

GRABANDO MI SWING

Nosotros podemos grabar nuestro swing y analizar aquellos puntos fundamentales para poder entender nuestra mecánica; esto independientemente de que lo ideal es que ese video sea luego examinado por un experto.

No dude en enviarnos su video para que se lo analicemos a la brevedad con lujos de detalles.



Para enviarnos un video de su swing necesitaríamos saber que una distancia apropiada sería de unos 6 pasos de distancia y el jugador debería estar bien centrado en la imagen. La altura de la cámara de la vista frontal tendría que estar al mismo nivel que nuestro ombligo. O sea, de nuevo bastante centrado como la por detrás del jugador. Tanto en la imagen lateral, se deberá colocar entre el ombligo del jugador y sus manos.

Ahora, cómo nos grabamos para poder hacer un buen análisis de nuestro swing... Antes de hacer cualquier tipo de análisis tenemos que grabarnos y hacerlo bien. Ya con cualquier celular moderno tenemos una muy buena calidad de video.

La diferencia entre hacerlo bien y mal es tan fina la brecha como que si no se siguen unas normas básicas el video es absolutamente inservible para el análisis... Así que veamos cuáles son esas pocas directrices que debemos seguir...

Lo primero es que nuestra cámara no puede moverse durante el swing.

A la hora de realizar un análisis ya que se trazan una serie de líneas y se observa cómo progresa el movimiento a partir de esas líneas. También se puede comparar dónde se encuentra una parte del cuerpo en distintos momentos del swing.

Todo esto es imposible si la cámara se mueve y la línea que se dibujó en un pie en el Address está a la altura del cuello en el momento del impacto...

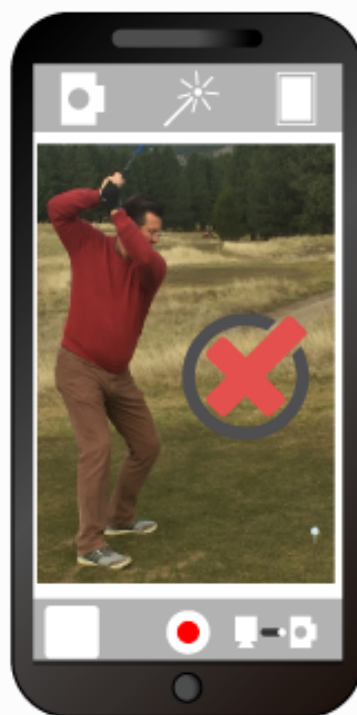
Para grabar debemos utilizar un trípode, y si no se dispone de él se puede usar La misma bolsa de golf u otros, que haga que la cámara esté fija. O simplemente, tener una mano quieta, que con la duración de unos 2 a 3 segundos por video, se puede llegar a realizar de una forma muy eficaz.

Hay 3 ángulos de filmación fundamentales y uno muy útil. Estas perspectivas se llaman Vista Frontal, Vista lateral o de la línea del objetivo y Vista de atrás... Veamos cómo se toma cada una...

La Vista Frontal... Se trata de la toma frontal del individuo. Para grabar esta posición es necesario que la cámara apunte directamente al centro del cuerpo como el del ombligo (y si es celular colocarlo de forma horizontal, por favor), por ejemplo, independientemente de que palo juguemos o dónde coloquemos la pelota.

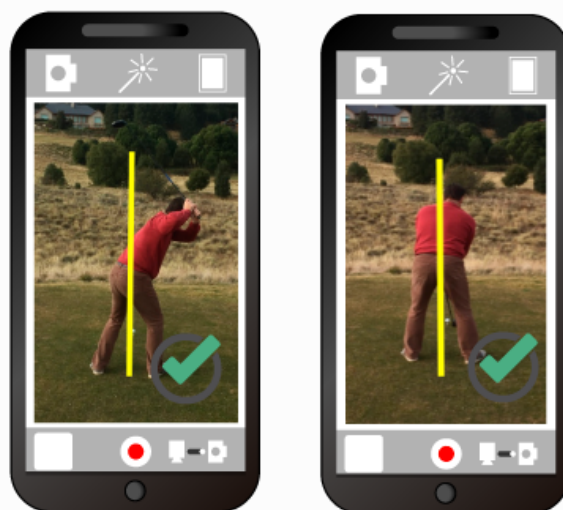


La Vista Lateral ... Es la toma lateral del Swing del individuo. Aunque la posición se llame de la línea del objetivo no es ahí donde debemos situar la cámara. La cámara debe estar situada a la altura de nuestras manos en el stance (de nuevo a la altura del ombligo y de forma horizontal, por favor). Si la cámara se sitúa en la línea de los pies siempre parecerá que hacemos el swing más por fuera y vertical de lo que en realidad estaremos haciendo.



La Vista de Atrás ... Esta toma no es tan importante como las otras, pero es muy útil para observar cómo se está comportando el tren inferior del cuerpo y cómo se reparte el peso lateralmente a lo largo del swing. Para tomar esta imagen la cámara debe situarse a la altura del centro del cuerpo por arriba de las caderas del golfista.

