



# CONOCE

## Descubre Golf Natural Guidance

Quiénes somos, cómo enseñamos y por qué el golf puede ser más simple · Golf Natural Guidance

[www.golfnaturalguidance.com](http://www.golfnaturalguidance.com)

## ÍNDICE

- 1 ¿QUÉ ES GOLF NATURAL GUIDANCE?**
- 2 ¿QUIÉNES SOMOS?**
  - Toni Planells
  - Nico Loprete
- 3 ¿DÓNDE ESTAMOS?**
- 4 CARACTERÍSTICAS DE NUESTRO MÉTODO**
  - Entrevista inicial
  - Visión 360º
  - Aprender jugando
  - Personalizado
  - Seguimiento continuo para todos los niveles
- 5 ¿EN QUÉ NOS DIFERENCIAMOS? TÓPICOS DEL GOLF**
  - Putt
  - Chip y Pitch
  - Bunker
  - Juego largo
- 6 LO MÁS IMPORTANTE: LA CONSISTENCIA**
- 7 LOS CUATRO GOLPES BÁSICOS**
  - Putt
  - Chip
  - Pitch
  - Juego largo
- 8 LA IMPORTANCIA DEL FITTING DE PALOS**
- 9 NUESTRA FILOSOFÍA DE JUEGO**
- 10 TU RECORRIDO CON GNG**
  - APRENDE
  - MEJORA
  - PERFECCIONA
  - PROFESIONALIZA
  - ENTRENA
  - Mallorca Golf Experience

## 01

## ¿QUÉ ES GOLF NATURAL GUIDANCE?

Golf Natural Guidance (GNG) es el sistema de enseñanza creado por el coach, profesional y entrenador nacional español Toni Planells. Se implanta en nuestras Academias y está basado en los movimientos que el ser humano ya realiza de forma natural en su vida cotidiana.

El nombre lo dice todo: **Natural** porque partimos de los movimientos que el cuerpo ya conoce, y **Guidance** porque el papel del entrenador es guiar, no imponer. El objetivo no es fabricar robots del golf, sino ayudar a cada persona a encontrar su propio movimiento eficaz y duradero.

GNG ajusta su enseñanza dependiendo de las aptitudes y del físico de cada alumno, de forma que cada jugador desarrolle un movimiento efectivo, sano y sin lesiones. El buen profesor es aquel que consigue hacer de algo complicado algo sencillo, y esto es exactamente lo que Golf Natural Guidance persigue.

El objetivo final es que el alumno entienda lo que tiene que hacer de una manera simple y lógica, que le ayude a desarrollar un swing efectivo, sano, repetible y perdurable en el tiempo.

*\* Llamamos swing al movimiento específico que se realiza con el palo de golf.*

Este ebook es el punto de partida de toda la serie GNG. Está pensado para cualquier persona, juegue o no al golf, que quiera entender qué es Golf Natural Guidance, cómo enseñamos y por qué pensamos que el golf puede —y debe— ser mucho más simple de lo que parece.

## 02 ¿QUIÉNES SOMOS?

Golf Natural Guidance es el proyecto de dos apasionados del golf que comparten una misma visión: que este deporte puede enseñarse de una manera mucho más natural, simple y efectiva.



### Toni Planells

CEO · Golf Natural Guidance

Director de la Arabella Golf Academy en Mallorca y creador del método GNG. Con más de 35 años de experiencia, Toni ha desarrollado un sistema de enseñanza basado en la simplicidad y la naturalidad del movimiento, adaptado a cada jugador independientemente de su nivel o condición física.

Maestro PGA · Entrenador Nacional Español · Trackman Certified · Focusband Coach



### Nico Loprete

General Manager & Head Pro · Golf Natural Guidance

Entrenador de golf con amplia experiencia en el desarrollo de jugadores de todos los niveles. Co-autor de la serie de ebooks GNG, Nico aporta una visión analítica y cercana a la enseñanza, con un enfoque orientado a que cada alumno entienda el juego y progrese de forma real y sostenida.

