

MANUAL DE INSTRUCTORES

TÉCNICA DE GOLF 1.0



C/ Arroyo del Monte, 5 - 28005 Madrid
Tel (34) 555 26 82 - Tel (34) 555 26 82
rfegolf@rfegolf.es - www.rfegolf.es

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF

ÍNDICE

- INTRODUCCIÓN PROGRAMA GOLF EN COLEGIOS
- INTRODUCCIÓN AL DEPORTE INFANTIL
- LAS BASES FUNDAMENTALES DEL GOLF JUVENIL
- REGLAS DE ETIQUETA
- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO
- INTRODUCCIÓN AL VUELO DE LA BOLA
- LA COLOCACIÓN
- EL SWING
- ¿QUÉ DEFINE EL JUEGO CORTO?
- EL PUTT
- EL CHIP
- EL PITCH
- ANEXO. TÉRMINOS HABITUALES DE GOLF
- ANEXO. MATERIALES. LOS PALOS

INTRODUCCIÓN PROGRAMA GOLF EN COLEGIOS

Desde la Real Federación Española de Golf queremos dar la más cordial bienvenida a éste proyecto tan apasionante. A priori, puede parecer extraño que se pueda aprender a jugar a golf en el colegio. Sin embargo, ya se ha hecho con éxito en más de 30 colegios de España.

Éste programa ha sido creado para que los más jóvenes puedan adquirir conocimientos básicos de golf en el colegio, sin importar las limitaciones individuales de espacio o de instalaciones deportivas. El material que forma el Kit de Golf que entregamos al colegio, las guías rápidas, las fichas de ejercicios, el DVD con 5 videos para conocer este deporte y éste manual... todo, está pensado para adaptarse a todo tipo de colegios.

Dejando a un lado la parte técnica que ya viene desarrollada en este "Manual de Instructores", nuestro objetivo es que los niños, niñas y los jóvenes que conforman los ciclos de primaria y secundaria puedan adquirir ciertos conocimientos básicos de golf como algo realmente divertido. Queremos que aprendan jugando.

El objetivo de la Real Federación Española de Golf es acercar el golf a toda la población y convertirlo en un deporte popular. Sin duda, este programa resulta clave para trasladar las virtudes de este deporte a los más jóvenes. Y la forma más adecuada de aprender es a través de "transferencias" de movimientos que van a adquirir jugando, divirtiéndose y aprendiendo.

Vosotros sois los auténticos protagonistas de este proyecto. Esperamos que compartáis la ilusión de los profesores que ya han iniciado este camino, la de los niños, niñas y jóvenes que ya lo han probado y la de todos los que queremos este deporte.

Xavi Guibelaide Folch
Director de Marketing

INTRODUCCIÓN AL DEPORTE INFANTIL

- o LOS NIÑOS Y EL DEPORTE
 - a) El niño NO es un adulto en miniatura. Por este motivo la planificación de las clases, programas y desarrollo de las mismas se deben plantear de manera diferente.
 - b) NO se trata de educar para el deporte, si no de educar a través del deporte. La actividad deportiva es considerada como un sistema de educación, tanto sea entrenamiento físico o simplemente recreación.
 - c) El deporte con niños debe tener fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia educación física. El deporte en edades tempranas debe dar prioridad a los aspectos lúdicos y no a los aspectos competitivos. Hay que buscar "deportes para los niños" y NO "niños para el deporte".
- o RAZONES MÁS IMPORTANTES PARA QUE LOS NIÑOS PRACTIQUEN DEPORTES
 - a) Motivación por lograr objetivos (los objetivos deben ser distintos para las diferentes edades o habilidades de los niños).
 - b) La diversión en las clases a través de juegos.
 - c) La necesidad que tienen los niños de afiliarse entre si.
- o RAZONES PARA ABANDONAR LA PRÁCTICA DEL DEPORTE
 - a) El carácter demasiado serio de los entrenamientos.
 - b) El enfoque prioritario de las clases hacia la competición
 - c) El sentimiento de no progresar.
 - d) Las relaciones conflictivas con el profesor.
 - e) No soportar la presión.

LAS BASES FUNDAMENTALES DEL GOLF JUVENIL

INTRODUCCIÓN

- Antes de comenzar a desarrollar el contenido del tema conviene aclarar el término "Golf Juvenil". Podemos definirlo como todos aquellos factores, variables o acciones relacionadas con los alumnos desde que se inician en la práctica del golf hasta que cumplen 16 años. Esta edad debe tomarse únicamente como una referencia y no como una norma exacta ya que hay que diferenciar entre la edad cronológica de un alumno, marcada por su fecha de nacimiento, y su edad biológica que vendrá determinada por los procesos de maduración biológicos y psicológicos que se producen en la edad adolescente.
- Aunque pueda sonar a tópico el golf juvenil es de vital importancia, ya que de la cantera de jugadores que puedan salir del programa "Golf en los Colegios" repartidos por toda España podrán salir los futuros campeones amateurs y profesionales del golf español. Por esta y otras razones que expondremos a lo largo del capítulo, el golf juvenil debe de ser tratado con la máxima rigurosidad y profesionalidad en su planificación y gestión.
- A lo largo del tema ahondaremos en temas como los objetivos del golf juvenil, la motivación de los alumnos, el papel que juegan las competiciones o la preparación técnica con el fin de que puedan servir como base para que después cada profesional desarrolle su propio estilo y métodos de trabajar en el golf juvenil.

OBJETIVOS DEL "GOLF JUVENIL"

- Evidentemente las diferencias entre un alumno adulto y otro infantil son bastante numerosas y abarcan diferentes aspectos. De cara al aprendizaje motor la principal diferencia de entre un alumno adulto y otro infantil-juvenil es que el niño está en fase de desarrollo tanto físico como psicológico, está en fase de maduración de todas sus capacidades físicas, motrices, atención, motivación, etc. Por eso, la planificación de las clases, los programas y desarrollos de las mismas deben de estar adaptadas a las diferentes edades de los alumnos.

- La fijación de objetivos del proceso de aprendizaje es siempre una tarea compleja que obliga al profesor a sintetizar y a jerarquizar las diferentes opciones que puede tomar. Esta complejidad se ve aumentada en el caso del entrenamiento con niños y adolescentes ya que, como veremos, se debe prestar atención a una amplia gama de necesidades.
- Los objetivos de una planificación deportiva para el deporte infantil y juvenil deben tener en cuenta tres vertientes claramente diferenciadas:
 - La formación personal e integral del alumno.
 - La preparación del alumno para el rendimiento futuro.
 - La obtención, matizada, de rendimiento inmediato.
- Estos tres factores deben estar presentes, de alguna forma, en los objetivos de cualquier planificación deportiva pero, aún con más fuerza en la preparación deportiva infantil y juvenil.
- Cuando decimos que el profesor debe contribuir a la formación integral del alumno nos referimos a que éste no puede olvidar que está trabajando con alumnos en proceso de maduración y crecimiento y que, por tanto, su actuación tendrá repercusiones directas sobre ellos tanto en el plano físico como conductual y actitudinal.
- Al hablar de la preparación del jugador para el rendimiento futuro nos estamos refiriendo a la preparación de los alumnos para que puedan alcanzar el éxito deportivo en etapas posteriores de su carrera deportiva cuando su desarrollo, tanto físico como psicológico, alcance el suficiente grado de madurez.
- Para realizar este trabajo de forma correcta es imprescindible no tener prisa en obtener resultados, sino invertir gran parte del entrenamiento en esta preparación general, dejando quizás de lado el rendimiento inmediato.
- Un estudio desarrollado por la Real Federación Canadiense de Golf nos muestra las diferentes etapas por las que debe pasar un deportista desde que empieza la actividad deportiva hasta llegar a la excelencia.

- o Las etapas son:



- o Cuando hablamos de la búsqueda matizada del rendimiento inmediato queremos decir que, sin olvidar nunca los dos primeros puntos, el entrenador debe intentar que sus alumnos consigan un buen resultado deportivo durante su etapa de formación ya que éste aumentará su motivación, animándoles a continuar en la práctica deportiva, a la vez que les dará experiencias muy valiosas para el futuro.
- o Como puede comprenderse, compaginar estos tres objetivos es una tarea muy difícil y que implica una priorización de objetivos. En este sentido podemos afirmar que estas tres necesidades han sido formuladas en orden importancia, de más importante a menos. Es decir, que el principal objetivo del profesor de niños y jóvenes es contribuir a su formación personal, seguido de la planificación del rendimiento futuro y, en el último lugar, la búsqueda del rendimiento actual.
- o La planificación idónea de la Escuela es aquella que permite la *máxima inclusión y participación*. Admite que los alumnos más capaces y con más habilidades motrices puedan progresar en el deporte, pero que en cualquier caso todos adquieran hábitos y afición al deporte y estén ilusionados por su práctica.
- o No nos podemos olvidar de que la iniciación deportiva además de ser un proceso de enseñanza-aprendizaje en donde se pretende la adquisición de habilidades, capacidades y actitudes también es un proceso de socialización e integración de los alumnos en un grupo con las obligaciones sociales que ello conlleva.

EL DEPORTE COMO MEDIO DE TRANSMISIÓN DE ACTITUDES, VALORES Y NORMAS

- o Desde un punto de vista educativo, hemos visto que la actividad deportiva tiene que ser un medio formativo y no un fin en sí mismo. Dentro de esta actividad formativa podemos destacar como uno de los objetivos prioritarios que los alumnos vayan asimilando una serie de actitudes, valores y normas que debe de ir interiorizando para su integración en el medio social donde se desarrollan (*proceso de socialización*) así como para su desarrollo deportivo.
- o El profesor influye en la formación del carácter del jugador. Es inevitable que el niño, cuya necesidad de aprendizaje técnico le une a su profesor, se vea altamente influenciado por el comportamiento ético de éste. Por tanto, el profesor se convierte en el máximo responsable de la educación de los alumnos conforme a los ideales deportivos. Estos imitarán sus actos y actitudes.

ACTITUDES

Actitud de formación en hábitos de práctica deportiva permanente para la ocupación del tiempo libre.
Actitud de aceptación de la victoria sin triunfalismos.
Actitud de rechazo firme a ganar a cualquier precio, a través de medios ilegales.
Actitud de asimilación y valoración de la derrota como una eventualidad normal del deporte.
Actitud de relativización de la importancia del resultado.
Actitud de control de la agresividad durante la competición.
Actitud de estricto respeto por las reglas.
Actitud de respeto hacia el adversario ganador o perdedor.
Actitud de modestia en la victoria y serenidad en la derrota.
Actitud de valoración real de las propias posibilidades y limitaciones de rendimiento.

