

Guía de Golf Para Principiantes

GOLF PARA PRINCIPIANTES

**APRENDE LAS TECNICAS
BASICAS DEL GOLF, PERFECCION
SU JUEGO Y
COMIENCE RAPIDAMENTE!**



**Aprende Las técnicas Básicas del Golf,
Perfeccione Su Juego, Y Comience Rápidamente!**

Tabla de Contenidos

<i>Introduccion.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<i>Equipo Requerido.....</i>	<i>6</i>
<i>Las Bases del Golf</i>	<i>9</i>
<i>Su Juego Mental</i>	<i>24</i>
<i>Tiros de Golf y Tecnicas</i>	<i>41</i>
<i>Manejo del Campo de Golf.....</i>	<i>60</i>
<i>Optimizando Su Juego.....</i>	<i>65</i>
<i>Conclusion: Palabras Finales.....</i>	<i>87</i>

Introducción

El famoso autor Mark Twain escribió una vez: "El golf es un buen paseo en vano". Muchas personas piensan de esa manera.

Después de todo, ¿qué tiene de divertido e interesante golpear una pequeña bola blanca con un palo de metal tratando de entrar en un agujero?

Sin embargo, la verdad es que el campo de golf es muy divertido, como lo demuestran los millones de aficionados al golf de todo el mundo.

Desde que el golf fue inventado en el siglo 15, la gente ha estado fascinada con el dominio de este juego, a pesar de que a menudo parezca frustrante.

En 1750, el juego del golf se convirtió en el hoy conocemos, y desde ese momento, la tecnología y la técnica ha mejorado, pero dominar el juego de golf depende exclusivamente del "jugador de golf".

Una de las grandes cosas sobre el golf es que es más que un deporte físico. Su estado mental puede jugar un papel muy importante en este juego.

Si Usted da mal un tiro, esto puede afectar su siguiente golpe, hasta puede llegar a perder todo el juego. Es importante darse cuenta de que si el golf fuese menos difícil, no sería tan divertido.

La gente puede gastar miles de dólares para mejorar su juego de golf. Ellos compran videos, libros, equipos nuevos, y las lecciones de un profesional.

Mejorar el juego de golf es una industria de miles de millones de dólares, ya que parece que hay todo tipo de personas que ofrecen consejos sobre las cosas que usted puede cambiar para mejorar su score (puntaje).

Así como el swing del golf se ha mejorado a lo largo del tiempo, también así ha mejorado el equipo utilizado para jugarlo.

En el 1800, bolsas de golf comenzaron a utilizarse como una forma más fácil de llevar palos y pelotas. Las pelotas de golf se hicieron más livianas, capaces de viajar más lejos y los “tees” se utilizaron para ayudar a que el golpe a la bola sea más fácil desde el punto de salida del tiro.

Pero aun con toda esta nueva tecnología, nadie ha logrado el juego perfecto del golf. Puntuaciones de 18, con un hoyo en uno en cada hoyo.

La verdad es que incluso los profesionales no pueden lograr una total perfección en su juego de golf. El hombre es falible y comete errores. Pero cuando se trata del juego de golf, los errores son inevitables.

He oído a muchos golfistas que dicen que juegan muy bien, pero que su score o anotaciones son horribles. Esta afirmación me hizo pensar en mi propio juego de golf. Yo también he tenido rondas donde he golpeado la pelota bien, pero eso no se reflejó en la puntuación final.

¿Cómo es posible que alguien pueda golpear la pelota tan bien, y aún así tener un 6 en un hoyo par 4? La respuesta no es fácil, pero puede ser analizada.

Yo no soy un jugador de golf profesional, pero si soy un apasionado jugador de golf.

Siempre he querido mejorar mi juego, por lo que este libro le ayudará a usted y a mí. Decidí, que la investigación de lo que los profesionales tienen que decir, sería una gran manera de recopilar todos sus consejos para ser aplicados.

Compilar toda esa información en este libro, fue una excelente manera de compartir sus expertas opiniones.

Echemos un vistazo a los diferentes aspectos del juego de golf, y encontraremos algunas formas fáciles de mejorar nuestras calificaciones!

Equipo Requerido:

Lo crea o no, el equipo que utilice en su juego de golf puede realmente hacer una gran diferencia, en lo bien que usted golpeará la pelota.

Con todas las nuevas tecnologías en el diseño de equipos y materiales utilizados para hacer los clubs o palos de golf, usted puede sentirse abrumado por las diferentes opciones que encontrará, al comprar equipos de golf.

Pronto nos ocuparemos de esa sección, y lo analizaremos según su nivel de habilidad.

Principiante - Las puntuaciones promedio de más de 100

Debido a que apenas está aprendiendo el juego, usted tendrá que tener los clubs o palos de golf, que son más flexibles al hacer tiros malos - y los malos tiros vendrán-.

El golfista principiante deber buscar clubs que sean los más indulgentes cuando se golpea la pelota desde el centro. El palo híbrido, es muy aconsejable para los principiantes.

Si usted desea un palo que le haga mas facil poner la pelota en el aire, usted debe buscar metales que tengan mas peso en la cabeza. El diseño de la cabeza de un híbrido esta diseñada para retrasar el centro de gravedad hacia la parte posterior.

De este modo, resulta mas fácil hacer impacto, y conseguir una trayectoria más alta en comparación con un hierro largo.

Los metales de titanio, son más fuertes, más densos y más livianos que el acero, por lo que la cabeza del club o palo, se puede hacer más grande con la misma cantidad de material.

Una cabeza más grande también significa que el tamaño del punto exacto de tiro o "sweet spot", también es más grande, beneficiando su tiro.

Algunos cabezas están diseñados para evitar el giro de la pelota de izquierda a derecha, dándole a la bola más precisión en el tiro recto.

Este punto de tiro, significa que el punto de golpe está un poco por detrás del centro de la cabeza del palo. Esto le da un segundo Split adicional en su swing, para volver a la posición original.

Las cabezas más grandes, tienen un sweet spot (punto central de impacto), aun mayor. Esto es muy importante para un principiante, pues no siempre se le pegará a la bola exactamente con la parte media de la cara del palo. (Estudios han demostrado que usted pierde 10 yardas por cada 1/8" de pulgada que usted pierde de pegarle en el sweet spot!)

Las maderas tienen cabezas más grandes, y reciben este nombre porque durante mucho tiempo fueron hechos precisamente de madera, pero en la actualidad están hechos casi exclusivamente de metal.

Son palos largos, miden entre 100 y 115 cm de longitud y sirven para hacer tiros cortos. La madera 1 (uno) se la conoce generalmente como driver.

Los palos con varillas de grafito son muy amigables para los tiros de principiantes. Ellos absorben la vibración perfectamente, lo que permite un tiro más preciso. Las varillas de grafito son más ligeras de peso, por lo que toman mayor velocidad en el swing, permitiendo ser arrojadas a más distancia.

Por esta razón, varillas de grafito son más populares. Los ejes de acero no se sienten tan suaves, y son más pesados, pero son más precisos que los de grafito. Por esta razón, suelen ser mejor los de acero, pues para principiantes lo más importante es la precisión y no la distancia.

Intermedio - Las puntuaciones promedio de entre 80 y 100

Los jugadores intermedios de golf deben buscar palos que maximicen las dos variables, distancia y precisión. A mayor perímetro de la cabeza del palo más indulgente es, y a mayor peso le dará mayor distancia en su tiro.

El fin de elegir este tipo de cabezas es para optimizar el equilibrio entre la distancia y el control en el tiro.

Si desea mayor distancia, debe elegir palos de cabeza de titanio. Son muy livianos, permitiéndole mayor velocidad generada en la cabeza del palo, alcanzando mayor distancia, y con más control.

Para los golfistas intermedios, cualquier eje funciona bien. Es importante que usted escoja las propiedades de un eje que le ayuden a maximizar su juego.

Los ejes más livianos, tienen menor punto de flexión, lo que ayudará a poner la bola en el aire más rápido.

Los ejes de peso normal tienen un mayor punto de flexión, lo que permite un mejor control. Varillas de grafito, y los ejes de “True Tempera Sonsacare” se sienten un poco más suaves.

Avanzado - Calificación media de menos de 80

Los golfistas avanzados necesitan el peso de la cabeza del palo, justo detrás de la pelota. El peso está directamente detrás de la pelota, lo que significa que en

su tiro golpeará justo con el centro del palo o sweet point, lo cual impactará justo en la cara de la cabeza del club.

El golfista avanzado, deseará un driver, con una cabeza más grande, así el sweet spot, será mayor. Siendo una buena opción los drivers más largos. Las varillas de acero deben ser ligeras, con un grado adecuado de Loft en todas las situaciones.

Si usted es un jugador avanzado, usted probablemente ya sabe que palo funciona mejor para usted para cada tiro.

Como principiante, pruebe toda la variedad de clubs, y encuentre cual funciona mejor para usted, y con cual se siente más cómodo. Practique, de ser posible, con diferentes estilos y tome nota de aquellos que le brinden mejores resultados.

Cuando se trata de pelotas de golf, elija aquellas que pueden darle un tiro de mayor distancia, y que no sean demasiado "duras". Hay muchas marcas en el mercado, puede probar unas cuantas y ver cuál te gusta más.

Ahora, que ya tiene su equipo, podemos introducirnos en algunos puntos básicos del golf, técnicas, un buen y efectivo swing de golf

Las Bases del Golf

El propósito de este libro no es enseñarle como hacer el swing con su palo de golf. Aunque, nunca esta demás rever las bases del swing y la postura.

A menudo, tendemos a adoptar malos hábitos al comenzar a practicar nuestro swing. Nos olvidamos de las cosas realmente esenciales, que hemos aprendido, y comenzamos a hacer nuestro swing de la manera equivocada.

Cada uno tiene su propio estilo de swing en golf. Muy pocas personas se paran de la misma manera, tienen el mismo balance, o golpean la bola de la misma forma. Por eso muy pocas personas son capaces de tener exactamente el mismo swing cada vez.

Pero hay algunos elementos básicos para un buen swing de golf, que cada uno debe tener en cuenta.

El swing de golf es un movimiento poco natural, bien complejo y difícil de aprender. No es raro para los principiantes, el tener que pasar varios meses practicando los conceptos básicos, antes de jugar su primera bola en un campo de golf.

Suele ser muy difícil de adquirir un swing estable y exitoso, sin instrucción profesional, e incluso altamente calificados jugadores continúan tomando clases de golf por muchos años.

Así que veamos, los fundamentos del swing de golf primero - así como una revisión.

El Grip

- Hay tres Grips basicos que puede utilizar:
- El Overlapping Grip o la superposición de agarre
- El Grip de béisbol
- El Interlocking

Vamos a cubrir cada uno de esos en un minuto.

Comience, sosteniendo el palo directamente frente de usted, con la mano derecha sobre el grip, la mano izquierda inmediatamente debajo de la mano derecha, y la cabeza del palo frente a usted, exactamente en el centro de su cuerpo, adelante suyo, formando un ángulo de 45 grados.

Una forma gráfica de explicarlo es imaginarse que usted, esta parado en las vías de un tren, todo su cuerpo y el grip estará parado en una de las vías de tren, y en frente suyo, en la otra vía de tren estará la cabeza de su club.

Ahora hablemos de su mano izquierda en el grip the club. El grip estará fundamentalmente apoyado en la palma de su mano, entre el dedo índice y el pulgar. El pulgar estará en posición recta sobre el eje. Estará en la posición de 12 en punto.

Ahora, con la mano derecha agarre, el club de golf justo por encima de su mano izquierda con los dedos, no con la palma de la mano derecha. El pulgar se coloca ligeramente a la izquierda. En relación con el club de golf, el pulgar estará en una posición de las once.

Si se ha apoderado del club de golf correctamente, sólo los dos primeros nudillos de su mano izquierda serán visibles. Además, el dedo pulgar izquierdo debe estar completamente oculto bajo su mano derecha.

La posición del dedo índice de su mano derecha se verá como un dedo gatillo de luna pistola.

Aquí están las tres formas más comunes de agarrar el grip correctamente:

- El Overlapping o empuñadura de superposición de agarre, es la más común. Utilizada sobre todo por los golfistas masculinos y aquellos con las muñecas y los antebrazos fuertes. El dedo meñique de la mano

derecha reposa sobre el dedo índice de la mano izquierda.

- El baseball grip: es el más usado por golfistas jóvenes, mujeres y mayores, y aquellos con muñecas y brazos más débiles. El dedo índice de la mano izquierda y el dedo meñique de la mano derecha se encuentran pero no se superponen.
- El interlocking grip, será utilizado por los jugadores con manos y dedos cortos, con las palmas de la mano más gruesas, y los golfistas que tienen dificultades con el agarre de la superposición. El dedo índice de la mano izquierda y el dedo meñique de la mano derecha se superponen y entrelazan.

Si la presión con la que usted agarra el palo es la correcta, pueden sacarlo de entre las manos. Porque la presión es suave.

Un agarre correcto del grip su juego de golf, le hará sentir como si usted está sosteniendo el club sobre todo en la palma y los últimos tres dedos de su mano izquierda.

En cualquier caso, ambas manos deben mantener el palo con la misma presión.

Un agarre correcto del palo, no es garantía de un swing de golf con éxito, sin embargo, un grip de golf defectuoso casi siempre resulta en un swing de golf incorrecto.

Su Postura

Si usted comienza con una mala postura del golf, es probable que siga con un swing de golf incorrecto, y su performance será siempre mala. No se preocupe.

Es que no es tan difícil! Su postura de golf no puede ser perfecta, pero se puede corregir si se mantiene equilibrado y relajado.

Su peso debe ser igualmente distribuido en la pierna izquierda y en la derecha. Debe sentir que su peso esta repartido de maneras iguales en ambos pies.

Comience por colocar la parte interna del pie delantero justo por delante de la pelota. Usted usará un driver o una madera 3. La separacion entre un pie y el otro puede ser paralelo a sus hombros, o solo un poco mas abiertos.

A continuación, flexione suavemente la parte superior de las piernas (manteniendo la espalda recta) y luego doble ligeramente las rodillas. Su rodilla estará directamente por encima de la punta de los pies. El ángulo de la espalda respecto al suelo será de aproximadamente 45 grados. Sus brazos deben estar colgando hacia abajo de sus hombros, con los codos cerrados.

Una buena postura es esencial. Mantenga la espalda recta pero no tensa.

Su peso debe estar en la punta de los pies, no en todo pie o en los talones. Del mismo modo, su peso debe ser distribuido por igual entre ambos pies. En esa postura usted debería sentirse cómodo y relajado. Si usted está fuera de balance, perderá la estabilidad. Y Esa no es manera correcta de empezar un buen swing de golf.

Traze una línea recta imaginaria en frente a la punta de sus pies, las cuales estarán apuntando hacia adelante. Una buena forma de comprobar si lo está haciendo bien es, poner sus pies paralelos a la pelota, y luego dar un paso hacia atrás, y verificar si el club esta apuntando al objetivo correctamente.

Las rodillas, las caderas y los hombros también deben estar paralelos atrás de esta línea.

Chequee la posición de sus hombros. Cuando usted asume la postura del golf y el agarre adecuado, su club y el brazo izquierdo formaran una línea recta entre el hombro y la pelota. Para que esto suceda, su hombro derecho estara ligeramente mas abajo que el izquierdo, siempre formando una línea paralela a esta línea imaginaria.

Cuando ya tiene el grip correctamente tomado, y su postura correcta, encuentre la forma de relajarse, de no estar tenso. Tal vez quiera sacudir un poco su trasero, y al diablo con los que se rían de usted. Cuando haga su swing excelente ellos tendrán que parar de reirse.

