

FUNDAMENTOS TÉCNICOS: "GOLF"

"LAS FASES DEL SWING"

INTRODUCCIÓN

El objetivo de cualquier jugador de golf es conseguir un swing fácil de repetir. Cuanto menor sea el número de movimientos del swing, menos posibilidades tendrán de cometer errores y les será más fácil repetirlo.

Al construir el swing es esencial saber cómo trabajan al unísono las distintas partes del cuerpo. Si desea hacer un swing eficaz, la cabeza, los hombros, los brazos, las manos, las caderas, las rodillas y los pies deben interactuar correctamente. Un buen swing es el resultado de una rotación corporal coordinada, y no de una serie de movimientos independientes.

MANTENER LA CABEZA EN POSICION CENTRADA

La cabeza es el centro del swing, e influye en el movimiento de las demás partes del cuerpo. Si mantiene la cabeza en una posición centrada durante toda la ejecución, le ayuda a que la cabeza del palo vuelva exactamente al punto de partida. Los hombros giran alrededor de la cabeza, provocando la rotación de la cadera que inicia el movimiento de la pierna.

TAKEAWAY Y BACKSWING

A partir de la correcta colocación alineado con el objetivo y asegurados: el grip, el stance y la perfecta posición de la bola, puede empezar el takeaway, la fase inicial del backswing.

Durante los primeros 15 o 23 cm del takeaway, el palo se desplaza en línea recta, mientras el brazo izquierdo desencadena el backswing. La base de la cabeza del palo se mantiene bastante cerca del suelo. El brazo izquierdo tira del hombro izquierdo y lo coloca debajo de la barbilla, iniciándose la rotación del cuerpo para construir el swing y para dar fuerza al golpe.

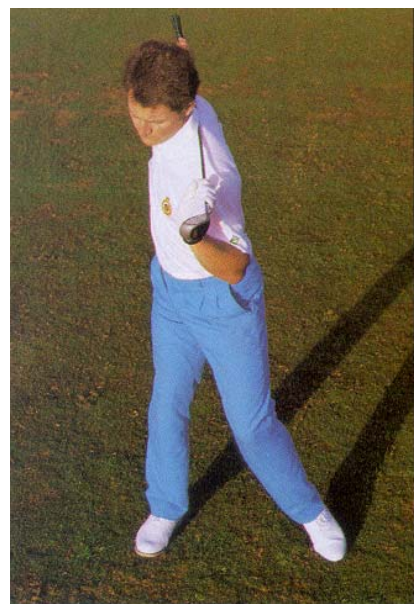
El brazo derecho debe permanecer relajado, de modo que pueda doblarse como consecuencia de la rotación de los hombros. El hombro izquierdo debe mantenerse en un mismo nivel durante toda la ejecución del swing.

EJERCICIO PARA PRACTICAR:

Practique este ejercicio a menudo para desarrollar una correcta rotación del cuerpo, flexibilidad y libertad de movimientos. Coja el palo con ambas manos por detrás de los hombros, y adopte una posición normal para ejecutar un golpe con un hierro medio. Asegúrese de separar correctamente los pies.

