



álvarez
deporte y tiempo libre

BOLETÍN MENSUAL

Boletín número 117. Agosto 2010

1.- Artículo del mes:

LA HORA DEL GOLF

2.- Producto recomendado:

MEDIDOR DE DISTANCIA BUSHNELL GOLF TOUR V2 PINSEEKER.

Pensado para el jugador de golf.

3.- Ofertas del mes.

4.- Las noticias del mes.

5.- Lecciones de golf:

- **LECCIÓN 233:** MANOS QUE TRABAJAN JUNTAS
- **LECCIÓN 234:** EXCESO DE SWING: VIGILE SUS BRAZOS

[Envíe este boletín a un amigo](#)

1.- ARTÍCULO DEL MES: LA HORA DEL GOLF

¿Cuál es la mejor hora para jugar al golf? Seguro que se ha planteado esta pregunta en alguna ocasión.

Aunque para muchos esto es una cuestión totalmente personal, que depende de cada jugador en particular, lo cierto es que no es del todo así y existen varios estudios que lo demuestran.

Existen ciertos momentos a lo largo del día en el que nuestros cuerpos pueden rendir mejor. Todo golfista debería conocerlos y tratar de aprovecharlos al máximo.

A continuación vamos a hablar más detenidamente sobre cuál puede ser la mejor hora para jugar al golf.



HORAS ALTAS / HORAS BAJAS

Evidentemente cada uno de nosotros tenemos nuestras propias “preferencias horarias”: momentos del día en los que nos encontramos más activos, o que nos apetece más realizar alguna actividad física... y es que, como suele decirse, “cada persona es un mundo”.

Partiendo de esto y según indica la Fundación Nacional del Sueño, de Estados Unidos, existen dos momentos en el día en que las funciones de nuestros cuerpos se encuentran al máximo rendimiento.

Son:

- Entre las 09:00 y las 11:00 h.
- Al principio de la tarde (a partir de las 16:00 h.).

Asimismo, hay otros dos momentos al día, en el que el cuerpo está menos en alerta:

- Desde la medianoche hasta las 06:00 h.
- Desde las 13:00 hasta las 16:00 h.

Estos horarios pueden variar en caso de que el sujeto no duerma lo necesario (es decir, entre siete y nueve horas para un individuo adulto).

Sabiendo esto, resulta obvio pensar que en principio las 09:00 y/o las 17:00 son las mejores horas para jugar al golf.

Ahora pasaremos a la siguiente pregunta ¿mejor por la mañana o por la tarde? Sin duda cada momento tiene sus cosas buenas y sus cosas malas, es cuestión de cada jugador hacer una valoración, puesto que no siempre lo que es bueno para uno resulta bueno para otro...

Nosotros a continuación trataremos de hacer un repaso objetivo por cada una de las opciones.



BENEFICIOS DE JUGAR POR LA MAÑANA

Ser el primero en pisar el campo. Muchos no necesitan ninguna otra motivación para saltar de la cama bien temprano y correr al campo de golf. No cabe duda de que los puntos positivos son muchos.

- El estado del campo será prácticamente perfecto: todo recién limpiado y cuidado por el personal del campo. Hierba acabada de cortar, hoyos recién perforados, arena esponjada en los búnkers, marcadores de tee acabados de colocar.... es como estrenar campo de cada vez.
- Hay menos jugadores.
- En los días de verano, a primera hora las temperaturas suelen ser más bajas.
- En general, la sensación es mucho más relajada: no tenemos la presión de poder quedarnos sin luz porque el sol se va o de que llegue la hora de cerrar.

Para mostrar esa sensación de relajación, de calma, les ayuda a jugar más tranquilos y eso sin duda lo notan en el resultado final obtenido.

Como contrapartida, en cuanto a puntos negativos, podemos indicar:

- La necesidad de realizar un buen calentamiento: puede que nuestros músculos aún se encuentren algo entumecidos después de levantarnos de la cama: conviene que realicemos una sesión de calentamiento y estiramientos para no tener problemas de lesiones.

- En los días de invierno: el frío puede ser extremo a primeras horas del día.
- El rocío: en ocasiones el campo está tan mojado que resulta realmente complicado jugar.
- La necesidad de madrugar: para muchos esto supone un sacrificio lo suficientemente grande como para dejar el golf para otras horas...

