



Charlando en el hoyo 19

ENTRENAMIENTO SEMANAL 5

EL WAGGLE. Algunos jugadores en su colocación se ponen tan rígidos y estáticos que parecen estatuas, duran tanto tiempo que parece que se quedaron dormidos y les salen telarañas. Esta parálisis como consecuencia del análisis es el resultado de procesar demasiada información, una mente confusa y pensamientos técnicos. Cuando el jugador está congelado ante la bola, el inicio del backswing tiende a ser arrebatado y violento, haciendo del ritmo su primera víctima. Ir de la inmovilidad a la acción a toda velocidad provoca una gran sacudida.

En la colocación los jugadores experimentados son dinámicos, mientras que los novatos están estáticos. En general, entre más alto el hándicap del jugador más tiempo dura para tirar.

Los profesores coinciden en que la tensión es demoledora y mata el swing de golf porque destruye cualquier esperanza de tener un swing fluido. La solución para pasar de la colocación a un takeaway suave y uniforme es el waggle.

El waggle o meneo es una serie de pequeños movimientos del cuerpo y del bastón antes de iniciar el backswing, con el objetivo de liberar la tensión, relajar los músculos y establecer el ritmo del swing. El waggle es como estar calentando motores.

En otros deportes hacen movimientos semejantes al waggle del golf: el beisbolista que se prepara para batear menea el bat al esperar la pichada, el basquetbolista botando y girando el balón en la línea de tiro y el tenista moviéndose para recibir el saque.

El waggle es el puente entre la colocación y el inicio del backswing. Es parte de la rutina previa al golpe (preshot routine). Es bueno recordar el viejo proverbio escocés: “como es tu waggle, así será tu swing”.

Veamos los waggles más comunes:

- El waggle takeaway. Mueve hombros, brazos, manos y bastón simulando el takeaway. Puede ser con o sin quiebre de muñecas.



- Ordeña el bastón. Acomoda, suelta y reacomoda las manos en el grip.



- El sube y baja. Sube y baja la cabeza del bastón.



- Menea el bastón. Mueve el bastón hacia atrás y adelante con el movimiento de manos y muñecas.



- Haz círculos. Haz círculos con la cabeza del bastón.



- El hormigueo. Levanta y replanta los pies.



- Levanta y replanta el talón derecho.



- Mira la bola – mira el objetivo. Mira el objetivo y luego mira la bola, y así sucesivamente. Dura más tiempo viendo el objetivo.



- Menea el trasero. Mueve el trasero de un lado a otro.



- Flota el bastón. Mantén el bastón flotando (sin tocar el suelo) lo que promueve que los brazos y manos estén relajados, y evita que arrebatés el bastón en el inicio del backswing.



<https://www.youtube.com/watch?v=-otU6f3qT1E&list=PLCF9C512DABB35760&index=12>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKEWJ7tLoM&list=PLCF9C512DABB35760&index=13>

En la mayoría de los waggles debes tener el bastón flotando, sentir el peso de la cabeza del bastón y relajar manos, muñecas, brazos y hombros. Prueba estos waggles y adopta el que mejor funcione para ti. El waggle adoptado es personal. Te recomiendo que sea consistente en forma y tiempo. La forma es hacer los mismos movimientos la misma cantidad de veces. El waggle debe ser idéntico en cada tiro. El tiempo requerido es un asunto individual, pero te recomiendo que quede dentro de 8 segundos desde que tomaste la colocación.

Hay más profesores que recomiendan que el waggle sea una presentación previa, replica o ensayo del takeaway, ya que así se aprovecha para desarrollar un inicio suave y en la trayectoria correcta. Por ello sugieren que el movimiento sea más de hombros y brazos que de muñecas.

LOS YIPS EN EL PUTT. Los yips son un desorden sensorial motor. El cerebro deja de procesar las ordenes de habilidades motoras para el movimiento determinado, en este caso el swing de golf. En algún momento del swing, normalmente a través del área de impacto, el jugador tiene un reflejo involuntario, una contracción nerviosa que se manifiesta con una sacudida en las manos u otra parte del cuerpo. Esta contracción en muchos casos tiene su origen en la anticipación que el jugador hace del impacto, es un sentimiento como de salir a buscar el golpe, con el temor de que no se encontrará.

Previo a esto el jugador tiene manifestaciones fisiológicas y cognitivas características del choking, como el corazón empieza a latir más, aumenta el ritmo cardiaco, el cerebro empieza a acelerarse, aumenta la presión con la que se toma el grip, etc. Los yips al principio son un problema físico porque está relacionado con los reflejos y movimientos del cuerpo, pero luego se agrava por el componente mental producido por el choking.