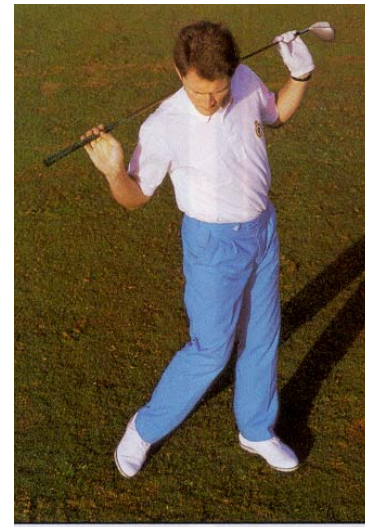
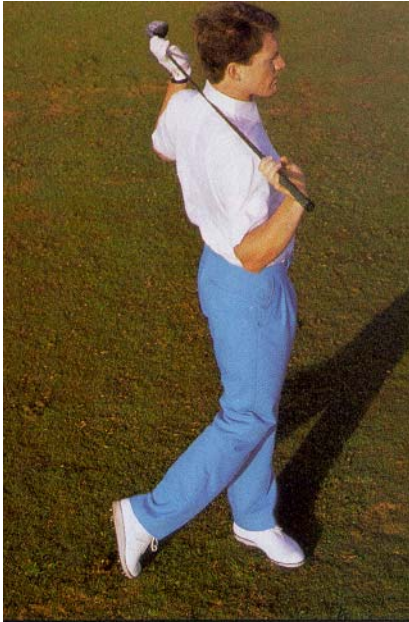
ROTACION A LA DERECHA

Gire el cuerpo a la derecha, manteniendo los hombros en el mismo plano. Partiendo de una distribución uniforme, el peso se transfiere a la parte interna del pie derecho. Ahora la espalda debe estar encarada con el objetivo. Durante el backswing mantiene la rodilla derecha flexionada



REGRESO AL CENTRO

La cadera izquierda empieza a moverse para hacer regresar el cuerpo a una posición centrada. Esta acción tira del hombro izquierdo, que también gira en esa dirección. Ahora se halla en una posición similar a la de partida. La ejecución del followthrough es idéntica a la del backswing, pero a la inversa.

**EL TORAX DE CARA AL OBJETIVO**

Los hombros siguen girando a la izquierda. Al finalizar el tórax y la cabeza deben estar encarados con el objetivo, con el peso recayendo sobre el pie izquierdo. Este ejercicio hace trabajar a la vez las distintas partes del cuerpo.

A medida que van girando, los hombros tiran de las caderas. Las caderas también deben mantenerse en el mismo plano, aunque lo bastante flexibles para permitir que el peso corporal se desplace desde la posición inicial, centrada, hasta el pie derecho al llegar al punto medio del backswing.

En el punto más alto del backswing, los hombros deben haber girado 90° y las caderas 45°. La varilla apunta al objetivo y está paralela al suelo. La mayor parte del peso del cuerpo recae sobre la parte interior del pie derecho, con la pierna derecha flexionada.

DOWNSWING E IMPACTO

El inicio del downswing debe ser suave y pausado. Se desencadena por la acción de la cadera izquierda, que empieza a girar en dirección a la posición de partida. Dicha acción tira de sus manos y brazos libremente, llevando la cabeza del palo hasta la bola para poder iniciar el followthrough.

Después del impacto, el hombro derecho continúa tirando de las caderas hacia la izquierda, lo que provoca la rotación de la pierna derecha. A medida que los hombros giran para alcanzar su posición final, hacen girar su cabeza. Es un movimiento natural; si obliga a la cabeza a permanecer inmóvil, impide que el cuerpo complete el movimiento correcto.

Al finalizar el swing, la rotación del cuerpo debe haberle situado de cara al objetivo, con el peso desplazado sobre el pie izquierdo.

BRAZOS Y MANOS

Deje que los brazos y las manos se muevan naturalmente. Deben mantenerse pasivas durante el golpe y moverse simplemente por la propia rotación del swing. Pero en ningún caso dan forma al swing.

Muchos principiantes creen que al estar, los brazos y las manos, en contacto directo con el palo, son ellos los que controlan el swing.

Si los mueve independientemente del resto del cuerpo, el backswing y el impacto tendrían distintas direcciones dificultando la consecución de la trayectoria "de dentro adentro" del swing. Para construir un swing preciso, repetible y consistente, tiene que haber coordinado la rotación del cuerpo.

