



MI REVISTA DE GOLF

¡Con la ilusión por bandera!

Nueva promoción de la Escuela Nacional Blume de Golf



Longevidad deportiva
Pasión y disfrutar,
lo primero

Entrevista
Marta López
"Yo elegí golf"

ProdiG

PALOS JUNIOR

UNA INVERSIÓN EN FITTING

Optimizado para edades de 7 a 13 años

PROGRAMA JUNIOR "HAGAMOS CRECER EL GOLF"

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

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE PING.COM.

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

PING®



La generación COVID que triunfará en el golf



Foto de portada: Raúl Salgado

Nunca una generación de la Escuela Nacional Blume de Golf ha comenzado a trabajar con tantas dificultades. A lo que conlleva vivir fuera del ambiente familiar más cercano, compatibilizar deporte y estudios en el marco de unos horarios mucho más constreñidos de lo que pueda parecer y de la obligada adaptación a nuevas situaciones para poder brillar, se une, este año de pesadilla, la pandemia del COVID-19, que está modificando normas y hábitos cuando no limitando drásticamente actividades que considerábamos normales hasta hace bien poco.

A pesar de todos los pesares, la nueva generación de la Escuela Nacional Blume de Golf, que se distribuye entre Madrid y León, va a triunfar porque todos sus componentes están amparados precisamente por las ganas de mejorar.

Cuando se fundó la Escuela Nacional de Golf, allá por el año 1989, estaba ubicada en El Escorial y se dirigía, principalmente, a los hijos de profesionales de clubes con pocos medios económicos. Se trataba de enseñarles a jugar al golf y de facilitarles, como alternativa, una formación académica básica durante su aprendizaje deportivo. Posteriormente fue limando progresivamente esa filosofía, si bien no dio un salto cualitativo verdaderamente importante hasta que se trasladó a la Residencia Blume en 1997 y, para afrontar objetivos mucho mayores, desdobló sede y esfuerzos entre los Centros de Alto Rendimiento de Madrid y León, ya en 2014.

Ya bien definida, la actual Escuela Nacional de Golf se ha convertido en un centro de trabajo modélico que cumple la siempre difícil función de formar futuras estrellas golfísticas al tiempo que les dota de unos estudios que les permita, en caso de que no triunfen en el golf, encaminar su vida por otros derroteros.

Todos los componentes de la actual promoción lo tienen meridianamente claro, ya que tendrán que trabajar un poco más duro si cabe si quieren cumplir su sueño de jugar o dedicarse profesionalmente al ámbito del golf. Y ese esfuerzo adicional que requerirá el conjunto de sus acciones con motivo del COVID-19 será precisamente un plus de aprendizaje que posteriormente, en situaciones asimismo importantes dentro de sus trayectorias deportivas, académicas o personales, podrán aplicar para gestionar mucho mejor el camino hacia el éxito.

Por todo ello, formar parte de la Escuela Nacional Blume de Golf ha dejado de ser una anécdota para convertirse en una de las mayores oportunidades al alcance de todos sus integrantes, algo por lo que debemos felicitarlos todos por el bien futuro del deporte español. Y es que esta generación COVID seguro que triunfará dentro del golf español. ¡Aprovechadlo, trabajad y disfrutad!

Miguel Ángel Caderot

SUMARIO

- 4 Escuela Nacional Blume de Golf
- 8 Reportaje longevidad deportiva
- 12 Entrevista a Marta López
- 15 Concurso 'Mi Revista de Golf'
- 16 Consejos prácticos
- 18 Reglas de Golf



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

Volver a disfrutar

Cada vez que un jugador nuevo aterriza en la Escuela Nacional Blume, ya sea en la sede de Madrid o en la de León, se le pide esfuerzo, dedicación, ilusión y que venga con ganas de aprender y de disfrutar. Que nunca se nos olvide este verbo: disfrutar. A los integrantes de la promoción 2020/21, los que llegan después de ese periodo de varios meses sin poder apenas competir, hay que pedirles, con más fuerza que nunca, que disfruten de cada entrenamiento, de cada vuelta de prácticas, de cada competición y de cada minuto compartido con técnicos y compañeros. Es vuestro momento, aprovechadlo.

