



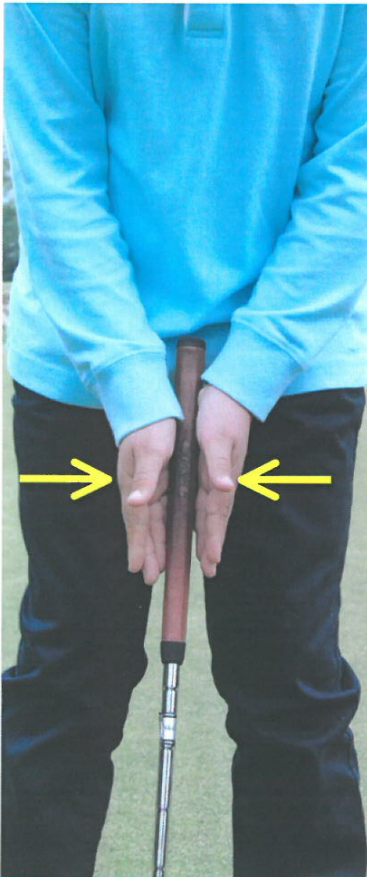
EL ORDEN DE COLOCACIÓN DEBE SER:

- ① EL PALO
- ② LAS MANOS
- ③ EL CUERPO

PUTT

COLOCACIÓN

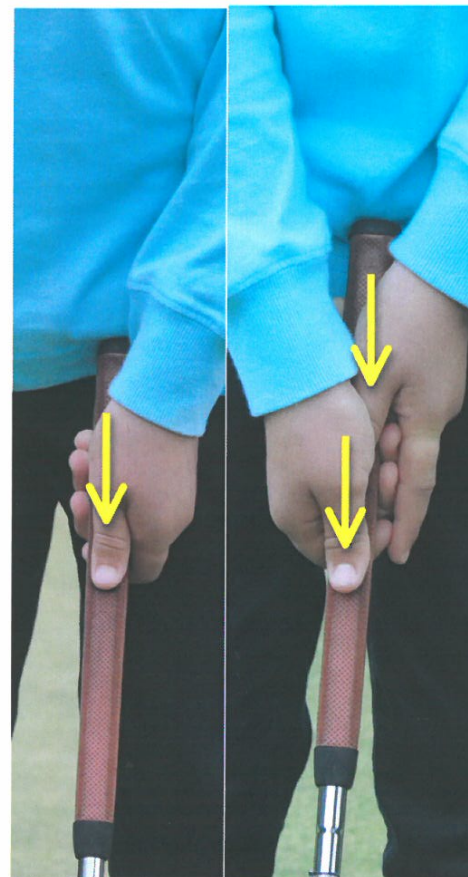
MANOS



MANOS "ENFRENTADAS"
PARA EVITAR LA ROTACIÓN DE LA CARA DEL PALO EN ESTE GOLPE, LAS MANOS SE COLOCAN "ENFRENTADAS" ENTRE SI.



COLOCACIÓN DE MANOS
PARA ESTE GOLPE, ES IMPORTANTE COGER EL PALO CON LAS PALMAS Y NO COMO SE HACE CON EL RESTO DE GOLPES QUE ES CON LOS DEDOS. DE ESTA MANERA SE EVITA LA ACCIÓN EXAGERADA DE LAS MANOS Y LA ROTACIÓN DE LA CARA DEL PALO



PULGARES EN LÍNEA
AL NO TENER LAS MANOS TAN GIRADAS COMO EN LOS OTROS TIPOS DE GOLPES Y COGER EL PALO CON LAS PALMAS, LOS PULGARES SE COLOCAN EN EL CENTRO DE LA EMPUÑADURA "APUNTANDO" HACIA EL SUELO.

COLOCACIÓN DE LAS MANOS:

ESTE ES EL GOLPE DE GOLF QUE REQUIERE MÁS PRECISIÓN, POR ESO ES IMPORTANTE TENER CIERTO "CONTROL" DE LA CARA DEL PALO PARA CONSEGUIR QUE EN EL MOMENTO DE GOLPEAR ESTA LLEGUE APUNTANDO A LA DIRECCIÓN DESEADA.

ESTE ES EL PRINCIPAL MOTIVO DE CAMBIAR DE UNA COLOCACIÓN DE MANOS DE "DEDOS" A UNA COLOCACIÓN DE "PALMAS".

LA MANO IZQUIERDA SE COLOCA ARRIBA Y LA DERECHA ABAJO (JUGADOR DIESTRO).

PARA PODER REALIZAR UN MOVIMIENTO FLUIDO, ES MUY IMPORTANTE QUE LA PRESIÓN QUE EJERCEN LAS MANOS SOBRE EL PALO SEA MUY LIGERA.

