



COMITE TÉCNICO  
JUVENIL



# MI REVISTA DE GOLF



La Escuela Nacional visita Valdebebas

# Aprendiendo a ser mejores

**Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín REALE**  
Nuevas estrellas nacen en La Manga

**Campeonato de España Cadete REALE**  
Adriá Arnaus y Covadonga Sanjuán, los mejores

**Escuela Nacional de Golf**  
Forja de campeones





# LACOSTE PROMESAS 2010

## FASE PREVIA CAMPOS

## FECHAS

SE PODRÁ ELEGIR LA PRUEBA CLASIFICATORIA (SÓLO UNA)	Club de Golf La Lloreja, Gijón (Asturias) 958 18 10 30	3-4 Agosto
INSCRIPCIÓN EN CADA CLUB Y EN LA WEB: <a href="http://www.lacostepromesas.com">www.lacostepromesas.com</a>	La Cañada, Guadiaro (Cádiz) 956 79 41 00	24-25 Agosto
MODALIDAD: STROKE PLAY 36 HOYOS	Señorío de Zuasti, Pamplona (Navarra) 948 302 900	18-19 Septiembre
PODRÁN PARTICIPAR: TODAS LAS CATEGORÍAS HASTA CADETE INCLUIDA	Las Pinaillas, Albacete 967 192 200	2-3 Octubre
HANDICAP MÁXIMO 11,4	Sant Joan, Rubí (Barcelona) 936 753 050	23-24 Octubre

## FINAL

### La Sella, Denia (Alicante) 6 y 7 Noviembre

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

CAMPEONES MASCULINO Y FEMENINA:

**PREMIOS:** LACOSTE VESTIRÁ A LOS CAMPEONES  
E IBERIA LES LLEVARÁ A CUALQUIER DESTINO DEL MUNDO



  
**LACOSTE**  
[www.lacostepromesas.com](http://www.lacostepromesas.com)

La SELLA  
GOLFRESORT

IBERIA

KIA KIA MOTORS

## Aprendiendo a ser mejores



Foto de portada Pedro Correia

4 Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín REALE

8 Campeonato de España Cadete REALE

11 Puntuables Zonales Juveniles

12 Visita a Valdebebas

14 Escuela Nacional, cantera de campeones

16 Psicología

17 Concurso

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

Varios son los temas que se os proponen en esta revista, pero todos ellos unidos por un denominador común: el trabajo y el esfuerzo como obligados canalizadores de la progresión y, en aquellos que lo consiguen, el éxito. El ejemplo más sencillo lo constituye el reciente Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín REALE celebrado en las magníficas instalaciones de La Manga Club.

Centenares de niños y niñas tuvieron la oportunidad de participar y luchar por el título en tierras murcianas, el grupo de privilegiados que constituye la punta del iceberg de otros muchos centenares de jóvenes golfistas que forman parte activa del futuro del golf español.

Los ganadores, aquellos que aparecen en las fotografías de esta misma revista, han conseguido en este caso concreto el objetivo que se habían planteado en sus mejores sueños antes de acudir a La Manga. No obstante, ellos, y todo el resto de participantes que asimismo han dotado de ese color y calor tan característico y especial a esta entrañable competición, están aprendiendo a ser mejores. Mejores personas, mejores estudiantes, mejores deportistas, mejores, en definitiva, en todos los aspectos que rodean al ser humano. Lo mismo les ocurrió, un poquito más mayores, a quienes tomaron parte en el Campeonato de España Cadete REALE celebrado en el leridano Club de Golf de Raimat.

Y más de lo mismo, porque el concepto es aplicable en todas las escalas, para quienes acudieron a los diferentes Puntuables Zonales Juveniles distribuidos por toda la geografía española durante los seis primeros meses del año.

En la cúspide de esta estructura, aquellos que forman parte de la Escuela Nacional de Golf Blume, que recientemente han tenido la oportunidad de vivir una experiencia que seguro les quedará grabada en la memoria durante mucho tiempo. No en vano, todos ellos acudieron a la Ciudad Deportiva del Real Madrid para comprobar de cerca cómo se trabaja en uno de los mejores centros de alto rendimiento del mundo.

