



MI REVISTA DE GOLF



PING Junior

Solheim Cup

**¡No te lo puedes
perder!**

Puntuables

Nacionales Juveniles

**Triunfo de Jan Farré
y Martina Navarro**

Psicología

**Cómo controlar
los enfados**



¡La última gran irrupción!

Rocío Tejedo, jugadora a seguir



CT6



CT6GPS



* También disponible con freno eléctrico (EBS)



Nueva Batería de 30V
Un 20% mas pequeña
que el modelo anterior
y mucho mas potente.

VAVAA 749 SL
Avd. Marques Del Duero
Autosol Local 1, 29688
Cancelada, Málaga
Tlf: 952 88 26 88
E-mail: Info@powakaddy.es

www.powakaddy.es

Al talento hay que sumar el esfuerzo



Foto de portada: Miguel Ángel Caderot

SUMARIO

- 4 Ping Junior Solheim Cup
- 8 Perfil de Rocío Tejedo
- 11 Concurso 'Mi Revista de Golf'
- 12 Torneos Juveniles
- 14 Puntuables Nacionales Juveniles
- 16 Puntuables Zonales Juveniles
- 17 Yo me sé las Reglas de Golf
- 18 Rincón ecológico
- 19 Psicología



Publicación Oficial de la
Real Federación Española de Golf
Arroyo del Monte, 5
28039 Madrid
Tel. 91 376 91 30

Presidente Gonzaga Escarriaza
Dirección Miguel A. Caderot
Redacción Miguel A. Caderot y Jorge Villena
Depósito Legal B-4776198

Para alcanzar determinado nivel de estudios o de juego -si nos referimos al deporte que tanto nos gusta, el golf- es preciso tener talento. Cuanto mayor, más lejos se llega, compensando el esfuerzo que exige con la satisfacción que produce. Porque, para avanzar en todos los órdenes de la vida, es preciso trabajar, trabajar y trabajar, sin que ello sea sinónimo de éxito, entendiendo éxito como ese objetivo que todos hemos de marcarnos para progresar en aquello en lo que nos involucramos.

Además, en muchas ocasiones os decimos que lo más importante es divertirse cuando jugamos al golf. Y eso es algo que se sitúa por encima de todas las cosas. Disfrutar mientras realizamos una actividad -ya sea académica o deportiva- conlleva alegría y la capacidad de trasladar esa alegría a quienes nos rodean. Sea cual sea nuestro nivel de juego, sea cual sea nuestra capacidad de estudio -porque el estudio también está por encima de todas las cosas en estos primeros años de vuestra vida-, debemos encontrar aquello que nos gusta más para poder elegir aquello en lo que luego disfrutaremos más.

Viene al hilo de esta introducción para presentaros el caso de la castellonense Rocío Tejedo, que ocupa la portada y varias páginas de esta revista como merecida recompensa a los tres magníficos triunfos cosechados en este primer trimestre del año.

Primero fue la Copa de Andalucía, luego el Internacional de Portugal y, para rematar, la Copa de Cataluña, todo de una tacada, demostración palpable del talento y el esfuerzo desplegados por Rocío Tejedo en esta primera parte del año 2023. Por eso, os recomendamos que leáis con atención las páginas dedicadas en el interior a Rocío Tejedo y lo que dicen quienes la acompañan en sus entrenamientos diarios.

- "Se ejercita muy bien, con alta intensidad en cada entrenamiento. Se compromete siempre y eso hace bueno aquello de que el talento suma, pero la actitud multiplica".
- "Tiene la confianza por las nubes, pero es consecuencia de su capacidad de trabajo. Dicho de otra forma, su éxito no parte de la confianza, sino que todo empieza en el entrenamiento diario".
- "Es una jugadora que cuando está en el campo es muy valiente, pero esa valentía es consecuencia de la planificación, la organización y el estudio".
- "La concentración que tiene, su rutina, esa determinación a la hora de pegarle, es fruto del trabajo que ha realizado previamente".

Miguel Ángel Caderot

¡Todos con las promesas del golf!

