



Charlando en el hoyo 19

Driver. Todos los jugadores se ponen un poco nerviosos en el primer golpe de salida. La verdad es que sentirse nervioso es normal, así que no tienes por qué avergonzarte si te pasa, es parte de este juego. El primer golpe es uno de los más cruciales de la ronda, por lo que hay que estar bien preparado para hacerlo.

En el primer golpe de salida:

- Te puedes distraer más porque tus manos tiemblan, tu boca está seca o puedes sentir tu corazón latir con fuerza, de manera que olvidas concentrarte en tu rutina previa al golpe.
- Crees que todos te están mirando, lo que te da temor y te pone inseguro.
- Estás preocupado por la evaluación que los demás harán de tu swing y tu golpe. Lo que te pone incómodo y afecta tu atención.
- La falta de atención se engrandece porque tienes en tu mente lo que los demás pueden pensar sobre ti.
- Pones demasiada energía en lo que otros pueden pensar de ti, por lo que el swing se ve afectado.

La realidad es que:

- Las personas alrededor de área de salida no han pasado todo el día esperando para ver tu primer tiro, al contrario de lo que tus nervios podrían estarte diciéndote.
- No significa que están allí para verte específicamente a ti, simplemente están ahí porque es el lugar donde inician todas las rondas.
- A estas personas no les importa lo que haces o dejas de hacer cuando estás en el área de salida.
- Estas personas no te recordarán después de que te hayas ido. No van a hablar de ti incluso si fallas.
- Algunos de los que están observando son jugadores que sólo están esperando que salga tu grupo para poder hacerlo ellos.
- Un golpe no hace una ronda. El golpe de salida cuenta en el score igual que un putt dado de 20 centímetros. Uno ha jugado mal después de un buen golpe de salida en el primer hoyo, y viceversa, ha jugado bien después de un mal golpe de salida. Por lo que no es real que el primer golpe prepara el escenario para toda la ronda. Y si ocurre que el primer golpe es realmente malo, hay que recordar que pocas cosas son tan satisfactorias en el golf que salvar un par después de un mal drive de salida.
- Tienes mucho tiempo para distraer tu atención y tender a darle al primer golpe mayor importancia de la que realmente merece.



Algunas estrategias para lograr que el primer golpe de salida sea bueno:

- No intentes tronar la bola. Hay tiempo más tarde y más hoyos en la ronda para golpear la bola con fuerza.
- Aplica la respiración para disipar la tensión.
- Olvida a la galería y los pensamientos que crees que ellos tienen. Lo que importa eres tú y tu rutina.
- La rutina previa al golpe te mantiene estable en estos momentos difíciles. Es clave mantener la rutina exactamente igual. Entrar en la rutina debería recordarte que es el mismo golpe que has hecho cientos de veces.
- Para obtener resultados, no hay que concentrarse en ellos. Lo importante en el golpe de salida no es el resultado, es el compromiso de hacer la rutina.
- Mantén el enfoque en la ejecución del golpe.
- Sepárate de todo lo que te rodea.
- Tú tienes el poder de controlar la situación. No debes darle el poder a los demás, sólo porque te están mirando.
- Tira hacia el mar desde un acantilado. Imagina que estás tirando cerca de la orilla de un acantilado que da hacia el océano. El único objetivo es hacer contacto sólido con la bola para que vuele desde el acantilado. Esta imagen elimina las preocupaciones sobre distancia y dirección. Muchos jugadores se meten en problemas cuando tratan de guiar la bola por la línea en lugar de hacer un swing libremente. Si haces contacto sólido con la bola, lo más probable es que salga recta.
- Recordar visualmente un buen driver que hayas tenido en un golpe de salida en el primer hoyo.

La aplicación de estas estrategias aumentará la efectividad de tus primeros golpes de salida. Una vez que salgas de la primera área de salida de forma segura, te dará una sensación de comodidad y reforzará tu confianza.

<https://www.youtube.com/watch?v=IcUmpfQTzhs>

Fierros. Es muy probable que la enseñanza del golf desde sus inicios haya usado imágenes, accesorios y ejercicios para transmitir a los jugadores de la forma ejecutar un golpe. Algunos de los ejemplos clásicos son:

- Imaginar o hacer el takeaway con una cubeta con agua, sin derramar agua al hacerlo.
- Hacer swings cortando el pasto alto con una guadaña o un látigo de pasto.

- Hacer swings cortando el pasto alto con un bastón normal.
- Hacer swings golpeando granos de frijol.

<https://www.youtube.com/watch?v=AbiL1PIsvdk>
<https://www.youtube.com/watch?v=6Gq1gNVZNnI>

Hoy en día la venta de accesorios de entrenamiento es parte importante de la industria del golf. En internet podemos encontrar decenas de accesorios de entrenamiento. Algunos de ellos muy útiles, otros no tanto. La publicidad relacionada con estos accesorios es muy atractiva porque ofrecen mejorar tu juego en diferentes aspectos.