Los métodos de trabajo, las instalaciones, los programas de formación, entrenamientos in situ y, por si fuera poco, contacto directo con las grandes estrellas del deporte del fútbol, Cristiano Ronaldo y Raúl González entre ellos, que les transmitieron algo muy sencillo: para progresar es fundamental trabajar y esforzarse al máximo.

Ese concepto, ser mejores personas, mejores estudiantes, mejores deportistas, conlleva sacrificio y esfuerzo, algo que, bien canalizado, genera una enorme satisfacción que dura toda la vida.

Miguel Ángel Caderot







# Fiesta completa

**La Manga Club fue el escenario perfecto donde se desarrolló este auténtico festival del golf**

**E**l Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín REALE 2010 volvió a ser, esta vez en La Manga Club (Murcia), la fiesta del golf juvenil español. Siempre lo ha sido, pero cada vez lo es más, ya que cada vez sois más los que os animáis a jugar esta prueba.

Vimos grandes golpes y emocionantes duelos, hubo alegrías, también alguna lágrima, mucha amistad y muy buen ambiente. Con sus triunfos, Carlos Leandro Rodríguez (Infantil Masculino), Celia Barquín (Infantil Femenino), Alejandro González (Alevín masculino), Alejandra Pasarín (Alevín Femenino), Eugenio López-Chacarra (Benjamín Masculino) y Andrea de Sentmenat (Benjamín Femenino) pusieron de manifiesto su enorme potencial, pero lo más importante fue saber que todos, sin excepción, disfrutaron de este magnífico deporte en tres jornadas muy, muy divertidas.

## Fenomenal puesta en escena

El torneo dio comienzo con el tradicional ir y venir de jugadores en la casa club pues no en vano, recordemos, este año eran más de 370 jóvenes golfistas, entre las tres categorías, los que aspiraban a los títulos en juego. Paulatinamente fueron entrando en juego los benjamines, los alevines y, por último, los infantiles.

Fue en esta última categoría donde se concentraron las emociones más fuertes durante la primera jornada, materializadas en la actuación de la madrileña Marta Martín, que fue la primera sorpresa del torneo, y no por ser líder en la prueba infantil femenina, sino por sus impresionantes 169 golpes!, con los que dejó atrás a sus talentosas compañeras de categoría.

Al tiempo, el valenciano Carlos Ibáñez fue el mejor del día entre los infantiles gracias a sus 73 golpes en el cuidado campo murciano. Su jornada

fue tan redonda que aventajó en cuatro golpes a Albert Arribas y Manuel Elvira, dos de los chicos con más altas aspiraciones.

Los alevines Víctor Clos y Luis Montoya, ambos con 75 golpes en su primer recorrido, vivieron el primer episodio de su particular pulso, con permiso de Alejandro González (76). Entre las chicas, Ana Peláez y Alejandra Pasarín, ambas con un 77 en la casa club, también tuvieron un gran estreno.

Y entre los más pequeños, los primeros líderes fueron el madrileño Eugenio López-Chacarra (34) y la alicantina Carla Herrero (46), que demostraron que la edad no es un impedimento para desenvolverse de la mejor manera por un campo tan exigente.

Alejandra Pasarín se posicionaban como líderes en solitario. El andaluz, con un golpe de ventaja sobre Alejandro González, mientras que la asturiana lo hacía con una renta de siete golpes sobre sus perseguidoras, una ventaja que se antojaba definitiva y que a la postre, de hecho, lo fue.

Por su parte, la aragonesa Beatriz Espelosín apuntaba al triunfo entre las benjaminas, si bien por detrás la presión era cada vez mayor. Se avecinaba una vibrante jornada final.

Entre los chicos, Eugenio López-Chacarra seguía a lo suyo, con 69 impactos en dos jornadas e impidiendo que un fenomenal Pablo Santana pudiese aspirar al triunfo.



