



Charlando en el hoyo 19

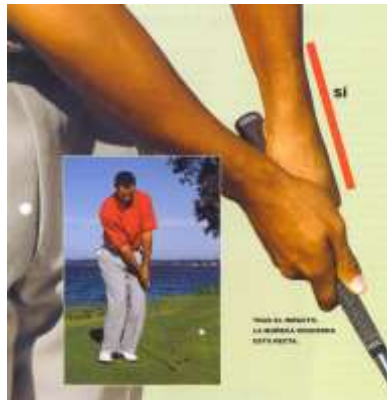
ENTRENAMIENTO SEMANAL 13

MANTENER EL ÁNGULO DE LAS MUÑECAS EN EL CHIP.

Hay jugadores que en el chip hacen un uso excesivo de las muñecas durante el área de impacto, lo que provoca que la cabeza del bastón sobrepase las manos. Esta falla técnica ocasiona sapos, topeadas, golpes limpios, shanks, dobles golpes y en muchos casos es la causa de los yips.



Para lograr un golpe sólido en los chips es fundamental mantener las manos delante de la cabeza del bastón a través del impacto. Algunas ideas para lograrlo son: mantener el ángulo de las muñecas a través del impacto, mantener la muñeca izquierda plana y firme en el impacto y seguimiento, que la mano derecha no pase a la mano izquierda antes del impacto y estabilizar la cara del bastón durante el impacto. Diferentes frases para lograr el mismo resultado.



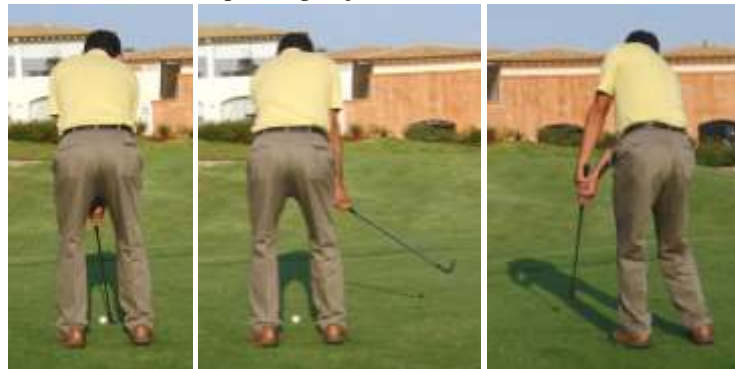
Desarrollar la habilidad de golpear la bola con las manos delante de la cabeza del bastón es fundamental para el golpe de chip y también para el swing completo. Los principiantes deberían dedicar el tiempo que sea necesario para desarrollar esta habilidad porque en gran medida determinará el nivel de juego que lograrán en el golf. Una diferencia importante entre los amateurs y los profesionales es precisamente la posición que logran en el impacto. Los amateurs golpean con las manos atrás de la cabeza del bastón y los pros con las manos adelante.

Ejercicios para lograr que las manos estén delante de la cabeza del bastón en el impacto. Iniciar el downswing con un ligero movimiento de la parte baja del cuerpo, seguido del giro del abdomen y pecho, los cuales contribuyen de manera significativa a mantener el ángulo en las muñecas.

- Rezo invertido. En la colocación sin bastón pon las manos como si se fueras a orar, pero apuntando hacia abajo. Inclina las manos de manera que las muñecas queden delante de los dedos. Simula el golpe de chip manteniendo el ángulo de las muñecas.



- La sombra. Toma la colocación de manera que el sol de directamente en tu espalda y la sombra quede enfrente de ti. Haz swings de práctica o golpes, manteniendo la terminación. Observa en la sombra que las manos y la cabeza del bastón queden parejas.



- Mantén la inclinación del grip. Haz la colocación y backswing normales. En el downswing, impacto y seguimiento mantén el grip moviéndose hacia adelante con la misma inclinación.



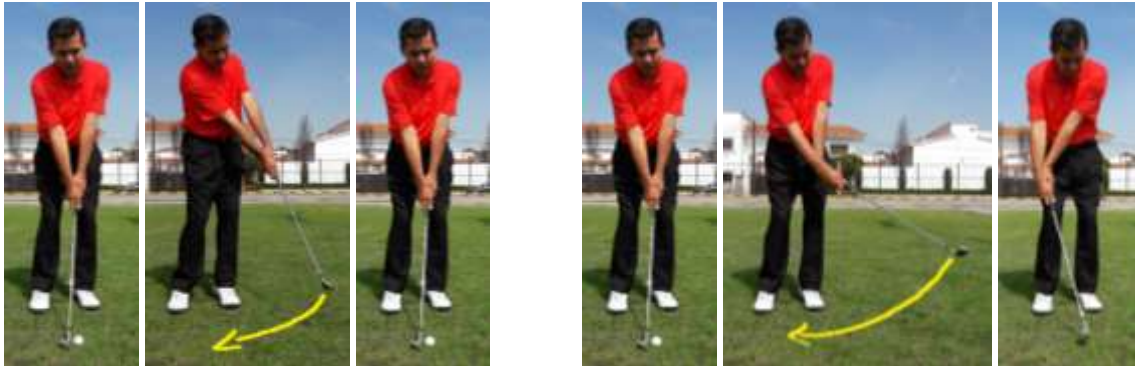
- Chip con una mano. Toma la colocación para el chip sosteniendo el bastón sólo con una mano. Puede ser la mano derecha o izquierda. Haz swings de práctica logrando que la mano vaya delante de la cabeza del bastón a través del impacto. Después haz lo mismo golpeando bolas. Por último, reapplica esta sensación tomando el bastón normal con las 2 manos.



- Grip en la costilla izquierda. En la colocación normal para chip toma el bastón de la varilla y coloca el grip tocando la parte baja de las costillas del lado izquierdo. Haz swings de chip manteniendo el grip en contacto con las costillas.



- Reversa en la terminación. Haz el chip normal. De la terminación regresa las manos a la colocación sosteniendo la posición en la que terminaste. Si mantuviste el ángulo de las muñecas quedarás en una posición semejante a la colocación. Si muñequeaste quedarás diferente a la colocación.



- La escoba. Toma una escoba como si fuera un bastón. Haz swings. En el swing hacia adelante siente que las manos pasan el área de impacto primero que las cerdas.



- Pon un stop. Coloca una varilla o bastón diagonal al suelo en la trayectoria del seguimiento del jugador. El jugador hace su golpe manteniendo el ángulo de las muñecas y parando antes de tocar la varilla o bastón diagonal.



<https://youtu.be/JjCdKGxJ44E?list=PL08A19072F094A817>

<https://youtu.be/Y9bGmAArzQw>

Mantener el ángulo de las muñecas en el chip y pitch hará de ti un mejor jugador. **FORE**

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

www.handy.golf

www.youtube.com/jugargolf

mateomelgar1969@hotmail.com