



Charlando en el hoyo 19

ENTRENAMIENTO SEMANAL 6

INICIAR EL BACKSWING CON LOS HOMBROS. En la colocación y en el takeaway se originan la mayoría de los problemas técnicos en el swing. Dos errores muy relacionados son sostener el grip con las palmas e iniciar el backswing con un movimiento dominante de manos.

La parte superior del cuerpo, y es especial los hombros, generan el movimiento que mueve el bastón en el takeaway. La habilidad de iniciar el backswing con un movimiento dominante de hombros está directamente relacionada con sostener el grip en los dedos. Sostener el grip en los dedos vuelve a las manos pasivas y a los hombros activos, por el otro lado sostener el grip en las palmas activa las manos y desactiva los hombros.

La experiencia me ha enseñado a distinguir a simple vista cuando un jugador inicia el swing con un movimiento dominante de manos. Para sensibilizar al jugador de su error le pido que tome su colocación. Enseguida le tomo sus manos suavemente. Luego le pido que haga el backswing. El jugador intenta arrancar con las manos, pero yo le aprieto las manos para que no pueda arrancar. De esta manera logro que el jugador sienta como está usando la fuerza de sus manos. Enseguida le pido que ponga sus manos pasivas y que inicie el movimiento con los hombros.



En el inicio del backswing los hombros, pecho, abdomen, brazos, manos y bastón se mueven en sincronía, generándose el movimiento principal en los hombros y transmitiéndose en el orden citado. Veamos algunos ejercicios para iniciar el backswing con un movimiento dominante de hombros:

- Tapón – ombligo. En la colocación toma un fierro desde la varilla con el grip normal y coloca el tapón en el ombligo. Gira los hombros y el pecho hasta $\frac{1}{2}$ swing manteniendo el bastón conectado al ombligo y los brazos extendidos.



- Manos sincronizadas. En la colocación normal quitar la mano derecha del grip y extenderla sobre el bastón y paralela al bastón. Girar los hombros hasta $\frac{1}{2}$ swing manteniendo los brazos extendidos y la mano derecha sobre la mano izquierda.



- Bastón acostado. En la colocación sostén un bastón acostado con las manos extendidas. Gira los hombros y pecho hasta que el bastón quede perpendicular al objetivo.



- Balón – pecho. Toma la colocación normal y en lugar de un bastón sostén un balón con las yemas de los dedos. Gira los hombros, el pecho y el abdomen hasta $\frac{1}{2}$ swing. Mantén el balón frente al pecho igual que en la colocación.



- El vaso con agua. En la colocación sostén un vaso lleno de agua con la mano izquierda y sostén el bastón con la mano derecha. Gira los hombros hasta $\frac{1}{2}$ swing manteniendo estable el agua en el vaso. Es una adaptación de la imagen clásica de la cubeta.



- La carrera de hombros contra manos. Imagina que los hombros y manos inician una carrera llegando a la posición del takeaway al mismo tiempo.



<https://www.youtube.com/watch?v=2RyKq7E0wwo&list=PLADCF34CE3DF4F66&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=fv5PCbVYe1k>

<https://www.youtube.com/watch?v=15EhDIRDQgs&list=PLADCF34CE3DF4F66&index=26>

Iniciar el backswing con un movimiento dominante de hombros hará 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