**Carlos Leandro y Celia Barquín fueron los mejores en categoría Infantil**

**Alejandro González y Alejandra Pasarín consiguieron el título en categoría Alevín**

**El triunfo entre los Benjamines correspondió a Eugenio López-Chacarra y Andrea de Sentmenat**

## Vuelco en la segunda jornada

Como es tónica habitual en este torneo, cada jornada es un mundo, y los cambios en cabeza son frecuentes. La competición infantil continuaba siendo la que más nivel ofrecía. Álvaro Guerín dio la vuelta momentáneamente a la clasificación gracias a su espectacular vuelta de 70 golpes, mientras que Celia Barquín tomaba el mando en la prueba femenina al repetir ronda de 73 impactos.

La competición alevín vio como Luis Montoya y

## ¡Qué colofón final!

Para la última jornada esperaban los platos más fuertes. Algunas de las competiciones concluyeron con igualados duelos; otras, con remontadas imposibles; y algunas, realmente sólo una, con un dominador convincente y férreo, si bien en todas ellas se vio golf de muchos quilates, una circunstancia que, teniendo en cuenta que son jugadores benjamines, alevines e infantiles, tiene mucho más mérito. En la citada jornada final se produjo un espec-





tabular duelo entre dos asturianas, Celia Barquín y Elisa Suárez, que con un recorrido de 69 golpes se metió en la lucha por el triunfo entre las infantiles. Al final, y previo empate a 218 golpes, la victoria sonrió a Celia Barquín, más acertada en un play-off de máxima emoción.

Entre los infantiles, Carlos Leandro Rodríguez se llevó la preciada copa con 225 impactos en su acumulado, dos menos que un trío compuesto por Álvaro Guerin, Enrique Marín y Manuel Elvira.

Los alevines, igualmente enormes en número y en calidad, encontraron finalmente sus ganadores en Alejandro González y Alejandra Pasarín. Él (223 golpes en total) mantuvo hasta el final su mano a mano vibrante con Luis Montoya, que se decidió en el partido final. Ella (225) se midió a Marta Pérez y Ana Peláez en uno de los duelos más bonitos del torneo. Las tres merecieron el triunfo.

**Eugenio López-Chacarra, gran líder**

La prueba benjamín femenina fue la primera en concluir, y lo hizo con el triunfo de la barcelonesa Andrea de Sentmenat, que con una trayectoria claramente ascendente (50+46+45 para un acumulado de 141 golpes) superó a Ana Elejabeitia (143), segunda, y a Carla Herrero y Beatriz Espelósín (145), terceras.

Posteriormente los chicos clausuraron la prueba benjamín de la mejor forma posible: con el madrileño Eugenio López-Chacarra a la cabeza repitiendo tarjeta de 35 golpes para concluir con 102. Su sensacional rendimiento queda patente mencionando un dato: aventajó en ocho golpes al segundo clasificado, Gonzalo Gracia, para erigirse en un líder en toda regla. Sin duda, fue una de las noticias más positivas en una competición plagada de pinceladas tremendamente satisfactorias.





Los nuevos campeones atesoran en ambos casos un brillante palmarés individual que no para de crecer

# Duelo de (pequeños) titanes

**Adriá Arnaus y Covadonga Sanjuán se coronaron en Raimat como nuevos campeones de España de categoría cadete**

El título de la película que se ha estrenado recientemente en 3D viene al dedillo para describir lo ocurrido en el Campeonato de España Individual Cadete REALE, donde se unieron decenas de talentos del golf español. Pequeños, sí, todos ellos menores de 16 años, pero unos titanes capaces que asegurar el futuro del golf español. De entren todos ellos, Adriá Arnaus y Covadonga Sanjuán demostraron ser los titanes de más calidad en Raimat Golf Club (Lleida). De un nivel estratosférico, en realidad.