Siete caras nuevas

La esperada vuelta al cole se ha producido con siete caras nuevas, dos en Madrid, donde el número de becas se ha visto forzosamente reducido por cuestiones sanitarias de doce a nueve, y cinco en León. Empecemos por la Escuela madrileña, que lleva operando desde 1989, cuando José Manuel Lara y compañía inauguraron un proyecto novedoso que por entonces se desarrollaba en El Escorial (Madrid).

Se han ido Constanza Guerrero, Ainhoa Gurrutxaga, Nieves Martín, Odette Font y Javier Neira tras una productivo periplo en el que han acumulado aprendizaje y experiencias que les deben



Ángel Ayora y Paula Balanzategui, en Madrid, y Ángel Soria, Ángel Pérez, José María Rozas, Mar García y Rebeca Fernández, en León, son las nuevas incorporaciones



servir para labrarse un bonito futuro posiblemente vinculado al golf, y llegan el malagueño Ángel Ayora y la guipuzcoana Paula Balanzategui, que pasan a ser los 'babys' del grupo a sus apenas 16 años. Que sean jovencitos no quiere decir que no sepan cómo se juega a este deporte. Nada que ver. Él fue campeón de España Benjamín en 2014 mientras que ella fue subcampeona nacional Alevín en 2018. Además, ambos saben lo que es jugar matches con los Equipos Nacionales. A su llegada a Madrid se han encontrado un grupo cohesionado con muchas ganas de reencontrarse después de que se tuviese que suspender la actividad abruptamente en el mes de marzo, cuando la dichosa

pandemia entró en nuestras vidas. Continúan Daniel Robles, Eduardo de los Ríos, Juan Luis de Bethencourt, Ana Pina, Julia López, Marta López y Lucía López, jugadores, todos ellos, con experiencia sobrada en las principales competiciones nacionales. A su regreso a la capital de España para afrontar este nuevo año -ninguno de ellos es residente en Madrid-, han hecho suyo el protocolo sanitario pertinente tanto para entrenar como para hacer vida en la Residencia Blume, donde las habitaciones han dejado de ser dobles para ser individuales. De ahí que el número de becas haya menguado provisionalmente para todos los deportes.



Una cantera de oro

Cuando los alumnos nuevos aterrizan en la Escuela Nacional Blume y repasan con detenimiento los nombres de los golfistas que han pasado por ella en sus más de treinta años de vida, un pequeño escalofrío les recorre la espalda. "¡Es que por aquí han pasado los mejores!", dice uno de ellos. Por actualidad, el referente innegable es Jon Rahm, pero no es el único. "Una siempre se fija en lo que han hecho Azahara Muñoz o Nuria Iturríos", dice Marta López. Jorge Campillo, Álvaro Quirós, Ignacio Elvira, Belén Mozo, Luna Sobrón... La Blume es una cantera de talento como hay pocas en el mundo a nivel de golf. Aquí se habla, se respira y se siente golf.



Escuela Nacional Blume Madrid

- ***Ángel Ayora Fanegas**
(La Cañada, 03/10/2004)
- Daniel Robles Delval**
(Las Pinaillas, 02/11/2002)
- Eduardo de los Ríos Ruiz**
(CC Laukariz, 07/04/2003)
- Juan Luis de Bethencourt Duque**
(RCG Las Palmas, 27/04/2003)
- Ana Amalia Pina Ortega**
(Real Club Sevilla Golf, 31/03/2003)
- Julia López Ramírez**
(CG Benahavis, 12/02/2003)
- Marta López Echevarría**
(Playa Serena, 25/03/2003)
- Lucía López Ortega**
(Son Servera, 03/01/2003)
- ***Paula Balanzategui García**
(Real Club de Golf San Sebastián, 24/09/2004)