Callaway Ambassador · Jugador Amateur de Alto Rendimiento

# 03

## ¿DONDE ESTAMOS?

Golf Natural Guidance nace en Mallorca, donde Toni Planells dirige la Arabella Golf Academy, una de las academias de golf más reconocidas de España. Desde allí hemos desarrollado y perfeccionado el método GNG durante más de tres décadas.

Hoy, GNG está presente tanto en el campo como en el mundo digital. A través de nuestra web y redes sociales llevamos el método a cualquier persona en cualquier parte del mundo.

### Encuétranos aquí:

- [www.golfnaturalguidance.com](http://www.golfnaturalguidance.com)
- [info@golfnaturalguidance.com](mailto:info@golfnaturalguidance.com)
- WhatsApp: +34 678 808 435
- @toniplanellsgolf · @nicogolfcoach · @golf.natural.guidance

Síguenos en Instagram y YouTube, donde publicamos vídeos de consejos, análisis de swing y contenido educativo para todos los niveles. Es la mejor forma de mantenerte en contacto directo con nosotros y seguir aprendiendo.

# 04

## CARACTERÍSTICAS DE NUESTRO MÉTODO

El método GNG no es un sistema rígido de reglas. Es una forma de entender el golf que pone al alumno en el centro. Estas son las cinco características que definen nuestra manera de enseñar:

### ENTREVISTA INICIAL

Antes de enseñar nada, queremos conocer al alumno. Realizamos una entrevista para entender su nivel actual, sus objetivos, su historial deportivo y sus características físicas. En base a todo ello, programamos un plan de trabajo consensuado con el alumno.

### VISIÓN 360°

Observamos de forma global todos los aspectos que influyen en el rendimiento: técnica (conocimiento y ejecución), condición física, estado mental, estrategia en el campo, fitting de material y hábitos de vida. El golf es mucho más que el swing.

### APRENDER JUGANDO

Ponemos situaciones reales de juego desde el inicio. Vamos al campo desde el primer día, adaptando la dificultad al nivel de cada alumno. Aprender en contexto real acelera el aprendizaje y hace que el proceso sea mucho más disfrutable.

### PERSONALIZADO

Programamos lo mejor para cada alumno dependiendo de sus aptitudes y necesidades. Personalizar es sinónimo de eficiencia: no existe un swing universal, existe *tu* swing.

### SEGUIMIENTO CONTINUO PARA TODOS LOS NIVELES

Hay una comunicación constante entre la academia, el equipo multidisciplinar, el profesor y el alumno. El progreso no termina cuando acaba la clase — lo monitorizamos y ajustamos de forma continua. Este seguimiento se mantiene en todos los niveles de la serie GNG, desde el primer día con **APRENDE** hasta los programas más avanzados. Además, el ebook **ENTRENA** está diseñado específicamente como herramienta de entrenamiento estructurado para apoyar este seguimiento continuo en cada etapa del aprendizaje.

# 05

## ¿EN QUÉ NOS DIFERENCIAMOS? TÓPICOS DEL GOLF

La gran diferencia de nuestro método es que vamos en contra de una serie de tópicos que se llevan escuchando en el mundo del golf desde hace muchos años. Explicamos de manera sencilla por qué no estamos de acuerdo con ellos y cómo, en la mayoría de los casos, van en contra de un movimiento natural, fluido y consistente.

A continuación enumeramos los más habituales en cada tipo de golpe:

### PUTT

- "El movimiento viene de los hombros." — En los hombros no tenemos ninguna sensación táctil relevante. El putt es el golpe que más sensación y control de distancia requiere, y esa sensación viene de los antebrazos y las manos, no de los hombros.
- "El putt es personal." — Es personal en cuanto a estilo, pero hay una serie de fundamentos básicos que todos los putts deben cumplir: cara apuntando al objetivo, ojos sobre la bola, movimiento pendular desde los antebrazos.

