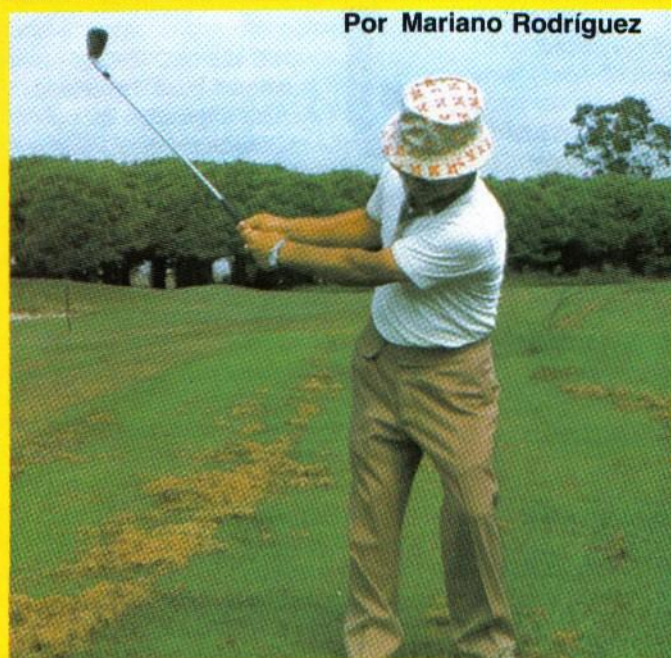


Errores comunes en un principiante

Por Mariano Rodríguez



Una de las causas de los defectos de principiantes es la falta de giro en la subida.

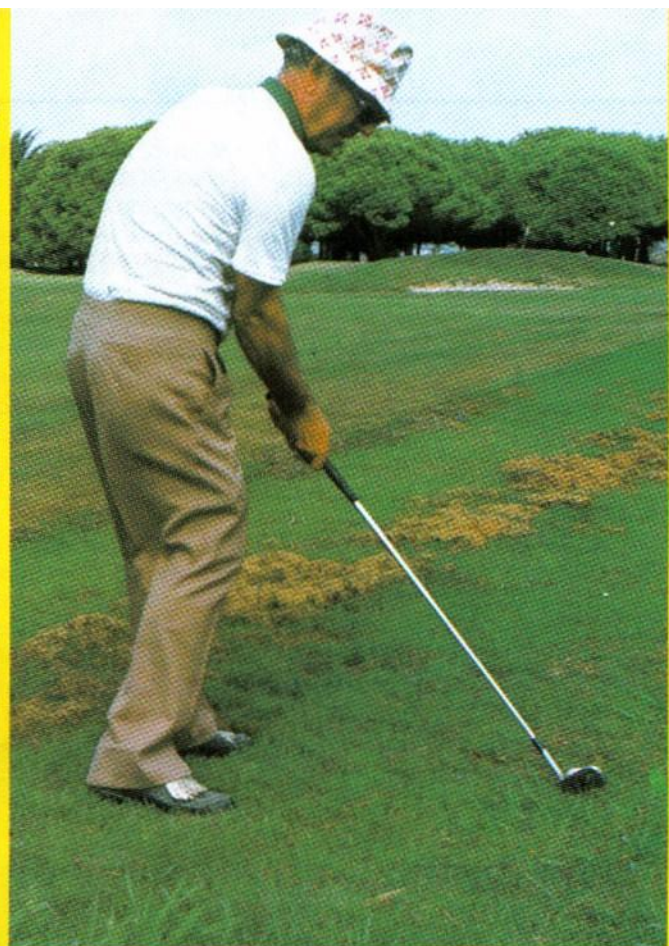
Una chuleta profunda, un filazo, punterazo o globo, son defectos fáciles de evitar. Veamos cuales son sus principales causas

El grip amigo, no enemigo

Es fácil advertir cuando un golfista no está seguro de su swing. Sus brazos y manos están tensos, cogiendo el palo como si fuese una nuez a la que estrujar. La presión es tan fuerte, que las manos del jugador se quedan blancas, casi sin circulación. Es imposible pegar a la bola en estas condiciones.