Entonces ahora, ya esta preparado para el gran sweing.

Backswing o swing hacia atras

En esencia, el backswing es una rotación a la derecha, que consiste en un desplazamiento del peso corporal del jugador hacia el lado derecho, con un giro de la pelvis y los hombros, levantando los brazos y flexionando los codos y las muñecas.

Al final de la subida, las manos están por encima del hombro derecho, el club apunta más o menos en la dirección prevista del vuelo de la bola.

El downswing, o terminacion del movimiento de swing, es más o menos un backswing invertido. Después que la pelota es golpeada, la etapa de seguimiento consiste en una rotación continua a la izquierda.

Al final del swing, el peso se ha desplazado casi por completo en el pie izquierdo, el cuerpo está totalmente girado hacia la izquierda, y las manos están por encima del hombro izquierdo con el club que cuelga sobre la espalda.

En lugar de pensar en los brazos y en el moviendo de su club hacia atrás, trate de pensar en su swing, como llegar a darle la espalda a la meta. No debe hacer pivotar al club en el aire, sino que es simplemente poner el club a sus espaldas.

EL backswing funciona de arriba hacia abajo. La lección backswing comienza en la parte superior, con los brazos y girando el hombro, y se abre camino hasta las caderas y piernas.

Es como enrollarse encima de su cuerpo, creando una tensión muscular o fuerza necesaria para liberar una poderoso alcance. Más específicamente, la resistencia se crea entre el giro mayor de la parte superior del cuerpo, junto con los hombros, y el giro menor de las caderas y la parte inferior del cuerpo.

No se apure! Un swing apresurado no hace el golpe más rápido. De hecho, puede ser todo lo contrario. Hay que recordar que en algún lugar en lo alto de la oscilación hacia atrás, debe cambiar y tomar la dirección opuesta.

La velocidad de su swing debe tener un ritmo constante, no es realmente ni rápido, ni muy despacio. La tendencia es hacer el swing demasiado rápido. En el momento que su swing de golf comienza a desequilibrarse o romperse, su primera corrección debe ser repetir el swing mas lento.

Da la espalda a la meta o, quizás mejor, piense en girar su pecho lejos de la meta. Concéntrese en producir un movimiento en forma de espiral. No permita que su rodilla se mueva hacia afuera. Mantenga su peso hacia el interior sobre ese pie.

Sus muñecas deben estar completamente rectas, en eo momento que su brazo izquierdo esta paralelo al suelo. El eje del club de golf debe estar en un ángulo de 90 grados con el brazo izquierdo.

No se cconcentre en la cabeza del club durante el backswing. Piense en formar una bisagra entre su brazo y su hombro izquierdo. Entonces, con ese efecto

“bisagra”, el brazo y hombro izquierdo, hara el swing atravez del cuerpo hasta llegar al aldo derecho a la altura de la axila. El brazo izquierdo se mantiene relativamente recto, o doblado ligeramente.

La rotacion de su hombro y la parte superior del cuerpo comienzan con el giro hacia la izquierda hasta llegar a esta posición. Cuando los brazos van hacia atrás,

1. Los antebrazos, naturalmente, girará en sentido horario un poco, hasta que la cabeza del club de golf apunte hacia el cielo. Abrir la apertura de la cara del palo mas, no es correcto, deje que naturalmente se termine el giro, pues a menudo se tiende a cortar, deje que el movimiento termime naturalmente.
2. Mientras los brazos viajan hacia arriba y hacia atrás, y el eje del club de golf queda paralelo al suelo, poco a poco comenzará a rigidizar las muñecas. A continuación, en el momento en que su brazo izquierdo esté paralelo al suelo, las muñecas deben estar completamente posicionadas en un ángulo de 90 grados.

La felxion de las muñecas es una parte muy importante en la creación de velocidad del club. Esto es a menudo un problema importante. Usted puede concentrarse por "tomar el club hacia atrás" al comenzar su swing, evitando que sus muñecas esten totalmente flexionadas. Solucionar este problema, sin duda puede arreglar varios problemas en el swing del golf.

La más importante parte en el swing, es el giro de los hombros y la parte superior del cuerpo. El brazo izquierdo debe balancearse a través del brazo, cerca de la axila derecha.

Debe continuarse el movimiento natural mientras se comienza a girar los hombros. Los hombros comenzarán a doblarse partiendo desde una posición paralela a la línea de objetivo, hasta estar perpendiculares a la línea, esto dependerá de su propia flexibilidad. Mientras esto ocurre, sus caderas, y piernas, también acompañarán este movimiento de giro o rotación

Le gustaría sentir más energía en su cuerpo para lograr un back swing mejor? Claro que sí!.. Un gran amigo mío me dio esta gran tip, justo el otro día. Tal vez le sirva a usted, como me ha servido a mí.

En vez de tratar de crear potencia al girar los hombros, rote la parte baja de su pecho. Digamos, unas 6 pulgadas, sobre su ombligo. Por supuesto, cuando usted haga esto de esta forma, sus hombros estarán rotados también, pero usted sentirá mayor fuerza y potencia a través de su cuerpo

No deje que la rodilla de la pierna derecha se vaya hacia atrás, acompañe el movimiento de giro naturalmente, Porque si lo hace perderá potencia. Cuando el movimiento ya ha llegado hacia atrás, usted debe sentir que su espalda está sobre la pierna de atrás. En este punto, su peso se ha desplazado hacia la pierna de atrás

Es un verdadero mito de que la cabeza se mantiene en dirección sobre la pelota y el cuerpo se convierte en un eje formado por una línea que viajan a través de la cabeza y la columna vertebral.

En realidad, el cuerpo se convierte en un eje formado por una línea que va a través de la cabeza y la pierna de atrás. Tenga en cuenta que la cabeza se mueve ligeramente hacia atrás. La cabeza debe mantenerse bastante estable y no subiendo o bajandola.

¿Dónde están los brazos y el club al final del swing hacia atrás?

Si el club de golf esta paralelo a la tierra. Honestamente, esto no importa mucho. Siempre y cuando no tuerce el brazo izquierdo mucho, donde terminará su movimiento de swing. dependerá de la flexibilidad que usted tenga en la parte superior de su cuerpo.

Si usted mantiene su rodilla recta, su pie derecho tendrá todo el peso de su cuerpo en el, mientras sus hombros van girando. Hacia el final del movimiento del swing, algunos golfers tienden a cometer el error de dejar el talón de su pie izquierdo sobre el suelo. Al comenzar el swing sus pies deben estar anclados al suelo, para darle estabilidad al movimiento. Pero es mejor dejar que el talón izquierdo gire sin ser arrastrado.

Si usted comienza su swing tomando bien su grip y en una posición correcta, el menor consejo que le puedo dar, es no piense mas, y deje que suceda!

El swing hacia abajo debe ser bien natural, resultado de todo lo que precede al mismo.

Si usted está en la posición correcta atrás, al realizar su swing, su cuerpo comenzará a relajarse, y usted liberara el palo de golf pegándole a la bola con un movimiento naturalmente balanceado

Piense, que lo que seguira sera un saludo de visctoria por su exitoso swing! Su pierna de adelante estara apenas derecha, y sus caderas formarán una línea con su pierna del frente.

Su cabeza estará apenas tirada para atrás, y su pierna de atrás junto con su pie giraran en conjunto hacia adentro. Lo más importante es que su peso, estará sobre el pie de adelante, pasando el peso de la parte de atrás a la parte del frente.

Esto es el barómetro de su swing. Cuando su swing de golf es balanceado y suave, usted termina con esa agradable posición al final.

Por otro lado, si usted termina su swing de golf, fuera de balance, y hasta llega a caerse, no se preocupe. Entonces es hora de comenzar desde el principio, y volver a practicar su swing, y encontrar la razón porque ha perdido su balance.

Si usted siente que está perdiendo el balance, en ese momento solo debe pensar en el movimiento de swing bajo. Pues en ese momento usted no tiene tiempo en pensar en el down swing y en el back swing. O sea que usted debe concentrarse solamente en ese momento en poner la hebilla del cinturón o su ombligo directo hacia el objetivo, tan pronto como sea posible.

Este movimiento debe comenzar alrededor de una tercera parte, o a la mitad del down swing, terminará, cuando usted apunte al objetivo, a este punto usted ya le habrá pegado a la pelota, continuando con el movimiento de swing. Y usted estará viendo la pelota viajar en línea recta hacia el objetivo final!

En el movimiento del down swing, su cuerpo se moverá hacia adelante, formando un eje desde su cabeza hacia la pierna del frente. Tenga en mente, que su cabeza acompañará el movimiento hasta terminar el back swing, sin embargo, la cabeza no debe estar para abajo.

Los pies son el punto de comienzo del swing, veamos, al finalizar su back swing, el pie de adelante, estará rotado hacia la parte interna del otro pie.

Por lo tanto, una buena forma de desencadenar el movimiento, será comenzar moviendo la parte izquierda hacia el objetivo, y posicionando el pie de atrás plano en contra del suelo.

Para desencadenar este movimiento, usted debe plantar su pie del frente, apuntando su rodilla hacia el objetivo, La parte baja de su cuerpo, se deslizará hacia el objetivo también.

Las dos rodillas están flexionadas y flexibles, esta posición será como estar un poco agachado. Usted debe sentir como si estuviera cayendo hacia abajo a través de sus piernas. Plantando bien firme el pie de adelante, comenzará la cadena de reacción de su cuerpo a medida que comienza el giro, y su peso pasará hacia el lado de la izquierda.

Lo que usted no debe hacer es comenzar su down swing a partir de sus brazos y hombros, Este movimiento le causará que sus muñecas se quiebren muy rápidamente, obteniendo resultados desagradables.

Esa tip, es una de las que yo he encontrado como la más efectiva para prevenir ese tipo de errores. Comenzar su down swing antes de terminar su back swing. Tiene sentido!.

De seguro, usted no comenzará su down swing cuando sus brazos y parte superior del cuerpo estén aun girados.

Así que mientras usted siente la parte superior de su cuerpo, que ya está llegando al final del back swing, usted, moverá la rodilla del frente hacia el objetivo.

Mientras usted sienta que está con sus rodillas flexionadas, como si estuviera comenzando a hacer una flexión, usted estará seguro que comenzará el down swing, en la posición correcta, con la parte inferior de su cuerpo.

A menudo, el swing de golf, puede parecer incómodo y hasta raro, así que usted debe practicar esta posición hasta que se sienta cómodo con esta posición.

“No” ejercicio de brazos

Recuerde, mi opinión es que usted no debe preocuparse mucho por la posición de sus brazos, o lo que ellos están haciendo o dónde van. Yo sé que mientras mis muñecas estén flexibles, no debo preocuparme mucho por mis brazos

Una buena técnica para practicar es hacerlo sin el palo. De este modo, podrá concentrarse en sentir sus músculos girando hacia arriba y relajándose, sin estar distraído por el movimiento de los brazos

Prácticas sin el palo de golf, también es una buena forma de practicar la posición de sus pies sobre el suelo. Practique teniendo su pie del frente, y girándolo hacia adentro cuando está realizando el back swing, y memorice como siente esa posición.

Otra cosa buena de este tipo de prácticas, es que usted lo puede hacer en cualquier parte y a cualquier momento del día.

Comience la práctica sin el palo de golf, en la posición de parada inicial. Usted puede poner la bola en frente suyo, o imaginar que esta allí, esto lo ayudaría a ponerse en posición correcta. Ahora, en vez de tomar el palo de golf, cruce sus brazos delante suyo, poniendo en línea su mano derecha con su hombro derecho y su mano izquierda con su hombro izquierdo.

Trate de hacer este ejercicio ni rápido, ni muy lento, solamente haga un movimiento firme y a tiempo.

Haga este ejercicio frecuentemente fuera del campo de golf, para memorizar estos movimientos, y como se siente al realizarlos, hasta que llegue hacerlos de forma automática.

Otra vez, el movimiento de back swing, comienza arriba, sus hombros y brazos arriba, y sigue hacia abajo, acompañado con sus caderas y piernas. Recuerde, su cabeza se moverá hacia atrás, pero no hacia abajo, debe estar a nivel.

No use sus brazos con este ejercicio, comience el movimiento con sus hombros. Para mí es mejor pensar, en girar la parte media del cuerpo, como ya hemos dicho, unas 6 pulgadas arriba del ombligo, y apuntando al objetivo.

Por supuesto que cuando haga ese movimiento sus hombros también girarán acompañando el movimiento. Siéntase cómodo, sienta la potencia a través de su cuerpo.

Mientras sus hombros y cadera van girando, y recuerde no abrir su rodilla de atrás, solo acompañe el movimiento. Es como si sintiera que alguien está empujando su rodilla hacia adentro, mantenga el peso de su cuerpo sobre el pie de atrás.

Gire la rodilla del frente hacia adentro, mientras el pie del frente gira hacia adentro, pero sin levantarlo, sino aun el pie está en el suelo

Comience el movimiento desde abajo. Es importante ejercitar el swing del golf moviendo su rodilla del frente hacia el objetivo mientras está ejecutando el down swing, No olvide comenzar ese movimiento antes de pasar al back swing.

Siéntase completamente cómodo con la posición de flexión de piernas del inicio.

Rote sus caderas mientras está realizando el swing como si quisiera lanzar la hebilla de su cinturón hasta el objetivo.

Usted debe sentir que sus caderas son las que dirigen al resto de su cuerpo. Los hombros seguirán este movimiento de pivot sobre su pierna del frente.

Use este ejercicio para entrenar y comprometer su memoria, como también su memoria muscular, hasta que pueda realizar un swing automático, sin pensarlo.

Una variación de este ejercicio es comenzar el back swing con sus brazos, sin usar el palo. Practique colgando sus brazos desde los hombros, flexionando sus muñecas, mientras sus brazos cruzan su pecho, cerca de la axila hacia su hombro opuesto.

Estas son las bases del swing de golf. Usted no mejorará si no practica, si usted logra sólidos movimientos automáticos en su swing, seguro que comenzará un muy buen juego!

Ya hemos mencionado, que el golf es mucho más que un juego físico.

Es también un juego mental, Usted debe mantener un estado mental positivo cuando está dentro del campo de golf.

Mantener su mente en el lugar preciso es muy importante.

Su Juego Mental

Cuando usted comienza concentrándose en la pelota, para prepararse para comenzar su swing, es esencial que se sienta absolutamente relajado. Si usted está tenso cuando oscile su palo, las chances de que de un mal golpe son mayores. Sin embargo, usted no tiene que estar TAN relajado, que el agarre del grip no sea con la tensión necesaria para pegarle a la pelota de forma solida.

Sin relajación, es más difícil mantener un tiempo y ritmo apropiado entre swing y swing, y además debe estar en balance desde el principio hasta el final del juego.

Porque es esencial para tener una buena performance en su juego de golf. Tener relajada su mente y su cuerpo.

Recuerde que este estado correcto mental y físico, aplica también para los tiros cortos, aunque he hecho referencia al swing.

La tensión restringe sus movimientos. Una tranquila y relajada mente y también cuerpo, le permite realizar su swing más libremente.

Si su mente está tensa, los músculos también lo estarán.

Si usted ha tenido un día ajetreado en el trabajo o en casa, es probable que lleve esa tensión y ansiedad al primer hoyo.

Esta tensión no sólo hace que los músculos estén tensos, sino que también puede aumentar la velocidad de su swing, aunque usted no lo haya programado.

Cuando eso ocurre, los músculos pequeños (de manos y brazos) controlan a los músculos grandes (de hombros, caderas y piernas) en todo el swing de golf.