Casi toda la atención está centrada en la Solheim Cup 'de las mayores', la que tendrá lugar en Finca Cortesín del 22 al 24 de septiembre, pero unos días antes, en concreto el 18 y 19 de ese mismo mes, en el cercano recorrido de La Zagaleta, se disputará un prolegómeno que no hay que perderse bajo ningún concepto, la PING Junior Solheim Cup. A imagen y semejanza de lo que acontece en el duelo de las citadas 'mayores', el Old Course de La Zagaleta acogerá el enfrentamiento entre los equipos de Europa y Estados Unidos compuestos por jugadoras de entre 12 y 18 años, veinticuatro golfistas en total que se distinguirán por ser de las mejores del mundo.

No en vano, el objetivo de la PING Junior Solheim Cup es dar a los jóvenes jugadoras de ambos lados del Atlántico la oportunidad de ganar experiencia internacional, sobre todo en competiciones que albergan en su seno duelos match play, así como la oportunidad de conocer, aprender e inspirarse en las jugadoras profesionales que disputarán unos días después la Solheim Cup.

Karsten y Louise Solheim, que fueron los visionarios detrás de la primera Solheim Cup de 1990, incrementaron el interés de este apasionante torneo con otro destinado a jóvenes promesas que echó a andar en 2002.



Once duelos repletos de espectáculo

Desde entonces se han llevado a cabo once duelos entre Europa y Estados Unidos, con un balance claro a favor del lado estadounidense (siete victorias USA, tres Europa y un empate) que sin embargo incluye un cierto resquemor en las filas norteamericanas, toda vez que el triunfo europeo que se produjo en la última edición de 2021 fue el primero en conseguirse en suelo americano, cuando una actuación estelar del combinado europeo, especialmente efectiva en la segunda y definitiva jornada, llevó a las europeas a imponerse por 13-11. Formaban parte de ese equipo, por cierto, las españolas Cayetana Fernández y Andrea Revuelta.

Hay, por ello, indisimulado aire de venganza en una competición que consta de 24 partidos: seis fourso-mes y seis fourball el primer día; 12 duelos individuales el segundo. Antes de ello, para formar parte del equipo del Viejo Continente, es preciso clasificarse mediante un ranking que integra diez pruebas a lo largo de buena parte de la temporada 2023. Las buenas actuaciones de las golfistas españolas en los diferentes torneos internacionales que se celebran a lo largo del año induce a pensar que su presencia será notable, tanto por clasificarse directamente al ocupar una de las seis primeras posiciones del ranking, bien porque la capitana incluya a alguna dentro de sus seis elecciones directas.

La experiencia de Belén Mozo

Belén Mozo, que participó en la PING Junior Solheim Cup de 2003 -donde Europa se hizo con el triunfo- y 2005, tiene claro que "aunque es una competición amateur, te da una idea de lo que es ser golfista profesional, con una visión más amplia e incluso diferente de este deporte. Esa semana no juegas para ti, juegas para un equipo. Hay una capitana que decide los equipos, planea una estrategia y hay tanta unión que las jugadoras sólo quieren ayudar, olvidándose de las cuestiones individuales".

La experiencia cosechada en la PING Junior Solheim Cup también fue importante para la jugadora española, ya que "me ayudó a creer mucho más en mi juego, a concentrarme en los momentos complicados y a nunca darme por vencida en un partido, por muy mal que vayan las cosas". De hecho, tras la participación de Belén Mozo en esas dos PING Junior Solheim Cup, llegaron los triunfos amateurs internacionales más importantes de su carrera, culminados con el British Ladies Amateur de 2006. Sólo cuatro años después, se hizo profesional.

Y un dato más: jugadoras como Georgia Hall, Charley Hull, Carlota Ciganda, Lexi Thompson, Paula Creamer o las hermanas Korda disputaron en su momento la PING Junior Solheim Cup antes de graduarse en la Solheim Cup y de alcanzar las más altas cotas en el golf profesional. ▶

G430™

MÁS POTENCIA.

MÁS DISTANCIA.

Un nuevo diseño de la cara aporta una mayor flexibilidad para mayores velocidades de bola y genera golpes más precisos desde el tee con los tres modelos ajustados a medida: G430 MAX, SFT y LST.

Gracias a nuestra ingeniería a medida, a un centro de gravedad más bajo con grados más fuertes, y a una cara más fina, nuestro hierro aumenta la velocidad de bola convirtiéndolo en nuestro hierro con mayor distancia hasta la fecha.

