



Charlando en el hoyo 19

DRIVER. Una de las mayores ilusiones de la mayoría de los golfistas es lograr mayor distancia. En su afán de lograrlo toman clases, compran los mejores bastones y unos pocos tienen un programa de entrenamiento físico. La suma de estas acciones logrará que la velocidad del bastón aumente. La velocidad del bastón es la velocidad a la que la cabeza del bastón viaja inmediatamente antes del impacto. A mayor velocidad la distancia potencial es mayor.

Aunque el golfista moderno se ha beneficiado de la tecnología para lograr mayor distancia, un componente clave para llegar la bola más lejos es crear velocidad en la cabeza del bastón. Por supuesto que otros elementos son cruciales como la secuencia de los movimientos en el swing, la trayectoria del bastón, el ángulo de ataque, golpear con el sweet spot, etc. Cada uno de estos elementos suma para lograr mayor distancia.

Es un hecho que todos los profesionales tienen una excelente velocidad en sus swings. La velocidad es medida en millas por hora (miles per hour – mph). Aumentar la velocidad de la cabeza del driver una milla puede aumentar la distancia de 2.5 a 3 yardas.

Los promedios son los siguientes:

BASTÓN	PGA TOUR	LPGA	AMATEUR HOMBRE
DRIVER	113	94	94
FIERRO 6	93	79	80

Veamos una selección de ejercicios para aumentar la velocidad de la cabeza del bastón:

- Swings con el bastón invertido. En la colocación agarra un bastón con la mano derecha desde la varilla, directamente debajo de la cabeza. Haz el backswing amplio. En el swing hacia adelante genera con el bastón un silbido tan fuerte como puedas y que el sonido se escuche adelante del área de impacto. Haz el mismo ejercicio con la mano izquierda.



<https://www.youtube.com/watch?v=NgkRt1nD5hI&list=PL72875DC0A2D6A552&index=10>

- Lanza el balón. En la colocación sostén un balón con las manos y los brazos extendidos. Haz $\frac{3}{4}$ de swing. En el swing hacia adelante inicia con la parte inferior del cuerpo y enseguida la parte superior del cuerpo, lanza con fuerza el balón a un compañero o a una pared. Termina a $\frac{3}{4}$ de seguimiento. Siente como los músculos grandes del cuerpo generan mayor velocidad.



<https://www.youtube.com/watch?v=GO22r6mRFPQ>

- Bastón abanico. Haz swings con el bastón abanico generando viento a través del área de impacto.



<https://www.youtube.com/watch?v=3EViqHSMRzk>

- Swings con un bastón pesado. Haz swings con un bastón pesado. Pon atención en la amplitud y el pivoteo en el backswing y en la secuencia correcta en el swing hacia adelante.



- 20 swings en fila. Haz 20 swings seguidos sin parar. Inicia desde la terminación, regresa hacia atrás sin pausar en la colocación, pasando de forma continua hacia el backswing. Haz el swing hacia adelante tan rápido como sea posible.



- Usa el Somax Power Hip Trainer.



<https://www.youtube.com/watch?v=5s3OXolRARs>

Para lograr mayor distancia necesitas aumentar la velocidad del bastón, en este caso no puedes ir a la tienda a comprar más velocidad o pedírsela a un amigo, una de las maneras de lograrlo es haciendo ejercicios como los que hemos visto. **FORE.**

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

www.handy.golf

www.youtube.com/jugargolf

mateomelgar1969@hotmail.com