Los grupos de músculos grandes no pueden moverse tan rápido como los músculos pequeños. Usted debe darle tiempo a todas las partes del cuerpo para que realicen el trabajo de manera eficiente y con armonía.

En primer lugar, aclarar su mente. Imagine como una pizarra negra, y escriba en ella todos los pensamientos y los acontecimientos del día.

La clave de esto es que usted tiene la goma de borrar!

Borre de su mente todo, y tomase un momento para ponerse en un ambiente donde se sienta relajado, tranquilo y feliz.

Imagínese y escuchando una música suave, leyendo un buen libro, relajado en su sillón favorito, paseando por el parque, caminando, pescando, caminando en la playa, o simplemente en las montañas.

Básicamente, imagine aquello que le ayude a relajarse, y luego ponga su mente y sus sentidos en ese lugar que más le guste. Sea explícito. Sienta y escuche la música o las olas del mar. Sienta la brisa caliente o el agua que fluye alrededor de su cuerpo.

Vea las montañas en todo su esplendor. Huela r las flores. Tome una respiración profunda y exhale el aire lentamente. Deje que su mente y cuerpo se relajen, para que pueda estar listo y preparado para jugar una buena ronda de golf. Así la mente y el cuerpo podrán concentrarse más claramente en un solo tiro, un hoyo a la vez.

En segundo lugar, sentirá una mayor relajación en su agarre, postura, y en el swing.

Compruebe el nivel de tensión en el agarre. La presión de la mano en el palo debe ser ligera. Si es demasiado apretada, los tiros tienden a ser bruscos y

demasiado rápidos. Si usted no está seguro de la cantidad de presión que está ejerciendo, deje a sus manos sentir la diferencia, apretando con fuerza y luego relajando esa presión, sienta un agarre suave.

Tenga en cuenta que al apretar con fuerza, los antebrazos se tensan. Esto genera tensión en todo el cuerpo.

La presión de agarre debe ser suave pero firme para que no pierda el palo durante el swing. La presión debe sentirla en los últimos tres dedos de la mano izquierda, y el tercer y cuarto dedos de la derecha.

Antes de comenzar el tiro, los brazos y manos deben estar relajados. Los antebrazos deben sentirse relajados. Si su brazo izquierdo está rígido, la tensión pasa a sus hombros.

He visto a algunos jugadores que parecían que estaban tratando de incrustar su hombro izquierdo en la oreja izquierda.

El brazo izquierdo debe colgar cómodamente recto y los hombros deben inclinarse hacia adelante. Las piernas también se deben estar en una posición relajada inicial.

Tratar de forzar su peso sobre los arcos de sus pies puede causar inmovilidad del cuerpo inferior.

Ahora hablemos de la oscilación! Este movimiento ayuda a mantener el cuerpo suelto y en movimiento.

Lo más probable es que usted está pensando demasiado, y la parálisis de ese análisis se transferirá al movimiento. Trate de realizar un movimiento de oscilación que sea cómodo para usted.

La mayoría de los movimientos de oscilación consisten en pasar el palo de un lado a otro, sobre la bola (no de arriba hacia abajo), con un cambio de peso ligero de ida y vuelta de un pie al otro, mientras se mira la pelota, luego a la meta u objetivo, y luego a la bola nuevamente.

Si usted no tiene una idea clara de lo que es una oscilación, observe a los jugadores de golf en la televisión o a otros jugadores en el campo de golf. Verá muchas variaciones, pero los buenos golfistas están siempre en movimiento.

Lo más importante es que su oscilación debe ser una con la que usted se sienta cómodo.

Cada persona tiene su propia forma de realizar esa oscilación. Encuentre la suya, y practíquela hasta que sienta que es una rutina, parte de su swing. Usted puede trabajar en esto en el patio de su casa.

Iniciar el swing relajado.

Para practicar un swing relajado, realice cambios continuos de ida y vuelta sin parar. Sea consciente de cualquier tensión que pueda sentir durante estos cambios.

Trate de mantenerse totalmente relajado, y suelto a medida que la oscilación va y viene. No tenga prisa para empezar o terminar el swing. Al llegar al final del movimiento, permita que su cuerpo termine el movimiento de back swing de forma relajada.

Observe si sus manos y antebrazos están tensos cuando inicia el primer golpe de la serie.

Si están tensos, practique repetidas veces, tomar el grip con mucha suavidad, sintiendo que no haya presión en sus antebrazos, ni tampoco en el resto de su cuerpo.

La tensión puede causarle toda una serie de problemas tales como pivotes inversos, tiros de pelota rápido, cambios forzados, pérdida de velocidad principal del palo, caída sobre el pie derecho, uso del plano equivocado para el swing, tiros demasiado elevados o demasiado bajos, los grupos de músculos menores y mayores no trabajan todos juntos, pérdida de balance, impedimento de manejar el tiempo correcto para su hacer su swing eficientemente, etc.

Un problema importante, incluso con jugadores profesionales de golf, es que es muy fácil dejar que nuestra mente tome una amplia visión de lo que el próximo golpe significa:

- "¿Cómo afectará mi próximo tiro en todo el score?"
- "¿Qué significa para mí esto, personalmente?"
- "¿Es esta la mejor ronda que he jugado? O ¿Es la peor ronda?"
- Mi padre está mirando, realmente quiero hacer este tiro perfecto

Todos estos comentarios, preguntas y declaraciones junto con cientos más, justo se presentáan en el momento en que deben centrarse en los elementos de la planificación y ejecución del tiro.

Si usted está haciendo esto, usted no está realmente poniendo lo mejor de usted para realizar buen tiro.

Poner lo mejor de usted, significa que usted mentalmente debe poner una valla para no distraerse, y concentrarse en lo que tiene que hacer, no debe tener ningún pensamiento que no tenga conexión real con el "tiro que esta por realizar".

Debe "pelearle" a esa situación y no permitir que su mente divague hacia las distracciones.

Recuerde: aun pensar en cosas placenteras y de éxito no son relevantes para ese momento de realizar su tiro.

Generalmente esta falta de limitación de su pensamiento se llama "el pensamiento de resultado". En otras palabras, usted pasa el tiempo pensando en lo que el resultado podría ser y cómo se sentirá.

Esto es realmente una forma poco inteligente de pensar justo en el momento de su tiro, y no tendrá la energía necesaria para hacer un tiro correcto.

Piense en un pedazo de papel con palabras e imágenes que lo cubre. Todas estas palabras e imágenes son de alguna manera relacionadas con el próximo tiro, pero sólo unos pocos de ellos son útiles para hacer el tiro.

Visualice solamente los elementos necesarios y útiles para el tiro que tiene esa página. Ahora dibuje una caja alrededor de estas cosas. Solo las que se refieren a la táctica que realizara en ese tiro.

Las cosas que deben estar en esta caja deben ser algo como lo siguiente: un plan sólido para hacer el tiro, un sólido pre-tiro de rutina, sentir el swing en su mente, ver que la bola vaya a donde usted quiera, y terminar mirando a la parte de atrás de la pelota mientras se mueve.

Cosas que quedan fuera de la caja son: los errores del pasado, pensamientos de lo malo que sería perder de vista el objetivo, los pensamientos de lo bueno que sería para hacer el tiro, o cualquier otra cosa que usted podría pensar.

Todos estos se quedan fuera de la caja, ya que no le ayudan a hacer el tiro.

Es importante entender lo que realmente debería estar en la caja. Haga una lista de lo que es importante para hacer el tiro. Debe considerar la secuencia y el orden de las ideas incluidas.

Cualquier otro pensamiento o imagen no relacionada con ese momento de su tiro, está fuera de la caja y no está permitido.

Si usted encuentra algo en el cuadro que no pertenece ahí, sólo tiene que coger por la cola y dejarlo fuera de la caja.

Comience por practicar en casa. Practique cincuenta veces en el hogar antes de comenzar a practicar en el campo de golf.

Después de dos o tres semanas de práctica usted estará listo para comenzar a utilizar esta táctica en el campo de golf.

Recuerde, usted primero debe practicar el entrenamiento mental en el hogar, y luego en la práctica en el campo de juego, antes usar esta táctica en una competencia.

Uno de las técnicas más eficaces que un jugador puede poner en su juego se llama “respiración” o como se conoce en golf como “step-breathing” (pasos de respiración).

Los beneficios de utilizar la técnica de “pasos de respiración” son muchísimos.

Usted logra un lugar sólido, enfocado mental y físicamente. Desde el cual puede hacer su tiro correctamente, usted tiene más tiempo para encontrar el mejor nivel de “excitación” o “incitación” mental, y tener más control sobre su ritmo de juego.

Otra de las ventajas de tomar el tiempo y el centrarse en usted mismo con el “paso de respiración”, es que pone una buena línea divisoria entre la parte pensante de su swing de golf y la parte del golpe.

El viejo refrán dice: "El pensamiento debe cesar antes de que el golpe comience".

Comience practicando en su casa. Sólo tiene que sentarse en una silla cómoda e imaginar una escalera. Vaya bajando cada escalón mentalmente, y cuando eta bajando ese escalón, haga una exhalación. Cuando pisa el próximo escalón, inhale. Cuando baja el escalón exhale.

Practique respirar llevando su respiración desde su garganta, pasando por el pecho y que llegue al punto más bajo de su estomago.

Repita esta práctica, bajando 5 o 6 escalones de esa escalera imaginaria. Cuando sienta que la respiración está en la parte baja de su cuerpo, practique retenerlo allí, por cuatro o cinco segundos. Luego suéltelo gradualmente.

Practique este tipo de respiración como cien veces. Y sentirá como su respiración comienza a anticiparse en la parte central de su cuerpo, y que va calmándose en cada respiración.

Cuando sienta ésto, usted ya ha aprendido la habilidad de usar esta técnica de "paso de respiración" para relajarse. Esta forma de respirar le permitirá estar en control solamente respirando dos o tres veces.

Cuando este en el campo de juegos, o practicando, use este tipo de respiración para poder rápidamente sentirse centrado, y listo para realizar ese Swing.

Ahora que ya ha aprendido la técnica de respiración por pasos, está preparado para incorporarla antes de iniciar su rutina de tiros.

Después de haber planificado su tiro, concentrándose en la pelota, recuerde el mejor tiro de éxito, como el que está por hacer en ese momento.

Puede utilizar la técnica de respiracion de paso, para relajar su cuerpo, bloquee todas expectativas, y solamente enfóquese en la pelota.

No pensamiento, no preocupaciones, no dudas. Enfóquese y prepárese para apuntar su tiro a la pelota para ponerla en el lugar que usted desea exactamente.

Ahora que puede centrarse en su respiración, comience a usarlo en la práctica de su tiro. Practique su rutina de pre-tiro antes de cada tiro.

Usted piensa que la práctica de su pre-tiro es solamente física?, Como cree que usted logrará un excelente juego si solo entrena su cuerpo?

Establezca su Objetivo exacto, complete su respiración de paso, enfóquese sobre la bola, y péguete a la bola.

Si practica toda la rutina completa, de esa forma, usted se sentirá rápidamente confortable con este procedimiento, y su score o puntuación reflejará el nuevo nivel mental y físico que usted ha alcanzado.

No trate de utilizar este o cualquier otra técnica de entrenamiento mental hasta que haya comprendido la teoría y los conceptos involucrados, y practique la técnica mental en la medida en que usted es capaz de aprovechar plenamente el procedimiento.

A continuación, úsela en la competencia después de haberla practicado en varias ocasiones. No hay atajos para mejorar su juego. Tiene que hacer el trabajo, y hacerlo en el orden correcto antes de que realmente pueda disfrutar del más alto nivel de su juego.

Comience a practicar la técnica de respiración de paso, hoy mismo, y usted tendrá el control mental que usted necesita para jugar el mejor juego.

Después de un invierno suave muchos jugadores están listos para jugar sus mejores juegos con renovado vigor. Desafortunadamente muchas esperanzas se irán por la borda rápidamente, si usted no puede mantener sus emociones

bajo control. Y allí viene el caso de lo que nos gusta sentir lástima por nosotros mismo, por no haber jugado realmente bien.

Había un señor en el oeste de Texas que tenía que entregar un paquete en una casa en el campo rural. Él llega y ve a un señor mayor en el porche en su mecedora. A unos metros había un perro, gimiendo y quejándose.

Disculpe, señor. ",Dijo el repartidor dirigiéndose al hombre de más edad en el porche." ¿Qué pasa con el perro? "

El anciano, con una actitud de indiferencia respondió. "Oh, él esta acostado sobre un clavo."

El repartidor le pregunta "¿Por qué en el mundo pasa eso? ¿Por qué no se levanta de allí?"

El viejo se encoge de hombros y dice: "Me parece que no está bastante lastimado todavía!"

Bien, pienso que nosotros hemos conocido a personas que les gusta sufrir el dolor como al perro, perdiendo el tiempo quejándose acerca de como esa juego de golf fue malo, porque ellos no pueden jugar bien.

En lugar de quejarse acerca de cómo la vida les trata de manera injusta, porque no toman la iniciativa de hacer algo acerca de su situación y de cambiar sus circunstancias.

A veces a la gente le gusta quedarse en su miserable situación, y disfrutar de la compañía siempre que sea posible.

Nada va a cambiar hasta que les duela tanto como para hacer algo al respecto.

Por supuesto, esto se aplica no sólo a su juego de golf, pero la vida en general.

De hecho, si la gente invirtiera tanto tiempo buscando las soluciones a sus problemas de golf como lo hacen quejándose, y poniendo excusas, la mayoría de sus problemas desaparecerían.

. La vida es demasiado corta para perder el tiempo y energía en esos pensamientos negativos para seguir adelante y conseguir ayuda para su juego.

Así que "levántese de arriba del clavo", usted puede comenzar a tener éxito y a divertirse en el campo de golf.

"Rompa con ese disco rayado", que ha estado pasando la misma triste música, y lo está llevando a su juego en picada descendente.

Hay un dicho muy antiguo que dice: "Si siempre haces lo que siempre has hecho. Siempre obtendrá lo que siempre has conseguido".

Es hora de empezar a ver la 'Luz a través de ese túnel oscuro' que ha construido para sí mismo.

Mark Twain dijo una vez: "Usted no puede depender de sus ojos, cuando su imaginación está fuera de foco". Hay una multitud de razones por las que podemos enterrar nuestros juegos en la peor situación, y ninguno de ellas son buenas.

Es hora de que empiece a creer y verse a sí mismo dando los tiros que ha siempre soñado, en vez de preocuparse por las cosas que pueden arruinar su juego en el campo de golf.

Muchos jugadores dicen, que incluso cuando están jugando bien, están anticipando las cosas inesperadas que pueden venir en cualquier momento.

He leído en alguna parte una estadística que nunca el 92% de lo que nos preocupa o nos da miedo, nunca llega a ocurrir. Lo que significa que está perdiendo el tiempo en cosas sin sentido, que solo le distraen de sus metas.

Pare de preocuparse por cosas pasadas, o pensar en un partido en el que no tuvo control. "No se puede regar los cultivos de ayer, con lágrimas de hoy". Déjelo ir, y adelante!

Es una buena práctica reproducir mentalmente un buen juego, donde usted tenía pleno control de la pelota, donde usted colocaba la pelota donde quería, donde podía sortear todos los obstáculos del campo de golf, como agua, fuera de los límites, arena, etc. Pruebe alguna vez, y deje volar la imaginación salvajemente.

Tome nota de este ejercicio mental, para no permitir que los malos pensamientos entren en su mente, incluso en cuando esta imaginando un partido. Los malos hábitos tardan en morir y el primer lugar de atacarlos en su mente consciente.

