

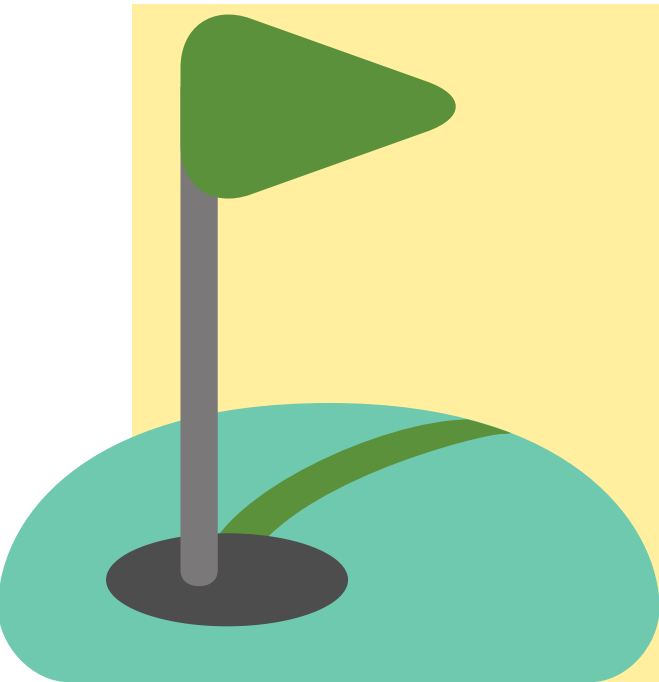


GUÍA RÁPIDA DE GOLF

3 ÁREAS DE JUEGO 18 RECURSOS

MEJORA TU GOLF CON SIMPLES CONSEJOS

SOTAPAR.COM



¿QUÉ ENCONTRARÁS?

Golf resumido a su máxima expresión, para que tengas recursos en todos los ámbitos del juego.

6 consejos para **coger más calles**.

6 consejos para **coger más greens**.

6 consejos para **meter más putts**.

18 recursos para ahorrarte golpes

Siempre y cuando los apliques.



GOLPE DE SALIDA

Acostumbra a ser considerado el golpe más importante en la mayoría de hoyos. Pues un buen golpe de salida, beneficia a todo su juego.



TIRO A GREEN

Una vez hemos encontrado la calle con nuestro golpe de salida, muchos factores van a afectar la forma de jugar el siguiente golpe.



DENTRO DE GREEN

En green se requiere un buen movimiento y, además, una gran capacidad de observación para encontrar la trayectoria.

EN EL TEE

B.D.E para distancia

Greg Norman en su “100 instant golf lessons” explicó su truco para conseguir metros extra con el drive.

1

Se dice a sí mismo, Bolsillo **Derecho** hacia la **Espalda**, un recordatorio que le permite realizar un giro de caderas completo, con el que el bolsillo frontal derecho del pantalón gira en torno a la espalda.

Torsión por inercia

Los grandes jugadores de golf hacen parecer fácil el golpe con el drive. **Se colocan en un stance amplio y elegante para asegurar un buen equilibrio, suben el palo lentamente y muy cerca del suelo**, casi como si dejaran que la inercia del palo iniciara el backswing para llevarlo hasta la cima.

Ese movimiento de tirón hace que la parte superior del cuerpo se retuerza lo necesario para dar potencia al golpe.

2

Pincha sobre el peligro

Clava la bola en el lado del tee de salida más cercano al peligro (fuera de límites, bunker o lago).

Desde esa posición, además de apuntar lejos del obstáculo, creas un área más amplia donde dirigir la bola.

Ensanchando la calle y facilitando que el golpe de salida sea exitoso.

3

EN EL TEE



Altura máxima de tee

4

Muchos golfistas aficionados tienden a hacer slice con el golpe de salida, mayoritariamente es **debido a que clavan el tee demasiado bajo y tienen que golpear muy vertical** para que la bola salga hacia arriba. Para reducir las probabilidades de slice, clava el tee un poco más alto. Esto te obligará a hacer un swing más redondo y con plano horizontal.

Aceleración correcta

5

Debemos aplicar la fuerza en un lugar correcta del swing. El error común es generar la potencia demasiado pronto, con el fin de alcanzar la bola. Pero el swing no finaliza en el impacto,

Debemos asegurarnos que la cabeza del palo pasará acelerando a través de la bola y en una trayectoria ascendente.

No siempre drive

6

Algunos golfistas juegan "de memoria" y por inercia salen con el drive en todos los hoyos (exceptuando pares 3).

En muchas ocasiones la mejor estrategia puede ser plantear otro tipo de salida y jugar un golpe más corto o en una línea diferente.

No te liganes al drive para dar la salida, asegúrate de jugar tu mejor opción.



GOLFANÁTICOS

¿SIGUES PENSANDO EN GOLF CUANDO ESTÁS FUERA DEL CAMPO?

BIENVENIDO, ERES DE LOS NUESTROS

[VER CLASE DE MUESTRA DE LA ACADEMIA](#)



ACADEMIA

Clase semanal para todos los niveles, ordenadas y sin paja.