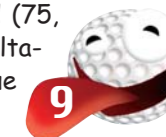
#### Adriá gana de nuevo

Para Adriá Arnaus esto de ganar le resulta muy familiar. No en vano estamos hablando del ganador del Puntuable Nacional Infantil y del Evian Masters Juniors Cup en 2008. A estas victorias hay que sumar que fue segundo en el Campeonato de España Alevín en 2006 y en el McGregor Trophy en 2009, es decir, que no hablamos de un recién llegado a la cima del golf amateur. El jugador barcelonés incrementó su palmarés en este Campeonato de España Individual Cadete REALE gracias a su constancia y, sobre todo, a su mayor acierto en la jornada final, cuando desbancó del primer puesto del podio al andaluz Víctor Pastor, que dominó la competición con soltura durante las dos primeras jornadas.

Adriá Arnaus, 74 golpes en la ronda final, aprovechó el traspié de Víctor Pastor en los últimos 18 hoyos (81 golpes) para arrebatarse la primera plaza in extremis. Segundo clasificado, el andaluz compartió



finalmente puesto con el alavés Jon Rahm, principal favorito al triunfo final. Su gran regularidad (75, 73y 73 golpes) careció sin embargo de un resultado más brillante en alguna de las jornadas que sí dieron el triunfo a Adriá Arnaus.





**Potenciales campeones**

El Campeonato de España Individual Cadete REALE, como todos los que organiza el Comité Técnico Juvenil de la RFEG, siempre nos permite conocer algo más a fondo el juego de los nuevos talentos que surgen en la órbita del golf español.

En Raimat han brillado con luz propia Víctor Rufián, autor de una ronda de 67 golpes; el andaluz Manuel Flores, que hasta el último momento mantuvo sus opciones de victoria; su paisano Casto Gómez, capaz de hacer 70 golpes en la primera jornada y mantenerse arriba hasta el final; la castellanense Natalia Escuriola, que con otros 70 impactos puso en aprietos a la ganadora; Eva Valiente, que atesora una solidez que le ayudó a mantener una importante regularidad... Sólo hubo dos ganadores, pero fueron muchos los que, por talento, merecieron los títulos.



Foto: www.holegolf.com - Iñigo Alfaro



**Al margen de los ganadores, otro nutrido grupo de jóvenes golfistas exhibieron una gran calidad que asegura el futuro del golf español**

# Final feliz

Se acabaron por este año, pero tranquilos todos, que en 2011 volverán los Puntuables Zonales Juveniles con el mismo objetivo: permitir a alevines, infantiles y cadetes jugar en campos de primer nivel y con chicos de su edad. O lo que es lo mismo, medir su potencial ante sus iguales. La campaña 2010 ha sido tan exitosa como las anteriores, ya que se han visto buenos resultados y jugadores de una calidad impropia para jóvenes golfistas de 12, 13, 14, 15 o 16 años. Por si fuera poco, se han vivido momentos emocionantes, divertidos y -unos pocos- dramáticos... En definitiva, golf en estado puro que permite augurar un buen futuro al golf español.

**Jon Rahm, protagonista**

La temporada se cerró con el II Puntuable Zonal Juvenil para jugadores de las Comunidades de Valencia y Murcia en el campo de La Marquesa, donde se dieron cita más de cien jugadores.

La prueba dejó como últimos campeones del año a los cadetes Miguel Saiz y Sandra Martín y los infantiles Marta Pérez y Alejandro Montañés. El primero de ellos fue el mejor, con dos recorridos de 74 golpes para un total 148, un registro nada desdeñable. Esta actuación se une a otras espectaculares que

**Un año más los Puntuables Zonales Juveniles celebrados por toda la geografía española han sido un éxito**

completaron jugadores de su misma edad en las 17 pruebas restantes celebradas a lo largo de estos meses. Recordemos que el alavés Jon Rahm, vigente campeón de España Junior y Sub-18, se convirtió en el personaje estelar del II Puntuable Zonal Juvenil de País Vasco al presentar una tarjeta de 62 golpes (6 bajo par) en el Real Club de Golf de Zarauz.

Con este resultado, y un 68 en su segunda vuelta, se ganó el título de gran protagonista de los Puntuables Zonales de 2010, aunque candidatos a este trono han existido bastantes: Ainhoa Olarra firmó 70 impactos en Neguri; el gallego Álvaro Veiga entregó dos sensacionales tarjetas de 66 impactos en el Club de Golf Los Balagares; la catalana Anna Pigem brilló con su buen juego en Son Antem...