■ La familia G430, confiando en nuevas innovaciones y probadas tecnologías, consigue más distancia, tolerancias sin igual, y el sonido es música para tu tarjeta – lo cual te lleva a vueltas más bajas y mucho más disfrute en el campo.

PRESENTAMOS LA TECNOLOGÍA CARBONFLY WRAP™

En el driver LST y en todas las maderas de calle e híbridos, un compuesto ligero cubre la corona y envuelve las secciones de la punta y talón de la cabeza para bajar el CG y aportar más velocidad de bola, mayor MOI y un sonido agradable.

PING
PLAY YOUR BEST®

Escaneamos a Rocío Tejedo

Ganó primero la Copa de Andalucía, después el Internacional de Portugal y, para rematar, la Copa de Catalunya. Y por medio nos dejamos un puesto de semifinalista en la Copa de S. M. La Reina, ni más ni menos. Ante esta avalancha de excepcionales resultados, hemos querido pasar el escáner a Rocío. Lo hacemos escuchando a dos de sus principales apoyos en la Escuela Nacional Blume, en la que cumple su segunda temporada, Salva Luna, director de esta institución, y Óscar del Río, psicólogo de la misma. Y ambos han llegado al mismo diagnóstico: detrás de sus éxitos hay una golfista de método.

De aquel trabajo, esta confianza

Estos dos profesionales comparten con los jugadores de la Blume sesiones diarias de entrenamiento, y a pesar de la costumbre, no dejan de sorprenderse de la cantidad y calidad de trabajo de Rocío. "Es que es una chica que se ejercita muy bien, con alta intensidad

en cada entrenamiento. Se compromete siempre en cada entreno. Siempre digo una frase que viene al caso perfectamente: el talento suma, pero la actitud multiplica. Y Rocío tiene una actitud espectacular. Encima, está con la confianza por las nubes, muy feliz... Y entre la confianza y esa felicidad, es más fácil que las cosas salgan bien", resume.

Óscar del Río nos propone que le demos la vuelta a esa receta. "Claro que está con la confianza por las nubes, pero es consecuencia de su capacidad de trabajo. Dicho de otra forma, su éxito no parte de la confianza, sino que todo empieza en el entrenamiento diario. Rocío entrena súper concentrada, con intensidad, sin distracciones, metida en el ejercicio. Esa forma de entrenar es la que le lleva a desarrollar la confianza, a que vaya a la competición sintiéndose preparada para rendir", expone. Una sesión de entreno con ella es una masterclass de esfuerzo e implicación, y esa es una de las claves de su evolución permanente.



La triganadora de 2023, analizada por sus 'jefes en la Blume' Salva Luna y Óscar del Río. Para ambos, su forma de trabajar sin distracciones explica parte de su éxito

“Tiene una mentalidad analítica, pero por otro lado, al pegar un golpe no está pensando en técnica, sino en el propio golpe, se deja llevar por su instinto”

Competitividad y valentía

Otro de los factores que explica este aluvión de títulos es su competitividad, un rasgo en el que reparan los dos profesionales. Salva Luna destaca “la fortaleza de su personalidad, que le ayuda a ser mejor. Todo lo razona, lo asimila y luego lo pone en práctica”.

En esta misma línea, Óscar del Río recuerda que el año pasado tuvo un curso complicado por una serie de lesiones y que se ha levantado con trabajo y valiéndose de “esa mentalidad ganadora que tiene. De niña, con 11 o 12 años, ya la tenía, pero la ha ido puliendo”.

Más rasgos de la chica del momento en el golf nacional: la valentía en el campo, como destaca Salva. “Es una jugadora que cuando está en el campo es muy valiente, va a la bandera porque piensa que puede hacer el golpe perfecto. Pero ojo, esa valentía es consecuencia de la planificación, la organización y el estudio”, agrega.

Uno de los conceptos que se repite constantemente en la conversación con dos de los guías de la Escuela Nacional Blume es el de concentración, absolutamente necesario en cualquier trabajo. Óscar del Río recurre a él porque le llama especialmente la atención su capacidad para mantener la cabeza en su sitio en competición.

“Esa concentración que tiene, esa rutina, esa determinación a la hora de pegarle, es fruto del trabajo

que ha realizado previamente”, asegura el psicólogo. “Y esa concentración es la que le permite asumir los errores. No deja que le afecten a su confianza. Cuando comete un error sigue centrada en competir, y eso es algo que se trabaja en cada entrenamiento”, concluye.

