

CÓMO MEJORAR EL PUTTING: CONSEJOS QUE FUNCIONAN

Cómo mejorar el putting con consejos prácticos de rutina, lectura de caídas y control de distancia. El golpe que más golpes quita, explicado sencillo.



Para **mejorar el putting** no necesitas cambiar tu swing ni pegarle más fuerte: necesitas practicar el golpe que más veces repites en una vuelta y menos gente entrena. El putt es **el golpe que más golpes quita** de la tarjeta, y también el más barato de mejorar, porque no exige fuerza ni un físico especial. Con una buena rutina, algo de lectura de caídas y control de la distancia, casi cualquiera baja su número de putts en pocas semanas. En La Roca Golf, a 30 minutos de Barcelona, el putting green de 1.000 m² del Centro de Entrenamiento es justo el sitio para hacerlo.

Esta guía va al grano: qué mirar antes de golpear, cómo entrenar la distancia y qué errores te cuestan hoyos sin que te des cuenta.

Lo esencial en 20 segundos:

- **Por qué importa:** el putt puede ser cerca de la mitad de tus golpes en una vuelta; mejorarlo es la vía más rápida para bajar la tarjeta
- **Lo primero, la distancia:** dejar la bola cerca (no meterla) es lo que evita los tres putts
- **Rutina fija:** leer, alinear, un par de ensayos y golpear siempre igual da consistencia
- **Dónde practicar:** en un putting green de verdad, con caídas reales, como el de 1.000 m² de La Roca Golf

Por qué el putting es donde más se gana

Haz la cuenta de tu última vuelta. Si jugaste 90 golpes, es muy probable que **entre 30 y 40 fueran putts**: casi la mitad de la tarjeta resuelta con el palo más pequeño de la bolsa. Y sin embargo, en el campo de prácticas casi todo el mundo va directo al driver y deja el putt para el final, cuando ya no queda ni tiempo ni ganas.

Ahí está la oportunidad. **El putt es el golpe con mejor relación esfuerzo-resultado del golf**. No pide potencia ni años de técnica: pide repetición y cabeza. Un principiante se vuelve buen putteador mucho antes que buen pegador, y un jugador con experiencia baja más su hándicap afinando el putt que persiguiendo veinte metros más de drive. Si estás empezando, nuestra guía para **empezar a jugar al golf** ordena por dónde ir; si ya juegas, el putt es tu atajo.

Lo primero de todo: controla la distancia, no la línea

El error mental más común es obsesionarse con meterla. En putts largos, **el objetivo no es embocar, es dejar la bola a un palmo del hoyo** para asegurar el siguiente. Quien controla la distancia rara vez hace tres putts; quien solo piensa en la línea se pasa o se queda corto y firma bogeys tontos.

La distancia se entrena con la **longitud del péndulo**, no con la fuerza. El putt es un movimiento de hombros, como un reloj: cuanto más largo el balanceo, más rueda la bola, siempre a la misma velocidad. Golpear más fuerte para un putt largo es justo lo que descontrola el toque.

Un ejercicio sencillo y demoledor: coloca tres bolas a distintas distancias del borde del green e intenta que **cada una se pare en el último metro antes de caerse**, sin llegar a salir. No apuntas a un hoyo,

apuntas a una zona. Diez minutos de esto valen más que media hora metiendo putts de un metro, y solo un putting green amplio, con caídas de verdad, da sentido al ejercicio.

Aprende a leer las caídas



Una vez controlas la distancia, la línea es leer el terreno. **La bola siempre cae hacia el punto más bajo del green**, y tu trabajo es adivinar cuánto se moverá antes de llegar al hoyo. Con la práctica se vuelve intuición, pero empieza con tres gestos concretos:

- **Mira el conjunto desde atrás de la bola.** Agáchate detrás del putt, alinea la mirada con la bola y el hoyo, y observa hacia dónde se inclina el green. La pendiente casi nunca es plana del todo.
- **Fíjate en el entorno.** El agua drena hacia abajo: si hay un lago, un bunker o una zona más baja cerca, la caída suele ir hacia allí. En un campo abierto como el de La Roca, con vista clara de tee a green, leer el relieve es más fácil que en un recorrido cerrado.
- **Elige un punto de mira, no el hoyo.** Apunta al punto por donde la bola empezará a girar, confía en él y deja que la pendiente haga el resto.

La regla de oro: **cuando dudes, juega menos caída de la que crees y un pelín más fuerte.** Un putt firme mantiene mejor la línea que una bola que llega muriéndose.