PUTT



COLOCACIÓN



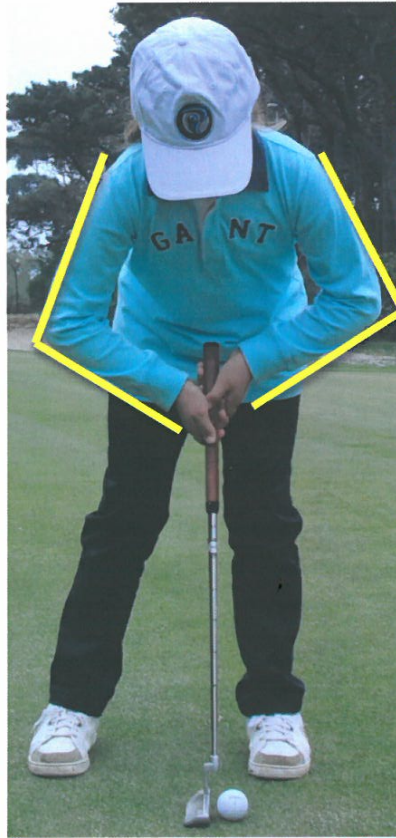
BRAZOS



BRAZOS EN POSICIÓN RELAJADA
TENER LOS BRAZOS RELAJADOS EN LA COLOCACIÓN AYUDARÁ AL JUGADOR A REALIZAR UN MOVIMIENTO FLUIDO Y EVITAR LA ACCIÓN DEL



COLOCACIÓN DE LOS BRAZOS TENSA
TENER LOS BRAZOS TENSO, PROVOCA ACCIÓN DEL CUERPO Y RESULTA MUY COMPLICADO PODER HACER UN MOVIMIENTO FLUIDO Y REPETITIVO.



BRAZOS COLOCADOS EXCESIVAMENTE ARQUEADOS
CON ESTA COLOCACIÓN DE BRAZOS REALIZAR EL MOVIMIENTO EN LA DIRECCIÓN DESEADA ES MUY DIFÍCIL, ADEMÁS PROVOCA ACCIÓN DEL CUERPO LATERAL.

EL ORDEN DE COLOCACIÓN DEBE SER:

- ① EL PALO
- ② LAS MANOS
- ③ EL CUERPO



COLOCACIÓN DE LOS BRAZOS:

TENER LOS BRAZOS RELAJADOS ES FUNDAMENTAL PARA INDEPENDIZAR EL MOVIMIENTO DE ESTOS RESPECTO AL CUERPO.

PARA EMPEZAR A ENSEÑAR ESTA POSTURA ES IMPORTANTE HACERLO SIN PALO. EL ALUMNO DEBE SENTIR QUE LOS BRAZOS "CUELGAN" DE LOS HOMBROS Y LAS MANOS ESTÁN RELAJADAS.

UNA MALA COLOCACIÓN DE LOS BRAZOS PUEDE AFECTAR A LA LÍNEA DEL MOVIMIENTO DEL PALO, IMPACTO, CONTROL DE DISTANCIA, DIRECCIÓN DE LA BOLA Y A LA ACCIÓN DEL CUERPO.

ALINEACIÓN

JUEGO LARGO

JUEGO CORTO

PUTT

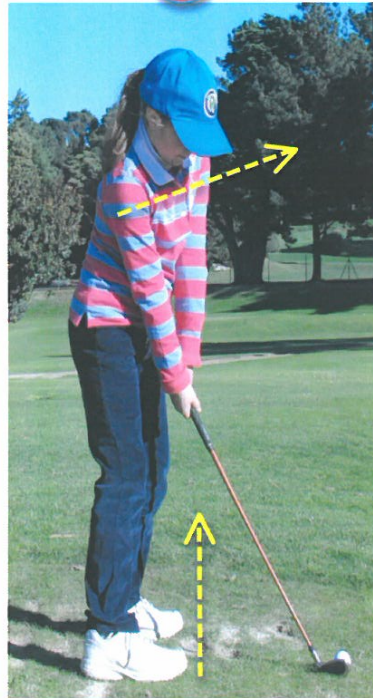


A



ALINEACIÓN CORRECTA
CON LA CABEZA DEL PALO SE DEBE APUNTAR DIRECTAMENTE AL OBJETIVO Y LOS PIES, RODILLAS, CADERAS, HOMBROS Y LA LÍNEA DE LOS OJOS DEBEN ALINEARSE EN LA LÍNEA PARALELA A LA DE LA CARA DEL PALO.

B



ALINEACIÓN INCORRECTA
EN ESTE CASO, LA CARA DEL PALO Y EL CUERPO NO ESTÁN ALINEADOS CON DOS LÍNEAS PARALELAS. DE ESTA FORMA LA BOLA SALDRÁ DIRECTAMENTE HACIA LA DERECHA DEL OBJETIVO DESEADO.

C



ALINEACIÓN INCORRECTA
EN ESTE CASO, LA CARA DEL PALO Y EL CUERPO NO ESTÁN ALINEADOS CON DOS LÍNEAS PARALELAS. DE ESTA FORMA LA BOLA SALDRÁ DIRECTAMENTE HACIA LA IZQUIERDA DEL OBJETIVO DESEADO.

ALINEACIÓN:

LA ALINEACIÓN DE LA CARA DEL PALO Y DEL CUERPO ES UN ASPECTO FUNDAMENTAL DE LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA COLOCACIÓN EN CUALQUIERA DE LOS DIFERENTES TIPOS DE GOLPES.

PARA AYUDAR A LOS ALUMNOS, SE PUEDEN PONER OTROS PALOS O PICAS EN EL SUELO FORMANDO DOS LÍNEAS PARALELAS COMO SI FUESEN DOS VÍAS DEL TREN.

SI EL JUGADOR NO SE ALINEA CORRECTAMENTE ANTES DEL GOLPE, CON EL TIEMPO PUEDE PROVOCARLE PROBLEMAS DE IMPACTO (ÁNGULO DE ATAQUE) Y PROBLEMAS DE DIRECCIÓN (LÍNEA DEL SWING).

