



Quiero ser como **Carlota**

Dos meses de confinamiento forzoso que pasó Carlota Ciganda en 'su' Arizona adoptiva le han servido para confirmar que no puede vivir sin golf -estaba que se subía por las paredes a la espera de volver a la competición- y para detenerse, echar la vista atrás y ver cómo ha cambiado su vida desde que hace prácticamente una década decidiese abandonar su carrera amateur -¿la mejor europea de todos los tiempos por títulos conseguidos?- para partirse la cara entre las profesionales.

En una distendida charla con las golfistas de la Escuela Nacional Blume de Golf, Carlota Ciganda desveló algunos de sus secretos y aconsejó a las chicas que quieren ser como ella, una jugadora de enorme éxito (y una gran carrera por delante).

La vida en Estados Unidos

"Aquí la vida empieza en general antes: te levantas antes, comes antes. A las 11:30 o 12:00 estás comiendo, a eso de las 19:00 cenas, te vas pronto a la cama. Lo que sí me gusta aquí es que la gente está muy especializada. Cuando llegué a Arizona State me enseñaron las instalaciones, el gimnasio... tienes un montón de fisios a tu disposición... Todo eso lo tienen bien organizado. Si eres un atleta te dan todas las facilidades, independientemente de la universidad a la que vayas".

Los Campeonatos de Europa, los mejores recuerdos

"A nivel amateur, sin duda, los mejores recuerdos son los de los Europeos por Equipos en verano.

Siempre estábamos peleando por los primeros puestos. Jugaba con Azahara Muñoz, con Belén Mozo... siempre con amigas. Eran muy, muy divertidos. Y como profesional... jugamos en muchos sitios chulos, pero jugar en España me gusta mucho. Los Open de España y el resto de torneos me llenan totalmente".

La importancia de sus padres

Tengo la suerte de que mis padres están jubilados y pueden venir a algunos torneos durante el año, tampoco a demasiados porque a mi padre le encanta jugar al golf y está siempre en ello, y a mi madre le cuesta un poco lo de los vuelos. Pero intento que vengan cuatro o cinco torneos al año. Además, antes o después del Evian y del British intento estar por casa una semana.

Preparada para las malas rachas

En Navidad estoy todo diciembre y algo de enero... es importante tener un equilibrio, porque si no el mundo profesional te puede comer. Es bonito, pero hay que estar bien preparado mentalmente, hay que ser fuerte porque hay

“ Mis mejores recuerdos como jugadora amateur son, sin duda, los Europeos por Equipos de verano, siempre estaba peleando por los primeros puestos con Azahara Muñoz, con Belén Mozo,... siempre con amigas”



“
Como profesional,
hay que ser fuerte
porque hay semanas
malas. Es importante
tener un buen equipo
en el que apoyarte,
un entorno en el que
poder confiar al cien
por cien”

semanas malas, vueltas malas, y hay que aprender de eso y coger lo bueno. Es importante tener un buen equipo en el que apoyarte, ya sea tu entrenador, el preparador físico, tu familia... La clave es esa, tener un entorno en el que puedas confiar al cien por cien”.

Su vida en Arizona

“Vivo a tres o cuatro horas del Grand Canyon, y es espectacular. Donde yo vivo hace más calor, es una zona más desértica, pero a mí Arizona me encanta por mi etapa de la universidad. Llevo seis años viviendo aquí y he conocido gente increíble, y al final la cultura de Estados Unidos te ayuda mucho. Ayuda al atleta”.

Dos profesores de enorme trascendencia

“Rogelio Echeverría era mi entrenador de siempre. Lo fue hasta que falleció hace unos

años. Desde entonces trabajo con Jorge Parada. De él he aprendido mucho, llevo cinco años y me está ayudando en golf, pero también en temas relacionados con las estadísticas -algo que nunca me ha gustado porque pensaba que me iban a liar mucho la cabeza- y en cómo estructurar los entrenamientos”.

Rutinas durante el entrenamiento

Es muy importante trabajar todos los aspectos que el golf requiere. Es como el cole, tienes diferentes asignaturas y hay que trabajar todas. Esto es igual: hay que entrenar el drive, el juego corto, la técnica, la mente, el físico... Cada día intento dedicar mínimo 40-45 minutos a cada cosa. Cuando entreno en Arizona hago físico por la mañana y sobre las 09:30 o 10:00 estoy en el campo. Ahí hago 45 minutos de putt, 15 de ellos de técnica. Cuando me he asegurado

que la técnica está bien, ya hago algún ejercicio de velocidad, otro de caídas. Intento ser muy específica en mi trabajo. Llevo un par de años trabajando con Phil Canyon, que es un gurú del putt que lleva a muchos golfistas en Estados Unidos. Me manda ejercicios y yo me pongo una nota cada vez que los hago.

