



COMITÉ TÉCNICO
JUVENIL



MI REVISTA DE GOLF

**Campeonato de España
Infantil, Alevín y Benjamín REALE**

Poder Joven

**Campeonato de España
Cadete REALE**

**Jon Rahm y Noemí Jiménez
triunfan en Larrabea**

Perfil

**Hugo Menéndez,
el ciclón asturiano**

**Puntuables Zonales Juveniles
La base del éxito**



LACOSTE PROMESAS 2009

■ SE PODRÁ ELEGIR
LA PRUEBA
CLASIFICATORIA
(SÓLO UNA)

■ INSCRIPCIÓN EN CADA
CLUB Y EN LA WEB:
www.lacostepromesas.com

■ MODALIDAD:
STROKE PLAY
36 HOYOS

■ PODRÁN PARTICIPAR:
TODAS LAS CATEGORÍAS
HASTA CADETE INCLUIDA

■ HANDICAP
MÁXIMO 11,4

■ 1º Y 2º CLASIFICADOS
SCRATCH (MASCULINO
Y FEMENINA)
ASISTIRÁN A LA FINAL

FASE PREVIA CAMPOS

■ La Cañada, Guadiaro (Cádiz)
956 794 100

■ Real Club de Golf de Castiello,
Gijón (Asturias)
985 36 63 13

■ Señorío de Zuasti, Pamplona
(Navarra)
948 302 900

■ Las Pinaillas, Albacete
967 192 200

Sant Joan, Rubí (Barcelona)
936 753 050

FECHAS

25-26 Agosto

31 Agosto-1 Septiembre

19-20 Septiembre

3-4 Octubre

24-25 Octubre

■ FINAL

La Sella, Denia (Alicante) 7 y 8 Noviembre

VUELTA DE ENTRENAMIENTO CON:
JOSÉ MARÍA OLAZÁBAL/MIGUEL ÁNGEL JIMÉNEZ/ NACHO GARRIDO

CAMPEONES MASCULINO Y FEMENINA:
PREMIOS: LACOSTE VESTIRÁ A LOS CAMPEONES
E IBERIA LES LLEVARÁ A CUALQUIER DESTINO DEL MUNDO




LACOSTE
www.lacostepromesas.com

IBERIA

La Sella
GOLFRESORT

PLAYSTATION 3



Foto de portada www.holegolf.com - Iñigo Alfaro

4 Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín REALE

8 Cto. de España Cadete REALE

11 Puntuables Zonales Juveniles

12 Hugo Menéndez, el ciclón asturiano

15 Concurso Mi Revista de Golf

16 Psicología

17 Reglas de Golf y Protocolo

18 El Rincón Ecológico

19 Material Junior



Publicación Oficial
de la Real Federación
Española de Golf

c/ Provisional Arroyo del Fresno Dos, 5
28035 Madrid
Tel. 91 555 26 82

Presidente **Gonzaga Escarriaza**
Coordinadora editorial **Blanca Mayor**
Dirección **Miguel A. Caderot**
Redacción **Miguel A. Caderot y Jorge Villena**

Edita **Malva Comunicación, s.l.**
Publicidad **Malva Comunicación, s.l.**
Av. Manuel Girona, 68 local 2 bajos, 08060 Castelldefels (Barcelona)
Tel. 93 636 63 23 Fax 93 636 63 55
Depósito Legal **B-4776198**

Vigilando en pro del golf español

Una vez más, como en todo Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín que se precie -ahora al amparo de REALE SEGUROS, que contribuye decisivamente a que ésta y otras competiciones juveniles se celebren en nuestro país-, se produjeron descalificaciones. Todo azorados, quienes las sufrieron se llevaron un mal trago pero, sobre todo, vivieron una experiencia que les ayudará a progresar tanto en el golf como en la vida, pues a diferencia de otras ocasiones fueron los propios jugadores, benjamines en este caso, José Múgica y Patricia García, quienes denunciaron personalmente, una vez entregada la tarjeta, que se habían apuntado un golpe de menos. ¡Un diez elevado al cuadrado para ambos por su honesta actitud!

Como se ha dicho en estas mismas páginas en varias ocasiones, las Reglas de Golf están para cumplirse independientemente de la edad del infractor, pero por fortuna el drama personal que siempre supone una descalificación no pasó a mayores. Incluso en estas cuestiones la cantera del golf español está madurando a marchas forzadas... Para que todo rodase como debiera y, especialmente, para que se cumpliesen las Reglas y todos participasen en igualdad de condiciones, había un nutrido grupo de árbitros que pusieron todo el empeño del mundo en que todos los pequeños golfistas extremasen las precauciones para prevenir situaciones conflictivas.

