



COMITÉ TÉCNICO  
JUVENIL



Nº 46 • ABRIL - JUNIO 2010

# MI REVISTA DE GOLF

## Proyectos de futuro

**Puntuables Nacionales  
Juveniles REALE**

**Joh Rahm y Ainhoa Olarra,  
los mejores**

**Campeonato de España  
Cadete de Pitch & Putt REALE  
Sobresaliente primera edición**

**Reportaje  
Concentraciones,  
la base del éxito**



# *fairplay* Golf hotel Spa

Luxury Suite Hotel  
\*\*\*\*\*



## Benalup

Golf & Country club

A member of  
*The Leading Small Hotels of the World*



### Paquete de Golf Todo en Uno

- Estancia mínima de 3 noches
  - Alojamiento en habitación Premium
  - Precios por persona y noche en ocupación Doble
  - Suplemento por persona y noche en Junior Suite
- 25€
- Excepto desde el 01/03/10 al 31/05/10  
precio por persona y noche 186€

Desde:

# 161€



World's Leading  
Boutique Golf Resort

Desayuno, almuerzo y cena a la carta con bebidas  
Bebidas incluidas durante la estancia  
Acceso a Spa de 2000 m2 Spa con piscina Aquamedic, Hammam, Sauna, Jacuzzi,  
area de relajación y Vitamin Bar  
Golf ilimitado en Benalup Golf & Country Club con trolley eléctrico incluido  
1 ficha por persona y día para bolas en el campo de prácticas  
Acceso a centro de fitness y pistas de tenis  
Parking cubierto  
Internet y minibar incluidos en la habitación

\* Valido desde el 25/02/10 hasta el 25/07/10

\* Sujeto a disponibilidad para reservas individuales hasta 10 personas  
7% IVA Incluido

Hotel de 5 estrellas con Campo de Golf de 18 hoyos incluido  
Situado en Benalup Casas Viejas, Cádiz  
A 20 minutos de las playas del Atlantico  
A 50 Km. de Jerez de la Frontera  
2000 m2 de Centro Spa & Wellness  
Fitness, Tenis y Centro Hípico  
5 restaurantes de lujo, Bares & Disco Pub



# Ser bueno y parecerlo



Foto de portada Ainhoa Olarra

**4-5** Puntuable Nacional Juvenil REALE

**6-7** Puntuables Zonales Juveniles

**8-9** Campeonato de España Cadete de Pitch & Putt REALE

**10-11** Concentraciones, la base del éxito

**12-14** Entrevista Ainhoa Olarra

**15** Concurso

**16** Psicología

**17** Reglas y Protocolo

**18** El Rincón Ecológico

**19** Material Junior



**Publicación Oficial  
de la Real Federación  
Española de Golf**

Av. 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

La imagen de portada, reservada en esta ocasión a la joven Ainhoa Olarra, constituye un magnífico ejemplo de uno de los ilusionantes proyectos de futuro de los que cuenta el golf español. La prolífica cantera de nuestro deporte, tan fructífera en los últimos años, tiene continuidad en jugadoras como Ainhoa Olarra, quizá la punta de lanza de una lista significativa de chicos y chicas que encarnan el futuro del golf español.

Ainhoa Olarra, como otros, aún aptitud y actitud, cuestiones básicas para ascender por la escalera del éxito que ya se han plasmado en triunfos como el Puntuable para el Ranking Nacional Femenino en Arcos Gardens disputado a primero de año, el Puntuable Nacional Juvenil REALE celebrado recientemente en Almería o el subcampeonato de España Infantil conseguido en junio de 2009 en Empordà.

Aprovechando su ejemplo, es necesario incidir en que, al margen de trabajar mucho y bien, es preciso atender como se merece a la ACTITUD, un concepto muchas veces olvidado que sin embargo siempre ha de permanecer vigente. No en vano, el Comité Juvenil de la RFEG y del resto de Federaciones Autonómicas tienen la obligación de valorar el comportamiento de todos los jugadores en Torneos Nacionales, Internacionales, Concentraciones, etc, pudiéndose producir el caso -desagradable, sin ninguna duda- de no seleccionar o inscribir a aquellos jugadores y jugadoras cuya actitud no sea la idónea, esa que por coherencia hay que exigir a todo deportista de cierto nivel.

No se trata de amenazar o sancionar, que para ello existe un órgano -el Comité de Disciplina Deportiva de la RFEG- con las competencias perfectamente establecidas en la legislación vigente o en los Estatutos, sino de recordar cuestiones básicas de EDUCACIÓN que, por desgracia, se olvidan en ocasiones.

