

2 La técnica

Parte estática del swing



El propósito del swing del golf es conseguir el contacto correcto de la cara del palo con la bola. Así se logra un buen impacto que permita controlar su desplazamiento, que es lo que se persigue.

El impacto correcto viene determinado por cuatro funciones o parámetros, que denominamos:

- Alineación de la cara del palo.
- Recorrido de la cabeza del palo (por dónde se debe mover la cabeza del palo).
- Angulo de ataque, o de aproximación de la cabeza del palo a la bola y el suelo.
- Velocidad de la cabeza del palo.





1 Alineación de la cara del palo

Esta primera función debe ser considerada la más importante, junto a la del ángulo de ataque, puesto que viene determinada por sí misma además de por las dos restantes.

Con la alineación de la cara del palo correcta se conseguirá la línea del golpe, la distancia y la altura adecuadas con cada uno de los palos.

Para que la bola vuele recta será necesario colocar la cara del palo perpendicular a la línea de tiro.

Si se coloca abierta hacia la derecha de su recorrido, se desviará hacia la derecha; si está cerrada hacia la izquierda de su recorrido, la desviación se producirá hacia la izquierda.

2 Recorrido de la cabeza del palo. Línea de tiro

Para que la cabeza del palo golpee a la bola en la dirección deseada, deberá estar moviéndose en la línea por la que queremos enviar la bola; si no, esta se desviará hacia la izquierda o la derecha.

En el caso de que el palo se desplace hacia la izquierda, estará cruzando la línea del objetivo de derecha a izquierda o, lo que es lo mismo, de fuera adentro. Si se desvía hacia la derecha, viajará de dentro hacia fuera de la línea de tiro.

Así que, para que la cabeza del palo trabaje por la línea correcta hasta el impacto con la bola, deberá estar moviéndose (en semicírculo) por dentro de la línea de tiro y, posteriormente, hacia dentro de nuevo: dentro-línea-dentro. Según lo descrito, se entiende que solo durante una fracción de segundo, en el transcurso del swing, la cara del palo permanece perpendicular al objetivo.



Posición de la bola con respecto al cuerpo

Es un factor importante a tener en cuenta en relación con la línea de tiro. La cabeza del palo debe moverse en arco o semicírculo y no por la línea de tiro; por ello, la bola debería situarse respecto al cuerpo más o menos en la bisectriz de este, es decir, en el centro de los pies. De otra forma, si se coloca más cerca del pie derecho o retrasada, la cara del

palo estará mirando hacia la derecha al conectar con la bola, y, por tanto, esta partirá hacia la derecha, cuando lo que se pretende en realidad es que la cara del palo, en el momento del impacto, esté perpendicular a la línea de tiro. Por la misma razón, si se sitúa la bola adelantada, o más cerca del pie izquierdo, ocurrirá lo contrario.

3 Ángulo de ataque o de aproximación a la bola

Es el ángulo con el que la cabeza del palo se aproxima a la bola. En este momento debe tenerse en cuenta una circunstancia con dos variables: si la bola reposa sobre el suelo o si, por el contrario, está colocada sobre el tee.

■ **Si reposa sobre el suelo,** el ángulo de aproximación del palo a la bola será siempre más directo o descendente. La razón fundamental es que para que el palo llegue en el momento del impacto a la parte inferior de la bola, el arco del swing deberá ser más reducido o menos tangente al suelo. Este aspecto depende de la longitud y la abertura del palo: cuanto más largo y cerrado sea el plano del swing, será más plano, y cuanto más corto y abierto, menos tangencial, es decir, más vertical. Queda claro,



por tanto, que el diferencial de ángulo de ataque de cada palo viene determinado por la distancia que se establece ante la bola: si el palo es largo, está más alejado (plano); si es corto, se sitúa más cerca (vertical).

