



Marzo 2010

LAS CLAVES DEL SWING Y SU DESARROLLO

Imagínese que da su primera lección de golf con su profesor, y después de recibirla, le aconsejan otras personas, ejemplos:

Deja la cabeza quieta, el brazo izquierdo mas estirado, no meta el hombro en la bajada, preocupase de acelerar en la bajada, intenta pegarle fuerte para ir mas lejos, no encojas el brazo izquierdo en la bajada, mantenga flexionada las piernas, cambie el peso, etc. En fin que el mejor golpe que ustedes dan es un capón, después de tanto asesoramiento por parte de otros, no de su profesor, quien tiene la culpa que ustedes no golpeen bien a la bola. (Sin comentarios). Sean buenos alumnos, escuchen y dejen que el profesor sin tanta técnica al principio y con lo básico les hará que jueguen mejor ha este juego tan bonito.

“UN SWING DE GOLF TIENE 4 CLAVES Y UN ORDEN DE COLOCACION “

1ª: La cara del swing tiene que estar apuntando al objetivo.

2ª: La línea del swing tiene que ver con el objetivo.

3ª: El Angulo de Ataque a través de la bola.

4ª: Mas Velocidad.

1ª clave: si la cara en el momento del impacto no entra cuadrada sino abierta la bola hará un ligero efecto hacia la derecha. De lo contrario si la cara entra cerrada la bola hará un ligero efecto hacia la izquierda. (Controlen su grip).

2ª clave: el swing tiene 3 líneas, 1, de dentro a dentro, la bola recta, 2, dentro fuera, la bola recta hacia la derecha, 3, de fuera dentro, la bola recta hacia la izquierda. Recuerde cuando su bola no salga hacia el objetivo, miren donde tienen alineada la bola respecto a los pies.

3ª clave: si el Angulo de ataque es muy vertical la bola saldrá baja, si el Angulo de ataque es muy horizontal la bola saldrá más alta, puede golpear por encima de la bola, capón, puede golpear atrás de la bola, o, dar golpes al aire. (Revisen su Postura para mejorar su plano).

4ª clave: La velocidad, que viene transmitida por las manos, brazos y cuerpo. (Una buena sincronización de estas tres partes del cuerpo hará que ustedes golpeen la bola mucho mas lejos y con menos esfuerzo. Un swing solo de brazos y cuerpo será pobre en aceleración y altura, un swing de cuerpo y brazos será pobre en aceleración y altura. Bien como hemos explicado un buen swing se hace con una buena coordinación de manos, brazos y cuerpo conseguiremos golpear a la bola con más aceleración y conseguiremos más velocidad. (Revisen la tensión del cuerpo, el agarre, la rigidez de los brazos, si están mas relajados todo saldrá mucho mejor.).

ORDEN DE COLOCACION: El orden de colocación tiene 3 claves muy importantes a la hora del aprendizaje del swing:

1ª clave: El palo, el palo nos dará la distancia a la que nos vamos a colocar de la bola, respetando el Angulo de varilla y la cara del palo frente a la bola.

2ª clave: Grip, el grip controla la cabeza del palo, si el grip es muy fuerte la bola hará un efecto hacia la izquierda, de lo contrario si el grip es débil la bola hará un efecto hacia la derecha. (El grip es muy importante para golpear y el vuelo de la bola hacia el objetivo.).

3ª clave: El Cuerpo, El cuerpo da la dirección, que coordinado con manos y brazos hará que la bola salga recta hacia el objetivo.

CONSEJO DEL PRO: CON LO BASICO SE PUEDE APRENDER, PERO LAS BASES DEL SWING TAMBIEN TIENEN TECNICA, PLANO DEL SWING, GIRO Y DESGIRO, CAMBIO DE PESO ETC...

Piensen que es un juego bonito en el cual hay que aprender muchos tipos de golpes, no solo pegar bolas, cuanto mas difícil se lo ponga mas tarde aprenderá el resto de golpes.