A nadie le debe extrañar o molestar que haya que respetar las normas e instrucciones dictadas por el Delegado, Capitán o Entrenador tanto dentro como fuera del campo; que haya que ser puntual; que haya que vestir con corrección y pulcritud los uniformes federativos; que se cuide todo lo posible el material y el campo...

Cualquier niño o niña que lea estas líneas responderá de inmediato, de forma cansina, que 'ya lo sé', pero lo importante, como es evidente, no es tener conocimiento de ello, sino aplicarlo correctamente en cada caso. Y que nadie se equivoque: no se trata de ser estrictos ni tajantes, sino de inculcar a todos, desde los jugadores de elite hasta los niños más pequeños que comienzan ahora a relacionarse con el golf, que APTITUD y ACTITUD son dos conceptos indisolubles si queremos mejorar. Lo uno sin lo otro no vale para nada.

*Miguel Ángel Caderot*



# Dos joyas del Norte

**John Rahm y Ainhoa Olarra fueron los más destacados en los Puntuables Nacionales Juveniles REALE celebrados en Almería**

**L**os Puntuables Nacionales Juveniles REALE volvieron a ser, esta vez en los campos almerienses de Alborán Golf y Valle del Este, las competiciones divertidas y emocionantes que se celebran todos los años. Dos días de intenso juego para conocer el estado del golf juvenil español y un diagnóstico: tenemos estupendos golfistas en nuestra cantera destinados a recoger dentro de poco tiempo el testigo de los mejores.

Y entre ellos, dos auténticas joyas procedentes del País Vasco: Jon Rahm y Ainhoa Olarra, que fueron los más destacados y dieron una auténtica lección de cómo afrontar una ronda.

En Alborán Golf jugaron los chicos, con Jon Rahm a la cabeza. El alavés -uno de los más activos de la categoría en los últimos tiempos- no dio opciones a sus compañeros, ya que sus 71 golpes de la primera jornada se vieron acompañados en la segunda por otros 72 para un total de 143, un registro sobresaliente para un jugador cadete.

El madrileño Eder Moreno también fue capaz de firmar todo un 71 en su primera aparición, pero no pudo seguir el ritmo de su compañero en los equipos nacionales. Al final, el coruñés Álvaro Veiga, con 69 impactos en sus segun-





## Alborán Golf y Valle del Este acogieron sendos torneos en donde quedó claro el excelente nivel de nuestra cantera

dos 18 hoyos, se aupó a la segunda posición, toda una victoria a la vista de que Jon Rahm parecía jugar en 'otra liga'.

En la categoría infantil, el andaluz Carlos Leandro se llevó el título al vencer su mano a mano con el madrileño Álvaro Escalada. Los 77 golpes del onubense en ambas jornadas certificaron su triunfo en una categoría tremendamente igualada.

### Trío de ases

Al tiempo, en Valle del Este se midieron casi un centenar de chicas, entre las que volvió a sobresalir una jugadora que en este 2010 está siendo una de las sensaciones a nivel nacional, la donostiarra Ainhoa Olarra. Que venía como una de las golfistas más en forma se sabía

de antemano, de ahí que todas sus compañeras reparasen en su swing y en su excepcional manejo del putt.

Suyas fueron dos rondas de 74 y 72 golpes que privaron del título a otra golfista con grandes ambiciones en Almería, la cántabra Ha Rang Lee.

Ainhoa Olarra, que llegaba de obtener un relevante triunfo en la I Prueba Puntuable para los Rankings Nacionales Femeninos, compartió protagonismo en Valle del Este con la madrileña Marta Martín, que con 148 golpes, dos más que la donostiarra, se adjudicó la competición infantil y se coló, a base de buen juego y mucha concentración, en el duelo que mantenía la guipuzcoana con Ha Rang Lee. Este trío de ases centró la atención y los elogios en Valle del Este por méritos propios. ▶

### Vivero de estrellas

Los Puntuables Nacionales Juveniles ya tienen historia, como los grandes torneos. A lo largo de estos años se han formado aquí jugadores que, con el tiempo, está quedando patente que son muy especiales. El año pasado, en el campo malagueño de La Cala, destacaron Jon Rahm, Camilla Hedberg, Carmen Laguna, Javier Sainz, Pablo Matesanz, Paloma Fernández o Ha Rang Lee. Algunos repiten, y eso es buena señal, muy buena señal. En anteriores ediciones destacaron en los primeros puestos jugadores que han formado parte de los equipos nacionales y que están desarrollando interesantísimas carreras amateurs. Sirvan como ejemplo Adrián Otaegui, Rocío Sánchez, Adrián Arnaus, Anna Arrese, Jorge Simon, Javier Gallegos, Mandy Goyos, Carlos Pigem, Irene Pajares, Manuel Gil, Borja Virto o la gran Carlota Ciganda.