Juego corto, bunker, driver, trackman

Luego paso al juego corto. Empiezo con los rodados para practicar el toque. Cuando veo que estoy donde quiero, paso a otros ejercicios de botar la bola donde quiero. Luego pruebo el mismo golpe con diferentes palos. Voy probando y viendo las posibilidades para diferentes tipos de golpe. Todo eso hay que entrenarlo. Luego paso al búnker y pruebo bolas más altas, otras más bajas, más al pie derecho, luego al izquierdo. Sacar con un 58, con un 54...

Conoce los paquetes de golf que Soltour te ofrece en nuestros maravillosos destinos



REPÚBLICA DOMINICANA



TULUM, MÉXICO

Ocean's 4

Destaca por su ubicación estratégica, los cuatro hoyos pegados al Mar Caribe y su divertido diseño, apto para todo tipo de jugadores. Sus dos campos de golf, de 9 y 18 hoyos, están situados en la costa sur de República Dominicana.

Riviera Maya Golf Club

Una impresionante obra de arquitectura paisajística donde el reconocido Robert Trent Jones II ha logrado crear una espectacular sinergia entre los 27 hoyos y la naturaleza, integrando el campo de golf dentro de la selva maya, lagos naturales y cenotes.

CUATRO INCREÍBLES PAQUETES,
DISEÑADOS PARA TODOS LOS NIVELES DE GOLFISTAS.

Bautismo de Golf • Golf ilimitado • Multironda • Mejora jugando con el Pro



<https://www.soltour.es/ofertas-golf-caribe>



BAHIA PRINCIPE
GOLF



El trabajo en la semana de competición

“Llevo siete años en el Tour americano, ya conozco los campos, y eso ayuda mucho. Normalmente, si ya conozco el campo y no he jugado la semana de antes, suelo llegar el domingo o el lunes. Me gusta dar una vuelta y aprovechar un poco. Ya el martes juego nueve hoyos al mediodía después de hacer físico. Intento salir cuando hay menos gente en el campo. Ya el miércoles tenemos el Pro Am, que a veces son nueve hoyos, otras 18. Mi meta es tener las cosas claras. Saber dónde dejarla dependiendo de dónde estén las banderas. Tener la estrategia es clave para que el jueves salga todo de forma automática”.

Cómo distribuir el tiempo entre campo y cancha

“En pretemporada el trabajo tiene que ser en el campo de prácticas. Luego ya hay que ir más al campo, simular alguna vuelta de competición para estar más preparada. En semanas libres entre competición me tomo un par de días de descanso, hago cancha y alterno con campo”.

Preparación en función de la hora de juego

“El día que juego pronto me levanto tres horas antes, corro cinco o diez minutos para activar el cuerpo, luego hago ejercicios de movilidad y una rutina de mover todo el cuerpo, con abdominales, sentadillas... para notarme activa. Me ducho, voy al campo y desayuno algo. Una

hora y cuarto antes empiezo el entrenamiento. Primero en el putting green, pego putts cortos, otros más largos de derecha de izquierda. Coger la velocidad es lo importante.

De la cancha al campo

En la cancha pego unos blasters, tocar bien la bola es lo que me ayuda. Pego al medio de la cara con diferentes hierros. El tema es tener el cuerpo listo para empezar la vuelta. El trabajo de técnica tiene que estar hecho de antes, sin pensar mucho. A veces me gusta simular los primeros hoyos, o los pares 3. Después de la vuelta suelo comer y analizar un poco lo que he hecho mejor y lo que puedo mejorar para el día siguiente. Cuanto más juegas, más te acomodas a tus fallos. Por eso siempre es bueno ir a la cancha”. ✓

“**Nunca hago exactamente lo mismo todos los días, pero siempre intento trabajar todas las facetas. Se trata de ser lo más completa posible y no tener debilidades. Si tienes confianza en todas estas facetas, jugarás más tranquila”**

SIEMPRE EMPUJANDO LÍMITES

NUEVO MODELO

clicgear®

4

El único carro en el mundo que se adapta a cualquier altura de bolsa, del junior al adulto.

PUSHING YOU FORWARD™

