



MI REVISTA DE GOLF



Juega al golf... en el colegio

Escuela Nacional Blume
Nueva promoción 2010-2011

Interclubes Infantil e Interterritorial Cadete REALE
Guadalmina y País Vasco consiguen los títulos

Internacional de Norte de Inglaterra Sub 16
Bautismo internacional de Clara Baena



2018
MADRID

¿QUÉ NUEVO DRIVER PING SE AJUSTA A SU JUEGO?



©PING 2009

Hay dos nuevos caminos para mejorar su driving. El driver G15 es más largo de delante a atrás para incrementar su MOI para máximo perdón. Un peso externo en la suela posiciona el CG para incrementar el ángulo de lanzamiento y optimizar spin para que sus drivers sean más largos y más rectos. Si le gusta trabajar la bola, el diseño al fade del i15 le proporciona distancia y control. La forma tradicional de la cabeza representa una corona curvada y una cara de perfil más alto para incrementar la velocidad de la bola. El reparto de pesos internos proporciona las trayectorias preferidas en el tour.

Encuentre el palo más adecuado para su juego en un Centro Autorizado de Fitting PING o visite ping.com
Días Fitting/Demo en ping.com

PING[®]
PLAY YOUR BEST™

SUMARIO

Foto de portada Javier Iriarte

- 4 Escuela Nacional Blume
- 8 Programa Golf en los Colegios
- 11 Concurso
- 12 Torneos Nacionales Juveniles
- 14 Torneos y Matches Internacionales
- 17 Psicología
- 18 El Rincón Ecológico
- 19 Material Junior



Publicación Oficial
de la Real Federación
Española de Golf
Arroyo del Monte, 5
28035 Madrid
Tel. 91 555 26 82

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

Edición y publicidad Mulligan 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

EDITORIAL

Conocer el golf de primera mano



Es muy posible que, entre todos los asuntos que aparecen en el presente número de esta revista, dos de ellos os atraigan especialmente la atención. Inmersos como estáis ya en otro curso escolar, aquellos que residan en Navarra se habrán sorprendido de que, dentro de las clases de Educación Física, se impartan unas primeras nociones de lo que es el golf, una disciplina deportiva que entra de lleno en la enseñanza reglada de esta Comunidad Autónoma mediante un programa piloto que aspira a desarrollarse igualmente en el resto del territorio español.

El golf, en Navarra, pasa a formar parte de la 'normalidad' dentro del primer y fundamental ámbito de formación, los colegios. El reto principal es trasladar aquellas cuestiones intrínsecas de este deporte -humildad, sacrificio, trabajo, esfuerzo- a un colectivo huérfano de prejuicios, con todo por aprender. Además, de la mano de estas clases de iniciación y del denominado Bono de Bautismo Familiar -que permite a toda la familia del alumno acudir a una cancha o club implicado en el proyecto para conocer el golf de primera mano en su ámbito natural-, aquellos a los que más interés tienen un cauce mucho más sencillo para adentrarse en las conocidas bondades de nuestro deporte.

Muy importantes asimismo serán las visitas organizadas a los campos de golf -planteadas como una excursión extraescolar más de las que se realizan de manera habitual- para que los más jóvenes conozcan in situ cómo son estas instalaciones y cómo se gestionan, un paso vital para desterrar viejos e injustos prejuicios que han maniatado al golf durante muchos años.

Al tiempo que el golf se introduce en la verdadera base, en la cúspide de esa pirámide se encuentran aquellos jóvenes valores que han decidido adentrarse de lleno en este deporte, despuntando de manera sumamente brillante gracias a su talento natural para manejar los palos dentro de un campo de golf.

Se trata de los componentes de la Escuela Nacional Blume, inmersos de lleno en completar su formación golfística con un programa de trabajo que trata de compatibilizar al máximo horas de estudio y horas dedicadas al deporte.