VALORES
Deportividad
Nobleza
Constancia
Espíritu de lucha y sacrificio
Cooperación y Colaboración

NORMAS
Normas de corrección en la utilización del material y de las instalaciones.
Normas para la conservación y mantenimiento de las instalaciones.
Normas internas de la escuela.
Normas reglamentarias del juego.

LA MOTIVACIÓN

En el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva (en este caso, el golf), la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea a pesar de los fracasos y en último término el rendimiento.

Motivos para aprovechar mejor las clases
Para mejorar su juego y perfeccionar su técnica
Para conseguir hándicap y poder salir al campo
Para rendir mejor en competición
Para divertirse
Para relacionarse con otros niños e integrarse.
Porque todos sus amigos/as van a la escuela

o De las investigaciones realizadas acerca de los motivos por los cuales las personas realizan actividades deportivas se pueden extraer varias conclusiones: La mayoría de personas no tienen un solo motivo para participar, sino que citan varios. También se han encontrado pequeñas diferencias entre sexos. Así, las chicas evalúan "el divertirse" y "hacer nuevas amistades" más que los chicos y, en cambio, conceden menos importancia a los aspectos competitivos y de reto propios de cada deporte. También se han encontrado diferencias, según la edad. Por ejemplo, a medida que aumenta la edad disminuye la importancia concedida a mejorar las destrezas propias del deporte y aumenta la importancia dada a la emoción del juego y, sobre todo a la victoria.

Reforzar al alumno

- o Hablamos de reforzar al alumno cuando se le premia después de realizar una conducta, movimiento o acción que es objetivo del aprendizaje.
- o Existen dos tipos de reforzadores o premios: los reforzadores materiales y los sociales. Los materiales son premios a modo de objetos o situaciones que tienen valor para el alumno como una bola, un tee, trofeos, medallas o dejar de hacer una actividad aburrida durante la clase y hacer otra más divertida. Los reforzadores sociales son el reconocimiento, la aprobación, halagos o la atención por parte del profesor.
- o El profesor debe de aplicar el reforzador de forma inmediata a la conducta emitida. La enorme trascendencia de aplicar el reforzamiento de manera inmediata a la emisión de la conducta-objetivo, junto a la importancia que, en general, tiene la conducta del profesor para los alumnos, **explican la eficacia de los reforzadores sociales en las Escuelas Infantiles**. Así, suele ser sencillo para el profesor, y muy reforzante para el alumno, que aquel le diga a éste: ¡bien!, ¡eso es!, ¡muy bien!, o frases por el estilo, cada vez que ejecute el movimiento correcto que se pretende que aprenda. Esta estrategia, propiciará que el alumno repita el movimiento o la conducta correspondiente, en ocasiones sucesivas, y favorece, además, un ambiente de trabajo agradable y motivante.

Directrices para los profesores

- A partir de todo lo comentado anteriormente sobre la motivación y las características particulares de los alumnos podemos extraer una serie de sugerencias que pueden guiar la conducta del profesor a la hora de planificar sus clases y en la interacción con el alumno.
- Centrarse en la enseñanza y en la práctica de las habilidades técnicas propias del golf. Cualquier enfoque positivo de las clases resultaría poco útil si los alumnos no van mejorando sus habilidades para jugar al golf. Por tanto las clases deben proporcionar una amplia variedad de experiencias asegurándose de que sean divertidas y que el alumno se implique en ellas.
- Establecer expectativas realistas para cada alumno en función de su edad y sus aprendizajes previos. Procura traducir dichas expectativas en objetivos individuales concretos para cada jugador. Haz participe al alumno de los objetivos.
- Conviértete en un excelente ejecutor de demostraciones y da instrucciones cortas y simples. Adapta tu lenguaje al nivel de comprensión del alumno.
- "Caza" a los alumnos haciendo cosas correctamente recompensa no sólo los resultados, sino también la ejecución técnica correcta, el esfuerzo más que el resultado. Sé positivo cuando las cosas van mal si los alumnos se esfuerzan al máximo.
- Utiliza un enfoque positivo para corregir los errores. Cuando un alumno comete un error, primero, recuérdale algo que ha hecho bien. En segundo lugar dale la información para corregir el error, y termina con palabras de ánimo para que lo siga intentando. Los errores forman parte del proceso de aprendizaje; por tanto crea un entorno que reduzca el miedo a fallar.
- Sé entusiasta. Escucha, sonríe, interactúa con los alumnos, pues éstos responden adecuadamente a un entorno positivo.

TÉCNICAS DE ENSEÑANZAInstrucción verbal

- Es la información verbal que aporta el profesor mediante sus explicaciones tanto antes de que el alumno ejecute el gesto técnico como después de realizar el movimiento. Como norma general sitúa a los alumnos de tal forma que todos puedan ver y escuchar en perfectas condiciones las explicaciones. Por ejemplo, en semicírculo. Las instrucciones deberán ser cortas y claras.

Modelado

- El modelado consiste en el aprendizaje que se produce en el alumno como consecuencia de la observación de un modelo. También se denomina aprendizaje por imitación. El profesor puede utilizar películas de video o demostraciones propias, en las que se muestren los movimientos correctos, para que sus alumnos comprendan mejor lo que deben realizar y, posteriormente intenten imitar al modelo.
- Lógicamente, la complejidad de las habilidades que lleve a cabo el modelo, debe estar al alcance de la capacidad de los alumnos para que éstos puedan reproducirlas después.

La práctica guiada

- Son los procedimientos que implican guiar al alumno físicamente. Se puede llevar a cabo por el profesor o también por los aparatos o instrumentos que guían el movimiento. La guía es eficaz cuando se combina con la práctica sin guía. Si se abusa de ella puede crear dependencia y afectar negativamente a los procesos de retención. Por ello, lo ideal es ideal utilizar las guías en la fase de adquisición de la habilidad para después ir retirándola progresivamente.

Recomendaciones generales

- No hay un único método para desarrollar la enseñanza juvenil de golf, pero sí presentaremos una serie de ideas que son comúnmente aceptadas en la enseñanza con jóvenes:
 - Breveza Verbal - Demostración Abundante
 - Las características de atención y asimilación de los niños

recomiendan exposiciones verbales cortas, de dos o tres minutos como máximo, y especialmente para los más jóvenes. Las **demonstraciones** desarrollan mucho la capacidad de imitación de los niños.

- o Actividad
 - Con los niños funciona mucho mejor el **qué hacer**, frente al cómo hacerlo (usado comúnmente con adultos). Para ello, debemos intentar activarles justo después de las demostraciones, describiendo el gesto a realizar sin explicarlo técnicamente.
- o Analogías
 - Será muy útil, para reforzar la comprensión de cualquier elemento, realizar una **analogía o similitud** con algo que los alumnos ya conozcan, como por ejemplo con algún otro deporte o juego.
- o Éxito Progresivo
 - Debemos plantear unos objetivos progresivos en el tiempo, y por tanto asociar el éxito en cada fase temporal. Si intentamos que nuestros alumnos consigan grandes logros desde el primer momento, corremos el riesgo de generar decepción en los alumnos, y tendremos menor capacidad de control. Si lo escalamos adecuadamente, el alumno tendrá mayores posibilidades de experimentar el éxito y así fomentaremos la continuidad de la práctica deportiva.
- o Lenguaje
 - El lenguaje de golf es muy específico, por lo que no debemos dudar en utilizar un lenguaje más **sencillo** que nos asegure la comprensión por parte del alumno. Un buen sistema es el uso de imágenes que describan la situación, como las vías de un tren para la alineación o el swing dentro de un reloj para las diferentes fases, por ejemplo.
- o Refuerzo
 - Los alumnos necesitan saber cómo lo están haciendo, y la mejor forma para transmitirse lo en base a los gestos, con demostración, pero no estancarse en un "buena bola" o "bien".

- Esto es muy importante, porque no es fácil entender para un niño que el gesto correcto no tiene porque producir una buena bola. Si por ejemplo estamos trabajando el final del movimiento con equilibrio, es común que el alumno lo haga muy bien pero no golpee la bola, por otras cuestiones. Debemos entonces argumentarle lo bien que ha conseguido ejecutar lo que le hemos pedido trabajar. La fase inicial de un alumno está plagada de fallos, muchos más que aciertos, por lo que será vital **reforzarle**.

- o Competición
 - Debemos conseguir una estructura de programa juvenil de golf en el que haya actividades competitivas, pero que no sean demasiado difíciles.
 - La forma de conseguir que la competición les resulte divertida es que alcancen ciertos objetivos, que pueden ser muy diferentes, en unos casos ganar un torneo o una categoría, pero en otros sencillamente conseguir bajar de un resultado, o incluso conseguir impactar todas las bolas. Esto permitirá experimentar un éxito razonable en cada competición y por tanto hacerla divertida para los chicos.
- o Comunicación Positiva
 - Este aspecto se amplía en otras áreas de estudio, pero la comunicación con términos negativos producirá miedo y baja estima en los alumnos. Por el contrario, debe permanecer el concepto de qué hacer bien, ayudándonos así a fortalecer al alumno.

REGLAS DE ETIQUETA

- Seguridad
- Al dar un golpe o al hacer un swing de práctica, asegúrate que no hay nadie cerca. No se deben de hacer swings de práctica con gente de frente porque si rozas el suelo pueden salir pequeños objetos proyectados hacia la personas.
- Consideración hacia otros jugadores
- No te debes mover, hablar o permanecer cerca mientras un jugador prepara o realiza un golpe.
- Para golpear debes esperar hasta que el resto de jugadores estén fuera de tú alcance.

NOTAS:

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- Movilidad articular.
- Estos ejercicios son de movilidad articular y forman parte del calentamiento general.
- Debes de hacer 4-5 giros en ambos sentidos y en los dos lados.
- Se deben realizar de forma suave y controlada. Nunca rápidos.
- No se deben hacer movimientos extremos ni forzados.

NOTAS:

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- Estiramientos.
- Al hacer estos ejercicios de estiramiento debes de tener en cuenta:
- Nunca forzar los límites de estiramiento.
- Estiramiento suave, aumentándolo cuando estés relajado.
- Mantener el estiramiento entre 15 y 20 segundos.
- Respirar despacio, profundamente y de forma natural.
- Debes de realizar estos ejercicios antes de las competiciones y los entrenamientos.
- La regularidad y la relajación son factores muy importantes en los estiramientos.

