



MI REVISTA DE GOLF



Puntuables

Nacionales Juveniles

**Primeros campeones
del año**

Consejos prácticos

**¿Cuándo hacer
palos a medida?**

Psicología

**El valor de
la concentración**

Nagore Martínez, otro diamante en bruto

**La barcelonesa,
nueva promesa en ciernes**



TÚ TIENES SED DE
AGUA
Y TU CUERPO DE
MINERALES



Foto de portada: EGA

SUMARIO

- 4** Entrevista Nagore Martínez
- 10** Puntuables Nacionales Juveniles
- 12** Puntuable Ranking Nacional Cadete Masculino
- 13** Puntuables Zonales Juveniles
- 14** Yo me sé las Reglas de Golf
- 15** Concurso
- 16** Consejos Prácticos
- 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 Juan Guerrero-Burgos
Dirección Miguel A. Caderot
Redacción Miguel A. Caderot y Jorge Villena
Depósito Legal B-4776198

Un brillante
con mucho futuro

Acumula ya 17 años, recién salida del cascarón de la categoría cadete, la primera de las muchas etapas de formación que deberá afrontar en un futuro, tanto ella como cualquiera que quiera desarrollar una brillante trayectoria dentro del mundo del golf. Nos referimos a Nagore Martínez, que ha reunido en muy poco tiempo una serie de resultados muy brillantes que la convierten, como se menciona en la portada, en un diamante en bruto de la cantera del golf español.

La jugadora barcelonesa se acaba de proclamar campeona de la Copa S. M. La Reina, uno de los torneos amateurs internacionales más prestigiosos del mundo por la calidad de sus participantes y por el destacadísimo poso histórico que acumula una competición cuya primera edición se celebró en 1911. Más de 100 años después, una española, una vez más, vuelve a levantar con esfuerzo –por el peso que tiene– el enorme trofeo que reconoce a la ganadora, en este caso una excelente Nagore Martínez que sucedió en el palmarés a la también española Andrea Revuelta, la mejor en la edición de 2024. Nagore Martínez constituye un buen ejemplo de cómo desarrollar una buena trayectoria que ojalá no haya hecho más que empezar. No en vano, el golf, como cualquier otro deporte, supone una carrera de fondo donde la línea de meta se encuentra mucho más allá que un triunfo de relumbrón como la Copa S. M. La Reina. Paso a paso, consciente de que tiene que seguir trabajando mucho para que su relación exitosa con el golf siga manteniéndose en el tiempo, Nagore Martínez ha ido creciendo como jugadora y como persona, dos cuestiones indisolubles que caracterizan a todos los grandes campeones. Campeona de España Alevín en 2019, Nagore Martínez tardó dos años en acumular otra victoria de calado, en este caso el Campeonato de España Infantil de 2021 que repitió en 2022 antes de ganar el de categoría Sub 16 en 2023.

Como buena jugadora de equipo, Nagore Martínez contribuyó también a ganar el Campeonato de España de FFA Infantil en 2021 y el Campeonato de España Interclubes en 2023, magnífica tarjeta de presentación antes de alzarse con los triunfos, en este 2025 ya, de la Copa de Andalucía, la Copa RCG Sotogrande y la citada Copa S. M. La Reina.

Está claro que nos encontramos ante una jugadora especial, que puede constituir un buen ejemplo en el que mirarse. Ir poco a poco, quemando etapas, con humildad, trabajo y esfuerzo, ha sido la clave de su éxito, esa que debe mantener en el futuro para convertir ese diamante en bruto en un magnífico brillante del golf español. Sea como sea, enhorabuena a Nagore y a todos los jóvenes golfistas que tienen en mente progresar con humildad, talento y esfuerzo.

Miguel Ángel Caderot

Nagore Martínez, heredera de talento

La Generación de Oro busca herederas que consigan para el golf español algo parecido a lo que ellas ya han conseguido. Claro está que emular a Carla Bernat, Andrea Revuelta, Paula Martín y compañía es complicado, mucho, pero en nuestro país tenemos jugadoras con un talento desbordante que lograrán que no nos acordemos tanto de ellas. Una de estas herederas de la Generación de Oro es, claro está, Nagore Martínez, la barcelonesa de 17 años que en esta primera mitad de la temporada ha ganado la Copa de Andalucía y la Copa de S.M. La Reina, además de haber contribuido al triunfo del equipo español en la Copa RCG Sotogrande. Una locura que nos obliga a conocerla un poco más.

