



álvarez
deporte y tiempo libre

BOLETÍN MENSUAL

Boletín número 265. Mayo 2023

1.- Artículo del mes:

CÓMO SACAR PARTIDO A UNA CHULETA

2.- Producto recomendado:

FAMILIA CALLAWAY BIG BERTHA 23

3.- Lecciones de golf:

- **LECCIÓN 529: LECCIÓN PARA PRINCIPIANTES: AGARRAR EL PALO DE GOLF**
- **LECCIÓN 530: LECCIÓN PARA PRINCIPIANTES: LA POSTURA EN EL SWING**

1.- ARTÍCULO DEL MES:

CÓMO SACAR PARTIDO A UNA CHULETA

Aunque es norma de cortesía que cada uno de nosotros cubra y arregle cualquier posible chuleta que provoquemos en el campo, todos somos conscientes de que esto no siempre se hace, o por lo menos no se hace con el cuidado que debería hacerse, y por eso no resulta extraño que en alguna ocasión nuestra bola acabe dentro de una de estas “malditas” chuletas.

Cuando esto sucede, la primera reacción suele ser de rabia y preocupación... ¿cómo haré ahora para salir de ahí?... Sin embargo si nos paramos a analizar la situación con calma y tratamos de ser objetivos, puede que lo que veíamos como un problema termine por convertirse en un golpe de suerte (y nunca mejor dicho).

Por eso hemos creído interesante dedicar este artículo a hablar sobre las chuletas y las posibilidades que nos ofrecen.



Pon atención, con seguridad te resultará más que interesante.

ANALIZAR LA SITUACIÓN

El mero hecho de ver caer la bola en una chuleta puede hacer perder los nervios a muchos jugadores y eso es, como siempre, un gran error.

Lo más importante es que intentemos afrontar la situación con serenidad y tratemos de analizarla objetivamente.

En ese análisis lo primero a estudiar es el tamaño y grosor de la chuleta. Algunas de estas “huellas” pueden llegar a tener hasta dos centímetros de profundidad y eso sin duda complicará el golpe enormemente si no sabemos cómo afrontarlo; otras chuletas sin embargo son de muy poco grosor y nuestro golpe no tiene porqué revestir grandes complicaciones.

Tras la realización del adecuado análisis, hay que ser conscientes de la necesidad de realizar una serie de ajustes en nuestro swing habitual para salir de la manera más airosa.

Normalmente el golpe desde una chuleta resultará más complicado si el tiro es a green y no será tanto en caso de que se trate de un golpe de calle.

EL PALO

Tras analizar la situación y el golpe que debe dar, llegará el momento de seleccionar el palo que necesitas para jugar la bola; pues bien, nosotros te recomendamos que cojas un palo menos del que normalmente escogerías bajo la misma situación, pero con la bola reposando sobre la hierba.

En caso de que el golpe sea a green, se aconseja coger preferiblemente un hierro que una madera, sobre todo si el green nos queda lejos y el golpe va a ser largo. De esta forma, la cucharilla del palo nos permitirá atravesar mejor.

A nivel general lo más conveniente es utilizar un palo cerrado para que la trayectoria sea más plana y que la bola salga del golpeo más recta.

CÓMO GOLPEAR UNA BOLA QUE ESTÁ EN UNA CHULETA

Lo primero que hay que tener en cuenta a la hora de jugar una bola colocada en una chuleta, es la necesidad de colocarse como si fuéramos a dar un golpe por bajo.

Resulta evidente que, dentro de la chuleta, la bola se encuentra por debajo del nivel del suelo, por lo que el jugador tendrá que bajar verticalmente hacia la bola.

Además de eso, ten en cuenta los siguientes ajustes:

- Coloca la bola retrasada en el stance, con esto conseguirás impulsar tus manos por delante de la bola.
Esto deberá acusarse más en los casos en los que precisemos que el golpe sea largo.
- Coge el palo más corto, lo que te proporcionará la sensación de controlarlo mejor.
- Trata de poner más peso sobre el pie de delante en la colocación.
- Controla la agresión en su swing: baja con dureza hacia la bola, pero manteniendo el equilibrio.
- Adelanta las manos en el momento del impacto.
- Mantén las muñecas firmes a lo largo de todo el golpe.
- En el backswing, gira las manos rápidamente. Esto ayudará a que la cara del palo esté por encima de las manos y que el downswing sea más llano.
- Durante el downswing intenta no tener prisa en desdoblar las muñecas.

