



JG

GUÍA PARA APRENDER SOBRE GOLF

Descubre los mejores consejos y trucos de golf: desde los fundamentos esenciales para principiantes hasta los recordatorios clave para los más veteranos.

¡Perfecciona tu juego sin importar tu nivel!

¡COMIENZA EL RETO!

¡Hola Golfista! Bienvenido a tu guía básica de golf, donde vas a encontrar pequeñas ayudas y conceptos que espero que te ayuden a que tu comienzo en el deporte sea ameno y divertido.

En nuestra Escuela de Golf, nuestro propósito es brindarte las herramientas necesarias para disfrutar y progresar en cada golpe, ya seas principiante o experto. ¡Únete a nosotros y lleva tu juego al siguiente nivel!.

¿QUÉ TE VAS A ENCONTRAR?

Una pequeña ayuda, con información ordenada, clara y sencilla, que te permita desenvolverte de la mejor manera posible cuando vayas a un campo de golf.

Hablaremos de varios puntos:

01

Vocabulario terminológico.



02

Los 6 puntos que tienes que revisar para tener un swing eficiente y saludable.



03

El swing de golf en 5 puntos clave.



04

Las 5 claves de una buena rutina pre-golpe en golf.



05

Herramientas para medir mi progresión.



A-Z

A Las partes de un hoyo

-
- A top-down illustration of a golf course hole layout. The layout is divided into seven numbered regions:
 - 1**: A small green square in the upper left corner.
 - 2**: A large, irregularly shaped green area with horizontal stripes, representing the fairway.
 - 3**: A small green area in the lower right, representing the green.
 - 4**: A small green area adjacent to the green (3), representing the bunker.
 - 5**: Two light brown, irregular shapes representing sand traps, one located between the fairway and the green, and another at the bottom center.
 - 6**: A dark green, irregular shape in the lower right, representing a water hazard.
 - 7**: Two areas of trees, one at the top center and one on the right side, both outlined in red.
 A red flag is positioned on the green (3). The entire layout is set against a white background.

1	Par: Número estándar de golpes establecidos en el hoyo.
2	Birdie: Un golpe menos que el par.
3	Eagle: Dos golpes menos que el par.
4	Albatros: Tres golpes menos que el par del hoyo.
5	Bogey: Un golpe más que el par.
6	Doble-bogey: Dos más que el par del hoyo.
7	Triple- bogey: Tres más que el par del hoyo.

[illegible]

1	Fore: Advertencia de una bola en vuelo.
2	Mulligan: Segundo intento permitido informalmente sin contar el primer golpe.
3	Backspin: Efecto de retroceso de la bola.
4	Buggy: Vehículo homologado para circular en el campo de golf.
5	Caddie: Persona que lleva los palos y da consejos al jugador.
6	6. Dog-leg: Punto en que una calle en un hoyo cambia de dirección.

- 3



Una de las preguntas que te tienes que hacer como golfista es, ¿noto que controlo más o menos lo que hago y que no me lesiono al hacerlo?.

¡Ojo! No se trata de tener un swing estéticamente perfecto, porque hay tantos swings como jugadores de golf. Lo importante es un movimiento que no cause lesiones y te permita disfrutar del golf durante muchos años.

Y, ¿qué es lo que te recomiendo que revises para comprobar si tu swing es saludable?.

Revisa los siguientes puntos a continuación:



Precisión

Que cuando golpeemos a la bola sintamos que va al sitio mas o menos deseado, ajustando con la dispersión correcta en función de nuestro nivel.



Consistencia

Que seamos capaces de hacerlo de manera repetitiva.



Máxima potencia

Que te permita desarrollar toda tu distancia, acorde a tu edad y capacidades físicas.



Máximo potencial

Que te permita evolucionar de manera progresiva y coherente en el golf.



Transferencia de energía

Que sientas que cuando golpees a la bola, se transfiere la potencia de manera correcta y eficiente.



Lesiones

Que no te genere nunca problemas físicos.



En este punto, nos adentramos en la parte más técnica, esa que todos los jugadores nos gusta dominar y que cuando somos novatos nos cuesta ordenarla y cuando somos más expertos la perdemos un poco de vista.

1. Todo comienza por el grip

El golf es un deporte de implemento, donde manejamos una herramienta para golpear una bola, por lo que la forma en la que agarraremos el palo es fundamental.

Buscaremos siempre cogerlo con los dedos y ejercer una presión suave que permita manejo del palo y que permita que cada mano actúe de manera correcta.

¿Qué estilo de agarre te recomiendo más?



GRIP BÉISBOL

Ideal si estás empezando, ya que es más sencillo de coger a los dedos y para dar tus primeros pasos como golfista, es lo más adecuado.



GRIP SUPERPUESTO

Si quieres progresar, o eres jugador avanzado, es el que genera más consistencia y más unión.