Construye una rutina y repítela siempre

Los buenos putteadores no improvisan. Tienen una **rutina corta que repiten en cada putt**, y esa repetición da consistencia bajo presión. No hace falta que sea larga; hace falta que sea siempre igual:

1. **Lee** la caída desde detrás de la bola.
2. **Elige** tu punto de mira y la fuerza.
3. **Alinea** la cara del putter perpendicular a esa línea, con los ojos sobre la bola.
4. **Haz uno o dos golpes de ensayo** mirando al hoyo para sentir la distancia.
5. **Golpea** sin volver a pensar. Confía en la lectura ya hecha.

El punto cinco es el que más importa: **una vez decidido, no se replantea nada**. La mayoría de los putts fallados no son de mala técnica, son de dudar a mitad del golpe. Este trabajo ordenado se entrena bien con un profesor; en La Roca hay **clases de golf** donde el putt tiene su sitio.

Los tres errores que más putts cuestan

Quédate con los tres fallos que más caros salen y más fáciles son de corregir:

- **Mover la cabeza para ver si entra.** Levantar la vista antes de tiempo abre la cara del putter y tira la bola a un lado. Aguanta la mirada en el punto donde estaba la bola hasta un segundo después de golpear.
- **Agarrar con tensión.** Las manos rígidas matan el toque. El putt se sostiene con suavidad, casi como quien sujeta un tubo de pasta de dientes sin apretarlo.
- **Practicar solo putts cortos.** Meterlos de un metro es satisfactorio pero engaña: los golpes que arruinan tarjetas son los largos mal medidos. Dedicar la mayor parte de tu práctica a la distancia.

El putting green de La Roca Golf



Para entrenar todo esto hace falta una superficie de verdad, y aquí está la diferencia. El Centro de Entrenamiento de La Roca Golf tiene un **putting green de 1.000 m² con caídas reales**, el espacio ideal para practicar la distancia y la lectura. A su lado, la zona de juego corto suma más de 10.000 m² de juego real y el driving range con Toptracer en 10 puestos, así que el putt se entrena dentro de un conjunto completo. Y el escenario ayuda: un campo llano, abierto y a 30 minutos de Barcelona, con visión clara de tee a green, hace que leer el relieve resulte natural.

Como filosofía del club, aquí el golf es **amateur y para todo nivel**: da igual si vienes a firmar tu primera vuelta sin tres putts o a pulir un hándicap bajo. Y si prefieres empezar con método, La Roca Academy trabaja el juego todo el año; un **curso de iniciación** es una buena forma de asentar la técnica del putt desde el principio, sin vicios que luego cuesta corregir.

Preguntas frecuentes sobre cómo mejorar el putting

¿Qué es lo primero que debo mejorar en el putt?

El control de la distancia. Antes que meter putts, aprende a dejar la bola cerca del hoyo en los putts largos: es lo que elimina los tres putts, que son los que más golpes cuestan en una vuelta.

¿Cómo se leen las caídas de un green?

Mírate el putt desde detrás de la bola, observa hacia dónde se inclina el green (el agua drena hacia el punto más bajo) y elige un punto de mira por donde la bola empezará a girar, no el hoyo. Ante la duda, juega menos caída y golpea un poco más firme.

¿Cuánto hay que practicar para notar mejora?

Con sesiones cortas y frecuentes, muchos jugadores notan menos putts en pocas semanas. Es más eficaz practicar quince minutos varias veces por semana que una hora suelta: el putt se basa en la repetición de un mismo gesto. Un tapete de casa ayuda para el gesto, pero la distancia y las caídas solo se entrenan en un green de verdad.

¿Puedo practicar el putt en La Roca Golf?

Sí. El Centro de Entrenamiento cuenta con un putting green de 1.000 m² con caídas reales, además del driving range con Toptracer y la zona de juego corto. Las opciones y disponibilidad se consultan directamente con el club.

Empieza a bajar tus putts en La Roca Golf

Mejorar el putting no va de talento, va de dedicarle al golpe más importante la práctica que casi nadie le dedica. Distancia, lectura y una rutina que repitas siempre: con eso, la tarjeta baja sola.

¿Quieres entrenar tu putt en un putting green de verdad? Consulta opciones y disponibilidad en la [página de servicios y tarifas](#) o acércate al Centro de Entrenamiento de La Roca Golf, a 30 minutos de Barcelona.

Contenido revisado por La Roca Golf Academy.