Son muchos los que han merecido el honorífico título de gran estrella del año, pero ante los 62 golpes de Jon Rahm... ¡no hay rival posible!

**Imparable Covadonga**

En categoría femenina el triunfo correspondió a la asturiana Covadonga Sanjuán, que al igual que Adriá Arnaus atesora ya un palmarés muy completo: Campeonato de España Benjamín en 2007, Campeonato de España Alevín de Pitch & Putt en 2008 y Campeonato de España Alevín en 2009.

Su victoria tiene un mérito especial por la extrema competencia que encontró en Raimat, encarnada en parte en la figura de Ainhoa Olarra. La donostiarra, ganadora este año del Puntuable Nacional Rankings Femeninos celebrado en Arcos Gardens, el Puntuable Nacional Juvenil en Almería y el Puntuable Zonal Juvenil del País Vasco disputado en Neguri, cedió el liderato conseguido en la primera ronda a Covadonga Sanjuán tras los segundos 18 hoyos, un privilegio que no soltó en la última ronda.

La igualdad fue tremenda entre las féminas hasta el último momento. Las cinco primeras (Covadonga Sanjuán, Eva Valiente, Natalia Escuriola, Ainhoa Olarra y Clara Baena) estaban separadas únicamente por 2 golpes, momento en el que Covadonga Sanjuán dio muestras de su madurez golfística (74 golpes para superar por 4 a la madrileña Clara Baena, segunda clasificada).





# Apren­diendo a ser un grande

Un peldaño más en el camino de los integrantes de la Escuela Nacional Amateur de Golf Blume hacia la cima del deporte: conocer de cerca a los más grandes del balón. Cristiano Ronaldo y Raúl González simbolizan los valores que todo deportista desea: talento, esfuerzo, clase, sacrificio y reconocimiento. Con que a nuestros chicos y chicas se les contagie una pequeña parte del potencial de estos dos grandes 'cracks', tendremos una generación muy exitosa en un futuro cercano.

**Los componentes de la Escuela Nacional Amateur de Golf Blume acudieron a conocer la Ciudad Deportiva del Real Madrid**

## Del golf al fútbol

Fue un día inolvidable para la Escuela Nacional de Golf Blume... y un día distinto para la plantilla del Real Madrid de Fútbol. Los jugadores y jugadoras de la Escuela Nacional de la RFEF visitaron la Ciudad Deportiva del Real Madrid en Valdebebas, donde tuvieron la oportunidad de conocer a algunos de sus ídolos del fútbol español.

La visita tuvo como objetivo conocer el funcionamiento de las instalaciones de uno de los mejores centros de alto rendimiento del mundo e incluyó una charla con los encargados de coordinar la formación del Real Madrid. Ésta resultó sorprendente e interesante para los jugadores y responsables de la RFEF, que tomaron buena nota. En la distendida charla quedó claro que nuestros jóvenes talentos asumen una carga de entrenamiento significativamente superior a la de los jugadores de la cantera del Real Madrid, en gran parte por las diferencias que existen entre ambos deportes.



**Los jóvenes golfistas coincidieron con grandes figuras del deporte como Cristiano Ronaldo o Raúl González**

## Métodos de entrenamiento distintos

Los métodos de entrenamiento no son comparables en ningún caso, pero ambos tienen en común que sin una gran implicación y sin esfuerzo, no hay progreso. Además, la ponencia dejó patente otra idea fundamental: los jugadores nunca deben dejar de dar importancia a los estudios, porque en el deporte las cosas no salen siempre de la manera en la que están planificadas en el ideal de nuestra mente. No en vano, el paso al profesionalismo, en la práctica, está reservado para unos cuantos elegidos.

Además del correspondiente recorrido por las instalaciones madridistas, los 'blumeros' presenciaron

**A todos le quedó muy claro que sin gran implicación y esfuerzo, no hay verdadero progreso**

desde primera fila el entrenamiento de los jugadores del primer equipo, ocasión que immortalizaron con sus cámaras de fotos.