El putt, aún por pulir

Hablando técnicamente, Salva y Óscar coinciden en que Rocío Tejedo es una jugadora muy completa, a la que cuesta sacar defectos. “Tiene un swing sólido, al que sólo hemos hecho algún pequeño cambio de línea, nada más”, apunta. Pero su técnico piensa que aún tiene un margen de mejora relevante con el putt. “Podríamos decir que es su debilidad, que aún puede progresar por ahí, pero lo hace todo muy bien, es una jugadora muy ortodoxa”, explica Salva Luna.

“Ver y sentir”

Rocío Tejedo posee una cabeza analítica que le guía en cada una de sus tareas, y eso se percibe en cada entrenamiento. Sin embargo, en competición muta y se deja llevar por sus sensaciones. Es muy de piel. “Es un rasgo muy positivo -señala Óscar-. Por un lado es una mentalidad analítica, pero por otro, al pegar un golpe, no está pensando en técnica”, cuenta. Remata Salva, dando fe de esta poco común cualidad de la castellanense: “Su fortaleza está en la forma de ver los golpes, el campo y el hoyo”. ▶

Concurso “Mi Revista de Golf”

Dibujos para los Campeonatos de España Infantil, Alevín y Benjamín y para el Campeonato de España Sub 16 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. Por eso va siendo hora de comenzar a enviar dibujos relacionados con el próximo Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín, así como del Campeonato de España Sub 16 de Pitch & Putt.

El primero de ellos se disputará entre el 27 y el 29 de junio en los recorridos gaditanos de Novo Sancti Petri y El Campano. Recordar que debería figurar, más grande o más pequeño, según vuestros gustos, la frase “Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín 2023” así como la fecha (27 al 29 de

junio) y el nombre de Novo Sancti Petri y El Campano, que acogerán con gran éxito una de las competiciones de referencia del calendario golfístico español.

¡Ah, y tened en cuenta que se disputa en Cádiz, por lo que estaría muy bien que figurase algún elemento que lo identifique con la bonita región gaditana!

En cuanto al Campeonato de España Sub 16 y Benjamín de Pitch & Putt, éste se celebrará entre el 13 y el 15 de julio en el recorrido malagueño de Bilbil Golf, por lo que en este caso habrá que realizar el dibujo con alguna referencia a esta bella zona de la geografía española.

¡¡Ánimo pues!!! ¡¡A dibujar!! ▶



Propuestas de otras ediciones

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 Monte, 5; 28049 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 prensa@rfegolf.es, poniendo en Asunto: Concurso dibujo revista juvenil. **Premio:** Ganador: Regalos diversos del Comité Juvenil.



Estrellas fulgurantes

Rocío Tejedó y José Antonio Sintés. Dos nombres que dominan el actual panorama del golf amateur español y que, sobre todo, albergan un futuro más que prometedor en todo lo que se propongan.

Ambos golfistas, integrantes de la Escuela Nacional Blume, han comenzado el año con una marcha más que sus compañeros, lo que les ha llevado a imponerse en la Copa de Andalucía, cada uno en su categoría, y en el Internacional de Portugal Femenino y en la Copa Catalunya Femenina, estos dos últimos torneos en el caso de Rocío Tejedó.

Lo de la jugadora castellanense es sencillamente espectacular. Se acaban los adjetivos para definir un inicio de temporada de ensueño que empezó con la Copa de Andalucía Femenina disputada en Alhaurín de la Torre, en Málaga. Rocío Tejedó llegó al torneo andaluz como defensora del título y lo revalidó tras superar en un playoff a una durísima rival, la gallega Alba González, que firmó la mejor tarjeta de la cuarta y última jornada. El desempate deparó momentos de golf de alto nivel hasta que la cuerda se rompió en el hoyo 18, cuando la gallega se fue de pri-

meras al agua. Con este contexto, a Rocío Tejedó le bastó con hacer el par para levantar por segunda vez el trofeo andaluz.

Réplica de José Antonio Sintés

El mismo torneo, pero en su versión masculina, tuvo lugar en el Real Club de Golf Guadalhorce, donde José Antonio Sintés salió vencedor de un bonito duelo con Javier Barcos, que acabó segundo a un golpe.