EL MEDIO SWING

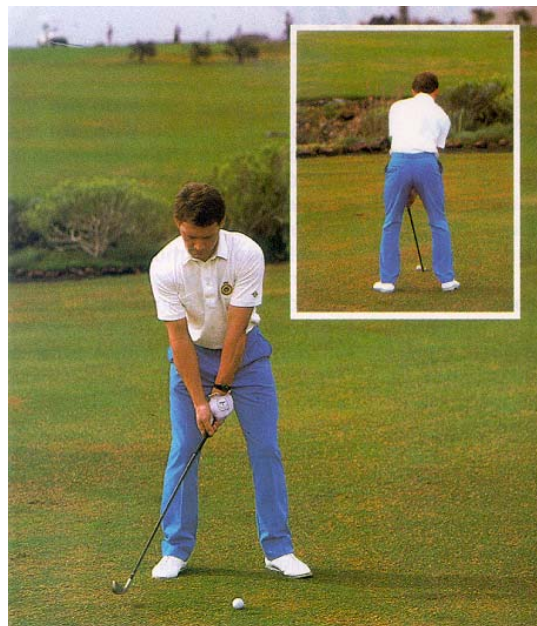
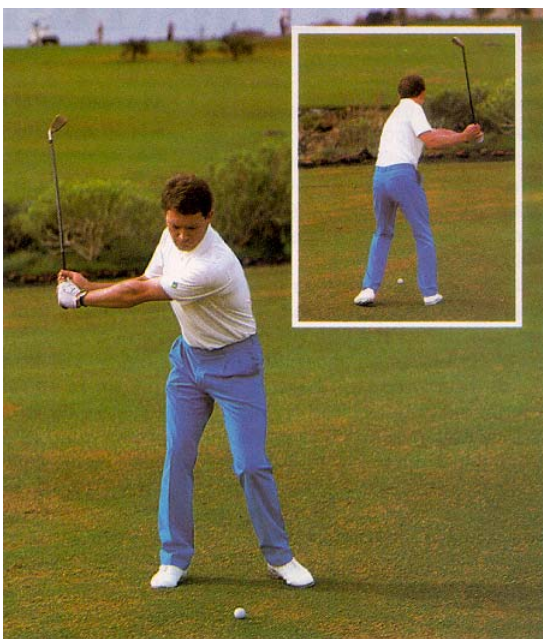
Para construir el swing completo, empiece practicando el medio swing: el backswing y el throughswing terminan a dos tercios de la posición del swing completo.

Concéntrese en estos movimientos básicos: el hombro izquierdo debajo de la barbilla; el peso de la cabeza del palo tira del hombro derecho y de las manos; la cara y el tórax giran hacia el objetivo; correcto desplazamiento del peso.

CONSTRUCCION DEL SWING

1.- INICIO DEL BACKSWING

Una vez orientado (recuadro), el palo se mueve en línea recta los primeros 15-23 cm del takeaway, manteniéndose cerca del suelo. La acción tira del hombro izquierdo a la derecha, mientras inicia el backswing.

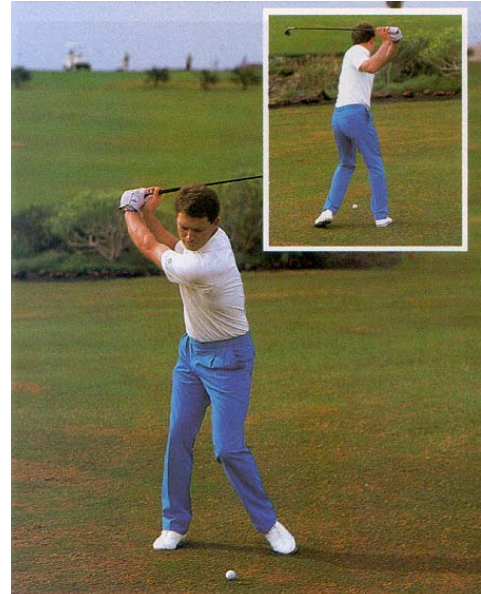
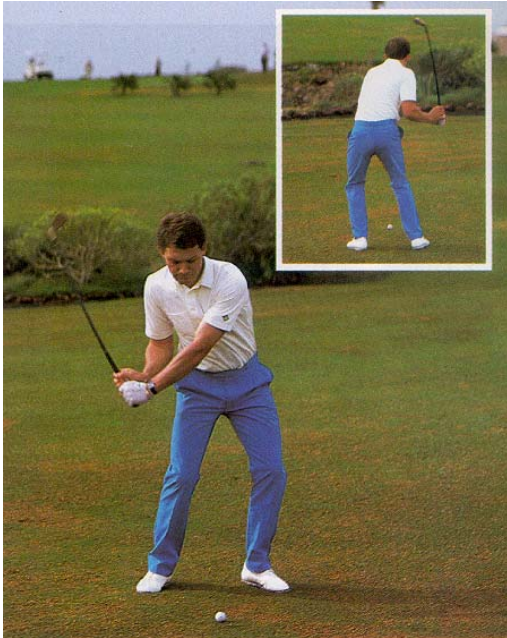