Ten en cuenta que con seguridad sacarás una chuleta más larga que la primera sobre la que reposaba la bola, esto debe ser algo que no te preocupe en absoluto.

INTERPRETAR LAS CHULETAS

Además de saber cómo reaccionar cuando la bola cae en una chuleta, debemos ser plenamente conscientes de que las chuletas pueden facilitarnos mucha y muy importante información sobre nuestro propio juego.

Lo primero a tener en cuenta es que realizar una chuleta no supone un error en sí y además puede decirnos, entre otras cosas, algo tan fundamental como la trayectoria del swing en el impacto.

Así, si sabemos interpretarlas, las chuletas nos facilitarán gran cantidad de datos que pueden sernos útiles para mejorar nuestro handicap.



Para ayudarte en esa interpretación, hemos resumido a continuación unas cuantas “normas generales”:

- Si la chuleta realizada es estrecha y más profunda en la punta: se habrá producido casi con total seguridad por un bloqueo de las muñecas en el momento del impacto. Las manos se habrán levantado en la subida, alejándose demasiado del cuerpo y provocando el bloqueo de las muñecas.

Este error conllevará la pérdida de velocidad en la cabeza del palo y consecuentemente una reducción en la distancia alcanzada.

Este tipo de chuleta es, sin duda, la más común entre los jugadores amateurs.

- Chuleta profunda: si la chuleta que generamos tiene gran profundidad significará que estamos colocándonos a la bola en un stance demasiado vertical. Este tipo de golpes suelen conllevar “flyers” (ausencia de efecto de vuelo sobre la bola), que supondrán pérdida de distancia y descontrol de la bola.

Para evitarlo, le recomendamos que arrastre hacia atrás la cabeza del palo cerca del suelo en la subida y gire la parte derecha de su cuerpo.

- Poca profundidad: las chuletas poco profundas indican que se ha llegado al suelo antes de impactar con la bola, lo que supone que existe desviación en la bajada.

El error más habitual que suele llevar a este tipo de chuletas es el de colocarnos a la bola con los pies demasiado separados. Si le ocurre, pruebe a juntar más los pies en el stance.

- Chuleta estrecha y profunda en el talón: sucede sólo en los casos en los que el palo con el que estemos jugando disponga de un lie (ángulo de la cabeza del palo con respecto a su varilla) demasiado vertical. Se trata por tanto más de un problema del equipo que del propio jugador.
- Chuleta antes de la bola: puede producirse por dos causas: mantener el peso en el pie de detrás en la bajada o empujar el palo con la mano derecha desde arriba.
Asegúrate de que comienzas la bajada en el lado izquierdo para evitarlo.
- Ten en cuenta que los jugadores altos suelen obtener una chuleta más profunda que los bajos, ya que llegan a la bola en un ángulo de ataque más vertical.

2.- PRODUCTO DESTACADO:

FAMILIA CALLAWAY BIG BERTHA 23

La icónica familia Big Bertha se renueva por completo.

Diseñada precisamente para jugadores que quieren lanzar la pelota más alto y jugar con más confianza. Unos palos extremadamente indulgentes que están diseñados para conseguir que cada golpe consiga los mejores resultados.



DRIVERS

Su revolucionaria tecnología te llevará a conseguir los mejores resultados desde el tee.

MADERAS DE CALLE

Perdón + Distancia con un peso totalmente optimizado.

HÍBRIDOS

Perdón sin igual + velocidad máxima.

HIERROS

Para jugadores que buscan palos fáciles de jugar, pero que no lastren sus resultados.