FORO

Puedes hablar de dudas, material, torneos, lo que quieras.



ENTREVISTAS

Entrevistamos a gente que tiene algo interesante que decir.



CLUB HOUSE

Nos reunimos en vídeo llamada para hablar de golf.



EVENTOS

Hacemos sorteos, retos, concursos para pasar un buen rato.



TELEGRAM

Grupo en Telegram para hablar de cualquier tema de golf.



DESCUENTOS

Promociones y descuentos exclusivos para la comunidad.



EXÁMENES

Ponte a prueba con nuestros exámenes de golf.

EN LA CALLE



Encima de bandera

1

Muchos golfistas pecan de ser demasiado cautos con los golpes de pitch y **acostumbran a dejar la bola muy corta del hoyo**. Para contrarrestar ese problema, debemos **pensar en aterrizar la bola sobre la cima del palo de la bandera** en vez de sobre el green.

Esta imagen mental nos ayudará a ser más autoritarios en el swing y más precisos con nuestros golpes.

Un palo más

2

El principal fallo de los jugadores aficionados es que se quedan cortos. **Conseguir la distancia exacta implica un golpe muy buen ejecutado**. Contactando a la bola por el punto dulce de la cara del palo. **Es más probable que nuestro golpe no sea perfecto y perdamos metros**. Con un palo más en la mano, contrarrestaremos este factor consiguiendo la distancia adecuada.

No luches con el viento

3

Si forzamos un golpe con viento en contra lo único que **haremos es acelerar la rotación de la bola** y, por lo tanto, conseguir que se desvíe mucho empujada por el viento. **Para mantener la bola al margen del viento, ofreciendo la mínima resistencia posible debemos realizar un swing fácil**. Suave, sin forzar. La mejor opción para estas situaciones es coger uno o dos palos más y reducir la velocidad del swing.

EN LA CALLE



1 palo 9 distancias



Podemos realizar 3 longitudes de swing, hasta la cintura, a la altura del pecho o hasta los hombros.

También **podemos modificar nuestro grip** (afectando a la distancia) cogiendo el grip alto, medio o bajo.

Estas combinaciones, con los 3 wedges, nos dan un total de **27 distancias y trayectorias de bola distintas**.

Swing de prácticas



Un swing de práctica no es un ejercicio para soltar los músculos. Su finalidad es prepararte para la actuación real. Por tanto, asegúrenos de maximizar esta oportunidad en el campo de golf.

¡Recuerda! El swing de práctica tiene un propósito. Imitar al golpe real, si sólo haces swings sin importancia, estás malgastando una oportunidad de oro.

Posición de bola



Muchísimos golfistas tienen problemas para conseguir un buen impacto simplemente porque no están bien colocados a la bola con sus hierros. **El impacto debe ser descendente**. Para conseguirlo, **la bola debe estar bien centrada en el stance**. Si está adelantada la toparemos y si está atrasada saldrá un filazo.

CON EL PUTT



Comodidad

1

La comodidad es la prioridad número 1 en la colocación a la bola (stance). **Si no estás relajado frente a la bola, te costará siempre hacer un swing de putt suave.**

Es mucho mejor tener una colocación poco ortodoxa, pero cómoda, que técnicamente perfecta si te sientes incomodo, la incomodidad genera un swing inhibido.

Por la parte alta

2

Juega por la parte más alta de la caída, generando el arco más amplio posible con la bola.

De este modo, la bola tiene más opciones de entrar.

Si jugamos los putts de manera "frontal" una bola por debajo de la línea de juego siempre se alejará del hoyo sin posibilidad de entrar.

Cuestión de bolas

3

Uno de los errores más frecuentes de los jugadores aficionados, es no dar importancia a la bola.

No es cuestión de gama, simplemente que siempre sea la misma.

Es difícil, muy difícil, desarrollar una forma de jugar consistente si se juega con bolas de diferente fabricación y compresión.

CON EL PUTT

No leas de cerca

4

Es un error común al leer los putts. El más común. **Golfistas que se sitúan justo encima de la bola para leer la caída.** Error.

Debemos situarnos bastante atrás, lo suficiente para tener **una buena perspectiva del asentamiento del terreno**, que a menudo, nos revela pistas de cómo va a caer la bola.

Escucha la bola

5

Este es un consejo de Chi Chi Rodriguez, quien utiliza este recurso en los putts cortos. Muchas veces, **las ganas de embocar o la propia tensión del resultado nos hace realizar movimientos forzados.**

Cuando juguemos putts cortos, no debemos desviar nuestra mirada de la bola, **no hace falta que miremos como rueda. Ya oiremos como cae dentro del hoyo.**

Ritmo constante

6

Un buen control de distancia se obtiene gracias a un buen ritmo. Para conseguirlo de forma consistente debemos mantener el mismo ritmo en todos los golpes.

Contra más largo sea el putt, **más amplitud de movimiento** generaremos con nuestro swing, **nunca más potencia.**



GUÍA RÁPIDA DE GOLF

MEJORA TU GOLF CON SIMPLES CONSEJOS

SOTAPAR.COM