JUEGO LARGO

CUERPO

COLOCACIÓN

EL ORDEN DE COLOCACIÓN DEBE SER:

- 1 EL PALO
- 2 LAS MANOS
- 3 EL CUERPO



POSTURA DEL CUERPO "NEUTRA"



POSTURA DEL CUERPO "DÉBIL"



POSTURA DEL CUERPO "FUERTE"



ANCHO DE PIES CORRECTO



ANCHURA DE PIES EXAGERADA



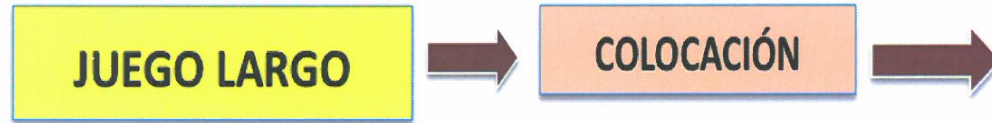
ANCHURA DE PIES ESTRECHA

POSTURA DEL CUERPO:

- LA POSTURA DEL CUERPO "NEUTRA", PERMITE QUE EL JUGADOR PUEDA GIRAR CORRECTAMENTE. AYUDA TAMBIÉN A QUE EL ÁNGULO DEL PALO EN LA BAJADA SEA ADECUADO Y CONSEGUIR MEJORES IMPACTOS Y MÁS REGULARES.
- LA POSTURA DEL CUERPO "DÉBIL" LIMITA EL GIRO DEL JUGADOR EN LA SUBIDA Y LOS IMPACTOS MAYORITARIAMENTE SERÁN EN EL SUELO ANTES DE LA BOLA O EN LA PARTE SUPERIOR DE ESTA (CAPÓN = GOLPE RODADO)
- LA POSTURA DEL CUERPO "FUERTE", LIMITA EL GIRO DEL JUGADOR EN LA SUBIDA Y LOS IMPACTOS MAYORITARIAMENTE SERÁN CONTRA EL SUELO = ÁNGULO DE APROXIMACIÓN MUY DIRECTO (EL PALO SE CLAVA EN LA HIERBA)

ANCHURA DE PIES:

- COMO NORMA GENERAL LOS PIES DEBEN ESTAR SEPARADOS COMO EL ANCHO DE LOS HOMBROS. PARA GOLPES CORTOS SE REDUCE UN POCO Y PARA GOLPES LARGOS SE ABREN MÁS. EL OBJETIVO ES CONSEGUIR QUE LA SEPARACIÓN DE LOS PIES SEA LA CORRECTA PARA COSEGUIR QUE EL JUGADOR PUEDA GIRAR CORRECTAMENTE Y A SU VEZ MANTENER EL EQUILIBRIO.
- SI LA ANCHURA DE LOS PIES ES EXAGERADA LIMITA LOS GIROS DEL CUERPO, POR LO TANTO ES DIFÍCIL CONSEGUIR IMPACTOS BUENOS Y REGULARES.
- SI LA ANCHURA DE LOS PIES ES ESTRECHA, AYUDA A QUE EL JUGADOR PUEDA GIRAR MEJOR PERO A SU VEZ LIMITA LA POSIBILIDAD DE TENER UN BUEN EQUILIBRIO. HACER SWINGS COMPLETOS CON LOS PIES JUNTOS ES UN BUEN EJERCICIO DE APRENDIZAJE PARA "SENTIR" LOS GIROS, MANTENER EL EQUILIBRIO Y MEJORAR LA ACCIÓN DE BRAZOS Y MANOS.



MANOS

JUGADOR DIESTRO

MANO IZQUIERDA ARRIBA CORRECTA

MANO IZQUIERDA ARRIBA "DÉBIL"

MANO IZQUIERDA ARRIBA "FUERTE"

NOTA IMPORTANTE: AMBAS MANOS DEBEN SUJETAR EL PALO CON LOS DEDOS Y NO CON LAS PALMAS

EL ORDEN DE COLOCACIÓN DEBE SER:

- 1 EL PALO
- 2 LAS MANOS
- 3 EL CUERPO

GRIP. MANO IZQUIERDA :

- LO MÁS IMPORTANTE ES QUE EL ALUMNO COJA EL PALO CON LOS DEDOS.
- EL JUGADOR DEBE VERSE AL MENOS 2-3 NUDILLOS DE LA MANO.
- LA "V" QUE SE FORMA ENTRE EL PULGAR Y EL ÍNDICE DEBE "SEÑALAR" ENTRE LA BARBILLA Y EL HOMBRO DERECHO.
- COLOCANDO BIEN LA MANO SE CONSIGUE BUENA ACCIÓN DE MOVIMIENTO, GENERAR BUENA VELOCIDAD Y QUE LA CARA DEL PALO LLEGUE CUADRADA EN EL MOMENTO DEL IMPACTO.
- SI LA MANO SE COLOCA POCO GIRADA HACIA EL HOMBRO DERECHO (posición "débil") Y SE COJE EL PALO MÁS CON LA PALMA, SE GENERARÁ POCO VELOCIDAD, MALA ACCIÓN DE MOVIMIENTO Y LA CARA DEL PALO LLEGARÁ ABIERTA EN EL MOMENTO DEL IMPACTO.
- SI LA MANO SE COLOCA MUY GIRADA HACIA LA DERECHA (posición "fuerte") SE PUEDE GENERAR UNA ACCIÓN DE MANOS EXAGERADA Y LA CARA DEL PALO LLEGARÁ CERRADA EN EL MOMENTO DEL IMPACTO. ES MUY IMPORTANTE COMPROBAR SI SE ESTÁ SUJETANDO EL PALO CON LA PALMA O CON LOS DEDOS, YA QUE EN UNA POSICIÓN APARENTEMENTE "FUERTE" SI EL PALO SE COJE CON LA PALMA, SERÁ UN GRIP "DÉBIL".
- ES DECIR, LA DIRECCIÓN DE LA "V" QUE FORMA EL PULGAR Y EL ÍNDICE NO DETERMINA 100 % SI EL GRIP ES DÉBIL O FUERTE, HAY QUE COMPROBAR SI SE COJE CON LOS DEDOS O CON LAS PALMAS.