Con el fin de eliminar los malos hábitos que usted ha formado en su juego, intente este proceso de 3 pasos:

1. En primer lugar confronte los miedos en su juego, y escríbalos en una hoja de papel.
2. Reemplácelos, es hora de cambiar sus malos hábitos negativos, y transformarlos en Buenos.
3. Termine con ellos, siendo persistente y constante con su plan de juego, y en poco tiempo podrá tornar los malos hábitos en Buenos.

No podemos cambiar nuestras circunstancias acerca de cómo la pelota va a volar, por así decirlo, pero si podemos cambiar nuestra reacción si eso sucede.

Todo es cuestión de elección, entonces elija sabiamente. Tenga una perspectiva más brillante de su juego, y de vez en cuando espere con excepción algo de mala suerte, que son inevitables. Eso le ayudará dejar de ser negativo acerca de usted mismo, o de su juego de golf.

Sin embargo, a veces es bueno perder la calma, esto puede ayudarle a romper con viejos hábitos, y lo ayudara a re-enfocarse en lo que tiene que hacer. Amenudeo, como todos los golfistas, tendemos a mantener algunas represiones, que sin duda afectaran sobre todo el resto del partido.

.La calve esta permitirse “exaltarse” completamente, y luego reenfocarse inmediatamente. Al decir exaltarse, no me refiero a tirar los palos de golf a través de todo el campo, o maldecir.

La habilidad de re-enfocarse consiste en saber cuál es el elemento más importante para tener dominado. ¿Cómo una persona aprende a recuperar la compostura después de perderlo?

Sólo recuerde que perder la calma y sentirse frustrado, enojado, etc., no es más que centrarse en lo que salió mal. Piense acerca de cómo responderá cuando está enojado - respirara más rápido, su cuerpo se tensara, su ritmo cardíaco aumentara y así sucesivamente.

Estos mensajes de estrés que está enviando a su cerebro sólo hacen que su cuerpo tenso, sabotee sus habilidades para llevar a cabo su juego correctamente.

Este ciclo desafortunado continuará hasta que aprenda a romper con estos momentos de auto-destrucción.

En una situación tensa de la mejor manera de recobrar la compostura, es trabajar en la dirección opuesta. Poner su cuerpo calmo, realice varias respiraciones profundas, y aleje los pensamientos negativos, esto le permitirá a su mente calmarse también.

Hay un buen método llamado "árbol", que parece apropiado, ya que estás en el campo de golf con un montón de árboles. Lo que hace es tomar sus emociones en este caso, los pensamientos negativos y ponerlos en otro lado. Algunas culturas antiguas han usado esta técnica desde hace siglos.

Lo que ellos hacían es "pasar sus malos sentimientos o emociones negativas a un árbol", de ahí el nombre. Así que la próxima vez que este en el campo de golf, y que este perdiendo su temperamento, busque un árbol, vaya y abrácelo, o empujarla, y libere esa presión que siente en el árbol, y déjela allí.

Luego de haber solucionado ese momento de tensión, que ya pertenece a su pasado, es hora de ocuparse de su futuro que es el próximo hoyo o su próximo tiro.

Recuerde usted no puede cambiar el pasado, pero si puede afectar profundamente a su futuro, teniendo la mentalidad adecuada.

No existe a razón para seguir llevando ese bagaje emocional hacia el próximo hoyo, así que deje ir esa emoción negativa.

La próxima vez que usted vea a un jugador entre los árboles, ya sabrá que tal vez, está tratando de liberarse de algunos problemas que lo estaban molestando.

Esto es más fácil decirlo que hacerlo, pero como todas las cosas, necesitan un poquito de práctica y algo de disciplina. De este modo usted ira pasando de hacer tiros pobres y rápidos, que los lleven a perder a tiros geniales que lo llevaran a ganar.

Los mejores jugadores de todo el mundo tienen sus propios métodos para mantenerse calmados, así que comience a observarlos, como se recuperan de algunos tiros no tan buenos.

Estas son técnicas para aprender a como permanecer calmado, mientras que todo el mundo está perdiendo la cabeza. Esto es lo que hace la diferencia entre ser un buen jugador, y convertirse en un gran jugador.

Muchas personas son muy duras con sí mismas que tienen que ser. Regañando constantemente contra sí mismos, esta es sin duda una receta que los lleva al desastre. El diálogo que usted mantenga con sí mismo es fundamental para su desarrollo como jugador y como persona.

El diálogo interno puede favorecer o puede ser perjudicial, de acuerdo a como usted lo presenta a sí mismo. Recuerde: Su mente no tiene sentido del humor. Si se programa para hacer algo y el mensaje es negativo, responderá en consecuencia.

Por esta razón es importante monitorear su diálogo interno, lo que se diga a sí mismo después de un tiro pobre puede ser autodestructivo. Incluso los mejores jugadores del mundo son culpables de este error, y si no hace las correcciones de inmediato, perderán la ronda de torneo.

Todos nos hemos golpeado a nosotros mismos después de un mal día en el campo de golf, o cuando las cosas no van de la manera que nosotros queremos. Si usted mira un torneo en la televisión, periódicamente usted verá a un jugador hablar mal de sí mismo.

Alguna vez habrá escuchado en un campo de golf, “Soy el peor golfista del mundo”, o “Como no puede pegarle a la pelota en un tiro tan fácil, soy malísimo”, Todos estas afirmaciones, lo único que logran es llevar a un jugador a una plena derrota.

La clave está en cambiar la forma de hablar consigo mismo, mientras que practicado en el campo. He enseñado y trabajado con una serie de psicólogos deportivos en los últimos años, que me dieron, varias ideas para saber cómo romper patrones de auto-conversaciones negativas.

Primero, usted necesita darse cuenta de cuando estas situaciones de pensamientos negativos están ocurriendo.

He aquí un método sencillo para empezar en el camino correcto. La próxima vez que esté preparado para un juego de golf, coloque unas cuantas monedas en el bolsillo derecho de su pantalón. No tantas que le tire de los pantalones para abajo.

Cada vez - y me refiero a todo el tiempo – que se da cuenta que una imagen negativa o diálogo interno negativo que está hablando mal de usted mismo, pase una de las monedas de su bolsillo derecho a su bolsillo izquierdo.

Aprendiendo a monitorear sus pensamientos, usted lograra el patrón correcto para corregir sus “demonios internos”?

Cuando haya terminado de jugar, cuente el número de monedas que hicieron el viaje de un bolsillo del pantalón al otro. Luego escriba cuantas fueron en total. Trate de recordar que palabras usted uso, y cuáles fueron las situaciones en las que las paso para su otro bolsillo.

A continuación, empezar a establecer nuevas metas, más claras. En este caso, el objetivo es tratar de reducir el número de situaciones y auto-discursos negativos.

Al igual que usted tiene metas para alcanzar ciertos resultados, o scores, usted necesita aplicar esta misma actitud para corregir esta forma negativa de hablarse a sí mismo.

Una vez que haya sido capaz de volver a examinar con calma a su alrededor y sus arrebatos de la negatividad, imagínese a sí mismo, reaccionando ante estas mismas situaciones pero de manera diferente. Aprenda a reírse de usted mismo y diga: "Yo puedo hacer este tiro", y agregue más comentarios positivos para reforzar su autoestima.

En cada juego, haga una elección consciente para reducir la negatividad y tratar de mantener una actitud positiva - recuerde que es sólo un juego.

Con un poco de práctica diligente y compromiso, usted lograra borrar los malos pensamientos acerca de su juego de golf.

Ahora que hemos cubierto lo que debe estar pasando, vamos a tomar un momento para examinar cada uno de los tiros de golf más importantes.

TIROS DE GOLF & TÉCNICAS

Manejando la Pelota

Manejar la pelota de golf puede parecer un proceso simple, en realidad no lo es. Algunos golfistas de temporada, creen que manejar la pelota es algo simple. "Agarre y tire" es una frase común que se puede escuchar en muchos campos de golf.

Sin embargo, hay algunas cosas que usted puede hacer para conseguir más distancia en sus tiros

En primer lugar, usted necesita estar relajado al comenzar a tratar la pelota, y antes de tomar su palo de golf. Es importante oscilar el palo de golf adelante y atrás varias veces, con el fin de crear un poco de flujo para iniciar el swing de golf. Esta acción promoverá el ritmo y el tempo adecuado.

Tirar la bola más alta ayudará a llevar la bola más lejos. Tirar la bola más alta, le ayudará a lograr un mejor ángulo de lanzamiento y reducir el backspin en el impacto. Esto permitirá que la pelota sea golpeada en la parte superior de giro, produciendo mayor distancia.

Una de las piezas mas valiosas como consejo, que este golfista amateur ha recibido, es "mirar la parte de atrás de la bola". Es facil perder de vista, esta pequeña bola blanca, pero si usted no está mirando a la bola antes de su tiro, mas fácil sera herrar el tiro.

Usted debe tener una postura más amplia, con el fin de obtener una mayor estabilidad en su backswing. Aproximadamente el 60 % del peso de su cuerpo, estará sobre el lado derecho para lograr un giro mas poderoso.

Si usted es diestro, apunte el dedo gordo de su pie izquierdo hacia la línea del objetivo.

Usted necesita un swing más fuerte, tendrá que hacer pivotar más su mano derecha en golpear la pelota, y aproveche todos los elementos - en especial el viento, si hay un poco.

Cuando usted está en lo más alto de su backswing, este seguro de doblar sus hombros a un ángulo de 90 grados. Su espalda estará frente al objetivo.

Mire a John Daly cuando maneja su club de golf. Él logra una rotación total de sus hombros. Muchos jugadores le han preguntado a John, todo el tiempo, cómo logra esa rotación de hombros. Y él contesta, esto se debe a tener técnica y realizar un amplio arco en el swing. Él tiene siempre un ritmo en su golf swing, y su swing nunca está fuera de sincronización.

Antes de llegar a la parte superior de su backswing, usted está listo para comenzar la flexión. No apure su downswing. Si lo hace, usted aumentará la posibilidad de realizar un swing para abajo sobre la bola, eliminando cualquier potencia que le haya impartido a ese tiro. Y lo más probable es que erre el golpear a la pelota de golf. Mire a Fred Couples y su downswing. Es casi perfecto.

Asegúrese de mantener su brazo izquierdo durante la transición. Mantener el brazo recto permite que la cabeza del palo golpee la bola correctamente. Mantenga su swing de golf sin problemas. Imagínese a sí dándole un duro golpe con la mano derecha.

Asegúrese de tomar ventaja de los elementos de juego para ayudar a darle más distancia, especialmente con el viento a tu favor. Cuando se tiene el viento a su espalda, debe tirar la bola de golf más alto de lo normal.

Esto le da un vuelo de la bola más alta. Eso significa una mayor distancia. Cuando usted está jugando a favor del viento, usted hará lo opuesto. Tire la bola un poco más debajo de lo usual.

Como se mencionó antes, usted tendrá que mirar a la pelota antes de golpearla. Algunos jugadores consideran que es difícil, ya que les hace perder el foco, a medida que se concentran demasiado en la pelota.

Una respuesta fácil a este problema es girar la barbilla hacia la derecha, dos o tres centímetros por detrás de la pelota. Mantenerla allí hasta hacer el impacto y luego mire la bola volar por el aire.

Lo crea o no, la presión que se utiliza para sujetar el club es importante para controlar la pelota por más tiempo. A pesar de que usted puede pensar que tomar el grip más duro, o hacer el swing más fuerte produce algún resultado, esto es absolutamente incorrecto. Y es muy probable que usted no alcance una distancia en el tiro consistente.

Los grandes jugadores indican que la presión del grip, debe reflejar como si estuviera agarrando un pájaro sin lastimarlo, pero sin dejar que se escape. Cuanto más apretado usted sostenga el palo, menos podrá transferir eso a la pelota, creando un tiro grave tipo globo. Swing fuerte, está bien, pero las manos deben estar libres de presión.

Su palo de madera debe estar sobre el suelo al menos, de un 20 a 25 % de su swing. Si usted levanta su palo, usted hará que la pelota salte, y su tiro será uno de esos aburridos, que habrá visto regularmente en un torneo, cuando la bola parte como un misil, y lentamente sube a una altura hermosa y sigue la pista de la calle.

Mantenga el ángulo de su mano principal. Muchos aficionados tienden a voltear las manos hacia adelante en un esfuerzo por conseguir la pelota en el aire, pero esto sólo retrasa el esfuerzo de tener un buen equipo.

La mano izquierda (la mano izquierda para la mayoría de los jugadores, (para zurdos mano derecha) se deben orientar hacia la pelota durante el downswing. Es como si usted está golpeando la pelota con el dorso de la mano izquierda.

Si su mano izquierda está volteando para arriba en la fase descendente, el contacto no será sólido, y usted tendrá constantes pérdidas en su tiro. Esta también permite que comience con la bola baja, y le permite que baja escalando sobre ella misma, generando más poder.

Finalice hacia el objetivo. Escoja un lugar en el suelo que se alinea con su objetivo, y deestire su palo hacia él. Si lo hace correctamente, los brazos deben formar una V, con los brazos totalmente extendidos. Terminar el swing por encima de su hombro izquierdo.

¿Tiene usted una tendencia a doblar el brazo izquierdo antes de tiempo? Esto también retrasará la distancia, manteniendo la V el mayor tiempo posible antes de que doble los brazos en el acabado de su swing, usted verá que puede alcanzar mucha más distancia.

La velocidad también puede ser incrementada, flexionando sus muñecas antes, en el downswing, mantenga las muñecas flexionadas cuanto más sea posible, y luego apunte hacia la pelota. Este movimiento es similar cuando flexiona sus muñecas tomando la raqueta en un juego de squash, bádminton o tenis

Los jugadores de golf que están dispuestos a golpear a la pelota con sus manos, en lugar de pivotar a través de la pelota se encuentran con que pierden mucho poder, y por lo tanto la distancia.

Su poder proviene de su cuerpo, no de sus manos. Si usted desea conducir la bola más lejos, no golpee la pelota con sus manos - que el palo haga el trabajo para el que fue diseñado.

Por supuesto, usted tendrá que elegir el palo adecuado para la distancia del hoyo. Obviamente, usted tendrá que elegir un driver, para los hoyos más alejados, y así obtener la máxima distancia.

Pero hoyos cortos como pares 3, es probable que desee elegir un palo más pequeño como un hierro. Usted tendrá que tratar de llegar lo más cerca del hoyo como sea posible, pero no pasarse del hoyo.

La mejor manera de saber hasta dónde puede golpear específicamente un palo, es el descubrirlo en el campo de prácticas. Debido a que el golf no es una ciencia exacta, hay una gran cantidad de variables que entran en un juego con el swing de golf.

Pero si practica mucho, sus probabilidades de golpear la bola constantemente son mucho mayores. Además, usted sabrá qué club es de cien yardas, y cuál es de 50 yardas.

Tiros de Calle

Luego de su primer tiro de salida, usted probablemente ya estará preparado para su Segundo tiro, y esperemos desde el firewall (la calle).

Por supuesto, esperamos que haya sido capaz de llegar al green, no más del hoyo par 5, esto ya no es real para muchos golfistas.

La postura de la bola en el tiro del fairway (calle), dictara como será el próximo tiro. En algunos partidos amistosos, su oponente le permitirá poner la bola arriba del pasto. Esto emulara, de alguna forma el tee, pues usted no puede usar un tee, en el tiro de calle. En grandes torneos, con grandes premios. Usted probablemente tendrá que hacer el tiro de la bola como esta apoyada, por eso es una buena idea saber cómo hacer un tiro de calle efectivo.