2.- HOMBRO IZQUIERDO DEBAJO DE LA BARBILLA

El hombro izquierdo sigue desplazándose hacia debajo de la barbilla y, al llegar a los dos tercios del backswing, está casi directamente debajo de ella. Las muñecas se doblan con naturalidad al desplazarse el palo.

3.- FINAL DEL BACKSWING

En el punto más alto del backswing los hombros deben haber girado 90° y las caderas 45°. La varilla apunta al objetivo y está paralela al suelo. La rodilla izquierda está flexionada y la mayor parte del peso del cuerpo recae en el interior del pie derecho.

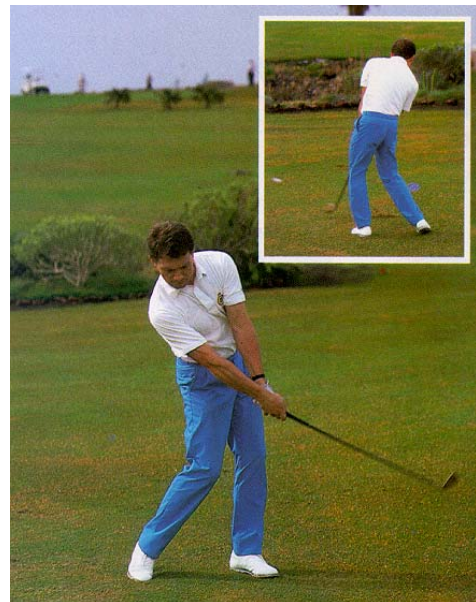
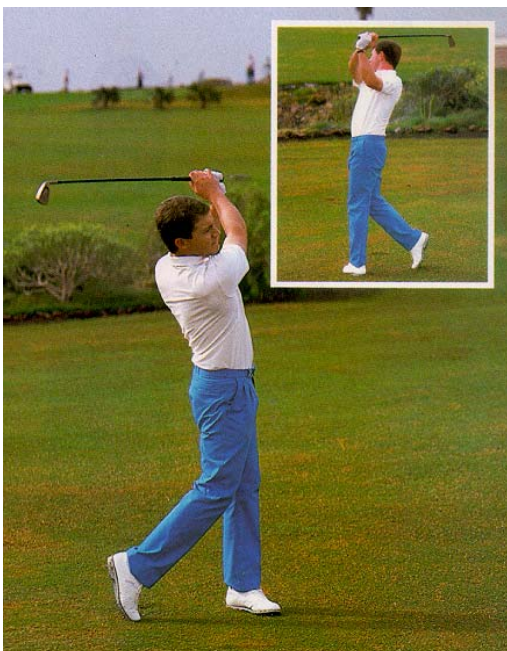


4.- INICIO DEL DOWNSWING

La cadera izquierda empieza el downswing girando. Debe ser una acción suave, tirando de los brazos y las manos hasta la posición adecuada para el golpe. No gire la cadera demasiado pronto, ya que el palo se moverá hacia el exterior de la trayectoria de dentro adentro.