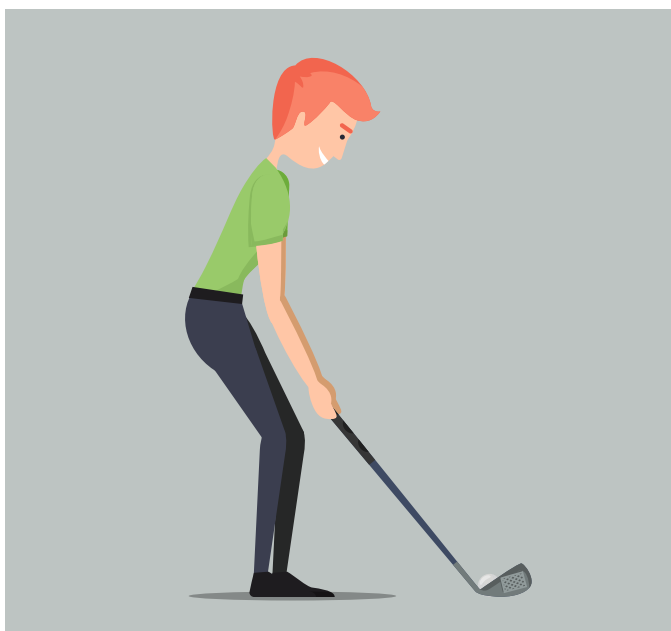
GRIP ENTRELAZADO

Mi recomendación es que no lo uses, ya que, genera mucha presión entre los dedos unidos y posible riesgo de lesión. Normalmente las manos unidas, al ejercer presión tiende a irse a las palmas y nos resta movimiento.



2. ¿Cuál es la postura inicial correcta?

Es aquella que nos permita realizar giros de manera correcta y mover nuestro cuerpo en un plano inclinado respecto a la bola.

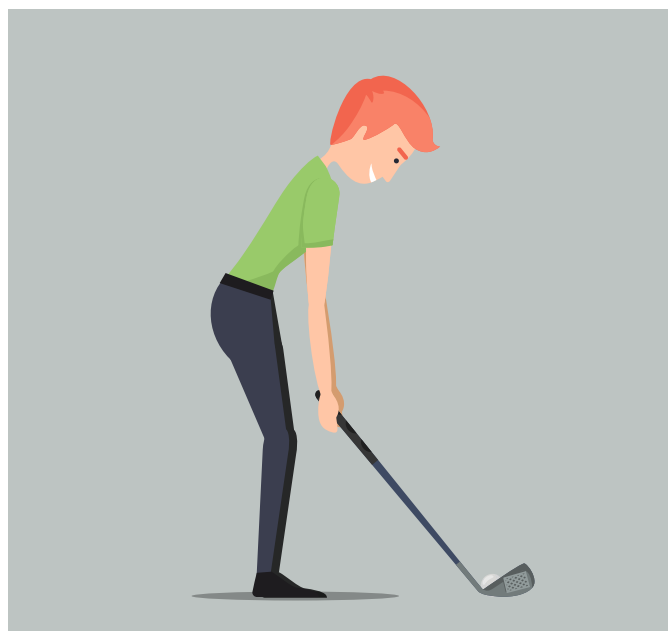


- 1 Encarar palo con una mano a pies juntos y con la mano dominante.
- 2 Gemelos hacia atrás y tronco hacia delante.
- 3 Ligera flexión de rodillas.

3. ¿Cómo mido la distancia a la bola?

El eterno problema, ¿cuál es mi distancia correcta? La que me permita tener mi centro de gravedad nivelado, estar relajado y generar gestos en equilibrio.

“Tip” para comprobar distancia:



- 1 Un palmo del taco del palo al cuerpo
- 2 Taco del palo en línea con los empeines.
- 3 Línea media de hombros a la altura de los empeines.

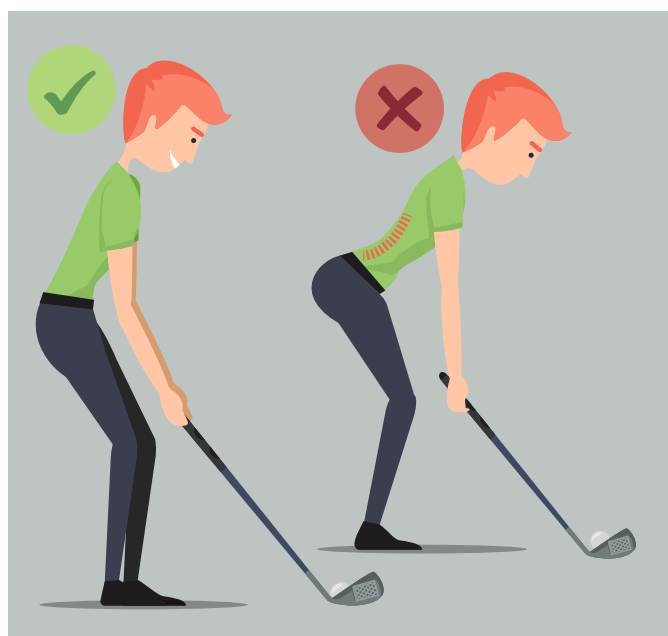
4. El concepto general de un swing de golf.