Escuela Nacional Blume León

- Ignacio Cervera Izuzqui**
(RCG La Peñaza, 21-01-2003)
- Pablo Rebolleda Díez**
(La Galera, 30-08-2003)
- Álvaro Ruiz de Huidobro Liñero**
(RCG Castiello, 13-08-2003)
- ***Ángel Soria Casaponsa**
(Las Pinaillas, 11-05-2004)
- ***Ángel Pérez Ruiz**
(Hacienda del Álamo, 14-06-2004)
- ***José María Rozas Fernández**
(Zarapicos, 10-02-2004)
- ***Mar García Jiménez**
(Villa Padierna, 24-12-2004)
- ***Rebeca Fernández Robles**
(RCG Guadalmina, 27-09-2004)

EQUIPO TÉCNICO MADRID

- Entrenadores Nacionales**
Salva Luna
Kiko Luna
Álvaro Salto
- Psicólogo RFEG**
Óscar del Río
- Preparador Físico**
Paco Fernández
- Coordinación**
Laura Moreno
- Dirección Técnica**
Ignacio Gervás

EQUIPO TÉCNICO LEÓN

- Responsable técnico**
Jorge García
- Preparador físico**
Álvaro Gil
- Coordinación**
Alberto Díaz Bravo
- Psicólogo RFEG**
Oscar del Río
- Dirección Técnica**
Ignacio Gervás

*Nuevas incorporaciones

Objetivo: estar preparados

"Tenemos que estar preparados para el día que podamos volver a jugar". Esta es la frase que más se ha escuchado en los primeros entrenamientos de la temporada del grupo. Se sabe que buena parte del calendario 2020 ha sido suspendido, aunque se han salvado algunas competiciones que han permitido, por ejemplo, a las chicas disputar los Campeonatos de Europa. Ana Pina, Julia López y compañía han aprovechado para relatar a sus compañeros, que no han tenido la suerte de poder disputar los masculinos, sus vivencias con las mejores golfistas del continente. Tenían ganas de volver a estar juntos, y se nota. Idéntica circunstancia se produce en la Blume de León, activa desde 2014, aunque en este caso son más los nuevos alumnos que los que permanecen del curso pasado. Y con una novedad, retorna el grupo femenino

tras un curso, el 19/20, en el que sólo hubo chicos en la escuela. Un año más, el Club de Golf de León, el Centro de Alto Rendimiento y el Colegio Leonés son los puntos clave que acogerán a los ocho elegidos para continuar con su aprendizaje deportivo, académico y personal en la capital leonesa. Continúan en el grupo Ignacio Cervera, Pablo Rebolleda y Álvaro Ruiz de Huidobro, y llegan el albaceteño Ángel Soria, el murciano Ángel Pérez, el salmantino José María Rozas y las malagueñas Mar García y Rebeca Fernández. Al igual que sucede en Madrid, estos ocho jugadores trabajan duro, en su caso a las órdenes del grupo de trabajo liderado por Jorge García, siempre bajo la coordinación y supervisión de Ignacio Gervás, para comenzar la temporada 2021 en plena forma. De momento, toca trabajar, aprender y DISFRUTAR. ▶

Después de un 2020 en el que han competido menos de lo que les hubiese gustado, todos están cargando pilas para estar preparados para un 2021 mucho mejor

Los mejores profesionales a su disposición

Los jugadores de las dos Escuelas lo tienen todo a su disposición para centrarse en las facetas deportiva y académica. En el día a día, los madrileños cuentan con la ayuda en la coordinación de Laura Moreno, que es la encargada de que todo, empezando por los horarios, funcione como un reloj. En León este papel lo desempeña con el mismo acierto Alberto Díaz. Son uno más de la familia. Salva Luna, Director de la Escuela Nacional, Kiko Luna, Álvaro Salto y Jorge García son los responsables técnicos, llamados a continuar formando a los jugadores en el campo. Este periodo es el ideal para afrontar cambios y retoques técnicos, por lo que trabajo no les falta. En ambas Escuelas, la parcela psicológica corresponde a un profesional de dilatada trayectoria como Oscar del Río, por cuyas manos han pasado desde Jon Rahm a Azahara Muñoz. Y Paco Fernández y Álvaro Gil son los encargados de facilitar a los alumnos las herramientas necesarias para que alcancen un óptimo nivel físico. Todo está perfectamente engrasado para que nuestros chicos y chicas sólo tengan que poner su esfuerzo y su talento.



