



Charlando en el hoyo 19

ENTRENAMIENTO SEMANAL 3

EL GRIP. No hay un grip perfecto, prueba de ello es que hay buenos jugadores con diferentes grips. Hay buenos jugadores con grips débiles, neutrales y fuertes (por la rotación de las manos) y los hay con grips entrelazados y sobrepuestos (por la forma de unir las manos). Sin embargo, la relevancia del grip queda de manifiesto con frases como estas:

- “Un buen swing comienza con un buen grip”.
- “Soy tan bueno como lo es mi grip”.
- “Un buen grip no asegura un buen swing, pero un mal grip es la causa más probable de un mal swing”.

La relevancia de un buen grip se debe a que las manos son la única parte del cuerpo que entra en contacto con el bastón. Las manos controlan el ángulo de la cara del bastón durante el swing y especialmente en el impacto que es donde más cuenta.

Aun cuando no hay un grip perfecto, hay algunos detalles que caracterizan un grip eficiente. Veamos algunos puntos:

- La mano izquierda.
 - Al cerrar la mano el grip queda sostenido primordialmente por los dedos.
 - El pulgar está colocado a la derecha del centro del grip,
 - El vértice formado por el índice y el pulgar apunta entre la barbilla y el hombro derecho.
 - Son visibles 2 o 3 nudillos dependiendo el tamaño de la mano, otra referencia es ver el logotipo del guante.



- La mano derecha.
 - La mano derecha sostiene el grip principalmente en los dedos.
 - La línea de la vida y el cojincillo bajo el pulgar derecho cubren el pulgar izquierdo.
 - El pulgar derecho está a la izquierda del centro del grip.
 - El vértice formado por el índice y el pulgar apunta entre la barbilla y el hombro derecho.

- El índice derecho está en forma de gatillo o gancho.



Dentro de las ideas que más uso para mejorar el grip de mis alumnos están:

- Colocar un tee en el medio del pulgar y el índice derecho. Si el grip está tomado correctamente, el tee estará ligeramente a la derecha del centro del grip. Este drill me ayudó a corregir mi grip, aún, cuando llevaba 30 años agarrándolo mal.



- Abrir y cerrar la mano. Le pido al jugador que abra la mano derecha y reviso que el grip esté en los dedos.



- No gaps o huecos. Como las manos son la única parte de nuestra anatomía que están en contacto con el bastón, pongo mucha atención en que mis alumnos no tengan huecos en su grip. Si el grip tiene huecos, la transmisión de la energía generada por el movimiento del cuerpo, tendrá fugas. Si las manos están bien colocadas podrán trabajar como una unidad.



- Moldear el grip. En este ejercicio el alumno pone las manos de frente y separadas, simulando la posición correcta del grip. Luego las une y las separa una y otra vez. Esto ayuda a lograr un grip correcto con naturalidad.



- Observar el grip. Ayudo a los alumnos a colocar las manos correctamente en el grip. Enseguida les pido que observen sus manos para que aprendan los detalles técnicos de un grip correcto y lo revisen frecuentemente.



Cuando colocamos correctamente las manos en el grip se debe sentir como si se unieran 2 piezas de un rompecabezas. Unir las manos correctamente en el grip es el primer paso para alcanzar las posiciones correctas a lo largo del swing.

Un buen grip completo unifica las manos, promueve que trabajen juntas y sensibiliza al jugador de la posición de la cara del bastón durante el swing. Las manos trabajan juntas no en oposición, el grip es una alianza de las dos manos, no una batalla por la supremacía.

Un error muy común en la enseñanza del golf es que los pros dejamos que los jugadores principiantes hagan swings completos con la mano derecha en una posición fuerte y sosteniendo el grip en la palma, lo que ocasiona que el jugador haga el swing con un movimiento dominante de manos. Mi

recomendación para que jugadores principiantes, intermedios y avanzados se acostumbren a un grip correcto es que practiquen los golpes de chip y pitch. Como en estos golpes el swing es suave y controlado le permitirán acostumbrarse a un grip correcto. Un grip correcto promoverá que el jugador inicie el backswing con un movimiento dominante de hombros. El grip no es particularmente cómodo para los jugadores en esta etapa del aprendizaje o de cambio, y no se pretende que lo sea.