El jugador canario redondeó una excelente semana en la Copa de Andalucía Masculina con la consecución de un título que persiguió con buen golf desde la primera jornada.

El desenlace del torneo no defraudó en modo alguno, ya que José Antonio Sintés se mantuvo en la tónica de aciertos de toda la semana, si bien por primera vez no pudo ganar al campo y el golfista de la Escuela Nacional Blume cerró el torneo con 72 golpes que también supieron a gloria.

Mientras el insular mantuvo la compostura para oscilar entre el -11 y el -13, Javier Barcos empezó a construirse sus opciones con una vuelta que, por momentos, pareció estratosférica: -4 al 7 y -5 al 12.

Tan fiera fue su actuación que llegó a marchar como líder en solitario con apenas cuatro hoyos jugados. De esta manera, ambos jugadores pincharon bola en el hoyo 18 empatados con -11, y fue en este punto donde Javier Barcos, uno de los campeones de Europa con los Equipos Nacionales el pasado verano, dio su brazo a torcer con un inoportuno bogey.

Otro duelo español, otra victoria de Rocío Tejedó

El Internacional de Portugal Femenino volvió a convertirse en otro duelo español y en otro playoff de desempate, que tuvo como ganadora a la jugadora del momento: Rocío Tejedó.

Antes, la propia castellanense y Cayetana Fernández protagonizaron un final de torneo apoteósico. La primera, luchando para no ceder su liderato, y la segunda, sacando lo mejor de su repertorio para restar golpes y darse una opción de victoria.

Al final, todo quedó supeditado a un desempate que tuvo el hoyo 9 del recorrido portugués de Montado Golf como el escenario del primer asalto entre Rocío Tejedó y Cayetana Fernández, un par 4 en el que poco antes ambas jugadoras habían firmado sendos birdies.

Sin embargo, ni una ni otra repitió ese resultado. Rocío Tejedó firmó el par y Cayetana Fernández completó el hoyo con un bogey, tras mandar al agua su segundo golpe.

De esta manera, Rocío Tejedó se convirtió en la flamante ganadora del Internacional de Portugal Femenino, inaugurando el palmarés del golf femenino en este 2023 y convirtiéndose en la primera española que se impone en esta prueba en esta década. La última en hacerlo fue María Parra, en 2016.

Y como no hay dos sin tres...

Sin tiempo para echar la vista atrás y recrearse en todo lo conseguido, Rocío Tejedó prolongó su racha triunfadora en la Copa Catalunya Femenina 2023, esta vez de una forma más solvente al aventajar en once golpes a Cloe Amiñón.

La golfista castellanense, líder de principio a fin, concretó su triunfo con la tarjeta más discreta de la semana, un 77 final fiel reflejo de las complicadas condiciones que tuvieron que afrontar las golfistas, un registro en cualquier caso sobresaliente que puso de nuevo de manifiesto que nos encontramos ante un nuevo diamante en bruto. ▶

Rocío Tejedó y José Antonio Sintés se han erigido en los grandes protagonistas del golf amateur en este inicio de temporada



Al mal tiempo, buen golf

Dos Puntuables Nacionales Juveniles, los primeros 'majors' del año para nuestros chicos y chicas, se celebraron en Málaga coincidiendo con un temporal de frío, viento y lluvia que, lejos de ahuyentarlos, reforzaron aún más sus ganas de golf y competición. Los chicos pudieron desarrollar su prueba con cierta tranquilidad, para regocijo de Jan Farré, gran campeón tras superar en play off a Juan Miró y Maximilian Nystedt. Las chicas, por su parte, lo tuvieron más complicado, ya que el torneo se vio reducido a una sola jornada. La valenciana Martina Navarro y la checa Tiphani Knight se jugaron el título en otro desempate frenético, con victoria para la primera. De una forma u otra, todos se plantaron ante las adversidades climatológicas con una única arma: su mejor golf.