“La victoria en la Copa de S.M. La Reina premia todo el esfuerzo que he hecho en cada entrenamiento, pero también es un triunfo de mi entrenador, Ivó Giner. Es un trabajo conjunto”



La importancia de los Grupos de trabajo

Abordamos a Nagore en plena concentración del Comité Técnico Amateur Femenino de la RFEG, donde se ejerció junto a Martina Navarro, Amanda Revuelta y compañía a las órdenes de los técnicos de la Real Federación Española de Golf, que vela, anteriormente en el ámbito juvenil, por el crecimiento deportivo de las mejores exponentes del golf español. En estas concentraciones se realiza un seguimiento exhaustivo de todas ellas, aportándoles todo tipo de facilidades que favorecen su progresión. Juego corto, largo, búnker, preparación física, psicológica... las golfistas hacen de todo en dos días de compañerismo, esfuerzo e ilusión. “Los entrenadores nos ayudan mucho, nos orientan en cada zona del juego, nos dicen lo que tenemos que hacer, pero siempre respetando el trabajo del entrenador de cada jugadora”, explica Nagore, una chica feliz de formar parte de un grupo de trabajo con altas expectativas.

Nagore tocó su primer palo a los cinco años en Sant Joan, y con ocho pasó a Sant Cugat, en cuyas calles ha jugado cientos de vueltas de prácticas. Le gustó tanto el golf, que cuando llegó el momento de elegir, dejó aparcadas otras pasiones como el pádel y el ballet. "De pequeña no era tan consciente, pero me di cuenta de que me lo pasaba mejor en el campo de golf que en cualquier otro sitio, era mi lugar", explica. El tiempo le ha dado la razón.

Vaya comienzo de temporada, ¿ha sido tal cual te esperabas? No me esperaba algo así, la verdad. Mi objetivo era hacerlo mejor que el año pasado, pero llegó la Copa de Andalucía y ya ahí jugué muy bien. Es estupendo, creo que no hay mejor inicio de temporada.

Has inscrito tu nombre en el palmarés de la Copa de S.M. La Reina junto al de algunas de las golfistas más importantes de nuestro país en los últimos años. ¿Qué te dice eso? Creo que es un triunfo muy importante. Al principio no era consciente de lo que había ganado. Siempre pienso que cada torneo es un torneo más, pero es obvio que este es diferente. Además, vino conmigo mi entrenador, Ivó (Giner), y eso hizo que fuese todo mejor. Esta es una victoria que premia todo el esfuerzo que he hecho en cada entrenamiento en todos estos años, pero también es una victoria suya. Es un trabajo conjunto.

Hablando del torneo, haces una buena fase medal para entrar en el cuadro sin hacer demasiado ruido. En el primer duelo directo, ante Daniela Montolio, sufres para ganar en el último hoyo. ¿Fuiste a más a lo largo de la semana? Sí. La fase medal la jugué más o menos. Y luego me tocó sufrir en todos los partidos. De hecho, en todos menos en uno comencé perdiendo. No te rindes, pero piensa 'jolín, ya voy por detrás'. No obstante, sabía que puedo remontar, porque ya lo he hecho en otras ocasiones. Al final, en casi todas las rondas fui remontando en los últimos hoyos.

Luego sufres aún más con Amanda Revuelta (hoyo 19). ¿Es ahí cuando dices, si Daniela y Amanda no han podido conmigo, aquí no me frena nadie? Ya había jugado algún match con Amanda, y me había ganado ella, así que no es que tuviese sentimiento de revancha, pero... Las dos jugamos muy bien, con ella por delante casi siempre. En la segunda vuelta gané los últimos hoyos, pero el 18 me lo ganó ella y salimos a play off. En el primer hoyo de desempate hice birdie y gané. Pero aún faltaba jugar por la tarde, un agotamiento, sobre todo porque nunca pude ganar una eliminatoria al 14 o así. Pero como ganas, se te queda buen sabor de boca.

¿En qué eliminatoria te viste más fuera que dentro? En todos los que iba por detrás pensaba, 'me voy ya', pero es verdad que fui luchando hoyo a hoyo. En la final sí que lo vi mal, porque empezó Olivia súper bien. Yo también, pero me costó mucho alcanzar su nivel, ya que ella hacía muchos birdies. Permanecí muy tranquila, jugando hoyo a hoyo, y salió bien.