Había también representantes del Comité Juvenil de la RFEG, de las Federaciones Territoriales, profesores de diversos clubes, personas todas ellas unidas por el objetivo de mejorar la calidad de las generaciones jóvenes del golf español. Y había padres y madres, decenas de progenitores sumamente celosos por el desarrollo deportivo de sus hijos, algunos, y que nadie se enfade, quizá excesivamente inquietos en este empeño...

Personas y responsables de diversa índole vigilantes, en definitiva, para que el nivel del golf español en sus categorías inferiores continúe mejorando de manera espectacular como lo ha hecho en los últimos años. Hace un par de lustros, por poner un ejemplo, los benjamines que conseguían levantar la bola desde el tee se podían contar con los dedos de una mano. El resto se conformaba con que la bola, casi rasa, alcanzase el mayor número de metros posibles. En la actualidad, por el contrario, la práctica totalidad de los benjamines domina los secretos del drive, de los hierros, del putt...

Es preciso, por ello, felicitar a los nuevos campeones de España Infantil, Alevín y Benjamín, que consiguieron asombrar con sus maravillosas acciones a todos los presentes. Pero también resulta obligado extender esa felicitación al resto de participantes porque son la feliz constatación del trabajo de todos los vigilantes del golf (padres, entrenadores, clubes, árbitros, Comités, Federaciones, etc). Y es que en este grupo de jugadores no sólo está el futuro del golf español, sino el más rabioso presente, que dentro de poco nos seguirá dando las mayores alegrías.

Miguel Ángel Caderot





Presentación en sociedad

El donostiarra Pablo Matesanz y la cántabra Ha Rang Lee, campeones de España Infantil

El donostiarra Pablo Matesanz y la cántabra Ha Rang Lee (campeones de España Infantil); el gaditano Enrique Marín y la asturiana Covadonga Sanjuán (campeones de España Alevín); y el mallorquín Miguel Bisellach y la gerundense Judith Castro (campeones de España Benjamín) se han postulado como futuras promesas del golf español en los Campeonatos de España Infantil, Alevín y Benjamín REALE que se disputaron en Empordà Golf Resort (Girona).

Tras tres días de intensísima competición, los torneos depararon, al margen de los nuevos ganadores, la constatación de que la cantera del golf español goza de una excelente salud, con decenas y decenas de buenos jugadores capaces de asumir riesgos con un resultado sobresaliente.

Suma y sigue de Matesanz y Lee

Ocurrió en el caso del donostiarra Pablo Matesanz -que ya fuera campeón de España Benjamín en 2005-, quien mantuvo un elevado rendimiento desde el primer momento. Tarjetas de 71, 70 y 73 golpes confirman una calidad que quedó fuera del alcance del gaditano Mario Galiano y el barcelonés Alberto Sánchez, sus compañeros en el partido estelar. Inmune a los ataques de sus distinguidos rivales, Pablo Matesanz se proclamó campeón de España Infantil con una cómoda renta de 5 impactos sobre Mario Galiano, segundo clasificado, mientras que el valenciano Mario Beltrán vio recompensadas sus dos últimas vueltas sobresalientes para escalar hasta la tercera plaza.



Pablo Matesanz

Golf de muchos quilates se percibió igualmente entre las infantiles, dónde la cántabra Ha Rang Lee aprovechó el campeonato para seguir forjando una trayectoria que habrá que tener muy en cuenta en el futuro. La jugadora de Mogro, campeona de España Alevín en 2007 e Infantil en 2008, revalidó el título tras aprovechar el mal día de la gerundense Ariadna Castro -hermana de la nueva campeona de España Benjamín-, líder al comienzo del día con un golpe de ventaja sobre Ha Rang Lee, poca renta cuando la cántabra hilvana una de esas actuaciones repletas de aciertos que le caracteriza. Al final, 69 golpes en la ronda final -con birdie en el último hoyo para rematar- que evidencian el aplomo y la calidad de la nueva campeona de España, quien sin embargo hubo de luchar hasta el final para superar la férrea oposición de la donostiarra Ainhoa Olarra, protagonista de un duelo de gran nivel golfístico.

