



PAR
Programa de Alto Rendimiento
JUNIOR

**IMPORTANCIA DEL JUEGO CORTO EN EL SCORE
CON ENFOQUE EN APPROACH Y CHIP**

MAYO 2025

#PanamáEsGolf



PAR
Programa de Alto Rendimiento
JUNIOR

AGENDA – 17 de Mayo



HORA		TEMA	LUGAR	PARTICIPANTES
	8:30am	Llegada y Bienvenida	CGP - Salón Presidente	Juniors, Profesores, Coaches Par y Comité PAR Junior
8:45am	9:00am	Mensajes de apertura - Comité PAR Junior		
9:00am	9:45am	Sesion teorica sobre la Importancia del Juego Corto en el score - Foco en como trabajar Approach y Chip		
10:00am	12:00pm	Sesión práctica con Coaches PAR Jr con enfoque en como trabajar el approach y Chip	CGP - Driving Range y area de chip	Juniors y Coaches
12:00pm	12:45pm	Almuerzo	CGP - Salon Presidente	
1:00pm	3:00pm	Torneito 9 hoyos - PAR Junior	CGP - Campo de Golf	





PAR
Programa de Alto Rendimiento
JUNIOR

**IMPORTANCIA DEL JUEGO CORTO EN EL
SCORE CON ENFOQUE EN APPROACH Y CHIP**

#PanamáEsGolf

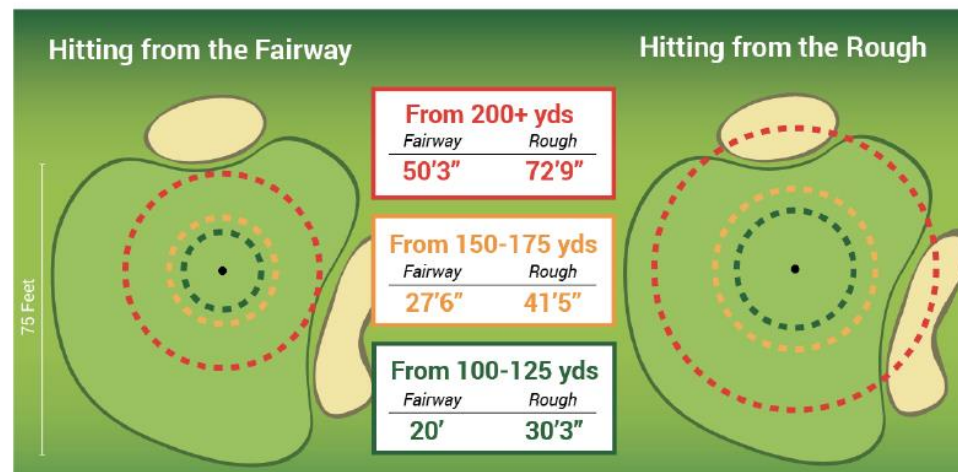


EXPECTATIVA VS REALIDAD

Greens in Regulation: 2016 PGA Tour Player Averages



Proximity to Hole: 2016 PGA Tour Player Averages



- No pegar golpes que no tengo
- Las estadísticas nos ayudan a juzgar mejor lo que hacemos
- Muchas veces son más las decisiones incorrectas que malos swings



#PanamáEsGolf

Rank	Jugador	Promedio Score Ultimos 12 Meses	Promedio G.I.R. Rondas Competencia GHIN	Promedio F.I.R. Rondas Competencia GHIN	Promedio Putts Rondas Competencia GHIN
1		74.50	47%	72%	31.00
2		78.53	63%	94%	32.50
3		78.58	48%	68%	30.80
4		79.00	52%	76%	32.10
5		79.36	0%	0%	0.00
6		79.36	51%	62%	32.00
7		79.91	54%	68%	33.10
8		80.61	56%	67%	32.40
9		80.79	47%	64%	32.30
10		81.45	0%	0%	0.00
11		81.81	45%	65%	31.40
12		82.26	54%	80%	34.90
13		82.29	44%	63%	32.50
14		82.43	44%	54%	31.50
15		82.50	0%	0%	0.00
16		83.27	44%	63%	34.50
17		83.44	39%	74%	33.30
18		83.50	52%	63%	34.20
19		84.48	34%	43%	32.40
TOTAL INTEGRANTES PAR JUNIOR		80.95	48.4%	67.3%	32.56
PGA TOUR PRO		71.68	67.0%	60.0%	28.94

TOTAL	
TIPO DE TIROS POR RONDA	
SALIDAS	18.00
APPROACH	21.10
CHIPS	9.29
PUTTS	32.56
TOTAL	80.95

TOTAL	
JUEGO CORTO X RONDA	
CHIPS + PUTTS	41.85
% Total	51.7%
% Chips	11.5%
% Putts	40.2%

