



LA ALFOMBRA VERDE

ALEX GARCÍA

EL GOLF

El GOLF ... el golf... con mayúsculas o con minúsculas, es para todos una ilusión por aquel golpe, aquel momento vivido, aquella partida perdida, aquel recuerdo de terminar jugando el campo de noche con tus amigos y pensar; si nos ven van a pensar que estamos locos, ese día que llegas al tee de prácticas y no sale nada y reflexionas...

Que día más complicado me espera; para luego ser un gran día como todos los que estamos en el campo de golf.

Somos unos privilegiados de practicar este deporte y por eso todos, sin excepción, hablamos de él hasta la saciedad, aburrimos a las piedras hablando de aquel hoyo en uno que nadie nos vio, pero lo hicimos, de lo buenos que siempre vemos a los demás y no a nosotros mismos.

En mi carrera como Profesional, empecé por la competición de manera paralela a la enseñanza.

Tenía que ser así, el juego es mi pasión y la formación mi misión.

Enseñar a la gente lo bonito que es este deporte y que se enamoren de él, como hice yo.



Porque para mí no es solo un deporte, es pertenecer a una familia, es ver amanecer, es esperanza en los momentos difíciles, es estar en soledad conmigo mismo cuando lo necesito, es crecimiento y un desafío en cada uno de los golpes, es mejora constante y continuos aprendizajes, es orgullo de padre y no ego cuando veo la evolución de mis alumnos y ya amigos.

Cuando ama lo que le apasiona no hay límites, nos adaptamos a las situaciones que se nos presenten por difíciles que parezcan, ver los testimonios de la primera edición de mi formación online ha sido algo increíble y aunque no olía a hierba y cada uno estábamos en nuestra casa, se respiraba golf por todos los costados, se respiraba competición, espíritu de superación, porque los apasionados de golf somos de otra pasta, hay que vivirlo para entenderlo.

Y todos los beneficios que nos aporta, desde la salud, el físico, el psicológico y las relaciones sociales, además de la propia práctica del mismo, sin lugar a duda jugamos al deporte más completo o de los más completos que existe.

Y si me lo permites, me gustaría presentarme y compartir contigo todo el aprendizaje que obtuve durante estos años anteriores y añadir que de esto nunca se sabe lo suficiente y por eso yo también estoy en continua formación y me siento muy privilegiado porque tengo un grupo de trabajo excelente.



HOLA



Soy ALEX GARCIA, jugador Profesional de Golf y formador desde hace ya 20 años.

Aterricé en esta profesión un poco por casualidad, cuando con 13 años a un amigo de mi padre le tocó como premio una clase de golf y me llevó con él.

A partir de ahí todo fue Golf en mi vida. Con 14 años ya jugaba por los campos de Asturias y a los 19, ya como jugador profesional, por toda España y parte de Europa.

Desde entonces hasta ahora me he centrado en el disfrute, pero también en la enseñanza de este deporte y en intentar inculcar a mis alumnos, al menos una parte del amor que yo siento por él.

A día de hoy sigo aprendiendo, adaptándome a los tiempos, rodeándome de grandes profesionales y maestros de este “arte”, adquiriendo equipos de alta tecnología que puedan ayudar a mis alumnos a mejorar, como el FLIGHTSCOPE XI TOUR y formándome en cosas tan diversas como física o anatomía, con el fin de mejorar tanto personalmente como didácticamente.

Si estás aquí imagino que es porque ya te ha picado ese “gusanillo” que me picó a mí en mi adolescencia y porque ya eres un pro, así que me gustaría ayudarte en lo que pueda dentro de mis conocimientos y mis ganas de compartirlos.

1 ANALIZA TUS CAPACIDADES PARA SER MAS FUERTE

Hay que empezar por el principio:

¿Qué sabes hacer bien? ¿Cuál es tu punto de partida?

Además de lo que ponga tu **hándicap**.

¿Piensa si cumples una media de 2 **puts** o un poco menos de **put** por hoyo?

¿Si tu golpe de **chip** queda cerca del hoyo (sabes que es algo que puedes hacer y muy bien) si tus golpes de **Approach** quedan en Green o no?

