



Charlando en el hoyo 19

ENTRENAMIENTO SEMANAL 2

RUTINAS PARA LA POSTURA. La postura son los ángulos del cuerpo en la colocación. Probablemente el ángulo más importante en la colocación es el formado entre la parte superior e inferior del cuerpo. Este ángulo se forma por doblar el cuerpo desde las caderas. Este ángulo es crucial debido a que la inclinación hacia delante de la parte superior del cuerpo determina la manera en que la columna vertebral se mueve en el swing, y crea el eje que forma el plano en el cual se moverá el bastón.

La postura de los grandes jugadores se ve diferente porque está definida por la complexión, pero tienen un común denominador: una postura atlética. En una postura atlética la espalda está prácticamente recta, la barbilla levantada, las pompis resaltadas, los hombros y brazos relajados y las rodillas ligeramente flexionadas.

La postura es un elemento de la colocación que muy pocos jugadores entrenan. Por esta razón es que muy pocas veces vemos a un jugador con una postura atlética.

Veamos los errores en la postura relacionados con inclinación frontal y la forma de la columna vertebral.

Los errores comunes por la inclinación frontal de la columna vertebral son:

- La espalda muy inclinada.



- La espalda muy vertical.



Los errores comunes por la forma de la columna vertebral son:

- La postura C.
https://www.mytpi.com/improve-my-game/swing-characteristics/c-posture_v2



- La postura S.
https://www.mytpi.com/improve-my-game/swing-characteristics/s-posture_v2



Otro error común en la postura relacionado con la columna vertebral es:

- La barbilla pegada al pecho.



Los profesores de golf han propuesto las siguientes rutinas para lograr una postura atlética:

- Rutina 1
 - Ponte de pie erguido con los pies separados a la altura de los hombros.
 - Extiende los brazos hacia enfrente con el bastón paralelo al suelo.
 - Inclina las caderas hacia atrás, dejando la espalda recta, hasta que la cabeza del bastón toque el suelo.
 - Flexiona las rodillas para quitar presión de las piernas y la espalda.



<https://www.youtube.com/watch?v=NmvHZXw9cXE>

- Rutina 2
 - Ponte de pie erguido con los pies separados a la altura de los hombros.
 - Flexiona las rodillas hasta sentir que el peso se mueve hacia adelante al arco del pie
 - Saca las pompis, manteniendo la parte inferior de la espalda recta y la barbilla alta.
 - Deja que los brazos cuelguen y que la parte alta de los brazos descansen ligeramente en el pecho.
 - Toma el grip.



- Rutina 3

- Ponte de pie erguido con los pies separados a la altura de los hombros.
- Empuja las caderas hacia atrás, doblando la parte superior del cuerpo desde las caderas y manteniendo el pecho alto.
- Flexiona ligeramente las rodillas, sólo para quitar tensión a las piernas rectas.
- Relaja los hombros y deja que los brazos cuelguen.
- Toma el grip.



Entrena estas rutinas viéndote en un espejo o tomate video para ver si tu postura es lo más atlética posible.

LA VELOCIDAD PARA EMBOCAR. El control de la distancia es una de las más grandes debilidades de los jugadores amateurs. En general:

- Hay más jugadores que potean con exceso de suavidad que con exceso de firmeza.
- Hay más jugadores que se quedan cortos.
- En putts largos los jugadores tienden a dejar el putt muy corto o largo, más que dejarlo muy a la izquierda o muy a la derecha.

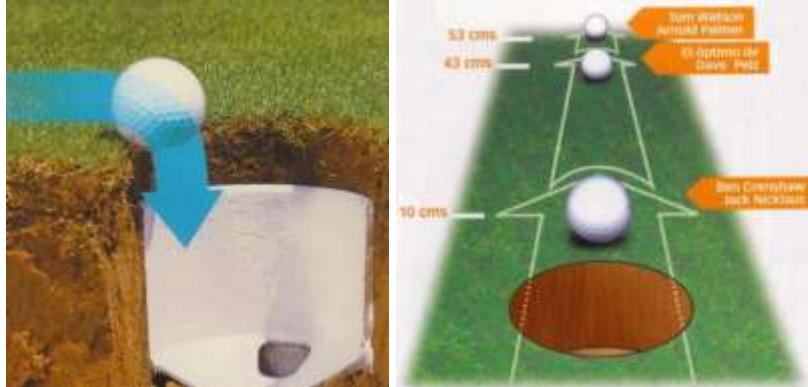
La estrategia de una velocidad única para todos los putts no es efectiva porque las condiciones de cada putt cambian. Hay putts que se juegan a la ofensiva y hay putts que se juegan a la defensiva. El golf es un juego de riesgos.

La velocidad del primer putt determina de que tan lejos será el segundo. Al considerar el primer putt, además de buscar embocar la bola es importante considerar donde terminara la bola si se falla. Esto no es negativo, es ser realista.