El gaditano Enrique Marín y la asturiana Covadonga Sanjuán, ganadores en categoría Alevín

Los alevines, por las bravas

Por las bravas se resolvieron los Campeonatos de España Alevines. Entre los chicos, el igualado desarrollo de las dos primeras jornadas se rompió de manera brusca merced a la concatenación de aciertos del gaditano Enrique Marín, quien finalmente hizo valer el peso de poseer el hándicap más bajo de todos los participantes. El ciudadrealeño Genaro Ruiz, líder al inicio del último día, no pudo responder a los numerosos aciertos del nuevo campeón de España Alevín, una carencia que asimismo sufrió el almeriense Luis Montoya, asimismo integrante del partido estelar, una circunstancia aprovechada por el madrileño Klaus Ganter para acceder, con 74 golpes finales, al subcampeonato de España.

Entre las alevines, la asturiana Covadonga Sanjuan -campeona de España Benjamín en 2007 y Alevín de Pitch & Putt el año pasado- tampoco dio opción a sus rivales. Su paisana Alejandra Pasarín -campeona de España Benjamín en 2008-, era la mejor posicionada, a 3 golpes al inicio del último día, si bien la jornada sólo sirvió para constatar la superioridad de una jugadora repleta de seguridad en todos sus golpes que aventajó a la gaditana María Parra en 8 golpes, la mayor diferencia de todas las categorías.



Enrique Marín

Desenlaces de infarto entre los benjamines

Por último, los Campeonatos de España Benjamines tuvieron en ambos casos un desenlace extraordinario. Entre los chicos, el mallorquín Miguel Bisellach, empatado con el madrileño Jae-Hee Lee y, sobre todo, con dos golpes de desventaja al inicio del último día con respecto al donostiarra Borja Martín, dio una demostración de serenidad desde el primer momento, superando de forma pausada pero decidida aquellos obstáculos en los que se enzarzaban sus principales rivales.

Entre las benjamins el desenlace fue simplemente de infarto, con la gerundense Judith Castro y la mallorquina Nuria Jiménez inmersas de lleno en un mano a mano espectacular. La jugadora de Son Servera pudo rematar en el hoyo 18, con ventaja desde el segundo impacto, pero dos buenos golpes de recuperación y un putt preciso desde 2 metros de Judith Castro abocaron a ambas a un playoff de desempate.

En ese instante de máxima tensión, la jugadora de Costa Brava sacó a relucir una templanza digna de elogio, resolviendo el compromiso como una auténtica profesional: golpe de aproximación de libro desde cien metros, con el vuelo de la bola justo para superar un peligroso y amplio bunker frontal que dejó la bola, tras recorrer gran parte del green con suavidad, a apenas 1 metro de bandera. Nuria Jiménez respondió con bravura con una propuesta acertada, pero Judith Castro, plenamente concentrada, respondió como lo que es, un putt perfecto que le convirtió en campeona de España Benjamín. 🚩



Covadonga Sanjuán

CONATO DE ESPAÑA INFANTIL, ALEVÍN Y BENJAMÍN 2009



LEADER



Alvaro Veiga

Clasificaciones Finales

Categoría Infantil Masculino

- 1.- Pablo Matesanz (S. Sebastián)
214 (71+70+73)
- 2.- Mario Galiano (La Cañada)
219 (72+71+76)
- 3.- Mario Beltrán (Escorpión)
222 (77+73+72)

Categoría Infantil Femenino

- 1.- Ha Rang Lee (Mogro)
212 (70+73+69)
- 2.- Ainhoa Olarra (Basozábal)
214 (71+73+70)
- 3.- Cristina Ofrecio (C. Azahar)
217 (78+70+69)

Categoría Alevín Masculino

- 1.- Enrique Marín (La Cañada)
231 (80+75+76)
- 2.- Klaus Ganter (Retamares)
234 (84+76+74)
- 3.- Luis Montoya (Playa Serena)
240 (74+81+85)

Categoría Alevín Femenino

- 1.- Covadonga Sanjuan (Balagares)
227 (76+76+75)
- 2.- María Parra (La Cañada)
235 (78+81+76)
- 3.- Lucía Jiménez (Guadalmina)
237 (79+82+76)
- +.- Alejandra Pasarín (Castiello)
237 (76+79+82)

Categoría Benjamín Masculino

- 1.- Miguel Bisellach (Son Servera)
128 (42+44+42)
- 2.- Borja Martín (Basozábal)
129 (42+42+45)
- 3.- Carlos Abril (Costa Azahar)
130 (42+45+43)