Uno de los mejores momentos del torneo fue esa semifinal con Liz Hao, que también hizo un fantástico torneo. ¿Qué se le dice a una rival, que además es tu amiga, cuando embocas en el 18 y ganas? Por la mañana estábamos entrenando al lado, y sabíamos que si ganábamos nuestros respectivos partidos nos íbamos a cruzar. Fue muy igualado, las dos jugamos muy bien, con ventajas de un hoyo. Gané al final, pero ella no puede decir que perdiese. Se hizo buena la frase esa de 'no he perdido, sino que ella me ha ganado'. Fue muy igualado y con muy buen juego por parte de las dos. Creo que fue el mejor partido de la semana.



A sus 17 años, Nagore Martínez quiere seguir los pasos de su idolatrada Nelly Korda. También de Annika Sorenstam, que al igual que ella se formó en la Universidad de Arizona

De todas las llamadas y mensajes que has recibido, ¿cuál es el que más ilusión te ha hecho? Todos los mensajes que he recibido, tanto tras la Copa de Andalucía como tras la Copa de S.M. La Reina, son importantes para mí porque transmiten respeto por lo que estoy haciendo y por lo que estoy consiguiendo. Me ha felicitado mucha gente y agradezco mucho que se alegren por mí.

Sabemos que en el verano de 2026 vas a cambiar de aires: te vas a Arizona. El verano que viene voy a la universidad de Arizona, sí, y estoy muy ilusionada. Fui en octubre a ver las instalaciones de Arizona y Arkansas, y reconozco que con Arizona fue un amor a primera vista. Es todo espectacular, la 'coach' contestó a todas mis preguntas. Ella habla español y nos hizo un tour por todo el campus. Todo era increíble, incluso el tiempo, que hace muy bueno y no hace falta entrenar 'indoor'.

Es la misma universidad en la que estuvieron Annika Sorenstam y Lorena Ochoa. No está mal... Sí, son referentes muy importantes. Además, el año

pasado jugué el torneo de Annika, la conocí y fue muy agradable con nosotras. Espero poder ir también este año.

¿Has hablado con algunas de las chicas que ya han estado en EEUU?, ¿qué te cuentan? No he preguntado mucho, porque lo he hecho por una agencia que ya te resuelve las dudas de antemano, pero sí he preguntado a algunas chicas, aunque no he tomado la decisión en función de ello, porque al final cada uno va buscando una cosa diferente, sobre todo académicamente.

Me ha contado un pajarito que has elegido Arizona porque no te gusta el frío... Sí, eso es. Yo es ver mal tiempo y... Para mí es clave que haga bueno.

¿Dónde y cómo te ves en diez años? Habré acabado la universidad y cubierto otras etapas, así que espero ser ya profesional y jugar en un circuito.

¿Nelly Korda sigue siendo tu referente? Siempre. El año pasado ganó seis o siete torneos y tiene un swing perfecto. Ojalá llegara algún día a su nivel. ▶

G440™



MÁS ALLÁ DE LA DISTANCIA.



EL CENTRO DE GRAVEDAD MÁS BAJO HASTA LA FECHA

El ahorro de masa gracias a su diseño "Free Hosel" ayuda a optimizar el centro de gravedad, logrando obtener mayor distancia y tolerancia, facilitando encontrar la calle.



MÁS LIGERO EN GENERAL

La corona de carbono aligera el peso total, proporcionando un sonido agradable y mayor velocidad para más distancia.



CARA MÁS VELOZ. MAYOR TOLERANCIA AL FALLO

La cara poco profunda y delgada aumenta la flexión para garantizar altura y velocidad de bola en golpes descentrados.

DISEÑADO PARA SER VELOZ: Los drivers adoptan diferentes formas y tamaños, y todos prometen ofrecer algo más, pero a menos que esté optimizado para tu juego, tus expectativas no se verán cumplidas. Los nuevos drivers G440 cuentan con múltiples tecnologías, que incluyen un sistema de peso total más ligero y una varilla más larga para brindarte mayor velocidad de bola, más distancia, mayor tolerancia y, por supuesto, más diversión.

HAZTE UN FITTING. OPTIMIZA TU RENDIMIENTO.

