

# UN CONTACTO MÁS SÓLIDO DE UNA MANERA MÁS SENCILLA

POR ISMAEL DEL CASTILLO  
CON CARLOS SALGADO

“**STACK & TILT**” es un método de enseñanza que desarrollaron hace más o menos una década los profesores americanos Andy Plummer y Mike Bennett.

Esta técnica se basa en realizar la rotación, extensión e inclinación del cuerpo en un único eje; desplazar las caderas lateralmente en el inicio de la bajada, perder flexión en la rodilla derecha en la subida para facilitar la extensión y el giro; y mantener el dorso de la mano izquierda recto.

En España, el profesional Ismael del Castillo es uno de sus principales defensores y considera que este método de enseñanza no sólo es más fácil de entender para el alumno, sino que le ayuda a ser más consistente y a lograr un mejor golpeo de bola de una forma mucho más sencilla.

## UN ÚNICO EJE DE SWING

Cuando empezamos a hacer el backswing subimos por un solo eje, rotando desde el hombro al esternón. Cuando hacemos esto, el peso se mueve ligeramente hacia la pierna izquierda.



## DESPLAZAMIENTO DE CADERAS

Lo que todos buscamos en el golf es que el contacto con la bola sea sólido y consistente, y que sea muy repetitivo.

Para lograrlo hay que comprimir la bola pero eso no se consigue pegando contra el suelo sino golpeando en el punto más bajo del impacto que se encuentra justo después de la bola. Y para alcanzar ese punto la mejor manera de hacerlo es desplazar las caderas lateralmente en el comienzo de la bajada.



## DORSO DE LA MANO RECTO

Mantener el dorso de la mano izquierda recto cuando llevamos el palo hacia la bola es otro elemento esencial de esta técnica, ya que todo lo que sea rotar o quebrar las muñecas hará que el punto más bajo del swing quede por delante de la bola, y no después, que es lo que queremos.

El radio del swing siempre será mayor con la mano recta porque éste va desde el hombro a la cabeza del palo, mientras que si quebramos o rotamos, ese radio sólo irá de la muñeca a la cabeza del palo.

Con este movimiento se consigue más palanca en el momento de hacer el swing y se logra más velocidad y más distancia. La bola sale más fuerte y consistente en el impacto.



## MOMENTO DEL IMPACTO

En el momento del golpeo de la bola, las manos están por delante de la cabeza del palo y la cadera desplazada de forma lateral y rotada parcialmente.

La dirección del camino del palo apunta ligeramente a la derecha del objetivo, la cara del palo se encuentra cerrada con respecto a ese camino y abierta en relación con el objetivo.

Por ese motivo, la bola natural de esta técnica es un push-draw (ligero efecto de derecha a izquierda).



ISMAEL DEL CASTILLO es director de la Escuela de Golf del Club de Golf RACE, en Madrid, y Network Instructor Stack & Tilt.



FOTOGRAFÍAS: GOLF DIGEST