La renovación ha sido profunda en clara sintonía con la filosofía de la Escuela Nacional Blume, que intenta formar, al tiempo, deportistas de elite, personas íntegras y buenos estudiantes, facilitándoles una educación planificada e integral que les permita desarrollarse al máximo en ambos aspectos.

No en vano, todos los actuales integrantes de la Escuela Nacional de Golf son conscientes de que constituyen el ejemplo de muchos, precisamente por formar parte del grupo de los elegidos, el espejo donde desde ya mismo se miran aquellos colegiales que comienzan a conocer el deporte del golf, unidos todos, los novatos y los expertos, por una misma ilusión: disfrutar, con mayúsculas, en la dimensión que puede cada uno, de este maravilloso deporte.

Miguel Ángel Caderot



Preparados para triunfar

Están ya preparados para triunfar. No en vano, todos ellos atesoran los mimbres necesarios. No obstante, si aprovechan la oportunidad que se les presenta en estos momentos -algo para lo que se encuentran plenamente concienciados- sus posibilidades de éxito se van a multiplicar de manera muy significativa. No hay más que echar un poco la vista atrás, comprobar la evolución de las últimas promociones de la Escuela Nacional Blume de Golf, para darse cuenta de que, al margen de los buenos resultados inmediatos, muchos de ellos consiguen

labrarse un futuro próspero en este competitivo mundo del golf.

Golfistas del renombre de José Manuel Lara, Álvaro Quirós, Pablo Martín, Carlos del Moral, Borja Etchart, Javier Colomo, Raúl Quirós, Azahara Muñoz, María Hernández..., que triunfan repetidas veces en los distintos Circuitos Profesionales en la actualidad -incluso las dos chicas citadas han conseguido recientemente la tarjeta del Circuito Americano-, ponen de manifiesto que la Escuela Nacional Blume es un magnífico hervidero de golfistas con enorme proyección.

Nueva promoción para soñar

Con esos antecedentes bien presentes, Rocío Sánchez, Noemí Jiménez, Natalia Escuriola, Casto Gómez y las nuevas incorporaciones de Luna Sobrón, Harang Lee, Nuria Iturrios, John Rahm, Pablo Matesanz, Mario Galiano, Víctor Pastor y Antonio Márquez constituyen la promoción 2010-11 de jugadores y jugadoras que ha comenzado a trabajar en la Escuela Nacional Blume de Golf.

Por sexto año consecutivo los entrenamientos diarios se realizarán en el Centro Nacional de Golf ubicado en Madrid, una de las múltiples finalidades

Doce golfistas, seis chicos y seis chicas, cuatro con experiencia y ocho recién llegados, constituyen la nueva promoción de la Escuela Nacional Blume

para las que fue construido.

Preparación técnica -a cargo de Salva Luna, Kiko Luna y Marta Figueras-Dotti, que se reparten chicos





y chicas respectivamente bajo la coordinación del primero- física y psicológica, estas dos últimas parcelas bajo la responsabilidad de Francisco Fernández y Óscar del Río, completan el exhaustivo programa de trabajo, todo ello al tiempo que estudian y sacan adelante sus respectivos cursos merced a una distribución horaria que compatibiliza ambas actividades, un sólido equipo que se completa con Laura Moreno y Fran Parrón como Directora de la Escuela Nacional Blume y tutor, respectivamente. El planteamiento vuelve a ser, un año más, unidireccional: formar buenas personas y deportistas gracias a un plan de actividades desarrollado en instalaciones punteras que permiten la práctica del golf al más alto nivel. Estas becas están dirigidas

Todos ellos están plenamente concienciados de que, a base de trabajo y esfuerzo, cuentan con una gran oportunidad para progresar en el mundo del golf

en exclusiva a jugadores jóvenes que tienen, según los criterios técnicos de la Federación, una proyección deportiva relevante, teniendo muy en cuenta que para la renovación de las citadas becas es imprescindible que el alumno supere el curso lectivo.