■ **Si la bola reposa sobre el tee.** Por ejemplo, en la salida con el driver, dada la dificultad de este palo (es el más largo, con 43 pulgadas, y presenta 10° de abertura de media), es necesario cambiar el planteamiento. Puesto que el palo es más largo y la cabeza siempre debe conectar con la bola en arco ascendente, esta debe estar situada más cerca del pie izquierdo, 5 o 6 cm. Y no en el centro, como en los golpes con la bola en el suelo.

4 Velocidad de la cabeza del palo

bola más fuerte de como lo hace habitualmente, pero luego se encuentra con otros jugadores, como niños, por ejemplo, que con la mitad de fuerza le pegan mucho mejor.

La explicación es sencilla. El factor que determina la distancia que se hace con la bola es la velocidad de la cabeza del palo. Así, a mayor velocidad, mayor distancia. No obstante, al mismo tiempo se tienen que conjugar perfectamente las otras dimensiones: alineación de la cara, línea de tiro y ángulo de ataque.

La velocidad que se imprime a la cabeza del palo puede ser máxima, pero, si el impulso no es correcto, o se golpea con la punta, con el talón o al suelo, la distancia recorrida por la bola será menor de la que cabría esperar. Cada persona tiene una determinada capacidad de conjugar coordinación y aceleración (o fuerza) a la hora de golpear con el palo y, si la sobrepasa, se arriesga a perder en distancia. De ahí que un niño capaz de aplicar sin errores una técnica depurada haga muchos más metros con la mitad de fuerza.

Una vez vistas las cuatro dimensiones o parámetros del swing, pasamos a explicar los mecanismos que le ayudarán a dominar estos conceptos y que le permitirán jugar su mejor golf.



“
El driver da
la gloria, y
el putter la
victoria”

La forma de agarrar el palo se denomina grip y es una parte fundamental del mecanismo del swing. Gracias a esta función logramos la correcta alineación de

El Grip

la cara del palo o, lo que es lo mismo, que la cara esté apuntando al objetivo (perpendicular a la línea de tiro) en el impacto con la bola.

Existen tres formas básicas de agarrar el palo: neutra, fuerte y débil. Cada una de ellas tiene una aplicación, y su empleo viene muy determinado por el físico y la habilidad del individuo.

1

Posición neutra Es aquella en la que, cuando se agarra el palo, los vértices de los ángulos (con forma de «v») que forman los dedos pulgar e índice de ambas manos deberán estar orientados hacia la barbilla del jugador. Es la más común, y con ella se consigue que la cara del palo esté cuadrada con la bola en el momento del impacto.



2

Posición fuerte En esta posición, los vértices de los ángulos de las manos al agarrar el palo deberán estar girados hacia el lado derecho, dirigidos hacia un punto entre la barbilla y el hombro derecho.

Es muy aconsejable para personas de más edad, mujeres y niños, y para jugadores que no tengan demasiada fuerza ni habilidad en las manos. También se aconseja para corregir ciertos efectos de slice (bola cortada a la derecha).

3 Posición débil En este caso, los ángulos o «uves» están orientados ligeramente hacia la izquierda, apuntando entre la barbilla y el hombro izquierdo.

Esta posición la usan algunos profesionales o personas muy fuertes o muy hábiles con las manos. También se aconseja para corregir efectos de hook (bola cerrada a la izquierda) y, por supuesto, para hacer slice intencionados.



Stance. colocación ante la bola

Es la posición que adopta el cuerpo ante la bola. Marca el camino por donde se debe realizar el recorrido de la cabeza del palo.

El cuerpo debe situarse enfrente de la bola y a la distancia que indique el palo que se va a utilizar, colocando los hombros, las caderas, las rodillas y los pies paralelos a la línea de tiro, de forma que estos elementos representen unas guías de la trayectoria, a modo de vías de tren imaginarias. De esta manera, la cabeza del palo se moverá desarrollando un semicírculo, de dentro de la línea (lado derecho) a la línea y, de nuevo, hacia dentro (lado izquierdo), sin que nunca llegue a sobrepasar la línea que está señalando nuestro cuerpo.

Tener los hombros alineados hacia la izquierda o la derecha de la línea supone estar cruzados y, como consecuencia, no se enviará la bola al objetivo deseado. Ocurriría lo mismo si se descuadran o desalinean el resto de las referencias (caderas, rodillas).

