

Argentina



Hoyo Cero

Boletín Virtual de Golf

Editorial

Los Par 3

Parecen los más fáciles, pero en realidad, no lo son.

Para hacer águila hay que hacer hoyo en uno, posible pero de muy baja probabilidad.

Para hacer birdie o par hay que ponerla en el green desde el tee de salida, exigente para el jugador de mediano o alto handicap.

Si con el segundo tiro llega al green va camino al bogey, caso contrario al doble bogey.

Resumiendo, es un hoyo complicado, tanto para los profesionales como para el jugador de fin de semana.

No lo cree, analice las tarjetas de los profesionales y vea el score de los par tres.

En la gran mayoría, o pierden golpes o hacen par. Evidentemente hay excepciones, pero son las menos.

Respete los Par 3, juegue seguro, juegue a buena, no pretenda recuperar golpes en estos hoyos.

El par es un excelente número para anotar en su tarjeta.

Hasta la próxima

No podemos dejar de invitarlos a que visiten nuestra página Web

www.advance.com.ar/

usuarios/hoyocero

En ella, podrán consultar boletines anteriores, disfrutar de un análisis dinámico del swing, interiorizarse de las bases de nuestro concurso y muchos temas más.

Para mantenernos en contacto, nuestro mail:

hoyocero@infovia.com.ar

Los Consejos de Tom Watson

-En lo alto del swing, mantenga los pulgares debajo de la vara.

-Para jugar bien los chips, saque el palo hacia atrás en forma rítmica, e inicie su movimiento hacia delante dejando que su rodilla derecha se mueva hacia el objetivo.

-Para no errar los putts cortos, mueva el putter recto hacia atrás y recto a través.

-En los tiros que deben pasar sobre agua o algún obstáculo penalizador, lo importante es saber cuanto hay que

pegar de "aire" y no solo la distancia total que incluye rebote y corrida.

-Si tiene poca velocidad de cabeza de palo, sustituya sus hierros largos por maderas de mucho levante.

-En los putts la velocidad es clave para mantener la línea.

-En el downswing, mantenga los brazos cerca del cuerpo para maximizar su velocidad de rotación.

-Tras un tiro malo es muy importante pegar uno bueno.

-Practicar el juego corto le ahorrará muchos golpes. Practique su juego corto más de lo que practica su juego largo.

Wedges

Una de las principales diferencias entre los profesionales y jugadores de handicap bajo y los jugadores aficionados es la habilidad que tienen los buenos jugadores de controlar la distancia cuando realizan un golpe no completo con el wedge.

Muchos jugadores se sienten confiados al ir a realizar un golpe completo con el sand a 70 metros, pero se sienten completamente a lo que salga si la distancia a recorrer es de 40, 50 o 60 metros.

Para conseguir más control en estos delicados golpes "de toque", no debemos cambiar la fuerza con la que hacemos el swing para variar la distancia.

En lugar de eso debemos mantener nuestra velocidad de swing normal y nuestro tiempo y variar solo la longitud de nuestro swing.

Por ejemplo, con el sand wedge, hacemos el swing con nuestras manos de rodilla a rodilla para un golpe de 15 metros, de cadera a cadera para un golpe de 30

metros, de pecho a pecho para un golpe de 50 metros y de hombro a hombro para el golpe de 70 metros.

Cada jugador tendrá sus propias distancias para éstos golpes.

Para refinar su técnica en éstos golpes "de toque" y para aprender a ejecutar cada uno de ellos le proponemos éste ejercicio.

Vamos a la cancha de prácticas y hacemos un golpe completo con el sand wedge apuntando a un objetivo.

Ahora, golpeamos de hombro a hombro hacia el mismo objetivo, fijándonos en cuánto menos vuela la bola.

Después hacemos lo mismo de pecho a pecho.

Y seguimos bajando hasta hacer el golpe de rodilla a rodilla.