Cuando la pasión y disfrutar es lo primero

Todos vosotros sois muy jóvenes, pero algún día, dentro de mucho tiempo, os haréis mayores, esperamos que disfrutando del golf en todo momento, que es una de las características de este deporte, que permite divertirse con el mismo desde que tienes pocos años hasta que ya eres un auténtico veterano.

Fijémonos en lo que ocurre en el ámbito profesional tomando como ejemplo a un golfista bien conocido de todos que constituye una magnífica referencia gracias a la desbordante pasión con que ejecuta cada uno de sus golpes a lo largo de su tan extensa como prolífica carrera.

Las grandes referencias de los deportistas de elite

Se trata de Miguel Ángel Jiménez, con más de setecientos torneos en el Circuito Europeo y más de mil torneos disputados a sus espaldas. Estas son algunas de las cifras de la brillante carrera del célebre golfista malagueño.

Fijémonos también en Rafa Nadal, Roger Federer, Alejandro Valverde o Pau Gasol, que están consiguiendo alargar su vida deportiva en la élite mundial. ¿Cuáles son los factores claves para que un deportista se mantenga compitiendo y siendo competitivo durante tantos años? ¿Cómo influyen los factores psicológicos en la longevidad deportiva?

A nadie se le escapa que la condición física es el primer factor que influye en la carrera deportiva de cualquier deportista. Entrenar duramente para estar en las mejores condiciones físicas y a la vez intentar prevenir las lesiones en la medida de lo posible, cuidarse y hábitos de vida saludables son algunas de las características que tienen en común todos estos deportistas.

La forma de vivir, de sentir y de interpretar la competición son los factores claves desde el punto de vista psicológico para conseguir una larga carrera deportiva



Y, en la parte psicológica, también podemos sacar un perfil muy marcado de aquellos deportistas que se mantienen compitiendo en la élite durante muchos años: lo primero y más importante es que les apasiona su deporte, y por eso disfrutan cada día con lo que hacen, en los entrenamientos y en las competiciones, y son capaces de relativizar las victorias y las derrotas, digiriendo convenientemente los éxitos y los fracasos que se van sucediendo a lo largo de sus carreras deportivas.

Estas características hacen que sufran un menor desgaste mental y emocional, menos estrés y ansiedad competitiva y más disfrute y diversión en su día a día. En contraposición a este perfil, nos encontramos con el modelo coreano del golf femenino, que consiste en entrenar intensamente, casi obsesivamente desde edades muy tempranas, estando sometidas a un nivel de presión muy alto que hace que aquella jugadora que soporta esas cargas de entrenamiento y de presión psicológica consiga llegar a la élite mundial en torno a los 20 años, pero con 25-26 dejan de ser competitivas, están "quemadas" y no les queda otra que retirarse.

El ser capaz de disfrutar mientras se está entrenando duramente, de divertirse con los momentos de presión y de relativizar las derrotas son factores que alargan la vida deportiva de cualquier golfista

Una forma de vivir y sentir la competición

Todos tenemos la imagen de Miguel Ángel Jiménez con su puro y su copa de vino, que no son otra cosa que los símbolos de la satisfacción, el disfrute y la pasión con la que vive Jiménez su golf y su vida. La forma de vivir, de sentir y de interpretar la competición, los entrenamientos y, en general, el estilo de vida de los deportistas de élite mundial (viajes, horarios, etc.) son los factores claves desde el punto de vista psicológico para conseguir una larga carrera deportiva, ya que van a provocar un mayor o menor desgaste emocional y nivel de estrés en el deportista.

