



El Putt Central – Afinar el putter

Sincronizar nuestro movimiento con la velocidad del green

De todas los consejos y recomendaciones de Geoff Mangum la que más utilizamos en nuestra enseñanza y que mejor resultado nos da es el **putt central o putt de referencia o putt del día** (en inglés **Core Putt**). Es una práctica que ayuda a mejorar nuestro toque en relación a la velocidad del green. Mangum lo denomina Core Putt porque proviene de nuestro centro, de nuestra forma de relacionarnos con el mundo y eso es lo que necesitamos activar para lograr un buen toque sobre el green.

Nosotros también lo llamamos **afinar el putter** ya que es análogo a lo que hace un músico con su instrumento antes de comenzar a tocar. Afinar es poner un instrumento musical en el tono adecuado y es hacer que una cosa sea lo más precisa posible. Eso es lo que hacemos con el putter antes de comenzar nuestra práctica o salir a jugar.



La teoría

Según la Real Academia Española el término “sincronizar” significa lo siguiente:

1. *Hacer que coincidan en el tiempo dos o más movimientos o fenómenos.*
Proviene del francés *synchroniser*, y este de *synchrone* 'simultáneo' e *-iser* '-izar'.

La idea de afinar el putter es simple. **El mayor problema que tenemos para encontrar un buen toque es que la velocidad de nuestro cuerpo está *desincronizada* con la velocidad que hacemos rodar la bola en el green.** Por este motivo no obtenemos los resultados esperados. La propuesta no es solo “bajar un cambio” sino hacerlo en armonía con la velocidad del green. De esta forma obtendremos mejor control de distancia y velocidad de llegada, más allá de la distancia del putt.

Cada uno tiene su propio **putt central o putt de referencia**, así como cada uno tiene su propia forma de andar o caminar o su propia personalidad. Cada uno tiene su propio ritmo y es cuestión de encontrarlo. Este ritmo y este putt de referencia están siempre ahí, en tu propio centro, esperándote como un reloj suizo con sus refinados mecanismos de medición del tiempo. **El truco es sincronizar tu propio ritmo con la velocidad del green.**

¿Cómo funciona?

Para encontrar tu putt central es necesario relajarte en silencio y disfrutar el momento. Esto que suena muy zen es **zentral**. Uno sabe que está relajado cuando no hay movimiento corporal excesivo. Podés estar parado pacientemente, sin mucho movimiento de tus piernas, brazos o manos, sin tensión en los músculos y respirando de una forma mesurada, con un ritmo suave. Si esto es complicado, entonces también será complicado jugar bien el putt, mejor encontrá la manera de lograrlo. También ayuda contemplar sin prisa el tipo de pasto, las hojas, las sombras, ya que esto prepara la mente y familiariza la conciencia con la superficie del green que vas a jugar, lo cual afectará la velocidad de cada putt.

Te colocás frente a la bola y hacés **un golpe sencillo hacia ningún objetivo en particular, hacia un espacio vacío del green, sin hoyo**. Cuánto más simple mejor. Iniciás el movimiento hacia atrás con el hombro izquierdo para que se mueva el putter, cuando sientas que mover el putter un poco más requiere un esfuerzo extra o que tenés que hacer algo más, relajate y dejá que el palo vuelva solo, sintiendo el peso del propio putter y con ese impulso, y no más, pasa a través de la bola con un buen contacto solo para ver qué tan lejos va. Sencillo, no ?

No le vas a pegar a la bola, solo dejá que la cabeza del palo vuelva como en caída libre a través del impacto. El tempo debería ser muy parecido a poder dejar caer los brazos libremente al costado de tu cuerpo. **La sensación es similar a cuando das el impulso inicial para hamacar a alguien. Lo llevás un poco para atrás y luego simplemente lo soltás**. Sabés cuál es una de las traducciones de hamacar al inglés ? To swing...



¿Qué obtenés?

Lo que va a ocurrir es que la bola rodará a una distancia determinada, pueden ser 3, 4 o 5 yardas o pasos. La distancia dependerá de tu cuerpo, el putter, la bola y tu forma de relacionarte con el mundo en ese instante, y como está la velocidad del green ese día. **Este putt central está siempre**. Probá con una segunda bola y vas a ver que si repetís tu tempo y tu arco de swing la bola irá a una distancia similar. Siempre la vas a hacer rodar una distancia parecida si continuás. Si cambiás de green o al otro día puede darte una distancia distinta pero una vez que la encontrás todas van a la misma distancia.

Sintonizando con el Putt Central.

Nuestro toque, nuestro timing y la velocidad del green.

Ahora tirás uno o dos putts a un hoyo que esté a una distancia similar a la que fue tu putt central. Supongamos unos 6 pasos. Una forma fácil de hacer esto es realizar tu putt central al lado de un hoyo y jugar un putt hacia la nada nuevamente. Luego vas y jugás desde donde está la bola, o un poquito más cerca para que la bola pueda terminar donde queremos, dentro del hoyo o apenas pasada. No te preocupes demasiado por meter el putt, solo apuntá decentemente y luego concentrate en la fluidez y equilibrio de tu putt central. Observá como mejora tu control de la distancia. Luego tratá de embocar algunos. Luego cambiá la distancia adentro de la zona de tu putt central, un poco más cerca. Tratá de embocar. Luego más lejos que tu putt central. Luego uno barranca arriba de la distancia de tu putt central y fijate que ajustes hay que realizar. Luego igual, pero barranca abajo. Si hacés esto no te llevará más de 3 o 4 minutos antes de salir a jugar.



¿Qué significa para nosotros? ¿Cómo podemos aprovecharlo?