Otro tema importante si jugamos por la mañana: ojo al desayuno... no hay nada peor que acudir al campo con el estómago vacío, pero tampoco conviene hincharse antes de jugar: un pequeño desayuno antes de empezar y un refrigerio a mitad de recorrido quizás sea lo más recomendable.

LO BUENO DE JUGAR POR LA TARDE

Ya sea porque los horarios laborales así lo marcan o por gusto personal, lo cierto es que son muchos los jugadores que practican durante el atardecer.

Jugar por la tarde sirve para muchos de “escusa” para afrontar el día completo con una ilusión completamente distinta a la habitual (¡da igual, después me desquito en el campo...!).

Todo eso sin mencionar que, durante los días de calor, jugar cuando las sombras comienzan a alargarse es mucho más que relajante...

Sólo será necesario tener astuta previsión de reservar hora con suficiente antelación y puede que tenga la oportunidad de disfrutar del campo sólo para usted.

Hay quien incluso alega que los campos (en su mayoría) han sido diseñados para jugar durante el atardecer.

Quienes defienden las primeras horas, afirman que jugar por la tarde es peor porque:

- Nos encontramos más cansados: después de toda la jornada, el cuerpo puede acabar por resentirse, y no sólo eso: si hemos tenido un mal día puede que lo traslademos al campo de golf.
- El campo puede no estar en correcto estado: si ha sido un día de muchos jugadores, no siempre encontraremos las cosas como desearíamos.

Por supuesto, si se decide a jugar a últimas horas de la tarde, deberá tener muy en cuenta el tiempo que le lleva realizar el recorrido completo: que le coja la noche sin tenerlo previsto y sin contar con el equipo adecuado puede convertirse en un auténtico problema si el campo no está preparado.



2.- PRODUCTO RECOMENDADO: MEDIDOR DE DISTANCIA BUSHNELL GOLF TOUR V2 PINSEEKER. Pensado para el jugador de golf.


Le presentamos el nuevo telémetro Tour V2 con tecnología **Pinseeker®**
Tan compacto y ergonómico que se adapta perfectamente a su mano y le hará ganar confianza en los entrenamientos y torneos.

Sus genes son 100% Bushnell y su diseño exterior competirá con su Driver favorito.

El Tour V2 establece nuevos estándares en diseño, ergonomía y rendimiento.

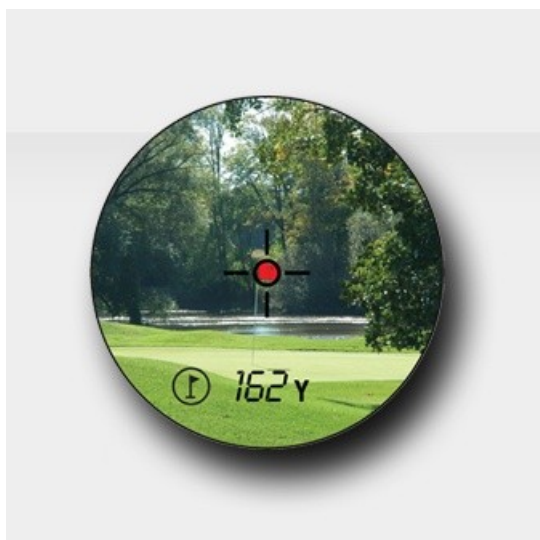
Con toda seguridad se cruzará muchos en sus recorridos.

Fíjese en sus características:

 **PINSEEKER** - tecnología que garantiza la medición de bandera al aislar el objeto al que apuntamos

 **SCAN** - Te va proporcionando múltiples distancias cuando realizas un barrido

 **LEGAL PARA SU UTILIZACIÓN EN TORNEOS**



EN ALVAREZ POR SÓLO 349 euros.

