



álvarez
deporte y tiempo libre

BOLETÍN MENSUAL

Boletín número 116. Julio 2010

1.- Artículo del mes:

VERANO DE GOLF

2.- Producto recomendado:

KIT CALLAWAY X JR. Diseñado para las necesidades específicas de los jugadores junior.

3.- PROMOCIÓN ESPECIAL ¡¡LE DEVOLVEMOS EL IVA!!

4.- Ofertas del mes.

5.- Las noticias del mes.

6.- Lecciones de golf:

- LECCIÓN 231: REGULE LA DISTANCIA DESDE EL BÚNKER
- LECCIÓN 232: LIMITE EL MOVIMIENTO DE SUS BRAZOS

[Envíe este boletín a un amigo](#)

1.- ARTÍCULO DEL MES: VERANO DE GOLF

En el mes en el que nos encontramos se hace casi obligatorio hablar sobre las altas temperaturas y cómo pueden afectar a nuestro juego.

Y es que, durante estos meses en los que el calor puede llegar a ser excesivo, debemos tomar una serie de precauciones si queremos seguir sacando el mejor rendimiento de nuestro juego: un correcto calentamiento, beber el suficiente líquido o elegir una adecuada táctica son sólo algunas de las cosas que podemos hacer para conseguir que el calor no “derrita” nuestro juego.

EL CAMPO

Estamos en la época de bonanza, por lo que el terreno se mostrará perfecto para el juego: campos más homogéneos y completamente cubiertos por la hierba.

Pero debemos tener presente que el calor puede hacer que el terreno esté duro, lo que significará que si pegamos la bola atrás, el palo rebotará y la bola saldrá baja, sin que llegue a perder mucha distancia.

Mucho cuidado con las calvas en el campo, típicas en esta época en algunas zonas (si bien en la actualidad los sistemas de riego utilizados evitan este tipo de problemas).

Con terrenos secos y uniformes, lo normal es que las calles estén mejor cortadas, los greens se siguen más bajos y esto provoca que la bola ruede mucho más de lo habitual. Esto debe ser muy tenido en cuenta en el juego corto, para el cual deberemos entrenar con distintos tipos de bolas (duras y blandas) para comprobar las diferentes respuestas en los approachs y pats. Pero también debemos saber que influirá en la pegada, de tal forma que la bola notará mucho más cualquier tipo de efecto que se le intente dar.

Tendremos en cuenta también las diferencias que encontraremos en el bunker, puesto que si la arena está seca estará más suelta y esto sin duda facilita el paso del palo por debajo y a través de la bola. Por supuesto esto nos ayudará a realizar los golpes, pero también provocará que las bolas queden más hundidas. Ahora más que nunca será necesario realizar swings amplios para “desenterrar” la bola.

LA EQUIPACIÓN

Para jugar bien al golf debemos empezar por sentirnos cómodos y, para sentirnos cómodos, deberemos llevar la ropa adecuada a nuestras características y constitución física, pero también a la climatología reinante.

Resulta evidente que, durante los días de calor, nuestro sudor aumenta, por lo que precisaremos ropa que transpire correctamente, dejando pasar el sudor para evitar sentirnos constantemente húmedos (esto no sólo es incómodo sino que además puede resultar peligroso, puesto que supone un serio riesgo de resfriado).

Elija por tanto su ropa con sumo cuidado: debe ser transpirable, no quedar apretada y ser lo suficientemente ligera para que no de más calor del que ya tendremos (en nuestros días casi todas las marcas ofrecen modelos totalmente transpirables que permiten una total libertad de movimientos).

Además en verano dos complementos resultan totalmente necesarios: gorra, preferiblemente con visera, para minimizar los efectos del sol sobre nuestra cara y gafas de sol, que nos permitirán una mejor visión aún cuando tengamos que jugar con el sol de frente.

Mención a parte necesita el tema de los palos. En verano podemos sorprendernos a nosotros mismos consiguiendo distancias que ni soñábamos.

Por supuesto esto tiene una explicación: el calor provoca que la densidad del aire sea menor y, por tanto, también su resistencia a la penetración, lo que da como consecuencia golpes mucho más largos.

Este hecho deberá ser muy tenido en cuenta a la hora de elegir el palo a jugar en cada momento: una madera 3 puede llegar a alcanzar la distancia de un driver, exigiéndonos además un esfuerzo menor y permitiéndole un golpe mucho mejor dirigido ¿por qué no aprovecharlo?.