Asimismo, todos los integrantes de la Escuela Nacional Blume asisten diariamente a sus clases correspondientes, como cualquier otro alumno, en un centro concertado especializado que permite compatibilizar horarios con los entrenamientos técnicos matinales (de 11:00 a 14:00 horas) y físicos vespertinos.

Para mantener el tono competitivo al más alto nivel, la RFEG promueve que estas jóvenes promesas participen todos los fines de semana que se pueda en diversas competiciones. Además, todos ellos son sometidos a un exhaustivo reconocimiento médico y psicológico, cuyos resultados y posibles tratamientos o cambios en la dieta, para obtener un mayor rendimiento a todos los niveles, son comunicados a sus familias.



Antecedentes destacados

Campeones de España de categoría benjamín, alevín, infantil, cadete -incluso de categoría Sub 18 y Junior, como es el caso de Jon Rahm-, diversas medallas en Europeos de carácter individual o por equipos, el palmarés actual de los componentes

actuales de la Escuela Nacional Blume da una idea de la gran calidad de sus componentes. Mención especial para Noemí Jiménez, que a sus 16 años ha conseguido ya ganar un torneo individual en el extranjero, en concreto el Internacional de Francia Stroke Play. ▴



¡Ir al Cole... y jugar al golf!

Os imagináis vosotros, a los que os gusta el golf porque lo practicáis de manera más o menos habitual, que cuando vayáis al colegio os digan en la clase de Educación Física que, al margen de correr y dar una serie de vueltas al patio, de hacer volteretas y demás ejercicios gimnásticos, de jugar al fútbol o al baloncesto, vais a coger un palo de golf y vais a introducirlos en los secretos de este deporte. Buena oportunidad, está claro, sobre todo para todos aquellos niños de vuestra edad que no conocen el golf y, más aún, tienen una imagen distorsionada de su realidad actual, un deporte que practican en España cerca de 350.000 personas y que genera múltiples beneficios laborales -ida trabajo a un montón de personas, muy importante en los tiempos que corren!-, turísticos, medioambientales y de otras índoles que todos vosotros, bien inmersos dentro de este deporte, sabéis a ciencia cierta que es verdad.

Un Programa ambicioso

Pues bien, para promover nuestro querido deporte y acercarlo más a la sociedad española, la Real Federación Española de Golf, en colaboración con la Consejería de Educación del Gobierno de Navarra, el Consejo Superior de Deportes y la Federación Navarra de Golf, ha puesto en marcha el Programa 'Golf en los Colegios', una iniciativa de carácter nacional que tiene por objeto introducir el golf como una actividad deportiva

En Navarra, y en el resto de España cuando se desarrolle el proyecto, el golf pasa a ser una disciplina deportiva más dentro de la Enseñanza Reglada Escolar

Uno de los objetivos principales de este Programa de Promoción es trasladar los valores intrínsecos del golf a aquellos que no conocen nada de este deporte

más en el ámbito de un proyecto piloto que ya ha comenzado en la Comunidad Foral de Navarra. No en vano, el Programa 'Golf en los Colegios' se enmarca dentro del plan de promoción del deporte del golf que, aprovechando la Candidatura española a la Ryder Cup 2018, pretende la expansión de este deporte dentro de la sociedad española, tratando de inculcar en la población escolar española los valores intrínsecos de este deporte -humildad, capacidad de sacrificio, espíritu de superación, etc- que asimismo se pueden aplicar en otros muchos ámbitos de la vida y muy especialmente en la educación de los más jóvenes. De hecho, el Programa 'Golf en los Colegios' se lleva ya a cabo en 20 centros escolares de Navarra, involucrando a 40 profesores que desarrollan la actividad del golf a lo largo del curso 2010-2011, implicando en el mismo a 3.500 alumnos, lo que supone el 5.8% del total de escolares de Navarra. El programa piloto se lleva a cabo como materia reglada dentro de la clase de Educación Física, como actividad extra-escolar y, en una tercera vertiente, como excursión de día a un campo de golf que sirva para dar a conocer los beneficios deportivos, sociales y medioambientales de estas instalaciones deportivas.