# 66 ¿quién da menos?

Los Puntuables Zonales Juveniles se crearon para dar a los chicos y chicas de este país la oportunidad de disputar pruebas de buen nivel junto a jugadores de su misma edad y similares condiciones. Con el tiempo, y la continua evolución del golf en España, se ha conseguido que estas 18 competiciones anuales sean pequeños 'majors' de un nivel altísimo.

Sólo así se concibe que llegue el coruñés Álvaro Veiga al I Puntuable Zonal Juvenil Galicia-Asturias y firme dos rondas de ¡66 golpes! Fue en el Club de Golf Los Balagares donde este gallego de gran porvenir dejó otra de esas perlas extraordinarias que periódicamente nos regalan los chicos que componen la prolífica cantera de nuestro golf. ¡Ocho golpes bajo par!



Además de Álvaro Veiga, en Los Balagares el espectáculo lo pusieron también Álvaro Postigo, segundo con una ronda de 67 golpes, y el resto de ganadores: Iván Cantero, Covadonga Sanjuán y Carmen Vidau.



### Son Antem abrió el curso

El curso 2010 de Puntuables Zonales Juveniles se inauguró en el campo mallorquín de Son Antem al interesante ritmo impuesto por los jugadores catalanes y baleares. La ilerdense Anna Pigem fue la más destacada con un acumulado de 150 golpes (78+72), si bien le hizo sombra Paula Mustienes con 151. Erik Hedberg (153), Albert Badosa (157) y Mariona Espin (166) completaron el listado de ganadores.

El primer Puntuable canario arrojó notables actuaciones de Rafael Fajardo y Luis Alberto Hernández, los líderes de la categoría cadete con 152 golpes.

Esta misma igualdad se repitió entre las chicas, compartiendo primer puesto Carlota Romero, Teresa Casasús, Janira Cabrera y María Jorcano. En categoría infantil los triunfos fueron a engrosar el palmarés de Álvaro Hernández y Catalina Eleyabeitia.

También entraron en juego los golfistas de Cantabria, La Rioja y Aragón en el Campo de Golf de Logroño. Mercedes Tellechea y Pablo Carriles, ambos con 153 golpes, fueron los mejores en sus respectivas categorías cadete, mientras que entre los infantiles las victorias correspondieron a Jorge Utrilla (166) y Cristina Pérez (157).

Por último, La Valmuza (Salamanca) acogió el I

## Álvaro Veiga brilló con enorme intensidad al rubricar, ¡y por dos veces consecutivas!, una tarjeta de 66 golpes

Puntuable Zonal Juvenil Castilla León-Extremadura, en el que brilló por encima del resto de participantes Juan García, vencedor en la categoría cadete masculina con un acumulado de 155 golpes.

El infantil Jaime Alzaga (166) también encontró un sitio entre los ganadores. Entre las chicas, el resultado más bajo lo obtuvo la infantil Carmen Guerra, que con 161 golpes se anotó un triunfo holgado. La cadete Carmen Tienza, con 167, fue la mejor en su categoría. ▶

### El chico del 66

Se da la curiosa coincidencia de que el año pasado también se vio un 66 en el I Puntuable Zonal Juvenil para asturianos y gallegos. Y fue otro coruñés quien rubricó esa proeza, Andrés Freire, en su caso en el campo de Montealegre (Orense), par 71. Este registro supuso un récord del campo que estuvo a punto de repetir en la segunda jornada (68).



# Fiesta con el pitch y el putt

**E**l Pitch & Putt español ha conquistado una nueva cima, la de los chavales. Con la exitosa celebración del primer Campeonato de España Cadete y Boys de Pitch & Putt REALE ha quedado claro que esta especialidad del golf es tremendamente atractiva para los jugadores de más corta edad.

Y también ha quedado de manifiesto que éstos saben manejar, y muy bien, el wedge, el pitch y el putt. Así se vio en el Centro de Tecnificación de Madrid, donde ni siquiera las adversas condiciones climatológicas de la primera jornada empañaron una fiesta del Pitch & Putt en la que los reyes fueron el andaluz Antonio Márquez y los madrileños Nicolás y Clara Baena.

**El Centro de Tecnificación de Madrid ofició de sede del vibrante I Campeonato de España Cadete y Boys de esta especialidad de golf**

#### Jugando bajo par

El torneo acogió tres pruebas en las que no faltaron la emoción y la intensidad, y muestra de ello fue la ajustada victoria en categoría cadete masculina de Antonio Márquez sobre Eder Moreno y Casto

#### Bonito precedente

Este Campeonato de España Cadete y Boys de Pitch & Putt REALE tiene un bonito precedente en la creación del Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt, que ya ha celebrado dos ediciones y vivirá la tercera los días 4 y 5 de septiembre en el campo de Masía de las Estrellas.