PROTÉJASE DEL SOL

Si no se toman las oportunas precauciones, el sol puede convertirse en un auténtico enemigo; sobre todo en la actualidad, con la progresiva desaparición de la capa de ozono.

Lo primero que debemos saber es que el sol emite tres diferentes tipos de rayos:

- UVB: los que causan las temidas (y dolorosas) quemaduras.
- IRA: los responsables de la deshidratación
- UVA: provocan el envejecimiento de la piel, ya que son los que deterioran el colágeno y la elastina.



La encargada de proteger al resto del cuerpo de la acción de los rayos solares es la piel. Una sobreexposición al sol, aunque sea breve, puede producir quemaduras. Tras una prolongada exposición a la luz solar, la parte más externa de la piel (epidermis) se vuelve más gruesa y las células cutáneas productoras de pigmento (melanocitos) incrementan la producción del mismo (melanina), lo cual proporciona a la piel su color. La melanina, una sustancia protectora natural, absorbe la energía de los rayos ultravioleta y evita que éstos penetren más profundamente en los tejidos.

La sensibilidad a la luz solar varía según el origen, la exposición previa y el color de la piel, pero todo el mundo es vulnerable en algún grado.

Hoy en día todos estamos concienciados sobre la necesidad de utilizar cremas solares. Sin embargo, no siempre las usamos correctamente o, por lo menos, no lo hacemos en todas las situaciones en las que deberíamos. Un buen ejemplo de ello son los jugadores de golf: en su gran mayoría “olvidan” aplicarse una buena protectora solar antes de salir a jugar.

En general, las cremas o filtros solares se clasifican en grados según su número de factor de protección solar (FPS): cuanto mayor es el número de FPS, mayor es la protección.

El FPS es un número que indica cuál es el múltiplo de tiempo al que se puede exponer la piel protegida para conseguir el mismo efecto eritematoso que se obtendría si no se hubiese aplicado ninguna protección. Por ejemplo: si una persona puede exponerse al sol el primer

día 10 minutos sin tener enrojecimiento ni quemaduras, un FPS 15 utilizado adecuadamente la protegerá del sol durante 150 minutos (10x15), aunque no es tan correlativo.

Además de esto, los puntos claves para evitar quemaduras solares son:

- Correcta selección del factor de protección, para lo cual deberemos tener en cuenta nuestro tipo de piel, de manera que:
 - Piel fina y pálida: precisará de fuerte protección, como mínimo será de un factor 20.
 - Piel gruesa y oscura: no necesita de tanto factor, pero no debe considerar que es inmune a los efectos de las radiaciones, por lo que debería utilizar una protección de un factor 6, al menos durante las primeras exposiciones.
- El momento de la aplicación: si aplicamos la crema justo antes de desarrollar una actividad física y rompemos a sudar, la crema desaparecerá de inmediato. Todos los expertos recomiendan un mínimo de 30 minutos desde que se aplica la crema hasta que exponemos la piel a la acción solar.
- Para que la aplicación sea correcta, la crema debe echarse sobre la piel seca.
- Utilice crema aún en los días nublados, ya que un alto porcentaje de las radiaciones solares pueden seguir alcanzándonos.

Todos los expertos recomiendan que adaptemos nuestra piel al sol de manera gradual. Esto supone ir aumentando el tiempo de exposición poco a poco, día a día. ¿Cómo hacemos para practicar golf? En principio lo más recomendable sería que comenzáramos por jugar 9 hoyos, para ir aumentando su número hasta completar un recorrido con el pasar de los días (aunque estamos seguros de que esta opción no resulta agradable y en muchos casos ni siquiera posible, para muchos).

Además y para adaptarnos al sol y al calor, un buen truco es comenzar la jornada con algo más de ropa de la necesaria, para ir quitándonosla a medida que el calor aumenta. De esta forma estaremos simulando un efecto de calor que, a las pocas horas será prácticamente el real.



EL NECESARIO CALENTAMIENTO

Sea cual sea la temperatura, debemos dedicar unos pocos minutos a preparar nuestro cuerpo para el ejercicio físico que vamos a realizar.