Tenga por seguro que este jugador, pegará tres dedos antes de la bola tanto en el tee de salida como en la calle, sacando una

chuleta muy profunda o pegando un top o filazo. Coja el palo mucho más suavemente, con la presión ni muy débil ni muy fuerte. Al principiante, el grip de golf le resulta muy incómodo y ésta es la razón por la que aprieta el palo con las manos. Pero si se acostumbra a tomar el palo con la misma presión con la que da la mano a un amigo, poco a poco se irá acostumbrando y el grip dejará de crearle problemas. No se puede jugar al golf sin unas manos sensibles y debemos impedir que esa sensibilidad quede destruida por un grip tenso, pero debe mantenerse sólido.

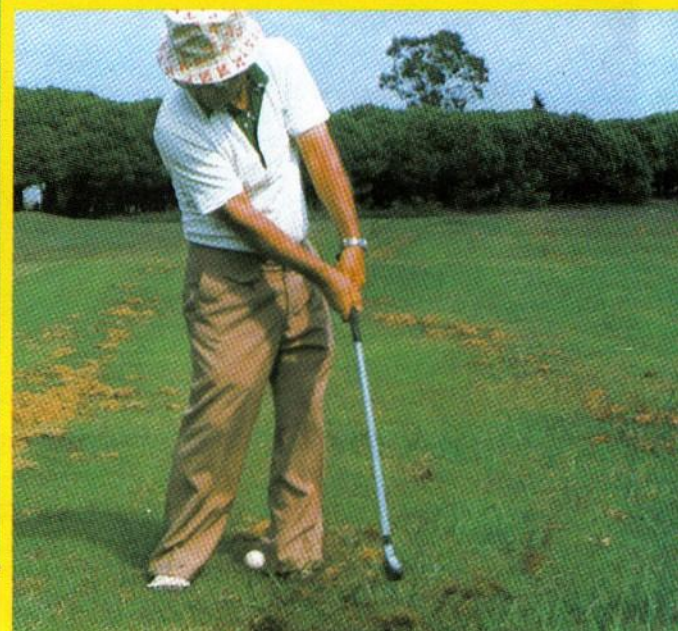


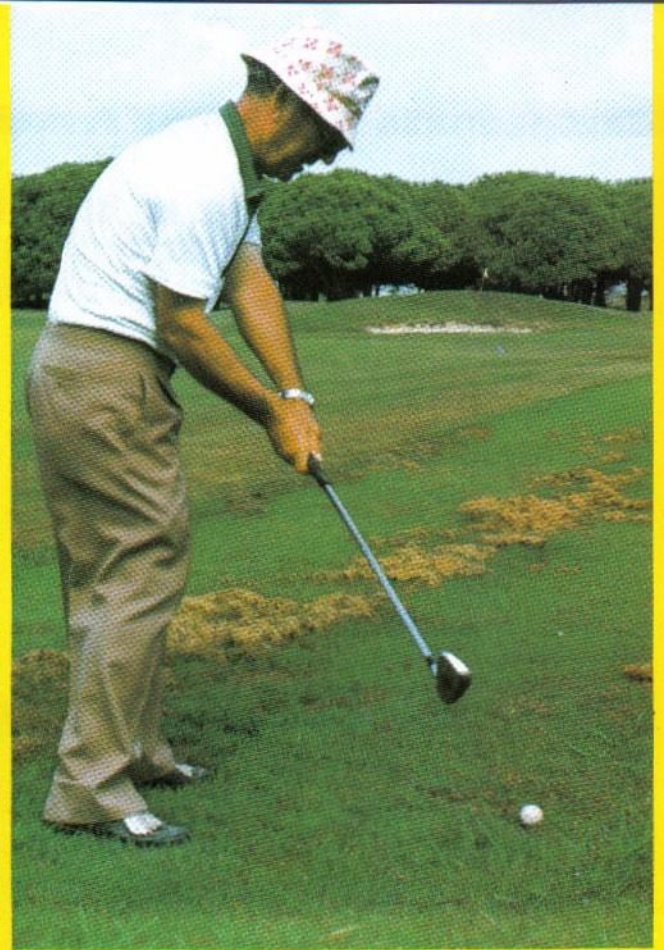
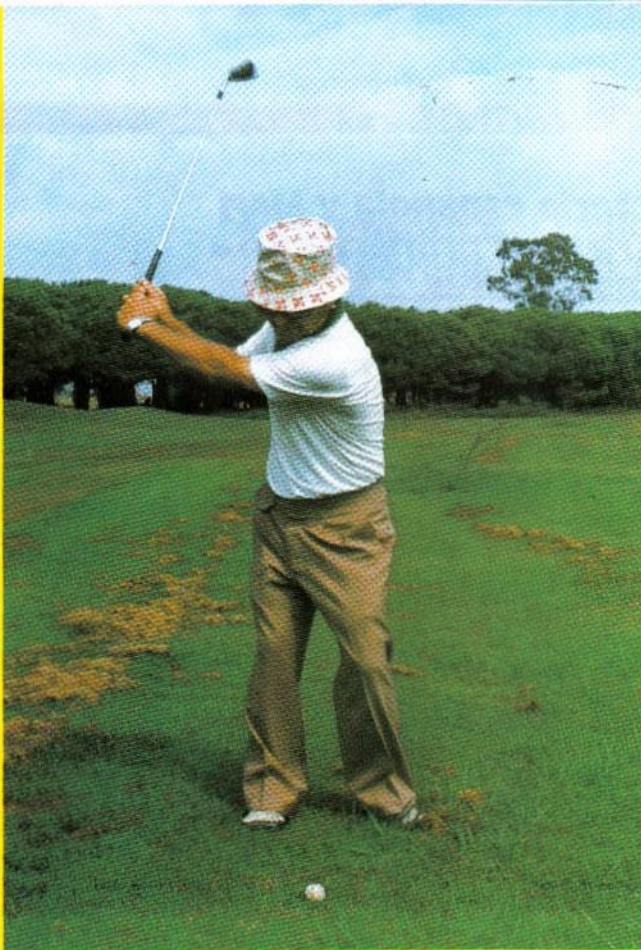
Con el poco giro, es casi seguro que el palo se clavará sacando una profunda chuleta...