LA PRESIÓN CON LA QUE SE COJE EL GRIP ES FUNDAMENTAL PARA CONSEGUIR GENERAR BUENA VELOCIDAD, UNA CORRECTA ACCIÓN DE MANOS Y EN DEFINITIVA UNA BUENA COORDINACIÓN GENERAL DEL SWING.

JUEGO LARGO

COLOCACIÓN

PALO



PALO BIEN APOYADO



PALO APOYADO SOBRE LA PUNTA



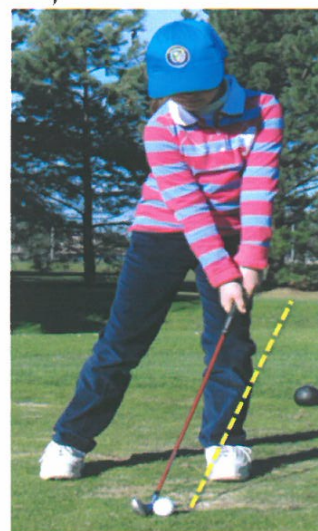
PALO APOYADO SOBRE EL TALÓN



PALO EN POSICIÓN CORRECTA



PALO EN POSICIÓN "DÉBIL"



PALO EN POSICIÓN "FUERTE"

EL ORDEN DE COLOCACIÓN DEBE SER:

- 1 EL PALO
- 2 LAS MANOS
- 3 EL CUERPO



APOYO DE LA BASE DEL PALO :

- APOYANDO TODA LA BASE DEL PALO, SE CONSIGUE COLOCARSE A LA DISTANCIA CORRECTA RESPECTO A LA BOLA.
- LA DISTANCIA CORRECTA AYUDA A QUE EL PALO AL GOLPEAR PASE A TRAVÉS DE LA HIERBA.
- SI SE ESTÁ LEJOS, ES FÁCIL QUE EL PALO SE CLAVE EN EL SUELO
- SI SE ESTÁ CERCA, ES FÁCIL QUE EL PALO NO PUEDA PASAR POR DEBAJO DE LA BOLA Y SE GOLPEARÁ ANTES A LA HIERBA

PALO ENFRETE DEL CUERPO :

- COLOCANDO EL PALO CORRECTAMENTE ENFRETE DEL CUERPO, AYUDA A QUE EL PALO AL GOLPEAR PASE A TRAVÉS DE LA HIERBA.
- SI EL PALO SE COLOCA "TUMBADO" EN LA DIRECCIÓN CONTRARIA AL OBJETIVO (posición "débil") SE GOLPEARÁ EN LA HIERBA ANTES DE LA BOLA.
- SI EL PALO SE COLOCA "TUMBADO" EN LA DIRECCIÓN DEL OBJETIVO (posición "fuerte") SE GOLPEARÁ CONTRA EL SUELO CLAVANDO EL PALO.

JUEGO LARGO

CUERPO



COLOCACIÓN



EL ORDEN DE COLOCACIÓN DEBE SER:

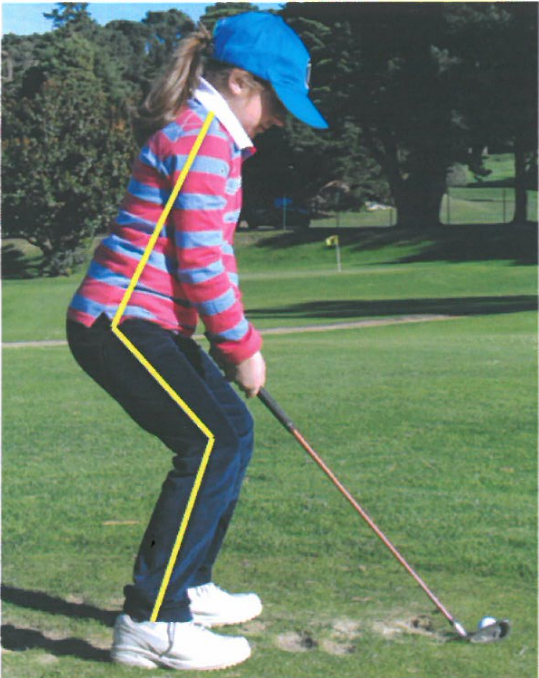
- ① EL PALO
- ② LAS MANOS
- ③ EL CUERPO



ÁNGULOS DEL CUERPO CORRECTOS

ÁNGULOS DEL CUERPO CORRECTOS:

- LA POSTURA CORRECTA PERMITE QUE EL CUERPO PUEDA GIRAR CORRECTAMENTE DURANTE EL SWING Y SE PUEDA CONSEGUIR UN IMPACTO SÓLIDO A TRAVÉS DE LA BOLA.