NUEVA SERIE BIG BERTHA 23 YA DISPONIBLE EN ÁLVAREZ

3.- LECCIONES DE GOLF

- **LECCIÓN 529: LECCIÓN PARA PRINCIPIANTES: AGARRAR EL PALO DE GOLF**
- **LECCIÓN 530: LECCIÓN PARA PRINCIPIANTES: LA POSTURA EN EL SWING**

LECCIÓN 529:

LECCIÓN PARA PRINCIPIANTES: AGARRAR EL PALO DE GOLF

Agarrar un palo de golf correctamente es el primer paso para conseguir un swing eficaz con el que obtener buenos resultados en el juego.

A continuación, repasamos los pasos que deben seguirse para agarrar un palo de golf de manera adecuada... ¡nunca está de más recordarlo!!

1/ Coge el palo de golf con la mano izquierda: Si eres diestro, deberás coger el palo con la mano izquierda.

2/ Coloca la palma de tu mano izquierda en el agarre del palo, de manera que la parte inferior del pulgar quede sobre el palo.

3/ Coloca la mano derecha en el palo: Coloca la mano derecha debajo de la mano izquierda, sujetando el palo de manera que los dedos de la mano derecha se entrelacen con los dedos de la mano izquierda.

Asegúrate de que la V que se forma entre el pulgar y el índice de ambas manos apunten hacia tu hombro derecho.

4/ Verifica la distancia entre las manos: Asegúrate de que la distancia entre las manos sea la correcta. Una distancia adecuada te permitirá tener más control sobre el palo durante el swing.

En este sentido, una buena regla general es que los nudillos de la mano izquierda estén alineados con el palo, mientras que los nudillos de la mano derecha se superponen ligeramente con los de la mano izquierda.

5/ Ajusta la presión de tus manos: Es importante que no aprietes demasiado el palo con tus manos. Si lo haces, no podrás tener un swing fluido y relajado. Tampoco debes sujetarlo con demasiada suavidad, ya que esto puede afectar tu control.

Una presión adecuada te permitirá tener un agarre firme pero cómodo.

6/ Practica el agarre: Para asegurarte de que tienes el agarre adecuado, practica con el palo de golf en casa o en el campo de práctica. También puedes pedirle a un profesional de golf que revise tu agarre y te dé consejos para mejorarlo.

Recuerda que el agarre del palo de golf es importante, pero también debes prestar atención a otros aspectos como la postura, el swing y la técnica general para mejorar tu juego.

LECCIÓN 530:

LECCIÓN PARA PRINCIPIANTES: LA POSTURA EN EL SWING

La postura en el swing de golf es un aspecto clave para lograr un golpe consistente y efectivo.

A continuación, haremos un repaso de las recomendaciones generales que conviene tener en cuenta para realizar una correcta postura en el swing de golf:

- 1/ Posición de los pies: Para empezar, coloca los pies separados al ancho de los hombros y asegúrate de que estén paralelos a la línea de golpe.
- 2/ El peso del cuerpo: Distribuye el peso del cuerpo de manera uniforme en ambos pies, lo que te ayudará a mantener el equilibrio durante el swing.
- 3/ La flexión de las rodillas: Flexiona ligeramente las rodillas para ayudar a mantener el equilibrio y para permitir que puedas girar los hombros con mayor facilidad durante el swing.
- 4/ La inclinación de la columna vertebral: Inclínate ligeramente hacia delante desde la cintura para que la columna vertebral esté en una posición neutral y para que puedas alcanzar la bola con mayor facilidad.
- 5/ La posición de las manos: Asegúrate de que las manos estén colocadas delante de la bola y en línea con la cabeza del palo. Esto te ayudará a hacer un contacto limpio con la bola.
- 6/ La correcta distancia a la bola: La distancia de la bola con respecto al cuerpo es importante, ya que esto te permitirá alcanzar la bola en el punto adecuado del swing. En general, la bola debe estar ubicada en el centro de tu postura, justo delante de tu posición.

Recuerda que cada golfista tiene una postura única y que la mejor postura para ti dependerá de varios factores, como tu altura, tu tipo de cuerpo, tu estilo de swing y tus preferencias personales.

Por lo tanto, lo más recomendable es que experimentes, que pruebes con diferentes posturas hasta encontrar la que mejor funcione para ti.