Otro de los factores que asegura el éxito es la posición de la bola respecto a nuestro cuerpo. Así, siempre que repose en el suelo (no sobre tee) deberá estar entre el centro y el lado derecho, más a la derecha cuando más abierto sea el palo; y, al contrario, entre el centro y el lado izquierdo, situándola más hacia el pie izquierdo cuanto más cerrado sea el palo.

Address

Es la inclinación del cuerpo con respecto al suelo y la bola. Este elemento determina el ángulo de ataque o de aproximación del palo a la bola. Para hacerlo correctamente debe colocarse el cuerpo de manera que

éste se incline hacia el suelo desde la cintura, a modo de bisagra. El ángulo que forman la espalda y la parte superior de las piernas (de la rodilla hacia arriba) ha de ser semejante al que forman el suelo y la parte

inferior de dichas extremidades (de la rodilla hacia abajo). Esta posición facilitará una mejor torsión del cuerpo a lo largo del movimiento del swing, a la vez que conducirá a un contacto correcto con la bola mediante el desarrollo del arco de swing indicado con cada palo.

Si el jugador «se sienta» con exceso o, lo que es lo mismo, angula demasiado el cuer-

po, el plano del swing será demasiado plano y el palo contactará en la parte superior de la bola. En el caso contrario, es decir, si el ángulo es demasiado inclinado, el palo contactará mucho antes con el suelo que con la bola (swing vertical), y se obtendrá una huella muy profunda o «chuleta».

Aspectos que hay que recordar en la colocación

Separación de pies y apertura de las caderas: algo menor para hierros cortos que para el driver.

Flexión de rodillas de modo que, desde la posición de firmes, dejen de verse los cordones de los zapatos.

Flexión de la cadera hasta que, visto de lado, los hombros queden justo por delante de las rodillas, siempre manteniendo la espalda recta.

Las manos, desde la visión lateral, deberían quedar por debajo del cuello, algo más adelantadas para un driver (en línea con la barbilla) que para un hierro 7 (alineadas con la nuca).

Desde una visión frontal, las manos se desplazarán hacia la pierna izquierda para permitir que la varilla del palo se alinee con el brazo izquierdo.