Aquellos que viven su día a día con estrés, con ansiedad e incertidumbre por la próxima competición, o que cada entrenamiento o competición es como una batalla a vida o muerte, un ser o no ser, tienen pocas probabilidades de mantenerse competitivos durante muchos años en la élite.

El ser capaz de disfrutar mientras se está entrenando duramente, de divertirse con los momentos de presión, de relativizar las derrotas y que pese más la satisfacción por haberlo dado todo que la tristeza o la rabia por haber perdido, son factores que alargan la vida deportiva de cualquier golfista, además de que facilitan el rendimiento, ya que el jugador entrenará más y mejor ya que le gusta entrenar y disfruta realizando esa actividad, y no solo lo hace porque es su trabajo y su obligación.

Por todo esto, al igual que los deportistas se cuidan físicamente, cada vez son más los que también se cuidan y entrenan mentalmente, ya no solo para afrontar la presión de la competición o potenciar su capacidad de concentración, sino también para conseguir mantenerse el mayor número de años compitiendo y disfrutando de su actividad deportiva y de su vida. ▶

Por Óscar del Río
Psicólogo deportivo





“Cuando empezó el confinamiento me iba a ir a EEUU a jugar un torneo. Estaba en una buena dinámica y veía que podía ir a los Mundiales. Ha sido un palo, como para todos”

“Yo elegí golf”

Si se posee un talento, hay que aprovecharlo. Eso es lo que ha hecho Marta López, una de las golfistas que forma parte de la Escuela Nacional Blume de Madrid en su promoción 20-21. Tuvo oportunidad de volcarse en el ballet o en la natación, actividades que practicó desde pequeña, pero cuando el golf se cruzó en su camino y vio que tenía un don, no lo dudó, eligió golf. Comienza su segundo curso en la Blume convertida en una golfista importante en la escena nacional.

¿Cómo ha sido la experiencia de jugar ese Europeo con grandes jugadoras?

Muy, muy buena. Ya el año pasado pude estar en el Europeo Sub 16, pero era otra modalidad distinta. Esta vez hemos jugado medal y match y ha ido muy bien. Es muy bonito estar con todos los equipos y poder representar a tu país. Y como no es habitual jugar match y por equipos en golf, es un torneo muy diferente.

¿Cuesta preparar la temporada con tanta incertidumbre?

A día de hoy no sabemos cuándo vamos a empezar a jugar. Ni nosotros ni nadie. Ahora estamos en proceso de cambios. Yo estoy cambiando algo de técnica, pero sin dejar de entrenar como si fuéramos a competir ya en unos meses. Es importante tener un objetivo, aunque no sepamos al cien por cien si podremos jugar con normalidad. También estamos intentando buscar torneos por aquí para no perder el 'feeling' de competición.

Empiezas tu segundo año en la Blume. ¿Ya te sientes como una veterana?, ¿cambia tu papel?

Sí, claro. Estás más preparada, tienes más confianza con los entrenadores... Este año hay pocos nuevos, pero tratamos de estar encima de ellos para ayudarles en lo que necesiten. Aquí somos una familia y nos ayudamos entre todos.

Es tu último año...

Sí, el año que viene me voy a Estados Unidos, a la Universidad de Kentucky, donde ya está otra antigua

blumera, María Villanueva. Seguro que me va a ayudar mucho tener allí una española.

¿Cómo comenzaste a jugar al golf?

Empecé a jugar con cinco años en Playa Serena, cuando me apuntaron a las clases del club. Allí jugaban mis padres y también mi hermana, faltaba sólo yo. Al principio no me gustaba demasiado, pero a los ocho años me apuntaron al Campeonato de Andalucía por primera vez y gané. Ahí cambió todo. Se despertó en mí la chispa del golf, me motivé mucho más y empecé a entrenar más horas con mi entrenador de siempre, Paco Parrón. Y todo eso me ha llevado hasta aquí.

¿Tú juego se asemeja al de alguien conocido?

Soy una jugadora muy regular, no soy muy pegadora, pero todas las facetas del juego las tengo muy ordenadas. Eso es lo básico de mi juego.