Toda la familia, a jugar al golf

Por si fuera poco, una de las cuestiones más interesantes de este nuevo Programa desarrollado por la RFEG en colaboración con las Federaciones Territoriales y los Clubes se encuentra en la implantación del denominado 'Bono Familiar', que se entrega a cada uno de los alumnos y que incluye dos ofertas exclusivas que contribuirán al fomento del golf dentro de la sociedad española.





La primera oferta, bautizada con el nombre de 'Bono Bautismo de Golf Familiar', permite al alumno, sus hermanos y padres tener una primera experiencia de golf con un profesor en una Cancha de Prácticas, en una iniciativa en la que participan la RFEG, la Federación Autonómica correspondiente y el Club de Golf Público de la zona.

La segunda oferta se desarrolla en forma de descuentos para los alumnos que quieran progresar en este deporte, ofreciéndoles en estos casos clases de golf en algún club de la zona, quienes serán los que coordinarán las fechas y horarios disponibles para el 'Bautismo de Golf Familiar'.

La culminación de este Programa de Golf en los Colegios reposa en la creación de un Campeonato Interescolar de Pitch & Putt con carácter primero provincial y luego nacional.

Además, y con objeto de complementar esta actividad deportiva dentro de los recintos esco-

Todas las familias de los alumnos, a través del 'Bono Bautismo de Golf Familiar', tendrán la opción de dar clases de iniciación de golf

lares, se va a incentivar las visitas de día -como una excursión más- a diversos campos de golf con objeto de dar a conocer a los escolares la realidad deportiva, social y medioambiental de estas instalaciones deportivas, consiguiendo con ello que los más jóvenes accedan de manera más rápida y fiable a una información que les permita discernir los beneficios que genera el deporte del golf a la sociedad española. ¿No os parece una idea interesante? ▶

XXXVI Concurso "Mi Revista de Golf"

Os proponemos un sencillo juego de sopa de letras relacionado con el golf. En el siguiente cuadro aparecen los apellidos de los doce jugadores del equipo europeo (once en total, porque asistieron los hermanos Molinari) que disputó la última Ryder Cup, en la que como ya sabéis participó el español Miguel Ángel Jiménez.

Se realizará un sorteo entre todos aquellos que descubran las once palabras escondidas en la sopa de letras. ¡No lo pienses más! Ponte a buscar y envía una fotocopia de esta página (o una hoja reproduciendo esta sopa de letras) a la dirección que figura en el cuadro situado al margen o bien por correo electrónico. ▶

Condiciones

- Puedes participar si tienes entre 6 y 16 años y posees licencia federativa
- Envía tu sopa de letras a: Real Federación Española de Golf (Departamento de Prensa), c/ Arroyo del Monte 5; 28035 MADRID (o bien al correo miguelca-derot@rfegolf.es, con el asunto Concurso Mi Revista de Golf), con los siguientes datos: Nombre y apellidos, dirección, teléfono, edad, club de golf y licencia federativa.
- Premios: Regalos diversos del Comité Juvenil
- El jurado está compuesto por:
Luis Álvarez de Bohorques (RFEG)
Blanca Mayor (RFEG)
Ana Cuadra (Comité Juvenil)

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

XXXV Concurso "Mi Revista de Golf"
Dibujos para el pasado Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt.
Propuestas de Carla Herrero y Esther Herrero. ¡Enhorabuena!