©PING 2025

PING®



Los González reinan en Cáceres



Se apellidan González y no son familia, pero sí tienen algo en común: juegan al golf como los ángeles. Son Nicolás y Aroa, aragoneses y navarra, protagonistas indiscutibles de los Puntuables Nacionales Juveniles, las primeras grandes competiciones juveniles de un año que ya ha puesto sobre la mesa un ramillete de nombres a seguir. Vamos a descubrirlos.

Nicolás saca la cabeza en Talayuela

En Talayuela Golf (Cáceres) se disputó la prueba masculina, resuelta con no pocas dosis de emoción. Nicolás González se impuso conteniendo el aliento hasta el último putt y apoyándose en una buena tarjeta de 71 golpes -con siete birdies y un bogey- para un total de 223 (+7). Ese resultado, el mejor y único bajo par del último día en el recorrido diseñado por el recordado Severiano Ballesteros, junto al de Javier Pérez-Tasso, fue suficiente para que Nicolás González accediera al primer puesto y aventajara en dos y tres golpes, respectivamente, a los andaluces Luis del Rosal y Oliver de Wint, jugadores que completaron el podio del torneo.

El gran damnificado de esta última jornada fue el cántabro José Antonio Salas, líder al inicio del día. No en vano, su tarjeta de 80 golpes le hizo caer hasta el sexto puesto.

Aparte de los nombres ya reseñados, en Talayuela se vio más talento en las manos de jugadores como el catalán Biel Cabanes, primer líder del torneo con una tarjeta de 72 golpes y quinto clasificado al total con +13, o el andaluz Samuel Love (+11), cuarto apenas unas semanas antes de imponerse en el Puntuable Nacional Cadete de Lleida.

Aroa, campeona por aplastamiento

Menos emocionante resultó la última jornada en el también cacereño recorrido de Golf Valdecañas, donde Aroa González se mostró inabordable. Su amplia renta al término de las tres jornadas de juego habla a las claras de su superioridad a lo largo del fin de semana. Y es que únicamente Aroa, jugadora del Grupo de Trabajo Juvenil Femenino de la RFEF, concluyó bajo par (-1 al total). Lo hizo con vueltas de 73, 70 y 72 golpes con las que dominó el torneo de principio a fin. Tanto es así que ni siquiera sus bogeys a los hoyos 3 y 4 la hicieron temblar en la ronda final. Después llegaron tres birdies y otro bogey más para equilibrar la balanza.

La segunda plaza, a nueve golpes de Aroa, fue para la valenciana Carlota López (+8), que hizo buena su gran reacción en la segunda manga (72) con una ronda de

Nicolás González se impuso en Talayuela conteniendo el aliento hasta el último putt, mientras que Aroa González lo hizo en Valdecañas de forma incontestable



74 impactos. A cinco de Carlota se situaron dos de las principales aspirantes al título, la andaluza Chanya Huaysan y la madrileña Liz Hao, ambas con +13. El Top 5, con +14, lo completaron la catalana Adriana García Terol y la madrileña Blanca Gómez-Balboa. El torneo levantó el telón con una primera vuelta en la que Aroa González entregó el mejor resultado de todas las 89 participantes con una tarjeta de 73 golpes (+1). Un día después, la navarra dio un auténtico golpe de mano con un 70 (-2) que le otorgó una suculenta renta de siete golpes sobre Carlota López. De esta forma, se puede decir que el triunfo de Aroa González fue incontestable. Puro aplastamiento. ▶



Lleida se rinde a Samuel Love

Al margen de los Puntuables Nacionales Juveniles, la cantera del golf español contó con otra oportunidad importante de brillar antes de afrontar los grandes objetivos de la temporada, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. Se trata del Puntuable Nacional Cadete Masculino, celebrado en esta ocasión en el interesante recorrido de Lleida Golf, donde todos los participantes se rindieron ante el empuje y la calidad de Samuel Love. Imitando a los grandes campeones, el joven golfista andaluz consiguió la victoria gracias a una emocionante remontada en la última jornada, punto final a una trayectoria ascendente a lo largo de toda la competición. No en vano, el torneo comenzó con doble liderato protagonizado por el citado Samuel Love y José Antonio Salas, quienes registraron sendas tarjetas de 70 golpes (-2). En la segunda jornada, el jugador cántabro se quedó solo en cabeza gracias a otros 70 golpes, si bien en la ronda definitiva no pudo mantener el ritmo, lo que permitió al andaluz hacerse con el triunfo. Curiosamente, en esa ronda decisiva el número 70 volvió a convertirse en talismán de los mejores, en este caso