POSTURA "SENTADA"

POSTURA "SENTADA":

- SI EL JUGADOR MARCA DEMASIADO EL ÁNGULO DE LAS RODILLAS, PROVOCARÁ QUE EL PLANO DEL SWING SEA DEMASIADO HORIZONTAL (SWING TIPO BÉISBOL) Y LOS IMPACTOS SERÁN EN LA HIERBA ANTES DE LA BOLA O CAPONES (IMPACTOS EN LA PARTE ALTA DE LA BOLA)



POSTURA "ENCIMA DE LA BOLA"

POSTURA ENCIMA DE LA BOLA:

- SI EL JUGADOR SE COLOCA CON EL CUERPO EXCESIVAMENTE INCLINADO CONTRA LA BOLA, LE RESULTARÁ DIFÍCIL GIRAR CORRECTAMENTE Y COMO RESULTADO LOS IMPACTOS SERÁN DEMASIADO DIRECTOS CONTRA EL SUELO (EL PALO SE CLAVA EN EL SUELO)

JUEGO LARGO

COLOCACIÓN

MANOS

JUGADOR DIESTRO



MANO DERECHA DEBAJO CORRECTA



MANO DERECHA DEBAJO "DÉBIL"



MANO DERECHA DEBAJO "FUERTE"

NOTA IMPORTANTE: AMBAS MANOS DEBEN SUJETAR EL PALO CON LOS DEDOS Y NO CON LAS PALMAS

EL ORDEN DE COLOCACIÓN DEBE SER:

- ① EL PALO
- ② LAS MANOS
- ③ EL CUERPO



GRIP. MANO DERECHA :

- LO MÁS IMPORTANTE ES QUE EL ALUMNO COJA EL PALO CON LOS DEDOS.
- LA "V" QUE SE FORMA ENTRE EL PULGAR Y EL ÍNDICE DEBE "SEÑALAR" ENTRE LA BARBILLA Y EL HOMBRO DERECHO.
- COLOCANDO BIEN LA MANO SE CONSIGUE BUENA ACCIÓN DE MOVIMIENTO, GENERAR BUENA VELOCIDAD Y QUE LA CARA DEL PALO LLEGUE CUADRADA EN EL MOMENTO DEL IMPACTO.
- SI LA MANO SE COLOCA GIRADA HACIA EL HOMBRO IZQUIERDO (posición "débil") Y SE COJE EL PALO MÁS CON LA PALMA, SE GENERARÁ POCO VELOCIDAD, MALA ACCIÓN DE MOVIMIENTO Y LA CARA DEL PALO LLEGARÁ ABIERTA EN EL MOMENTO DEL IMPACTO.
- SI LA MANO SE COLOCA MUY GIRADA HACIA LA DERECHA (posición "fuerte") SE PUEDE GENERAR UNA ACCIÓN DE MANOS EXAGERADA Y LA CARA DEL PALO LLEGARÁ CERRADA EN EL MOMENTO DEL IMPACTO.

LA PRESIÓN CON LA QUE SE COJE EL GRIP ES FUNDAMENTAL PARA CONSEGUIR GENERAR BUENA VELOCIDAD, UNA CORRECTA ACCIÓN DE MANOS Y EN DEFINITIVA UNA BUENA COORDINACIÓN GENERAL DEL SWING.

JUEGO LARGO



SWING



SUBIDA

A



ARRANQUE DEL SWING CORRECTO:

- CUERPO Y PALO ESTÁN UNIDOS EN EL COMIENZO DEL GIRO

B



ARRANQUE DEL SWING INCORRECTO:

- PALO VERTICAL RESPECTO AL CUERPO

C



ARRANQUE DEL SWING INCORRECTO:

- PALO HORIZONTAL RESPECTO AL CUERPO

COMIENZO DEL MOVIMIENTO DE LA SUBIDA:

- A AL EMPEZAR LA SUBIDA, EL PALO DEBE "APUNTAR" AL CENTRO DEL TRIÁNGULO QUE SE FORMA ENTRE LOS HOMBROS, BRAZOS Y MANOS.
- B EL PALO ESTÁ EN UNA POSICIÓN VERTICAL RESPECTO AL GIRO DEL CUERPO. QUIEBRO DEMASIADO EXAGERADO CON LAS MUÑECAS.
- C EL PALO ESTÁ EN UNA POSICIÓN HORIZONTAL RESPECTO AL CUERPO. EN ESTE CASO EL CUERPO NO HA GIRADO Y EL JUGADOR LLEVA EL PALO HACIA EL INTERIOR CON LA ACCIÓN DE LAS MANOS Y LOS BRAZOS

JUEGO LARGO

SWING

TOPE DE LA SUBIDA



A



TOPE DE LA SUBIDA
EL PALO EN EL TOPE DE LA SUBIDA DEBE APUNTAR (MÁS O MENOS) EN LA DIRECCIÓN DEL OBJETIVO.

B



TOPE DE LA SUBIDA
EN ESTE CASO EL PALO APUNTA DEMASIADO HACIA LA IZQUIERDA RESPECTO A LA DIRECCIÓN DEL OBJETIVO.

C



TOPE DE LA SUBIDA
EN ESTE CASO EL PALO APUNTA DEMASIADO HACIA LA DERECHA RESPECTO A LA DIRECCIÓN DEL OBJETIVO.

