

UN BACKSWING PARA CADA UNO



PUNTOS A TRATAR

- Por qué este tema?
- Relaciones
- Conceptos. Libertad de rotación y fuerzas aplicadas sobre la vara
- Largo del backswing, qué significa
- Posición de la vara y cara del palo en relación al largo del backswing
- Backswings cortos vs backswings largos. Combinaciones que funcionan y otras que no
- Rol del brazo derecho y su relación con el largo del handpath y la inclinación de la vara
- Excepciones a la regla: Tony Finau y Daniel Berger. Cuando lo que no debería funcionar, funciona

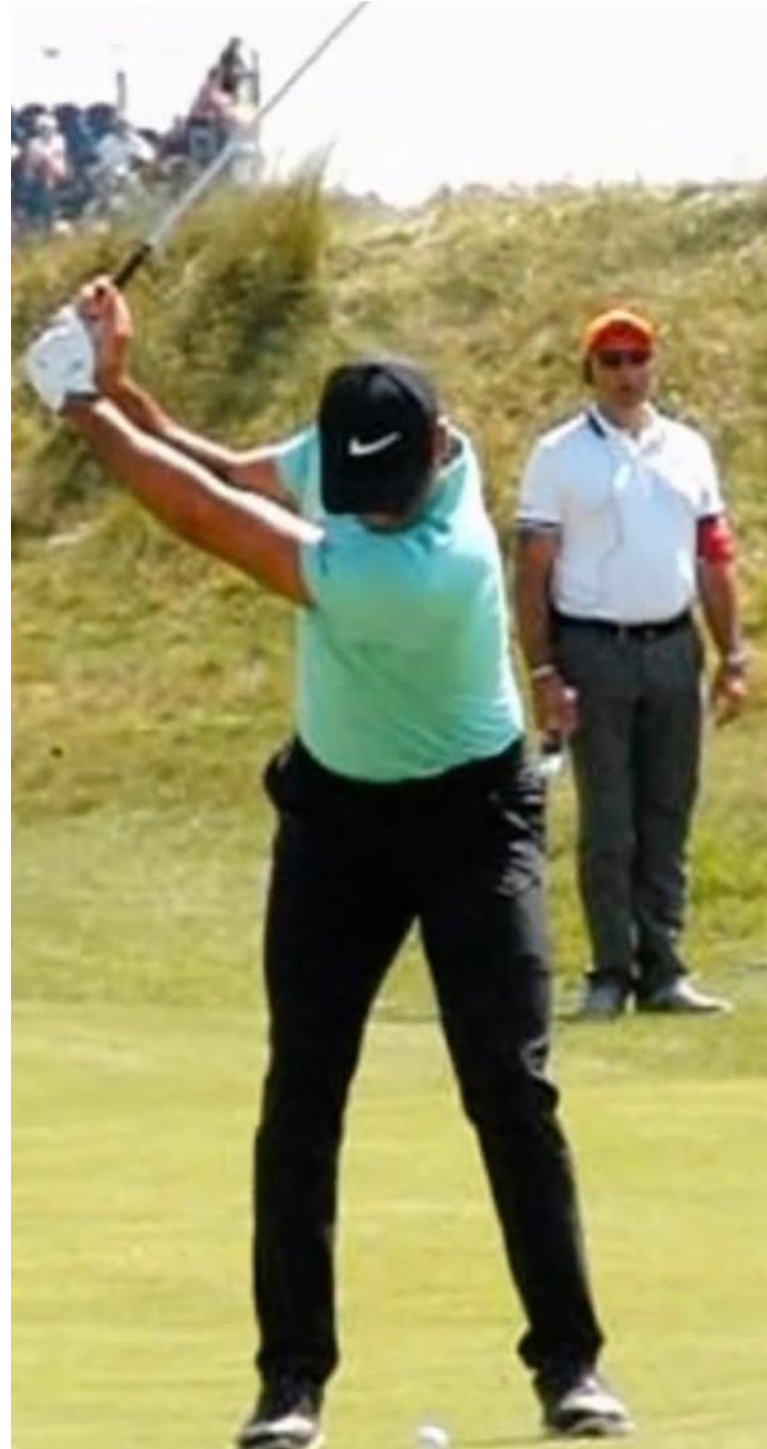
INTRODUCCIÓN

DESARROLLANDO CONCEPTOS

- Libertad de rotación
- Importancia de los torques sobre la vara (Jeff Smith)
- Fuerzas en transición: hacia afuera y hacia abajo (Jeff Smith)
- Comparación de trayectorias de manos (P4 a P5)

LIBERTAD DE ROTACIÓN

- Le da al cuerpo la posibilidad de expresar al máximo sus posibilidades, en términos de movimiento.
- La suma de piezas físicas y la forma en que las movemos a lo largo del swing facilitan o dificultan la rotación libre (sin movimientos secundarios o compensatorios)



LIBERTAD DE ROTACIÓN

- La forma en la que se mueve el palo y la dirección hacia la que se alinea la cara del palo a lo largo del swing facilitan o hacen más difícil que haya libertad de rotación.
- Potencia los recursos que cada cuerpo posee sin comprometer la salud física.