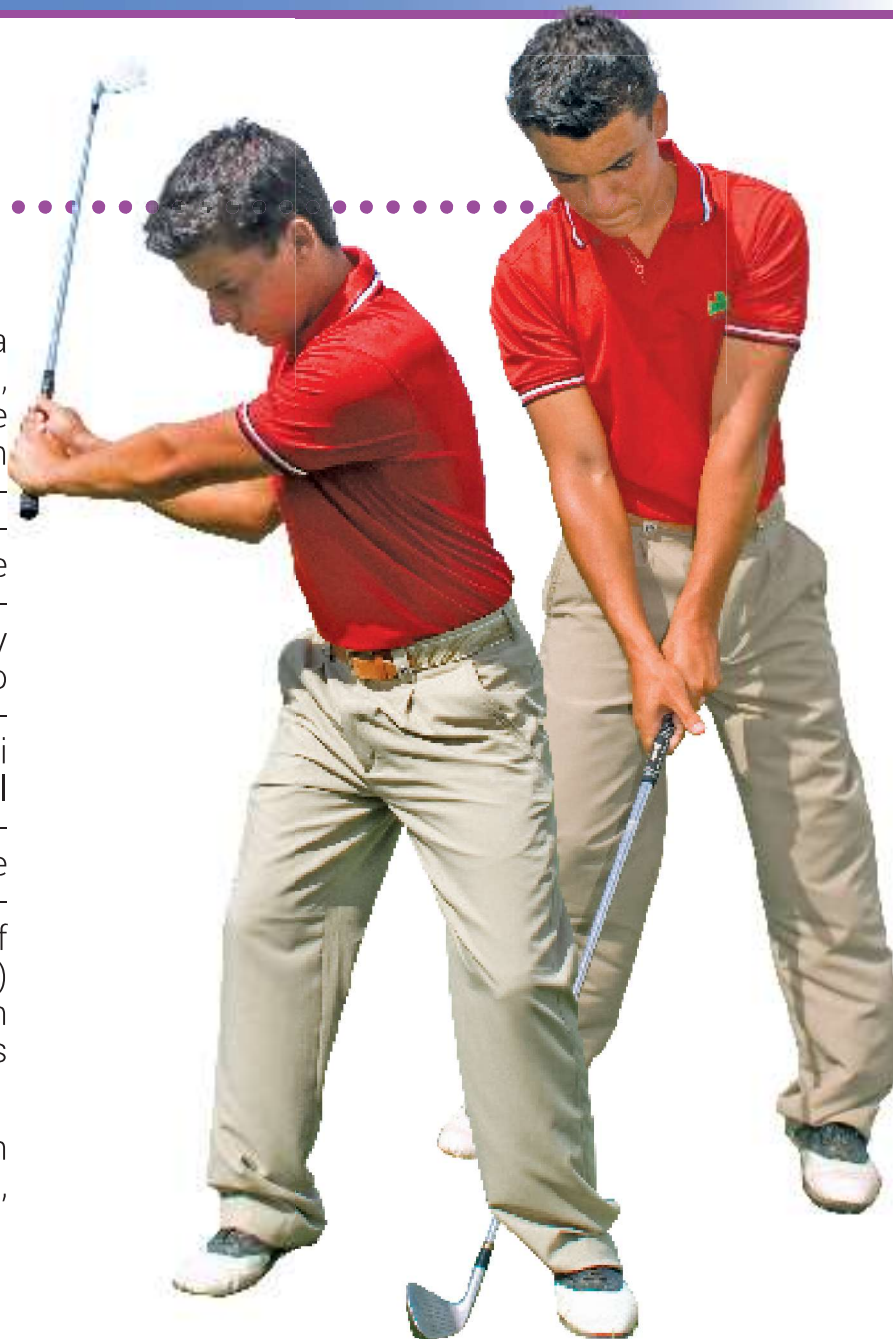
La varilla del palo, en la visión lateral, debería apuntar hacia el cinturón del pantalón.



Parte dinámica del swing

Todo lo que hemos visto hasta ahora pertenece a la parte estática del swing, que es la más fácil y comprensible de la técnica. Ahora nos adentraremos en los aspectos relacionados con el movimiento del palo (subida, bajada y final del swing) y el cuerpo. Es una parte más compleja, puesto que es necesario conjugar el movimiento del palo y el cuerpo al mismo tiempo, teniendo en cuenta que el swing de golf se compone de dos planos: el del cuerpo (casi horizontal, o paralelo, con relación al suelo) y el del palo (casi vertical, o perpendicular, con respecto al cuerpo). De ahí la dificultad que entraña el procedimiento de pegar a una bola de golf alta (en la medida del ángulo del palo) y con la distancia óptima en relación con las condiciones anatómico-físicas del jugador.

Veamos las fases de las que consta un swing de golf completo: subida del palo, bajada y final del movimiento o finish.



Subida del palo (*backswing*)

Es una acción delicada y algunos maestros aseguran que los treinta primeros centímetros de subida son responsables de cómo se desarrolle todo el movimiento. Por tanto, la subida del palo se hará despacio.

Se iniciará con el brazo izquierdo. Este brazo se constituye durante todo el swing

en soporte del palo, además de servir de control del mismo, en todos los casos, para desarrollar el radio del arco de swing. Para ello es importante mantenerlo recto, pero no rígido, como si del propio palo se tratara, desde el inicio del movimiento hasta después de golpear la bola.