La élite juvenil del golf español afiló su juego de cara a los Campeonatos de España con pruebas Puntuables de gran nivel, con exhibición a cargo de Samuel Love en Lleida

de Samuel Love, capaz de reproducir tan buen resultado en los últimos 18 hoyos, una propuesta ganadora que por si fuera poco coincidió con el desfundamiento del hasta entonces líder José Antonio Salas. Una vuelta final suya de 82 golpes (+10) confirmó sus dificultades, lo que le hizo retroceder hasta la sexta posición, dejando el camino despejado a Juan Miró, segundo clasificado con +3, y a quienes le acompañaron en el podio: Luis del Rosal, Pablo Parellada y Miguel Fuertes, todos ellos con +5. ▶

Los Zonales nunca fallan

Los Puntuables Zonales Juveniles son esas pruebas en las que niños y niñas comparten dos rondas de golf en un ambiente de compañerismo, diversión y competitividad y en las que, de repente, surgen resultados maravillosos. En este primer tramo de la temporada lo hemos comprobado en Cataluña, Galicia o Andalucía. Vueltas sorprendentes surgidas de manos con un futuro desbordante.

Cataluña puso en marcha el calendario

Las primeras de las veinte competiciones que se celebran en 2025 involucraron a los chicos y chicas catalanes y tuvieron lugar en Golf Lleida e Infinitum Golf, y de allí salieron resultados que quitan el hipo: Pablo Parellada ganó la prueba cadete con el par en la primera jornada... ¡y un -6 en la segunda! Los pares al total de Hugo Carmona y Marta Betrán también llamaron la atención.

A partir de ahí se han ido sucediendo las pruebas, las sobresalientes actuaciones individuales y los momentos de divertida tensión competitiva: Teo Senoglu (+1) y Romina Camarillo (+10) brillaron en el Club de Golf Capdepera; Paula Puerta firmó un trabajadísimo

Las primeras pruebas han sido un anticipo de lo que vamos a ver en el calendario 2025: diversión, compañerismo y resultados sorprendentes

+3 en la cita para madrileños y castellano manchegos en Layos; Luis Abeledo (+2) mostró su mejor golf en el RCG de Tenerife para superar una magnífica vuelta de -2 de Raimundo Baroja; el extremeño Jaime Hernández (+6) se marchó Talayuela Golf con una enorme sonrisa; Jorge de la Riva (-1) e Ignacio Adaro (par) 'pelearon' en el recorrido coruñés de Golf Xaz con el birdie como arma...

Y aun con todos estos magníficos resultados, lo mejor de las primeras semanas de Puntuables Zonales Juveniles ha sido el hecho de haber podido contar con la presencia de tantos y tantos chicos y chicas que ya sois de los nuestros: sois GOLFISTAS. ▶





‘Yo me sé las Reglas’, un libro imprescindible

‘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 capítulos tan ilustrativos como “Comenzamos el hoyo”, “Levantar la bola, dropar y reponer”, “Mi bola está en el búnker” o “La bola se ha perdido o no la puedo jugar”, acompañados siempre de dibujos, los más jóvenes golfistas aprenderéis a proceder en las distintas situaciones del juego.

El libro termina con las obligaciones del jugador, un apartado en el que se recuerda a los golfistas que siempre hay que respetar el campo y las Reglas, que la buena educación en el recorrido es más importante que el resultado, que hay que jugar a buen ritmo... y que para disfrutar del golf hay que aplicar las Reglas. No obstante, en los próximos números de Mi Revista de Golf iremos desgranando los capítulos más inte-

El Comité de Reglas de la RFEG ha editado esta didáctica obra, gratuita y al alcance de todos los pequeños golfistas

resantes para que podáis desenvolveros en el campo de golf con absoluta propiedad, atendiendo a las normas de nuestro querido deporte.

Los ejemplares de ‘Yo me sé las Reglas’ han sido distribuidos a las Federaciones Autonómicas para que a su vez las hagan llegar a las Escuelas de Golf españolas con la finalidad de que podáis disponer de esta didáctica publicación.

No obstante, 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! ▶

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 25 y el 27 de junio en los recorridos gaditanos de Real Novo Sancti Petri, El Campano y La Estancia. Recordar que debería figurar, más grande o más pequeño, según vuestros gustos, la frase “Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín 2025” así como la fecha (25 al 27

de junio) y el nombre de Real Novo Sancti Petri, El Campano y La Estancia, 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 andaluza! En cuanto al Campeonato de España Sub 16 y Benjamín de Pitch & Putt, éste se celebrará entre el 7 y el 9 de agosto en el recorrido coruñés de Barbanza 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!! ▶



Dibujo de Julia Villena en 2024

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.

