



## Charlando en el hoyo 19

### ENTRENAMIENTO SEMANAL 4

**EL GIRO DE HOMBROS EN EL PUTT.** En mi niñez aprendí a patear con un movimiento dominante de manos porque era el estilo de esos años, porque los greens eran muy pesados y porque prácticamente todos los seres humanos que toman el putt por primera vez lo mueven usando más las muñecas y las manos que los hombros.

Hace 20 años cuando empecé a trabajar de pro en el Club de Golf Vallescondido seguía pateando con un movimiento dominante de manos. En los greens rápidos de Valle fue muy difícil controlar la distancia. Tuve que aprender a patear con un movimiento dominante de hombros.

Entre los jugadores amateurs es muy difícil encontrar a un jugador que patee con un buen movimiento de hombros. De hecho, no puedo recordar a alguien que me haya impresionado por hacerlo muy bien.

Hay 3 fuentes de poder para mover el putt: las manos, los brazos y los hombros. Se recomienda el uso de los hombros como fuente principal del movimiento. Este estilo es llamado putt tipo péndulo.

En el putt tipo péndulo el putt se mueve hacia atrás y hacia adelante alrededor de un centro estable de rotación en la parte superior de la columna vertebral. El movimiento se genera por mecer los hombros y los músculos de la espalda alta.

Veamos algunos ejercicios para desarrollar este movimiento:

- El rezo invertido. En la colocación de putt, pon las manos enfrente del pecho como si fueras a orar. Enseguida bájalas como si fueras a patear. Haz swings meciendo los hombros, manteniendo la posición de las manos y su relación con los hombros.



- El sube y baja. En la colocación en el putt, coloca una varilla entre el abdomen y el esternón. Haz swings meciendo la varilla como si fuera un sube y baja.



- El lag. Lag es que la cabeza del putt vaya atrás de las manos durante el downswing y a través del impacto. La mayoría de los jugadores pierden su lag por un deficiente movimiento de hombros lo que ocasiona que se muñquee en el golpe. Imagina que la bola está a la altura de tus espinillas, haz el swing meciendo los hombros y manteniendo el lag.



- El columpio. En la colocación normal ante la bola levanta la cabeza del putt hasta la altura de las rodillas. Haz 3 swings continuos descendiendo gradualmente hasta golpear la bola en el swing hacia delante del tercer swing. Mueve el putt con los músculos de la espalda alta. Al pasar por el impacto siente que las manos pasan primero que la cabeza del putt.



- Jala y empuja. En el backswing siente que jalas el putt con el hombro derecho o lo empujas con el hombro izquierdo. En el swing hacia adelante siente que jalas el putt con el hombro izquierdo o lo empujas con el hombro derecho.



- Varilla al pecho. En la colocación sostén una varilla vertical con el pecho y la parte superior de la cabeza del putt. Coloca una toalla en tu pecho para suavizar la presión de la varilla. Potea sintiendo como mueves el putt y la varilla con los músculos de la espalda alta.



[https://www.youtube.com/watch?v=Esz6\\_oBFeiw&list=PL501E190124E9ECD7&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=Esz6_oBFeiw&list=PL501E190124E9ECD7&index=13)  
<https://www.youtube.com/watch?v=-AdtDBMg6dI&list=PL501E190124E9ECD7&index=14>

**LA COLOCACIÓN EN EL GOLPE BÁSICO DE BUNKER.** Los ajustes en la colocación son claves para que el golpe básico de bunker funcione. La colocación determina el swing y el comportamiento del bastón al penetrar en la arena.

<https://www.youtube.com/watch?v=NRIZADnOXiU&list=PLD8AF84351BA7A83A&index=3>

Hay diferentes opiniones sobre los ajustes en los elementos de la colocación. Veamos esas variaciones y decide cuál te conviene a ti.

- LA POSICIÓN DEL BASTÓN.
  - El bastón a poco más de 90 grados en relación con la línea objetivo. Las manos van al centro del cuerpo o ligeramente a la izquierda del ombligo y ligeramente detrás de la bola. El bastón está inclinado ligeramente de izquierda a derecha desde la vista del jugador y el bastón está prácticamente en línea con el esternón. Lo recomiendo para jugadores avanzados.



- El bastón a 90 grados en relación con la línea objetivo. Las manos están a la altura de la bola y el bastón está recto desde la vista del jugador. Lo recomiendo para jugadores intermedios y principiantes.



- LA DIRECCIÓN. Recomiendo la cara del bastón abierta y así en esa posición apuntando al objetivo.



Pero hay quienes recomiendan:

- La cara del bastón abierta apuntando ligeramente a la derecha del objetivo.



- La cara cuadrada apuntando al objetivo.



- EL GRIP.

- El grip normal para el swing completo. Lo recomiendo para principiantes e intermedios.



- El grip débil. Lo recomiendo para jugadores avanzados.



La presión del grip suave, nivel 3 en la escala del 1 al 10.

Respecto a lo largo que se toma el grip:

- Tomar el grip normal. Lo recomiendo para jugadores principiantes e intermedios.



- Recortar el grip. Lo recomiendo para jugadores avanzados. La cantidad que se acorta es de acuerdo con lo profundo que se colocan los pies anclados en la arena.



- **LA POSTURA.** La postura es atlética, con los hombros y brazos relajados como en el swing completo, pero con los siguientes ajustes:
  - Las rodillas ligeramente más flexionadas.
  - Las piernas arqueadas.
  - Las manos más abajo que su posición normal.
  - El peso lateral 60% en el lado izquierdo.



- **EL STANCE.** El stance en cuanto a la separación de los pies es ancho, más de lo normal para un wedge en un swing completo. En cuanto a la rotación de los pies, el pie derecho va recto y el pie izquierdo va rotado de 10 a 25 grados.



- **LA ALINEACIÓN.**
  - La alineación normal. Los pies, caderas y hombros está alineados paralelos a la línea objetivo. Recomendando esta alineación para niños, damas, seniors y jugadores de alto hándicap.



- La alineación abierta. Los pies, caderas y hombros están alineados más a la izquierda que una línea paralela al objetivo. El pie izquierdo va ligeramente atrás, abriendo la alineación de 5 a 20 grados en relación con la línea paralela. La alineación abierta es la más usada y la recomiendo para jugadores intermedios y avanzados.



- LA POSICIÓN DE LA BOLA.

- Bola ligeramente adelante del centro del stance o ligeramente más cerca al pie izquierdo que al pie derecho. La recomiendo para todos los jugadores.



Las siguientes tres posiciones las recomiendo para jugadores avanzados:

- Bola al nivel del corazón.



- Bola justo antes del talón izquierdo.



- Bola enfrente del talón izquierdo.



[https://www.youtube.com/watch?v=e\\_Za6HSmDg&list=PLkNO-D-t4wcyNFA6JLrc3kb0\\_Dipt2bOa](https://www.youtube.com/watch?v=e_Za6HSmDg&list=PLkNO-D-t4wcyNFA6JLrc3kb0_Dipt2bOa)

Mejorar el giro de los hombros en el putt y construir una colocación sólida en el golpe básico de bunker harán de ti un mejor jugador. **FORE.**

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

[www.handy.golf](http://www.handy.golf)

[www.youtube.com/jugargolf](http://www.youtube.com/jugargolf)

[mateomelgar1969@hotmail.com](mailto:mateomelgar1969@hotmail.com)