



Charlando en el hoyo 19

ENTRENAMIENTO SEMANAL 8

EL PLANO EN EL ½ SWING. En el año 2002 cuando empecé a trabajar como pro en el Club de Golf Vallescondido, me pidieron que diera la clase de ½ swing en las clínicas de niños y damas. Llevaba más de 25 años jugando golf y no sabía hacer el ½ swing. Me puse a practicarlo para dominarlo y para poder enseñarlo.

Desde entonces el ½ swing se convirtió en una de mis herramientas de enseñanza más importantes. Para los principiantes es el formador del swing. Para los intermedios y avanzados es muy útil como recurso de juego, para hacer una variedad de golpes y para corregir errores en la técnica.

A la mayoría de los jugadores no les gusta entrenar el ½ swing. A mí me gusta mucho especialmente si hay targets a mi alcance. Quiero enfatizar con toda la claridad de las palabras la importancia de entrenar el ½ swing. Si un jugador domina el ½ swing podrá lograr mucho más en este juego.

El ½ swing es un importante punto de control que se caracteriza por:

- La varilla del bastón está paralela al suelo y el tapón está apuntando aproximadamente paralelo al objetivo.
- La varilla del bastón esta paralela a la línea de la punta de los pies e intersecta la línea del plano original de la varilla.
- El antebrazo izquierdo está prácticamente en línea con las manos, con la varilla y la cabeza del bastón.
- Una línea vertical dibujada desde el extremo del bastón entraría al terreno en el extremo derecho del pie derecho o ligeramente a un lado del pie derecho.
- La cara del bastón está cuadrada al arco del swing con la punta de la cabeza básicamente apuntando hacia arriba.
- El brazo izquierdo está extendido y pegado al pecho.
- El brazo derecho está semi extendido.



El ½ swing no es una posición perfecta y única, hay lugar para la individualidad en varios detalles, uno de ellos es el plano. El plano es el ángulo en el que se mueve el bastón durante el swing. Cada golfista tiene su plano del swing único de acuerdo con el ángulo que tiene la varilla del bastón en la colocación. Este plano es determinado por la altura del jugador, lo largo de sus brazos y piernas, su postura y el bastón que esté usando.

Veamos algunos ejercicios para entrenar el plano en el ½ swing:

- Varilla acostada. Coloca una varilla en el suelo paralela a la línea objetivo justo en la punta del pie derecho. Haz ½ swing logrando que el bastón quede sobre la varilla acostada.



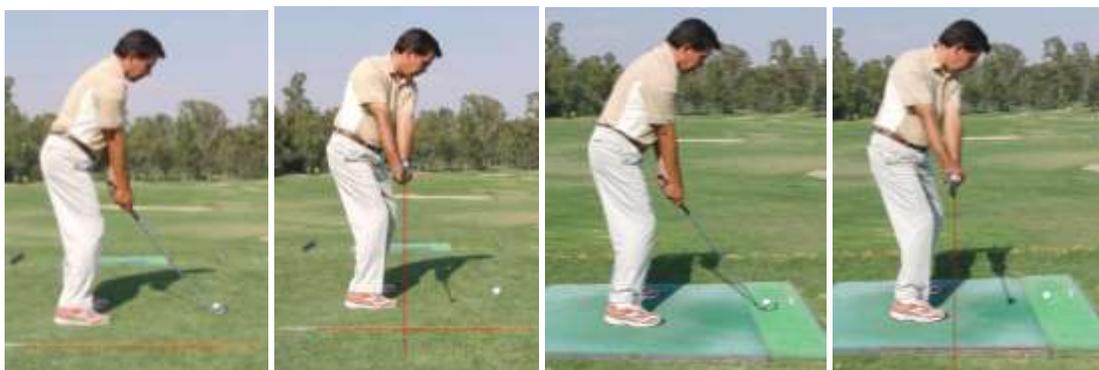
- Varilla inclinada. Clava una varilla en el suelo atrás de la bola, ligeramente adentro de la línea objetivo y en el mismo plano de la varilla del bastón. Haz ½ swing de modo que la cabeza del bastón quede justo enfrente de la varilla.



- Varilla vertical. Clava una varilla en el suelo de forma vertical en un punto justo atrás de la varilla acostada. Haz ½ swing de modo que la cabeza del bastón quede justo enfrente de la varilla.



- Cruzar la varilla o el tapete. Coloca a la derecha en el suelo una varilla perpendicular a la alineación del cuerpo y a la línea objetivo. Haz ½ swing de manera que el bastón cruce en ángulo recto la varilla en el suelo. Este mismo ejercicio se puede hacer en relación con el borde de un tapete de práctica.



- La bolsa. Coloca una bolsa ligera de patitas atrás de la línea objetivo o justo adentro, en un ángulo semejante al bastón que estás usando. Haz $\frac{1}{2}$ swing quedando en el plano correcto.



- Quebrar y girar. En la colocación, moviendo sólo las muñecas, levanta la cabeza del bastón a la altura de las manos. Gira los hombros hasta $\frac{1}{2}$ swing.



- Recolocar el cuerpo. Haz $\frac{1}{2}$ swing deteniendo el bastón en esa posición. Girar el cuerpo de manera que el bastón te quede enfrente. Baja el bastón al suelo. Si el $\frac{1}{2}$ swing es correcto el bastón debe quedar tal como en la colocación.



- La pared. Toma la colocación pegado a una pared. En el ½ swing coloca el bastón paralelo a la pared sin tocarla.



- La mirilla del francotirador. Imagina ver el swing desde atrás de la línea objetivo con la mirilla de un francotirador, estando las manos en el medio de la mirilla. En el takeaway las manos se mueven en el medio de la mirilla mientras que la cabeza del bastón se mueve manteniéndose en el cuadrante inferior derecho. En el ½ swing manos, varilla y cabeza del bastón se empatan en el medio de la mirilla.



https://www.youtube.com/watch?v=pkynOp3sxjs&list=PLsYr1uC75ERgYQU_LQgRKBaDtqsXy-ns2&index=4
https://www.youtube.com/watch?v=13jUTjICYos&list=PLsYr1uC75ERgYQU_LQgRKBaDtqsXy-ns2&index=5
https://www.youtube.com/watch?v=JyPKd9UzyQY&list=PLsYr1uC75ERgYQU_LQgRKBaDtqsXy-ns2&index=6

Tener un buen plano en el ½ swing 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