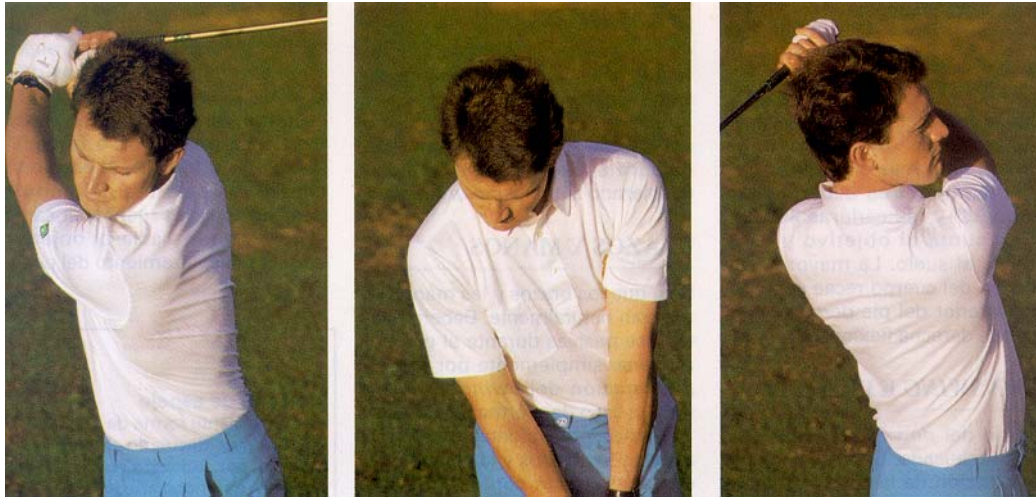
5.- IMPACTO Y FOLLOWTHROUGH

En el impacto, el brazo izquierdo, las manos y la cabeza del palo forman una línea recta y el peso del cuerpo se desplaza hacia el pie izquierdo. En el followthrough el hombro derecho es tirado hacia la izquierda.



6.- FINALIZACION DEL SWING

Al terminar el swing la mayor parte del peso del cuerpo se ha desplazado hacia el pie izquierdo. La rodilla izquierda permanece algo flexionada, y el tórax y la cabeza están encarados al objetivo.

EL MOVIMIENTO DE LA CABEZA**A****B****C****A.- BACKSWING**

Los músculos del cuello deben estar relajados para permitir que la cabeza gire. La cabeza efectúa una ligera rotación a la derecha, aunque no debe inclinarse arriba o abajo.