Muchos jugadores caen en el error de pensar que este calentamiento sólo debe realizarse durante el invierno o en las jornadas frías: gran error, también en el verano es necesario hacer unos ejercicios previos que nos ayuden a que nuestros músculos cojan la tonalidad adecuada para el juego. Por supuesto no es necesario realizar fuertes esfuerzos, que resultarían totalmente contraproducentes por las altas temperaturas, pero sí realizaremos unos sencillos ejercicios, como por ejemplo:

- Carrera suave: necesaria para despertar al músculo. No hace falta echar una gran carrera, simplemente correremos suavemente durante unos cinco minutos.

- Movimiento de brazos: al final de la carrera, antes de parar, comenzaremos a mover los brazos hacia delante y hacia detrás del tronco, manteniéndolos estirados. Emplearemos unos 45 segundos en este ejercicio.

Tras estos sencillos ejercicios, podremos proceder con algunos estiramientos, empezando por los brazos y terminando por las piernas, con los que consigamos llegar al punto correcto de preparación para nuestros músculos.

LA NECESIDAD DE BEBER

La deshidratación en la práctica del golf es algo que se da mucho más a menudo de lo que la gran mayoría creen.

Todos sabemos que la ingesta de líquido es fundamental dentro de la dieta de cualquier deportista, puesto que con el desarrollo de la actividad física se pierde mucha agua, debido a la transpiración; sin embargo tenemos tendencia a creer que en deportes como el golf, que no requieren de un esfuerzo físico excesivamente exigente, beber no es tan importante....

Gran error.

La toma de líquidos es uno de los elementos más importantes para el establecimiento de una correcta rutina alimenticia, la cual resulta fundamental para el buen desarrollo de cualquier actividad física; tenga en cuenta que una dieta desequilibrada supone sin duda un bajón en el rendimiento general del deportista, sea cual sea el deporte practicado.

Tal y como casi todos sabemos, la cantidad recomendada de líquidos son los 2 litros diarios. Si además usted realiza cualquier tipo de actividad física que le suponga un esfuerzo, deberá aumentar esta cantidad en la medida del desgaste realizado.

En este sentido para saber qué cantidad es la correcta, deberá tener en cuenta toda una serie de condicionantes:

- Anda o va en cochecito: por supuesto si elige la primera opción le felicitamos, pero también le recomendamos que aumente la cantidad de líquido a ingerir.
- El ritmo: cada jugador suele marcarse su propio ritmo de juego por lo que el desgaste puede ser muy diferente de uno a otro.
- La climatología reinante: por supuesto, un día de extremo calor u otro de mucho frío exigirán mucho más de nuestro cuerpo. El calor aumenta la sudoración de forma notable, mientras que el frío favorece la contracción de los vasos y facilita la diuresis.
- Mucha atención deberemos poner también si el lugar donde jugamos se caracteriza por ser una zona húmeda puesto que el sudor será también mayor.
- El viento: puede suponer la necesidad de realizar un mayor esfuerzo en cada golpe dado.

A nivel general podemos decir que un ejercicio que suponga unas 4 horas andando a paso “animado”, requerirá de la ingesta de más de 5 litros de líquido, para evitar la deshidratación.

A lo largo de un día de golf, deberemos tener en cuenta la necesidad de beber tanto antes como durante y después de realizar el recorrido:

- ANTES: lo más adecuado es beber agua, que no contiene azúcares y cuenta con una escasa presencia de minerales, por lo que puede ser fácilmente asimilada por el organismo. Beberemos por lo menos un litro antes de salir a practicar.
- DURANTE: lleve agua siempre con usted y procure parar de vez en cuando a “echar un trago”. Aunque pueda resultar algo incómodo parar justo cuando nos encontramos a pleno rendimiento; si no lo hacemos podemos tener un importante bajón que acabe prematuramente con nuestro recorrido, bien por cansancio o, lo que es peor, por lesión.

Así un jugador que recorra los 18 hoyos a pie, con un carrito manual, debería beber entre 150 y 150 mililitros de líquido cada 15 minutos como máximo.

Otra buena forma de hacer que nuestro cuerpo asimile líquidos es por medio del alimento, principalmente la fruta: llevar un par de piezas de fruta para tomar durante la jornada es siempre una magnífica idea.

- DESPUÉS: al terminar de jugar casi con seguridad notaremos una fuerte sed, debida a la actividad física desarrollada. En esos momentos conviene beber toda la cantidad que el cuerpo nos admita, pero nunca bebidas gaseosas, zumos de frutas ácidos, ni bebidas heladas; ya que cualquiera de ellas puede sentar muy pesada en el estómago.