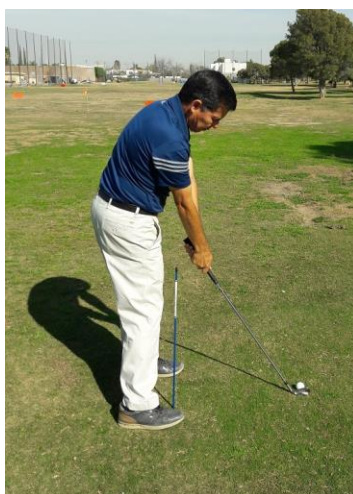
He usado muchos accesorios de entrenamiento, algunos de fabricantes y otros de fabricación casera. Basado en mi experiencia considero que:

- Los accesorios suelen ser caros porque el mercado al cual se dirigen y porque no son productos de alto consumo y rotación.
- Los accesorios son incómodos de usar. La mayoría de los alumnos prefieren no usarlos. Prueba de ello es que es muy raro ver a un jugador usando alguno en el tee de práctica.
- Usar el accesorio suele distraer la mente, interferir con el movimiento natural y crear ansiedad, motivos por los cuales el jugador prefiere no usarlos.
- El accesorio suele ser novedad algunos días, pero en dos semanas tanto el jugador como el alumno lo abandonan.
- El jugador espera los beneficios del accesorio al momento, y como no es así deja de usarlo.
- Así como una medicina es para cierta enfermedad, cada accesorio es para determinada falla técnica. El jugador necesita comprar y usar el accesorio que corresponda al punto a mejorar de su swing.
- Los accesorios de entrenamiento hay que usarlos el tiempo suficiente para pasar el periodo de incomodidad y lograr el nivel de exigencia que el accesorio requiere. Hasta entonces obtendrás los beneficios que el accesorio ofrece.

Dentro de mis accesorios preferidos por su bajo precio, su versatilidad y beneficios están:

La varilla. La varilla es probablemente el accesorio que tiene más usos. Entre ellas para:

- La alineación en el putt y en el swing completo.
- La posición de la bola.
- La trayectoria de la cabeza del bastón y del putt.
- El plano.
- Monitorear el movimiento de las piernas.
- Monitorear el movimiento de los pies.
- Estabilizar los pies en el suelo.
- La posición de las manos en el impacto.



Una botella de plástico. La botella también tiene múltiples usos como la varilla. Mis preferidos son los relacionados con la trayectoria de la cabeza del bastón a través del impacto y para monitorear el movimiento de los pies.

Un balón de fútbol #4 o un balón de volibol. Un balón para mi es como la aspirina. Con un balón se pueden mejorar muchos de los errores técnicos. Entre mis usos preferidos están:

- Colocar el balón entre las piernas para enseñar su movimiento correcto.
- Hacer ½ swing para la extensión de los brazos.
- Lanzar el balón a una persona o a una pared para enseñar la secuencia correcta.
- Hacer swings completos para enseñar la torsión, posición de las manos en el impacto y liberación.
- Poner el balón junto a la bola para mejorar la trayectoria de la cabeza del bastón.

Mi recomendación es que selecciones un accesorio para tu putt, chip / pitch, bunker y swing completo, y que los uses frecuentemente.

Putts. Algunos clubes tienen la buena práctica de que los caddies hagan un servicio en el campo de golf. En este trabajo llamado talacha, faena o servicio, los caddies hacen las siguientes actividades:

- Retapar divots en las áreas de salida y en los fairways.
- Reparar marcas de impacto en los greens.
- Limpiar los indicadores de yardaje en las áreas de salida.
- Barrer las hojas de los caminos y otras áreas.
- Quitar hierbas en fairways.



El greenkeeper puede solicitar apoyo al profesional de golf para que los caddies hagan otras actividades según se requieran.

Para que el programa funcione es esencial definir su operación, esto incluye:

- Definir las actividades a realizar.
- Proporcionar el equipo y los materiales para realizar la actividad.
- Determinar las horas de servicio semanal que dará cada caddie. Normalmente de una a dos horas.
- Asignar un hoyo a un caddie o grupo de caddies. También se pueden asignar sólo ciertas áreas de cada hoyo.
- Determinar quién supervisará el trabajo de los caddies. Normalmente lo debe hacer el Marshal, pero también lo puede hacer un pro asistente.
- Llevar un control de las horas de servicio y la actividad realizada.

Para que el servicio que dan los caddies sea una negociación ganar – ganar, es importante que el Club apoye a los caddies, entre las iniciativas que hemos visto están:

- Permitir que los caddies jueguen golf cierto día de la semana.
- Apoyar a los caddies con mejor nivel de juego para que asistan a los torneos nacionales de caddies.
- El apoyo puede ser con clases, que jueguen dos días a la semana, pagarles los gastos del torneo y proyectarlos para que lleguen a ser profesionales.
- Dar un reconocimiento mensual en efectivo al caddie que haya hecho mejor su servicio en el campo.

El profesional de golf debe ser el más interesado en que sus caddies estén contentos con su trabajo en el club, porque si el caddie está contento seguramente lo platicará con los jugadores. Por lo contrario, si el profesional no se interesa por el bienestar de sus caddies, ellos serán los primeros en dar referencias negativas a los jugadores. Y cuando un profesional no es bien visto por los caddies y jugadores, sus días están contados en ese Club. **FORE.**

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

www.handy.golf

mateomelgar1969@hotmail.com