Resolutivo Jan Farré

El catalán Jan Farré se impuso en el campo de Lauro Golf, que por su situación geográfica, en el interior de la costa malagueña, resistió los embates del viento que azotaron la provincia durante los días de la competición. Lo hizo resolviendo un emocionante final, y es que su mejor vuelta de la semana, de 75 golpes, se topó con los 73 de Juan Miró y Maximilian Nystedt, que igualaron al líder con +13 al total. Estos tres jugadores salieron a play off, resultando ganador Jan Farré en el primer hoyo. Entre los méritos de los tres golfistas anteriormente referidos se encuentra el de haber superado a jugadores que venían con dinámica muy ascendente, caso de Raúl Gómez (4º, +15), Arián Rodríguez (5º, +17) o Youp Orsel (5º, +17), protagonistas también durante la semana de golf.

Martina Navarro reina en el vendaval

La prueba femenina estuvo marcada, irremediablemente, por la climatología adversa que asoló el recorrido de Parador de Málaga, donde únicamente se pudo disputar una ronda. El Comité de Competición se vio obligado a suspender las dos primeras jornadas velando en todo

Tanto Jan Farré como Martina Navarro se llevaron los trofeos en juego en los Puntuables Nacionales Juveniles tras superar sendos play off

momento por la seguridad de las jugadoras. No se jugó ni viernes ni sábado, pero sí el domingo. Y en esos 18 hoyos se vio un fantástico duelo entre dos de las jugadoras que ya en la previa partían en el grupo de aspirantes: la checa Tiphani Knight y la valenciana Martina Navarro. Ambas firmaron 71 golpes (-1), alternando birdies (cinco de la checa por cuatro de la española) con bogeys, que les llevaron a un desempate agónico desenmarañado en el sexto hoyo en favor de Martina Navarro, actual subcampeona de España Infantil. Gran espectáculo el ofrecido por las dos golfistas en Parador de Málaga. Otras dos golfistas valencianas, Lucía Valderrama (73) y Cristina Carrasco (74), coparon los puestos tercero y cuarto, mientras que el quinto lo compartieron la castellanoleonesa Cristina García, las madrileñas Ana Lorena Díaz de Aguilar y Liz Hao, la andaluza Alejandra Cervera y la catalana Adriana García Terol, todas ellas, qué grupo tan numeroso, con 75 impactos.

Los últimos de un palmarés espectacular

Jan Farré y Martina Navarro son los últimos campeones de una larga lista que contiene nombres que nos suenan a todos. Estos Puntuables Nacionales Juveniles han visto recoger títulos a Jon Rahm, Nuria Iturrioz, Adrián Otaegui o Alejandro del Rey, todos ellos hoy profesionales y con victorias en sus circuitos. Todos ellos son golfistas en los que Jan y Martina pueden fijarse para seguir progresando en el mundo del golf. 🏌️



¡25 años de diversión!

Los entrañables Puntuables Zonales Juveniles cumplen en 2023 veinticinco años, un cuarto de siglo viendo pasar a los mejores golfistas de cada punto de nuestra geografía

Los Puntuables Zonales Juveniles están a pleno rendimiento en las diez zonas que cubren la totalidad de la geografía española. En estos primeros meses de competición juvenil estas pruebas ya nos han dejado fotos que guardaremos en el álbum de 2023. En ellas aparecen los chicos y chicas que se han hecho acreedores de los trofeos en juego, pero... ¡no olvidéis que los triunfadores habéis sido todos aquellos que participasteis!

No en vano, los entrañables Puntuables Zonales Juveniles cumplen en 2023 veinticinco años, un cuarto de siglo viendo pasar a los mejores golfistas de cada punto de nuestra geografía, contabilizando birdies, bogeys y algún que otro eagle, dando forma a los sueños de chicos y chicas y, sobre todo, recolectando ratos impagables de golf y amistad. Como cada año, de enero a junio es temporada de Zonales, así que... ¡a disfrutarlo! ▶



Llegamos a green

Con el ánimo de que os familiaricéis un poco más con las Reglas de Golf, aquí va una nueva entrega del libro 'Yo me sé las Reglas', una publicación editada por el Comité de Reglas de la RFEG con la finalidad de acercar las normas de nuestro deporte a vosotros, los jugadores más pequeños. En esta ocasión, después de solventar todas las dificultades desde el tee de salida, llegamos por fin a green. Veamos cómo tenemos que comportarnos.