La primera entrega del torneo se disputó también en el Centro de Tecnificación y tuvo como protagonistas principales a Carlos Segura, la misma Clara Baena, Pablo Sánchez, Covadonga Sanjuán, Alejandro del Rey y Ana Peláez. Todos ellos inscribieron su nombre para siempre en el palmarés de esta animada prueba.

El año pasado, en el campo Alfonso Legaz de Torrepacheco (Murcia), Guillermo Elías Moreno, Pablo Sánchez, Isabel Bascuas, Ángel Hidalgo, Alejandra Pasarín, Eugenio López-Chacarra, Jae Hee Lee y Belén Amorós fueron los que demostraron que el Pitch & Putt es también cosa de chavales.



## Antonio Márquez y los hermanos madrileños Nicolás y Clara Baena fueron los primeros triunfadores de este torneo

Gómez, dos de los principales aspirantes al título. El andaluz firmó un total de 100 golpes distribuidos en dos tarjetas idénticas de 50 impactos, mientras que sus perseguidores no pudieron bajar de los 102 golpes. En cualquier caso, los tres jugaron bajo el par del campo, lo que ya es un mérito considerable.

En la vertiente femenina de esta misma categoría cadete, Clara dio la primera buena noticia a la familia Baena Sánchez con una victoria contundente. Invirtió 102 golpes (50+52) en sus 36 hoyos, seis menos que Ainhoa Mendiguren, que además de ser subcampeona firmó la mejor vuelta del torneo (48 golpes) en su segundo recorrido.

El hermano de Clara, Nicolás Baena, también salió vencedor del campo madrileño, aunque en su caso en la categoría Boys. Cien impactos, distribuidos en dos rondas de 50 golpes cada una de ellas, fueron responsables de su éxito, al que no pudo responder Jorge Pérez a pesar de sus notables 103 golpes.

Cabe recordar que este Campeonato de España Cadete y Boys de Pitch & Putt REALE, del que hemos vivido la primera de muchas ediciones futuras, se encuadra dentro del grupo de competiciones creadas por el Comité de Pitch & Putt de la RFEG para fomentar, aún más si es posible, esta especialidad del golf entre los federados en España. ▶

# Forjando

**El Comité Técnico Juvenil ha introducido algunas variantes en las concentraciones deportivas, la más relevante el establecimiento de dos categorías, España A y España B**

**L**as concentraciones técnicas que organiza el Comité Técnico Juvenil de la RFEG son la ilusión de muchos chavales que comienzan a dar sus primeros pasos en el deporte del golf. No en vano, suelen ser el paso previo a una citación para jugar con los Equipos Nacionales, y eso ya son palabras mayores. ¿Cómo son esas concentraciones de las que disfrutaban apenas unos pocos elegidos? Macarena Tey, directora deportiva del citado Comité Técnico Juvenil de la RFEG, lo resume en pocas palabras: "Son reuniones que sirven, sobre todo, para que los chicos evolucionen en sus conocimientos y aprendan a jugar campeonatos, que no es lo mismo que saber pegarle bien a la bola".

## Ellos ya lo hicieron

Estas concentraciones técnicas han permitido a muchos chavales ser mejores jugadores de lo que ya de por sí eran. En algunos casos, incluso les han ayudado a cumplir el sueño que todos ellos tienen en su adolescencia: ser profesionales de golf.

Echemos la vista diez años atrás. Concentración mixta de cadetes en Madrid. Doce jugadores se ponen a las órdenes de los técnicos de la RFEG para afrontar de la mejor forma posible la temporada 2001. Allí se encuentran Pablo Martín, Emma Cabrera y María Hernández, entre otros. Transcurrida una década, todos ellos son profesionales, Pablo Martín ha ganado dos pruebas del Circuito Europeo, Emma Cabrera juega en el Ladies European Tour y María Hernández afronta una nueva etapa en Europa y en América tras ganarlo todo en su época universitaria en Estados Unidos. Va a ser que esto de las concentraciones realmente sirve... y para mucho.



# campeones

Las concentraciones sirven para que los jugadores se motiven y se sientan parte del proyecto de futuro del golf español



## Nuevo modelo

Desde esta temporada 2010, el Comité Técnico Juvenil ha introducido algunas variantes en las concentraciones deportivas, siendo la más relevante el establecimiento de dos categorías, España A y España B.

Bajo la etiqueta A se integran los chicos y chicas que ya han participado en anteriores citaciones y que están llamados a formar parte de los Equipos Nacionales a lo largo de 2010. Sus concentraciones están enfocadas a tratar, principalmente, el apartado estratégico, es decir, que deben aprender a manejarse en competiciones de alto nivel (al fin y al cabo son las que se van a encontrar cuando representen a España).