Categoría Benjamín Femenino

- 1.- Judith Castro (Costa Brava)
129 (45+42+42) (playoff)
- 2.- Nuria Jiménez (Son Servera)
129 (41+46+42)
- 3.- Beatriz Mosquera (La Coruña)
132 (42+46+44)





Foto: www.holegolf.com - Iñigo Alfaro

Campeones 100%

Cuando salieron las listas de participantes para el Campeonato de España Individual Cadete REALE, con 150 nombres en ellas, parecía claro que los dos títulos en juego, el masculino y el femenino, iban a ser cosa de muchos jugadores. No en vano, entre los inscritos había muchos ganadores de Puntuables Zonales Juveniles.

No obstante, posiblemente nadie supo adivinar que dos pequeños golfistas iban a aparecer en el Club de Golf Larrabea (Álava) y a hacer malas todas las previsiones con sendas espectaculares exhibiciones que les llevarían a lograr dos triunfos que llegaron a parecer hasta fáciles.

Fueron el alavés Jon Rahm y la malagueña Noemí Jiménez quienes, con apenas 15 años, demostraron que el golf es mucho más que cuestión de altura o de edad. Es simplemente un asunto de talento, y de eso se vio mucho en el Campeonato de España Individual Cadete REALE. Tanto que hasta las tarjetas de setenta y pocos golpes fueron la tónica habitual.

El asombroso Jon...

Si hubiese que buscar un solo adjetivo para describir la actuación de Jon Rham, este podría ser 'asombrosa', 'sensacional' o algo parecido: idos tarjetas de 68 y 69 golpes! Este joven jugador vasco ya ofreció un adelanto de lo que sabe hacer en la pasada entre-

Jon Rahm y Noemí Jiménez ofrecieron un gran espectáculo antes de proclamarse campeones de España Cadete

ga de los Puntuables Nacionales Juveniles, pero dejó para casa, para Larrabea, lo mejor de su repertorio. Allí dinamitó la prueba con una solidez en su juego excepcional para su corta edad. Comenzó realmente bien la competición, con un recorrido de 73 golpes que le situó en una posición óptima para atacar el liderato en las dos últimas vueltas. Eso sí, con el permiso siempre de jugadores como el madrileño Eder Moreno, el valenciano Rafael Mustienes -ambos se estrenaron con 71 golpes-, el vizcaíno Javier Sainz, el barcelonés Pep Anglés o el canario Salvador García.

Todos estos jugadores de gran futuro pusieron las cosas muy difíciles a un tranquilo Jon Rham, pero se tuvieron que rendir ante la evidencia de que ese era el fin de semana del jugador alavés. Con tarjetas de 68 y 69 golpes en las dos siguientes vueltas, el nuevo campeón alcanzó el liderato con un total de 210 impactos, nueve menos que Eder Moreno y Javier Sainz.

Buenos augurios

Ser campeón de España Cadete no garantiza nada al titular, desde luego, pero sí puede ser presagio de una buena carrera en el golf amateur y, en algunos casos, hasta en el profesional. Muchos no recuerdan que el jugador malagueño Pablo Martín -el primer amateur en ganar un torneo del Circuito Europeo-, se proclamó campeón de España Cadete en 2002. Antes lo fue una de las sensaciones del Open de España 2009, el canario Rafael Cabrera. El castellonense Sergio García, seguramente el más popular de los golfistas españoles en la actualidad, persiguió el título durante tres ediciones hasta que lo 'pescó' en 1996, cuando se impuso con diez golpes de ventaja sobre un tal Gonzalo Fernández-Castaño. También José Manuel Lara guarda un trofeo en sus vitrinas, el de la edición de 1993.

El palmarés de la prueba femenina también luce nombres distinguidos, aunque uno resalta por encima de todos los demás, el de Carlota Ciganda. La jugadora de Ulzama, espejo para todas las chicas que hoy disputan el campeonato por su gran trayectoria amateur, obtuvo la victoria hasta en tres ediciones, algo de lo que sólo ella puede presumir. Entre las hoy profesionales destacan los dos triunfos de la canaria Emma Cabrera o el de la barcelonesa Paula Martí, allá por 1996.