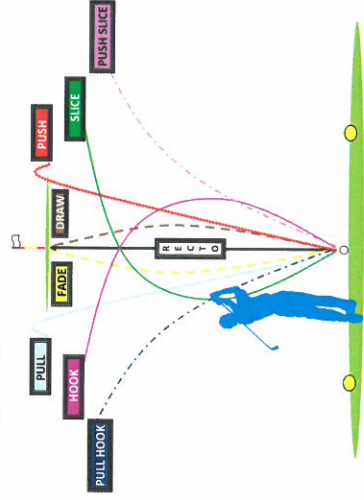
NOTAS:

INTRODUCCIÓN AL VUELO DE LA BOLA

- El vuelo de la bola es el resultado de cuatro factores en el momento del impacto. Estos cuatro factores determinan la dirección inicial de la bola, curva, altura y distancia.
- Si no entiendes que factor o factores son incorrectos cuando el vuelo de la bola no es el deseado, puede que tomes soluciones incorrectas.
- Si aprendes cómo tienen que estar estos factores en el momento del impacto y que ocurre cuando alguno no está bien, te ayudará a solucionar los posibles errores que puedas tener.
- Estos cuatro factores son:
 - La cara del palo
 - La línea del swing
 - El ángulo de ataque
 - La velocidad

Prepárate a aprender algunas palabras en inglés.

- Fade: Ligero efecto hacia la derecha.
- Slice: Efecto hacia la derecha.
- Draw: Ligero efecto hacia la izquierda.
- Hook: Efecto hacia la izquierda.
- Push: Bola directa hacia la derecha.
- Pull: Bola directa a la izquierda.



NOTAS:

LA CARA DEL PALO

- La cara del palo en el momento del impacto puede estar:
 - A. Cuadrada: El vuelo de la bola será recto sin curva.



- B. Abierta: El vuelo de la bola será con curva hacia la derecha.
 - Fade: ligero efecto hacia la derecha.
 - Slice: Efecto hacia la derecha.



- C. Cerrada: El vuelo de la bola será con curva hacia la izquierda.
- o Draw: ligero efecto hacia la izquierda.
 - o Hook: Efecto hacia la izquierda.

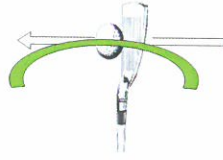


- Los palos con más grados producen más efecto de retroceso a la bola que efecto lateral.
- Los palos con menos grados al impactar en el centro de la bola, pueden producir más efecto lateral que los palos con más grados.

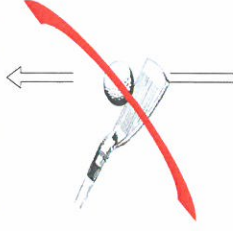
NOTAS:

LA LÍNEA DEL SWING

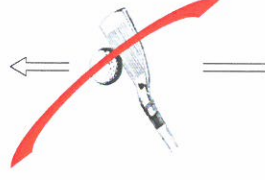
- o La línea del swing es el recorrido que hace la cabeza del palo en el momento del impacto. Determina la dirección inicial de la bola.
- Al jugar con la bola enfrente del cuerpo la línea del swing correcta es de dentro- a la bola- adentro. En este caso el vuelo inicial de la bola es recto hacia el objetivo.



- Cuando la línea del swing es de dentro a fuera respecto a la línea del objetivo, el vuelo inicial de la bola es hacia la derecha.



- Cuando la línea del swing es de fuera a dentro respecto a la línea del objetivo, el vuelo inicial de la bola es hacia la izquierda.



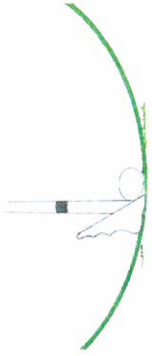
La posición de la bola en la colocación influye sobre la dirección inicial de la bola.

NOTAS:

EL ÁNGULO DE ATAQUE

- o Al tener la bola en el suelo, se debe de hacer un arco hacia arriba, hacia abajo y otra vez hacia arriba. Jugando la bola sobre la hierba, el punto más bajo de ese arco debe de ser a ras del suelo. Si no es así puede ser un ángulo ascendente o descendente.

- El ángulo de ataque es correcto si el punto más bajo del arco es a ras del suelo. Si la bola está colocada sobre el tee, el ángulo correcto debe de ser ligeramente ascendente.



- Si el ángulo de ataque es ascendente el impacto será en la parte alta de la bola o en el suelo antes de la bola.



- Si el ángulo de ataque es descendente y la bola está sobre la hierba el impacto será contra el suelo y el vuelo de la bola será con una trayectoria baja. Si la bola está sobre el tee el resultado puede ser un "globo" (vuelo alto sin hacer mucha distancia).



Debes tener en cuenta que la posición de la bola en la colocación y la línea del swing influyen sobre el ángulo de ataque.

NOTAS:

LA VELOCIDAD

- Si en el momento del impacto la cara del palo, la línea del swing y el ángulo de ataque están correctamente, cuanto más velocidad se le imprima a la cara del palo mayor podrá ser la distancia y la altura de la bola. Si uno o más factores no están correctamente en el momento del impacto influirá negativamente sobre la velocidad de la cara del palo.
- Mientras se practica y se intentan corregir posibles errores, la velocidad será más lenta debido a que pensamos durante el movimiento. Cuando consigas mejorar la técnica, entonces podrás añadir más velocidad a la cara del palo para conseguir más distancia y altura de la bola.

Si piensas en dar un golpe fuerte y te cuesta coordinar el movimiento a mucha velocidad, juega un palo con el que hagas más distancia e intenta hacer un swing más suave.

No por subir más rápido, conseguirás más distancia.

NOTAS:

LA COLOCACIÓN

□ Es importante haber entendido cómo debe llegar el palo en el momento del impacto (los cuatro factores) para poder explicar la colocación. ¿Por qué? Porque a través de la colocación se corrigen los posibles errores de los factores.

□ El orden de colocación es :

1º El palo

2º Las manos (grip)

3º El cuerpo



Palo



Manos



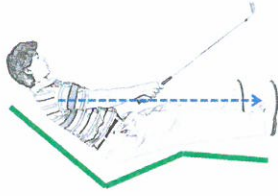
Cuerpo

Si la colocación es mala, tendrás que compensar con errores de swing para conseguir que la bola termine en el objetivo.

NOTAS:

LA COLOCACIÓN. EL PALO

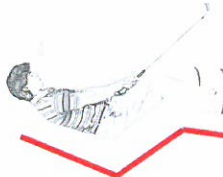
□ El ángulo formado por la cabeza del palo y la varilla te da la distancia a la que te debes de colocar.



Distancia correcta



Lejos de la bola



Cerca de la bola

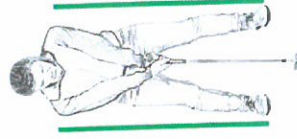
Si la base del palo está bien apoyada sobre el suelo, debes tener una pequeña separación entre el final del puño del palo y tú cuerpo (10 cm aproximadamente)

□ El ángulo de la cara del palo te da la postura.

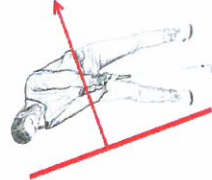
Postura fuerte (disminuye el ángulo de la cara del palo)

Postura débil (aumenta el ángulo de la cara del palo)

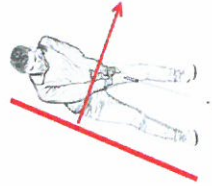
Postura correcta ("respetando" el ángulo de la cara del palo)



Postura Neutra



Postura Débil



Postura Fuerte

Esta forma de colocar el palo sirve para las maderas, los hierros y el pat. Simplemente respeta el diseño de cada palo.

NOTAS:

LA COLOCACIÓN. LAS MANOS (GRIP)

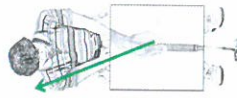
- El grip es la forma de colocar las manos. También se le llama grip a la empuñadura del palo.
- La forma de colocar las manos va a influir sobre cómo llega la cara del palo en el momento del impacto.
- La mano izquierda se coloca primero (diestros). La línea que se forma entre el pulgar y el índice debe apuntar entre la barbilla y el hombro derecho.
- Debes verte entre dos y tres nudillos.
- La mano derecha se coloca debajo de la izquierda. Al cerrar la mano debes de cubrir con la palma el pulgar de la mano izquierda. La línea que se forma entre el pulgar y el índice debe de apuntar entre la barbilla y el hombro derecho.



Mano Izquierda



Ambas Manos



Línea - Hombro Derecho

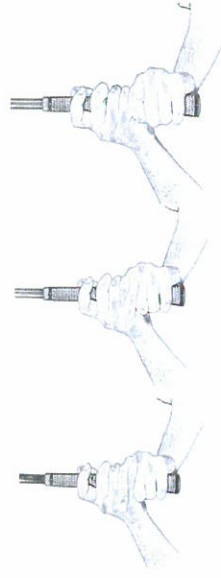
El palo lo debes de coger con los dedos. No con las palmas.



X



- El dedo pequeño (meñique) de la mano derecha puede estar:



Dedos Entrelazados Dedos Montados Grip de Béisbol

- Enlazado con el dedo índice de la mano izquierda.
- Montado entre el dedo índice y el dedo corazón de la mano izquierda.
- A continuación del índice de la mano izquierda (ocho dedos seguidos). Este grip es recomendable para principiantes, señoras y **NIÑOS**.

La presión del grip debe de ser suave.

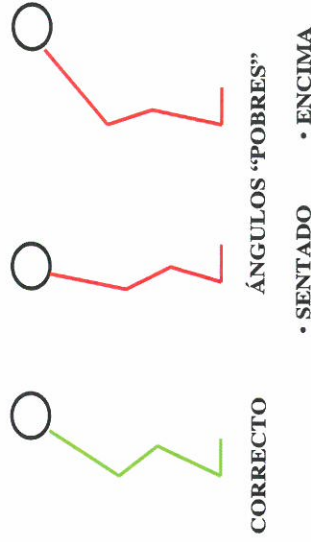
NOTAS:

LA COLOCACIÓN. EL CUERPO.

