



Charlando en el hoyo 19

DRIVER. En general hay cierta resistencia a entrenar en el tee de práctica. Algunos jugadores siempre encuentran alguna excusa para no hacerlo. Las clásicas excusas son “no tengo tiempo”, “es muy aburrido” o “estoy cansado”. Cuando estos jugadores deciden ir a practicar lo hacen sin objetivos, simplemente tiran una bola tras otra, hasta que se cansan o se frustran por no ver una mejoría. Para cambiar esta historia publicaré temas de entrenamiento semanal, para que entrenes con objetivos, logrando que tu práctica sea más efectiva.

Los temas de entrenamiento son generales y no se aplican a todos los jugadores. Es importante que selecciones los temas que consideres que sean útiles para ti. La mayoría de los temas no se dominan en una semana. Es importante que continúes entrenándolos hasta que sean parte natural de tu juego.

COLOCA UNA VARILLA PARA MEJORAR TU ALINEACIÓN EN EL SWING COMPLETO. He tenido varias experiencias que me han enseñado la importancia de entrenar usando una varilla o un bastón para la alineación. En una ocasión Lorena Ochoa jugó un match con Rafael Alarcón, su entrenador, en el Club de Golf Vallescondido. Durante su práctica previa al match, Lorena colocó bastones para alinearse a los diferentes targets.

Un día asistí al club de golf Bosque Real a ver a los jugadores del Champions Tour, me sorprendió que varios, entre ellos Tom Kite y Hale Irwin, entrenaron colocando varillas, bastones e incluso el paraguas para alinearse.

Hace años el Pro Antonio Aguilar y la Sra. Marcela Coghlan me invitaron a Torreón, Coahuila a apoyar la academia de golf del Club de Golf Los Azulejos. Me sorprendió que sus alumnos usaran varillas para alinearse de una forma disciplinada. Hay mismo conocí al Pro Luis Felipe Torres quien tiene el hábito de entrenar usando varillas.

Uno de los sueños que tenemos los profesores de golf es que los jugadores de nuestro club tengan la cultura de entrenar usando varillas para la alineación. El reto para esta semana es que empieces a entrenar colocando una varilla o un bastón para tu alineación.



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

MANTÉN LAS PIERNAS QUIETAS EN EL PUTT. Mover las piernas y caderas durante el golpe de putt es uno de los errores más comunes, el detalle es que la mayoría de los jugadores no se dan cuenta de ello.

La parte inferior del cuerpo es la base sobre la que gira la parte superior, para entender el efecto que tiene el movimiento de la parte inferior en el swing, imagina lo que pasa cuando comes en una mesa cuyas patas están inestables.

Mantener la parte baja del cuerpo firme y estática es una constante de los grandes poteadores. El reto para esta semana es mejorar la estabilidad de las piernas en el putt. Veamos algunos drills e imágenes para lograrlo. Selecciona un ejercicio y entrénalo 30 minutos 2 veces en esta semana.

- La sombra. Toma tu colocación de manera que el sol de directamente en tu espalda. Ejecuta tu putt y observa en la sombra la estabilidad de la parte baja de tu cuerpo.
- Bastón en el muslo derecho. Toma tu colocación y coloca un bastón recargado en tu muslo derecho. Ejecuta el putt sin moverlo.
- Toca un objeto fijo. Toma tu colocación tocando una pared o una silla con tu trasero, o tocando el marco de una puerta o una silla con tu muslo izquierdo. Ejecuta el putt manteniendo la parte baja de tu cuerpo estable.
- Imagina que estas poteando con tus piernas dentro de un barril lleno de cemento o que tus piernas son el tronco de un árbol y tus pies son las raíces.



<https://www.youtube.com/watch?v=sf9pIbh7c5U&list=PL501E190124E9ECD7&index=18>

https://www.youtube.com/watch?v=GzrYYakgH_4&list=PL501E190124E9ECD7&index=19

TOCA LA PARED PARA MEJORAR TU PIVOTEO. El pivoteo es vital para un buen backswing. El pivoteo es el enrosque de la parte superior del cuerpo sobre la parte inferior en el backswing. Un backswing correcto se caracteriza porque los hombros han girado el doble de lo que han girado las caderas y la rodilla izquierda ha girado la mitad de lo que han girado las caderas. Un estándar generalmente aceptado es que los hombros giran de 70 a 100 grados, las caderas giran de 40 a 60 grados y la rodilla izquierda gira de 20 a 30 grados.

El golfista promedio no pivotea correctamente por falta de flexibilidad, por el desplazamiento de las caderas, por tener las caderas muy estáticas y por un uso excesivo de manos y brazos, entre otras razones.

Veamos el ejercicio tocar la pared para mejorar el pivoteo. En la colocación sin bastón dejar caer los brazos cómodamente. Imagina que al lado derecho hay una pared. Gira los hombros y las caderas, y toca la pared con las 2 manos. La pared puede ser real o imaginaria.

El reto para esta semana es hacer 3 series de 15 repeticiones antes de practicar o en tu hogar. Hazlo 3 veces a la semana.



<https://www.youtube.com/watch?v=9hghO388xaw>

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

www.handy.golf

www.youtube.com/jugargolf

mateomelgar1969@hotmail.com