LIBERTAD DE ROTACIÓN



CONDICIONES PARA QUE HAYA LIBERTAD DE ROTACIÓN

- 6 grados de libertad en la pelvis
- Secuencia correcta
- Flexión y extensión de columna
- Correcto traslado de las presiones
- Amplitud de rotación en cadera derecha
- Talón del pie izquierdo puede jugar en el aire en P4
- Cabeza del palo frente al cuerpo o levemente por detrás a lo largo del backswing
- Cara del palo cerca de la zona neutral. Puede jugar un poco abierta o un poco cerrada. Evitar los extremos.

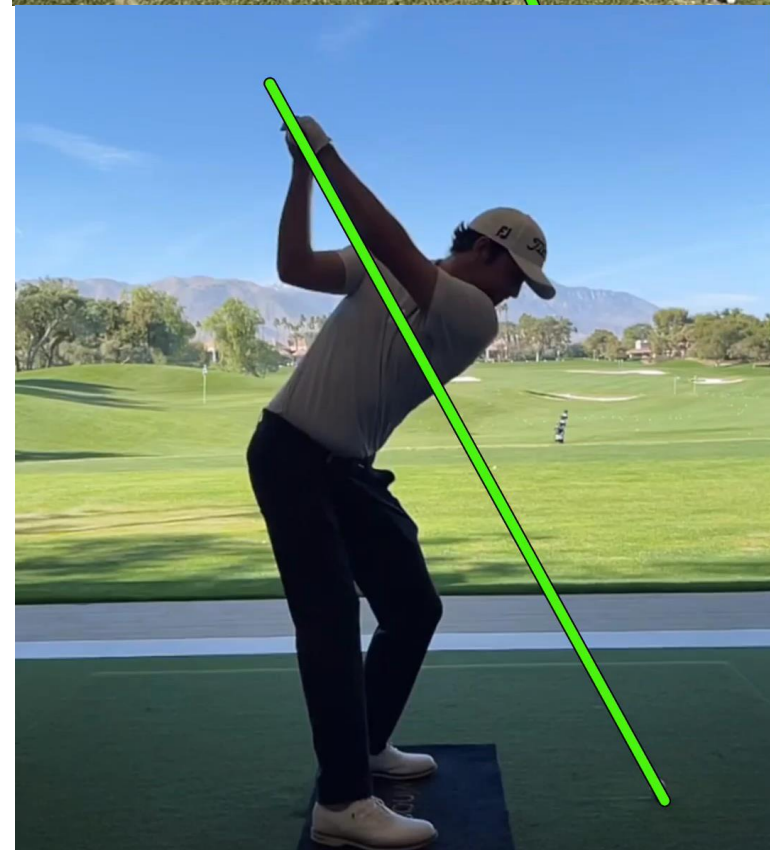
FUERZAS EN TRANSICIÓN

- Todos los swings, sean largos o cortos, altos o bajos, aplican fuerzas sobre la vara en transición. Algunos jugadores aplican más fuerza hacia afuera y otros aplican fuerzas verticales durante la transición. Pero siempre se aplican las dos en simultáneo.
- Estas fuerzas son consecuencia de ciertas alineaciones que se van dando a lo largo del backswing
- La cantidad de profundidad del handpath a lo largo del backswing determina si las manos pueden salir hacia afuera o si deben caer hacia abajo (Justin Thomas)
- Las fuerzas varían dependiendo el vuelo de pelota
- Cuanto más lejos (profundas y altas) puedan ir las manos hacia P4, más fuerzas se pueden aplicar sobre la vara

FUERZAS EN TRANSICIÓN

- Backswings cortos: menos tiempo y distancia de recorrido para aplicar fuerza
- Backswings largos: mas tiempo y distancia de recorrido para aplicar fuerza
- Backswings mas cortos: necesitan muchas capacidades físicas y coordinación para generar máxima velocidad
- Backswings largos: la velocidad se genera con la amplitud de recorrido. Requiere alta movilidad articular y física.