Muchos golfeers con poca experiencia, le temen al tiro de calle. Generalmente ellos realizaran un swing aninado, y le no le pegaran a la pelota de lleno. Este es un gran error. Los palos de golf están diseñados para trabajar con un swing completo, y hacer su propio trabajo, así que elija el palo correcto para completar la distancia que tiene hacia el hoyo, y luego realice un swing completo. No tenga miedo de pasar el hoyo. Si usted ha elegido el palo correcto, usted lograra ese hoyo.

Apunte su brazo izquierdo (el derecho si usted es zurdo) hacia su objetivo – la bandera - . Sus manos deben estar al frente de la bola, en el momento del impacto. Mantenga el mismo movimiento de swing, como si estuviera driving la bola. Para ayudar a manter la cara del palo encuadrada, trate de tocar con su antebrazo izquierdo el antebrazo derecho justo cuando realice al impacto.

Si se encuentra en pasto profundo, la idea principal es enviar la bola por el aire. Esto significa usted desea que el palo tire con efecto. O sea con un palo de acero 8 o 9 será ideal. Sin embargo, recuerde que usted no conseguirá probablemente mucha distancia con los palos más pequeños.

Su técnica en los tiros de pasto profundo, deben ser orientados a minimizar la intervención del pasto. En otras palabras, usted debe golpear la pelota, de la forma más limpia posible. Para ello, usted necesita mover la pelota atrás de su posición de tiro.

Esta posición de la bola debe salir de las manos ligeramente para adelante de la cara del palo. A partir de esta postura, tendrá que impulsar el palo un poco más vertical en el backswing, y volver un poco más pronunciada a la pelota.

Para pastos profundos, la idea es para minimizar, nuevamente la idea es minimizar la presencia del pasto, y lo que este puede afectar a nuestro tiro. Una vez más, juegue con la pelota atrás de su postura, pero esta vez, colóquela dos pulgadas hacia atrás en vez de una, porque si no tendrá que ir detrás de su pelota.

Para aumentar aún más la pendiente de su swing, abra su postura unos pocos grados separando sus pies, rodillas, sus caderas y hombros se alinean a la izquierda. La cabeza del palo debe estar alineada a la línea de meta.

Es la misma alineación básica que en un slice, al jugar con un hierro corto desde el hoyo 1, no tendrá que preocuparse por ningún giro hacia un lado.

Dado que la hierba se agarra a su palo, y cerca de la cara al hacer el impacto, usted debe realizar un agarre muy firme con su mano izquierda.

El swing debe ser agresivo, contundente. Si usted tiene un tiro de swing duro, este es el momento para disfrutar. Es un golpe fuerte, que debe deslizarse a través del pasto espeso.

Asegúrese de mantener la aceleración del palo, durante el impacto, de lo contrario correrá el riesgo de mover la pelota a pocos metros. Cuanto más rápido se puede hacer mover el palo a la pelota, mas rápido la pelota saldrá de esa posición.

Eventualmente, usted estará lo suficientemente cerca para maraca.

CHIPPING (Pique)

Esta es la parte donde muchos golfers tienen el mayor de los problemas, porque el chipping o pique, requiere un poco de aptitud, es más fácil girar el tiro, o pasarse del hoyo.

Hay algunas buenas técnicas que pueden utilizarse al picar la pelota en el green.

Hay dos partes en un juego corto exitoso: el plan y la ejecución. El plan no es más que la definición de su tiro antes de jugar. Usted debe determinar dónde iba a colocar la bola, y lo lejos que lo hará.

El plan debe incluir el aterrizaje de la bola en el green lo antes posible, y hacer el mejor tiro. El mejor tiro suele ser el que es más simple de ejecutar.

Puesto que usted está golpeando la pelota a una distancia más corta que con un swing completo, estrechar su postura, y colocarse parado cerca de la pelota. Imagine el tiro que va a ejecutar, y practique el swing de práctica hasta lograr el swing que usted necesita.

El palo debe estar en balance con los brazos y los hombros, con las muñecas flexionadas. La clave para tiros alrededor del green es "mantener los brazos en movimiento".

Al igual que con otros tiros de golf, es esencial elegir el palo adecuado para un pique efectivo. En primer lugar, tiros de pique son esencialmente los que se juegan desde la derecha del green.

La mayoría son también conocidos como "golpes y carreras". No los confunda con los de lanzamiento, que son tiros para cunas de arena.

A muchos de nosotros nos han enseñado en los últimos años a poner la bola en el green tan pronto como sea posible, y dejar que ruede hasta el hoyo. No hay nada malo con esto. Esto está muy bien.

El tema de preocupación, sin embargo, es cuando los jugadores van a jugar diferentes distancias en los piques, y van con una variedad increíble de palos. Ellos le pegan con un hierro 9, si la bandera esta a 20 pies, con un 8 si esta a 30 pies, con un 7 si esta a 40 pies, etc., etc.

Usted debe elegir solo UNO, para pegar los tiros de "golpe y corre" o pique, y debe ajustar la distancia con la fuerza de su swing.

Puede ser un 5, 6, 7, 8, 9, para un sector o cuña de arena. No importa mucho. Un gran jugador, Phil Mickelson, le gusta usar el de cuña de la arena, en casi todos los casos.

Él juega muy atrás en su postura, con sus manos por delante a golpe. Por otro lado, Corey Pavin a menudo utiliza un hierro 5-alrededor del green. Le pega y la pelota se va corriendo por el verde haciendo montón de topspinse.

Estos son extremos, sin embargo. Usted debe escoger un palo 7, 8, o 9. Yo, personalmente, uso un hierro 9 para el pique. Yo sé cómo la pelota va a salir cuando le pego con ese palo, porque ese es con el que practico todo el tiempo. He intentado usar un hierro 7, pero la pelota parece explotar frente a la cara del palo, porque no estoy seguro de la fuerza adecuada que necesito usar.

El arte de picar es bastante difícil sin tener que dominar también cuatro o cinco palos diferentes. Practique con un par en un primer momento. Usted debe golpear corto "golpe y corre" desde la franja y luego ya "golpe y corre" desde el frente del green.

A partir de ahí, decida cuál le gusta más, y con cual puede controlar el giro mejor y, finalmente, con cual puede controlar la distancia mejor. Luego, coloque el otro

en la bolsa, y practique con la que eligió. Sea el maestro de este con este palo, y su pique mejorará de manera espectacular.

La mayor parte de su peso se centra, para diestros, sería el pie izquierdo. Su swing debe ser un movimiento pendular, sin acción de la muñeca. Si usted quiebra sus muñecas en un tiro de pique, la pelota se va a disparar hacia un lado, o puede sobrepasar el hoyo por completo.

Como hemos dicho, a menudo usted no desea hacer un giro completo para un pique. Meda la distancia a la que está del hoyo, y luego estime cuánto usted tiene que golpear la pelota para llegar al hoyo - o al menos cerca del agujero!

Estos son algunos consejos generales sobre piques, que realmente pueden ayudar:

- Mantenga las manos por delante, o incluso con la cabeza del palo haga un seguimiento.
- Sujete firmemente el palo, para que el golpe no tuerza el palo en su swing.
- Haga rodar la pelota en el green lo antes posible, lo que hará más fácil controlar el tiro.
- En profundidad, forme un ángulo con el palo, de manera que solo el dedo de su pie, sea el único contacto con el suelo.
- En condiciones de viento o cuesta abajo, o en greens rápidos, siempre pique la pelota en vez de lanzar la misma.
- Tenga cuidado de no golpear la pelota demasiado fuerte, de lo contrario podría

rodar hasta el otro lado del green.

El Pique no debe ser confundido con el tiro de “lanzamiento”

Cuando usted pica una pelota, y quiere que la bola ruede con facilidad a través del campo, y hacia su objetivo. Un tiro de lanzamiento es un tiro de volea, que vuela más que rueda. Se suele utilizar cuando se está un poco más fuera del green, pero aún está lo suficientemente para no realizar un swing de golf.

Un tiro de lanzamiento es generalmente desde 30 a 70 yardas. También puede usar un tiro de lanzamiento, si usted necesita para tirar por encima de los árboles, trampas de arena u otros obstáculos.

Use un palo de cuña de lanzamiento, como si fuese una cuña de arena, o una cuña de pelota alta. Estos palos tienen la cara que le permite conseguir ir por debajo de la bola y la ponerla en el aire.

Usted querrá una postura abierta, pero esta vez los pies más juntos. La bola debe ser colocada en el centro de la postura. Su cuerpo estará a su vez determinado por el tamaño de su swing. Enfoque sobre el 70 por ciento de su peso sobre el pie izquierdo.

Usted tendrá que modificar su backswing de acuerdo a la distancia del hoyo. Puede ser desde la cintura hacia arriba, desde el hombro, o un swing completo. Eso sí, no ponga demasiada energía en él o se pasara. Deje que sus piernas y el cuerpo gire ligeramente a través de su tiro.

Como con cualquier tiro, su objetivo debe ser presentar la cara del palo perfectamente cuadrada con la meta. Pero esto es aún más importante con el tiro de lanzamiento, porque cualquier pequeña desviación se verá magnificada por un tiro intenso.

Enfoque su pelota, luego póngase en contacto con el césped. Si le pega "finito" a la bola probablemente no la acelerara mucho.

Una vez en el campo, usted querrá tirar con eficacia. No hay nada más frustrante que hacer más tiros, de lo que usted necesita.

PUTTING

Una vez más, muchos jugadores tienen problemas con su putting. Yo sé de un jugador experimentado que siempre dirige la pelota 250 a 300 yardas sólo para llegar al green. Nada lo frustra más. El putting es una parte importante de su juego de golf - posiblemente la parte más importante.

Saber cómo pegarle a la pelota es sólo una parte. Para hacerlo efectivamente, primero debe saber cómo mirar el campo. Esto significa mirar la trayectoria que la pelota recorrerá, para compasar cualquier desnivel, colinas, o cualquier cosa que podría hacer que su bola se mueva de una manera específica.

Saber como mirar bien el campo de golf, es tambien cosa de experiencia. Después de gpracticarr bastante, más de lo suficientes, en diferentes tipos de terreno y pastos, va a desarrollar un sexto sentido de cómo la pelota rodará. Al caminar sobre un campo, se dara cuenta de toda informacion util, que le servira para sus tiros.

Si una parte del green está situado en una zona alta, y se siente una brisa, mientras entra en él, piense que el putting será rápido. Incluso fijese bien en el terreno circundante, este al tanto de cualquier pendiente importante en la tierra.

Usted ya sabra que parte es baja y cual es el alta. Si la superficie del green es dura y crujiente bajo sus pies, usted recibe un mensaje, si es suave y esponjoso tome nota de ello tambien. Expermimentar con muchos putts le permetira tener estos datos claros, incluso antes de tocar su pelota.

El aspecto más difícil de estudiar el campo, tiene que ver con el grano del pasto. Esto hace referencia a la dirección en la que las briznas de hierba crecen. La aparición de luz / oscuridad es una manera de observar esto.

Otro método que puede utilizar es tomar su putter y raspar a través de un pedazo. Si las hojas del pasto se levantan, usted está raspando en contra del grano. Si se aplastan está raspando a favor del crecimiento. Dicho sea de paso, asegúrese de hacer esto raspando en la periferia. En los campos de golf, hay una regla en contra de esta práctica, la Regla 35-1f.

Un tercer método consiste en echar un vistazo a la superficie del green. A menudo, las briznas de hierba crecen por encima del borde de la copa en la dirección en la que el grano se mueve.

Por cierto, el grano crece generalmente hacia el agua, especialmente hacia el océano, y en el Oriente es propenso a inclinarse hacia las montañas. Si usted no está cerca de la topografía, recuerde que el cultivo de cereales crece en la dirección de la puesta del sol.

El grano es más fuerte en el césped Bermuda, donde la forma de que están coradas las hojas tienden a empujar la pelota con fuerza. Aunque cada putt de cada green es diferente, como regla general, usted puede pegar a la pelota el 20 por ciento más de lo normal en un putt de grano muerto, y alrededor del 20 por ciento menos en un putt de grano bajo.

Cuando la pendiente es contra el grano, juegue con menos efecto. Estos efectos son menos marcados en las cepas de tallo largo, y en otros tipos de pastos, pero no obstante están presentes.

El efecto de su putt también se verá afectado por la firmeza del color verde, la humedad / sequedad, la cantidad de viento que está enfrentando, y hasta la

hora del día. En general, cada vez que le tenga que pegar a la pelota fuerte, este tiro tendrá menos efectos.

Otra manera de leer el green es observar la forma en putts de otros jugadores. Estoy a favor de este método de "ir a la escuela," pero con una salvedad: permítese tener su propio estilo de juego, diferente de sus compañeros de juego. Si, por ejemplo, tu amigo es más bago, y usted es más activo, no haga tantos descansos como él lo hace.

Finalmente, una regla dura y rápida en el putting es la siguiente: Nunca le pegue a la pelota hasta que no tenga una buena visión del recorrido por la que rodará. A veces la visión vendrá a usted de inmediato. Verá el putt perfecto el momento en que paso por él, y más a menudo, al hacer el tiro, todo sale diferente.

Otras veces, tomará mucho más tiempo para obtener una imagen del putt, y aún así no se sentirá lo suficientemente cómodo. Pero no realice ningún movimiento hasta que tenga la mejor visión del campo que le sea posible. Debe creer en usted mismo.

Si el green está situado cerca del agua, usted puede apostar que la pelota va a ir para el lado del agua. No estoy seguro de por qué es, pero es cierto.

Es esencial que usted sepa que no debe estar apuntando para hoyo. Usted debe escoger un punto de tiro sobre el green, y apuntar hacia él. Por ejemplo, si usted piensa que la pelota se desviara tres pulgadas a la derecha, elija un lugar de tres pulgadas hacia la izquierda, y tire hacia ese lugar.

No piense en un putt como un tiro curvo - piense en cada tiro como si fuese de frente. Cuando usted tiene elegido su lugar, el objetivo es que la pelota viaje hasta ese punto. Si usted ha leído correctamente el green, la bola, naturalmente, de viaje en el agujero.

No se apresure con su estudio del campo. Eche un vistazo a cómo la pelota está asentada sobre el campo, desde todos los ángulos. Camine alrededor de ella, mírela desde el otro lado del pin para ver la trayectoria que la pelota tiene que viajar. Sin embargo, tenga respeto por sus compañeros de juego también, en definitiva esto no es una ciencia usted no quiere entorpecer el juego.

Tenga en cuenta que la línea del putt tiene poco que ver con la posibilidad de poner la pelota en el hoyo. La velocidad de la pelota dependerá de con que parte de la cara usted le pegue. Sin embargo, será difícil alcanzar velocidad. No hay manera fácil de juzgar la fuerza que necesita para golpear la pelota para conseguir una buena velocidad. Sin embargo, hay algo que puedes hacer.

Vayamos a la práctica de putting green. Tire varios putts con alrededor 12 pulgadas de backswing. Haga esto una y otra vez, hasta que consiga una clara idea de qué tan lejos irá la pelota con esas 12 pulgadas de backswing.

Entonces, cuando usted consigue llegar al campo, puede utilizar ese putt, como referencia para determinar la cantidad que tendrá que agregar o quitar de su backswing para hundir el putt.

La forma en que el agarre de su putter puede hacer una diferencia también. Usted puede elegir lo mejor para usted, pero la mayoría de los golfistas profesionales saben que el agarre del driver y el grip, hará una diferencia enorme.

Usted quiere el control total de su putter en la mayor precisión. Una técnica que puede ayudar a hacer esto es modificar el agarre para que los dos dedos índices se extiendan a ambos lados del eje, y los pulgares se colocan juntos en la parte superior del eje. Esto puede ayudar a guiar a su putter sin problemas y mejorar su precisión.