[VER EN TIENDA ON-LINE](#)

3.- 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€



4.- LAS NOTICIAS DEL MES

- Campeonato PGA: triunfo de Martin Kaymer (16/08/2010).
- Campeonato PGA: Tiger se estabiliza, García pincha (13/08/2010).
- Campeonato PGA (12/08/2010).
- Clasificación mundial: Tiger resiste en el número uno (10/08/2010).
- Turning Stone Resort (09/08/2010).
- Tiger conserva el número uno ante el descomunal fracaso de Mickelson (09/08/2010).
- La primera jornada del torneo de Nueva York se suspende por falta de luz (06/08/2010).
- Bridgestone Invitational: el mal arranque de Woods hace temer por su liderato mundial (06/08/2010).
- Mickelson y Westwood, al asalto del número 1 de Tiger Woods (05/08/2010).
- Clasificación mundial (03/08/2010).
- Abierto Británico femenino (02/08/2010).
- Greenbrier Classic (02/08/2010).
- Ross Fisher gana el Abierto de Irlanda (02/08/2010).
- The Greenbrier Classic (30/07/2010).
- Abierto de Irlanda (30/07/2010).
- Clasificación mundial: Mickelson y Westwood muy cerca de Tiger Woods (27/07/2010).
- Langer gana su primer gran título senior (26/07/2010).
- El sueco Carl Pettersson gana el torneo de Canadá (26/07/2010).
- Masters escandinavo: Johnson derrota a Echenique en el dieciocho (26/07/2010).
- Los jugadores estadounidenses comienzan fuerte el torneo de Canadá (23/07/2010).
- El ganador del Abierto Británico brilla también en Suecia (23/07/2010).
- El estadounidense Matt Bettencourt se adjudica el torneo de Reno (19/07/2010).
- St. Andrews se rinde al surafricano Oosthuizen (19/07/2010).
- El estadounidense Scott McCarron es el nuevo líder del torneo de golf Reno-Tahoe open (17/07/2010).
- Reno-Tahoe open (16/07/2010).
- Comienzo del Abierto Británico (16/07/2010).

5.- LECCIONES DE GOLF

- **LECCIÓN 233:** MANOS QUE TRABAJAN JUNTAS
- **LECCIÓN 234:** EXCESO DE SWING: VIGILE SUS BRAZOS

LECCIÓN 233:

MANOS QUE TRABAJAN JUNTAS

Uno de los errores que más comúnmente se cometen por los jugadores amateurs tiene que ver con la forma de colocar las manos.

Y es que, si algo debemos tener claro, es que nuestras dos manos deben trabajar juntas para conseguir un grip correcto... algo que no siempre conseguimos.

¿Cómo hacer que nuestras manos trabajen juntas? Pruebe a seguir estos pasos:

- Coloque ambas palmas enfrentadas una a la otra en la empuñadura.
- Ajuste ambas manos dependiendo de cómo tenga que realizar el golpe:
 - Tendencia al slice: ajuste ambas manos a la derecha (con las palmas apuntando la una a la otra), de manera que la "V" apunte a su axila derecha.
 - Tendencia al hook: deberá realizar el ajuste contrario: rote ambas manos a la izquierda en una posición más débil, de forma que la "V" realizada por las manos apunte a la barbilla.
- Lo más importante a tener en cuenta es la necesidad de mantener la presión del grip igual en ambas manos y que ésta permanezca igual a través del swing.

LECCIÓN 234:

EXCESO DE SWING: VIGILE SUS BRAZOS

Seguro que en alguna ocasión ha escuchado hablar del “Exceso de swing”, con esta expresión se conoce un problema habitual que conlleva la realización de un swing demasiado amplio que no dará los resultados necesarios.

Uno de los motivos más habituales para cometer un exceso de swing está relacionado con la subida de los brazos, que se desarrolla de la siguiente forma:

- Los brazos continúan subiendo mucho después de que el cuerpo haya dejado de girar, lo que sin duda provocará que terminen por “desplomarse”.
- Cuando esto sucede, el jugador tenderá a lanzar el palo desde lo alto, bloqueando así el lado derecho.
- De esta forma, el palo se ve empujado por una trayectoria exterior y las muñecas se desgiran demasiado pronto, provocando una excesiva acción de muñecas para intentar compensar el error.

¿Cómo evitar que esto suceda?

Le proponemos un sencillo “truco”: intente mantener las manos alejadas de la cabeza. Con esto se favorece un arco más ancho, que le permitirá regresar con el palo hasta colocarlo delante del cuerpo en el downswing.

Si se concentra en mantener el brazo derecho estirado, el izquierdo también se mantendrá de esa forma.