FUERZAS HACIA ABAJO VS FUERZAS HACIA AFUERA



LARGO DEL BACKSWING DOS FORMAS DE VERLO

Cuando hablamos de un backswing largo o corto lo hacemos a partir de analizar lo siguiente:

- Largo de recorrido del handpath
- Distancia a la que se aleja el centro de masa del palo de la pelota
- Si bien las analizamos por separado, ambas van de la mano.
Ej: handpath corto va de la mano con una cabeza de palo que va corto hacia atrás

LARGO DEL HANDPATH

- Está determinado por la distancia a la que viajan las manos desde el address hasta P4
- El recorrido de las manos se produce en tres dimensiones: vertical – horizontal, adentro – afuera. La cantidad de cada uno de estos elementos determina si un handpath es amplio o no
- La cantidad de rotación del cuerpo a lo largo del backswing afecta esa distancia de recorrido. A menor cantidad de rotación, menos distancia van a recorrer las manos



LARGO DEL RECORRIDO DE CENTRO DE MASA DEL PALO

- Está determinado por lo lejos o cerca que viaja el centro de masa del palo con respecto a la pelota hacia P4
- Ciertas condiciones de muñecas pueden afectar dicho largo de recorrido, por ejemplo, demasiado quiebre radial para agrandar un largo. Ulnar para acortar el largo
- El comportamiento del hombro derecho condiciona el largo del recorrido aumentando (interno) o disminuyéndolo (externo)



BACKSWINGS CORTOS Y LARGOS

¿Llevan lo mismo? ¿Generan lo mismo?
Exploramos sus diferencias y efectos sobre el
contacto y vuelo de pelota



BACKSWING CORTO – ¿MÁS CONSISTENTE?

- La creencia de que un backswing más corto o más “compacto” me va a sacar movimientos indeseados y me va a dar más consistencia no es necesariamente correcta.
- Cuanto más se acorta un backswing, hay menos tiempo y fuerza para ajustar en transición
- Si no está correctamente matcheado, un backswing corto puede hacerme pegar incluso peor que si fuese largo

ESCENARIOS
NO
FUNCIONALES

BACKSWING
CORTO Y VARA
CRUZADA



COMBINACIONES NO FUNCIONALES BACKSWING CORTO Y VARA CRUZADA

Poco tiempo y poca fuerza para poner la vara shallow. Significa que esta combinación no sirve? En absoluto.

Requiere de mucha habilidad para hacerlo funcional y si bien puede haber golfistas que logren ser funcionales desde ahí, el jugador promedio nos enseña que es difícil de lograr. Desde esa posición el jugador va a pelear con una vara que se pone muy rápido de punta en transición y al aplicar rotación va a crear los siguientes componentes:

- una dirección de swing a la izquierda
- ángulo de ataque negativo
- cara de palo yendo a la izquierda del target, o a la derecha para salvar la izquierda del path
- launch angle bajo (o alto y a la derecha)
- contacto deficiente (topazo o filos).



COMBINACIONES NO FUNCIONALES BACKSWING CORTO Y VARA CRUZADA

Otra posibilidad en este escenario es que el jugador reaccione “correctamente” e intente hacer caer la vara detrás suyo utilizando mucha lateralidad de pelvis o bend lateral a la derecha (causando que el centro de masa del palo caiga detrás suyo)
Esta forma de reaccionar a la vara es más común entre jugadores de hándicap bajo, por la dificultad y timing necesarios.



COMBINACIONES NO FUNCIONALES BACKSWING CORTO Y VARA CRUZADA

Es importante tener presente que si bien se puede “salvar” el contacto, ahora este jugador va a pelear con

- contactos pesados
- una dirección de swing yendo demasiado hacia la derecha
- un ángulo de ataque positivo
- un launch demasiado alto
- una cara de palo yendo a la derecha del objetivo.



ESCENARIOS FUNCIONALES

BACKSWING
CORTO
VARA EN
LÍNEA AL
TARGET O
LAID OFF



ESCENARIOS FUNCIONALES BACKSWING CORTO VARA EN LÍNEA AL TARGET O LAID OFF

- Una vara levemente laid off en un backswing corto facilita la tarea de alinear el CM del palo detrás del jugador en transición, debido al poco recorrido y fuerza que va a necesitar para lograrlo, ya sea que vaya a una posición más shallow o que se mantenga donde está.
- De la misma forma, una cara de palo demasiado fuerte con una vara en línea o laid off nos vuelve al escenario de backswing corto y vara cruzada, donde no hay tiempo para abrir esa cara de palo y volvemos a pelear con el launch bajo, la cara de palo demasiado a la izquierda, etc.
- Una cara de palo levemente abierta, junto con una vara en línea o laid off nos está facilitando la tarea de arreglar esas condiciones en un periodo de tiempo corto, o de mantenerlas tal cual están a lo largo de la transición – downswing, para desde ahí, crear las mejores condiciones de rotación e impacto posibles.