TOPE DE LA SUBIDA. ALINEACIÓN:

A

SI EL PALO EN EL TOPE DE LA SUBIDA APUNTA MÁS O MENOS EN LA DIRECCIÓN DEL OBJETIVO, AL JUGADOR LE RESULTARÁ MÁS FÁCIL PODER BAJAR EL PALO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA Y CONSEGUIR QUE LA BOLA SALGA EN LA DIRECCIÓN DESEADA. EL PALO SE COLOCA BIEN EN EL TOPE DE LA SUBIDA, POR LA COMBINACIÓN ENTRE EL GIRO DEL CUERPO CORRECTO Y EL QUIEBRO DE LAS MANOS (PLANO DEL SWING)

B

SI EL PALO APUNTA HACIA LA IZQUIERDA, LA CAUSA MÁS COMÚN ES QUE EL CUERPO NO HA GIRADO LO SUFICIENTE Y EL RESULTADO SERÁ UNA BAJADA "POR FUERA" SALIENDO LA BOLA DIRECTAMENTE POR LA IZQUIERDA DEL OBJETIVO DESEADO.

C

SI EL PALO APUNTA HACIA LA DERECHA, LAS CAUSAS MÁS COMUNES SON, O DEMASIADO GIRO DEL CUERPO O EL JUGADOR A COMENZADO LA SUBIDA LLEVANDO EL PALO HACIA EL INTERIOR CON LAS MANOS Y LOS BRAZOS. EL RESULTADO SERÁ UNA BAJADA "POR DENTRO" SALIENDO LA BOLA DIRECTAMENTE POR LA DERECHA DEL OBJETIVO DESEADO.

JUEGO LARGO

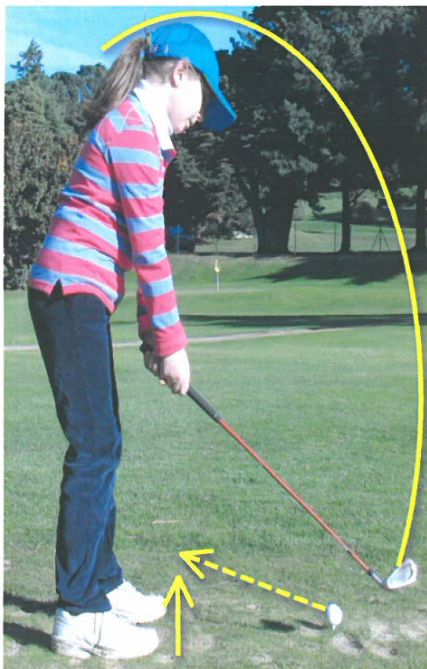
SWING

BAJADA



LA BAJADA CORRECTA:

EN EL GOLF AL JUGAR CON LA BOLA ENFRETE DEL CUERPO EL RECORRIDO QUE DEBERÍA HACER EL PALO EN LA BAJADA ES UNA LÍNEA DE DENTRO A DENTRO (LÍNEA



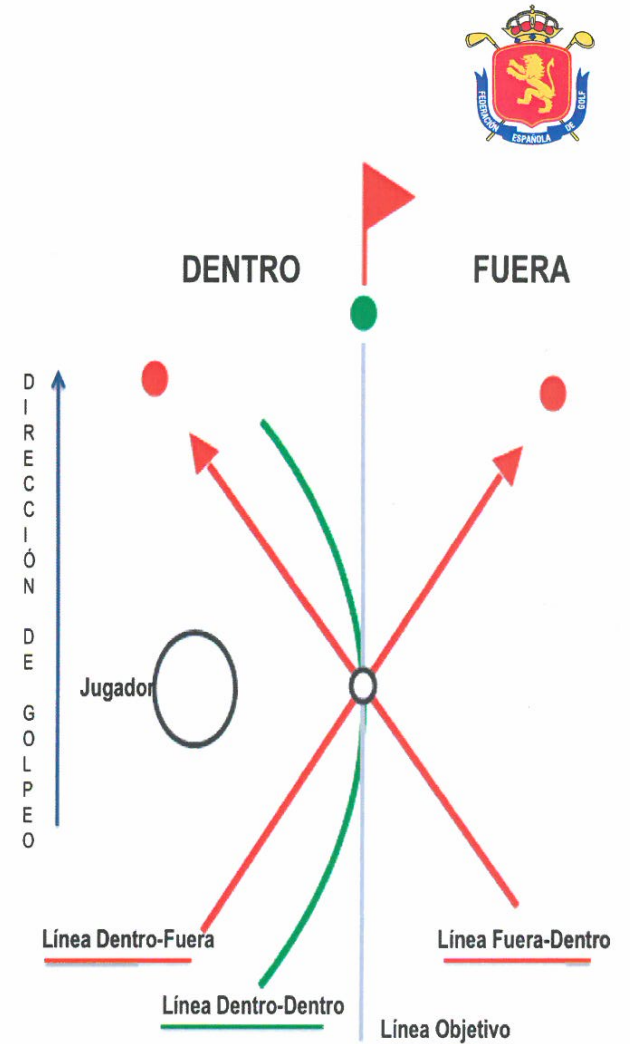
BAJADA DE FUERA A DENTRO:

SI EN EL MOMENTO DEL IMPACTO EL PALO LLEGA CON UNA LÍNEA DE SWING DE FUERA HACIA DENTRO, LA BOLA SALDRÁ POR LA IZQUIERDA DEL OBJETIVO DESEADO.



BAJADA DE DENTRO A FUERA

SI EN EL MOMENTO DEL IMPACTO EL PALO LLEGA CON UNA LÍNEA DE SWING DE DENTRO HACIA FUERA, LA BOLA SALDRÁ POR LA DERECHA DEL OBJETIVO DESEADO.