Muchos golfistas luchan toda su vida con grips que promueven malos movimientos en el swing, mal contacto con la bola y trayectorias variables en el vuelo. Para persuadir a estos jugadores a que cambien el grip tengo varias historias que ilustran la importancia de un buen grip. Desafortunadamente muchas de mis historias no son de éxito porque los alumnos siguen con un grip incorrecto.

Los jugadores continúan con su grip incorrecto porque:

- Se justifican diciendo que así se sienten cómodos. A ellos les digo que la comodidad no significa que el grip sea correcto.
- No ponen atención a los detalles.
- No están dispuestos a pasar ese período de incomodidad que se experimenta al cambiar el grip.

La mayoría de los compañeros profesionales con los que he trabajado en diferentes clubes tienen un buen grip. El grip dice mucho sobre el nivel de juego de una persona. Ver a un jugador con sus manos bien colocadas en el grip es como observar una obra de arte.

Nunca es tarde para agarrar el grip bien, yo lo tome mal por 30 años. Si yo pude cambiarlo, seguro tú también puedes. Para ver algunos detalles del grip visita:

<https://youtube.com/playlist?list=PLsYr1uC75ERjk5eSCfUtFl0sCicXX9Bjz>

LA SECUENCIA EN EL CHIP

Los jugadores que tienen una secuencia deficiente en el swing completo invariablemente la tienen en su golpe de chip. Una buena estrategia para ayudar a estos jugadores es que entrenen el chip haciendo la secuencia correcta.

La secuencia en el backswing la inician los hombros y le siguen los brazos, las manos y el bastón.

En el downswing la secuencia de movimientos es primero la parte baja del cuerpo (pies, rodillas, caderas); segundo tronco o torso (abdomen, pecho, hombros); tercero brazos y manos; y cuarto el bastón.

El inicio y acompañamiento de la parte baja del cuerpo en el swing hacia adelante es muy sutil, pero existe, especialmente en los chips largos.

Ejercicios para desarrollar la secuencia correcta en el chip:

- El rezo invertido inclinado. Toma la colocación para chip, sin bastón. Extiende las manos, únelas e inclínalas ligeramente de izquierda a derecha. Gira los hombros en el backswing. Haz una ligera pausa. Continúa haciendo el swing hacia adelante en la secuencia correcta.



- Los motores. Haz el swing imaginando que los motores son hombros en backswing y parte inferior del cuerpo en el swing hacia adelante. Si estos motores dominan el movimiento, la secuencia será correcta.



- Mostrar el grip. En la colocación para el chip toma el bastón desde la varilla. El grip quedará en la pelvis izquierda. Gira los hombros. Haz una ligera pausa. Inicia el downswing en la secuencia correcta. Sostén el ángulo de las muñecas de manera que en la terminación muestres el grip.



- El 1-2. En la colocación normal para chip, cuenta 1 en el backswing, 2 en el swing hacia adelante. Marca la transición.
- Mantener el triángulo. Imagina que los hombros, brazos y manos forman un triángulo en la colocación. Mantén el triángulo en el backswing y en el swing hacia adelante.



- Tapón pegado al ombligo. Coloca el tapón del bastón en el ombligo y toma el grip un poco de la varilla. Gira los hombros en el backswing y en el downswing gira el abdomen y el pecho. Mantén el bastón conectado al ombligo.



<https://www.youtube.com/watch?v=OIVQOcD1Pyk&index=12&list=PL08A19072F094A817>

<https://www.youtube.com/watch?v=dkrXFwj6mh0&list=PL08A19072F094A817&index=13>

https://www.youtube.com/watch?v=KCKUZAe_Izw&list=PLkNO-D-4wcwXWsBKoNROAkCkdrCzFhKl&index=3

Mejorar tu grip en la colocación y la secuencia en el chip harán de ti un mejor jugador. **FORE.**

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

www.handy.golf

www.youtube.com/jugargolf

mateomelgar1969@hotmail.com