Al final de la visita, mientras los futbolistas blancos salían del entrenamiento, los jugadores de la Escuela Nacional aprovecharon para cambiar algunas palabras con ellos: Esteban Granero, Raúl Albiol, Mahamadou Diarra, Jerzy Dudek, Gonzalo Higuaín, Pepe, Marcelo, Raúl, Ezequiel Garay y Cristiano Ronaldo. Fue el mejor momento de un día muy especial para unos jóvenes deportistas que ya sueñan con llegar tan lejos como ellos... pero en el igualmente competitivo mundo del golf. ▶







Álvaro Quirós, Pablo Martín,  
Tania Elósegui, Azahara  
Muñoz, María Hernández...  
triunfan ahora tras pasar por  
la Escuela Nacional de Golf

## Ellos también fueron niños

**T**odos necesitamos un espejo en el que mirarnos, ya sea a nivel personal, profesional o incluso deportivo. En este último plano, para todo chaval que empieza a dar bolas en el mundo del golf, no hay mejor espejo que los nuevos iconos del golf español: Gonzalo Fernández Castaño, Pablo Martín, María Hernández, Tania Elósegui... o el chico de moda, 'un tal' Álvaro Quirós. ¿Os suenan? Todos ellos fueron chavales en su día y comenzaron dando bolas como ahora lo hacéis vosotros, algunos inmersos en el seno de la Escuela Nacional de Golf. Tenían talento, claro, pero a ello le tuvieron que añadir grandes dosis de trabajo y constancia para dar con la ecuación ganadora, esa que les ha llevado a la cumbre.

**Álvaro Quirós, mucho más que un drive**  
Seguro que de Álvaro Quirós sabéis lo que se ve en la fachada: un gran pegador (increíble su drive), ganador de varios torneos en el Circuito Europeo -el último de ellos el Open de España en Sevilla- y

una persona simpática, con el carisma que suele definir a los grandes ídolos del deporte.

Sin embargo, detrás de esas virtudes se encuentran otras posiblemente más estimables que son las que le convierten en un modelo a seguir para todos los que empezáis en esto del golf. Cuando muchos decían que era 'un tío que pegaba fuerte a la bola, pero poco más', no sabían que, además de eso -que ya de por sí es espectacular-, Álvaro Quirós es un deportista tremendamente trabajador.

Detrás de esa mejoría en el juego corto se esconde una labor de perfeccionamiento y reedición de muchas, muchísimas horas. Nunca se mejora sin esfuerzo y en el golf, menos.

A esta virtud suma una enorme profesionalidad -horarios, seriedad en los entrenamientos, cuidada alimentación, mucho gimnasio...- que, de ninguna forma, ha variado su carácter alegre. De hecho, son los triunfos, fruto de estas mejoras, los que han acentuado esa alegría del jugador de Guadiaro.

### El Open de España, la guinda

Tras una buena y sólida carrera como amateur, el andaluz estrenó palmarés profesional con un triunfo en el Circuito Challenge en 2006. En ese momento comenzó una meteórica carrera profesional en el European Tour que ya contempla cuatro victorias: Alfred Dunhill Championship (2007), Masters de Portugal (2008), Masters de Qatar (2008) y, la guinda del pastel, Open de España (2010).

Este último éxito, en el RCG de Sevilla, fue "lo más bonito" que le había pasado en un campo de golf y su consolidación como un modelo a seguir para todos los aficionados en España. Es un ganador, sí, pero no olvidéis que detrás de los triunfos hay mucho esfuerzo, espíritu y ganas de ser cada día mejor jugador. ▶



### Ellos también estuvieron aquí

El nacimiento de Álvaro Quirós como estrella del golf no se gestó en una mañana, evidentemente. El Álvaro niño empezó a jugar en La Cañada. Pronto quedó claro que el chico tenía un talento natural que comenzó a pulir con sus primeros entrenadores.

En la adolescencia dio un salto fundamental para su conversión en jugador de golf con todas las letras: se trasladó a Madrid para formar parte de la Escuela Nacional. Allí, de la mano de Salva Luna, formó parte de una generación maravillosa.