En Larrabea se presencié un gran nivel de juego general, lo que pone de manifiesto la buena salud de la cantera del golf español

....y la galáctica Noemí

Y si hemos calificado de 'asombrosa' la actuación de Jon Rahm, qué se puede decir de la de la malagueña Noemí Jiménez, que se impuso en la competición femenina con una ventaja casi tan amplia como la que atesoró el golfista vasco. Dejémoslo en que estuvo a un nivel galáctico.

Al igual que su colega en la categoría masculina, la andaluza no dio opciones a sus rivales... y eso que éstas eran muchas y de sobrada calidad. De hecho, en Larrabea estaban las barcelonesas Camilla Hedberg y Andrea Vilarasau, la castellanense Natalia Escuriola o la también malagueña Rocío Sánchez.

Al revés que Jon Rahm, Noemí Jiménez sí ocupó el liderato desde la primera jornada, en su caso gracias a su estreno de 71 golpes. Un día después, y con un sensacional 69 en el bolsillo, la malagueña se podía permitir el lujo de encarar la última jornada con siete golpes de renta sobre Andrea Vilarasau, una ventaja que se antojaba suficiente para sentirse prácticamente vencedora.

Noemí Jiménez remató su gran semana con 74 golpes en un día en el que, por lo general, las tarjetas fueron más altas. Al final, Camilla Hedberg, que fue claramente de menos a más en la competición, y la regular Natalia Escuriola acompañaron a Noemí Jiménez en el cuadro de honor del torneo. 🚩



Cierre brillante



Los centenares de niños y niñas desarrollando un golf de alto nivel, lo mejor de los Puntuables Zonales Juveniles 2009

Ese espectacular registro, no obstante, no eclipsó otros que se han visto en las últimas fechas en nuestros campos de golf. Así, el asturiano Guillermo Soto brilló con luz propia en Los Balagares con un acumulado de 138 golpes cimentados en una segunda vuelta de 67. Xavier Cid, por su parte, destacó sobremanera en Zuasti con una ronda de 73 golpes; Blanca Montero fue la mejor en Don Tello con 149 golpes; Mariano Peñalver firmó un gran recorrido de 72 golpes en La Marquesa... En definitiva, fueron muchos los jugadores que no sólo se divertieron, sino que fueron capaces de despuntar en un mar de buenos golpes, que es en lo que se han convertido los Puntuables Zonales Juveniles.

Una vez cerrada la temporada 2009 es necesario que los interesados -ya sabéis, jugadores alevines, infantiles y cadetes- empecéis a preparar las pruebas de 2010 con fuerza, ya que el nivel se incrementa año a año. ¡Suerte! ▶

Una temporada más se ha echado el cierre a los Puntuables Zonales Juveniles con un buen número de bonitos resultados que no hacen sino avalar la decisión que hace más de una década se adoptó para dar a luz a estas pruebas.

Al margen de los resultados, estos torneos no son sino oportunidades que se ofrecen a los chavales para que jueguen en buenos campos y se midan a sus iguales. Pero claro, también tiene que haber ganadores, y son aquellos que brillan sobremanera y destacan de una forma inusual para su edad.

Es el caso de Noemí Jiménez, la malagueña que nos regaló un fin de fiesta inmejorable con idos rondas de 68 golpes! Lo hizo en el Club de Golf de Granada, en el transcurso del II Puntuable Zonal Juvenil de Andalucía, una prueba en la que llegó a aventajar en 11 golpes a una golfista siempre destacada en los Puntuables Zonales Juveniles, la sevillana Carmen Laguna. Noemí Jiménez llegó al campo granadino con la vitola de ser la vigente campeona de España Cadete y se comportó como tal.





Hugo Menéndez el ciclón asturiano

“Después de todo un año trabajando duro, los resultados se empiezan a notar, y eso es una gran satisfacción”

Un año después de su aterrizaje en la Escuela Nacional de Golf, el asturiano Hugo Menéndez ya ha demostrado sobradamente que la confianza que los técnicos depositaron en él estaba más que justificada. Y no sólo porque haya brillado sobremedida en los Campeonatos de España Dobles e Individual Masculino. Sus presencias en torneos se cuentan por actuaciones sólidas y competitivas, y aún tiene por delante un final de verano lleno de atractivas citas para agrandar su figura antes de dar un posible salto a Estados Unidos, donde desea estudiar una carrera conjunta de Marketing y Económicas y donde pretende continuar con su formación deportiva. Mientras permanezca en suelo español, tendremos la suerte de contar un golfista que apunta alto, muy alto.

