

Año 1 - N° 11

Octubre 2004

Argentina



Publicación Mensual - Distribución Electrónica

Hoyo Cero

Boletín Virtual de Golf

Editorial

Novedades de Hoyo Cero

Nuevamente con ustedes y para comentarles que tenemos novedades de orden institucional.

Hemos realizado importantes cambios en nuestra página Web y hemos habilitado nuestro propio dominio.

Los invitamos a visitarnos en:

www.hoyocero.com.ar

y a que naveguen nuestra página.

Disfrútenla.

Además, tenemos cambios en nuestra dirección de mail.

Por lo tanto, sus comentarios y / o consultas enviarlas a:

hoyocero@hoyocero.com.ar

Agradeceremos incluyan en sus favoritos y libreta de direcciones estos cambios.

Para finalizar, les anticipamos que en

noviembre cumplimos UN AÑO y estamos programando importantes novedades.

No pierdan contacto con nosotros y estén atentos, interesantes cambios se avecinan.

Busque en nuestra web el logo de abajo y a navegar por una de las páginas más amigables que usted pueda encontrar.

Hasta la próxima

Hoyo Cero

Todo lo que se
debe conocer
antes de pisar
el tee del 1

Los Consejos de Tom Watson

-Al el golfista promedio le aconsejo en el stance, jugar la pelota más bien retrasada que adelantada, especialmente desde malos asientos.

-En el driving practique los golpes más difíciles que enfrentará en la cancha.

-Para embocar más putts, mire recto hacia abajo, es decir los ojos deben estar perpendiculares a la pelota.

-La mayoría de los putts son fallados porque levantamos la vista demasiado pronto. Mantener los ojos sobre la pe-

lota ayuda a evitar esa falla.

-Para golpes más rectos y consistentes, permita que sus brazos cuelguen en el address.

-Una buena postura en el address, es crucial. Dóblese desde la cintura, flexione las rodillas y extienda su trasero para atrás. Sus ojos deberán estar más afuera que sus manos.

-En el putt, la cabeza del palo debe estar acelerando en el impacto, logrando de ésta manera una mayor consistencia en el golpe.

-Para tiros de chip consistentes, varíe el palo, no la técnica. La variedad de palos hace que su juego sea más versátil.

Fitness - Flexiones

El mayor porcentaje de tiros en una vuelta de Golf se realizan a 60 yardas o menos del hoyo.

Tener una buena sensación es esencial para estos delicados y a veces creativos tiros.

En este momento es donde la flexibilidad de nuestro cuerpo nos comienza a jugar una mala pasada.

En varias oportunidades hemos resaltado la importancia de la elongación. A continuación desarrollaremos algunos ejercicios de flexión que nos ayudarán a disponer de la flexibilidad necesaria cuando nuestro juego nos la requiera.

Estos tres ejercicios pueden ser realizados, sentados o parados.

Comencemos con el cuello.

Flexión de cuello: “Doble levemente el cuello hacia delante y sienta un movimiento desde la base del cráneo hasta la mitad de los hombros”.

Flexión de cuello al costado: “Mirando hacia adelante,

suavemente acerque su oreja hacia el hombro tanto como le sea posible. Repítalo hacia ambos lados”.

Rotación de cuello: “Sin esforzarse gire la cabeza manteniendo el plano. Repítalo hacia el otro lado”.

Si cualquiera de estas elongaciones le causan dolor de cuello, no se esfuerce demasiado.

Sigamos con las muñecas.

Flexión de muñeca: “Brazo extendido hacia adelante, palma de la mano hacia abajo. Quebrando la muñeca gire la mano hacia abajo manteniendo el brazo extendido. Sienta un leve estiramiento en la parte superior del brazo. Repita el ejercicio en ambas manos”.

Extensión de muñeca: “Apoye sobre una pared la palma de la mano a la altura de sus hombros apuntando los dedos hacia arriba. Debe sentir el estiramiento en la parte inferior del brazo. Repítalo con ambas muñecas”.

Estos ejercicios deben ser realizados en forma diaria en series de 5 manteniendo entre 5 y 10 segundos cada posición.

Concurso Hoyo Cero Acertijo

Acertijo del mes de agosto:

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

Respuesta:

Por que hay más chinos que japoneses

A pesar de los mail's recibidos, en ninguno encontramos la respuesta correcta.

Por lo tanto nos hemos visto en la obligación de declarar éste acertijo “Desierto - Sin Ganadores”

Lo lamentamos y esperamos que

el acertijo de éste mes sea más accesible.

El acertijo de octubre (recordamos que en septiembre no hemos tenido concurso):

¿ Qué tres cosas no puede usted servirse con el desayuno?

Envíenos la respuesta, acierte y GANE

hoyocero@hoyocero.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*

¿Enojado, Furioso?

¿Jugó un mal hoyo?

Si se enoja está perdido. Enfrentar el hoyo siguiente "enojado, furioso" es asegurar que también lo va a terminar enojado y furioso.

Cuando finalice la vuelta es el momento de analizar

los malos golpes y tenerlos en cuenta para practicarlos durante la semana en el driving.

Mientras está jugando, lo importante es jugar hoyo por hoyo. Los malos golpes de un hoyo deben servir para mejorar el juego del hoyo siguiente.

La mayoría de los golfistas juegan mejor cuando están llenos de alegría, optimismo y una incontenible anticipación por pegar el golpe siguiente.

Rutina Alrededor del Green

Es la zona crítica. Es donde se pierden golpes. Por lo tanto es donde podemos ganar golpes.

Adopte una rutina para enfrentar los tiros dentro de ésta zona.

1 - Verifique el asiento de la pelota:

Vea sobre que tipo de pasto descansa la pelota. Si está bien colocada, podrá usar el tiro que más confía. Si está metida, deberá pegar un tiro de trayectoria media o alta, usando un palo de mayor levante.

2 - Visualice el tiro:

Fórmese un cuadro mental. Imagínese como de alto quiere que vuele la pelota, donde quiere que pique y cuánto quiere que corra.

3 - Elija bien el palo:

Seleccione uno que le permita pegar el tiro que ha visualizado. Recuerde que es deseable pegar el tiro más sencillo posible.

4 - Ensaye el swing:

Haga un swing de práctica para determinar la longitud del movimiento requerido, ya sea 3/4, 1/2 ó 1/4 de swing.

5 - Ejecute el tiro:

Haga el swing que ha ensayado. Mantenga el finish para recibir retroalimentación del golpe.

Si el resultado ha sido bueno.

Felicitese.

Juego Pitches Netos

Para ponernos en tema, entendamos que el golf incluye, entre otros conceptos, el juego de potencia y el juego de delicadeza.

¿Donde está la diferencia?

Antes desarrollemos otro concepto, "enosque".

Es la diferencia de rotación que hay entre los hombros y las caderas.

Cuanto más pueda rotar los hombros respecto de las caderas mayor será la potencia que podrá generar.

En cambio, si la rotación de hombros y caderas son iguales, no hay enosque por lo que prácticamente no hay potencia.

Es justamente en los pitches alrededor del green donde no es necesaria la potencia, lo que se necesita es mayor "sensación".

Así llegamos a lo que podemos denominar "el swing sin enosque".

Con éste tipo de swing, logrará un tiro de pitch con mayor control de distancia, más suave y con un contacto más controlable.

Practique este swing, una vez que lo domina, comience a trabajar en la distancia.

Alcance las distintas distancia variando la longitud del backswing.

Buena suerte !!!!!!!!!!!!!

Si no puede conseguir buenos resultados en los putters largos, mejórellos acortando el backswing pero acelerando la cara del palo en el impacto