¿Te costó decidir o fue algo que tenías claro?

Venir a la Blume era algo que quería, tenía muchas ganas, pero estaba algo indecisa por el tema de los estudios, que para mí son muy importantes. Siempre he tenido muy buenas notas y tenía miedo que con el cambio mi nivel académico bajase. Hablar con los técnicos de la Blume despejó las dudas. Me dijeron que el mío era un perfil de jugadora que suele encajar muy bien. Me dije, "si no lo pruebas, nunca sabrás lo que es estar en la Blume". Y mira, no me arrepiento.

Por cosas de la vida te va a tocar vivir año olímpico en tus dos cursos en la Residencia Blume. Haznos de corresponsal y dinos cómo es eso.

Es muy especial. El año pasado fue mejor de principio porque había más gente. Estaban todos los chicos y chicas que se iban a los clasificatorios para los Juegos. Es como vivir en un mundo paralelo que está lleno de deportistas importantes. Te giras y piensas: "pero si ese ha ganado el Mundial de no sé qué", y te cruzas con Lydia Valentín o con Carolina Marín. Es una experiencia muy buena, porque ves que todos buscamos lo mismo en nuestro deporte. Compartimos objetivos, y eso es algo bonito de vivir.

Háblame un poco de tu generación. ¿Cuánto talento ves a tu alrededor?

Creo que tenemos un buen grupo en chicas. De mi año estamos Julia (López), Lucía (López), Ana (Pina) y yo, y creo que las cuatro estamos bien posicionadas, igual que Paula (Balanzategui) entre las golfistas de su año. Hay bastante nivel aquí. De chicos ando más perdida, porque no compito con ellos. Parece que Dani (Robles) y Juanlu (De Bethencourt) están muy fuertes de juego. Y Edu (De los Ríos) y Ángel (Ayora), que es el más pequeño, están igualmente entre los mejores de España. Hay nivelazo, la verdad.

¿Sientes que este podría haber sido un año aún mucho mejor de lo que ha sido?

Sí, completamente. Cuando empezó el confinamiento me iba a ir a Estados Unidos a jugar un torneo. Estaba en una buena dinámica, jugando muy bien, y ha sido un palo. Se suspendieron los Mundiales de Japón y Canadá, a los que tenía opciones de ir... pero bueno, ha sido una faena para todos.

En el Campeonato de España Absoluto, el primer torneo post confinamiento, hiciste un buen papel. ¿Muchas ganas de golf?

Síiiii. Antes de ese jugué algún torneo en mi club, más que nada por volver a meterme en competición, en la rutina de juego. Fui al Campeonato de España con algo de incertidumbre, sin saber cómo iba a responder tras tres meses sin jugar un torneo de ese

nivel. A pesar de que había entrenado mucho -tuve suerte, porque tengo jardín en mi casa de Almería y me monté una red y un putting green-, es el hecho de jugar competiciones seguidas lo que te da ritmo.

En la Copa S. M. La Reina te eliminó la francesa Lucie Malchirand (número 12 del mundo).

Me gusta jugar contra jugadoras de ese nivel. No te engaño; al principio piensas: "vaya, me podría haber tocado con otra más sencilla", pero es muy interesante jugar contra rivales así. Te sirve para ver a qué nivel estás tú misma. Y aprendes, porque al ser teóricamente mejor te enseña cosas que no sabes.

¿Dónde te ves dentro de diez años?

Mi plan es acabar la carrera y jugar las clasificatorias para el LPGA. Mi objetivo último es jugar en el circuito americano, pero el futuro...

¿Y qué vas a estudiar?

Algo de Business relacionado con el deporte. Gestión deportiva o similar. Si finalmente no puedo llegar a ser profesional, querría seguir vinculada al mundo del deporte, que es lo que más me gusta.

¿Alguno aparte del golf?