LA BAJADA

LA LÍNEA DE SWING INCORRECTA EN LA BAJADA SE PUEDE PRODUCIR POR DIFERENTES CAUSAS, COMO TENER LA BOLA DEMASIADO ADELANTADA EN LA COLOCACIÓN (MÁS "CERCA" DEL OBJETIVO QUE PROVOCA UNA LÍNEA DE FUERA A DENTRO), QUE EL PALO EN LA SUBIDA APUNTE A LA DERECHA (LÍNEA DE DENTRO A FUERA), ETC.

LO CORRECTO ES HACER UNA LÍNEA DE SWING DE DENTRO A DENTRO FORMANDO UN "SEMICÍRCULO" Y PARA ENSEÑÁRSELO A LOS NIÑOS ES MUY BUENO UTILIZAR GESTOS TÉCNICOS DE OTROS DEPORTES COMO EL LIFTADO DE TENIS O EL GOLPEO DE BÉISBOL.

EL ERROR MÁS COMÚN ES LA BAJADA DE FUERA HACIA DENTRO.

JUEGO LARGO



SWING



TOPE DE LA SUBIDA



A



TAMAÑO SE SUBIDA CORRECTO

EL TAMAÑO DE LA SUBIDA VARÍA EN FUNCIÓN DE LA LONGITUD DEL PALO. PALOS MÁS CORTOS = SUBIDA MÁS CORTA. EN LA IMAGEN EL TAMAÑO DE LA SUBIDA CON EL HIERRO 7 ES CORRECTO. EN BLANCO SERÍA EL TAMAÑO DE UNA MADERA O UN DRIVER.

B



TAMAÑO DE SUBIDA LARGO

EN LA IMAGEN SE PUEDE APRECIAR COMO EL HIERRO 7 A SOBREPASADO LA LÍNEA HORIZONTAL IMAGINARIA Y PARALELA AL SUELO. EN BLANCO SE SEÑALA CUAL SERÍA EL TAMAÑO CORRECTO PARA UN HIERRO 7.

C



TAMAÑO DE SUBIDA CORTO

EN LA IMAGEN SE PUEDE APRECIAR QUE EL TAMAÑO DE LA SUBIDA ES EXCESIVAMENTE CORTO. EN BLANCO SE SEÑALA CUAL SERÍA EL TAMAÑO CORRECTO PARA UN HIERRO 7.

TOPE DE LA SUBIDA. TAMAÑO:

A

SI EL TAMAÑO DE LA SUBIDA ES CORRECTO, FACILITA LA COORDINACIÓN DE LA BAJADA POR LO QUE LOS IMPACTOS SERÁN MÁS SÓLIDOS Y REGULARES.

B

SI EL TAMAÑO DE LA SUBIDA ES DEMASIADO LARGO, EN LA BAJADA LA TENDENCIA ES ACTIVAR DEMASIADO LAS MANOS, POR LO QUE PUEDE AFECTAR EN EL IMPACTO Y GOLPEAR ANTES AL SUELO QUE A LA BOLA.

C

SI EL GIRO DEL CUERPO Y EL QUIEBRO DE LAS MUÑECAS (PLANO DEL SWING) SON CORRECTOS, PUEDE AFECTAR EN LA LONGITUD QUE ALCANCE LA BOLA, YA QUE LA "PALANCA" AL SER MÁS CORTA IMPIDE GNERAR MUCHA VELOCIDAD DURANTE LA BAJADA.

EL TAMAÑO DE SUBIDA LARGO SUELE CAUSAR MÁS PROBLEMAS QUE EL TAMAÑO DE SUBIDA CORTO.

JUEGO LARGO



SWING



FINAL



FINAL

CUANDO UN JUGADOR PIERDE EL EQUILIBRIO AL TERMINAR EL MOVIMIENTO (SWING) ES SEÑAL QUE EL GESTO NO HA SIDO BUENO Y HABRÍA QUE IDENTIFICAR DÓNDE PUEDE ESTAR EL PROBLEMA, ESTÁ EN EL GIRO DE LA SUBIDA? LA HA INTENTADO DAR MUY FUERTE Y NO HA COORDINADO EL MOVIMIENTO? HA BAJADO DE FUERA A DENTRO?

PARA PRACTICAR EL FINAL Y ENSEÑAR LA TERMINACIÓN DEL PIE DERECHO "ENSEÑANDO LA SUELA" UN BUEN EJERCICIO ES EL DE LANZAR BOLAS A LA DIANA DE VELCRO, FIJÁNDOSE ÚNICAMENTE EN LA ROTACIÓN DEL PIE Y EN QUE EL OMBLIGO TERMINE "APUNTANDO" AL OBJETIVO.

UN BUEN FINAL SUELE SER EL REFLEJO DE UN MOVIMIENTO COORDINADO, POR ESO ES IMPORTANTE PRACTICARLO Y ENSAYARLO SIN BOLA CON DIFERENTES RITMOS PARA AFIANZARLO.