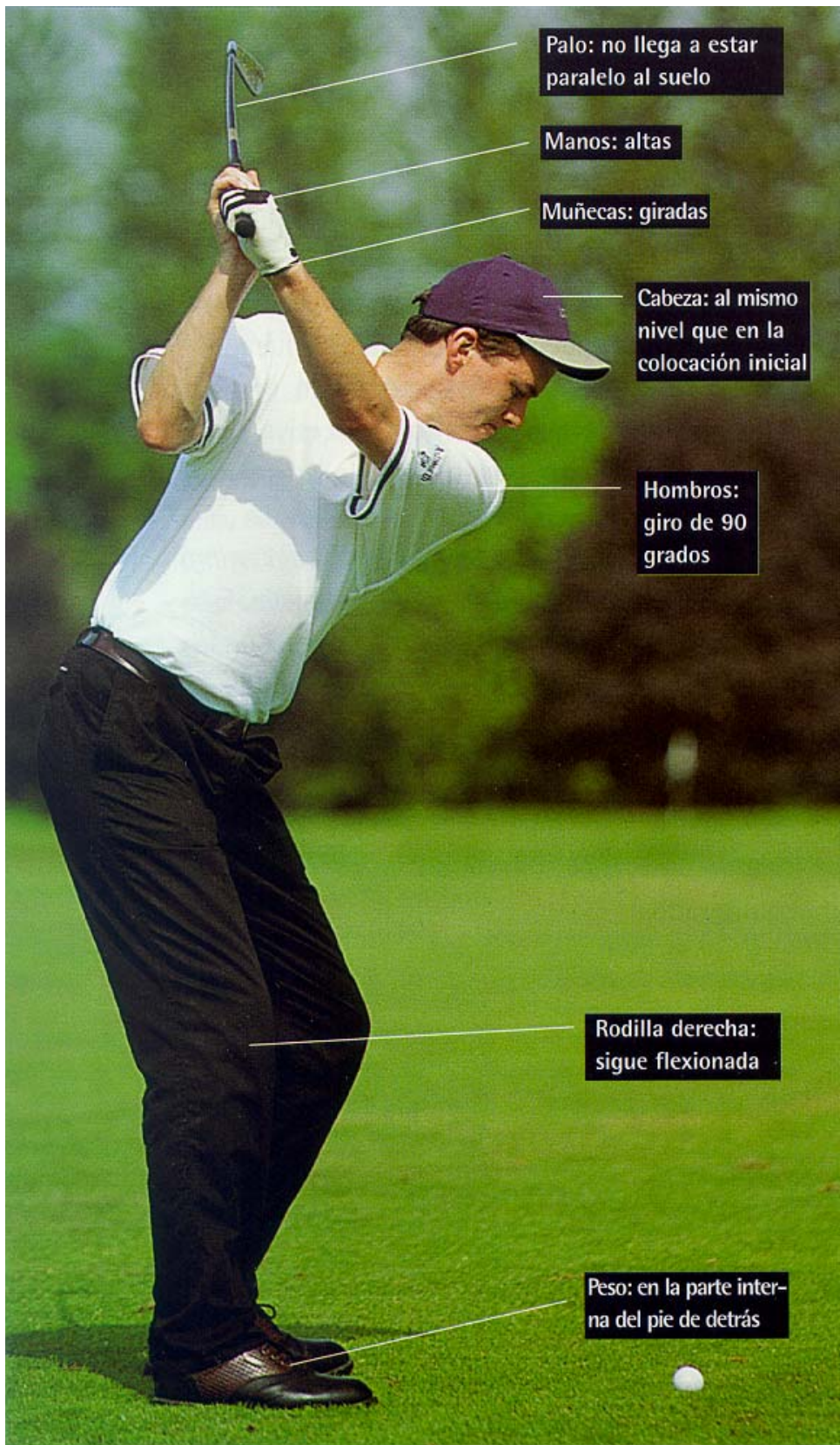
B.- IMPACTO

Cuando el palo regresa para impactar la bola, la cabeza recupera la posición de la colocación inicial. Eso ocurre de forma natural por efecto del movimiento del swing.