“

Cuando el esfuerzo es muy grande y prolongado, los músculos consumen mucho oxígeno y glucosa ”

A la vez que se va desplazando el palo hacia el lado derecho se debe mover el hombro, la cadera y la rodilla izquierda en la misma dirección del palo, de manera que, cuando el hombro izquierdo haya girado hasta estar sobre la vertical de la bola o

la haya pasado ligeramente sobre la línea de tiro (90°), la cadera izquierda esté casi enfrente de la bola (a 45°), y la rodilla izquierda de la misma manera, casi enfrente de la bola (a 25° con respecto a la línea de tiro). En este momento, el palo debería estar, al igual que el brazo izquierdo, casi horizontal al suelo, y es precisamente en ese instante cuando entran en acción las muñecas, quebrándose hacia arriba, y no

II El entrenador personal de Golf

hacia la espalda, para colocar el palo horizontal al suelo y paralelo a la línea de tiro.

Es muy importante la labor del brazo derecho, puesto que va acompañando en todo momento el movimiento, pero lo más prudente es no despegarlo del

cuerpo (hay que mantenerlo como si, por ejemplo, se estuviera sujetando un periódico debajo de la axila). Así se evita que el brazo izquierdo desarrolle un arco de swing más amplio del que marca la longitud de cada palo.

La bajada del palo (*downswing*) y el final (*finish*)

Esta segunda parte se realiza utilizando los mismos elementos que en la subida, en orden inverso y con el lado contrario. Es decir, la bajada y el final se harán pasando «a través» de la bola con el lado derecho; por supuesto, con un gran ritmo y sin brusquedades. Si, subiendo, el arco de swing es amplio, el de vuelta se convierte ligeramente en una elipse por la parte interior de por donde ha subido.

El soporte del palo al iniciar la bajada sigue siendo el brazo izquierdo, que se mantiene recto y no rígido hasta después de haber pasado a través de la bola en el impacto. Con el brazo derecho ocurre una extensión y desdoble, y con las muñecas el desquiebre, todo proyectado hacia el suelo para provocar el latigazo del palo a través de la bola.

Conjuntamente con esta acción de brazos, muñecas y manos, la rodilla, la cadera y el hombro derecho acompañan el movimiento para que se deshaga el giro del cuerpo y, por tanto, que el palo llegue al final del swing. La pierna

derecha ha de quedarse apoyando solamente la puntera.

En cuanto al peso del cuerpo, ocurre que en la subida del palo hay una ligera presión mayor en el pie derecho que, al terminar, se transfiere al izquierdo.

La cabeza se mantiene en una posición centrada hasta que la bola ha sido golpeada. Entonces gira y se levanta mientras se termina el swing.

La clave está en hacer todas estas acciones a un ritmo con el que el jugador es capaz de mantener todo el control, y no salirse de él. Si no es así, el empale con la bola será deficiente, y el golpe muy defectuoso. En



este momento es importante recordar que el swing de golf consta de dos planos diametralmente opuestos, uno horizontal

y otro vertical, y el cuerpo debe girar en el plano del suelo, es decir, casi en el plano horizontal.