Entre 2001 y 2004, Álvaro Quirós coincidió con Gonzalo Fernández-Castaño, Jordi García del Moral, Javier Colomo, Carlos del Moral, Pablo Martín, Belén Mozo, Azahara Muñoz... Con algunos de ellos brilló en el Campeonato de Europa Absoluto por Equipos 2003 e individualmente fue subcampeón de España Absoluto en 2002 y finalista de la Copa S.M. El Rey en 2003.

Al tiempo, sus compañeros también iban puliendo su talento y obteniendo recompensas a su trabajo: Adriana Zwanck participaba en la Ping Junior Solheim Cup 2003; Pablo Martín ganaba el British Boys 2001 y la Copa Nacional Puerta Hierro 2002, entre otros muchos logros; Belén Mozo triunfaba en el Campeonato Norte Inglaterra sub-14 (2002); Tania Elósegui y María Hernández pulían su juego para labrar un futuro que, al igual que Azahara Muñoz, les permite ya aspirar al triunfo en el Circuito Americano Profesional...

Todos estos integrantes de aquella generación recuerdan su paso por la Escuela Nacional como una época clave en sus carreras, todas ellas exitosas. Aunque lo mejor, por fortuna para ellos y para el golf español, está por venir.



**En todos los casos se repite un hecho concreto: grandes dosis de trabajo y esfuerzo para desarrollar el enorme talento que llevan dentro**





# La rutina post-golpe

**Al igual que se realiza una rutina pre-golpe, hay que desarrollar una rutina post-golpe para mantener el control después de cometer un error**

**T**odos los jugadores del mundo cometen algún error a lo largo de una vuelta. Por ello es imprescindible saber afrontarlos con la mentalidad adecuada para que no te afecten en los golpes siguientes y encadenes varios errores consecutivos.

#### Análisis de la situación

A menudo, cuando cometemos un error gordo o tenemos un mal día de juego, nos intentan animar intentando restar importancia al golpe fallado diciéndonos: "venga, no pasa nada, y adelante, otro día saldrá mejor".

Esta estrategia no suele dar resultado porque ante un error grave o un mal día es falso que no pase nada. Sí que pasa algo, y como en el fondo nuestra mente no se lo cree, no tiene el efecto deseado. Descartada esta opción, vamos a ver que es lo que hacen los buenos jugadores para echar los errores de su mente y volver a concentrarse en el juego.

#### Malestar y rabia controlados

La primera reacción después de haber fallado un golpe no puede ser otra que la de un cierto malestar y algo de rabia por haber errado en nuestras intenciones ya que no ha pasado lo que nos hubiera gustado y a nadie le gusta fallar.

Pero al igual que realizan una rutina pre-golpe para concentrarse en pegar un buen golpe, también cuentan con una rutina post-golpe que les ayuda a mantener el control después de cometer un error. Los pasos de la rutina post-golpe son los siguientes: justo después del error, respirar varias veces profundamente y a poder ser respiración diafragmática, para relajarnos y eliminar la posible rabia.

A continuación analizar brevemente durante cuatro o cinco segundos el error cometido, tomar nota del error y a continuación caminar hacia la bola mientras se repite alguna frase como "siguiente golpe" que te haga pensar en el siguiente golpe que vas a pegar en vez de en el golpe que acabas de fallar.

#### Caminar hacia la bola

Es importante que después de fallar un golpe no te quedes mucho tiempo en el sitio del error y camines cuanto antes hacia la bola. De esta forma te será mucho más fácil que tu mente se centre hacia donde camina el cuerpo.

Practica esta rutina post-golpe en tus entrenamientos y veras cómo te será mucho más fácil controlar la situación después de los errores y aprender de ellos. ▶

Óscar del Río, Psicólogo Deportivo

# XXXV Concurso "Mi Revista de Golf"

**Nueva propuesta: dibujos para el Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt**

**P**arece que queda mucho tiempo, pero luego los días y las semanas corren que se las pelan y, sin darnos cuenta, tenemos que acelerar de cara a una nueva propuesta que persigue el objetivo de haceros partícipes de las competiciones en las que participáis.