La postura correcta se consigue:

- A. Inclinando la parte superior del cuerpo hacia delante por las caderas. La espalda debe de quedarse recta.
- B. La barbilla debe estar separada del pecho.
- C. Flexiona ligeramente las piernas por las rodillas.
 - o El peso del cuerpo debe de estar repartido entre los talones y las puntas de los pies.
 - o Los brazos deben de estar relajados, colgando de los hombros.
 - La posición de la bola es importante para que los hombros estén bien colocados paralelos a la línea del objetivo.

ÁNGULOS DEL CUERPO



NOTAS: _____

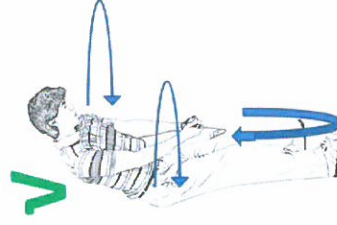
EL SWING

- o El swing es el movimiento que hacemos al ensayar o golpear sea cual sea el tipo de golpe.
- o Al estar la bola enfrente, el cuerpo se debe de mover girando.
- o Al estar la bola en el suelo, el palo lo debemos mover con las manos y los brazos hacia arriba, abajo y hacia arriba.

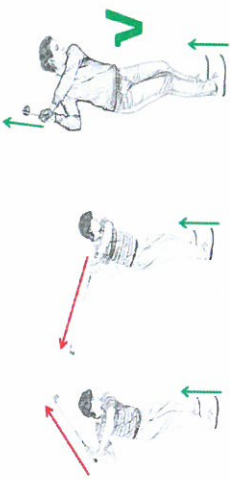
NOTAS: _____

EL SWING COMPLETO

- o Colocación
- o Subida
 - Primero se gira con los hombros para conseguir a la mitad de la subida que la varilla del palo esté paralela a la dirección del objetivo. La punta del palo debe de estar hacia arriba.



- Al final de la subida, la varilla del palo debe de apuntar paralela a la línea del objetivo.



Se sube para colocar el palo correctamente y no para coger impulso.

NOTAS:

Bajada

- En la bajada el palo debe de llegar ligeramente por dentro de la línea del objetivo.

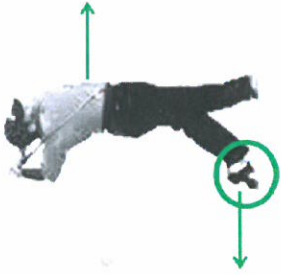
Se baja para golpear.

NOTAS:

Final

- En el final, debes de mirar de frente al objetivo con el palo detrás de la espalda y el pie derecho apoyado sobre la punta "enseñando" la suela.

Se termina para controlar el vuelo de la bola.



NOTAS:

¿QUÉ DEFINE EL JUEGO CORTO?

Se puede decir que el JUEGO CORTO es la ZONA DECISIVA del GOLF.

Al definir JUEGO CORTO nos referimos a los golpes de:

- PUTT
- CHIP
- PITCH
- BUNKER (Alrededor del green)

Muchos profesores y grandes escuelas consideran que la mejor manera de iniciar a una persona a jugar al golf debe ser con el juego corto, desde el golpe de PUTT, al SWING completo. Algunas razones que defienden esta teoría son:

- Golpear a la bola con un putter es fácil, por lo que la primera impresión del alumno, será más agradable y menos frustrante que el intento de golpear a la bola, con el swing completo sin obtener mucho éxito en la mayoría de los casos.

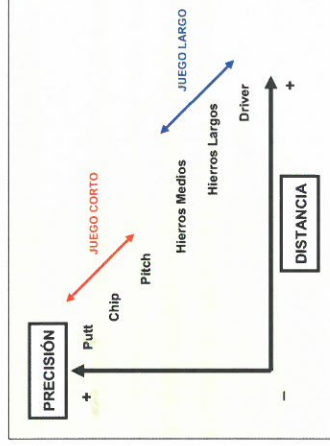
•

- Los Principios de colocación y los principios del movimiento del swing completo se aprenden de igual forma con los golpes de CHIP y PITCH.
- El esfuerzo físico que se necesita para dar un golpe largo es infinitamente mayor que el necesario para el juego corto. Si tomamos como ejemplo otros deportes, todos entenderíamos que para hacer triatlón, ciclismo o natación se debería empezar de una manera suave, sencilla y sin mucho esfuerzo para ir avanzando de manera progresiva. Por qué empezar por la parte del juego que más esfuerzo requiere?. Esta es una pregunta que muchos profesores y escuelas de golf se deberían hacer.
- Hay estudios que demuestran que un gran porcentaje de gente que se inicia en este deporte acaba dejándolo debido a lo complicado que es, y a la frustración de no obtener resultados satisfactorios. El "rol" más importante que debe desempeñar el profesor de una persona que quiere empezar a practicar el golf, debe ser la de enseñar al alumno de la manera más fácil, dinámica y amena posible para asegurar la continuidad del mayor número de jugadores posible. Por esto, empezar con el JUEGO CORTO puede ser la MEJOR opción.

NOTAS:

CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO CORTO

Para definir las características del juego corto, observa el siguiente gráfico basado en la relación que tiene cada golpe con los conceptos de PRECISIÓN y DISTANCIA.



El golpe más preciso es el PUTT. En cambio el menos preciso es el DRIVER y los GOLPES LARGOS. Entre estos dos extremos hay una graduación de golpes diferentes desde la precisión hasta la longitud.

Los golpes más precisos por lo general son aquellos en los que la bola permanece más tiempo en contacto con el suelo.

Los golpes de juego corto se caracterizan por el tipo de vuelo que realiza la bola, es decir la proporción de distancia que la bola vuela por el aire o rueda por el suelo.

NOTAS:

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO CORTO.

Si tomamos como ejemplo el resultado de un profesional que hace el par del campo (72 golpes) más o menos realizará unos 30 golpes de juego largo y 42 de JUEGO CORTO. ¿Es entonces importante el JUEGO CORTO? Está claro que el juego corto es decisivo para el resultado total de una vuelta o de un campeonato. Si un jugador quiere mejorar en el campo, las clases y prácticas se deberían concentrar en aquellos aspectos que tienen un efecto mayor en el rendimiento en el campo, el JUEGO CORTO.

NOTAS:

PUTT



PRINCIPIOS PREVIOS AL SWING DE LA COLOCACIÓN

Los principios previos al swing (posiciones estáticas) sientan las bases del golpe de putt. Es por ello, que una buena posición inicial es requisito indispensable para un golpe de putt exitoso. Consideremos cada uno de los principios previos al swing:

- Alineación
- Grip
- Colocación

ALINEACIÓN

La alineación es un aspecto fundamental para conseguir el objetivo que no es otro que meter la bola en el hoyo u objetivo.

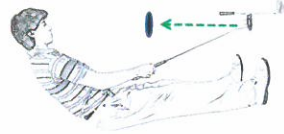
Dos aspectos son los que debemos tener en cuenta respecto a la alineación:

- La cara del palo
- El jugador

NOTAS:

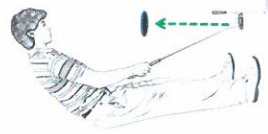
La cara del Palo

La cara del palo debe estar apuntando al objetivo en el momento del impacto para conseguir que la bola ruede en la dirección deseada.



El jugador

La manera más sencilla de entender como debe ser la alineación del jugador es utilizar el ejemplo de las vías del tren. Los dos pies, caderas, hombros y ojos deben estar en línea con una vía mientras la cara del palo sigue la línea de la otra vía.



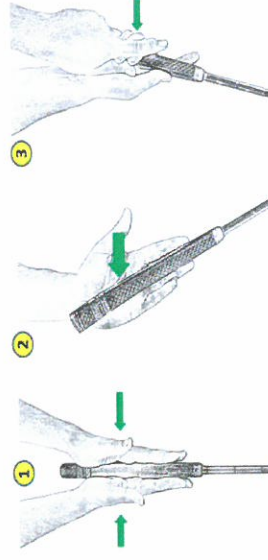
NOTAS:

EL GRIP

Empuñadura

La principal función del grip en el golpe de putt es el control del movimiento y el control de la rotación de la cara del palo.

La principal diferencia del grip de putt en comparación con el grip que se utiliza en el resto de los golpes es que es un grip más de "palmas" y menos de "dedos" (imagen 2). La razón es que para patear se intenta que la rotación de la cara del palo sea mínima y esto se consigue de manera más eficaz con un grip de palmas y manos enfrentadas entre si (imagen 1).



Palmas Enfrentadas Empuñadura sobre la Palma de la Mano Dedo Índice Estirado

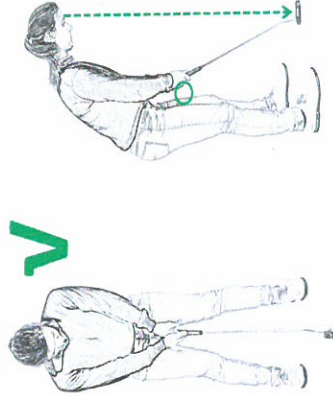
El grip de putt es un grip de palmas enfrentadas entre si, con los pulgares sobre la parte plana del grip (la empuñadura del putter no es circular ya que la parte frontal es plana (palo real)) y el dedo índice de la mano de arriba se coloca sobre los dedos de la mano de abajo (imagen 3).

En el golpe de putt se necesita menos potencia que en el swing completo, por lo tanto la presión del grip puede ser menor. La excesiva presión del grip puede afectar a los músculos de los brazos, muñecas y hombros impidiendo realizar un swing fluido y pudiendo generar demasiado "control" en el movimiento (movimiento guiado). Aunque la presión ideal es difícil de enseñar, existe un consenso entre la mayoría de instructores para lograr una mayor consistencia y control: la presión debe mantenerse constante durante el movimiento

Posición de las manos

Las manos estarán colocadas en la línea vertical con la bola o ligeramente adelantadas. Esta posición de las manos permite conseguir un ángulo de ataque ligeramente ascendente (por la colocación ligeramente adelantada de la bola como veremos en el siguiente punto) en el momento del impacto, para que la rodadura de la bola sea correcta.

Si las manos están colocadas demasiado retrasadas el ángulo de ataque será ascendente y si están demasiado adelantadas el ángulo de ataque será descendente.



NOTAS:

COLOCACIÓN

Tres son los aspectos clave en la colocación en el golpe de putt:

- Postura del cuerpo
- Posición de la bola
- Distribución de peso

Postura del cuerpo

Lo más importante para la mayoría de entrenadores en cuanto a la postura del cuerpo es el concepto de la comodidad. Una postura incómoda puede provocar movimientos inconsistentes.