El aspecto psicológico, siempre de la mano de Óscar del Río, y el físico, con Francisco Fernández a la cabeza, son apartados básicos para la llamada categoría A. La etiqueta B designa a los jóvenes golfistas llamados a formar parte de los Equipos Nacionales a un año

vista, en este caso en 2011. Al revés de lo que ocurre con el equipo A, las concentraciones del B pueden acoger a distintos jugadores a lo largo del año, dando así cabida a un mayor número de jóvenes promesas.

Los integrantes de España B suelen ser más inexpertos y por ello se les trata de inculcar nociones de preparación psicológica y física, además de formarles en materias como la nutrición deportiva (muchos chavales desconocen todavía la importancia que tiene para el deportista algo tan básico como comer bien!).

Macarena Tey, como cabeza visible del Comité Técnico Juvenil, resalta que lo más positivo de estas concentraciones es que sirven para que los chavales "se motiven y se sientan parte del proyecto de futuro de la Federación. Además, se consigue que los jugadores entrenen con más ilusión y, por lo tanto, continúen con su progresión deportiva y personal." Y que la dinámica siga así, pues ellos son el futuro del golf español. ▶





# Las ilusiones de Ainhoa

**E**ntrevistar a Ainhoa Olarra era un ejercicio obligatorio en este número de la revista. No en vano, sus dos sonadas victorias en la I Prueba Puntuable para los Rankings Nacionales Femeninos y en los Puntuables Nacionales Juveniles REALE han llamado la atención de todos.

Detrás de estos dos exitazos se esconde una jugadora de 15 años con ambiciones deportivas, sí, pero sobre todo con ganas de disfrutar de este deporte sin ponerse metas que se antojan demasiado lejanas. El futuro ya vendrá.

Mientras llega, Ainhoa Olarra nos cuenta cómo vivió estos grandes triunfos, habla de sus ilusiones y sus referencias en el golf, de su rivalidad con el resto de jugadoras y de sus inicios como golfista.

**Empezaste el año imponiéndote en la I Prueba Puntuable para los Rankings Nacionales en Arcos Gardens. Ganaste a chicas con tanta experiencia y calidad como Inés Díaz Negrete, ¿has digerido ya un éxito así?**

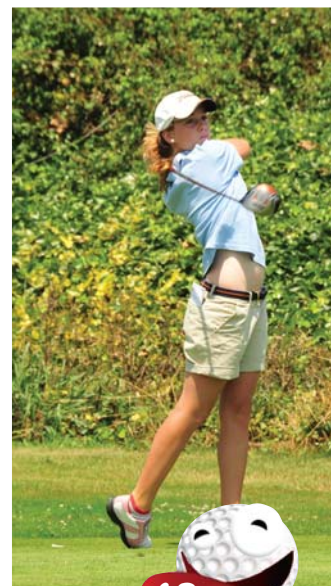
Fue increíble, me hizo una ilusión como ningún otro

torneo. ¡Es que estaba compitiendo con jugadoras que son mi referencia y son buenísimas! Estaba arriba desde la primera jornada, todo iba genial, pero no pensaba en ganar. El tercer día vi que Noemí Jiménez iba muy bien y pensé que ella podría ser la campeona. Pero cuando llegué al 18 me dijo mi padre, que me hizo de caddie, que haciendo el par ganaba y que con bogey me iba a play-off con Noemí. Hice par y gané.

De todas formas, lo que más ilusión me hizo fue saber que estoy ahí y que puedo jugar con las mejores... e incluso ganarlas.

**Hablas con mucha admiración de las jugadoras mayores que compiten contigo en las pruebas nacionales, ¿qué jugadoras son tu modelo a seguir?**

Sin duda, Carlota Ciganda y Anna Arrese son mis referencias más cercanas. Por edad conozco algo más a Anna y de ella me encanta su garra. Además, es muy maja. Quienes nos han visto han dicho que tenemos un swing muy parecido. Espero que también nos parezcamos en nuestros resultados.



## TEST

**Tu partido perfecto sería con...**

Lorena Ochoa, Tania Elósegui y Chema Olazábal

**Tu campo favorito...**

Neguri

**Tu mejor amigo en el golf es...**

por suerte tengo muchas y muy buenas

**Tu palo preferido es...**

el drive

**Tu mejor golpe fue...**

en un par 4 en Portugal. Hice eagle con un segundo golpe increíble con una madera 5

**Tu victoria soñada sería...**

en el torneo más grande que exista



**Después, para completar un inicio de año espectacular, ganaste en los Puntuables Nacionales Juveniles REALE de Almería. ¿Fue un triunfo algo más cómodo? Ya no estaban las mayores...**

Para nada. No fue más fácil. Con las mayores mi intención era hacerlo bien, pasarlo bien y aprender de su juego, pero con las de mi edad siempre voy a ganar o, por lo menos, a estar entre las mejores. En mi categoría tengo a mis rivales de siempre: Natalia Escuriola, Luna Sobrón y Ha Rang Lee. Con ellas me llevo estupendamente. Son muy majas y muy buenas jugadoras, ipero la rivalidad que tenemos en los campeonatos es tremenda!

