



Charlando en el hoyo 19

ENTRENAMIENTO SEMANAL 10

LOS LIES EN EL CHIP Y PITCH. En los golpes de chip y pitch alrededor del green se presentan los 4 lies básicos, incluso golpes con doble lie. Cada lie requiere ajustes en la colocación y en el swing. Los ajustes en la colocación y el swing tienen como objetivo colocar el cuerpo de forma que el ángulo de acercamiento de la cabeza del bastón a la bola sea como si estuviera en un terreno plano, así como mantener el equilibrio en el swing. Los ajustes son proporcionales a la dimensión del lie y es importante practicarlos antes de aplicarlos en el campo.

- El lie de subida.

Los chips y pitches con lie subida son considerados golpes fáciles, especialmente si la subida es ligera. Son golpes que vuelan más alto, aterrizan más corto y ruedan menos que los golpes normales. Estos golpes se juegan con los siguientes ajustes y consideraciones:

- Seleccionar un bastón con menor loft, ya que la pendiente aumenta de forma natural el ángulo de lanzamiento de la bola.
- Inclinar el cuerpo hacia atrás (lado derecho).
- Los hombros y caderas paralelos al desnivel del suelo.
- Las rodillas flexionadas de manera que faciliten poner los hombros paralelos al suelo. Para ello la rodilla derecha está más flexionada que la izquierda.
- La columna vertebral perpendicular al desnivel del suelo.
- El hombro derecho está más bajo.
- La posición de la bola una pulgada o una bola delante de la posición normal porque antes de la bola el terreno está bajo y el bastón tiende a alcanzar la bola adelante, pero también hay quienes sugieren que la bola esté una pulgada atrás para asegurar el contacto directo ya que cuesta trabajo cambiar el peso en el swing hacia adelante.
- La cara cuadrada.
- El stance ligeramente más amplio que el normal para el tipo de golpe. Entre más pronunciada la subida, más amplio el stance para mayor estabilidad.
- El peso lateral en el pie de abajo (pie derecho), pero como estos golpes el peso va en el lado izquierdo, se tiene que hacer una sumatoria de pesos, para lograr el equilibrio y el ángulo de ataque correcto.
- El pie de abajo requiere mayor estabilidad porque está sosteniendo mayor peso. El pie de arriba tiene poco peso.
- La alineación ligeramente abierta si la subida es ligera. Si la subida es pronunciada, la alineación es paralela o ligeramente cerrada debido a que la bola tenderá a volar ligeramente de derecha a izquierda.
- En el inicio del backswing que la cabeza del bastón siga la pendiente hacia abajo.
- El backswing será más corto que lo normal debido a que la posición del cuerpo limita la amplitud.

- En el backswing el quiebre de muñecas será menor al requerido para un golpe normal.
- En el swing hacia adelante hacer un esfuerzo extra para cambiar el peso y girar el cuerpo, lo cual es difícil, por ello el swing es más dominante de brazos.
- El swing hacia adelante es a favor de la pendiente.
- La terminación es más larga que lo normal porque así lo promueve la colocación del cuerpo y porque es necesario darle mayor impulso a la bola porque saldrá más alto que lo normal, pero avanzará menos.
- La bola tenderá a volar ligeramente de derecha a izquierda
- La bola aterrizará y rodará poco, por lo que hay que aterrizar cerca del objetivo.



- El lie de bajada.

Los chips y pitches con el lie bajada son considerados golpes difíciles. Son golpes que vuelan más bajo, aterrizan más corto y ruedan más que los golpes normales. Estos golpes se juegan con los siguientes ajustes y consideraciones:

- Seleccionar un bastón con mayor loft, ya que la pendiente disminuye de forma natural el ángulo de lanzamiento de la bola.
- Inclinar el cuerpo hacia adelante (lado izquierdo).
- Los hombros y caderas paralelos al desnivel del suelo.
- Las rodillas flexionadas de manera que faciliten poner los hombros paralelos al suelo. Para ello la rodilla izquierda está más flexionada que la derecha.
- La columna vertebral perpendicular al desnivel del suelo.
- Los hombros parejos o el hombro izquierdo ligeramente más bajo, depende de lo pronunciado de la bajada.
- La posición de la bola una pulgada o una bola atrás de la posición normal.
- La posición de las manos por delante de la bola.
- El grip más corto para disminuir las posibilidades de pegar muy atrás porque el punto de contacto detrás de la bola está más alto.
- El peso en el pie de abajo (pie izquierdo).
- El pie de abajo requiere mayor estabilidad porque está sosteniendo mayor peso. El pie de arriba tiene poco peso.
- La alineación más abierta que la normal.
- El backswing es más vertical y con un quiebre rápido de muñecas.
- El backswing es más vertical que lo normal debido a que la posición del cuerpo lo promueve.
- En el downswing la parte inferior del cuerpo dirige el movimiento.
- En el swing hacia adelante es más fácil porque la bajada facilita girar el cuerpo hacia adelante.
- El downswing, impacto y seguimiento son siguiendo la inclinación de la bajada para asegurar que el bastón entra en el ángulo de ataque correcto.

- La terminación es más corta que lo normal porque así lo promueve la colocación del cuerpo.
- La terminación del bastón es muy similar al ángulo de la inclinación de la bajada.
- La bola tenderá a volar baja, aterrizará y rodará mucho, por lo que hay tener precaución respecto a donde puede terminar.
- La bola tenderá a volar ligeramente de izquierda a derecha.



- El lie con la bola arriba de los pies.

Los chips y pitches con la bola arriba del nivel de los pies del jugador se juegan con los siguientes ajustes y consideraciones:

- El grip se toma más corto para compensar la diferencia de altura entre la bola y el cuerpo del jugador. Entre más arriba la bola, más corto el grip.
- La postura más erguida con menos flexión de rodillas y menos inclinación desde las caderas.
- El cuerpo un poco más lejos de la bola.
- El stance más angosto para promover una postura erguida.
- La posición de la bola una pulgada o una bola atrás de la posición normal.
- El peso frontal un poco más en las puntas de los pies para contrarrestar la gravedad.
- Apuntar a la derecha del objetivo porque la bola volará de derecha a izquierda.
- La alineación del cuerpo paralela o cerrada (a la derecha del objetivo).
- La cara del bastón cuadrada o ligeramente abierta para contrarrestar que la bola tiende a volar de derecha a izquierda.
- El backswing será más plano y redondeado por la postura.
- El backswing es más largo para compensar lo más corto del arco por tomar el grip más corto.
- En el backswing el quiebre de muñecas es ligeramente mayor que el requerido para un golpe normal.
- La bola volará de derecha a izquierda y al aterrizar rodará ligeramente más que lo normal.



- El lie con la bola abajo de los pies.

Los chips y pitches con la bola abajo del nivel de los pies del jugador se juegan con los siguientes ajustes y consideraciones:

- El grip se toma lo más largo posible para que contribuya a alcanzar la bola.
- La postura más inclinada con mayor flexión de rodillas y mayor inclinación desde las caderas.
- El stance más ancho para que el cuerpo este más bajo.
- La posición de la bola una pulgada o una bola adelante de la posición normal.
- La posición de la cara cuadrada o ligeramente cerrada para contrarrestar la tendencia de la bola a volar de izquierda a derecha.
- El cuerpo más cerca a la bola.
- El peso frontal un poco más en los talones de los pies para contrarrestar la gravedad.
- La alineación del cuerpo más abierta de lo normal (a la izquierda del hoyo).
- El backswing es más vertical por la postura.
- La bola volará de izquierda a derecha por lo que hay que apuntar a la izquierda.
- La bola vuela menos por lo que hay que generar un poco más de velocidad.



En los 4 lies es recomendable hacer swings de práctica cepillando el pasto, observar el lugar donde se está cepillando y hacer los ajustes necesarios en la colocación o de la bola para aumentar las posibilidades de un buen contacto.

Dominar los lies alrededor del green 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