Su postura de parado, debe colocarla directamente sobre la pelota. Me gusta llamar a esta posición “cierne en el putt”, ya que se ciernen sobre la pelota,

queda parados sobre ella. Ajuste el putter justo hacia a la meta, y péguete a la pelota con el centro de la cara del palo – o sweet spot.

Mantenga su cuerpo libre de tensiones y el movimiento del cuerpo controlado. Cuando se mueva, debe hacerlo en un movimiento pendular con los hombros, no de las caderas. Continúe el movimiento hacia adelante con su putt, y acelere a través de la pelota.

Su seguimiento, debe ser de la misma distancia que el movimiento hacia atrás de su tiro, y mantenga para sus ojos en la pelota en todo momento.

Y la mayoría de los jugadores saben que si se está enfrentando, ya sea con un putt cuesta arriba o cuesta abajo, deben ir siempre con la opción cuesta arriba. Un putt cuesta abajo es mucho más complicado debido a la gravedad, mientras que cuando sea para arriba, puede tener un mayor control de su movimiento.

Un buen putting, es esencial para un buen juego de golf, por lo que debe practicarlo lo más que pueda, y tratar de ser consistentes en todo lo que hace.

TRAMPAS DE ARENA

Ah, los bunkers de arena - pérdida del golfista. Trampas de arena son una realidad en muchos campos, y es probable que necesite tirar a ellos sobre una base no muy regular. A pesar de que ciertamente espero que no sea el caso, es ciertamente posible. Saber cómo golpear con eficacia a una trampa de arena es otra parte importante de un juego de golf.

En primer lugar, no tenga miedo de la toma bunker. Claro, puede ser intimidante, pero se puede desarrollar una buena técnica que lo sacará de la arena devuelta sobre el green.

Distribuya la mayor parte de su peso en el lado izquierdo. Realice un swing back a través de la misma distancia. No deje la cara del palo cerca, y dele velocidad

a través de la pelota. No deje que el palo toque la arena (es una regla: un gran no-no), y concentrarse en golpear la arena más o menos a cinco pulgadas detrás de la pelota.

Lo que estamos tratando de hacer es tomar tan poca arena como sea posible, sin hacer contacto con la pelota. Lo que usted desea es que la arena mueva a la pelota fuera del bunker. Al hacer contacto con la arena debe haber un movimiento especial de la muñeca izquierda.

Dejeme explicarle, supongamos que usted esta usando un reloj en la muñeca izquierda, y como siempre la cara del reloj esta apuntando hacia afuera. Cuando usted toque la arena con el palo, debe tratar de poner la palma de su mano izquierda hacia la cara del reloj, creando arrugas alrededor de su muñeca.

Esta acción se denomina "excavación de la muñeca" o , "capping de la muñeca", y es muy necesario para los tiros de calidad en la arena. Dado que este movimiento evita que el palo se cierre, la pelota se levanta en el aire con efecto de retroceso.

Usted va a querer tener un agarre neutral del palo. Usted no debe usar un grip fuerte en este tiro de bunker, porque es absolutamente esencial que la cara del palo se deslice debajo de la pelota y hacia la meta. Y pegandole solo con la arena.

Un grip neutral es el que usted coloque la parte de afuera de su mano izquierda paralela a su objetivo, y la palma de la mano derecha paralela hacia la misma direccion. Junte sus manos enfrente suyo, y vera a que me refiero. Apunte el palo con la cara para abajo a la linea objetivo, que sera justo a la izquierda del hoyo.

Usted ha escuchado todos los comentarios acerca de abrir la cara del palo, y tal. Y eso esta bien si usted tira a un monton de bunkers, pero la mayoria de los

golfistas no apuntan la cara del palo para debajo de la línea objetivo, la cual debe estar justo a la izquierda del hoyo.

El objetivo debe estar justo a la izquierda del hoyo, porque este método le dará un efecto izquierda-derecha al spin, que moverá a la pelota desde la izquierda a la derecha cuando llegue al suelo.

Apunta los pies en un ángulo de 20 a 30 grados a la izquierda de la línea de meta. Cuanto mayor es el ángulo que se crea entre los pies y la línea de meta, mayor y más suave la pelota va a salir de la trampa. Practique estas tomas un poco, con diferentes ángulos y verá a qué me refiero. Encuentre el ángulo con el que se sienta más cómodo, y con el que produzca los mejores resultados, y elija cuál es el mejor para usted.

Todo esto funciona para las pelotas que están metidas en la parte superior de la arena, pero ¿qué hacer si su pelota está enterrada? La técnica es diferente.

Cuando la bola está enterrada en el búnker, usted no debe hacer el swing de seguimiento muy largo.

La idea es recoger su cuña de la arena de un golpe, fuerte con un downswing, clave su palo en la arena, y déjelo allí.

¿Qué pasará si la pelota salta para afuera? , no tendrá ningún spin, pero las posibilidades de que salga de ese lugar serán mayores.

¿Por qué esto es así ...? Es necesario un ángulo muy escarpado de ataque, y no seguir adelante con el tiro, ya que conseguirá poner la pelota aun enterrada. Con un poco de reposo de la bola debajo de la superficie, es necesario compensar para llegar por debajo de ella. Ahí es donde uno corta, fuerte, con una garra de swing que funciona mejor.

Un tiro búnker típico requiere una actitud abierta, una cara del palo abierta, y un swing poco agradable mientras levanta un poco de arena. Esto no funcionara si su palo se aproxima desde un ángulo muy superficial.

Usted le pegara a la arena por la derecha, en vez de golpear la arena por debajo de la bola. Por lo tanto, el club sólo se desviara hacia la pelota. Peor aún, usted pondrá demasiada arena sobre la pelota, y ésta no ira ninguna parte. Usted tiene que pegarle por debajo de la pelota de cualquier manera.

Esto es lo que recomiendo para sacar una pelota enterrada en el bunker:

1. Comience con una posición de parada firme.
2. Encuadre la cara del palo también. Esto permitirá que el borde de ataque, entre en la arena en primer lugar.
3. Elija el palo más pronunciado, y luego gire hacia abajo y entierre el palo en el suelo. Péguete de 1-3 pulgadas detrás de la pelota. Usted puede hacer un swing fuerte. Usted no será capaz de seguir adelante si no hace el swing correcto.

Esto no es una tiro con el que se enfrentara amenudeo, pero aún así creo que vale la pena practicar. Vaya a un bunker de práctica y el pise en un par de pelotas para enterrarlas un poco. Después haga algunos tiros. Experimente un poco.

Sobre todo el movimiento de arriba, y el de abajo "cortar". De esta manera, usted encontrará que no es realmente tan difícil salir del bunker.

Después de una ronda de golf, mientras que esta socializando en el agujero de '19 ', usted siempre escuchara: "Le pegué bien a la pelota pero no anotó."

El objetivo del juego de golf es conseguir la puntuación más baja posible que pueda. ¿Cómo se puede golpear la pelota bien, y no tener resultados, esto se puede resumir en pocas palabras: Manejo del Campo de Golf.

MANEJO DEL CAMPO DE GOLF:

Usted puede arruinar una buena ronda, tratando de lograr ese tiro entre un millones de tiros, y hacer un triple desastre. Antes de hacer un tiro y estar en problemas, es siempre mejor, hacer una buena elección y hacer un buen papel en el juego.

¿Qué es exactamente el manejo del campo?. En esencia, consiste en adaptar su juego a los matices específicos del campo, y jugar de la mejor manera posible para lograr una buena puntuación.

¿Cuándo comienza el manejo del campo? .Algunos jugadores le dirán que se inicia después de que tienen que tomar una decisión sobre el campo. Nada podría estar más lejos de la verdad. El manejo de campo, comienza del desde el primer golpe, en el primer hoyo. Usted siempre debe tener un plan para la ronda que está jugando, y lo más importante siempre debe tener un plan y un objetivo para todos y cada uno de sus tiros.

Un área en particular que la mayoría de todos los jugadores deben concentrarse en golpear la bola desde 125 hasta 150 yardas de distancia hasta el green. Al mejorar su juego en esta área, le va a dar muchas más posibilidades de tener una excelente puntuación.

La clave de este aspecto de su juego es ser capaz de "saber" cómo se puede golpear la pelota en cualquier green de 150 yardas de distancia. Es poder llegar

al punto en el que siempre pueda ser excelente con el hierro 8 o 9 todo el tiempo!

Puede parecer difícil, si usted es un golfista handicap más alto, pero no lo es. 125 -150 yardas es muy manejable, y la mayoría de los greens son de tamaño grande. Además, llegando a hierros de 8 y 9 son mucho más fáciles de controlar que los hierros más largos.

Si le cuesta hacer el swing con estos palos, entonces este es un área en la que tenga que pasar algún tiempo de práctica. Una vez que usted tenga esto dominado, lo único que le faltara es manejar la distancia.

Esa es la primera clave. El siguiente punto es trabajar en su tiro en un campo de 150 yardas.

Si estás en un 550 yardas, para 5, ya sabes, si te tienes un tiro bastante descentre, e incluso si tienes un segundo tiro malo, llegando a 135 yardas en el green, usted ya sabe que ahora puede conseguirlo con su tercer disparo.

Por lo tanto, a pesar de que no se alcanzó un segundo disparo grande, en 150 yardas en la bolsa, aun vas por mas. Esto es de lo que el manejo de campo se trata.

Es increíble lo que estar enfocado, en esta parte del juego puede hacer por usted. Usted verá su juego de golf diferente. Ahora vamos a ver que no importa qué tipo de problemas tiene en frente a la meta de salida, todo lo que necesita hacer es llevar la pelota a 135-150 yardas de distancia y todo irá bien.

Practique hasta que pueda dominar esta oportunidad. A continuación, cree su juego de golf con ese pensamiento en mente. De esta manera, no se preocupara

tanto de la forma de golpear bunker, disparos de pique y otros tiros alrededor del difícil green.

En lugar de estar completamente frustrado, se encontrara con más diversión.

Una vez que tenga ese golpe en el bolso, entonces se podrá centrar en el putting, en el driving, o como golpear con sus hierros largos. Hasta entonces, ponga todos sus esfuerzos en dominar el tiro a 125-150 yardas. Si toma este consejo, honestamente puedo decirle que reducirá drásticamente sus puntuaciones de golf.

Usted tiene que saber cuáles son sus fortalezas y debilidades en el campo de golf. Esto es esencial al comienzo del manejo del campo. Usted debe saber lo lejos que puede golpear la pelota con los palos específicos, con el fin de manejar el campo con la menor cantidad de tiros posibles.

Cuando está haciendo manejo del campo, está tomando en cuenta los problemas y los puntos fuertes de su juego y su aplicación, a la forma del campo. Veamos dos ejemplos:

1. 1. Usted está en un hoyo par 5 con luz áspera en el lado izquierdo de la calle, y un obstáculo de agua lateral a la derecha. Está muy seguro de que usted puede hacer un buen juego, pero que tienen una propensión por golpear estilo bolea. ¿Cómo se debe golpear este tiro, teniendo en cuenta la forma de su juego?

La mayoría de los jugadores sólo golpean por el centro, tratando de golpear la bola en línea recta con la esperanza de mantener el agua fuera de juego. Sin embargo, obstáculo de agua y la fuerza del hoyo es su debilidad. Es absurdo enfrentar a los dos, uno contra el otro, ya que

probablemente perderá.

Apunte su tiro a la tierra, al lado izquierdo del camino. En este caso, su tiro normal se traducirá en un segundo disparo desde la calle, mientras una pelota recta se traducirá en un segundo disparo desde el obstáculo. Sin embargo, es probable que aún así usted sea capaz de llegar al green en regulación desde la parte más difícil.

La mayoría de calles son por lo menos 40 yardas de ancho. Si su objetivo es de 10 yardas a la izquierda de la calle, tomaría una porción de 50 yardas para conseguir la pelota al agua. Un tiro con tanta curva es poco frecuente, por lo que definitivamente esta es la mejor manera de jugar ese hoyo.

2. Usted está a 150 yardas del green con el pin, colocado en la parte frontal del green, pero el pin está escondido detrás de una trampa de arena amenazante. Usted ha pasado mucho tiempo practicando para salir de la arena de una sola vez, pero usted no tiene la suficiente confianza en su capacidad para hacerlo por el momento. Estas 150 yardas, se harán con un hierro 8. ¿Qué hacer para tratar de evitar el aterrizaje en el bunker?

La mayoría de los golfistas automáticamente toman sus hierro ocho, y "toman puntería". Sin embargo, si usted fuera a jugar con la estrategia de "sonido", tomaría un hierro 7, apuntaría por el medio atrás del green, dejando dos putt por par.

3. La mayoría de la gente tendría miedo de ir sobre el green, pero usted sabe que su hierro 7, recorre un máximo de 165 metros. Incluso si usted golpea su mejor tiro, va a tener un putt de 45 pies para birdie. Usted

también sabe que si deja de golpear el hierro 7, y no habrá posibilidades de salir del bunker.

Por otro lado, si usted elige el hierro 8, requerirá un golpe cercano perfecto para hacer que la pelota llegue a la bandera. Al mínimo movimiento errado, la pelota aterrizará en el bunker. Aquí, el hierro 7 es el club adecuado basado en el diseño de los hoyos.

Poniendo el manejo del campo, en juego se requiere un buen conocimiento de la forma de jugar, y lo que usted es capaz de hacer. Eso significa que usted necesita hacer un seguimiento de sus progresos, y prestar atención de cómo su juego se está desarrollando.

Las habilidades adquiridas en el correcto manejo del campo, puede realmente ayudarlo a borrar las malas puntuaciones de su score. Pues usted sabrá cuáles son los errores más comunes, y los problemas que los golfistas enfrentan, y los podrá combatir.

Optimizando Su Juego

Como hemos dicho en numerosas ocasiones, el golf no es una ciencia exacta. Muchos jugadores de golf han trabajado durante años y años, tratando de perfeccionar su swing y mejorar su juego. Sin embargo, surgen problemas. Estos vienen sobre todo, porque los jugadores tienden a olvidar la mecánica básica del juego, y a empezar a jugar descuidados.

En esta sección, vamos a abordar algunos de los problemas más comunes de los golfistas, junto con errores que cometen. También vamos a ofrecer algunas sugerencias para ayudarle a combatir estos problemas para jugar mejor al golf.

El Slice (golpe con efecto a la derecha)

El slice, es un golpe específico de izquierda a derecha, que forma la trayectoria de una pelota de golf, creada por una inclinación específica de la pelota a la derecha, o un giro hacia la derecha. Esto es lo contrario para los zurdos.

Un slice por lo general termina a la derecha de la línea de meta, y se usa a menudo cuando la curva de la trayectoria es extrema e intencional. La versión menos extrema de un slice se llama "fade" (desvanecer).

En la comprensión de los fundamentos del swing de golf, con el fin de golpear la pelota de lleno y directamente cada vez, usted debe volver al punto de partida del impacto. Un slice es causado por la cara del palo, la cual está ligeramente abierta en el punto de impacto, haciendo que la pelota girar en sentido horario, (opuesto para los zurdos).

En la mayoría de los casos la línea del swing es correcta, pero la pelota de golf no está siendo golpeada de lleno en el punto de impacto, comúnmente causado

por lo que se conoce como "agarre débil".

Un segundo factor hace que un slice del golf, pueda swing con rapidez. Si utiliza un drive de eje rígido, e intenta una flexión regular, o medio flexible talvez pueden corregir su problema.

La forma más sencilla de solucionar esto está en la empuñadura. Al tener un "agarre débil", un apretón que esté más a la izquierda, (lo contrario para los zurdos), puede causar que la cara del palo se abra en el momento del impacto.