Qué podemos hacer en el green

En el green puedes marcar, levantar y limpiar tu bola, y debes volver a ponerla siempre en el punto exacto donde fue levantada. Para marcar la bola debes usar un objeto artificial (tee, marcador de bola, moneda, etc.). Es importante que durante el juego no pruebes la superficie de cualquier green frotando o haciendo rodar una bola, ya que la penalización es de dos golpes.

DESCARGA DEL LIBRO Vosotros, que vivís de lleno en la era digital, podéis descargaros el libro desde la web de la RFEG, www.rfegolf.es. Una vez accedáis a la página principal, entrad en el Comité de Reglas, donde en el menú vertical de la derecha aparece el enlace Libro Juvenil Yo me sé las Reglas. ¡Todo vuestro!

Lo que SÍ puedes hacer en el green:

- Puedes quitar arena y tierra suelta (recuerda que esto no lo puedes hacer en ningún otro lugar del campo, excepto en el área de salida).
- Puedes arreglar daños, eso sí, sin retrasar el juego. Puedes arreglar los piques de bola, marcas de zapatos, tapones de hoyo antiguos, rasguños hechos por las máquinas de mantenimiento, huellas de animales y objetos empotrados como piedras o bellotas.
- Pero NO puedes arreglar las malas hierbas, hongos, el desgaste natural del hoyo o los agujeros de aireación cuando el green está "pinchado".
- Si mueves la bola accidentalmente en green, NO hay penalización (lo mismo ocurre si mueves sin querer el marcador de bola), pero antes de jugar debes reponer la bola o el marcador de bola al lugar donde estaban. ▶

La gestión del paisaje

A menudo se entiende el paisaje como la apariencia del entorno, incluyendo formas, texturas y colores. Sin embargo, el paisaje no es un fenómeno puramente visual, sino una percepción en la que influye nuestra memoria y nuestro estado de ánimo. En consecuencia, podemos considerar el paisaje como un factor más del medio ambiente cada vez más escaso, difícilmente renovable y fácilmente depreciable.

En este sentido, un campo de golf bien concebido puede tener un efecto notablemente positivo con respecto al paisaje, siendo aconsejable que, en su fase de proyecto y construcción, se tengan en cuenta una serie de cuestiones que contribuyan a que su posterior gestión -los cambios que se puedan introducir en un futuro en un campo de golf- resulten más sencillos de llevar a cabo y, sobre todo, tengan un efecto lo más positivo posible. De ahí que, a la hora de diseñar un campo de golf, habría que tener en cuenta la incidencia visual, la calidad visual y la fragilidad del paisaje. Por la primera de estas tres cuestiones se entiende la superficie de terreno desde

la que el campo de golf es visible. La calidad visual, por su parte, es el grado estético y de armonía del campo con su entorno, mientras que la fragilidad del paisaje sería la respuesta del paisaje circundante al campo de golf.

Es de vital importancia la colaboración del equipo paisajista y el área de mantenimiento del campo de golf, así como asesores externos que permitan analizar diversidad de factores, entre las que se encuentra la creación de nuevas vistas panorámicas desde determinadas áreas del campo, el impacto que determinadas estructuras pueden tener en la incidencia visual y el entorno, etc.

La localización de los caminos de golf y la incidencia que tienen en el entorno son muy importantes, por lo que deben ser cuidadosamente estudiados. Asimismo, se deberá tender a buscar materiales rústicos en las edificaciones dentro del campo para que les permitan pasar desapercibidas, así como potenciar el entorno que las rodean. Piedras, maderas o incluso la coloración de los caminos de golf pueden ser muy recomendables. ▶

Es importante crear nuevas vistas panorámicas desde determinadas áreas durante la construcción del campo de golf

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 echas 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 echas 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 Altaro

Prodi^G

PALOS JUNIOR

**UNA INVERSIÓN
EN FITTING**

**PROGRAMA JUNIOR
“HAGAMOS CRECER
EL GOLF”**

OFRECIENDO UN SERVICIO
ÚNICO DE AJUSTE DE PALOS
SIN CARGO.*

PARA MÁS INFORMACIÓN
VISITE **PING.COM**.

Optimizado
para edades de
7 a 13
años

* PARA OPTAR, DEBE COMPRAR UN MÍNIMO DE CINCO PALOS JUNIOR
PRODI G (CUALQUIER COMBINACIÓN) EN UNA COMPRA.

PING[®]