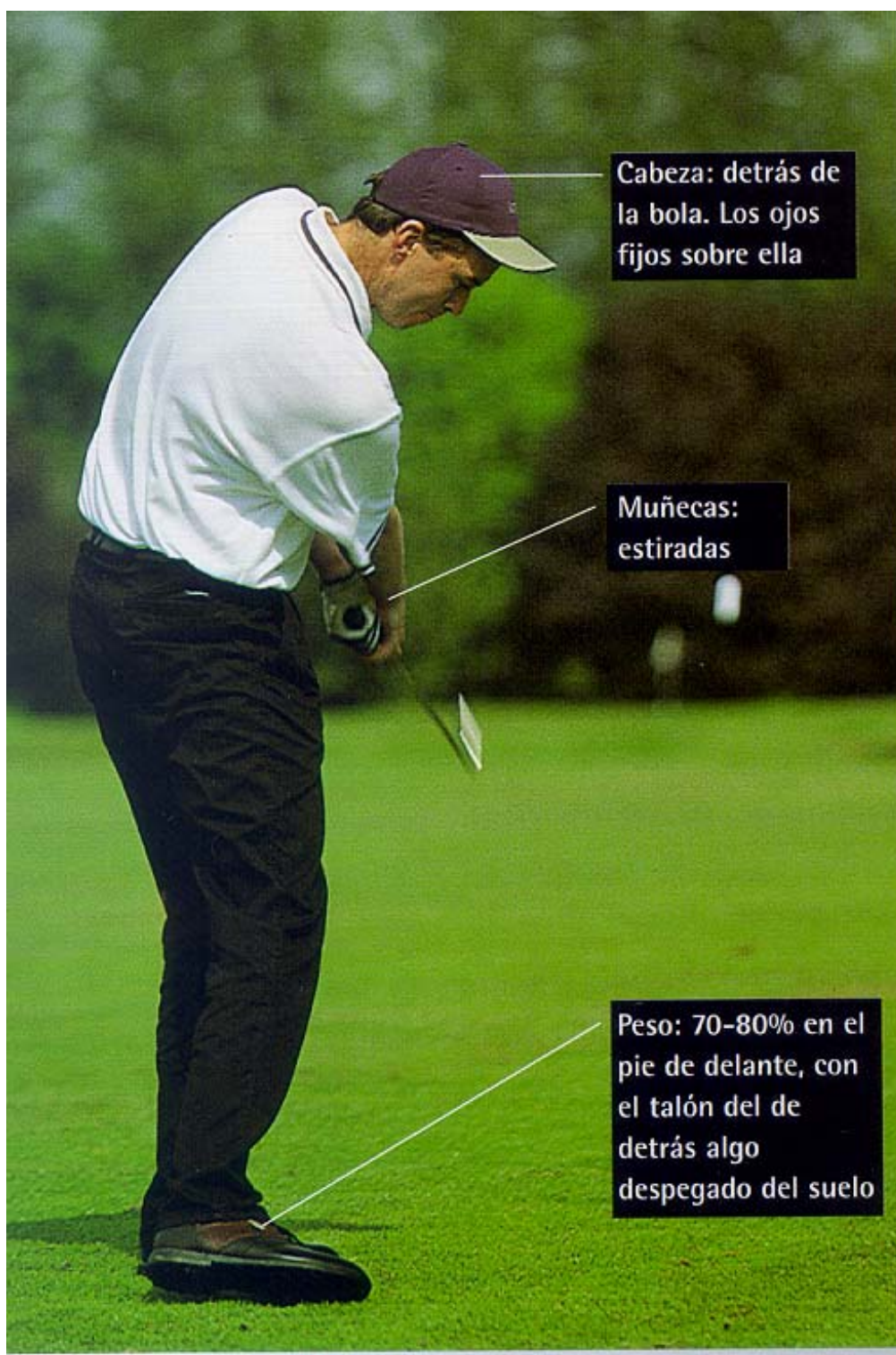
C.- FINISH

Mientras el hombro derecho sigue girando, la cabeza se eleva automáticamente. Ese movimiento debe ser natural o limitará el followthrough.

RESUMEN DE ACCIONES MÁS IMPORTANTES: EL FINAL DEL BACKSWING



EL IMPACTO



EL FINISH



Documentación:

AKINS, ROB: "Las claves del ritmo en David Toms". *Revista Golf Digest*, Madrid, Recoletos, nº 53 agosto 2002, pp. 35-37.

DEAR, TONY: *Escuela de golf, del aprendizaje a la competición amateur*. Madrid, Tutor, 2002.

PALMER, MIKE: *Golf sistemático*. Barcelona, Paidotribo, 1994.

RBA: *Golf, guía práctica nivel básico y avanzado*. Barcelona, RBA Editores, 1995.

RBA: *Pasión por el Golf*. Barcelona, RBA Libros, 2000.