Un gran Dobles

Sherry Golf Jerez fue el escenario del que se puede considerar como su gran triunfo hasta la fecha. En compañía de su inseparable Emilio Cuartero, se proclamó campeón de España de Dobles después de batir en la gran final a los barceloneses Borja Guerrero y Víctor Bertrán por 3/2. Fue el justo premio a una compenetración perfecta entre dos jugadores de gran futuro.

“Sí, fue el inicio perfecto del verano. Después de todo el año trabajando duramente en el aspecto físico, técnico y psicológico, y tras un periodo de adaptación, los resultados se empiezan a notar, y eso es una gran satisfacción”, reflexiona Hugo en los días previos a retornar a su Asturias natal tras muchos meses de alfombrilla en la Escuela Nacional. “Todo ese trabajo se ha visto reflejado tanto en el juego de Emilio como en el mío. Lo hice muy bien, sí, pero la verdad es que tengo mucho que agradecerle a Emilio, que siempre estuvo ahí para ayudarme”, comenta con modestia.



“Ya había jugado con Emilio muchas veces en Matches Internacionales y siempre se nos había dado todo muy bien, y esta vez no iba a ser menos”. Los técnicos de los Equipos Nacionales ya lo saben, son una pareja de garantías, y de ahí que hayan seleccionado a ambos para el Campeonato de Europa Sub-18 Masculino por Equipos.

Su gesto se tuerce ligeramente cuando habla del Campeonato de España Individual, también disputado en Sherry Golf, aunque con diferente suerte para el asturiano. Su rendimiento fue creciente, pero se topó con dos obstáculos que le impidieron sumar un doblete mágico: el sensacional nivel de Moisés Cobo, Juan Francisco Sarasti y compañía, y un bogey en el 18 de su última vuelta. “Fue una pena, porque por ese bogey en el último hoyo no pude salir al desempate, en el que hubiese luchado por la victoria con los mejores..., pero es para estar contento igualmente”, dice resignado.





“En un futuro espero acabar mi carrera y probar de profesional un par de años, pero siempre con la carrera hecha para estar cubierto”

“Venir a la Escuela, la mejor decisión”

Sabe Hugo Menéndez que su decisión de aceptar la beca de la Escuela Nacional fue totalmente acertada, ya que es la mejor forma de compaginar golf al máximo nivel y estudios. “La decisión de venir la tomé en enero de 2008, porque sabía que en segundo curso de bachillerato tendría mucho que estudiar y no podría compaginarlo del todo con el golf. Y sabía que aquí estaba el mejor equipo de entrenadores de España”, argumenta Hugo Menéndez, para el que la climatología también jugó un papel importante en su decisión: “el tiempo es mucho mejor, y eso es importante para poder jugar a diario”.

Una vez efectuado el cambio, el asturiano se encontró en la Escuela de la RFEG con casi una docena de chicos y chicas con intereses y aspiraciones muy similares a los suyos. La ‘mudanza’ no

le resultó traumática porque “ya conocía a casi todos los compañeros y sabía que eran buena gente”, lo que ha permitido que su estancia en ese vivero de deportistas que es la Escuela Nacional resulte “muy cómoda”.

Mirando al futuro con optimismo

El futuro más inmediato de Hugo Menéndez pasa por el Campeonato de Europa Sub-18 Masculino por Equipos, una cita que tiene marcada en rojo en su calendario desde el año pasado. “Ya estuve en el European Young Masters (Campeonato de Europa Sub-16) y fue una gran experiencia. Ese mismo año fui segundo en el McGregor Trophy, al que también fui con Emilio Cuartero. El nivel era altísimo y lo hicimos muy bien, y espero que ahora volvamos a hacerlo guay”, sueña en voz alta.

Fue precisamente en el McGregor Trophy donde contempló más íntimamente la posibilidad de obtener un triunfo individual a nivel internacional, “pero por desgracia se suspendió la ronda final. Llegué a ir a tres golpes de la cabeza y sabía que en cualquier momento se podía liar, pero lamentablemente se suspendió y me tuve que conformar con la segunda plaza”, un premio que ha valorado más justamente con el tiempo.

Una vez terminados los Europeos, iniciada y concluida su hipotética aventura americana -“estoy mirando las universidades, pero aún no está decidido” -, llegará el momento de contemplar un posible paso al campo profesional, algo que Hugo Menéndez mira de reojo con cierta distancia y respeto.