Otro concepto en el que existe un consenso entre la mayoría de los profesores "expertos" del golpe de putt es que la línea de los ojos debe estar directamente sobre la bola (siempre buscando una postura cómoda)



La anchura de los pies conviene que sea la de las caderas u hombros. De esta forma se aporta una mayor estabilidad al movimiento. Recordar que los pies, caderas, hombros y la línea de los ojos deben estar paralelos a la línea del objetivo.



NOTAS:

Posición de la bola

Como norma general, la posición de la bola "correcta" debe ser un poco más adelantada del centro de los pies. Esto ayudará a que el ángulo de ataque sea ligeramente ascendente, consiguiendo una mejor rodadura de la bola.

Si la bola se coloca demasiado adelantada puede que los hombros y la línea de los ojos apunten hacia la izquierda en la colocación provocando una línea de swing de fuera a dentro. Si la bola se coloca demasiado retrasada puede provocar un ángulo de ataque descendente (la bola no empieza a rodar después del impacto, se desliza durante los primeros centímetros) o una línea de swing de dentro a fuera.

NOTAS:

Distribución de peso

Aunque ha habido importantes jugadores que cargaban el peso en el lado izquierdo durante el movimiento, la tendencia actual es la de distribuir el peso al 50% en ambos pies.

NOTAS:

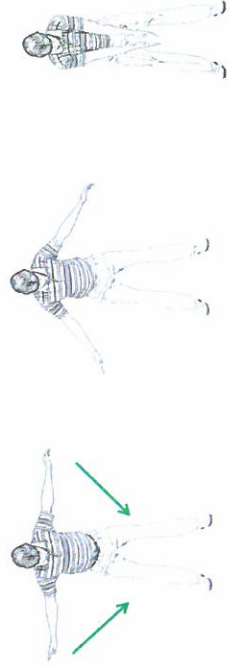
EJERCICIOS PARA LA COLOCACIÓN

- o Los ojos encima de la bola
- o Trata de conseguir una postura cómoda y con la ayuda de una mano coloca una bola en el puente de la nariz (entre los dos ojos).
- o Deja caer la bola y repite el ejercicio unas cuantas veces. Observa el punto donde la bola golpea el suelo después de dejarla caer, ese debería ser el punto donde colocaremos la cabeza del putt.



o Posición de las manos

- o Coloca los pies paralelos al objetivo y abiertos como el ancho de las caderas y los ojos encima de la bola. Estira los brazos a la altura de los hombros intentando apuntar con los brazos en la dirección del objetivo. Deja caer los brazos de manera relajada hasta conseguir juntar las manos. Repítelo unas cuantas veces. En el punto donde "cuelgan" los brazos y coinciden las manos sería la altura perfecta donde colocar las manos.



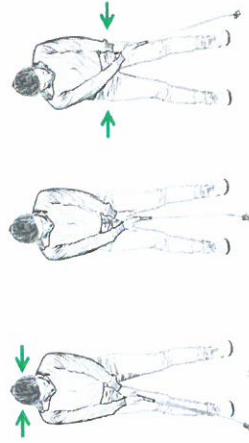
MOVIMIENTO

Al estar la bola colocada enfrente del jugador la línea de swing debe ser dentro-bola-dentro respecto a la dirección del objetivo. No obstante, Cuanto más corto sea el putt, más recta será la línea de swing.

La alineación de la cara del palo y la línea del swing son especialmente importantes en putts de menos de 4 metros de longitud.

En los putts largos lo más importante es el control de la distancia. Aunque en la realidad la continuación es más larga que la subida debido a la aceleración del palo al golpear a la bola, el profesor debe transmitir al alumno que empieza, que intente realizar la misma cantidad de tamaño en la subida y en la continuación. Esto ayudará al alumno a mantener el cuerpo más quieto durante el movimiento. La cantidad de movimiento determina la rodadura total de la bola.

Hay escuelas que transmiten que el movimiento se hace con los hombros, en cambio otras opinan que son los brazos los que dirigen el movimiento y el propio movimiento de los brazos hacen que se muevan los hombros. Puede llegar a ser un tema de sensaciones pero lo más importante es tener en cuenta que el **movimiento del cuerpo y de la cabeza deben ser mínimos (por no decir nada) para el golpe de putt.**

NOTAS:

CONTROL DE LA FUERZA EN EL PUTT

De los dos aspectos fundamentales que debe gestionar el jugador de golf para poder embocar un putt : fuerza y línea (caída), el primero de ellos es el más importante. De hecho la mayoría de los jugadores que hacen muchos greens a tres putts, fallan fundamentalmente en este aspecto, y no tanto en la propia dirección del Putt.

De esta forma, debemos saber que la fuerza en el putt, es decir el control de la distancia que queremos que recorra la bola se puede gestionar de dos formas distintas:

1.- Mantener la misma cantidad de swing para todas las distancias y aumentar o disminuir la aceleración en función de la distancia a la que nos encontremos del hoyo.

2.- Mantener la misma aceleración para todos los putts e ir variando la longitud del swing para ir consiguiendo mayores distancias.

Sin duda la segunda opción es la que nos asegura un mayor control sobre la distancia en el putt, permitiéndonos ser mucho más precisos para conseguir que la bola recorra la cantidad de metros necesaria en cada situación.

De esta forma para putts cortos subiremos poco el palo y aumentaremos esta cantidad de swing a medida que nos vayamos alejando del hoyo.

La mejor forma de ir adquiriendo el tacto necesario y el cálculo de la cantidad de swing es con la práctica repetida y la experiencia en el propio campo.

NOTAS:

EL CHIP

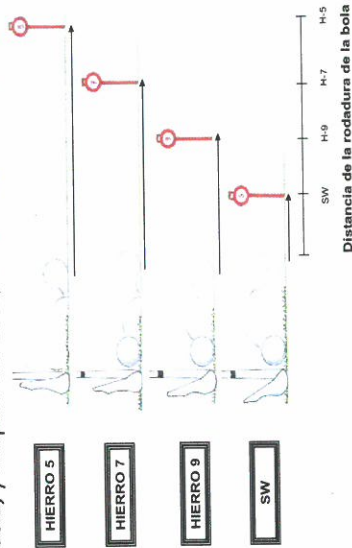
DEFINICIÓN:

Definimos el chip como el golpe en el cual la bola está más tiempo rodando, que volando por el aire.
 En el Putt la bola se desliza por el suelo y en el Pitch la bola está más tiempo por el aire que por el suelo. Por lo tanto, se puede decir que el CHIP está entre estos dos golpes.

OBJETIVOS DEL CHIP

El chip es un golpe que se juega alrededor del green, por lo tanto el principal objetivo es dejar la bola lo más cerca posible del hoyo para terminar después con un sólo putt.

En este golpe, la bola debe realizar casi toda la distancia rodando por el green, por esto y como norma general, el jugador debería intentar botar la bola al principio del green (superficie uniforme que permite calcular el bote y la reacción de la bola) y después del bote, la bola debería rodar hasta el objetivo.



Cuantos menos grados tiene el palo (ejemplo del hierro 5), más distancia rodará la bola. Es difícil saber una distancia media con cada palo, ya que al rodar la bola por el green existen muchos factores que pueden afectar a la distancia final de cada golpe, como pueden ser altura de la hierba, humedad, viento, etc.

PRINCIPIOS PRE-SWING DEL CHIP:

ALINEACION

Este principio previo al swing, determina si la bola sale en la dirección deseada. Por lo tanto establecer la alineación correcta es el punto de partida en la técnica del chip.

Se debe diferenciar entre la alineación de:

- La cara del palo
- La alineación del cuerpo (pies, rodillas, caderas, hombros y vista).

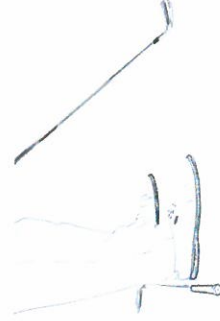
La cara del palo

Consiste en apuntar la cara del palo cuadrada al objetivo. Es recomendable alinear la cara del palo con una referencia situada a unos centímetros por delante de la bola, esto facilitará la alineación de la cara del palo con el objetivo.

El cuerpo

Existen variedad de preferencias para alinear el cuerpo, pero todas coinciden en que los hombros, deben estar paralelos a la línea del objetivo. Respecto a los pies debemos tener en cuenta las siguientes preferencias:

- **Alineación en Paralelo al objetivo:**
 - La Escuela Nacional de la RFEGOLF aconseja empezar con este tipo de alineación. Observando a cada jugador de manera individual, se podrá ir modificando la alineación en función de las características del movimiento de cada alumno.



NOTAS:

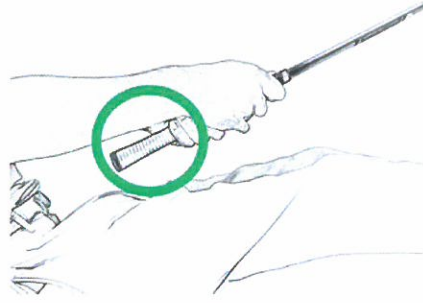
GRIP

Principio de la fase Pre-Swing.

Cualquiera de los tres estilos de grip, el superpuesto (overlap), el entrelazado (interlock) o el de diez dedos (béisbol grip) son aceptables para el chip. La mayoría de los jugadores utilizan el mismo grip en el chip y en el juego largo (recordad que para los niños el grip más sencillo es el de béisbol).

Hay dos factores que debemos tener en cuenta entre el grip del chip y el grip del juego largo:

- La posición de las manos: La mayoría de los jugadores colocan las manos en una posición más baja sobre la empuñadura. Esto favorece el conseguir un mayor control del palo, ya que el jugador estará colocado más cerca de la bola y logrará una posición ligeramente más vertical. Hay que tener en cuenta que cuando se selecciona un palo para hacer un golpe de chip, se hace más por los grados de la cara del palo que por la longitud de la varilla.



- Presión del grip: Un buen golpe de chip necesita ser preciso. Es por esto, que la presión del grip debe tener como principal objetivo, el sentir el peso de la cabeza del palo durante el movimiento. La presión de las manos la va adquiriendo el mismo jugador según va experimentando y dominando el golpe. Una presión excesiva, provoca que

los músculos del antebrazo se tensen y se pierda la capacidad de sensación en el golpeo. Una presión demasiado ligera, puede provocar un excesivo movimiento de las muñecas.