¿Necesitan los niños palos a medida?

El swing de golf es una combinación de movimiento de cuerpo (giro y desgiro) y de movimiento de brazos y manos (arriba y abajo). Para poder realizar un buen movimiento de cuerpo es necesario tener una buena postura en el stance, algo que no es posible si la longitud de la varilla no es apropiada para el jugador, ya que sabemos que el palo se encarga de colocar el cuerpo. El grip es una parte muy importante en el swing del golf ya que tiene el control directo sobre la cabeza del palo. Por lo tanto, si el grosor de la empuñadura no es correcto, hace que impida una buena posición de grip. Esta posición incorrecta de grip provoca un mal movimiento de manos y, por lo tanto, de la cabeza del palo.

El swing de golf tiene que ser un movimiento armónico y fluido, y esto es difícil de conseguir si el peso y flexión del palo no es adecuado para el jugador

El swing de golf tiene que ser un movimiento armónico y fluido, y esto es difícil de conseguir si el peso y flexión del palo no es adecuado para el jugador.

El palo ideal

El palo ideal permite que el jugador esté bien colocado enfrente de la bola y que su posición de manos (grip) sea la correcta. El peso y flexibilidad ideal del palo permite hacer un swing con fluidez. Se debe jugar con palos de nuestro tamaño, con la empuñadura del grosor de nuestras manos y con la varilla con la flexión y peso que podamos mover sin esfuerzo.



Los errores más comunes por jugar con palos inadecuados son:

Jugar con el palo demasiado largo.

Provoca que el jugador se coloque muy lejos de la bola y tenga que hacer un swing muy tumbado para conseguir que el palo patine por el suelo. Esta colocación impide que la base del palo se apoye en su totalidad con el suelo, y al tener la cara del palo levantada, se tiene tendencia a pegar cañazos. Jugando con un palo largo el jugador tendrá una buena imagen de cuerpo, pero una mala imagen del movimiento del palo.

Jugar con un palo demasiado corto.

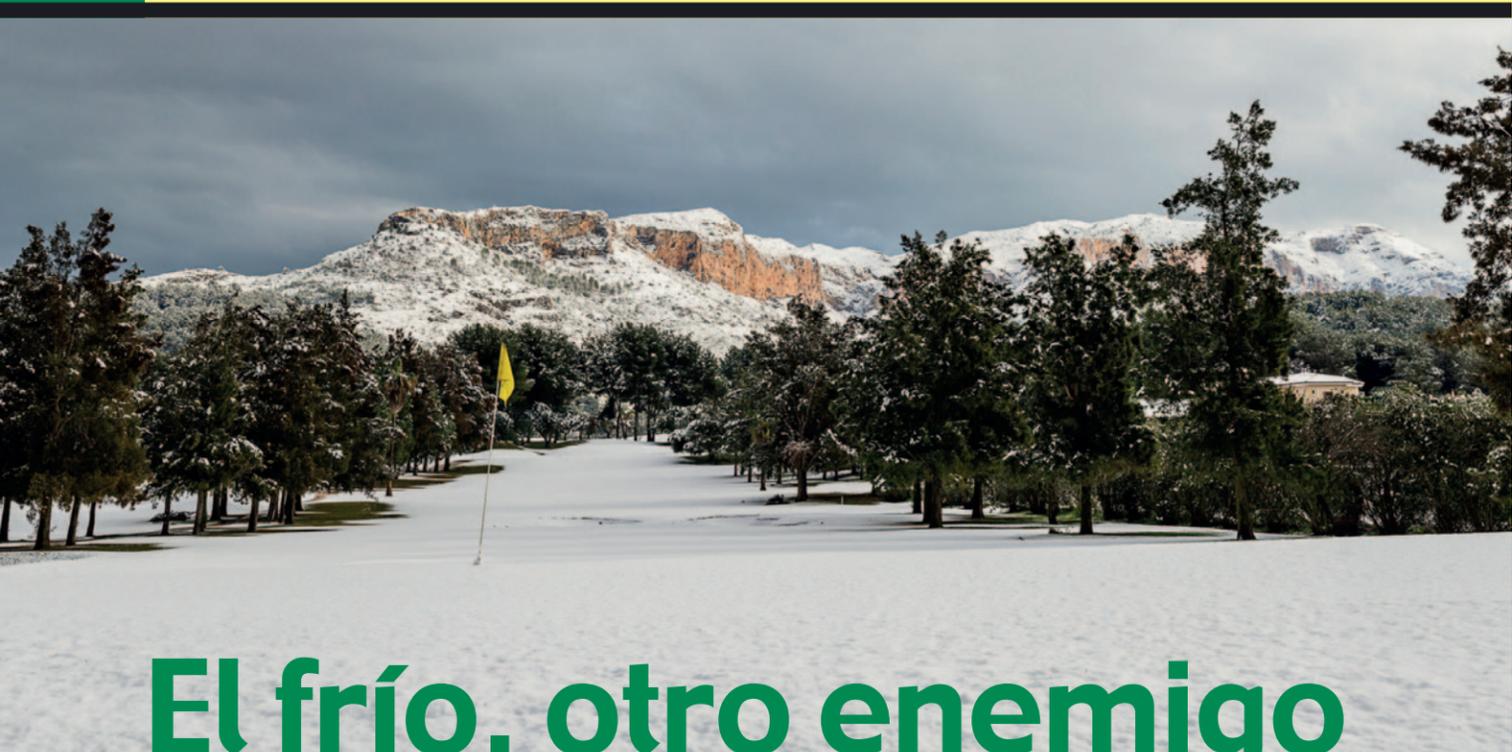
Provoca que el jugador esté muy encima de la bola, obligando de esta manera a que el cuerpo tenga un giro basculado.