Los nueve golpes

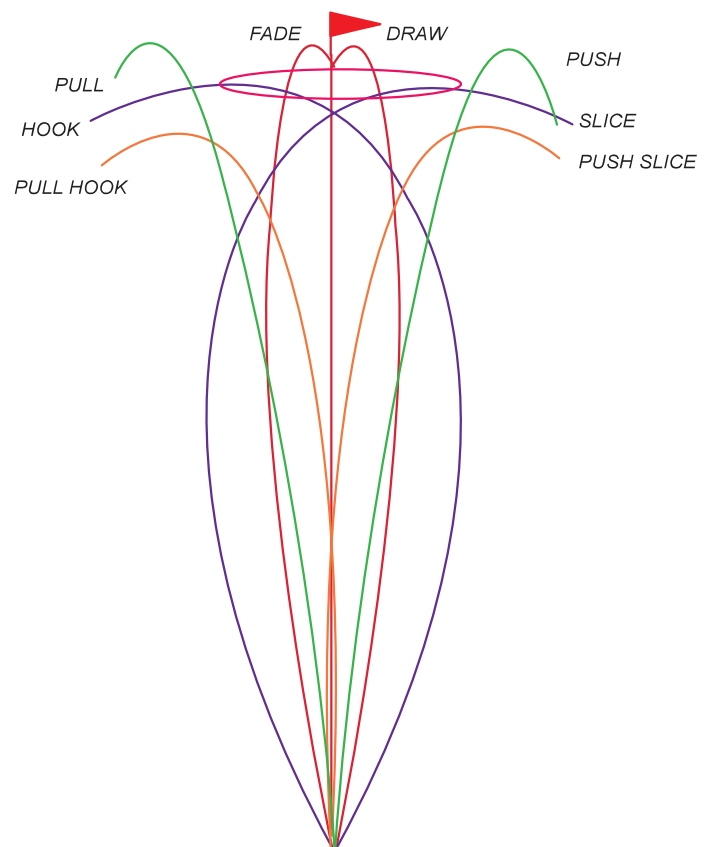
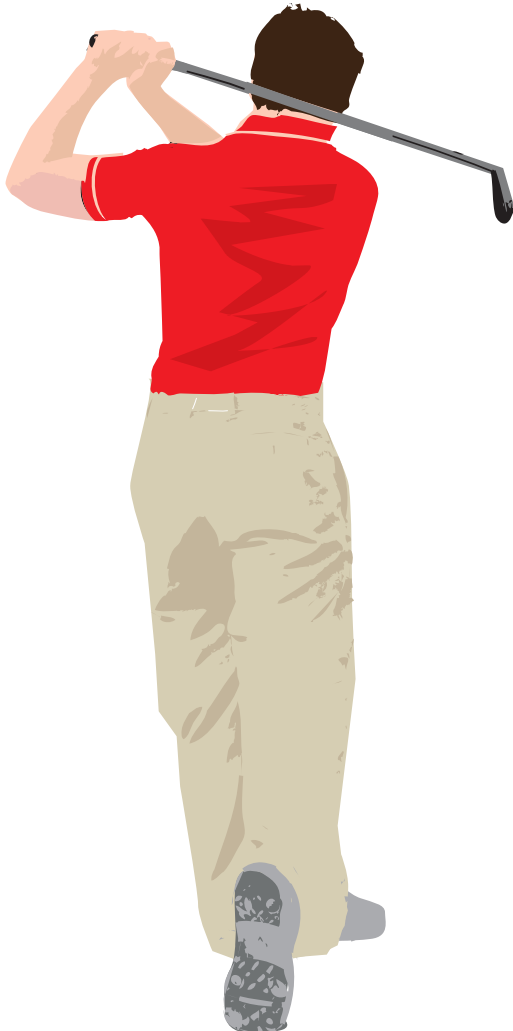
Ahora es el momento de examinar una máxima en la enseñanza de este juego:

La bola de golf, en sí misma, es un profesor maravilloso. La bola nunca engaña o lleva a conclusiones erróneas, ella dice inmediatamente, en cada tiro y con exactitud, lo que la cabeza del palo ha hecho en el momento del impacto.

Así, es mucho más fácil encontrar la causa de un defecto en el swing si se consigue comprender cómo la cara del palo golpea la bola.

La bola se puede golpear de nueve formas diferentes, unas deseables y otras erróneas. En cualquier caso, cualquiera que sea el golpe, una de estas nueve formas dictará su trayectoria.

Cuando se puede concretar cuál de las nueve es la responsable de cada golpe, es



II El entrenador personal de Golf

más fácil y más rápido llegar hasta la raíz de cualquier problema en el swing.

Los dos factores fundamentales que determinan el vuelo son la trayectoria del swing y la posición de la cara del palo en el impacto (cuando la bola es golpeada

con el centro de la cara). La dirección que toma la bola después del golpe es fruto de la trayectoria del palo al hacer el swing, mientras que su dirección en el vuelo viene determinada por la posición abierta, cerrada o perpendicular de la cara del palo en el impacto.