Este putt inicial nos transmite mucha información importante. **Primero**, es como llevar con vos todos los días **tu propio Stimpmeter**. Si querés saber la velocidad de un green, ¿qué importa lo que dice el Stimpmeter? Lo que importa es si vos podés con tu toque podés relacionarte con esa velocidad, no importa si es están más lentos o más rápidos determinado solo por un número. Usá tu propio número y encontralo rápida y fácilmente con tu Putt Central.

Segundo, para cualquier putt más corto que tu Putt Central, vas a estar totalmente convencido de que no necesitás golpear la bola, dado que tu putt central es capaz de recorrer esa distancia fácilmente. Entonces si tu putt central es de unos 3 pasos por ejemplo, un putt de 2 pasos lo vas a **poder ejecutar sin necesidad de golpear**. Esto te ayuda a estar tranquilo, tener buen toque y no golpear esos putts con más presión, esos que deben meterse.

Tercero, al tener esta referencia constante de distancia en nuestro golpe de putt, vas a tener **mejor control de velocidad para cualquier distancia**. Entonces un putt de 8 yardas es como tu putt central más 2 yardas. Entonces cuando te enfocás al objetivo, tu cuerpo intuitivamente sabe cuánta fuerza necesitás para hacerla rodar a buena

velocidad para embocar. Como decíamos, la forma de tu cuerpo de relacionarse con el mundo y la velocidad del green están sincronizadas y podés tener un toque mucho más refinado.

El putt central para iniciar tu práctica sobre el green o antes de salir a jugar

Si podemos incorporar el Putt Central como la primera actividad que hacemos al ingresar al putting green, vamos a poder consolidarlo y que forme parte de nuestro juego. Lograremos sintonizar el timing de nuestro cuerpo con los greens.

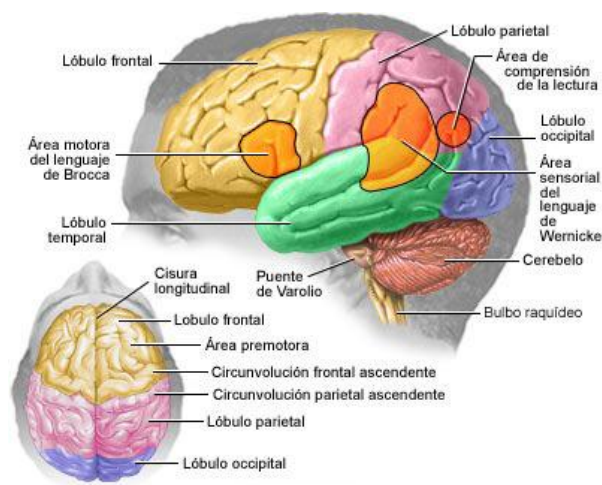
Antes de terminar, un breve explicación fisiológica del Putt Central

Utilizar este Putt Central para comenzar la práctica significa no despertar demasiado las partes del cerebro que no queremos utilizar para jugar sobre el green e **involucrar mucho más al cerebelo, nuestro aliado en esto**; el encargado del tono muscular y de refinar nuestro sistema motriz.

Al disminuir las señales excesivas se desactiva el circuito bioeléctrico con la corteza cerebral y el control voluntario de los músculos. Esto provoca una disminución de la actividad cortical y del pensamiento consciente y una activación del cerebro profundo e inconsciente.

Como dice Joseph E. LeDoux, profesor de Neurociencia y Psicología en New York University: ***“La mayor parte de los procesos cognitivos ocurren de manera no consciente y, solamente el producto final emerge a la mente consciente, y no siempre”***.

El cerebelo es el gran coordinador de las acciones musculares y cumple un importante papel en el equilibrio y tono muscular. Se localiza en la fosa cerebral posterior, por detrás del tronco encefálico. El cerebelo procesa la información motora a un nivel inconsciente. El cerebelo tiene tres veces más fibras que llegan (vías aferentes) que fibras que salen (vías eferentes), es decir, es mayor la información que recibe que la que emite. Tiene conexiones con la corteza cerebral, el tálamo y algunos núcleos del tronco encefálico y además con el sistema neuromuscular de todo el cuerpo.



El cerebelo modifica los programas motores, que son ejecutados a través de los sistemas motores descendentes de origen cerebral, **afinando la salida de información** (hacia la médula espinal) que se hace por esos sistemas. Por ello, las lesiones del cerebelo producen descoordinación de los movimientos de las extremidades y de los ojos, desequilibrio y disminución del tono muscular.

Se han propuesto algunas hipótesis para explicar el papel del cerebelo. Una de ellas sugiere que actuaría como un comparador, que **compensaría los errores del movimiento**.

El cerebelo lateral y los ganglios basales, reciben información desde las zonas de asociación de la corteza cerebral (desde los lóbulos parietal, temporal y occipital) que está relacionada con información sensorial integrada asociada a los programas motores en ejecución. El cerebelo procesa esa información y la información resultante, que es crítica para la planificación de los movimientos y la activación de los sistemas motores involucrados, es enviada a las áreas corticales premotoras y desde allí, a las zonas motoras que son las que las ejecutan los programas motores.

Al ejecutarse los movimientos, se genera información sensorial relacionada con ellos (señales de realimentación) que vuelven al cerebelo, a través del sistema espino-cerebeloso. Al procesarse en el circuito cerebeloso esta información de realimentación se corregirían los errores del movimiento en ejecución.

Por esto comenzar con el Putt Central como primera actividad al llegar al putting green es lo mejor que podemos hacer por nuestro toque intuitivo.

Alexis Barriga

2016

Para mayor información sobre RED CAP Golf y la mejor instrucción de putt de Argentina, contáctese vía email a alexis@redcap.com.ar o vía telefónica al (0223)6037-059 o visite nuestra página web www.redcap.com.ar