¿Tus hierros medios y maderas de calle cumplen?

Y ya por el ultimo el Súper Driver ¿eres consciente de que, sin él, nada sería igual?

Párate y piensa, si haces esto el siguiente día que juegues serás más fuerte.

2 ADAPTA LA TOMA DE DECISIONES EN EL CAMPO A TU NIVEL DE JUEGO

¿Tienes conocimientos para comprender qué es lo que tu hándicap, te exige en el desarrollo del juego y en todas las áreas del campo?

¿Desde el **tee**, en los segundos y terceros golpes y en el **green**?

Comprenderás así además los beneficios de estudiar el libro de medidas del campo, conociendo todos los datos que te facilita dicho libro y por supuesto sabiendo usar y entender cuándo empiezan a ser necesarios los relojes GPS y los láseres tan utilizados en la actualidad.

Intenta tener todo lo que necesitas para poder cumplir con tu nivel sea cual sea este.



3 BENEFICIOS DE RELACIONARNOS CON OTROS JUGADORES DE GOLF

Muchas veces, pensamos que somos los únicos que tenemos determinados problemas en el campo de golf. Siempre se nos atascan los mismos hoyos, sentimos que vamos a fallar un golpe y, efectivamente, lo fallamos.

Relacionándonos con otros jugadores nos daremos cuenta de que, además de que no estamos solos en esa situación, lo que realmente nos falta es buena información y aceptación para entender que, si no hay un aprendizaje, tropezaremos una y otra vez con la misma piedra.

Compartir partida con otros jugadores te da la posibilidad de ver otras tácticas con distinto resultado al tuyo, no olvides aprender tanto de las que hagan más golpes, como de las que menos, será la manera de obtener criterio y tomar aún mejores decisiones en el futuro.



4 COMPRESIÓN DE LA TÉCNICA IMPUESTA QUE NADIE NOS EXPLICO

El aprendizaje sin palo es posible y tiene sus ventajas.

- Nos da la capacidad de dibujar y comprender correctamente el momento del impacto y las consecuencias en el vuelo de la bola.
- Entenderemos entonces, qué hacemos al golpear la bola y podremos corregir errores, cambiar la trayectoria de la bola a nuestro antojo.

Esto nos dará muchísimos recursos en el campo y con toda seguridad, mejores resultados.

Alguno de los conceptos que debéis trabajar son: **el ángulo de ataque, la dirección de la cara del palo, la línea del swing y su velocidad.**

5 DISEÑA RUTINAS DE ENTRENAMIENTO PARA OPTIMIZAR EL TIEMPO

Lo primero que tenemos que hacer es priorizar los golpes que, estadísticamente, tienen más importancia en una vuelta de **18 hoyos**.

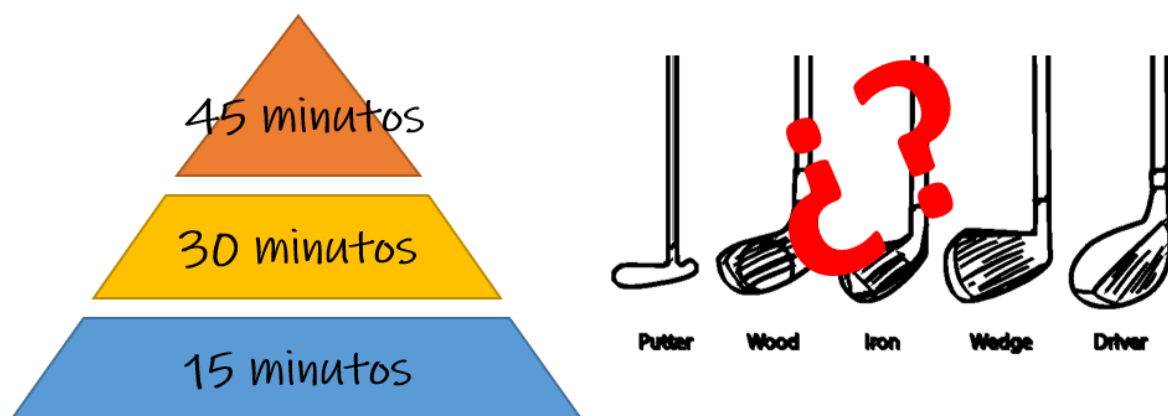
Habitualmente tenemos una idea equivocada de cuáles son estos golpes.