El putt

Los principios básicos del putt son los mismos que para el movimiento completo del swing:

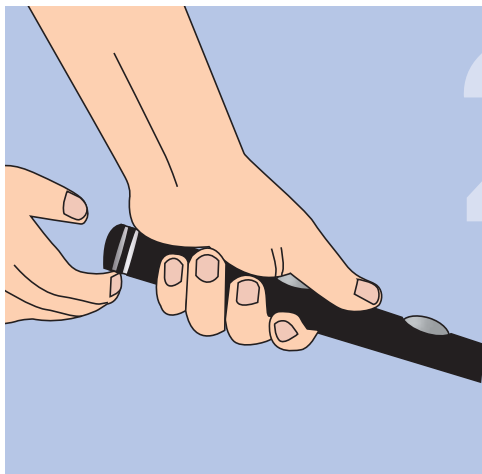
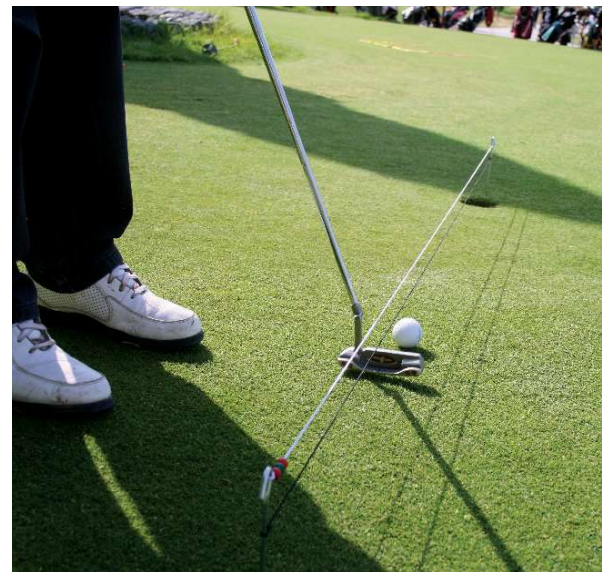
- Que la cara del putt, en el momento del impacto, esté mirando hacia el sitio adonde se quiere tirar.
- Que la línea en que se mueve el putt esté en dirección al sitio donde se quiere enviar la bola.
- Que el ángulo de ataque se extienda a través de la bola.
- Que la velocidad sea la adecuada. En este caso, está relacionada directamente con la cantidad de swing.

Para que estos elementos se cumplan a la perfección debe observarse el orden de colocación al igual que en el swing completo:



1 El palo El putt, como cualquier otro palo, tiene dos ángulos: el de la base con la varilla y el de la inclinación de la cara del palo. Respetar dichos ángulos proporciona la postura que hará que el ángulo de ataque que adquiera el putt en el área de impacto sea a través de la bola y esta rueda correctamente.

La postura que se debe adoptar es una cuestión muy personal, pero los buenos pateadores se doblan hacia la bola y sitúan la cabeza exactamente sobre ella, de forma que los ojos la miren directamente.



2 El grip Al igual que el resto de los palos, tiene la función de controlar la cara del mismo. Hay varias formas de cogerlo, pero la más habitual es la empuñadura solapada inversa, que es aquella en la que el dorso de la mano izquierda y la palma de la derecha están encarando el objetivo (paralelas con la cara del palo), los pulgares se colocan rectos hacia abajo del mango, que es plano en su base más externa (justamente para que ambos pulgares reposen ahí), y el índice izquierdo sobrepuesto a los dedos de la mano derecha. Esto mantiene recta la cabeza del putt a lo largo del recorrido.

3 El cuerpo Tal y como se hace para un golpe largo, el cuerpo se alinea en paralelo a la dirección deseada, de forma que la línea que forman los pies, las caderas y los hombros quede paralela a la línea de tiro. Una vez alineado el cuerpo, en un putt corto de un metro, el palo se mueve recto hacia atrás y hacia delante de la línea del hoyo. Pero en distancias superiores hay que tener en cuenta otro aspecto para golpear recto: la única forma de conseguirlo, estando siempre el putt próximo al césped durante todo el recorrido, es subir ligeramente por dentro de la línea bola objetivo; después del impacto, el palo se mueve en dirección al objetivo.

