

APRENDE CON...



KIKO LUNA

# El privilegiado swing de Quirós

El reciente ganador del Open de España destacó desde muy joven por su velocidad e impacto en el swing

**C**onoci a **Alvaro Quirós** cuando con 16 años aterrizó en la Blume. Junto a mi hermano **Salva**, entrenador del equipo nacional, nos quedamos francamente asombrados con su velocidad de swing y su capacidad de impacto. El primer trabajo que se hizo con **Alvaro** fue el intentar controlar su swing sin perder esa velocidad que muchos jugadores anhelan.

**Alvaro** tenía un swing un poco estrecho y le ayudamos a ganar más arco de swing. Era, y sigue siendo un jugador muy perfeccionista. Esto es muy bueno para entrenar pero no tan positivo cuando juegas en el campo. Cuando **Quirós** ganó su primer torneo en el circuito europeo dijo: "Me he dado cuenta que no hay que jugar perfecto para ganar un torneo". El jugador amateur tiene que saber que no tiene que encontrar la perfección en su swing porque puede caer en muchos errores.

**John Jacobs**, uno de mis maestros preferidos, vino una vez a la Blume y examinó, entre otros, a **Alvaro Quirós**. Se quedó alucinado con su pegada y le corrigió un pequeño aspecto técnico en su movimiento. **Alvaro** en voz baja le dijo a mi hermano **Salva**: "Que tenga que venir un inglés aquí a decirme lo mismo que tu, ya tiene guasa!". Explico eso para acentuar el buen carácter de **Alvaro** y su buen sentido del humor, que hacen que sea uno de los jugadores más apreciados en el Circuito Europeo.

¿Por qué **Quirós** manda la bola tan larga y nosotros no podemos? Esa es la pregunta que se hacen los amateurs. La explicación es muy sencilla. **Quirós** puede hacer muchos más metros porque su velocidad de palo es infinitamente superior a la vuestra y su físico se lo permite. La velocidad de swing no se puede trabajar en edades avanzadas sólo de pequeño. Para conse-



**Alvaro Quirós** destaca por ser uno de los jugadores que envía la bola más lejos desde el tee de salida

guir velocidad se deben trabajar los músculos, pero la gran mayoría en su gimnasio lo que hace es trabajar la musculación. No se trata de tener fuerza sino velocidad. Tenéis que saber que un niño al que no se le enseña a sprintar de pequeño es prácticamente imposible que lo haga en su edad adulta. En el instituto Titleist americano, donde se forman las mayores figuras del PGA, se escoge antes un niño con mucha velocidad de swing, que ha

**Alvaro envía la bola muy lejos por su velocidad de palo y su físico**

*Si quiere pegar una bola muy larga, quite la tensión del cuerpo y manos*

un jugador con un gran movimiento técnico. La técnica se aprende pero la velocidad, no. Mi consejo a los niños es que peguen a la bola lo más fuerte que puedan, porque así de mayores ya les trabajaremos ajustes técnicos con su velocidad ya desarrollada.

Cuando se sitúe en el tee de 1 y quiera pegar una bola muy larga recuerde: cuando menos tensión haya en su cuerpo y manos, más distancia va a conseguir. ■

## "Soy un jugador de sensaciones"

**¿Cómo afrontas tu entrenamiento antes de situarte en el tee del 1 de un torneo?**

No me complico demasiado. Hago unos pequeños ejercicios de calentamiento básicos y después pego 40 o 50 bolas en el campo de prácticas para encontrar mi ritmo de swing. Después paso brevemente por el putting green y a jugar.

**¿Cuál es tu parte más positiva de tu swing? ¿Y la peor?**

Creo que mi mayor virtud es el feeling que tengo, soy un jugador

de sensaciones. Lo peor es que a veces realizo el movimiento con demasiada rapidez y eso me provoca errores.

**¿Tu mejor palo de la bolsa?**

Probablemente me encuentro más cómodo con el driver en las manos. De todas formas aún me queda mucho por mejorar.

**¿Sacrificarías un poco de distancia para evitar esos pequeños errores y tener más control?**

De hecho es lo que estoy trabajando con Pepín Ribero. Todos los cambios que estamos reali-

zando van por ese camino. Ganar precisión y control.

**¿Cuál es tu plan de entreno diario para que lo sepan los amateurs?**

Dependiendo de la época de la temporada priorizamos una parte u otra del juego. Por norma general suelo tirar unas 150 bolas en la cancha de prácticas, una hora de putt y una de juego corto. Ahora estoy muy centrado en la preparación física a la que dedico unas dos o tres horas cuatro días a la semana.