

APRENDE CON...



KIKO LUNA

## ¿Son necesarios palos a medida?

La mejor inversión en el golf es contar con unos palos de juego acordes a nuestra fisiología para desarrollar al cien por cien nuestra técnica

**E**l swing de golf es una combinación de movimiento de cuerpo (giro y desgiro) y de movimiento de brazos y manos (arriba y abajo). Para poder realizar un buen movimiento de cuerpo es necesario tener una buena postura en el 'stance', la cual no es posible si la longitud de la varilla y el lie (ángulo formado por la base del palo y la varilla) no son apropiados para el jugador. Sabemos que el palo se encarga de colocar el cuerpo. Todo orden de colocación empieza poniendo el palo en el suelo. El grip es una parte muy importante en el swing del golf ya que tiene el control directo sobre la cabeza del palo, por lo tanto si el grosor de la empuñadura no es correcto hace que impida una buena posición de grip. Esta posición incorrecta de grip provoca un mal movimiento de manos y por lo tanto de la cabeza-palo. Recordad que el grip se encarga de los efectos de la bola. El swing de golf tiene que ser un movimiento armónico y fluido y esto es difícil de conseguir si el peso y flexión del palo no es

**El peso y la flexión del palo afectan a la hora de ejecutar el swing**

*Todos los profesionales juegan con palos a su medida*

adecuado para el jugador. Los errores comunes por jugar con palos inadecuados son:  
**Jugar con un palo demasiado largo:** Provoca que el jugador se coloque muy lejos de la bola y tenga que hacer un swing muy tumbado para conseguir que el palo patine por el suelo. Esta colocación impide que la base del palo se apoye en su totalidad con el suelo, y al tener la punta de la cara del palo levantada se tiene tendencia a pegar cañazos. Jugando con un palo largo el jugador tendrá una buena imagen de cuerpo pero una mala imagen del movimiento del palo.  
**Usar un palo demasiado corto:** Provoca que el jugador esté muy



Los palos a medida nos ayudarán a sacar provecho a nuestro juego

encima de la bola, obligando de esta manera a que el cuerpo tenga un giro basculado.

**Utilizar una empuñadura muy gruesa:**

Provoca que el jugador no pueda coger el palo con los dedos y al cogerlo con las palmas de las manos le impida mover las manos con libertad provocando también una falta de distancia ya que no puede mover el palo con velocidad. La falta de distancia a su vez hace que el jugador haga mucho esfuerzo con el cuerpo.

**Usar un palo pesado:**

Provoca que el jugador al no poder subir el palo con los brazos y las manos por exceso de peso tenga que invertir el giro del cuerpo, es decir, bascular. El

palo ideal permite que el jugador esté bien colocado enfrente de la bola y que su posición de manos (grip) sea la correcta. El peso y flexibilidad ideal del palo permite hacer un swing con fluidez.

Se debe jugar con palos de nuestro tamaño, con la empuñadura del grosor de nuestras manos y con la varilla con la flexión y peso que podamos mover sin esfuerzo. Como conclusión a este artículo debéis saber que casi todos los profesionales tenemos los palos a medida. Hoy en día la mayoría de las marcas de palos nos dan esta opción. La mejor inversión es tener unos palos acordes a nosotros ya que nos ayudaran a desarrollar al 100% la técnica. ■

## Los más listos ganan golpes en Augusta

Vicente Chaves  
MAESTRO MOONMASTERS

Con más de 25 años de enseñanza he conocido a todo tipo de jugadores pero en especial a Miguel Ángel Jiménez, con quien empecé a jugar en aquellos años dónde el golf era un deporte desconocido. Miguel siempre ha sido un trabajador nato y por eso sigue asombrando a todo el mundo con sus resultados.

Miguel es listo y siempre ha tenido muy claro donde quería llegar y sabía lo que eso significaba: Trabajo y mas trabajo.

Él no se compara con Tiger, ni con Els, pero les gana muchas veces por tenacidad y buena preparación estratégica. El resultado de Miguel en este Masters de Augusta debería abrir los ojos a todos los golfistas.

Jiménez sabe con lo que cuenta, conoce su swing, sus distancias y lo mas importante:

es consciente de sus objetivos sobre el campo. El 'pisha', siempre ha trabajado con humildad, sin hacer ruido y por eso es uno de los jugadores mas queridos por sus compañeros en el circuito europeo y americano.

El talento de Phil Mikelson está al alcance de muy pocos y se tiene que admirar igual a Miguel que al borde de los 50 años sigue siendo el mas listo de la clase en el jardín de Augusta. ¡Felicidades Miguel Ángel!. ■

