



## Charlando en el hoyo 19

### ENTRENAMIENTO SEMANAL 11

**EL QUIEBRE DE MUÑECAS EN EL BACKSWING.** El apalancamiento de las muñecas en el backswing es una importante fuente de poder. El apalancamiento mejora el control del bastón en lo alto del backswing, el lag en el downswing, aumenta la velocidad de la cabeza del bastón a través del impacto y ayuda a que la cara esté cuadrada en el impacto. Los gestos técnicos que promueven el apalancamiento son: un grip sostenido más en los dedos, la correcta acción de las muñecas y la torsión.

El quiebre de muñecas inicia después del takeaway con un ligero quiebre para llegar al  $\frac{1}{2}$  swing. Del  $\frac{1}{2}$  swing a  $\frac{3}{4}$  de swing es donde ocurre el mayor quiebre de muñecas. De  $\frac{3}{4}$  de swing a lo alto del backswing todavía hay un ligero quiebre de muñecas el cual es mayor en las maderas que en los fierros.



La posición de  $\frac{3}{4}$  de swing en el backswing cuando el brazo izquierdo está paralelo al suelo es un punto para evaluar si estás haciendo el quiebre correcto. Hay 3 posibles posiciones:

El brazo izquierdo y el bastón formen un ángulo mayor a  $90^\circ$ .



El brazo izquierdo y el bastón formen un ángulo de  $90^\circ$ .



El brazo izquierdo y el bastón formen un ángulo menor a  $90^\circ$ .



La posición mayor o menor a  $90^\circ$  es aceptable si la variación es de 1 a  $10^\circ$ .

En general los fierros llevarán  $90^\circ$  o menos mientras las maderas llevarán  $90^\circ$  o más.

Es más común el error de quebrar tarde, especialmente entre niños y damas, lo que les ocasiona overswing porque al final el peso del bastón les vence las muñecas. Cuando las muñecas se quebran tarde por lo general se liberan prematuramente. Los jugadores tienen problemas para quebrar las muñecas por falta de movilidad y fuerza en las muñecas. La sugerencia es que fortalezcan muñecas y antebrazos con entrenamiento físico.

Ejercicios para quebrar las muñecas a  $\frac{3}{4}$  de swing:

- Quebrar y girar. Toma la colocación normal. Levanta los brazos y quiebra las muñecas de manera que las manos queden frente al pecho y el bastón quede vertical. Gira los hombros hasta la posición de "L".



- Bastón al hombro. En la colocación pon el bastón sobre el hombro derecho. Gira los hombros y forma la “L”.



- Tee en el tapón. Coloca un tee en el hoyo de ventilación del tapón del bastón. Toma la colocación normal. Haz el backswing hasta la posición de “L”. Asegúrate de poder observar el tee.



- L con el brazo izquierdo. En la colocación toma el grip sólo con la mano izquierda. Haz el backswing. Forma la “L”. Une la mano derecha al grip.



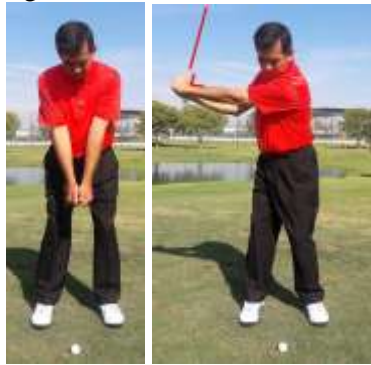
- Grip invertido. En la colocación toma el grip con las manos invertidas. Haz el backswing hasta la posición de “L”. Cambia las manos al grip normal.



- Tapón ombligo y “L”. En la colocación toma un hierro desde la varilla con el grip normal y colocar el tapón en el ombligo. Gira los hombros y el pecho hasta ½ swing, manteniendo el bastón conectado al ombligo. Continúa girando el torso y quiebra las muñecas hasta formar la “L”.



- Pulgares al cielo. En la colocación sin bastón pon los pulgares apuntando hacia adelante. Haz el backswing apuntando con los pulgares al cielo.



- Grip con el índice derecho extendido. Toma el grip con el índice derecho extendido. Haz el backswing quebrando las muñecas hasta formar la L y que el índice derecho apunte hacia el cielo. Siente cierta presión en el índice derecho.



[https://www.youtube.com/watch?v=seIreXR-B7Q&list=PLsYr1uC75ERgYQU\\_LQgRKBaDtqsXy-ns2&index=19](https://www.youtube.com/watch?v=seIreXR-B7Q&list=PLsYr1uC75ERgYQU_LQgRKBaDtqsXy-ns2&index=19)

[https://www.youtube.com/watch?v=RPqrYII11D4&list=PLsYr1uC75ERgYQU\\_LQgRKBaDtqsXy-ns2&index=20](https://www.youtube.com/watch?v=RPqrYII11D4&list=PLsYr1uC75ERgYQU_LQgRKBaDtqsXy-ns2&index=20)

Mejorar el quiebre de muñecas en el backswing hará 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)