Hágalo nada más terminar, la compensación hídrica debe realizarse siempre lo antes posible.

Las bebidas isotónicas son aconsejables en estos momentos, puesto que las cantidades de carbohidratos, azúcares y minerales que presentan son muy similares a las de nuestra sangre, lo que propicia que la asimilación sea muy rápida.

En cuanto a cómo beber, conviene saber que es importante que bebamos siempre pequeñas cantidades, con cortos sorbos que deberán estar espaciados en el tiempo. Beber mucho de una sola vez es un gran error, puesto que la capacidad y rapidez de asimilación de líquidos por parte de nuestro cuerpo es limitada; además debe tener en cuenta que cuanto mayor sea la intensidad del ejercicio realizado, mayor será la dificultad para la asimilación de líquidos.



2.- PRODUCTO RECOMENDADO:

KIT CALLAWAY X JR.

Diseñado para las necesidades específicas de los jugadores junior.

Para jugadores de 5 a 8 y de 9 a 12 años que buscan poner en marcha su pasión por este juego.

Proporciona la perfecta combinación de rendimiento y tolerancia para que puedan jugar con confianza y disfrutando al máximo del juego.

Dos opciones disponibles:

– **Kit para niños de 5 a 8 años:**

- Driver con varilla de grafito.
- Madera de calle con varilla de grafito.
- Híbrido 5.
- Hierro 9 con varilla de grafito.
- Wedge.
- Putter 2-Ball junior.
- Bolsa con trípode.

SÓLO 249 EUROS

– **Kit para niños de 9 a 12 años:**

- Driver con varilla de grafito.
- Madera de calle con varilla de grafito.
- 3 hierros (5, 7 y 9) con varilla de grafito.
- Wedge.
- Putter 2-Ball junior.

SÓLO 299 EUROS.



Y dos modelos:

PARA NIÑO... [ver en tienda on-line](#)

PARA NIÑA... [ver en tienda on-line](#)

3.- PROMOCIÓN ESPECIAL ¡¡LE DEVOLVEMOS EL IVA!!



IVA

Le devolvemos el IVA
sólo en julio!!!

LOS MEJORES PRECIOS TODO EL AÑO
financiación a su medida y atención profesional

consultar condiciones



álvarez
deporte y tiempo libre

PRIMERA EMPRESA ESPAÑOLA EN VENTA POR CATALOGO E INTERNET DE ARTICULOS DEPORTIVOS Y DE TIEMPO LIBRE

902 10 55 00 · www.a-alvarez.com

MADRID: C/ Capitán Haya, 60 y C/ Diego de León, 56 · LA CORUÑA: Polígono de Pocomaco, parcela C13
MONTERROSO (Lugo): Avda. General Salgado, 17

CAZA · AVENTURA · EQUITACIÓN · ESQUÍ · GOLF · NÁUTICA · PÁDEL · PESCA · SUBMARINISMO

4.- OFERTAS ESPECIALES

Este mes, tenemos muchas y muy buenas ofertas para usted.

PULSE SOBRE CADA IMAGEN PARA CONOCER MÁS DATOS DE LA PROMOCIÓN.



**Putter TaylorMade
Rossa Monza
Valorado en 199€
¡Gratis!**

También disponible para zurdos.

Por compras superiores a 500€ en productos de golf. Unidades limitadas. Sólo hasta agotar existencias.



**DRIVER
TAYLORMADE R9 460**

Antes 349 €
Ahora 199 €

Unidades limitadas.
Sólo hasta agotar existencias.

Alvarez le trae la Oferta
Estrella de Callaway

**Hierros
Callaway X20**



Sólo: 399 €

**Híbrido
TaylorMade
Burner**

Antes 179 €
Ahora 89 €



También disponible para zurdos.

Consulte disponibilidad en grados.
Unidades limitadas.
Sólo hasta agotar existencias.

**HIERROS
TAYLORMADE
BURNER PLUS**



**Máxima potencia
Burner desde
sólo 399 €**

KITS WILSON X31.
El kit más completo

sólo
399 €



También
disponible
en versión
Lady



Unidades limitadas. Sólo hasta agotar existencias.

Medio Juego
Wilson Prostaff

Disfrútelo al máximo
por sólo

229 €



Al adquirirlo
obtiene un
Bono regalo

30 €

Unidades limitadas. Sólo hasta agotar existencias.