NOTAS:

COLOCACION

El tercer principio pre-swing en el chip después de la alineación y el grip, es la colocación. Los puntos clave relacionados con la colocación son los siguientes:

- Colocación de los pies:

Debido a que el tamaño del swing en los golpes de chip, es más bien corto en la subida y en la continuación, los pies deben estar más juntos que la anchura de los hombros para facilitar el giro del cuerpo.



- Distribución del peso.

El peso debe estar ligeramente más marcado en el lado izquierdo (jugador diestro. Más o menos un 60 %). Colocando el peso ligeramente en el lado izquierdo se consigue que el ángulo de ataque no sea ascendente, por lo tanto evitamos uno de los errores más comunes en este golpe, que es intentar elevar la bola con las muñecas (impactos pesados, filazos o topazos).

- Parte superior del cuerpo.

La parte superior del cuerpo debería estar alineada en paralelo a la cara del palo y con una posición neutra (evitar una posición débil de la parte alta del cuerpo (inclinado en la dirección contraria al objetivo) ya que provocaría un ángulo de ataque ascendente).

- Brazos.

Se deben tener en cuenta dos aspectos respecto a la posición de los brazos:

- o Los brazos, con los codos ligeramente flexionados. Esta posición favorece a eliminar el movimiento rígido de los brazos durante el swing y consecuentemente mejora el control y la consistencia del golpe.
- o La posición de los brazos debe ser relajada, "sintiendo" que los brazos cuelgan directamente desde los hombros.

- Muñecas.

El ángulo más vertical de la varilla (debido a la distancia entre la bola y los pies) permite lograr una posición de las manos que ayuda a prevenir el movimiento excesivo de muñecas durante el swing de chip. En general, el muñequero debe ser mínimo para poder realizar un golpe más controlado.

- Manos.

Para el golpe del chip básico, las manos deben colocarse hacia el objetivo (posición del palo fuerte) ligeramente por delante de la bola. Esta posición, ayuda a que el golpe sea más directo evitando la posible reacción de las muñecas para elevar la bola, ya que el punto más bajo del arco del swing se alcanza después del impacto.

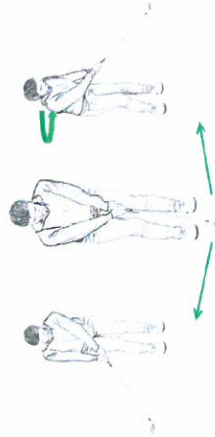
- Posición de la bola.

Debemos colocar la bola en la línea central entre los pies, asegurándose de que las manos se mantienen frente a la bola.

NOTAS:

EL SWING

- Movimiento.
El swing que se hace en un golpe de chip, generalmente es corto en la subida y corto en la continuación debido a que se trata de golpes cortos alrededor del green (es importante mantener un equilibrio entre el tamaño de la subida y el tamaño de la continuación). Las preferencias de la Escuela Nacional, son:
 - o Backswing:
 - Ligera rotación de la parte alta del cuerpo.
 - Las muñecas no deben estar rígidas en ningún momento.
 - El peso se mantiene ligeramente en el lado izquierdo.
 - o Follow-Thru:
 - La parte alta y la parte baja (piernas) del cuerpo desgranan para evitar el quiebro de las muñecas (gesto de "acucharar")
 - El palo se mantiene cerca del suelo al finalizar el golpe.
 - El porcentaje del peso al terminar el swing será mayor en el lado izquierdo.



NOTAS:

EL PITCH

DEFINICIÓN

Definimos el pitch como golpe corto de aproximación al green en el cual la bola hace más distancia volando que rodando para alcanzar el objetivo.

CARACTERÍSTICAS DEL PITCH

Un golpe de pitch se caracteriza, porque la bola hace más distancia volando que rodando. Al tratarse de un golpe "corto" debe ser preciso, controlando la distancia como principal objetivo.

Los palos más comunes para realizar el golpe de Pitch son los wedges.

NOTAS:

PRINCIPIOS PRE-SWING (COLOCACIÓN)

Es imprescindible que el profesor tome conciencia de la importancia de crear unos buenos principios pre-swing; con ello, evitaremos todo riesgo de malos gestos durante el swing por parte del jugador intentando compensar los errores que se puedan cometer en dichos principios: "sin una buena base no se puede crear un buen swing."

No olvidemos tampoco que si podemos simplificar, esto es, hacer el menor número de cambios para ejecutar golpes diferentes, conseguiremos guiar al alumno hacia una mayor regularidad y, especialmente a los jugadores noveles, por un aprendizaje rápido y sencillo sin provocar confusión ni dudas.

NOTAS:

ALINEACIÓN

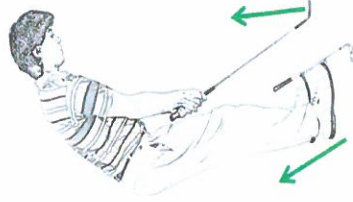
La alineación de la cara del palo y de pies, caderas y hombros no solamente va a tener influencia en la dirección del golpe, sino también en el movimiento del cuerpo y del comportamiento del contacto de palo con el suelo.

1. Alineación de la cara del palo

Con la bola bien colocada la cara del palo no debería sufrir ninguna variación; lo "normal" sería lo correcto y menos confuso para el alumno, es decir, la cara del palo cuadrada al objetivo y respetando su base y grados.

2. Alineación del cuerpo

Los hombros, al igual que para el juego largo, están alineados en paralelo a la izquierda del objetivo (jugador diestro). Son el pie izquierdo y la cadera los que van a retrasarse un poco para que así la línea de pies y caderas apunte más a la izquierda que los hombros y poder facilitar el "desgine" del cuerpo a través del impacto y un mejor movimiento del palo hacia el objetivo.



NOTAS:

GRIP

El grip y la precisión serán los mismos que para el juego largo.

La presión será menor que en el *swing* completo, puesto que la fuerza centrífuga que ejerce el *swing* de *pitch* sobre la empuñadura es menor que la que se ejerce en el juego largo.

Se debe tener en cuenta que la colocación de las manos afectará a la distancia total del golpe. Sujetar el palo más largo o más corto afectará a la palanca efectiva del palo y por tanto, cuanto más arriba, mayor palanca y por ello mayor distancia, y al sujetar el palo más abajo, menor palanca y menor distancia.

NOTAS:

COLOCACIÓN

En la colocación contemplaremos la postura de los ángulos del cuerpo, la distribución de pesos y la posición de la bola.

- **Postura**

La postura es la normal adoptada también en el juego largo, aunque debemos observar que, a diferencia del juego largo, el *swing* sufre muchas variaciones de tamaño y esto variará la separación de las piernas en el *stance*.

- **Distribución de pesos**

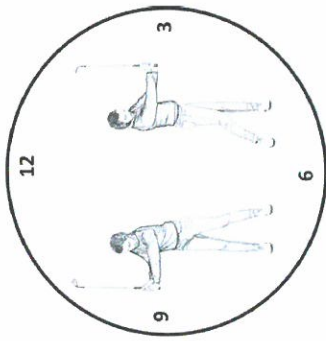
El peso se colocará ligeramente hacia el pie más cercano al objetivo, en una proporción más o menos de 60-40. Dicha proporción variará dependiendo del *lie* de la bola, de la inclinación del terreno y del comportamiento del palo con el suelo en el momento del impacto, sabiendo que aumentando el peso en el pie más cercano al objetivo se crea un ángulo de ataque más vertical o descendente.

• **Longitud del *swing***

La longitud del *swing* es la primera característica que debe indagar el jugador para conocer que distancias hace con sus *wedges*. Deberíamos tener como mínimo tres referencias de longitud de *swing*.

Hay varias preferencias en la enseñanza del golpe de pitch, para explicar cómo aprender a calcular las distancias a través de la longitud del *swing*:

- o **Método del reloj:** averiguar qué distancia hacemos subiendo a las 9, a las 10, y a las 11.



- o **Método del tamaño:** Averiguar qué distancia hacemos subiendo $\frac{1}{4}$ de *swing*, $\frac{1}{2}$ del *swing*, $\frac{3}{4}$ de *swing*.

Cualquiera de estos dos métodos pueden ser útiles; lo importante es que el jugador tome conciencia de la longitud de su *swing* y de su importancia para crear diferentes distancias.

Como profesor, debes averiguar que método se adapta mejor a la sensación del jugador.

NOTAS:

• **La velocidad del palo**

Es lógico pensar que un palo con igualdad de factores de impacto pero con mayor velocidad de movimiento produzca más distancia y a su vez mayor altura de vuelo a la bola y mayor efecto en ésta, y al contrario: un palo con menor velocidad de movimiento producirá menor distancia, menor altura y menor efecto.

NOTAS:

ANEXO. TERMINOS HABITUALES DE GOLF**A****ACE**

Hoyo en un solo golpe.

AGUJERO

Tiene un diámetro de 108 mm y un mínimo de 100 mm de profundidad.

ALBATROS

Cuando embocamos la bola con tres golpes menos del par de ese hoyo. (Ejemplo cuando hacemos un par 5 de 2 golpes).

APPROACH

Golpe corto para aproximarse al green. Se realiza normalmente con los palos wedges.

B**BACKSPIN**

Efecto de retroceso que se le da a la bola cuando vota sobre el terreno.

BACKSWING

Movimiento que se realiza para la subida del palo cuando iniciamos el swing.

BUNKER

Obstáculo en el que la hierba o el terreno han sido sustituidos por arena. Una bola está en bunker cuando reposa en, o cualquier parte de ella toca el bunker.

BARRAS

Se colocan en los "tees" y que sirven para señalar las zonas de salida. Las blancas y amarillas son para los hombres y las rojas y azules para mujeres y niños.

BIRDIE

Cuando embocamos la bola con un golpe menos del par de ese hoyo.

Ejemplo: cuando hacemos un par 4 de 3 golpes.

BOGEY

Cuando embocamos la bola con un golpe más del par de ese hoyo. Ejemplo: cuando hacemos un par 4 en 5 golpes.

BOLA PROVISIONAL

Segunda jugada desde el mismo sitio cuando la primera se cree perdida o fuera del límite.

C**CADDIE**

Es quien lleva los palos de un jugador durante el partido. El Caddie le ayuda de acuerdo con las Reglas.

CALLE

Zona del recorrido del hoyo donde el césped está más cortado. Es por donde deberían jugarse los golpes.

CAMPO

Toda la zona en la que está permitido el juego.

CHIP

Es un tiro de aproximación bajo y corto golpeado, para que la bola ruede hacia el hoyo.