Los profesores del golf difieren sobre la velocidad correcta para embocar la bola. En base a sus opiniones hay 3 velocidades a elegir:

- Topleft (caerse) / Die it at the hole.

En este estilo la bola muere en el hoyo, esto significa que la bola llega a una velocidad en la que cae suavemente al hoyo o en caso de no caer máximo se pasa del hoyo 10 centímetros o se detiene muy cerca al hoyo.



<https://www.youtube.com/watch?v=-s5LEvBbY4&list=PLsYr1uC75ERgr9-eVQB96ruainhvLDSaV&index=10>

Esta velocidad es recomendable en:

- Greens rápidos.
- En putts de bajada.
- En putts con el pasto a favor.
- En putts largos, donde hacer 2 putts es un logro.
- En putts con mucha caída.

Ventajas:

- El hoyo efectivamente llega a ser más grande, porque la bola al estar rodando despacio puede entrar por el frente del hoyo, quedar o pasar a los lados del hoyo y caer, y en un putt con caída puede caer por la parte posterior del hoyo.
- Los jugadores son recompensados con muy pocos three putts

Desventajas:

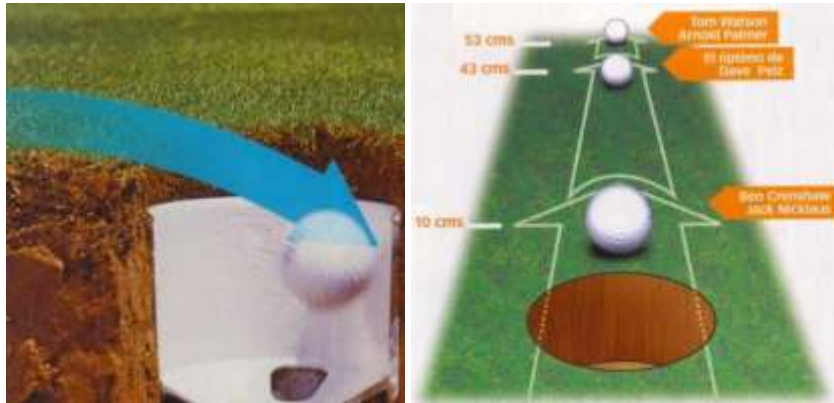
- Algunos putts no alcanzarán el hoyo y no tendrán oportunidad de caer.
- Algunos putts se saldrán de la línea.
- La bola es más susceptible de moverse por las imperfecciones del green.

Entre mayor sea la distancia la estrategia die it tiene más sentido.

- Rattle (el traqueteo) / el óptimo de Dave Pelz.

En este estilo la bola se echa un clavado desde el borde delantero del hoyo y golpea la taza o revestimiento en el lado opuesto del hoyo, y continúa golpeando en las paredes de la taza, produciendo una sucesión de sonidos cortos y agudos, hasta llegar al fondo del hoyo, de ahí el nombre de traqueteo. Es un sonido agradable para los golfistas.

En el caso de no embocar, la bola se pasa del hoyo 43 centímetros. Esta distancia es conocida como la regla de las 17 pulgadas de Dave Pelz. Esta es la velocidad óptima para la mayoría de los putts. La mayoría de los jugadores en su lectura de la caída subcientemente la determinan con esta velocidad en mente. Otros profesores consideran que esta distancia va de 30 a 45 centímetros.



Esta velocidad es recomendable en:

- Putts rectos y con poca caída.
 - Putt en superficies planas.
 - Putts cortos y de distancia media.
 - Cualquier putt donde el jugador se tenga confianza.
 - Putts bajo presión donde el jugador siente que debe meterla.
- Slam (cerrar de golpe) / Bold putter (poteador audaz).

En el estilo Slam la bola es poteada con firmeza, la bola pega con el borde posterior del hoyo y algunas veces bota hacia arriba antes de caer a la taza del hoyo. Si el putt no cae, termina a una yarda o poco más después del hoyo.



El putt es agresivo y la mentalidad del jugador es “never up, never in” (bola que no llega, no cae). Los poteadores agresivos creen en la teoría del 25%, que dice que una bola por hecho de pasar del hoyo de una probabilidad del 100%, tiene un 25%. Quedar al lado izquierdo, al lado derecho y antes del hoyo les corresponden un 25% a cada uno.



Con el toque firme disminuye la cantidad de caída por lo que es más fácil la lectura del green.

Esta velocidad es recomendable:

- En putts cortos con poca caída.
- En putts de subida donde es necesario meterla.
- En greens lentos.
- En greens húmedos, que no han sido podados o que recientemente fueron aerificados.
- Al potear con el pasto en contra.
- En putts donde tripotear no es una preocupación.

Desventajas:

- Problemas para controlar la distancia en greens rápidos.
- Mayores posibilidades de three putts.

Mejorar tu postura y manejar una estrategia de velocidad de acuerdo a las características del putt harán de ti un mejor jugador. **FORE**.

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

www.handy.golf

www.youtube.com/jugargolf

mateomelgar1969@hotmail.com