Aprende a organizar tus rutinas de entrenamiento asignando a cada una de las facetas (**putt, chip, approach, hierros cortos, hierros largos, maderas de calle y driver**) la importancia que realmente tienen.

Debes comenzar esto, haciendo la siguiente reflexión; la bola con el **putt** la golpeas dos veces en cada hoyo, por lo tanto, si fallas y haces un hoyo a 3 **putts**, cada vez que golpeaste la bola con el **putt** en ese hoyo terrible, perdiste 0.5 golpes.

Ahora pregúntate cada vez que fallas un tiro de 100 metros al Green ese golpe ¿supone otro golpe para poder alcanzar el Green y cuál debes entrenar más?

Entrena con ese criterio y las cosas en cuanto a resultado, mejoraran.



6 EL OBJETIVO ES QUE TU JUEGO EN CONJUNTO SEA BUENO

“Mejorar en todas las facetas del juego te lleva a hacer pocos golpes”.

Esta afirmación está muy extendida en el mundo del golf y, además de evidente, no puede ser más cierta, pero ojo, tiene muchos matices.

Habitualmente me encuentro jugadores que entrenan y dedican mucho tiempo para mejorar su golpe medio de **approach**.

A base de dedicación consiguen mejorar su golpe a 50 metros y, las bolas que antes quedaban en un radio de 12 metros de la bandera quedan ahora a 9. Espectacular mejora ¿verdad?

Sin embargo, no ha conseguido bajar ni una sola décima de su **hándicap**. Tanto a 12 como a 9 metros, el jugador sigue haciendo dos **putts**.

¿Han valido la pena el esfuerzo y tiempo utilizados? Yo diría que no.

Los entrenamientos se deben de adaptar a tu nivel y se deben centrar, única y exclusivamente, en ser capaz de hacer menos golpes.

No existen trucos ni fórmulas mágicas.

Es tan sencillo como analizar tu juego, comprender qué necesitas mejorar y adaptar tus entrenamientos a las facetas de tu golf, para que se transformen en mejores vueltas.



7 LA FORMACION SIN LA EMOCION DE GOLPEAR TIENE BENEFICIOS

¿Has pensado que el Golf se entrena mas con el palo que con el cerebro?

Piensa como aprendiste la mayoría de las cosas y será o bien viéndolas o bien estudiándolas para luego ponerlas en práctica, pues debes plantearte pensar en tu juego sin el palo en la mano para poder ser realmente objetivo con lo que haces, en vez de guiarte tanto por lo que sientes, algo que en golf está tan sumamente probado, es el hecho de que es importante sentirte bien y un sentimiento, es algo generado después de una serie de estímulos por lo que siempre que cambiamos algo, la primera reacción del cuerpo es de rechazo a lo nuevo por ser desconocido, pero cuando funciona inmediatamente lo sentimos como bueno, algo que días antes no lo era y teníamos miedo a modificarlo.

Por lo que hay que analizar nuestro juego con papel y lápiz, desde nuestra casa y no mientras jugamos.

Así que ponte a trabajar en ello.

Bien sea para jugar o entrenar, siempre partimos con un nivel de expectativas en el campo de golf, derivado habitualmente de lo que hayamos conseguido en días de juego o práctica anteriores.

Esto nos ciega e impide analizar, procesar y aplicar lo que nuestro juego realmente necesita.

En esta nueva manera de aprender, no existe ese fatídico lago o esa alfombra de prácticas que nos hace perder los nervios.

Es la atmósfera idónea para recibir y asimilar nuevos conocimientos que implementaremos y seremos capaces de comprender, qué ocurrirá cuando apliquemos estos conceptos a nuestro juego.

Puede parecer una locura, pero este aprendizaje te aportará un valor, que el palo no te puede dar.

Aunque todos estemos deseando pisar hierba, no podemos dejar de crecer y evolucionar, eres la media de las cinco personas que te rodeas.

“La Esperanza es el sueño del hombre despierto” Aristóteles.