CORBATA

Cuando la bola coge el borde del hoyo y lo rodea sin entrar en él.

CHULETA

Trozo de césped que se arranca con la cabeza del palo al golpear la bola.

D**DOBLE BOGEY**

Cuando embocamos la bola con dos golpes más del par del de ese hoyo. Ejemplo: cuando hacemos un par 4 en 6 golpes.

DOG LEG

Cuando un hoyo no es recto sino que gira (a derecha o a izquierda).

DORMITE

En el match-play quien ha conseguido una ventaja de hoyos ganados igual al número de hoyos que quedan por jugar hasta el 18, por lo que ya no puede perder.

DRAW

Tiro que se desvía levemente hacia la izquierda (en diestros), hacia la derecha (en zurdos).

DRIVER

Palo con el que se alcanza mayor distancia. Tiene la varilla más larga y su cabeza tiene muy poco loft.

DROP

Es cuando se repone la bola que se va fuera de límites, o al agua; la reposición se debe hacer en el terreno marcado para que se dropee, el dropee se hace dejando caer la bola a la altura del hombro.

E**EAGLE**

Cuando embocamos la bola con dos golpes menos del par de ese hoyo. Ejemplo cuando hacemos un par 5 de 3 golpes.

ESTACAS

Indican los obstáculos según el recorrido: blancas, fuera de límites; azules, terreno en reparación; rojas, agua lateral; amarillas, agua frontal.

EXPLOSIÓN

Golpe para salir de un bunker: que exige, para salir, golpear en la arena mucho más que en la propia bola.

F**FADE**

Tiro que se desvía levemente hacia la derecha.

FAIRWAY

Hierba sesgada al ras, entre el tee y el green.

FINNEGAN

Es más que mulligan porque, además de repetir el golpe de salida, se puede escoger cualquiera de los dos. Caso de, por ejemplo, bajar del tee la primera bola, pero perder dentro del bosque la segunda.

FINISH

Final del swing, después de golpear la bola.

FOLLOW THROUGH

Es la parte del swing posterior al impacto con la bola.

FORE

Grito para advertir a los jugadores de que pueden ser golpeados por una bola en juego.

FUERA DE LÍMITE

Es cuando la bola cae fuera del terreno permitido de juego.

FOURSOME

Fórmula de juego por parejas en la que cada equipo juega una sola bola, con salidas y golpes alternos, habitual para campeonatos.

G**GREEN**

Superficie de terreno que está especialmente preparado para el putt. Una bola está en el green cuando cualquier parte de la misma toca el green.

GREENSOME

Fórmula de juego por parejas en la que salen ambos de cada hoyo, eligen la mejor colocada (la otra se recoge) y la siguen jugando a golpes alternos hasta acabar el hoyo.

GREENSOME-CHAPMAN

Fórmula de juego por parejas en la que salen ambos en cada hoyo, cada jugador juega el segundo golpe con la bola de su compañero y en el tercer golpe se elige una de las dos bolas, la cual se sigue jugando hasta concluir el hoyo a golpes alternos.

GRIP

Forma en la que un jugador sujeta el palo. También se llama grip a la parte del palo por donde se le coge para hacer el swing.

GOLPE

Movimiento del palo hacia la bola para golpearla y moverla. Si un jugador detiene voluntariamente la bajada del palo antes de alcanzar la bola, se considera que no ha ejecutado un golpe.

GOLPE DE PENALIDAD

Punto que se debe sumar al score cuando se comete una infracción al reglamento, ocupando la bola se declara injugable.

GLOBO

Parábola que realiza la bola cuando se golpea por debajo de su centro, normalmente es un golpe muy corto.

GROSS SCORE

El total del score, antes de restarle el hándicap.

H**HANDICAP**

Ventaja certificada de un jugador sobre otro. Es la cantidad de golpes que hace un jugador, sobre o debajo del par de la cancha al cabo de 18 hoyos.

HALVED

Propuesta de empate en el juego por hoyos: se darían mutuamente los putts pendientes. Suele proponerse con intenciones de guerra psicológica.

HOOK

Efecto que se le pone a la bola en el aire hacia la izquierda.

HONOR

Lo tiene el jugador que debe jugar primero en el siguiente tee, que es el que realice mejor resultado el hoyo anterior.

HOYO

En el Golf tiene dos significados.

1º- Cada uno de los hoyos de un campo lo compone la zona comprendida entre el tee y el green.

2º- Dentro del green el hoyo es donde se emboca la bola.

Tiene un diámetro de 108 mm y por lo menos 100 mm de profundidad.

I**IR ALL SQUARE**

Cuando el partido va empatado.

IR ABAJO

Cuando se está perdiendo el partido (uno abajo, dos abajo, tres abajo, etc.).

L**LOFT**

Grado de inclinación (ángulo) de la cara del palo.

M**MATCH PLAY**

Es una forma de competencia que consiste en jugar por número de hoyos ganados.

MEDAL PLAY

Es una forma de competencia que consiste en jugar por medio del gross score, el que haga menos score gana.

MULLIGAN

Es un segundo tiro que se hace desde el tee, sin contar el primero. Es una violación a las reglas del golf, se suele hacer solo en partidos amistosos de jugadores amateur.

P**PAR**

Cuando embocamos la bola con los golpes que la tarjeta del campo indica que se deben hacer en un hoyo.

PRO-AM

Competición en la que forman equipo un profesional y uno o varios amateurs.

PUTT

Golpe realizado con el "putter" y que se suele dar en el Green.

PUTTER

Palo que empleamos para "patear", normalmente se utiliza dentro del Green.

R**ROUGH**

Zona del hoyo donde la hierba no está cortada al ras.

S**SCORE NETO**

Score total cuando ya se ha restado el hándicap.

SCRAMBLE

Fórmula de juego por equipos de dos o más jugadores. Salen todos del tee, eligen la bola mejor colocada y desde ese punto vuelven a jugar todos el siguiente golpe, y así sucesivamente hasta acabar cada hoyo. Se utiliza para ligar competidores de diferente hándicap, y en ocasiones donde debe prevalecer la diversión.

SLICE

Es el efecto que se le pone a la bola en el aire hacia la derecha.

STABLEFORD

Fórmula de juego en la que en cada hoyo se puntúa con relación al par: 1 punto por el bogey, dos puntos por el par, tres puntos por el birdie, cuatro puntos por el eagle. Cuando no se ha podido terminar el hoyo en los golpes que valen para la puntuación, se levanta la bola. El stableford se utiliza normalmente en premios locales, porque es una forma de juego menos lenta que otras.

tee del 1, el drive es el golpe que pone la bola en juego en muchas ocasiones, y por lo tanto, no debe descuidarse.

Si tus golpes con el drive quedan demasiado cortos, o demasiado a la derecha o a la izquierda, no vas a tener muchas oportunidades de hacer un buen resultado en el hoyo.

Escoger un driver

Para elegir el mejor driver no basta con ir a la tienda y comprar el que está usando el mejor profesional del mundo. Aunque sea un palo de muy buena calidad puede que no se adapte a nuestro juego.

Cuando te pones a comparar drivers, ves que para los fabricantes catalogan los drivers principalmente en función del tamaño de la cabeza (en centímetros cúbicos). Aunque éste es un factor importante, no debe ser el único a tener en cuenta en nuestra decisión. El material de la cabeza, los grados de la cara y el tipo de varilla son también elementos importantes que debemos considerar.

El Tamaño de la cabeza

El tamaño de la cabeza, o su volumen, tiene una relación directa con la permisividad (la cantidad de perdón que nos dará el palo si no golpeamos la bola col el punto dulce). En otras palabras, cuanto mayor es la cabeza del driver menos presión tendrás en tu salida del tee por tener que pegarle a la bola justo con el centro de la cara para obtener un tiro preciso.

Pero el tamaño de la cabeza no es la cura para todos tus males con el drive y no deberás jugar un drive de cabeza extra grande si no te sientes cómodo con él.

El material de la cabeza

No hay ningún material mágico que haga que nuestros golpes con el drive lleguen más lejos.

El jugador medio no notará la diferencia entre un drive de titanio y uno de acero. ¿Por qué se pone tanto énfasis en hacer las cabezas con materiales extremadamente duros y resistentes?. Los metales más fuertes, más ligeros, como el titanio y los nuevos aceros, les permiten a los fabricantes hacer cabezas más delgadas. Al hacer las cabezas menos pesadas podemos hacerlas más grandes. Las caras más delgadas producen además el llamado efecto muelle que consiste en que la cara se deforma hacia el interior en el impacto abrazando a la bola y al volver a su forma habitual (como un muelle) empuja a la bola lanzándola con más velocidad de salida. Es el técnicamente llamado COR (coeficiente de restitución) que están regulando las autoridades del golf para limitar qué drivers son válidos y cuáles no lo son. Deberíamos probar distintos tipos de materiales pues encontrar el que mejor se ajusta a nuestro juego pues es un factor que puede tener un impacto inmediato en nuestra suma de golpes.

Los grados de Loft

El ángulo de loft se refiere a lo empinada que esté la cara del palo y tiene una relación directa con el ángulo en que la pelota va a salir al golpearla. Si lo comparamos con elegir materiales y tamaño, escoger el ángulo de loft de un driver es relativamente fácil. Cuanto mayor sea el número de grados más alta será la trayectoria y alcanzaremos menos metros pero será un palo más sencillo de manejar. Si tiendes a pegar la pelota demasiado alto, puede que le venga bien un palo con un loft más bajo (9,5). Los principiantes y los jugadores de hándicap alto que tienen problemas para elevar la pelota, encontrarán más útil un driver de 10,5 o de 11 grados. Es una buena idea probar varios palos con distintos ángulos para ver cuál se ajusta más a tu juego.

El Material de la varilla

La sensación es quizás el factor más importante para decidir qué tipo de varilla es la adecuada para ti. Después de todo, el driver es el palo que pone la bola en juego, y hay que intentar lograr una salida buena.

Actualmente se emplean muchos materiales en las varillas produciendo diferentes durezas, sin embargo, hay unas consideraciones que debes tener en cuenta para hacer tu elección.

Si tienes un swing rápido, busca una varilla más firme. Las más firmes son las varillas de acero y dentro de las varillas de grafito encontraremos varias firmezas (la más firme es la stiff). Los jugadores de golf con swings más lentos, normalmente se sentirán más cómodos con una varilla más flexible. Ganarán distancia aprovechándose de la flexibilidad del palo, al doblarse en el backswing y desdoblarse en el impacto. De forma similar, los jugadores físicamente más fuertes preferirán varillas más pesadas, como el acero, mientras que los jugadores menos fuertes usan varillas más ligeras, como el grafito. Lo más inteligente que puedes hacer al elegir el tipo de varilla de tu driver es probar varios materiales, y ver con cuál te sientes mejor.