“Espero acabar mi carrera y probar de profesional un par de años, pero siempre con la carrera hecha para estar un poco cubierto por lo que pudiera pasar. Si me puedo ganar la vida así, estudiando. Si no, pues a otra cosa”, comenta un jugador realista y con los pies en el suelo que sabe que sólo por el camino del trabajo podrá cumplir su sueño. Contemplando sus últimos resultados se puede decir que ese sueño está un poquito más cerca. ▶

XXXIII Concurso “Mi Revista de Golf”

Os proponemos un sencillo juego de sopa de letras relacionadas con el golf. En el siguiente cuadro aparecen nombres de jugadores famosos, campos y elementos rela-

cionados con nuestro deporte, diez en total. Se realizará un sorteo entre todos aquellos que descubran las diez palabras escondidas en la sopa de letras ▶

T	R	A	T	C	Y	U	U	O	L	A
A	M	A	R	A	Ñ	E	R	D	E	P
G	A	X	O	D	Q	W	B	N	S	P
O	R	Ñ	L	L	U	N	A	A	A	R
T	T	E	A	I	A	O	U	L	P	O
J	I	M	E	N	E	Z	O	V	B	A
M	N	P	K	N	T	R	A	Z	C	C
I	E	O	R	E	K	N	U	B	Y	H
V	A	L	D	E	R	R	A	M	A	A
I	R	F	G	D	O	S	A	N	I	L

Condiciones

- Puedes participar si tienes entre 6 y 16 años y posees licencia federativa
- Encuentra las diez palabras escondidas y envía la sopa de letras a Departamento de Prensa/ Real Federación Española de Golf. Avenida Arroyo del Fresno Dos, 5. 28035 Madrid.
- con los siguientes datos: Nombre y apellidos, dirección, teléfono, edad, club de golf y licencia federativa.
- Puedes hacer una fotocopia y enviar un Fax al 91 556 32 90 o escanear la página y enviar un correo electrónico a rfeg@golfspain.com, con el asunto ‘Concurso Sopa de Letras Revista Juvenil’
- Entre todos los acertantes se realizará un sorteo para determinar el ganador.

Premio

Ganador: Regalos diversos del Comité Juvenil

El jurado de los concursos estará formado por:

- Luis Álvarez de Bohorques (RFEG)
- Blanca Mayor (RFEG)
- Ana Cuadra (Comité Juvenil)



Cartel del Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt

La murciana Ana Victoria García Carreras ha sido la ganadora del concurso de dibujo del cartel anunciador del Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt, que tendrá lugar en Torre Pacheco (Murcia) los días 5 y 6 de septiembre.

Cómo controlar los enfados en el campo

Son bastantes las situaciones que te pueden hacer perder el control durante la competición: llevar un excelente resultado, cometer un grave error o fallar un putt corto. Todas estas situaciones forman parte del juego. Por eso, lo importante es saber afrontarlas para que no te afecten a la concentración, no te aceleres y echas por tierra toda una vuelta. Veamos cómo puedes conseguirlo mediante un pequeño truco: la respiración 5-5-5.

El problema

En todas estas situaciones es muy fácil que aparezcan pensamientos distractores. Así, cuando llevas un buen resultado y quedan pocos hoyos para terminar, es normal que tu mente comience a pensar en lo que te gustaría que sucediera en los siguientes hoyos, o que te veas recogiendo la copa de ganador o que echas las cuentas sobre cuánto te van a bajar el hándicap.

También es muy habitual que después fallar un golpe tengas pensamientos negativos como "con lo fácil que era, cómo he podido fallar este golpe" o "ya lo he vuelto a estropear" o pensamientos similares

que siempre harán referencia al pasado (los errores) o al futuro (lo que pudo haber sido y no fue). Estos pensamientos te alejan del presente, del siguiente golpe. Esta capacidad de mantener la mente en el presente es una de las mayores habilidades psicológicas que tienen los grandes competidores.

La solución

Cuando detectes que tus pensamientos te están haciendo perder el control, respira profundamente y toma aire durante 5 segundos. A continuación aguanta el aire en tus pulmones durante otros 5 segundos. Por último, suelta el aire muy despacio en otros 5 segundos. La respiración 5-5-5 te hará cortar con los pensamientos del futuro o del pasado y te hará centrarse en el ritmo de tu respiración en vez de en los pensamientos negativos. Después de estos 15 segundos concentrado en tu respiración, te será mucho más fácil volver a concentrarte en el siguiente golpe. ▶

*Por Óscar del Río
Psicólogo Deportivo*

La táctica de la respiración 5-5-5 es un buen método para superar los momentos más complicados de cada vuelta





¡En la bolsa, 14 palos máximo!