Estreno vasco

El Interterritorial de España Cadete Masculino REALE ya no es cosa de andaluces, catalanes, valencianos y madrileños. Aquí está el equipo vasco, que con un bastión como Jon Rahm ha dado un salto cualitativo, y de ahí su gran victoria en Los Lagos (Zaragoza). Ojo, que el combinado vasco no debe su triunfo sólo al jugador alavés -cada día más completo-, sino al buen hacer de un grupo muy compacto que también integran Ignacio Dopereiro, Guillermo Retana y Pablo Matesanz.

El equipo de País Vasco rompió el monopolio de andaluces, catalanes, valencianos y madrileños en el Interterritorial Cadete REALE

No en vano, los chicos de País Vasco se impusieron en la final a Andalucía, que rayó a un nivel más alto de lo que indica el marcador (4-1). Como hacía presagiar el buen juego desarrollado por ambos combinados durante el torneo, los partidos matinales estuvieron de lo más disputado, acabando en un justo reparto de puntos (1-1).

Sin embargo, en los partidos individuales el equipo vasco no encontró tan firme oposición, adjudicándose Guillermo Retana, Jon Rahm y Pablo Matesanz los tres puntos en juego para un resultado global de 4 a 1 a favor de País Vasco. De este modo, el combinado norteño se proclamaba por primera vez campeón del Interterritorial de España Cadete Masculino después de dominar el torneo desde el comienzo y vencer a los equipos de Baleares en cuartos, Cataluña en semifinales y Andalucía en la final.

En Segunda División, el equipo de Galicia se impuso al combinado de Cantabria en la jornada definitiva, obteniendo así no sólo la victoria, sino también el ascenso a Primera División.

Diversión en los pares 3

Muchos de vosotros compagináis las salidas a un campo largo con las incursiones en el divertidísimo Pitch & Putt -algo perfectamente compatible, como ha demostrado Marcos Pastor al proclamarse campeón de España Absoluto en ambas especialidades-, y eso es un acierto. El Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt REALE lo ha puesto de manifiesto, ya



que en Masía de las Estrellas (Valencia) se vio como jugadores que habitualmente brillan en torneos de primer orden en campos par 72 también se defienden, ¡y de qué manera!, en los pares 3.

El notable éxito de participación -más de 130 jugadores- fue la primera alegría que arrojó el campeonato. La segunda vino de la mano de una serie de pequeños golfistas que se apoyaron en su talento para obtener la victoria en su respectiva modalidad: Alberto Martí (Infantil Masculino, 101 golpes), Isabel Bascuas (Infantil Femenino, 105), Ángel Hidalgo (Alevín Masculino, 105), Marta Pérez (Alevín Femenino, 103), Eugenio López-Chacarra (Benjamín Masculino, 50) y Carla Herrero (Benjamín Femenino, 61).

Tres de ellos -Isabel Bascuas, Ángel Hidalgo y Eugenio López-Chacarra- han repetido triunfo, lo que no hace sino resaltar su crecimiento como golfistas. Enhorabuena a todos ellos. ▶

La tercera de Guadalmina

El equipo de Gualdamina, integrado por Laura Gómez, Natalia Segura, Antonio Cruz y Andrés Tamayo, se impuso por tercera vez en su historia en el Campeonato de España Interclubes Infantil REALE, que en esta edición se celebró en el Club de Golf Guadalhorce, en Málaga.

Los andaluces mantuvieron un intensísimo duelo con los donostiarras del Real Club de Golf de San Sebastián y con los asturianos del Campo Municipal de Llanes, que coparon las tres primeras plazas de la competición en uno de los desenlaces más intensos e igualados de los últimos años, resuelto por un estrecho margen de 3 y 4 golpes, respectivamente.