Los jugadores intentan corregir el problema aumentando el entrenamiento, pero en la mayoría de los casos no funciona e incluso empeora. Para componerlo se recomienda:

- Tratar de no hacer lo mismo. Se tiene que hacer algo diferente, se tiene que crear un nuevo camino en el cerebro para realizar esta tarea, es como hacer un corto circuito al yip para enseguida seguir el nuevo cableado.
- Destruir las adhesiones mentales. Eso significa hacer que el cerebro deje de pensar en las mismas cosas al ejecutar el golpe.
- Encontrar otro camino en el cerebro por donde puedan viajar las señales motoras.
- Hacer el swing siendo menos consciente del golpe y la bola.
- Hacer movimientos que dirijan la atención a algo que no sea el golpe, ni el yip.

Muchos jugadores tuvieron un tiempo cuando poteaban con confianza, decisión y osadía, pero con el paso de los años tienen problemas para mantener esa actitud. Al estar jugando han fallado putts en situaciones cruciales y han acumulado un cúmulo de recuerdos que son una pesada carga. Cuando se colocan para potear las dudas e indecisiones aparecen en su mente y pierden la confianza en que la bola entrará al hoyo. Todo esto se multiplica

con la presión. Los pensamientos negativos desbordan su mente, en especial en los putts cortos: “todos saben que no meto estos putts”, “sé que la voy a fallar”, “no puedo controlar el putt”, etc.



Los yips se manifiestan en tres momentos del golpe:

- Al iniciar el backswing. El jugador tiene dificultades para iniciar el backswing.
- En la transición del backswing al swing hacia adelante. En este momento hay arrebatamiento o un apresuramiento para hacer el golpe
- A través del impacto. Este es el más común. El jugador tiene una contracción en las manos y brazos que ocasiona un corto circuito en la transmisión de energía del giro de los hombros al putt. La cabeza del bastón generalmente se desacelera, se sale de trayectoria y el contacto no es con el sweet spot. El putt también se desacelera porque los nervios causan que el jugador trate de controlar la cabeza del putt a través del impacto, en lugar de permitir que pase y se acelere.

Algunas soluciones:

- Un cambio en el grip o en el putt. Puedes probar los grip alternativos como las sierras, el grip inverso, la garra, la brocha o probar diferentes posiciones de dedos y manos. El punto es concentrarte en una colocación diferente de las manos.



- Coloca uno o ambos pulgares contraídos (no extendidos como se ponen normalmente) presionando el grip.
- Toma el putt más corto y suave. Patea acelerando a través del impacto.
- Un cambio en la posición de los ojos en relación con la bola, es decir un cambio en la alineación de los ojos, por ejemplo, la vista más sobre la bola.
- Patea mirando a la parte inferior del grip. Al hacerlo ve el grip moviéndose en la misma posición hacia atrás y hacia adelante. Al tener la mente enfocada en el grip, el yip desaparece.

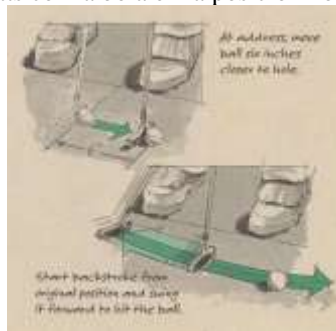


https://www.youtube.com/watch?v=YcwZnPNkMHE&list=PLsYr1uC75ERjH8-VFHAWbtysRO_dK_n2N&index=3

- Potea mirando un punto pintado en la parte inferior del grip.
- Potea viendo el tee. Colocar un tee en el tapón del putt. Potea viendo el tee.
- Coloca una moneda bajo o junto a la bola. Potea viendo la moneda. Espera así hasta que la bola caiga en el hoyo.
- Haz putts con la punta del putt o pégale a la parte alta de la bola.
- Usa más la mano izquierda. Los jugadores derechos generalmente padecen los yips con su mano derecha, así que involucrar más la mano izquierda les proporciona alivio.
- Swings y golpe con los ojos cerrados. Haz algunos swings con los ojos cerrados. Cuenta un simple ritmo de 1-2. Cuando sientas que estás fluyendo bien, pídele a un amigo que ponga una bola en la trayectoria de la cabeza del bastón.
- Potea mirando el hoyo. Al quitar el enfoque de la bola, la mente se mantiene ocupada de otra forma al hacer el golpe.



- Potea con la bola adelantada. Coloca la bola por fuera del pie izquierdo en la trayectoria que debe seguir el putt en el seguimiento. Coloca la cabeza del putt, normal, en el centro del cuerpo. Haz el swing normal. La bola adelante hará que la cabeza del putt se acelere a través del impacto. Después del ejercicio re replica la sensación en putts con la bola en la posición normal.



- Potea a un objetivo diferente o a ningún lado. Como el terrible miedo que causa el yip es fallar el hoyo, al eliminarlo de la ecuación puedes volver a potear normal.

Adoptar un waggles y superar los yips harán de ti un mejor jugador. **FORE.**

NOTA: Si estás suscrito a www.handy.golf recibes el archivo con todas las imágenes de los ejercicios.

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

www.handy.golf

www.youtube.com/jugargolf

mateomelgar1969@hotmail.com