Usted debe comenzar por tomar su grip ligeramente a la derecha (izquierda para los zurdos), haciendo un "apretón más fuerte", no tomando el club con más fuerza. Recordar los fundamentos, y sólo mantener el palo lo suficientemente apretado para tener el control. Usted no debe tener ninguna tensión en la muñeca, o en el antebrazo.

Es posible que desee probar a incrementar su velocidad de swing, tirando su palo más atrás antes de girar, para fijar su slice de golf. Al aumentar la velocidad de su swing puede ganar yardas, y llegará a las calles con más frecuencia.

Asegúrese de no agacharse demasiado o hace su swing similar a una oscilación de béisbol. Traiga su palo de la espalda recto, y siga adelante con el swing.

Apunte la pelota en la dirección que usted desea que vaya cuando haga el golpe. De esta manera usted puede concentrarse en la pelota sin levantar la vista.

Entonces, cuando usted lance la bola, siga esta lista de verificación:

- Parada recta
- Doblar las rodillas ligeramente
- Mantenga los pies separados al ancho de los hombros

- Aliñe la pelota con el pie delantero
- Apunte con la cara del palo un poco
- Afloje el grip
- Mantenga sus ojos en la pelota
- Despeje su mente
- Ahora tire hacia la calle o fairway

Draw / Fade (tiro/ esfumarse)

La versión menos extrema de un “gancho” se llama "draw", y la versión menos extrema de un slice se llama un "Fade". Muchos golfistas encuentran que sólo tiene un draw o un fade con los palos largos, y son muy precisos con sus palos más corto.

Tanto el draw, como el fade, son producto de un swing fuerte y es normal. Muchos golfistas usan el fade y el draw a su favor. Ligeras modificaciones en su swing, pueden corregir ambos problemas, pero tenga cuidado, manipular la perfección puede llevarlo al desastre.

Si usted es consistente con el draw o el fade, mi consejo sería que continúe jugando cualquiera de estos tiros. Sólo cambie ligeramente la puntería. Si no es consistentes con sus tiros, y que a veces realiza un fade, draw, slice o hook, busque en volver a lo básico, para modificar su swing y corregir sus inconsistencias.

Hook o Gancho

Un gancho es un claro tiro de derecha a izquierda, formado por la trayectoria de una pelota de golf, creado por una inclinación significativa del eje del spin de la

pelota hacia la izquierda, o un giro hacia la izquierda. Esto es lo contrario para los zurdos.

Un gancho por lo general termina a la izquierda de la línea de meta, y el término se utiliza a menudo cuando la curva de la trayectoria es extrema y no intencional. La versión menos extrema de un gancho que se llama un "draw".

En la comprensión de los fundamentos del swing de golf, con el fin de golpear la pelota de lleno y directamente cada vez, usted debe volver al punto original en el impacto.

Un gancho es causado por la cara del palo un poco cerrada en el punto de impacto, causando así que la bola gire en sentido contrario a las agujas del reloj, (frente a los zurdos).



En la mayoría de los casos la línea del swing es correcta, pero la pelota de golf no está siendo golpeada de lleno en el punto de impacto, comúnmente causado por lo que se conoce como un grip fuerte.

Al igual que en el slice, el gancho es a menudo un producto de un control inadecuado. Si esto sucede comience a analizar su grip. Recordar los conceptos básicos de la empuñadura de golf, sólo se deben ver dos nudillos de su mano izquierda. Si usted ve tres nudillos, entonces usted tiene un "grip fuerte". Tal vez esto sea el causante de su gancho de golf

Usted puede corregir su gancho al tratar de cambiar el agarre a un "agarre débil". Gire sus manos ligeramente hacia la izquierda del grip, (frente a los zurdos), debilitando así el agarre.

La presión en el grip es también un elemento clave en el proceso de liberación. Si la presión es demasiado floja en el impacto, entonces la tendencia será liberar el palo muy pronto, y por eso la pelota toma el efecto de gancho.

Recordar los fundamentos y sólo mantener el club lo suficientemente apretado para mantener el control. Usted no debe tener ninguna tensión en la muñeca o en el antebrazo.

Practique su empuñadura, y verifique los resultados. El agarre debe ser ligero, modificarlo de más puede causar otros problemas con su swing, o puede comenzar a afectar su slice.

La mayoría de los ganchos de golf son de un "fuerte control", pero a fin de que corrija su gancho correctamente, debe tener los conocimientos, y aprender correctamente los fundamentos del swing de golf.

Push (empuje)

Un push, es una bola que va directamente a la derecha por la acción del palo. Esto no debe confundirse con un slice. Un slice es una acción de la pelota que gira en sentido horario.

Una slice, normalmente comienza en la meta y se va arqueando hacia la derecha (izquierda para los zurdos). Un push, es una acción del swing, y normalmente es un movimiento de swing de adentro hacia afuera. Lo contrario del push, es "pull" (estirar), que es un movimiento del swing afuera hacia adentro.



El push se debe a la trayectoria del swing. En el swing hacia abajo, el recorrido del palo será de adentro hacia afuera.

Normalmente esto es causado por lanzar los brazos por delante de los hombros, demasiado cerca de la pelota, al tratar de compensar su swing para hacer contacto con la pelota, o teniendo sus caderas por delante de la zona de impacto. Son los más fáciles de identificar, también pueden ser otras razones.

La manera más fácil de arreglar un push, es volver a los fundamentos del swing de golf. El impulso está directamente relacionado con la acción del swing. Lanzando los brazos por delante de los hombros, asegúrese de que durante su backswing, empuje sus brazos con los hombros, y en el swing hacia abajo, usted tira de sus brazos hacia abajo, con los hombros.

En el punto de impacto podrá volver al mismo punto de su postura de inicio. Chequee si no está demasiado cerca de la pelota, echa un vistazo a su postura. La cara del palo debe colocar en el centro de la pelota, al extremo de que el palo debe ser de 4 o 5 pulgadas de la parte interior del muslo izquierdo, y alineado con él.

Tener las caderas por delante de la zona de impacto, de nuevo, usted debe recordar que deben estar exactamente a la misma altura del punto de impacto. El push proviene de un swing del palo inadecuado, y de no conocer los conceptos básicos.

Shank (mango)

El shank, es una pelota que en su tiro perdió ser pegada en el frente de la cara del palo. Otras formas de perder pegarle a la pelota pueden ser: topping, batida,

whiffing, blading, dubbed, o fat shot. Todos estos tiros errados son productos de algunas cosas como:

- No mantener la cabeza hacia abajo al hacer su swing.
- Estar parado demasiado cerca o demasiado lejos de la pelota.
- Grip del palo incorrecto.
- Dinámica de giro incorrecta.

Un shank, es algo que nadie quiere que le suceda. Es normalmente producto de no concentrarse. Reduzca la velocidad.

Recordar lo básico, mantener la cabeza baja, y concentrarse en el tiro a la mano. El shank es uno de los problemas más fáciles para ser corregido en el golf.



Recuerde que su formación y volver a lo básico. Al volver a los fundamentos de golf, y el aprendizaje correcto de agarre o la posición adecuada, y utilizando la técnica de swing apropiado le ayudará en la eliminación de todos los problemas de golpear la pelota en forma errada.

Esos son los problemas más comunes que los jugadores encuentran con su swing. También hay algunos errores muy comunes que hacen los jugadores de golf.

ERRORES COMUNES

Es difícil a veces dar un golpe de golf bien. Algunos de nosotros le damos hachazos a la pelota, con la esperanza de hacer un buen tiro, y estar orgullosos por lo menos por unos momentos.

Pero si sabemos cuáles son los errores más comunes, podemos tomar medidas para corregir esos errores y realmente estar orgullosos de nuestro juego.

EI GIRO EXAGERADO

La mayoría cree que si giran más en su swing, ganaran mas distancia. Esto simplemente es falso. Actualmente para ganar distancia, usted necesita encontrar la postura correcta, y desarrollar un swing fluido, que le asegure un sólido contacto con la pelota

Si usted exagera el giro, que saldrá de el plano del swing ideal y que sobrecompensar para que incluso el contacto. Además, las posibilidades de salir con una rebanada, un gancho, o incluso superando el balón son mucho mayores.

ROTACIÓN DE MANOS

Esto es un error común. A medida que el backswing avanza el palo se pone demasiado lejos en el interior y detrás de usted, y la cara del palo está abierta, mirando hacia el cielo. Para terminar la subida levanta los brazos, y pone el palo en una posición fuerte y débil, tal vez hasta conseguir que toda la línea.

Si este es su error, es necesario controlar el giro de la muñeca izquierda, en el comienzo del swing. Tome el club de nuevo a la altura de la cintura, y permita sólo 90 grados de rotación, por lo que la parte de atrás de la muñeca izquierda es paralela a la línea de su cuerpo, y el eje está en línea con los dedos. El dedo del club debe ser casi vertical.

BRAZOS DESCONECTADOS

Muchos jugadores comienzan el swing, empujando las manos hacia la pelota, y despegando el brazo izquierdo del cuerpo. A medida que el palo se mueve para afuera, la cabeza del palo se mueve hacia adentro, quedando por dentro y por detrás. El resto del backswing es similar a la jugada anterior.

La solución aquí es mantener el brazo izquierdo conectado a su pecho, y moviéndolo a medida que avanza el swing. Visualice sus manos hacia atrás siguiendo la rotación del cuerpo, en lugar de moverlas para afuera.

Recogiendo

El swing de golf es una mezcla sincronizada entre el palo, manos, brazos, y los movimientos del cuerpo, y el movimiento debe ser al mismo tiempo. Si usted es un picker (recogedor), asegúrese de que al comenzar a rotar cuando el palo se ha puesto en movimiento, por sus manos y brazos.

La cabeza del club comienza fuera

Lo contrario de rotar las manos, es a menudo el resultado de tratar de maximizar la extensión, o alguna otra parte. Una vez que su palo está fuera y por encima del plano, debe volver para atrás plano.

Lee Trevino perfecciono este movimiento, y Jim Furyk es bastante bueno en eso también. Pero no es algo que el jugador medio puede hacer de manera consistente. Eliminar la exageración, y eliminar el trabajo de la cabeza del palo hacia atrás y hacia arriba.

De Pié

Muchos jugadores están demasiado verticales en la postura inicial. Su columna vertebral debe estar inclinada hacia adelante a partir de la toma de las caderas, y sus brazos cuelgan do libremente. Deben inclinar la columna de 3 a 9 grados apuntando hacia el trail.

Esto define el movimiento de partida, y le ayuda a llegar a la rotación de 90 grados necesarios de su parte superior del tronco, en la parte superior de su backswing.

Hay dos cosas que se derivan de esta inclinación lateral:

1. reduce la tensión de su mano por lo que fácilmente puede agarrar el club sin estirar el brazo, acortando el tiro hacia su objetivo. De esta forma, no movera el hombro, que estará apuntando a su objetivo.
2. También pone a su torso en una posición adecuada para comenzar su swing.

Una Mala Postura

La posición que usted desea alcanzar es la conocida "vía férrea", en la que los pies, las caderas y los hombros forman una línea paralela a la meta. Línea paralela debe estar apuntando directamente hacia su objetivo.

La mayoría de los golfistas no logran esta posición. Esto es porque se para afuera de la pelota, con sus ojos mirando sus pies, o en la pelota, y en el palo.

Imagine mirando para abajo, una línea que vaya directo al objetivo, y que a la izquierda del objetivo esta ese árbol.

Ahora, dibuje una línea imaginaria desde el árbol de vuelta hasta sus pies / caderas / hombros, de modo que sean paralelos a la línea de meta.

Al golpear un hierro corto, alinear sus pies / caderas / hombros directamente al árbol. Con hierros medios, la alineación es un poco más al lado del árbol. Para un driver, la alineación es más hacia el lado, para permitir que la ilusión óptica haga que su objetivo parezca más pequeño.

Aquí están algunas cosas a tener en cuenta al abordar la pelota:

- Ampliar su postura cuando se utiliza un driver, por lo que el ancho, medidos desde el centro de sus pies es igual a la parte exterior de los hombros. La anchura se convierte proporcionalmente cada vez menos ya que el club se hace más corto. De esta manera, sus tobillos están perfectamente debajo de las articulaciones de sus hombros.
- Cierre su postura un poco, con el pie soporte un poco más hacia atrás de la línea de meta que el pie blanco. Esto es importante, sobre todo si carecen de flexibilidad. Usted puede hacer esto con todos los palos, incluso el de cuña. Esto hace que la rotación de la parte superior del tronco a 90 grados sea mucho más fácil.
- La base del esternón (centro del pecho) debe estar apuntando directamente hacia la pelota, de modo que el brazo se mueve más fácilmente, y se mantiene por debajo el brazo del blanco al inicio del swing, y hasta que se termina el movimiento.
- El golf es un deporte de estabilidad. Distribuya el peso en pies y talones, pero no a los dedos de los pies.
- Los jugadores tienden a pararse con las rodillas demasiado rectas. Asegúrese de que haya cierta flexibilidad en las rodillas, para que pueda utilizar sus articulaciones correctamente. En esencial, sentarse con las caderas hacia fuera detrás de usted en una

posición equilibrada, como si estuviera haciendo una pequeña flexión.

Coronamiento de la Pelota

Cuando corona la pelota, un palo le pega en la parte superior de la misma, y el resultado final será un golpe tosco. No va a ir muy lejos, y seguro usted se sentirá avergonzado de ese tiro. No se preocupe, una gran cantidad de golfistas inexpertos le pegan a la parte superior de la pelota. Hay una solución para esto también.

Ponga su peso en el medio, la pelota está a la izquierda, el peso sobre el lado izquierdo de su cuerpo, balancee los brazos, para realizar el downswing. Pegarle a la pelota de abajo hacia arriba hace que la pelota suba.

El tiro anterior salió así tosco, pues golpeo la pelota demasiado vertical. Si usted golpea demasiado vertical, va a terminar pegándole al suelo.

Después de tener todo en posición correcta, asegúrese de que usted no está demasiado inclinado hacia el lado izquierdo. Un poco de peso sobre el lado izquierdo está bien, pero el truco está en hacer pivotar al club de golf de adentro y hacia arriba. Péguale a la pelota dándole un pequeño Angulo.

Asegúrese de que usted está mirando la pelota y que no levantara la vista antes de hacer contacto con la pelota. Pararse sobre la pelota antes del swing, es la razón numero uno para pegarle en la corona.

Muchos principiantes están ansiosos por ver que su bola rodar después de ser golpeada, pero quitan los ojos de la pelota muy pronto. Así que asegúrese de mirar la pequeña bola blanca hasta que oiga un silbido en el aire. A continuación podrá mirar tranquilo su bello aterrizaje.

Problemas de Pique

Cuando usted está haciendo el pique, un problema común que enfrentan muchos golfistas es restringir su swing, no darle suficiente espacio. Para corregir esto, debe acortar el tiro, en lugar de restringir su swing.

Haga un tiro de atrás corto, pegue con menos inclinación en vez de restringir su backswing. Haga un tiro más largo, si necesita más velocidad. La pelota debe estar en posición, y pegarle en la parte inferior.

Llegue a la pelota durante el impacto, los brazos del jugador están casi en un ángulo de 45 grados con el suelo.

Para solucionar este problema, chequee la postura en que los brazos se encuentran en una postura natural. Si usted siente que sus manos están demasiado cerca del cuerpo, entonces, haga los ajustes necesarios, sacando un poco afuera su trasera, (revise la su distribución de peso). La distancia entre la cremallera de su pantalón y el grip debe ser alrededor de cuatro nudillos.

Analice la imagen de un jugador de golf profesional, observe con sus ojos están sobre el eje. Es posible que tenga que inclinarse más para llegar a esa posición.