Éxito de participación y juego en el Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt, mientras que Guadalmina se impuso en el Interclubes Infantil REALE



Cocodrilo español

España protagonizó un festival de juego en el Lacoste 4 Naciones, superando a Francia en la gran final por un contundente 6 a 0

El Lacoste 4 Naciones, una de las competiciones más jóvenes pero más reputadas del calendario, ha dictado sentencia: tenemos una cantera espectacular. Representado en Peralada Resort (Girona) por Camilla Hedberg, Noemí Jiménez, Natalia Escuriola, Ainhoa Olarra, Javier Sainz, Adriá Arnaus, Mario Galiano y Scott Fernández, el golf juvenil español destila frescura, talento, energía e ilusión. Estas virtudes llevaron a España a ganar a Francia en la gran final por un contundente 16-0!

Festival español en la final

La superioridad antes los franceses fue espectacular. Por ejemplo, en los partidos foursomes, Natalia Escuriola y Mario Galiano se deshicieron de Herbault y Pfeiffer por un abultado 5/4, mientras que Ainhoa Olarra y Adriá Arnaus ganaron a Broze y Grava por 3/2.

Más tarde, en los duelos individuales, Noemí Jiménez venció a Bonetti por 4/3, Camilla Hedberg hizo lo propio con Boutier por 3/2, mientras que Scott Fernández ganó a Tillement por 3up.



El festival español lo culminó Javier Sainz, que se impuso a Loutre por 5/4, todo un vendaval de juego español que sirvió para devolver al equipo anfitrión un título que ya consiguió en la primera edición del torneo, allá por 2008.

Cuartos en Evian

Poco antes, en la Evian Masters Juniors Cup, España acudía con la vitola de campeona en la edición de 2008 y segunda clasificada en 2007 y 2009, y aunque en esta ocasión no se pudo repetir tan excelentes resultados, la cuarta plaza final fue un botín envidiable.

Con quince equipos en liza, fue Francia, muy superior al resto de sus rivales, la vencedora tras acumular 431 golpes en total, 11 menos que Estados Unidos -segundo clasificado-, 18 menos que Austria -tercer puesto- y 20 menos que el equipo español, formado por Harang Lee, Celia Barquín, Manuel Elvira y Carlos Leandro. Entre ellos, éste último con 149 golpes en total y séptimo en la clasificación individual, fue el más inspirado en categoría masculina, mientras que Harang Lee, sexta con 152 golpes, fue la mejor española entre las chicas.



Y sextos en el Europeo Sub16

Menos fortuna tuvieron nuestros representantes en el Campeonato de Europa Sub-16, una prueba históricamente favorable a España pero que esta vez se resolvió con la sexta posición de la expedición desplazada al Royal Balaton Golf Club (Hungría).

El equipo español, integrado por Jon Rahm, Adriá Arnaus, Ainhoa Olarra y Natalia Escuriola -capitaneado por Jordi Folch y con Salvador Luna como entrenador-, no se llegó a reponer del todo a una primera jornada discreta que situó a los españoles en la parte media de la clasificación.

Aunque con posterioridad España reaccionó con buen golf e ímpetu, hasta el punto de obtener el mejor resultado conjunto de todos los participantes en la tercera y definitiva ronda, no hubo opciones reales de sumar una nueva medalla a un palmarés rebosante. ¡Recordemos que España ha logrado el oro en siete de las 14 ediciones celebradas (1995, 1999, 2000, 2002, 2003, 2004 y 2005)!



Clara Baena se estrena en el extranjero

Más brillante resultó el triunfo de la madrileña Clara Baena en el Campeonato Internacional de Norte de Inglaterra Sub-16. Muy acertada en las dos primeras rondas, Clara Baena afrontaba como líder la jornada final que se disputaba a 36 hoyos. Muy serena en todo momento, su dominio fue absoluto y, con gran maestría, un juego muy sólido y un gran acierto en los putts decisivos, firmó dos últimas rondas de 72 y 74 golpes, para un total de 291 que le valieron la victoria en el torneo.

