


**APRENDE CON...** **KIKO LUNA**

# La bolsa de golf y sus secretos

Para iniciarse en el deporte del golf es muy importante conocer el material que necesitamos y para qué sirve cada palo

**L**o primero que tenemos que hacer a la hora de comenzar a practicar este deporte es conocer el material con el que vamos a golpear a la bola. Toda bolsa de golf tiene un máximo de 14 palos. Cada palo está formado de un empuñadura denominada Grip, una varilla que puede ser de acero o de materiales más ligeros como el grafito y una cabeza que es con la que golpeamos a la bola. La variedad de formar la alineación de los palos va en función del nivel y estrategia de jugador. Lo normal es que tengamos:

**1 Putt:** palo que se utiliza en el Green, zona muy segada de césped donde esta el hoyo con sus respectiva bandera. La primera vez que la piséis os preguntaráis si "es una moqueta", la superficies esta minuciosamente cortada y cuidada.

**2 Wedge:** los hay de diferentes posiciones de cara en función de los grados de inclinación de la cabeza del palo. Lo normal es llevar uno de 56° y otro de 48°

**6 hierros:** que van del hierro 9 al hierro 4, a menor numero mayor distancia conseguimos.

**"En la bolsa de golf podemos llevar 14 palos distintos"**

**"Dios mío, dame fuerza para no poner fuerza": es un gran consejo**

**2 híbridos:** Que como su nombre nos dice son medio hierro medio madera de 24° y 21°

**3 maderas:** La madera 1 o Drive, que es el palo que utilizamos en las salidas donde queremos conseguir distancias largas, la madera 3 y la madera 5, igual que en los hierros a menor numero mayor distancia que alcanzamos. Mi consejo es que empecéis con pocos palos para ir desarrollando habilidades:

El putt, un wedge de 52° hierros 9-7-5, un híbrido de 24°, una madera 5 y el Drive.

La forma ideal de aprender es comenzar con golpes pequeños cerca del green y poco a poco ir ampliando el arco del movimiento o swing.



En la bolsa debe haber 14 palos, desde el putt al driver

Lo primero que hacemos es coger el palo por la empuñadura (grip) y esta acción de coger el palo va tener influencia directa en el movimiento del palo y sobre todo en la posición de la cara del palo en el momento de impactar a la bola. Fundamental coger la empuñadura con los dedos no con la palma de la mano. La forma de crear movimiento y velocidad en la cabeza del palo es con un buen agarre, a mayor presión en el agarre menos velocidad en la cabeza del palo, por eso hay un dicho en golf que dice "Dios mío dame fuerza para no poner fuerza" La presión sobre la empuñadura debe de ser de un 20 % de la presión máxima que podemos ejercer con las manos.

Una vez que tenemos el grip nos pondremos enfrente de la bola, separaremos un poco los pies y haremos movimientos pequeños para empezar a sentir el Swing. Como estamos en frente de la bola giraremos sobre la pierna derecha y volveremos a girar sobre la pierna izquierda

Si comenzamos de menos a mas desarrollaremos un mejor movimiento, no tengáis prisa en pegar golpes largos, no se puede golpear a la bola como Tiger pero si se puede pegar un golpe corto como él. Debéis de practicar con objetivos alcanzables, la base de la practica esta en la motivación, y esta se consigue marcando los objetivos correctos en función del nivel de cada uno. ■

## Diferentes swings, pero mismos resultados

Felipe Rodríguez  
MAESTRO MOONMASTERS

Un comentario muy normal entre los que jugamos al golf es: "Lo distintos que pueden llegar a ser los swings de los grandes jugadores de golf". Espero que con estas breves aclaraciones entendamos que no lo son tanto. Como ya hemos dicho, el swing de cada jugador es aquel que su fisico le permite realizar. Así

podemos entender cómo físicos distintos generan swings tan desiguales. Tiger y Furyk pueden ser muy distintos visualmente pero su secuencia cinética es prácticamente igual.

Esta secuencia es muy similar entre los grandes jugadores del Tour y hace referencia a las velocidades de rotación, aceleraciones y ritmos con los que el jugador mueve las diferentes partes de su cuerpo durante el swing y como consigue

impactar la bola.

Podríamos hablar entonces, del lenguaje universal que todos los grandes jugadores de golf saben hablar. Esta secuencia es vital para ser un gran jugador y desarrollarla implica aspectos técnicos y físicos además de habilidades importantes que con el tiempo los jugadores desarrollamos.

A partir de ahora hablemos de secuencias cinéticas similares, no de swings distintos.