Otro gran error se produce con la posición de la bola. Algunos jugadores creen que la bola debe cambiarse de posición según el palo que elijan para hacer ese tiro.

Si la pelota se juega demasiado atrás en la postura de inicio, sus hombros apuntarán a la derecha, y usted comenzará su backswing, desde adentro. Probablemente terminará pegándole a la pelota muy arriba, haciendo un slice o un pull.

Si la pelota es demasiado hacia delante, su hombro estará apuntando hacia, y usted estará haciendo el golpe más abierto, terminando seguramente en un gancho, o en un block.

Para solucionar este problema, la posición de la pelota debe estar adelante, en el centro, cuando usa hierros cortos. Dos pelotas en el centro a la izquierda, si usa hierros largos y maderas de calle. Esto puede variar obviamente, basado en el arco del swing que va a realizar.

Este es un ejercicio, para ayudarle con este problema. Comience su swing con la posición correcta de la pelota y de su postura corporal, y apoye su palo en el suelo en posición. Vera que esta más hacia el centro izquierda. Si usted le pega al suelo antes de que a la pelota, seguramente usted no estar girando correctamente sus caderas, o está saliendo afuera de su postura correcta de inicio.

Así que estos son algunos de los errores más comunes cometidos por los jugadores de golf. Incluso si usted ha estado jugando al golf desde hace años, todavía se puede caer a veces en estos errores. Saber cómo solucionarlos puede ser una gran ventaja para mejorar su juego y, finalmente, mejorar su score.

Hay algunos tiros en golf que requerirán de más precisión. Echemos un vistazo a algunos tiros, y veamos algunos consejos sobre la manera de superarlos.

PROBLEMA DE TIROS

Porque el golf es un complicado -y fácil - juego, usted puede encontrarse en algunas situaciones que parecen imposibles de salir. Nosotros llamamos a estas

“problemas de tiros”. Que pueden ser frustrantes, y pueden sumar puntos a su score en proporciones sin precedentes.

Aquí están algunas que le pueden dar problemas, y las maneras que usted puede liberarse de ellos.

Pastos Altos

El pasto tiene el efecto de cerrar la cara del palo, y minimice el espacio para pegarle correctamente a la pelota, Por esta razón, el jugador deber usar un palo con mas Angulo en la cabeza, para poder levantar la pelota. Si el jugador tiene mucha distancia que recorrer, lo primero a considerar es poder sacar la pelota cuanto antes de ese pasto alto. Para esto puede usar un palo de calle #5, #6, #7 según la situación.

Usando uno de estos palos, la pelota recorrerá mas distancia. En este tipo de campos con pasto algo, el jugador deber considerar este tipo de palos. Este tipo de tiros son hechos a medida para usar un hierro de cuña 9.

El pasto alto, como ya dijimos, minimice el espacio para pegarle correctamente a la pelota, por lo que la pelota volara más bajo, que si estuviera en un tiro de calle. Recuerde, levante la pelota con el palo correcto, para poder evitar el problema del pasto alto.

Lado de la colina, cuesta abajo, cuesta arriba

Nada puede ser más frustrante que tener un tiro de golf sobre una superficie inclinada. La forma en que muchos campos de golf están dispuestos, probablemente tendrá que lidiar con una dificultad así en algún momento de su juego. Pero se puede sortear estas colinas sin problemas, con un pequeño consejo.

Comience a practicar su swing, y tome nota de sus progresos. Si el club está golpeando el suelo cerca del pie de atrás, mueva la pelota hacia atrás en su postura. Y si el palo toca el suelo más cerca del pie de adentro, mueva la pelota hacia adelante en su postura.

Este sistema es el sistema es más preciso para determinar en qué posición debe ser colocada la pelota. Rara vez un jugador se encuentra puramente con un lado de la colina, o con una cuesta arriba. Este sistema toma todos los factores en cuenta, Como el swing debe ser practicado.

La regla general es, posicionar la pelota en la parte más cerca del pie que se encuentra más alto cuando tiene una colina en pendiente para abajo, y colocar la pelota en el centro cuando se encuentra con una colina cuesta arriba. Cuando está en con una colina de lado, la posición es en el centro izquierda, (como lo haría normalmente).

Si la pelota está por encima de sus pies en la colina de lado, normalmente se golpea la bola recta, o un poco hacia la izquierda. Si la pelota está por debajo de sus pies, la mayoría de los jugadores tiran la pelota a la izquierda, porque la acción de la pierna será más lenta, a medida que tratan de mantener su equilibrio.

Usted usara un palo más largo para hacer un tiro en una colina en subida (4 en vez de 5). Cierre el tiro para abajo y dele más flexión a su muñeca izquierda (si usted es diestro). La mayoría de su peso, debe estar sobre la pierna del frente. Recuerde que la pelota generalmente tendera a ir a la izquierda, así que apunte a la derecha del objetivo. Coloque la pelota un poco más adelante en el centro, y haga su swing lento manteniendo su balance.

Para colinas de pendiente descendente, usted debe elegir un palo 6 en vez de un 5. La pelota ira hacia la derecha, así que apunte a la izquierda del objetivo. Posicione la pelota, mas para atrás. Ponga la mayoría de su peso en el pie de

adelante. Flexione su rodilla derecha, y luego haga su swing despacio para poder mantener su balance.

Lo tiros de lado en las colinas, probablemente sean los peores en todo el golf. Si usted está en una colina de lado, donde la pelota está debajo de su pie,

Side hill shots are probably some of the worst in golf. Si usted se enfrenta el lado de una colina, donde la pelota está por debajo de sus pies, usted necesitará un palo más largo de lo que usualmente utiliza.

Parece más cerca de la pelota, y flexione ambas rodillas un poco más. La pelota ira a la derecha, así que apunte a la izquierda del objetivo, y recuerde mantener su balance, y realice un backswing despacio.

Cuando la pelota está por encima de sus pies en un tiro de colina de lado, la postura es un poco diferente. Usted usara un palo más largo de lo habitual. Parece más erguido, y ponga más peso sobre los dedos del pie. La pelota va a ir hacia la izquierda, así que tire hacia la derecha del objetivo. Mantenga un backswing lento y preciso, como lo deberá hacer en todos los tiros de colina.

Back Swing Restringido

Habrá situaciones en las que usted deberá restringir su back swing habitual. Veamos, su pelota termino arriba de un árbol. Usted no podrá de ninguna manera realizar su back swing normal, verdad?. Usted tendrá que hacer modificaciones en su tiro, para salir de este problema.

Digamos que su pelota termino cerca de un árbol. Usted no podrá realizar su backswing normal, obviamente, porque el árbol está en su camino. Tendrá que hacer algunas modificaciones, para salir de ese obstáculo. Afortunadamente es más fácil de lo que se imagina.

Primero, póngase en su posición normal, con la bola apuntando a su objetivo. Practique un par de backswings para ver qué lejos puede mover su palo sin tocar el tronco del árbol. Tenga esa distancia en su mente. Usted necesitará flexionar sus muñecas, y mantenerlas flexionadas durante todo su backswing, hasta que sea capaz de hacer su mejor tiro.

Realice un down swing normal, pues ya sabrá que el palo tiene lugar suficiente para no pegarle al tronco del árbol, y avance la pelota en posición para anotar. La idea aquí es sacar la pelota de al lado del árbol, así que no se preocupe ni de la distancia, ni de la precisión de su tiro. Lo único que usted desea es volver la pelota a la calle, así puede salvar su score.

Tirando Fuera del Agua

La regla principal para sacar la pelota del agua, es dejarla ser, y no tratar de sacarla afuera. Sin embargo, si es posible jugar en aguas muy bajas, en este caso trate de sacarla de esa posición y salvar su tiro.

La clave aquí es pegarle a la pelota como si estuviera enterrada en la arena, con un hierro 9, que no pegue en el agua. Use un tiro corto, pegándole en slice, en Angulo oblicuo, y termine todo su movimiento de swing.

En otras palabras, usted realizara un backswing mas afuera de la línea normal, y luego vuelva cruzando la línea con el filo de su palo abierto.

Mantenga sus manos todavía en el swing, para que no se suelte o giren. Es posible que si esto sucede, se encuentre de vuelta en el agua.

Tiro Punch (Tiro de puñetazo o Golpe)

Un tiro punch, se utiliza cuando se necesita para navegar en las ramas de árboles y otros obstáculos de baja altitud.

Este tiro se usa cuando necesite mantener una bola baja, pero aun ganar alguna distancia con su swing. Un tiro golpe también se utiliza para sacar la pelota fuera de obstáculos en la calle. Entonces, ¿cómo se ejecuta un disparo de golpe o tiro punch?

Usted puede utilizar casi cualquier hierro para ejecutar un este golpe, pero por lo general, un palo de menor loft funcionará mejor. Comience abajo del eje y coloque la pelota más atrás en su postura. El setenta por ciento de su peso debe ir sobre todo en el pie izquierdo, si usted es un golfista diestro - todo lo contrario para que los zurdos.

Su subida será de unos $\frac{3}{4}$ de su backswing regular. Llevar el palo hacia atrás asegurándose de mantener la cabeza hacia abajo a lo largo de casi todo el swing, porque hacer un buen contacto en esta situación es extremadamente importante.

Lleve el palo hacia atrás bajo y luego termine abajo. Lo que esto significa es que usted no tendrá un seguimiento normal como si estuviera haciendo un tiro en la calle.

El tiro de Golpe es fácil de curvar, en una dirección u otra, ya que generalmente usted está utilizando un hierro de Angulo menor (lofted), y estos tienden a exagerar el ángulo de desviación. Este tiro es bueno, para lograr llegar a salir de esa situación que presentan los riesgos naturales en el campo de golf.

El tiro Flop

Un tiro Flop, es un tiro corto y alto, que recorre una distancia corta, para sortear obstáculos como arboles, por ejemplo. Está diseñado para volar alto, y superar

estos objetos. Si usted no puede tirar con un tiro “punch” (de golpe), y su única opción para llegar al hoyo es sortear ese árbol, entonces use un tiro tipo flop. Que volara alto en el aire, y aterrizara suavemente sobre el green, con un poco o nada de spin.

También pude usar el tiro flop, si usted tiene un pin que está muy ajustado, o no ha quedado mucho espacio entre la pelota y el pin. En esta situación, usted necesita tirar la bola alta en el aire rápidamente, y que aterrice suave.

Para realizar un buen tiro flop, generalmente use una cuña de arena. Coloque la pelota por delante de su postura inicial, péguale con la cara ancha del palo, con un movimiento para abajo. Lleve el palo hacia atrás con sus muñecas, más que con otra parte del cuerpo.

Flexione sus muñecas rápidamente en el backswing, y durante el downswing, y luego relájelas. Esencialmente este es un swing rápido,

En esencia, este es un swing rápido que requiere que usted abandone la forma natural de conseguir los resultados deseados.

Jugando con Viento

Otro de los tiros problemáticos, son cuando hay viento. Los golfistas promedio aconsejan poner la pelota en el tee mas baja.

El viento exagera cualquier giro lateral que le haya impartido a la pelota en el impacto. Este tiro requiere un golpe sólido, con un ritmo incluso agradable.

Si coloca la bola en el tee mas bajo, tendrá que realizar un golpe para abajo, en vez de un movimiento de barrido, pues este ultimo produce más spin.

Otro problema con el viento es la selección del palo. Si usted se encuentra a una distancia de la cuña, con el viento de frente, trate de golpear con un hierro 9.

Menor loft, (Angulo), más control

Nuestro capítulo final, se refiere a una parte muy importante del juego, que mucha gente simplemente obvia, el estiramiento antes de un juego de golf.

ESTIRAMIENTO PARA UN BUEN PARTIDO DE GOLF

La importancia del estiramiento para su juego de golf es importantísima. Debido a que un buen swing de golf requiere que su cuerpo esté relajado, sin tensión, tendrá que liberar un poco de esa tensión antes de que usted tome su palo de golf.

La buena noticia es que estos ejercicios de estiramiento son fáciles, y sólo toma unos pocos minutos. Eso significa que efectivamente se puede estirar justo antes de comenzar su ronda.

Para el primer ejercicio, lleve a su driver y póngalo sobre sus hombros. De pie, con los pies separados. Envuelva sus brazos alrededor del club en cada extremo.

Doble ligeramente hacia atrás estirando sus músculos de la espalda. Doble un lado, y al otro para relajar los músculos laterales y hombros. Inclínese hacia delante para estirar su espalda.

A continuación, realice una sentadilla parcial con su palo de golf en la mano. De pie, con los pies separados, y coloque el palo delante suyo, sosténgalo con las dos manos para mantener el equilibrio.

Agáchese doblando las rodillas, no, las caderas, y levante el palo, al mismo tiempo. Levántese de nuevo, repita todo el movimiento diez veces. Durante todo este ejercicio, mantenga la espalda y su cuerpo superior muy erguido.

Este ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y la circulación en todo su cuerpo. Este es un gran pre-calentamiento para permitir que su cuerpo haga un swing relajado, y lugar comfortable.

También aumenta el rango de movimiento en la cadera que anima a un swing más sincronizado desde el principio.

Finalmente, estando de pie, gire la parte superior de su cuerpo hacia un lado, y luego hacia el otro. Sostenga el palo a la altura del pecho, agarrando el palo con los brazos estirados, del ancho de los hombros, y manteniéndolo a la altura de los hombros.

Mientras mantiene los pies y las caderas bastante estables, gire el palo a la derecha y la izquierda. Repita el ejercicio, mínimo 10 veces por cada lado. Exhale cada vez que realice el giro, para liberar la tensión.

Al hacer este ejercicio, entrena los músculos del tronco para hacer un movimiento agresivo desde el tee. Esto también lo prepara para a secuencia correcta de swings, pues está calentando los músculos.

Teniendo el cuerpo estirado, flexible y sin tensión, usted no tendrá que sacrificar ningún tiro durante su juego, por algún inconveniente físico.

Conclusión: Palabras Finales

No estamos de acuerdo con Mark Twain que dice que el golf es un buen paseo en vano.

Es una maravillosa manera de salir al aire libre, disfrutar de la naturaleza, y tener un poco de competencia lúdica con sus amigos.

Usted puede obtener un gran ejercicio en el campo de golf sin forzar su cuerpo, lo que hace este deporte ideal para cualquier grupo de edad a participar mayores.

Nosotros, sin embargo, estamos de acuerdo, en que el golf puede ser un deporte muy frustrante, y que requiere un buen estado mental, así como la atención del cuerpo, y cómo funciona el swing de golf.

Puede ser abrumador - especialmente para el golfista principiante.

Es una buena manera de hacer nuevos amigos, ejecutivos de negocios están de acuerdo en que el campo de golf es un lugar maravilloso para hacer negocios y conexiones.

Con el fin de hacer el juego de golf divertido, usted querrá una buena puntuación. Con los consejos que le hemos ofrecido en este libro, creemos que será capaz de comenzar a practicar y lograr un muy buen juego de golf.

Pero nada hará mejor su juego de golf que la práctica. Cuanto más juegue, mejor será su juego. Practique en el campo de golf, practique en el driving, practique en el fondo de su casa.

Cada vez que tenga la oportunidad de emular un swing con su palo, hágalo. Usted comenzara a aprender acerca de que trabaja mejor, y podrá ganar cuando este en el campo de golf.

. Por encima de todo, no sea demasiado duro con usted mismo cuando no consiga algún tiro. Es casi imposible ser perfecto en el juego y tendrá problemas - es casi seguro.

Es por eso que creo que esta cita en verdad puede resumir el juego de golf de la mejor manera:

“El Golf es el mejor juego del mundo, para ser malo”