ESCENARIOS FUNCIONALES BACKSWING CORTO VARA EN LINEA AL TARGET O LAID OFF



PARA QUIENES SE RECOMIENDA ESTA COMBINACIÓN?

- Personas con movilidad reducida
- Personas de edad avanzada
- Personas con poca fuerza física
- Personas que no generen demasiada velocidad de swing



LO QUE NO DEBERÍA FUNCIONAR PERO FUNCIONA BACKSWING CORTO Y VARA CRUZADA



LO QUE NO DEBERÍA FUNCIONAR PERO FUNCIONA BACKSWING CORTO Y VARA CRUZADA



BACKSWING ESTÁNDAR O LARGO

Funcionan igual que los backswings cortos?
Las piezas se relacionan igual en un backswing largo que en uno corto?



BACKSWING ESTÁNDAR O LARGO

- En un backswing largo existe tiempo para hacer correcciones y mayor cantidad de fuerza para aplicar sobre la vara
- La posición de la vara y la cara del palo van a ser diferentes a las que tiene un jugador de backswing corto
- Si bien cada caso es diferente, en estas combinaciones veremos rangos de movilidad amplios



ESCENARIOS
NO
FUNCIONALES

BACKSWING
LARGO Y VARA
LAID OFF



COMBINACIONES NO FUNCIONALES BACKSWING LARGO Y VARA LAID OFF

- En esta combinación la mayoría de jugadores debería sufrir una pérdida de consistencia, siendo realmente muy pocos los capaces de hacer funcionar esta combinación
- Al aplicar una fuerza hacia abajo/afuera, el centro de masa del palo va a moverse inevitablemente hacia afuera, causando que el jugador tenga que reaccionar para salvar el contacto y launch lo máximo posible
- Son compensaciones de emergencia que limitan la libertad de rotación



ESCENARIOS FUNCIONALES BACKSWING LARGO VARA EN LÍNEA AL TARGET O CRUZADA

- Para un backswing largo estas serían las mejores combinaciones
- Al tener un mayor recorrido de manos y palo el jugador va a tener mucho tiempo y espacio para crear las compensaciones apropiadas para el tiro que está queriendo pegar
- También está maximizando la cantidad de tiempo que va a poder ejercer fuerza sobre la vara para crear la mayor velocidad posible y por consiguiente la mayor distancia posible.
- Con respecto a la cara del palo, en estas combinaciones puede jugar de neutral a fuerte
- Vara paralela al suelo o levemente across the line



LO QUE NO DEBERÍA FUNCIONAR PERO FUNCIONA BACKSWING LARGO Y VARA LAID OFF



LO QUE NO DEBERÍA FUNCIONAR PERO FUNCIONA BACKSWING LARGO Y VARA LAID OFF



RELACIÓN ENTRE BRAZO DERECHO Y VARA

- Rotación interna = alarga backswing. En transición la vara juega de punta
- Rotación externa = acorta backswing. En transición acuesta la vara
- En muchos casos los backswings cortos van acompañados de rotación interna en un intento de alargar el swing desde quiebres, por lo que para un swing corto el mejor aliado es rotación externa del hombro derecho
- En un backswing largo el hombro derecho puede jugar con cierta cantidad de rotación interna, dado el espacio y tiempo que va a tener esa transición para ir alineando las piezas.
- Demasiada rotación externa en un backswing largo puede causar que el palo quede laid off hacia P4 o que ese hombro pase a rotación interna apenas se ejerza una fuerza hacia abajo en transición

REFERENCIAS VISUALES PARA LA VARA

- Si vamos a ir por un backswing corto, trazar una línea desde la vara en el address hacia el codo derecho
- Si vamos por un backswing largo, trazar una línea que vaya al hombro derecho. De ahí en adelante comenzamos a poner cada ingrediente para crear el escenario ideal para cada jugador
- Estas referencias no son absolutos, sino guías



REFERENCIAS VISUALES PARA LA VARA

- Lo importante es qué ingredientes tenemos a disposición para crear el escenario ideal para cada largo de swing
- Pero cuidado, no tenemos que olvidar que las supinaciones del lado derecho van a abrir la cara del palo.
- Como se dijo anteriormente, un poco de cara abierta y laid off pueden ser apropiados para casos particulares y no son la regla ni el ideal a buscar. Tener esto siempre presente



CONCLUSIONES Y CIERRE

- No hay una única fórmula: adaptarse al jugador
- Entender matchups y biomecánica individual
- Buscar siempre funcionalidad y libertad de rotación
- Aceptemos ver algo que quizás no nos guste (estética) pero que optimiza al máximo lo que cada cuerpo puede dar
- Tener referencias claras acorta tiempos y nos da un marco

PREGUNTAS