	0 HCP	5 HCP	10 HCP	15 HCP	20 HCP	25 HCP
Make % 30ft+	4.3%	4.3%	2.8%	3.2%	1.9%	2.3%
Make % 24-30ft	8.3%	10.1%	5.4%	7.8%	6.8%	6.3%
Make % 18-24ft	14.5%	13.0%	10.3%	11.2%	11.8%	10.1%
Make % 12-18ft	25.1%	23.9%	20.2%	20.2%	18.8%	16.0%
Make % 6-12ft	42.8%	41.4%	38.1%	39.6%	37.8%	35.0%
Make % 0-6ft	92.8%	90.2%	89.3%	84.4%	84%	82.5%



Shot Scope



#PanamáEsGolf

Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

PUTTING-

- Puttear entre tees: Trabaje la consistencia de la técnica para asegurar la puntería con su putter



- Pelotas de práctica rayadas: Para trabajar la técnica y perfeccionar el rol de la pelota.



Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

PUTTING-

- Desarrolle Sensación: Ojos abiertos, ojos cerrados, solo brazo izquierdo, solo brazo derecho.
- Ejercicio de Cuerda: Trabaje sacar sus putts en la línea correcta siempre. Ejercicio preferible con putts que tengan caída.



Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

PUTTING-

- **Control de Distancia:** Juegue 9 hoyos y cada primer putt debe ser de más de 30 pies considerando que debe hacer 2 putts o menos en 9 hoyos seguidos. Sume cuanto putts hace al finalizar los 9 hoyos y cada vez que haga este ejercicio apunta a mejorar su mejor marca (Lo que se mide se mejora).
- **Putts a 3-6-9 pies:** Haga uno de cada punto y todos deben embocarse seguidos. Luego pasas a hacer dos de cada lugar hasta completar los 3 putts de cada distancia. Si falla uno, comience de nuevo desde el primero a 3 pies. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).



Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

PUTTING-

- **Puntería en el putt:** Coloque un tee en el green con 10 bolas en un círculo a 3 pies de distancia del tee. Tu objetivo es que la pelota golpee el tee con la mayor cantidad de putts. Puede hacer el ejercicio desde cualquier distancia dentro de 10 pies. Fija un puntaje objetivo para cada distancia para ver cuántas veces golpeas el tee (Lo que se mide se mejora). Así desarrollarás confianza de que si logras golpear un tee a estas distancias tan importantes, embocar en un hoyo será más fácil.
- **Putts de 2-3-4-5-6 pies:** Haga los 5 putts en fila desde cada uno de los 4 lados del hoyo. Al practicar estas repeticiones consistentemente mejorará su rendimiento en el campo de juego. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).



Fase 3: PRACTICA DE JUEGOS DE PRESION

PUTTING-

- **Putts de 3 pies:** Haz 25 putts seguidos alrededor del hoyo desde 3 pies. Si fallas vuelves a empezar. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).
- **Haz 10 de 15 desde 6 pies:** Haz un círculo de 15 bolas alrededor del hoyo a 6 pies de distancia. Debes hacer 10 de los 15 para ganar el ejercicio. Si haces menos de 10 vuelves a empezar. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).





PAR
Programa de Alto Rendimiento
JUNIOR

Fase 3: PRACTICA DE JUEGOS DE PRESION



PUTTING-

- Peltz Putting Tutor o Eyeline Putting Mirror: Si tienes uno de estos equipos, intenta pasar la pelota 10 veces seguidas a través de las canicas o los tees para ganar.



Rank	Jugador	Promedio Score Ultimos 12 Meses	Promedio G.I.R. Rondas Competencia GHIN	Promedio F.I.R. Rondas Competencia GHIN	Promedio Putts Rondas Competencia GHIN
1		74.50	47%	72%	31.00
2		78.53	63%	94%	32.50
3		78.58	48%	68%	30.80
4		79.00	52%	76%	32.10
5		79.36	0%	0%	0.00
6		79.36	51%	62%	32.00
7		79.91	54%	68%	33.10
8		80.61	56%	67%	32.40
9		80.79	47%	64%	32.30
10		81.45	0%	0%	0.00
11		81.81	45%	65%	31.40
12		82.26	54%	80%	34.90
13		82.29	44%	63%	32.50
14		82.43	44%	54%	31.50
15		82.50	0%	0%	0.00
16		83.27	44%	63%	34.50
17		83.44	39%	74%	33.30
18		83.50	52%	63%	34.20
19		84.48	34%	43%	32.40
TOTAL INTEGRANTES PAR JUNIOR					
		80.95	48.4%	67.3%	32.56
PGA TOUR PRO					
		71.68	67.0%	60.0%	28.94

TOTAL

TIPO DE TIROS POR RONDA

SALIDAS	18.00
APPROACH	21.10
CHIPS	9.29
PUTTS	32.56
TOTAL	80.95

TOTAL

JUEGO CORTO X RONDA

CHIPS	9.29
% Chips	11.5%
APPROACH + CHIPS	30.39
% Total	37.5%



#PanamáEsGolf

Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRESION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

JUEGO CORTO DENTRO DE 30yds-

- Trabajo de Peso: Chip solo sobre pie izquierdo o con pie derecho atrás para acostumbrar el peso sobre el pie izquierdo y desarrollar un contacto correcto a la pelota (Si es izquierdo el ejercicio sería con peso sobre pierna derecha).
- Trabajar el Plano en el Chip: Coloque una varilla de alineación en el suelo 2 pulgadas dentro de la pelota para ayudar con la trayectoria del palo.



Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRENSION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

JUEGO CORTO DENTRO DE 30yds-

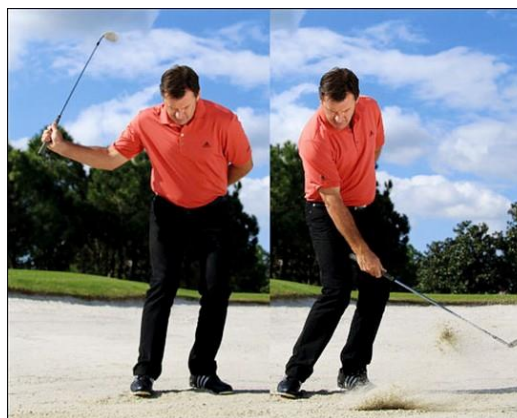
- Chip con 1 mano: Solo con la mano izquierda y luego solo con la mano derecha para trabajar la confianza, el ritmo, movimiento del cuerpo y correcto uso de las manos durante el chip.
- Chip con una toalla: Para trabajar el correcto ángulo de ataque descendente a la pelota a la hora de impacto en el chip.



Fase 1: CONCIENCIA Y COMPRENSION DE LA PRACTICA (PRACTICA TECNICA)

BUNKER-

- Precisión de impacto en bunker: Dibuje una línea en la arena y colóquela dentro del pie izquierdo e intente golpear la línea con el divot hacia adelante 10 veces seguidas.
- Bunker con 1 sola mano: Solo con la mano izquierda y luego solo con la mano derecha para trabajar la confianza, el ritmo, movimiento del cuerpo y correcto uso de las manos durante el tiro desde el bunker.



Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

JUEGO CORTO DENTRO DE 30yds-

- Juega 9 hoyos desde 9 lugares diferentes (3 fáciles, 3 medios y 3 difíciles): Cada hoyo es un par 2. Lleve un registro de sus puntajes cada vez e intente superar su puntaje más bajo de todos los tiempos (Lo que se mide se mejora).
- Control de distancia con el Chip: Coloque 5 palos o varillas a 3 pies de distancia uno del otro y el primer palo esté a solo 5yds de la entrada del green; su objetivo es golpear una bola entre cada uno de los palos en una fila: comience con el palo más cercano y luego siga hasta el siguiente hasta llegar al último palo. Si en algún momento fallas, vuelves a empezar. Lleve un registro de sus puntajes cada vez e intente superar su puntaje más bajo de todos los tiempos (Lo que se mide se mejora).



UNDER ARMOUR

#PanamáEsGolf

Fase 2: CONFIANZA Y PRACTICA COMPETITIVA (PRACTICA ALEATORIA)

JUEGO CORTO DENTRO DE 30yds-

- Coloque 5 bolas encima de tees en diferentes puntos del green (los puntos deben estar dentro de 5-10 yardas de donde tira): El objetivo del juego es tumbar las 5 bolas de los tees. Cada bola que golpees debe ser de un lugar diferente y puedes cambiar de palo también. Lleve un registro de cuántas bolas necesita para conectar las 5 bolas de salida (Lo que se mide se mejora).
- *TODOS ESTOS EJERCICIOS TAMBIEN SE PUEDEN PRACTICAR DESDE EL BUNKER



UNDER ARMOUR

#PanamáEsGolf



PAR
Programa de Alto Rendimiento
JUNIOR

Fase 3: PRACTICA DE JUEGOS DE PRESION



JUEGO CORTO DENTRO DE 30yds-

- Up and Down: Juega 18 hoyos donde debes hacer 12 de 18 up and downs. 6 hoyos fáciles, 6 medios y 6 difíciles. Importante llevar cuenta de cuantas embocas para siempre tratar de mejorar tu mejor marca (Lo que se mide se mejora).
- Horse: Juega contra un amigo. Cada jugador golpea desde el mismo lugar y el que está más lejos obtiene una letra de la pala HORSE, como H. El que acumula todas las letras de la palabra HORSE primero pierde.



#PanamáEsGolf



PAR
Programa de Alto Rendimiento
JUNIOR

MUCHAS GRACIAS !!!!!

#PanamáEsGolf