**Dime la verdad, ¿pensabas que te iba a ir tan bien este año?**

No, no, para nada. No podría imaginarlo de ninguna manera. Pero no me quejo, eh (ríe).

**¿Cómo y dónde empezaste a jugar al golf?**

La primera vez que cogí un palo fue a los 7 años en el campo de Goiburu, en San Sebastián. Fue un día en que mis padres, mi hermano y yo nos fuimos a comer fuera de casa y antes nos pasamos por allí. Empezamos a dar clases y a jugar los cuatro juntos y lo pasábamos muy bien. Lo importante era que me encantaba ir a jugar con ellos, era nuestro plan del fin de semana. Y poco a poco he ido mejorando hasta llegar a jugar las competiciones nacionales.

**¿Te imaginas poder disputar este verano el Campeonato de Europa con los Equipos Nacionales?**

Me haría muchísima ilusión. Sería algo irrepetible poder jugar con mis compañeras de generación y

enfrentarnos a las mejores jugadoras de Europa. Si, además, ganásemos, ya sería fantástico. He acudido a una concentración del Comité Técnico Juvenil este año y eso es una buena señal.

**Tu temporada está siendo fantástica, pero aún queda mucho por jugar. ¿Cuáles son tus metas para este año?**

Lo más importante es sacar el curso adelante. En lo deportivo, mis metas son pasármelo bien y mantener un buen nivel para poder estar arriba. Sé que estar tan bien como estos meses va a ser difícil, así que me conformo con jugar a un nivel alto para, al menos, tener siempre opciones.

**Y a un plazo algo más largo, ¿te ves en Estados Unidos?**

Estaría muy bien por aquello del inglés y la experiencia, al igual que poder entrar en la Escuela Nacional. Sería una experiencia fantástica estar con más jugadores en Madrid entrenando, pero en este momento creo que estar en casa es lo más adecuado. ¡Mejor que con los míos, imposible!

**Para quienes no te hayan visto jugar todavía, dinos qué cualidades tienes como jugadora.**

La verdad es que todo depende del día, pero sí te puedo decir que lo mejor que tengo es el drive. Puede que el punto débil de mi juego sea el manejo de los hierros más largos. Tengo que practicar más con ellos. En cuanto al juego corto, creo que pateo razonablemente bien, sobre todo cuando el putt no es de más de dos metros. ▶

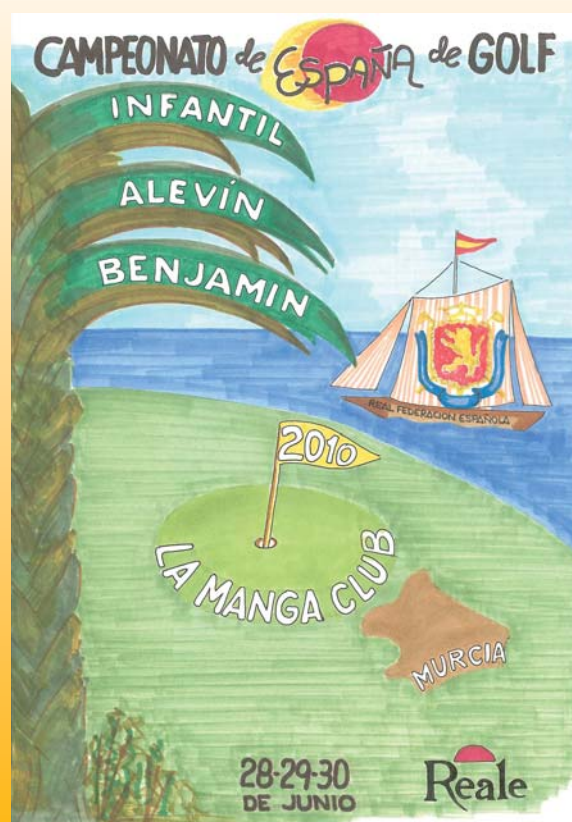
Por Jorge Villena

# XXXV Concurso

## “Mi Revista de Golf”

**Dibujos para los Campeonatos de España Infantil, Alevín y Benjamín y para el Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt**