Wedge
Cleveland 588
cromado

Antes 129 €

Ahora **79 €**



Disponible en 56°.

Unidades limitadas. Sólo hasta agotar existencias.



**DRIVER CLEVELAND
HIBORE XLS
MONSTER***

*El driver con más pegada
de la historia de Cleveland.*

ANTES: 299 €

AHORA SÓLO:

149 €

* Unidades limitadas, sólo hasta agotar existencias

COMPRE
UN DRIVER
LAUNCHER DST
!!Y LE DAREMOS
50€



**ESPECTACULAR
PROMOCIÓN**

 **Cleveland**
GOLF
WHERE SCORING MATTERS.

Infórmese aquí

COMPRE UN
SET DE HIERROS
!!Y LE DAREMOS
100€



5.- LAS NOTICIAS DEL MES

- Ganador del sorteo de un viaje a St. Andrews (14/07/2010).
- Clasificación mundial (13/07/2010).
- Steve Stricker gana el John Deere Classic (12/07/2010).
- Abierto de Escocia (09/07/2010).
- Paul Goydos: primer líder del torneo John Deere Classic (09/07/2010).
- Sergio García promociona el Castellón Masters (06/07/2010).
- Clasificación mundial: ascenso de Miguel Angel Jiménez (06/07/2010).
- Miguel Angel Jiménez gana el Abierto de Francia (05/07/2010).
- AT&T National: victoria de Justin Rose (05/07/2010).
- AT&T National: cuatro jugadores lideran el torneo (02/07/2010).
- Abierto de Francia (02/07/2010).
- Olazábal reaparecerá mañana tras ocho meses sin competir (30/06/2010).
- Clasificación mundial (29/06/2010).
- Abierto Internacional BMW: primera victoria de David Horsey (28/06/2010).
- Travelers Championship: sorprendente victoria de Bubba Watson (28/06/2010).
- Abierto BMW (25/06/2010).
- Comienzo del Travelers Championship (25/06/2010).
- Clasificación mundial (22/06/2010).
- Abierto St. Omer: victoria final del austríaco Martin Wiegele (21/06/2010).
- Abierto EE.UU.: McDowell se lleva el título para Europa 40 años después (21/06/2010).
- Abierto St. Omer (18/06/2010).
- Abierto EE.UU.: Pebble Beach se traga a Tiger y Mickelson (18/06/2010).
- Abierto EE.UU.: todas las miradas puestas en Tiger Woods (17/06/2010).

5.- LECCIONES DE GOLF

- **LECCIÓN 231:** REGULE LA DISTANCIA DESDE EL BÚNKER
- **LECCIÓN 232:** LIMITE EL MOVIMIENTO DE SUS BRAZOS

LECCIÓN 231:

REGULE LA DISTANCIA DESDE EL BÚNKER

Sin lugar a dudas la forma más fácil de regular la distancia alcanzada desde el búnker es mediante la posición del finish, de forma que:

- Finish bajo: ideal para un golpe de búnker corto, que no requiera mucha altura.
En estos casos la varilla deberá quedar, más o menos, a la altura de la cintura.
- Finish alto: para golpes más largos, en búnkers con taludes altos.
En estos casos la varilla superará la cabeza del jugador.

Sea cual sea el finish que utilice para salir del búnker, deberá tener en cuenta la importancia de soltar el palo cuando la cabeza del mismo haya superado a las manos.

De esta forma se asegura que el palo no quedará clavado en la arena.

LECCIÓN 232:

LIMITE EL MOVIMIENTO DE SUS BRAZOS

Uno de los errores más comunes en el golf es el denominado “exceso de swing”.

Un término que viene marcado la siguiente secuencia de hechos:

- Los brazos continúan subiendo después de que el cuerpo haya dejado de girar, lo que provocará que se desplomen.
- Cuando sucede esto, el jugador tendrá tendencia a lanzar el palo desde lo alto, bloqueando el lado derecho.
- El palo queda “empujado” por una trayectoria exterior.
- Las muñecas se desgiran excesivamente pronto.

Resultado final: slice débil.

Para evitar que esto suceda, deberemos concentrarnos en empujar y alejar las manos de la cabeza. De esta forma estaremos favoreciendo un arco más ancho, de manera que después podrá volver fácilmente con el palo hasta colocarlo delante del cuerpo en el downswing.