LAS MADERAS DE CALLE

Hay varios factores que provocan que las maderas de calle sean más fáciles de usar que los hierros largos. Para los jugadores que se están iniciando, el centro de gravedad de la cabeza está más bajo y más atrasado debido a la forma de la cabeza. Esto ayuda a pasar el palo por debajo de la pelota.

Algunas tienen "raíles" en la suela para ayudarla a deslizarla a través de la hierba. Aunque el ángulo de sus caras es similar a los de los hierros largos, sus varillas son más largas. Esto aumenta la velocidad del swing y, como resultado, la pelota se eleva más fácilmente.

Otra razón por la que las maderas de calle están captando la atención de los golfistas es porque los fabricantes están bajando los lofts de los hierros largos, lo que los hace más difíciles de jugar. ¿Por qué hacen esto? Porque están buscando el poder decir que sus palos llegan más lejos. Lógicamente, para compensar esta disminución del loft y que no haya de repente un salto de distancias, los hierros más cortos, también han tenido que ver disminuido su loft.

Por último, al tener las maderas de calle una cabeza de mayor tamaño aumenta la confianza del jugador. El punto dulce de una madera de calle es mayor, lo que proporciona más margen de error. En un hierro largo, o damos un buen golpe o no iremos a ningún lado.

NOTAS:

LOS HIBRIDOS



Los híbridos son los palos que han surgido al mezclar la fabricación de los hierros con la de las maderas. Intentan aunar lo mejor de ambos mundos: la facilidad de uso de los hierros con la distancia alcanzada con las maderas.

Los híbridos vienen a sustituir a los hierros largos. A partir del hierro 4 los jugadores empiezan a tener problemas para conseguir golpes consistentes.

Los híbridos tienen una cabeza de mayor tamaño con un mayor punto dulce, centro de gravedad bajo y peso perimetral que facilitan el trabajo de poner la bola en el aire.

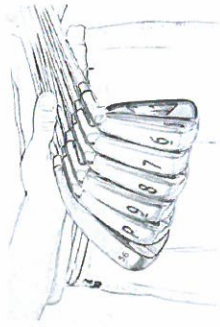
No son palos solo para el jugador de hándicap medio o alto ya que muchos jugadores de hándicap bajo han visto que resulta muy bueno para su juego la combinación de distancia y control (y en definitiva de confianza) que les proporciona un híbrido.

Además también proporcionan muy buenos resultados desde los bunkers de calle.

Los híbridos se venden en función de los grados que tenga su cara:

Un híbrido de 16-17 grados	Sustituye a un hierro 2
Un híbrido de 19-20 grados	Sustituye a un hierro 3
Un híbrido de 22-23 grados	Sustituye a un hierro 4

LOS HIERROS



- **Hierro 1 - 180 metros**
También se le conoce como driving iron. Es un palo muy difícil de manejar y, como alternativa, los fabricantes ofrecen hierros 1 híbridos, que combinan características de hierro y de madera.
- **Hierro 2 - 170 metros**
También resulta un palo poco habitual en las bolsas de los golfistas, ya que es equivalente a una madera 5, pero más difícil de usar.
- **Hierro 3 - 160 metros**
Cuando compras un juego de hierros completo, el 3 es el palo más largo del set. Es un palo que conviene practicar para controlarlo. Muchos jugadores lo sacan de la bolsa pensando que van a fallar el golpe y, claro, lo fallan. Pero el hierro 3 es más fácil que el driver.
- **Hierro 4 - 150 metros**
Es otro de los hierros largos.
- **Hierro 5 - 140 metros**
Es un hierro medio-largo. Los jugadores suelen empezar a sentirse cómodos con los hierros a partir de éste palo.
- **Hierro 6 - 130 metros**
Un hierro medio.
- **Hierro 7 - 120 metros**
También es un hierro medio. Es el palo más fácil de la bolsa y por eso se le usa para empezar a aprender el swing.
- **Hierro 8 - 110 metros**
Es un hierro corto. Su golpe provocará un vuelo alto de la bola y que una vez llegue al suelo rueda poco.

- Hierro 9 - 100 metros
El 9, como el 8, es también un hierro corto.

Estas distancias son aproximadas para un jugador experimentado o profesional. La distancia varía mucho en función de mucho factores como la altura del jugador, calidad de impacto, fuerza, velocidad, etc.

NOTAS: _____

LOS WEDGES.



Todos sabemos que la clave para bajar los golpes de una ronda está en cómo te desenvuelves en los últimos 100 metros del hoyo, los que se denominan "la zona caliente". En una vuelta de 18 hoyos, un jugador de hándicap medio da más de 50 golpes a menos de noventa metros de la bandera.

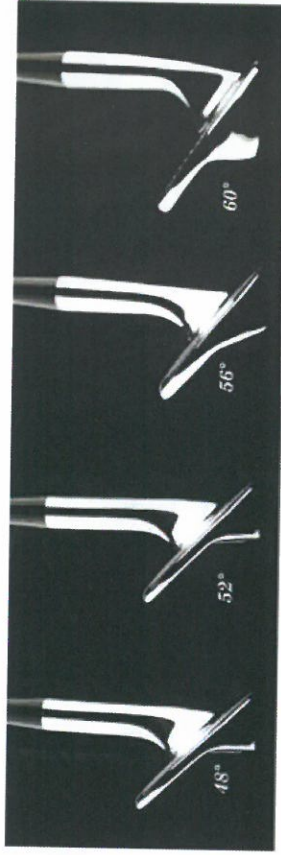
Para lograr todas las distancias posibles en éstos 100 metros tienes dos opciones: puedes ajustar tu swing a todas las distancias o llevar más wedges en tu bolsa de modo que tengas más opciones de distancias con el mismo swing. La mayoría de los profesionales llevan tres o cuatro wedges.

Con más de dos wedges podremos realizar una amplia gama de golpes con el mismo swing. Es más fácil cambiar de palo que cambiar el swing. Con más wedges, las posibilidades de tener que enfrentarse a un golpe de tres cuartos, un golpe difícil de controlar, se hacen cada vez menores.

Los cuatro Wedges.

Hasta ahora había solamente dos wedges, el pitch de 48 grados, para los tiros cortos de aproximación a la bandera, y el sand de 56, para sacar de bunker.

Los fabricantes nos ofrecen ahora nuevos palos que nos resuelvan con más facilidades a la inmensa variedad de golpes que pueden darse alrededor de green.



NOMBRE	ABERTURA DE LA CARA
Pitching Wedge	48 grados
Gap / Attack Wedge	52 grados
Sand Wedge	56 grados
Lob Wedge	60 grados

La suela.

En este tipo de palos de precisión, la suela tiene mucha importancia. La gran diferencia entre un sand wedge y un lob wedge es que el sand suele tener la suela abombada, mientras el segundo la tiene plana. Al sacar de bunker no suele convenir que se hunda la cabeza del palo en la arena y la suela abombada facilita que la cara del palo se deslice entre la arena y la bola. Los mejores jugadores no necesitan palos tan preparados porque

dominan el impacto a través de la bola y tienen mucho menor riesgo tanto de pegar la bola con el filo del palo, como de clavarlo en la arena. En cambio, para el lob wedge, que tiene que entrar entre el suelo y la bola para conseguir máxima elevación, es esencial la suela plana.

NOTAS:

LOS PUTTERS.



El palo más personal de todo el equipo de un golfista es el putter. Unos días parecerá que es su mejor amigo y otros su peor enemigo. Esto es porque, más que con las maderas, los hierros, o las bolas, escoger un putter depende de un concepto bastante abstracto: la sensación.

Patear es un golpe de toque y sutileza. Requiere mucha concentración.

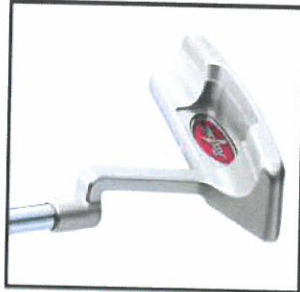
Para escoger un putter, es importante probar los distintos modelos para ver con cuál te sientes mejor. Debe tener una longitud y un peso cómodos, y el grip se debe ajustar bien a las manos del jugador. Cuando golpeas la pelota, debes fijarte en la forma en que la pelota sale de la cara del palo. Debemos buscar un rodar consistente.

Los tipos de putters.

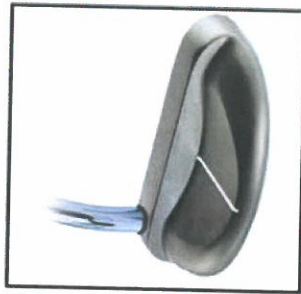
En función de la forma de la cara podemos encontrar los putters tradicionales de pala, los de peso perimetral y los mallet (mazo).



Putter de pala



Putter de peso perimetral

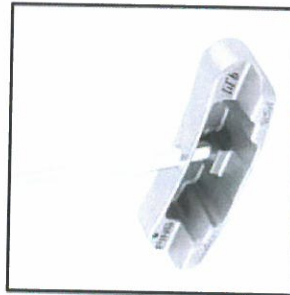


Putter mallet

En función de la posición de la varilla respecto a la cabeza podemos distinguir dos tipos de putts: los de talón y los de centro de la cara. Escoger uno u otro depende de las preferencias personales y de cómo hagas tu golpe.



Putter de varilla en el talón



Putter de varilla centrada

Si mueves el palo atrás y adelante siempre por la línea de putt puede venirte mejor un putt con la varilla centrada. Los modelos con la varilla en el talón se ajustan más a quienes hacen una curva o rotación en sus golpes, lo que se denomina "de dentro, al golpe y a dentro".



Coordinador del Programa Golf en Colegios: Javier Guibelalde

Coordinador del Manual: Jesús Rodríguez Salvador

Texto:

- Jesús Rodríguez Salvador
- Óscar del Río
- Francisco Fernández

Dibujos: Jesús Rodríguez Salvador

Fotografías: Luis Corralo

Modelos de las fotografías: Adolfo Juan Luna e Inés Díaz Negrete

Bibliografía:

- Manual Técnico Deportivo Nivel 1 de la Real Federación Española de Golf.
- www.lawebdegolf.com
- www.golf-directo.com