Aunque algunos os habéis hecho los remolones, es cierto que cuando os ponéis a ello, lápices o rotuladores de colores en ristre, sois capaces de hacer cosas muy bonitas. Como buenos ejemplos de ello, las ideas plasmadas en esta página que ponen de manifiesto el ingenio y el talento de nuestros más jóvenes golfistas en relación con la elaboración del cartel anunciador del próximo Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín. La competición se disputará entre el 28 y el 30 de junio en La Manga Club, una circunstancia que ha tenido muy en cuenta Jorge Utrilla, el ganador, pues en su cartel han quedado reflejados con una gran originalidad la frase “Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín 2010” así como la fecha (28 al 30 de junio), el nombre de La Manga Club -donde se disputan las competiciones- y el de REALE, la empresa que con su apoyo consigue que éste y otros Campeonatos juveniles se lleven a efecto. Todavía se pueden presentar dibujos para participar en el concurso del Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt, que se celebrará los días 4 y 5 de septiembre en Masía de las Estrellas, por lo que en este caso habrá que realizar el dibujo con alguna referencias a la región valenciana. ▶



Jorge Utrilla

### 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)

José Antonio Martínez de las Heras (C. de Pitch & Putt)

### Condiciones

- Puedes participar si tienes entre 6 y 16 años y posees licencia federativa

- Envía tu dibujo a: Real Federación Española de Golf (Departamento de Prensa), c/ Arroyo del Fresno Dos, 5; 28035 MADRID, con los siguientes datos: Nombre y apellidos, dirección, teléfono, edad, club de golf y licencia federativa.

- También puedes escanearlo y enviarlo por e-mail a [miguelcadero@rfegolf.es](mailto:miguelcadero@rfegolf.es), poniendo en Asunto: Concurso dibujo revista juvenil



Cecilia Retana



# El primer golpe

El tee del 1 es un lugar donde se mezclan sensaciones físicas, nervios, tensión muscular, buenos deseos, miedos...



Por Óscar del Río  
Psicólogo Deportivo

**E**l tee del 1 es un lugar en donde se mezclan las sensaciones físicas, como los nervios y la tensión muscular, con las emociones, los buenos deseos y también los miedos. Todo esto hace que el primer golpe sea especial y diferente al resto. Veamos qué podemos hacer para pegar un buen golpe en el tee del 1.

## Calentamiento

Para que el tee del 1 no te domine a ti y seas tú quien domine la situación es importante que llegues con el tiempo suficiente para dar unas bolas, las necesarias para calentar los músculos y la mente. En el campo de prácticas no le des mayor importancia al resultado de las bolas. ¿Cuántas veces le has pegado de maravilla en el campo de prácticas y después en competición no has dado una o al revés? Lo importante es salir con el cuerpo y la mente preparados y activados para afrontar la competición.

## En el tee

Una vez que estés en el tee, o un poco antes, es muy

normal que los nervios aparezcan. Lo peor que puedes hacer es preocuparte por estar nervioso. Recuerda que los nervios son la forma que tienen el cuerpo y la mente de prepararse para actuar en las situaciones importantes. Si estás nervioso, significa que tu cuerpo y tu mente saben que esa situación es importante, y están listos para la acción. El problema vendrá si estás más pendiente de los nervios que sientes que de concentrarte en lo que debes hacer para pegar un buen golpe. Si te encuentras excesivamente nervioso puedes utilizar la respiración diafragmática para bajar los nervios.

## El público

No es necesario que el tee esté abarrotado de gente para sentir la presión de sentirse observado. A todos nos gusta quedar bien y pegar un buen golpe en el tee del 1. Lo importante en estos casos es olvidarte del público y concentrarte en lo que debes hacer. Una buena rutina pre-golpe te ayudará a no estar pendiente del público y a concentrarte en pegar un buen golpe. Luego, ya en el segundo golpe, ya sólo hay que seguir.

# Saber estar en el campo de golf

**S**iguendo con la campaña de divulgación de reglas realizada por la RFEG, a través de su Comité Técnico de Reglas, vamos a incidir en esta ocasión en una serie de cuestiones básicas de comportamiento dentro de un campo de golf que os pueden resultar sumamente útiles a la hora de desenvolveros por los tees, las calles y los greens. Está claro que ya tenéis un profundo conocimiento de muchas de las cuestiones que aquí se reflejan, pero nunca está de más refrescar la memoria para que vuestro comportamiento en el campo sea, como de hecho así es en casi todas las ocasiones, simplemente ejemplar.

## Qué hacer antes de comenzar la vuelta

Es fundamental leer las reglas locales. Además, hay que poner una señal de identificación en tu bola. Muchos golfistas juegan con la misma marca de bola, y si no puedes identificar tu bola, se considera per-

dida. Asimismo, cuenta tus palos. Recuerda que se permite un máximo de 14.