### CHIP Y PITCH

- "Coloca la bola al pie atrasado, pon el peso hacia el pie delantero y adelanta las manos." — Estas tres cosas provocan que la cara del palo se cierre (menos loft), que cambie el punto de impacto y que el palo se clave con más facilidad en el suelo. El resultado es inconsistencia.
- "Abre el stance apuntando más a la izquierda." — Esto provoca que la cara del palo también apunte a la izquierda, lo que genera un movimiento compensatorio indeseado.

### BUNKER

- "Golpea la arena dos dedos detrás de la bola." — A nivel principiante esto provoca que se impacte mucho más atrás de lo debido y el golpe no sale del bunker. En GNG preferimos que el jugador piense en golpear la bola con normalidad y deje que el bounce haga su trabajo.
- "Abre la cara del palo y el stance." — Genera compensaciones innecesarias que complican un golpe que ya de por sí crea ansiedad en el jugador medio.

### JUEGO LARGO

- "No te muevas." — El hecho de pensar en no moverse provoca rigidez y bloquea el movimiento natural del swing.

- "Deja la cabeza quieta." — Provoca tensión en el cuello, pérdida de giro y, paradójicamente, peor impacto. Si la técnica básica es correcta, la cabeza se moverá lo justo de forma natural.
- "Pon el brazo izquierdo recto." — El brazo izquierdo recto provoca rigidez y no permite generar velocidad de manera eficiente. Los brazos deben estar estirados pero completamente relajados.
- "Cambia la posición de la bola según el palo." — En GNG mantenemos la cabeza del palo siempre centrada con respecto al esternón. Esto simplifica la configuración y aumenta la consistencia.

# 06

## LO MÁS IMPORTANTE: LA CONSISTENCIA

Bajo nuestro punto de vista, lo más difícil de conseguir para un golfista —de cualquier nivel— es ser consistente. Pondremos un ejemplo para que se entienda bien:

### EJEMPLO PARA ENTENDERLO:

Imaginemos que dos jugadores —un principiante y un jugador profesional— van a un par 3 de 100 m con una sola bola y tiran para ver quién la deja más cerca. Con un solo golpe, puede que el principiante la deje igual de cerca que el profesional. Sin embargo, si repiten el ejercicio 10 veces, la diferencia será brutal: el profesional siempre quedará cerca, el principiante tendrá una dispersión enorme. Eso es la consistencia.

Para conseguir consistencia se necesita una buena coordinación, una estabilidad correcta, un equilibrio continuo, un buen ritmo y que el movimiento sea siempre fluido a través de la relajación.

Pensamos que es esencial aprender a sentir el cuerpo, el peso del palo y la gravedad. Ya que la gravedad es constante, intentamos explicar que se juega a golf sin fuerza —simplemente con los giros del cuerpo, la transferencia de energía hacia el objetivo y el propio peso del palo.

También hay que tener en cuenta que para obtener consistencia hay que tener una rutina adecuada y ser repetitivo para llegar a tener un movimiento automático lo antes posible.

En definitiva, da igual tener la técnica perfecta si no es consistente. Para nosotros, trabajar la consistencia es tan importante como trabajar la técnica.

## 07

## LOS CUATRO GOLPES BÁSICOS

En GNG enseñamos de menos a más: de más cerca a más lejos del hoyo. De esta manera generamos un tiempo de adaptación progresivo del cuerpo al nuevo movimiento. Estos son los cuatro golpes que todo golfista necesita dominar:

<b>Putt</b>	En el green o muy cerca de él. La bola rueda, no vuela.	Solo brazos (péndulo).
<b>Chip</b>	Cerca del green. La bola rueda más de lo que vuela.	Brazos, ligero acompañamiento del cuerpo.
<b>Pitch</b>	Fuera del green. La bola vuela más de lo que rueda.	Brazos, muñecas y cuerpo.
<b>Juego largo</b>	Para generar distancia máxima con hierros, maderas y driver.	Brazos, muñecas y máximo giro del cuerpo.

## PUTT

Es el golpe más sencillo y por el que empezamos a enseñar en GNG. El movimiento es el más pequeño de todos y la bola no tiene que volar, solo rodar. La sensación clave es la de un péndulo que nace desde los antebrazos.