Así, tras el éxito del concurso de dibujo del Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín REALE llega la hora de realizar dibujos que puedan convertirse en el cartel anunciador del Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt REALE.

Para daros una idea, sería muy conveniente que en el cartel quedarán reflejados algunas cuestiones básicas. Por ejemplo, debería figurar, más grande o más pequeño, según vuestros gustos, la frase "Campeonato de España Infantil de Pitch & Putt REALE" así como la fecha (4 y 5 de septiembre), el nombre de Masía de las Estrellas -donde se disputa la competición- y el de REALE, la empresa que con su apoyo consigue que éste y otros Campeonatos juveniles se lleven a efecto.

¡Ah, y recordad que se disputa en la Comunidad Valenciana, por lo que estaría muy bien que figurase algún elemento que lo identifique!!

¡¡Ánimo pues!!! ¡¡A dibujar!! ▶

#### 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 miguelcaderot@rfegolf.es, poniendo en Asunto: Concurso dibujo revista juvenil



Nilo Peiró Navarro



Mario Puig Silla





## El reciclaje en los campos de golf

**M**uchos de vosotros estáis acostumbrados a reciclar en vuestras casas, es decir, a separar los distintos tipos de residuos para facilitar su tratamiento y de este modo crear el mínimo impacto en el medio ambiente. Pues bien, el golf no es ajeno a esta práctica. En las últimas décadas, uno de los principales objetivos de la industria del golf ha sido el de reducir el impacto medioambiental, de manera que se ha optimizado tanto la gestión del agua (cada vez se consume menos y además, en la mayoría de los casos, se trata de aguas subterráneas o recicladas) como la aplicación de pesticidas y productos fitosanitarios. Ahora es el momento de centrarse en el reciclaje.

### Reutilización de residuos

Quizás nunca hayáis pensado en la gran cantidad de residuos que se generan en un campo de golf. Muchas veces no se producen a causa del juego en sí mismo sino, y principalmente, como consecuencia de las labores de mantenimiento del recorrido. En un campo de golf se generan residuos de distintos tipos. Podemos encontrarlos baterías, enjuagues de las cubas de los pesticidas, neumáticos, aceites usados para los motores de las distintas máquinas que cuidan del césped, recipientes contenedores de productos fitosanitarios, etc.

En algunas ocasiones, el club decide contratar a una empresa especializada para que se encargue

### Con un poco de esfuerzo y tesón, conseguiremos cuidar el medioambiente y mantener en magnífico estado los recorridos

de retirar estos residuos, pero en otras ocasiones se procede a su reutilización.

Por poner un ejemplo, los restos de podas y siembras pueden ser reutilizados como abono en las zonas de rough y de arboleda. Con esta práctica se puede reducir hasta en un 50% el volumen de residuos orgánicos que se producen en un campo de golf. Otra opción es el compostaje, es decir, la producción de un sustrato orgánico válido para las resiembras y que mejora la calidad del suelo gracias a su gran valor nutritivo. Como podéis imaginar, no son soluciones baratas, pero sí necesarias para que el deporte del golf siga luchando por la armonía medioambiental. Como veis, el reciclado en los campos de golf es extremadamente beneficioso, al igual que en vuestras domicilios. Con un poco de esfuerzo y tesón por parte de todos conseguiremos cuidar el medioambiente y mantener el magnífico estado de los recorridos, ese que nos gusta encontrar cuando afrontamos el tee del 1. ♣



## Tu mejor aliado para el sol

Después de un invierno largo y frío llega el calor. En la mayoría de los campos de golf el sol aprieta con fuerza, por lo que es muy importante proteger la cabeza para evitar insolaciones y mareos. A su vez el sol deslumbra, por lo que muchos golpes se complican y los ojos sufren estrés. Aquí tienes una selección de las gorras y gorros que las mejores marcas de golf han lanzado para el verano 2010. Decídate por el que más te gusta y ¡sal a jugar sin problemas!







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

902 400 900 / [www.reale.es](http://www.reale.es)