Muchas veces salimos al campo de golf, portando nuestra bolsa, y no tomamos la precaución de contar los palos que llevamos en su interior. Lo normal es que, entre partido y partido, no se añadan más a la bolsa, pero tampoco es extraño que, por las circunstancias más diversas, introduzcamos alguno sin darnos cuenta. ¡Pues cuidado, que jugar con más de 14 palos en la bolsa conlleva una penalidad e, incluso, la descalificación!

Selección y adición de palos

El jugador de golf no debe iniciar una *vuelta estipulada* con más de catorce palos. Queda limitado a los palos así seleccionados para esa vuelta excepto que, si comenzó con menos de catorce palos, puede añadir otros siempre que el número total no exceda de catorce.

La adición de un(os) palo(s) no debe demorar indebidamente el juego (Regla 6-7) y el jugador no debe añadir ni pedir prestado ningún palo seleccionado para el juego por cualquier otra persona que esté jugando en el *campo*.

Los compañeros pueden compartir palos

Los compañeros pueden compartir palos siempre

que el número total de palos llevados por los compañeros que los comparten no exceda de catorce. Incumplir estas dos reglas conlleva una penalidad, cualquiera que sea el número de palos llevados en exceso.

En el Juego por Hoyos, a la terminación del hoyo en el que se ha descubierto la infracción, se ajustará la situación del partido deduciendo un hoyo por cada hoyo en los que ha ocurrido una infracción (Máxima deducción por vuelta: dos hoyos).

En el Juego por Golpes, penalidad de dos golpes por cada hoyo en los que ha existido infracción (Penalidad máxima por vuelta: cuatro golpes).

Palos en exceso declarados fuera de juego

Cualquier palo o palos llevados o usados infringiendo la Regla 4-3a (iii) (palos dañados en el curso normal del juego) deben ser declarados fuera de juego por el jugador a su contrario en el juego por hoyos o a su *marcador* o a un *compañero competidor* en el juego por golpes, inmediatamente después de que se descubra que ha habido una infracción. El jugador no debe usar el palo o palos por lo que reste de la *vuelta estipulada*. La penalidad por infracción de esta Regla es la descalificación. ▶

Gorras y cremas ante el Sol

Foto: www.holegolf.com - Iñigo Alfaro

El Sol es un astro sin el que no existiría la vida pero, al tiempo, es una estrella vital de la que hay que resguardarse, sobre todo cuando se sale a jugar al campo en esta época del año en la que calienta con tanta intensidad. Siempre hasta ahora hemos centrado el análisis de este rincón en todas aquellas cuestiones ecológicas que afectan al terreno de juego, pero no sobre quienes se sitúan por encima para practicar el maravilloso deporte del golf. Es momento, por ello, de llamar la atención sobre los efectos beneficiosos del Sol, pero también de los cuidados que han de tener los jugadores de golf para no verse perjudicados por una exposición prolongada a sus rayos. Aunque no siempre fue así, sobre todo en la década de los años veinte del siglo pasado, en los últimos tiempos se considera que una piel bronceada es símbolo de salud.

No obstante, hay que tener cuidado, porque el Sol es el causante directo de buen número de problemas dermatológicos -incluso puede provocar cáncer de piel- si no se toman unas medidas básicas de precaución. Los médicos recomiendan usar cremas protectoras con filtros solares cuando los jugadores de golf tengan previsto exponerse a los rayos solares durante más de una hora.

Si fuese posible habría que evitar jugar en las horas centrales del día, sobre todo en verano, donde la intensidad solar es máxima. Es recomendable, igualmente, hidratarse mediante la ingestión de bebidas no alcohólicas (preferiblemente agua) cada poco tiempo. Y, quizá lo más sencillo, utilizar sombreros, gorras, gafas y polos amplios para que la práctica del golf, además de divertida, sea segura cuando el Sol aprieta de lo lindo. 

Si su hijo necesita un
**JUEGO DE PALOS DE
GOLF** y no un juguete
piense en

JNTEC


AGILE
www.agile-golf.com





SEGUROS PARA LA VIDA REAL


Reale
SEGUROS