Jugar con una empuñadura muy gruesa.

Provoca que el jugador no pueda coger el palo con los dedos, y al cogerlo con las palmas de las manos le impida mover las manos con libertad, provocando también una falta de distancia, ya que no puede mover el palo con velocidad. La falta de distancia, a su vez, hace que el jugador haga mucho esfuerzo con el cuerpo.

Jugar con un palo pesado. Provoca que el jugador, al no poder subir el palo con los brazos y las manos por exceso de peso, tenga que invertir el giro del cuerpo, es decir, bascular. ▽

Por Kiko Luna
Entrenador de los Equipos Nacionales Juveniles



El frío, otro enemigo para los campos

Ahora que el invierno nos abandona y las temperaturas bajas que han condicionado de manera significativa nuestro juego empiezan a formar parte del recuerdo, especialmente en las zonas más al norte de España, es bueno tener conciencia de que el frío constituye otro enemigo de los campos de golf.

No hay más verlos, cuando un día tras otro sufren heladas hasta bien entradas las mañanas, para darse cuenta de que resulta muy complicado mantener en buen estado las calles, los greens y los tees, que pierden en bastantes ocasiones su color habitual, tornándose verde claro cuando no decididamente amarillo. No todo está perdido ni hay que desesperarse porque las bajas temperaturas, las heladas e incluso las nevadas hagan acto de presencia. Un buen diseño y un adecuado mantenimiento son cuestiones fundamentales que ayudan a protegerlos del frío. En los campos de fútbol, por ejemplo, o en determinadas pistas de tenis o hockey, se emplean plásticos termoprotectores que evitan daños a la hierba. En los campos de golf, sin embargo, estas técnicas de protección resultan imposibles dadas sus enormes dimensiones, lo que exige emplear otros procedimientos.

El impacto de las heladas

Para empezar, es fundamental que el diseño de los campos tengan en cuenta el posible impacto de las bajas temperaturas a la hora de llevar a cabo un pro-

Un buen diseño y el empleo de variedades de hierba adecuadas minimizan el problema

yecto, una cuestión muy importante si éste está ubicado en zonas sometidas a crudos inviernos. Es importante que los greens y los tees, que son las partes más delicadas del campo de golf, estén orientados de manera que el sol incida en ellos desde las primeras horas del día -minimizando así el tiempo de congelación- y, a ser posible, que estén expuestos a ese calor durante el mayor tiempo.

Resguardar estas zonas con diversas plantas y determinados árboles contribuye también a que se generen menos corrientes de aire que, en invierno, inevitablemente generan heladas durante la noche. Dirigir la circulación del aire, si se puede, a zonas ajenas al campo de juego -eludiendo, por ejemplo, hacer calles en los terrenos más bajos-, todo ello mediante un diseño adecuado, ayuda a proteger la hierba.