Otros resultados notables registrados en estos últimos meses corrieron a cargo de Pablo Matesanz, sexto clasificado en el McGregor Trophy, Internacional de Inglaterra Sub-16. Por su parte, Manuel Elvira fue séptimo en el Reid Trophy, Internacional de Inglaterra Sub-14, mientras, en el ámbito de los habituales matches, España amplió su aplastante dominio en sus enfrentamientos anuales ante Portugal ganando por 11-5. Sólo un lunar: semanas después, España cayó en Inglaterra por 9-3. 

Clara Baena estrenó su palmarés en el extranjero ganando con autoridad el Internacional de Norte de Inglaterra Sub 16

Cómo controlar los enfados

La rutina 5-5-5, realizar una respiración con esa cadencia de segundos, ayuda a manejar las situaciones complicadas que surgen a lo largo del recorrido

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 eches por tierra toda una vuelta. Veamos cómo puedes conseguirlo mediante un pequeño truco: la respiración 5-5-5.

Pensamientos perjudiciales

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

También es muy habitual que después de 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. 

Foto: www.holegolf.com - Inigo Alfaro



¿Sabes lo que es la fertilización?

Seguro que todos vosotros habéis oído hablar de la fertilización... ¿pero sabéis qué es? Popularmente, podemos decir que es el abonado, y supone la partida más barata en el presupuesto de las prácticas agrícolas para el mantenimiento de un campo de golf. El césped, como cualquier otra planta, necesita nutrientes que son vitales para su crecimiento y desarrollo.

Existen 17 elementos esenciales (con diferentes concentraciones en planta) y los tres más importantes son el hidrógeno, el carbono y el oxígeno, nutrientes de naturaleza no mineral que se obtienen a partir del aire (CO₂) y del agua (H₂O) y se metabolizan vía fotosíntesis.

Los otros 14 nutrientes son de origen mineral y proceden, fundamentalmente, del suelo y se absorben a través de la raíz. Algunos, como el hierro, pulverizado en forma de sulfatos o sales complejas (quelatos), se incorporan rápidamente a través de las hojas.

Programas de fertilización

Los programas de fertilización se basan principalmente en función de tres macronutrientes, que son aquellos que la planta requiere en una mayor proporción: nitrógeno (principalmente), fósforo y potasio. Las especies de césped más exigentes en cuanto a las necesidades de nitrógeno, como por ejemplo los greens de *Agrostis stolonífera*, requieren de 20 a

Las necesidades de abonado de un campo de golf son muy similares e incluso inferiores a las de los cultivos tradicionales de regadío

30 g de nitrógeno/m² y año (los greens ocupan una superficie aproximada de 1,2 a 1,5 ha del total). Por otra parte, algunas variedades de especies de Bermuda, de *Seahore Paspalum*, de *Zoysia*, de *Festucas* de textura fina y otras, pueden presentar requerimientos mucho más bajos, en un orden de 3 a 6 veces inferior (de 5 a 10 g de nitrógeno/m² y año). Las necesidades de abonado de un campo de golf en su conjunto son, por tanto, muy similares e incluso inferiores a las de los cultivos tradicionales de regadío. De ahí que no se entienda muy bien eso de que "los campos de golf necesitan grandes cantidades de abono".

Cada zona de juego (tees, greens, calles, rough) conlleva una política de abonado distinta, debiéndose adaptar el desarrollo estacional de la planta al nivel de mantenimiento que nos fijamos como objetivo y al tipo de agua que utilizamos (el agua reciclada contiene nutrientes). ▶



Protege tus ojos del viento con las gafas Callaway



Guantes para el frío de Cobra y PING

Non-STOP

Con el inicio del año académico llegan los meses de frío, viento y lluvia. No dejes que el invierno te aleje de tu pasión por el golf, prepárate para las temperaturas bajas con las novedades de otoño/invierno de las mejores marcas de material deportivo. Elige tu complemento, protégete del frío y sal al campo a hacer tus mejores golpes.



Ropa Dri-FIT para mantener la temperatura corporal de NIKE



Gorros estilo Beanie de PING



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