

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

Sabios consejos o malos mitos

En el golf amateur hay mitos que no benefician a nuestro swing y debemos entender el más allá

No muevas la cabeza! Cuantas veces hemos oído esta frase en un campo de golf. Pensar en la cabeza quieta es uno de los consejos más perjudiciales para la mejora de este deporte además de crear lesiones en la espalda. Como sabemos hay dos ejes de giro. Por lo tanto, la cabeza se mueve lateralmente de derecha a izquierda. La cabeza mantiene la altura respecto al suelo ya que los ángulos de rotación (el de la pelvis y el de las piernas) se mantienen. Una vez que impactamos con la bola, los ángulos de rotación se extienden para liberar la zona lumbar. La cabeza también mantiene la altura con relación al movimiento hacia delante o hacia atrás, ya que el peso del cuerpo está repartido sobre toda la planta de los pies. Sólo se puede jugar con la cabeza totalmente quieta si se juega con los pies juntos, ya que los dos ejes se convierten en uno. Conclusión: la cabeza se mueve lateralmente pero no se hunde.

TE ESTAS CRUZANDO EN LA BAJADA: La bajada del palo se inicia con la parte baja del cuerpo; cuanto más parada



El swing no siempre acaba siendo el mismo para todos y a veces varía según su ejecución

esté la parte baja del cuerpo, más reacciona la parte alta. Si inicia la bajada con el movimiento lateral de las piernas, el palo trabajará de forma natural por la línea correcta. Este ejemplo es muy usual en los amateurs muy parados de cuerpo, sin ninguna traslación del peso.

SUBE CON EL BRAZO ESTIRADO, es otro de los mitos del golf. El brazo izquierdo (para diestros) durante la subida mantiene la misma extensión que en el stance (nadie tiene el brazo izquierdo recto en el stance por lo tanto tampoco estará en el tope del backswing). El brazo estará estirado en el impacto pero para poder

“Pensar en la cabeza quieta es uno de los peores consejos en golf”

“Has fallado porque no has mirado la bola”, dicen los amigos

crear un lanzamiento antes tiene que tener un grado de flexión. Una cosa que está estirada en su totalidad no se puede estirar más, lo importante es que se mantenga

estirado en el impacto.
MIRA LA BOLA DURANTE TODO EL SWING. El jugador debe de ver lo que quiere golpear, pero la visión va cambiando de perspectiva. Cuando nos colocamos, vemos la bola desde un ángulo vertical, y a medida que vamos subiendo la miramos de reojo desde atrás. Y cuando impactamos seguimos viéndola y mirando cómo vuela; por lo tanto vemos la bola en todo momento. Si miramos la pelota desde la misma perspectiva durante el backswing, tendremos un giro del cuerpo incorrecto. Los amigos: “¡Has fallado por que no has mirado la bola!”. Ojalá que la enseñanza fuese tan simple. ■

Tu estado físico marcará tu swing

Felipe Rodríguez
MAESTRO MOONMASTERS

Si el swing de golf es un lanzamiento que creamos con el cuerpo, nuestros movimientos dependerán de cómo estamos físicamente. No todos los jugadores pueden hacer el mismo movimiento ya que no todos somos iguales. El análisis biomecánico del movimiento nos proporciona información

sobre los reflejos naturales de nuestro cuerpo, además de informarnos de las limitaciones físicas.

Hemos desarrollado estudios biomecánicos y físicos con nuestros alumnos y muchos de los movimientos que hacemos son un reflejo natural de nuestro cuerpo y por mucho que queramos cambiarlos, no podremos si no trabajamos la parte física.

Ejemplos: Jugadores con debili-

dad lumbar se levantan al girar con el cuerpo, por falta de fuerza en las lumbares. Jugadores con gafas bifocales giran un 10% menos dada la inclinación en el stance de la cabeza hacia delante. Incorrecta..

Estos son ejemplos sencillos de lo que importa la parte física. ¿Cuántas veces tu profesor quiere que cambies un gesto y tu no puedes? Conoce bien tu cuerpo y marca tus objetivos técnicos. ■