Toma conciencia, también antes de empezar la vuelta, de que durante el juego no hay que pedir 'consejo' a nadie que no sea tu compañero o tu caddie. Además, hay que tener claro que no hay que dar consejo a nadie excepto a tu compañero y que durante el juego de un hoyo no hay que dar ningún golpe de práctica. Si estás bien mentalizado sobre estas cuestiones antes de comenzar a jugar, tendrás mucho avanzado.

## Golpe de salida

Juega el golpe de salida desde entre las barras de salida, no por delante. Debes jugar desde un punto que esté dentro de la distancia de dos palos por detrás de la línea de las barras. Ten en cuenta que jugar desde fuera de barras, en el juego por hoyos, no constituye penalidad, pero tu contrario te puede obligar a repetir el golpe. Por el contrario, en el juego por golpes incurres en una penalidad de dos golpes y debes jugar desde dentro del área correcta.

## Jugando la bola

Juega la bola como reposa. No mejores el reposo de la bola, el área de tu swing ni tu línea de juego moviendo, doblando o rompiendo cualquier cosa fija o en crecimiento, excepto al colocarte limpiamente o al hacer el swing. No aplastes nada y no te construyas una colocación.

Si tu bola está en un bunker u obstáculo de agua, no toques el suelo en ninguno de ellos, y no toques el agua en el obstáculo de agua ni con la mano ni el palo antes de empezar la bajada del palo para golpear la bola. La bola debe golpearse limpiamente y no debe ser ni empujada ni acucharada.

## Jugar bola equivocada

Excepto en un obstáculo, en el juego por hoyos pierdes el hoyo, mientras que en el juego por golpes incurres en una penalidad de dos golpes y debes corregir el error jugando la bola correcta o procediendo bajo las Reglas. ▶



# Adiós al frío

## Algunos campos disponen de tuberías de agua caliente bajo los greens para evitar las heladas invernales

Ahora que el rigor de este frío invierno forma ya parte de nuestro pasado más reciente, es quizá cuando tenemos oportunidad de tomar conciencia de lo importante que es saber protegerse de las situaciones climatológicas más extremas, tanto uno mismo, como jugador, como el propio campo de golf, imprescindible para que, inmersos ya en plena primavera, el estado de mantenimiento sea el mejor posible.

Cabeza (gorro si fuera necesario) y pies calientes (calcetines y zapatos impermeabilizados) dan paso a vestimentas más ligeras. No obstante, ¿qué pasa con el campo en sí? ¿cómo se protegen del frío los tees de salida, las calles y los greens para que ahora, en primavera, presenten su mejor cara? ¿existen métodos para protegerlos de las inclemencias invernales?

Por supuesto que sí, hasta el punto de que la correcta aplicación de los mismos puede permitir o no -en caso contrario- que un campo de golf esté en condiciones de juego. Lo primero, como se ha repetido en esta sección en otras ocasiones, es elegir un tipo de hierba adecuado al clima donde esté situado el campo. Hay

variedades de céspedes específicas de clima cálido y otras que se adaptan a climas más fríos.

El problema estriba en aquellas zonas que no se enmarcan decididamente en uno u otro clima, es decir, que son cálidas en verano y frías en invierno, algo que caracteriza sin ir más lejos a muchos lugares de España. En estos casos, escoger una especie de hierba de un amplio rango de adaptabilidad es imprescindible, siendo vital en muchos casos 'ayudar' al césped a protegerse del frío mediante la aplicación de la tecnología más avanzada.

Permitir el juego en greens helados o cercanos a esta incómoda situación resulta perjudicial para los mismos. Esperar a que el sol caliente la tierra y contribuya al deshielo es la solución más corriente y barata, si bien son cada vez más numerosos los campos de golf que disponen de un sofisticado sistema de tuberías bajo los greens por las que discurre agua caliente, lo que acelera notablemente el proceso. En verano, el agua que circula por las tuberías es fría, lo que contribuye a rebajar el nivel térmico en las horas centrales del día. ▶

# PING: Pal y Moxie

La mejor calidad para tus primeros golpes

Los modelos de palos Pal y Moxie están diseñados y pensados para conseguir que los jóvenes jugadores de golf disfruten de una primera experiencia positiva en el campo, por lo que se adaptan a la fuerza, habilidad y tamaño del jugador. Los modelos PING para junior están diseñados siguiendo la línea tecnológica de la gama adulta, incluyendo el peso perimetral para conseguir diversión y reducir puntuación. Las dos opciones que nos ofrece PING permiten elegir la mejor combinación para el joven jugador.



Driver, híbrido  
y hierros modelo PAL





S E G U R O S   P A R A   L A   V I D A   R E A L

  
**Reale**  
S E G U R O S