Falta de giro

Además de la presión que se ejerza en el grip, la causa de los defectos de los principiantes, suele ser la falta de giro en la subida y la poca libertad que el ju-

El filazo es otro defecto producido por la falta de giro, pegando a la bola con la parte más cercana a la varilla.





Girando y dando mayor libertad a los brazos, al mismo tiempo que movemos las piernas hacia adelante, podremos sacar la bola más recta y larga y el campo nos lo agradecerá, además, por no sacar esas profundas chuletas...

gador deja a sus brazos para que éstos se «columpien» y peguen a la bola sin estar atados al cuerpo.

Al girar poco el tronco, el palo llegará a la bola de fuera a dentro y es casi seguro que el palo se clavará en el suelo sacando una profunda chuleta. El palo se pone de tapadera encima de la bola y es imposible que ésta salga elevada y con fuerza.

También cuando el palo viene de fuera a dentro y no se tiene libertad en los brazos para continuar el golpe, el palo se va acercando cada vez más a nosotros de forma que el impacto se produce en la punta en lugar de en el centro de la cara del mismo. Los golpes pegados con la punta del palo y que hacen curva hacia la izquierda, son porque la cara entra cerrada y por eso la punta llega primero a la bola. Para corregirlo, coloque sus manos en una posición más débil, (girarlas hacia la izquierda).

Los que se desvían hacia la derecha y están asimismopegados con la punta, son el resultado de un swing vertical en exceso.

Para corregirse, colóquese delante de la bola lo más cuadrado posible, es decir, con las rodillas más flexionadas y menor inclinación de caderas y cuello. Esto le permitirá girar el hombro derecho en el swing descendente, en lugar de levantarlo.

El filazo o shank es asimismo un defecto producido por falta de giro, pero en este caso se le pega a la bola con la parte más cercana a la varilla del palo.

A veces el jugador que ha girado poco en la subida del palo, paraliza las caderas en la bajada, moviendo solamente los brazos y agachándose en el momento de pegarle a la bola.

Si para las caderas en la bajada y mueve solamente los brazos agachándose en el momento de dar a la bola, le saldrá una bola alta y sin fuerza: un globo.

De esta forma saldrá un la forma de poder arreglar-globo, una bola alta y sin los. Solamente girando y fuerza. Las caderas y piernas se encuentran atadas y al no moverse normalmente, se mueve el tronco y los brazos van por fuera de la línea de tiro.

Todos estos defectos, yo los he practicado para sentirlos y poder explicar a mis alumnos cuales son las causas que los producen y resultados.

que movemos las piernas hacia adelante, habremos podido sacar la bola más recta y larga y el campo nos agradecerá que no saquemos esas profundas chuletas. Practíquelo y se convencerá de los buenos resultados.