PARA PODER ANALIZAR BIEN EL SWING, NECESITAMOS VER TODO!!!!



La Vista del Grip ... Esta toma puede ser agrandada y tomada un poco más de cerca al jugador, para tener una mejor percepción de cómo es la unión entre palo y jugador...



COMO ANALIZAREMOS SU SWING

Primero que nada, según el nivel de nuestro juego, debemos ser más o menos exigentes en las correcciones.

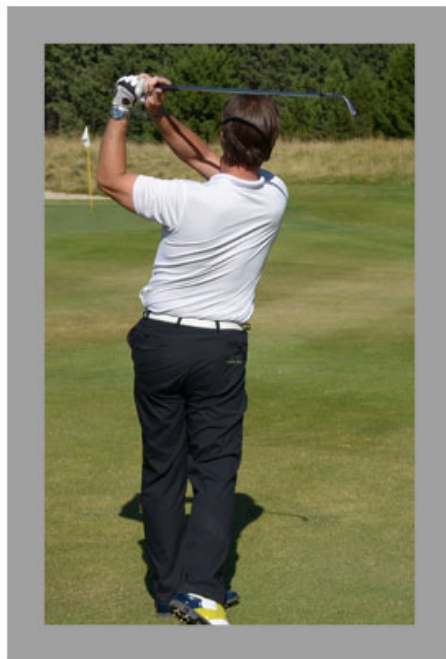
Lo aconsejable es chequear seis momentos del swing, ya que si chequeamos el swing en demasiados puntos corremos el riesgo de perder toda la naturalidad del mismo...

La Vista lateral...

<p>La colocación de los ángulos del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El ángulo que forma la espalda con las caderas ▪ El ángulo formado por las rodillas ▪ La altura de las manos ▪ El plano del swing 	<p>El arranque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ángulos del cuerpo deben haberse respetado en el giro del cuerpo en la subida ▪ El arranque llamado Take away con el giro del cuerpo en una pieza
<p>El back swing:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ángulos del cuerpo deben haberse respetado en el giro del cuerpo en la subida ▪ La altura de las manos ▪ El quiebre de las manos ▪ El codo derecho debe estar paralelo al a la columna vertebral en el tope del back swing ▪ La vara del palo 	<p>El inicio del Down swing:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ángulos del cuerpo deben haberse respetado en el cambio de sentido del swing ▪ Las caderas ▪ Los hombros y el impacto ▪ La cabeza del palo bajará por el interior del arco del swing en lo posible
<p>El impacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La altura del cuerpo se mantendrá en el impacto ▪ Los brazos deben estar extendidos ▪ Los hombros tienen que estar en línea 	<p>La extensión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El cuerpo se extiende en el Follow Trough. ▪ La pierna izquierda resiste el impulso del cuerpo ▪ La posición de los hombros

El Finish:

- Equilibrio sobre la pierna izquierda estirada
- La posición de las manos



La Vista Frontal ...

<p>La colocación del grip:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La posición de las manos tiene que estar un poco por delante del eje del cuerpo ▪ La posición de la pelota con respecto a nuestro cuerpo, en función del palo, cuanto palo más largo la bola debe estar más al pie izquierdo ▪ La posición de nuestro torso... Cabeza centrada al eje del stance y el hombro derecho un poco más bajo que el izquierdo Ya que la mano izquierda está por encima de la derecha en el Grip. 	<p>El arranque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Debemos mantener el triángulo que forman los hombros con las manos (One piece Take away) ▪ Ver como gira mi eje ▪ Las manos todavía no deben haberse quebrado, quedan pasivas
<p>El Back Swing:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ángulos del cuerpo deben respetarse en el giro total del cuerpo en la subida ▪ El hombro izquierdo tiene que ocupar un lugar debajo del mentón ▪ La vara del palo debe estar paralela al suelo ▪ El brazo izquierdo debe estar paralelo al piso 	<p>El arranque de la bajada:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ángulos del cuerpo deben haberse respetado en el cambio de sentido ▪ Las caderas se girarán y desplazan hacia la izquierda ▪ Los hombros como torsionan... ▪ La cabeza del palo y las manos crean el Lag
<p>Impacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tenemos que mantener el brazo izquierdo firme ▪ Veremos que el cuerpo está acostado sobre el lado izquierdo 	<p>La extensión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El cuerpo crece, se extiende, en el Follow Trough ▪ La pierna izquierda se estirará en esa extensión ▪ Los hombros ▪ La rodilla derecha se desplazará hacia la rodilla izquierda

El Finish:

- El equilibrio debe estar sobre nuestro eje izquierdo, la pierna izquierda (sobre el taco)
- La posición de las manos
- La rodilla derecha debe quedar casi pegada a la pierna izquierda

Para concluir, desde la toma de La Vista Lateral se chequea la alineación y plano del cuerpo con respecto al palo de golf. Desde la toma de la Vista Frontal analizamos el grip y los desplazamientos de nuestro cuerpo con sus giros.