Hablando de hierbas, en la actualidad existen una gran cantidad de especies y variedades con gran capacidad de adaptación al frío, presentando mayor resistencia a las bajas temperaturas y minimizando así los problemas de mantenimiento. ▶

La concentración

Todos, alguna vez, hemos hablado de la concentración para explicar por qué fallamos un golpe o por qué hemos jugado tan bien. Hoy nos centramos en distintos aspectos importantes que pueden hacer mejorar nuestro juego: qué es estar concentrado, cómo podemos mejorar la capacidad de concentración o qué podemos hacer cuando nos desconcentramos.

Máxima atención

Lo primero que necesitamos saber es qué es estar concentrado. La respuesta a esta pregunta consiste en atender al 100 x 100 a aquello que toca en cada momento, dejando a un lado otros aspectos o pensamientos de la situación que no son relevantes en ese momento. Es decir, atender a lo que hay que atender para pegar un buen golpe. Si cuando estás encima de la bola comienzas a pensar en las personas que te están mirando, en lo difícil que es el golpe, en el resultado que llevas en ese momento o en algún ruido inesperado, estarás desconcentrado ya que todos estos pensamientos son irrelevantes para pegar un buen golpe. En ese momento tu mente debe de estar concentrada en si estás apuntando al objetivo y en el swing que vas a hacer.



Estar concentrado consiste en atender al 100 x 100 a aquello que toca en cada momento, dejando a un lado pensamientos irrelevantes

¿En qué hay que concentrarse?

Una vez que ya sabes qué es estar concentrado, ahora toca saber en qué debes de concentrarte para pegar buenos golpes. Para dar con la respuesta solamente debes de preguntarte ¿en qué me tengo que fijar para dar un buen golpe?

Pues antes de sacar el palo de la bolsa para pegar el golpe deberás fijarte en cómo está la bola colocada en el suelo, en la distancia que tienes hasta la bandera, en los obstáculos que hay en el hoyo (bunkers, agua, etc) y en el viento. Todo esto es lo que debes de tener en cuenta, ya que si se te olvida alguno de ellos, como el viento por ejemplo, puede que el golpe no sea bueno aunque hayas pegado muy bien a la bola.

Una vez que tengas claro el palo que vas a jugar y dónde vas a tirar, será cuando puedas sacar el palo de la bolsa. Ya sólo queda hacer los swings de prácticas, y mientras los haces solo debes de estar pendiente del swing que quieres hacer.

A continuación puedes ponerte detrás de la bola para ver el golpe que quieres jugar y ver dónde vas a apuntar. Después colócate a la bola, apunta al objetivo... ¡y pégale a la bola!

Como ves, hay que concentrarse en bastantes cosas, pero solamente deberás pensar en una sola en cada momento. Eso es estar concentrado: atender solamente a lo que toca en cada instante. Así, por ejemplo, si cuando estás ya puesto encima de la bola te viene el pensamiento "no la tires al fuera de límites de la derecha", te habrás desconcentrado porque en ese momento no toca pensar en los obstáculos.

En esto hay que pensar cuando estás preparando el golpe, mientras que cuando estás puesto encima de la bola solamente debes de pensar en dónde quieres enviar la bola. ▶

Por Óscar del Río
Psicólogo deportivo

G440™

HAZTE UN FITTING. OPTIMIZA TU RENDIMIENTO.



IMPACTANTE. PODEROSO.

DISEÑADO PARA LA DISTANCIA. A primera vista, hay mucho que gusta de los nuevos hierros G440, principalmente su diseño premium. Pero eso es solo una pequeña parte de lo que los hace destacar. La cara más delgada y flexible, respaldada por la próxima generación de la tecnología PurFlex, se combina con un CG más bajo para ofrecer mayor velocidad en la bola y perdón, lo que los hace ideales para lograr pegar tiros altos y potentes con los que frenar la bola en green. Diseñados para hacer que luzcas aún mejor en el campo.



RENDIMIENTO PREMIUM

La cara flexible se expande y contrae para añadir un plus de distancia al tiempo que mejoramos en toque y sonido.



CARA MÁS DELGADA Y MENOS PROFUNDA

La reducción de la altura de la cara ayuda a bajar el CG y a adelgazar la cara para permitir una mayor flexión, lo que aumenta la velocidad de la bola y asegura un mayor perdón.



PING®

©PING 2025