PUTT



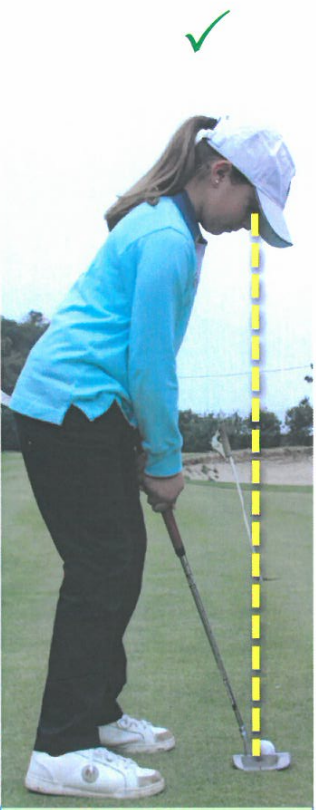
COLOCACIÓN



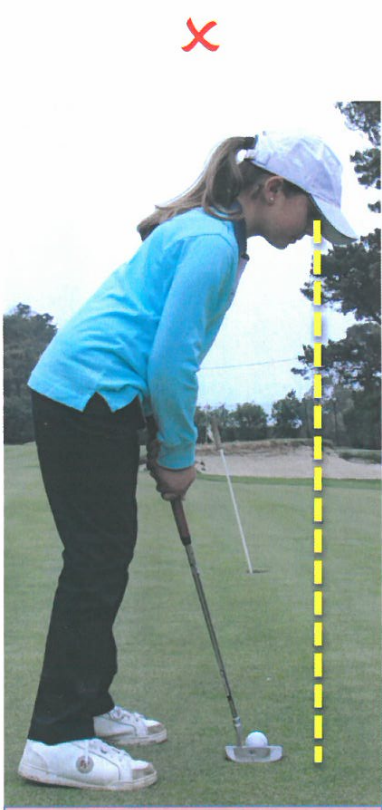
CUERPO

EL ORDEN DE COLOCACIÓN DEBE SER:

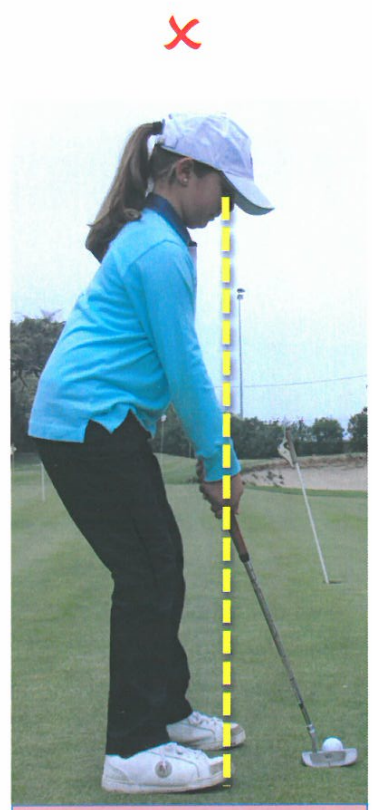
- ⊖ EL PALO
- ⊖ LAS MANOS
- ⊕ EL CUERPO



POSTURA CORRECTA
LOS OJOS ESTÁN COLOCADOS EN LA LÍNEA VERTICAL RESPECTO A LA BOLA.



POSTURA INCORRECTA
LA INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA DELANTE ES EXCESIVA. DEMASIADO PESO EN LA PUNTA DE LOS PIES.



POSTURA INCORRECTA
DEMASIADO PESO EN LOS TALONES. Poca INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA LA BOLA.

TODA LA BASE DEL PALO DEBE ESTAR APOYADA EN EL SUELO. AYUDA A QUE EL JUGADOR SE PUEDA COLOCAR A LA DISTANCIA CORRECTA

POSTURA DEL CUERPO EN EL PUTT:

EN ESTE GOLPE LA ACCIÓN DEL CUERPO ES NULA. EL PALO SE MUEVE A TRAVÉS DE LA ACCIÓN DE LOS BRAZOS. PARA PODER HACER EL MOVIMIENTO CORRECTO ES FUNDAMENTAL TENER UNA BUENA POSTURA Y ESTA SE CONSIGUE INCLINANDO EL TRONCO MÁS HACIA DELANTE, SITUANDO LOS OJOS EN LA LÍNEA VERTICAL CON LA BOLA. DE ESTA MANERA SE COSIGUE TENER UN BUEN EQUILIBRIO CON EL REPARTO UNIFORME DE PESO EN LA PLANTA DE LOS PIES (AYUDA A REDUCIR LA ACCIÓN DEL CUERPO)

SI LA LÍNEA VERTICAL DE LOS OJOS-SUELO ESTÁ POR DELANTE DE LA BOLA (FOTO 2) LA TENDENCIA ES A REALIZAR UNA LÍNEA DE SWING DE FUERA A DENTRO. ADEMÁS CON ESA POSTURA ES DIFÍCIL NO MOVER EL CUERPO DEBIDO A QUE EL PESO ESTÁ EN LA PUNTA DE LOS PIES Y CREA INESTABILIDAD.

SI LA LÍNEA VERTICAL DE LOS OJOS-SUELO ESTÁ POR DETRÁS DE LA BOLA (FOTO 3) LA TENDENCIA ES A REALIZAR UN ARCO DE SWING DEMASIADO DENTRO-DENTRO DEBIDO A QUE EL JUGADOR ESTÁ "LEJOS" DE LA BOLA. ADEMÁS CON ESA POSTURA ES DIFÍCIL NO MOVER EL CUERPO DEBIDO A QUE EL PESO ESTÁ EN LOS TALONES DE LOS PIES Y CREA INESTABILIDAD. CON ESTA POSTURA LOS IMPACTOS PUEDEN SER CAPONES (GOLPEAR EN LA PARTE ALTA DE LA BOLA O IMPACTOS EN EL SUELO ANTERIORES A LA BOLA).