De pequeña hacía ballet y flamenco, y mucha natación. Me encantaba todo lo que hacía. Pero llegó un punto en el que no podía compaginar tantas cosas y tuve que elegir. Y elegí golf. ▽

“La Residencia Blume es como vivir en un mundo paralelo. Te giras y piensas: ‘pero si ese ha ganado el Mundial de no sé qué’, y al instante te cruzas con Lydia Valentín o con Carolina Marín”



Concurso “Mi Revista de Golf”

O

s proponemos un sencillo juego de sopa de letras relacionadas con el golf. En el siguiente cuadro aparecen nombres de jugadores famosos, cam-

pos y elementos relacionados con nuestro deporte, diez en total. Se realizará un sorteo entre todos aquellos que descubran las diez palabras escondidas en la sopa de letras. ▽

SOPA DE LETRAS

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

Condiciones. Puedes participar si tienes entre 6 y 16 años y posees licencia federativa. Haz una foto de la sopa de letras resuelta y envía por e-mail a prensa@rfegolf.es, poniendo en Asunto: Concurso Sopa de Letras Revista Juvenil y en el cuerpo del texto los siguientes datos: Nombre y apellidos, dirección, teléfono, edad, club de golf y licencia federativa. **Premio.** Ganador: Regalos diversos del Comité Juvenil. **El jurado de los concursos estará formado por:** Juan Guerrero Burgos (RFEG), Xisca Negre (Comité Juvenil) y Jesús Barrera (Comité de Pitch & Putt)



Hay que pasárselo bien, divertirse, y más adelante ya cogeremos el hierro 7. Es vital aprender este deporte en grupo

La clave es divertirse

Quemos empezar a jugar al golf. Tenemos lo más importante, que son las ganas de conocer un deporte nuevo y diferente. Sabemos las normas más básicas, pero... nos falta la experiencia de un profesor que nos cuente cómo y por dónde empezar. En Mi Revista de Golf os la traemos, os acercamos esa información tan importante a la hora de comenzar a practicar este deporte maravilloso. Os presentamos a Jaime Benito, profesional con una dilatada experiencia y Director de la Escuela del Centro Nacional de Golf.

Siempre lo que diga el profe

Jaime Benito nos aconseja que antes de adquirir cualquier tipo de material para adentrarnos en el aprendizaje del juego, consultemos con el que va a ser nuestro profesor.

"El material depende principalmente de las características del jugador: edad, altura... Es bueno comenzar con material de iniciación, pero no hace falta que nos hagamos con un set entero, eso es más para Escuelas porque es muy útil para la docencia", dice Jaime. Pero... ¿es el material lo más importante? No. Los chicos deben empezar en esto del golf con sensaciones de juego. "Hay que pasárselo bien, divertirse, y más adelante ya cogeremos el hierro 7. Hasta hace relativamente poco tiempo lo normal era que un niño aprendiese a jugar al golf como un adulto. Un chico cogía el hierro 7 y el profesor le podía tener dando bolas horas y horas, colocándole las manos, modificando su postura... Algún niño con mucha afición seguía, pero muchos otros acaban dejándolo porque se aburría. Por eso es vital divertirse", recalca Jaime Benito.

"Aprender en grupo es lo más divertido, porque un niño que tiene por delante una hora solo... lo ve como un aburrimiento. Los juegos en grupo son importantes para progresar y pasarlo bien. Hagámoslo. Otra cosa es que el profesor vea que un niño, de no menos de diez años, tiene buena técnica y necesita un refuerzo para ir progresando y afinando cosas. En esos casos, merece la pena hacer media hora extra o salir al campo a verle jugar tres hoyos. Pero siempre como refuerzo a lo que se hace en grupo", explica el profesional del Centro Nacional de Golf.



¿Palos a medida?

Al principio puede que no sean necesarios ni palos perfectamente hechos a la medida. Basta con que la varilla se adapte más o menos al niño y con que el palo no sea muy pesado. "Es muy habitual que el padre quiera comprar nuevos palos después de que un jugador dé el 'estirón', pero todo eso hay que hablarlo con el profesor. No es bueno cambiar de palos cada poco tiempo, aunque tampoco lo es que un chico juegue mucho tiempo con palos que no son de su tamaño", explica Jaime Benito. A veces ocurren cosas muy curiosas, como que ese famoso 'estirón' provoque que crezcan las piernas más que el resto del cuerpo y la cintura se sitúe muy arriba. Cosas del crecimiento y de la edad.