## CHIP

Es el golpe más parecido al putt. La idea es aprovechar el green que hay por delante para rodar la bola hasta el hoyo. El movimiento es ligeramente mayor que el del putt y el cuerpo acompaña suavemente hacia el objetivo.

## PITCH

La bola vuela más de lo que rueda. Para conseguirlo necesitamos un palo con más loft (como un sand wedge) y añadir el movimiento de muñecas al giro del cuerpo. Es el golpe que más se confunde con el chip y que más simplificamos en GNG eliminando ajustes innecesarios.

## JUEGO LARGO

Es el golpe en el que aumentamos el tamaño del swing para generar más velocidad de palo y, por tanto, más distancia. Aquí el cuerpo gira al máximo de forma equilibrada, los brazos y las muñecas trabajan en coordinación con ese giro. El objetivo principal para cualquier principiante en este golpe es la regularidad en el impacto.

# 08

## LA IMPORTANCIA DEL FITTING DE PALOS

Tener un material adecuado para cada tipo de persona y/o jugador va a ayudar a un aprendizaje más efectivo, rápido y sano. Por el contrario, tener un material inapropiado puede ser causa de un aprendizaje incorrecto, lento y puede provocar lesiones a medio plazo.

A la hora de hacer un fitting a un jugador, hay que tener en cuenta el tipo y diseño de cabeza que se necesita, el peso total del palo, la flexibilidad y el peso de la varilla, el tipo y tamaño del grip, la longitud del palo y el lie angle.

Para haceros una idea, en un fitting de putt, por ejemplo, esto es en lo que puede influir cada componente:

- **El diseño de la cabeza** nos ayuda a apuntar mejor.
- **El material de la cara del palo** controla la distancia y la sensación de impacto.
- **La longitud del putt** afecta a la colocación, al arco y plano del swing y al ángulo de ataque.
- **El peso total del putter** (cabeza, varilla y grip) controla la distancia y la sensación táctil.
- **El lie del putter** ayuda a colocar el cuerpo a la distancia correcta de la bola.
- **El tipo y tamaño del grip** ayuda a coger mejor el palo y a reducir la manipulación innecesaria de las manos.

Hemos considerado imprescindible hablar sobre el material en este ebook porque muchas veces se hace difícil aprender si no tienes el palo adecuado. Un fitting bien hecho es una de las mejores inversiones que puede hacer un golfista.

# 09

## NUESTRA FILOSOFÍA DE JUEGO

Más allá de la técnica, en GNG tenemos una serie de ideas y principios que aplicamos tanto en la enseñanza como en la práctica del golf. Son reflexiones que consideramos fundamentales para cualquier golfista, independientemente de su nivel:

### LA MIRADA DIRIGE AL CUERPO

Miramos o pensamos demasiado en la bola y nos olvidamos del objetivo. La mirada dirige al cuerpo, y no al revés. Tener el objetivo muy presente en todo momento es clave para hacer un movimiento instintivo y eficaz.

### EL CUERPO TIENE QUE ESTAR SIEMPRE FUNCIONAL

Nacemos con un movimiento natural y no hay que permitir que se limite o anule. El swing más efectivo es el que trabaja con el cuerpo, no contra él.

### ENCUENTRA TU RITMO PERSONAL

Cada jugador tiene su tempo natural. Encontrarlo y respetarlo es más importante que copiar el swing de otro. Practica cada día sintiendo todo tu cuerpo, en soledad mental y con tranquilidad.

### PENSAMOS DEMASIADO HACIA ATRÁS

Durante el swing pensamos demasiado en la subida (backswing) cuando realmente lo que determina el éxito del golpe es la bajada y el impacto. El foco debe estar en el movimiento hacia el objetivo.

### EL EQUILIBRIO ES LO PRIMERO

Las piernas y los pies deben estar estables; el tronco y los brazos, relajados. Un swing en equilibrio es siempre más potente y repetitivo que uno en el que se intenta dar con toda la fuerza.

