Primero la estrategia, después el swing.

Nota del Coach: La mayoría de golpes se ahorran antes de iniciar el swing: eligiendo el golpe, el objetivo y el fallo correcto.

DISTANCIAS Y OBJETIVOS

El concepto principal: Mide siempre al frente, centro y fondo del green para poder elegir un objetivo que se adapte al golpe, al viento y a la bandera.

COMPROBACIÓN DE DISTANCIA

REFERENCE	WHY IT MATTERS
Frente del green	Carry mínimo necesario para alcanzar la superficie de putting.
Centro del green	Número seguro por defecto cuando hay dudas
Fondo del green	Conocer el fallo largo evita problemas por exceso de palo.

SELECCIÓN DE OBJETIVO

- Juega hacia la zona amplia de la calle y el green.
- Evita buscar bandera salvo que el golpe realmente lo permita.
- Un objetivo amplio reduce la tensión y mejora los swings

VUELO DE BOLA Y GESTIÓN DEL CAMPO

Juega con tu vuelo de bola. Elegir golpes que encajen con tu forma natural te permite comprometerte plenamente y fallar en lugares más seguros.

JUEGA TU FORMA

- Identifica tu vuelo natural de bola (draw, fade, recto).
- Apunta usando tu forma en lugar de luchar contra ella.
- Comprométete con el golpe: la indecisión cuesta bajo presión

MEJOR FALLO

- Piensa cuál es el mejor lado del hoyo para fallar.
- Evita el lado con la mayor penalización por error.
- Planifica el fallo antes del golpe, no después.

RESUMEN

Los mejores jugadores se dejan golpes más fáciles. Mide con inteligencia, apunta a zonas amplias y usa tu forma para quitar presión al swing.

Nota del Coach: La estrategia es el puente entre la práctica y el rendimiento. Lleva la misma disciplina del campo de prácticas al campo.