Otra de las dudas que suelen asaltarnos en las primeras semanas es si haremos mucha alfombra o debemos salir pronto al campo. Jaime Benito lo tiene claro. "Hay que salir al campo lo antes posible. Hay que convertir al niño en golfista, que se sienta jugador lo antes posible. Y eso solo se hace en el campo. Allí es donde nos sentimos golfistas de verdad. ▶"

¡Ya estamos en el campo!

Yo me sé las Reglas. Este es el título del libro editado por el Comité de Reglas de la RFEG con la finalidad de acercar las normas de nuestro deporte a vosotros, los jugadores más pequeños. Es un libro sencillo y fácil de entender en la descripción de los procedimientos, lo que os permitirá comprender aún mejor el porqué de las Reglas de Golf. En números anteriores se dio a conocer cuál debe de ser el comportamiento en el campo y las normas relacionadas con todo aquello que hay que tener en cuenta antes de salir y empezar a jugar.

En esta ocasión nos centramos en lo que acontece cuando ya estamos en el tee del hoyo 1 y hemos golpeado la bola, dirigiéndola, esperemos, al lugar correcto. ¡Ánimo y a jugar!

Jugando el hoyo

Algunas cosas que hay que recordar:

Tienes que golpear la bola limpiamente. Recuerda que la bola no puede ser empujada, ni arrastrada o acucharada.

Un swing de práctica no es un golpe; pero cuando fallas y das un golpe al aire, si lo hiciste con intención de golpear la bola, es un golpe que tienes que contar en tu resultado.

No se puede mejorar el sitio donde está la bola ni tampoco el lugar donde nos vamos a colocar para jugar, por ejemplo pisando con el pie alrededor, o aplastando hierba con el palo detrás de la bola, es decir, no se puede quitar, apartar ni romper nada que esté fijo en el suelo o en crecimiento.

No debes practicar en el campo antes de una vuelta: tampoco puedes jugar un golpe de práctica con una bola durante el juego de un hoyo.

Un swing de práctica no es lo mismo que un golpe de práctica (porque no golpeas ninguna bola), pero no hagas montones de swings de práctica, pues además de aburrir a tus compañeros de partida podrías

Los golfistas más jóvenes tienen a su disposición un libro que les ayuda a comprender mucho mejor las Reglas de Golf

incurrir en penalización por demorar el juego.

A veces algunos jugadores utilizan un palo para comprobar si están bien colocados para el golpe, pero ¡cuidado!. No debes colocar un palo u otro objeto en el suelo para ayudarte a comprobar tu línea de juego. No pasa nada si, por ejemplo, lo haces apoyando el palo en tus hombros o piernas, pero nunca debes colocarlo en el suelo. Si lo haces serás penalizado, aunque quites el palo antes de golpear la bola. Debes terminar el hoyo con la bola que usaste en el área de salida, a menos que una regla te permita cambiarla por otra.

Alguna vez jugarás por error una bola equivocada, es decir una bola que no es la tuya. Debes darte cuenta y rectificar antes de efectuar tu golpe de salida en el siguiente hoyo, volviendo al sitio donde te equivocaste de bola y jugar la tuya (y debes anotarte dos golpes de penalización en el resultado de ese hoyo). Si no rectificas de esta manera y continúas jugando, estarás descalificado. ▶

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!



El golf, tu mejor viaje.



Sabemos lo importante que este deporte es para ti. Por eso, desde Halcón Viajes ponemos a tu disposición las mejores ofertas y servicios para hacer, aún mejor, este viaje tan especial.



**Asesoramiento
en destinos**



**Paquetes exclusivos
de golf**



**5% dto. en paquetes
promocionales**

Hacemos de tu viaje una gran experiencia

Halcónviajes