### NO DEPENDAS DE NADA

No conviene ser jugadores dependientes: ni de la técnica perfecta, ni del entrenador, ni de unas condiciones ideales. El objetivo es desarrollar un juego autónomo, libre y confiado.

## 10

## TU RECORRIDO CON GNG

Una de las cosas que más nos enorgullece de Golf Natural Guidance es que hemos diseñado un camino completo para cualquier persona, independientemente de si nunca ha cogido un palo o si ya compite a nivel amateur. Cada ebook de la serie GNG corresponde a un nivel de aprendizaje real y progresivo.

Este primer ebook, **CONOCE**, es completamente **de regalo**. Es nuestra forma de presentarnos y de que puedas valorar si nuestra manera de ver el golf encaja contigo. El resto de la serie está diseñado para acompañarte paso a paso desde principiante absoluto hasta jugador de alto nivel.

ENTRENA	<b>APRENDE</b>	Técnica básica de los cuatro golpes, el campo de golf, el material, las reglas esenciales y tu primera salida al campo. Para principiantes absolutos.
	<b>MEJORA</b>	Profundizamos en la técnica de cada golpe, los errores más comunes y cómo corregirlos. Para jugadores con base que quieren ser más consistentes.
	<b>PERFECCIONA</b>	Detalles técnicos avanzados, control de la distancia, situaciones difíciles y estrategia de campo. Para jugadores que quieren bajar su hándicap.
	<b>PROFESIONALIZA</b>	El nivel más alto de la serie. Análisis avanzado del swing y preparación para la competición.

Puedes avanzar a tu propio ritmo. No hay prisa, no hay fecha límite. El único requisito es querer aprender y disfrutar del golf.

## MALLORCA GOLF EXPERIENCE

Para quienes quieran dar un salto cualitativo en su juego de forma rápida e intensiva, ofrecemos el programa **Mallorca Golf Experience**: un curso exclusivo y totalmente personalizado de **3 días** en Mallorca en el que realizamos un estudio integral completo de todo tu juego.

Durante estos tres días trabajamos contigo de forma individual en todos los aspectos que determinan tu rendimiento: técnica de cada golpe, análisis de swing con tecnología Trackman, estrategia en el campo, estado mental, fitting de material y condición física. El objetivo es que te vayas con un diagnóstico claro y un plan de mejora real y concreto.

## UN PROGRAMA PARA CUALQUIER TIPO DE JUGADOR

Tanto si acabas de empezar como si llevas años jugando, el Mallorca Golf Experience se adapta completamente a ti. No hay un programa estándar: cada experiencia es única, diseñada desde cero en función de tu nivel, tus objetivos y tu disponibilidad.

- Mallorca · Plazas limitadas · Solo bajo reserva previa
- [info@golfnaturalguidance.com](mailto:info@golfnaturalguidance.com) · WhatsApp +34 678 808 435

# APRENDE

El siguiente paso: aprende la técnica básica de cada golpe

Has terminado **CONOCE** y ya tienes una visión clara de qué es Golf Natural Guidance, quiénes somos, cómo enseñamos y en qué nos diferenciamos. El siguiente paso es el ebook **APRENDE**, donde entramos de lleno en la técnica básica de cada golpe.

## TÉCNICA DE LOS CUATRO GOLPES

Explicamos en detalle la técnica básica del putt, chip, pitch y juego largo, incluyendo ejercicios específicos para practicar y progresar.

## EL CAMPO DE GOLF

Explicamos el campo de golf, sus tipos de hoyos y todas sus partes para que te sientas cómodo desde el primer día.

## MATERIAL Y FITTING

Profundizamos en los palos, el material necesario y cómo elegir el equipo adecuado para tu nivel y características.

## TU PRIMERA SALIDA AL CAMPO

Reglas básicas, etiqueta, estrategia para principiantes y el estado mental óptimo para disfrutar desde la primera ronda.

## CONSIGUE TU COPIA DE APRENDE

Disponible en nuestra web

[www.golfnaturalguidance.com](http://www.golfnaturalguidance.com)