Si repetimos varias veces y varios días éste ejercicio observaremos que adquiriremos precisión, control y confianza en éstos golpes que tanto inciden en nuestras tarjetas.

A practicar.

Concurso Hoyo Cero Acertijo

Acertijo del mes anterior:

“Un vagabundo arma un cigarrillo con 7 colillas.

Si recogió de la calle, en un día, 49 colillas.

¿Cuántos cigarrillos fumó al fin de ese día?”

Respuesta:

Ocho

Explicación:

Con las 49 colillas armó 7 cigarrillos que generaron 7 colillas con las que armó un cigarrillo más.

Tuvimos 65 respuestas correctas siendo el ganador final el golfis-

ta Leonardo Patindo de Ramos Mejía, Provincia de Buenos Aires, quien ganó una caja con tres pelotas de golf.

El acertijo de éste mes:

¿ Por qué los chinos comen más arroz que los japoneses?

Envíenos la respuesta, acierte y GANE

hoyocero@infovia.com.ar

El premio para el ganador será **una caja con tres pelotas de golf.**

Pensamiento Lateral Acertijo

Agradecemos la cantidad de mail 's que hemos recibido por nuestro concurso

Bases en nuestra página Web

*Siga participando
Envíenos la respuesta,
acierte y GANE*

Stance

Una posición buena es señal de un buen swing. Cuando movemos el palo realizamos un movimiento atlético, por ello es vital que estemos en una posición atlética, listos para girar el palo con la mejor de nuestra disponibilidad.

Coloquémonos de pié, con los pies separados a la anchura de nuestros hombros.

Nos doblamos ligeramente por la cadera, manteniendo la espalda recta y dejando que la cola sobresalga un poco. Permita que sus brazos cuelguen, al estilo de un gorila.

No permita que su barbilla toque su pecho.

Mire a la bola tanto tiempo como le sea posible.

Permita que su lado derecho (el izquierdo para los zurdos) esté por debajo del izquierdo.

Mantenga su peso equilibrado entre ambas piernas y ligeramente hacia la parte delantera de ambos pies.

Ahora doble las rodillas ligeramente. Esto es importante. Asegúrese que cuando dobla las rodillas sigue con la cola fuera. Evite una posición sentada que hace difícil cambiar su peso correctamente.

Una posición correcta es lo más efectivo para realizar un swing eficaz. Practique la posición delante de un espejo y memorícela.

Tormentas Eléctricas - Consejos

Hay que alejarse de los palos.

Es preferible dejarlos en el campo y volver a recogerlos después.

Por supuesto, nuestro paraguas no será buen compañero con una tormenta eléctrica.

Nunca debemos refugiarnos debajo de un árbol aislado.

No debemos tumbarnos en el suelo. Sin embargo

sí es bueno tumbarse en un bunker al estar por debajo del nivel del suelo.

Tampoco debemos correr ni andar por zonas despejadas.

Lo que debemos hacer si no podemos llegar a un edificio o a un coche, es refugiarnos en una zona frondosa con muchos árboles o agacharnos apoyando las manos en las rodillas.

Sin Tensiones

Poner tensión en tu swing puede provocar que pierdas distancia y precisión. Aplicando ciertos fundamentos correctamente, se evita la tensión. Y ciertas características del swing que pueden resultarte familiares causan tensión. Por ejemplo, mantener tu brazo izquierdo rígido.

¿Qué propósito puede haber en eso que no sea crear una buena pose en el stance?. Ninguno, solo sirve para generar tensión. No hay razones ni de confort ni de ningún otro tipo para poner un brazo rígido.

Fundamentalmente disminuyes el nivel de tensión con un buen grip. Un grip

sin tensión se logra haciendo lo siguiente: tomando el grip con los dedos de ambas manos. Con la mano más baja empezamos el grip con el centro de los dedos, evitando la palma. Además, ponemos el dedo gordo de la mano de arriba fuera del centro de la varilla, en la parte más alejada del objetivo, y el dedo gordo de la otra mano igual pero poniéndolo por la zona más cercana al objetivo.