Que es un swing: la acción de golpear con un palo a una bola. Manejamos un palo, por lo que el golf se considera un deporte de implemento. Y lo primero que debes saber es... maneja el palo como un péndulo con la presión adecuada.



5. La relajación encima de la bola.

Es clave que estés relajado sin tensión en antebrazos y muñecas, al final manejamos el palo con las manos, y la base del manejo del implemento comienza por tener una presión que nos permita controlar el palo pero no tensionar el cuerpo y con ello el gesto.



04

Las 5 claves de una buena rutina pre-golpe en golf.



Una de los mayores problemas que tenemos en golf es mantener la concentración durante tantas horas de juego, al final se trata de un deporte que pone a prueba tus capacidades tanto físicas como mentales. Por ello, te propongo una pequeña rutina pre-golpe en 5 pasos:

Toma de decisión:
momento de elección del palo,
donde responderemos a tres
preguntas: ¿dónde la quiero ti-
rar?, ¿cómo la quiero tirar?, ¿qué
palo voy a usar?.

Respiración diafragmática 4/8:
previa al golpeo inspiramos en
4 segundos y espiramos el aire
en 8 segundos. Conseguiremos
relajar nuestros músculos.

2

4

1

3

5

Observación del entorno:
donde veremos como está tú
bola, que obstáculos tenemos y
cuál es la zona agresiva de tiro
y la zona segura cuando nos
enfrentemos al golpe.

Visualización:
nos pondremos detrás de
la bola, focalizaremos en la
decisión tomada y el golpe a
ejecutar.

Ejecución:
golpeo de la bola, con la mente
en blanco y con la confianza en
nuestras decisiones y nuestras
capacidades.





A menudo, nos frustramos cuando jugamos al golf, ya que, no tenemos claros nuestros objetivos por nivel y esto nos genera unas expectativas irreales de lo que debemos hacer.

Para ello te propongo un método en tres pasos:

1

Descarga la Tarjeta

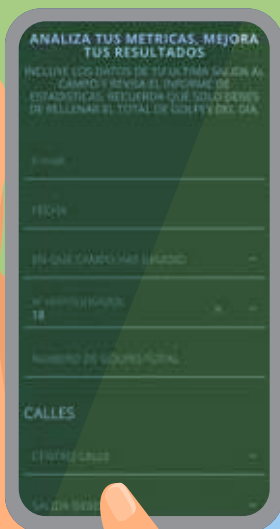
Te adjuntamos un modelo de registro en papel, donde podrás anotar todas tus vueltas. ¡Es muy sencillo de usar!

[illegible]

2

Escanea el código QR y rellena el formulario web

Con tu móvil, escanea el código QR que te proporcionamos. Te llevará a un formulario web donde podrás ingresar los datos de tus vueltas de manera rápida y fácil



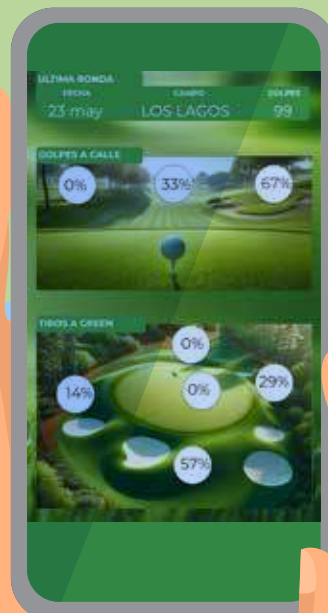
3

Visualiza tu Informe de Progresión

Una vez completado el formulario, tendrás acceso a tu informe de progresión.

Aquí podrás ver tus registros
acumulados y seguir tu avance
a lo largo del tiempo.

¡Es una excelente manera de mantenerte motivado!



A large QR code is centered within a light green circular graphic. The URL "www.jorgegonzalezgolf.com" is written in white, curved text along the bottom edge of the green circle.

CLCRIPTO

1. Rellena todos los apartados con **números exactos**
2. Escribe de manera **ordenada**

[illegible]

RESULTADO. Apuntar los golpes totales sin contar el hándicap.
CALLE. Marcar una única opción.
GREENES. Marcar una única opción.
BUNKER. Cuando el jugador cae en la arena.
APPROACH. Golpe de 50 metros o menos.
PUTTS. Poner el nº total de putts
RECUPERACION BUNKER. Las veces que caemos en el búnker y
RECUPERACION APPROACH. Las veces que hacemos approach por la bola con un único putt

COMPETIR

[illegible]

ANOTACIONES DEL JUGADOR





www.jorgegonzalezgolf.com

@jorgegonzalezgolf