Los dedos gordos tienen muchos nervios en la punta. Si los ponemos directamente en el centro de la varilla, activamos esos nervios. Los brazos se ponen rígidos y te crean tensión.

Fundamentalmente lo que estás tratando de lograr es un grip suave.

Durante el swing evita cualquier movimiento que cause tensión.

**En el grip,
el palo debe tomarse más
con los dedos que
con la palma de la
mano**

Putt - Actitud Mental

De entre todos los golpes de este juego, sin duda, el "putt" es en el que más influencia tiene "la cabeza". Una actitud mental positiva, acompañada de mucha confianza en "meter el putt" es la mejor de las recetas. Como comenta Bod Rotela en su libro *"El golf no es el juego de la perfección"* el resultado de un "putt" viene determinado casi por entero en sus preparativos y no tanto en la ejecución del golpe. La mecánica de un golpe de "putt" es muy elemental, deberemos entrenarla en el putting-green, el concepto de distancia lo deberemos también "obtener" de nuestros entrenamientos, pero a la hora de tratar de

meter el putt durante un partido, deberemos despreocuparnos de la mecánica del golpe y tan solo concentrarnos en meter el putt. Valernos de la sensación de "embocar" el "putt", o bien tratar de visualizar el golpe antes de darlo, nos servirán para intentar el acierto. Pero sobre todo nos ayudarán las ganas de "embocarlo". Es muy importante también tratar de no pensar en ese momento nada relacionado con golpes anteriores, ni con lo que nos queda. Nada de contar mentalmente qué pasa si fallamos o metemos, tan solo concentrarnos en embocarlo.

La mejor manera de ejecutar un putt, es la manera en que lo hacemos mejor

Todo lo que sube debe bajar, pero no esperes que baje donde lo puedas encontrar

El Miedo

De entre todos los golpes de golf, ninguno como el "putt" para representar el miedo que de vez en cuando nos toca padecer a los jugadores de golf. Es curioso reconocer que, sobre todo a los jugadores varones, nos enorgullece cruzar 200 metros de rough difícil para alcanzar el centro de un fairway y dejar la pelota a corta distancia del green.

Lo consideramos como una cuestión de hombría, algo así como relacionándolo con la valentía personal. Sin embargo, un golpe crítico en el partido, un "putt" cuesta abajo de 60 cm. nos cambia el color de la cara. Aquí sí que sentimos muchas veces pánico y terror.

No obstante deberemos tratar de alterar cualquier situación de miedo en una sensación de tensión, de presión. El jugador de golf, a cualquier nivel, debe estar preparado para aguantar la tensión y ejecutar golpes bajo presión.

Todos nosotros nos entrenamos y soñamos con nuestros objetivos. Estos son diferentes para todos noso-

tros: bajar el handicap, ganar un campeonato, ganarle a "fulanito" un match, etc... Todos soñamos con situarnos en el green del 18 con un "putt" de metro y medio y conseguirlo. Pues bien, cuando nos llega el momento, hay que reconocerlo, aparece esa "sensación extraña" que no nos ayuda en nada a hacerlo, generalmente el resultado es un fallo. Así pues, deberemos prepararnos antes de que esto ocurra y mentalizarnos de que si ese es nuestro objetivo, deberemos conseguirlo.

Si nos encontramos en estas circunstancias, es seguro que hemos entrenado lo suficiente para poderlo alcanzar, y no va a ser, ni el temblor de manos, ni el sudor en las mismas, ni la gente apelotonada en la terraza del club, ni "fulanito" mirando, ni el público, ni las cámaras de TV, ni nuestro corazón palpitando a 100 por hora. Nada deberá apartarnos de nuestro objetivo. Deberemos conseguirlo. A pesar de todo lo anterior, lo conseguiremos. Nos aguantaremos con nuestro temblor de manos y nuestro interior a 100 y trataremos de pensar sólo en lograrlo.

Y lo conseguiremos.

