



**álvarez**  
deporte y tiempo libre

## **BOLETÍN MENSUAL**

### **Boletín número 264. Abril 2023**

1.- Artículo del mes:

## **CONSEJOS PARA ELEGIR LA MEJOR BOLSA DE GOLF**

2.- Producto recomendado:

### **ZAPATOS ADIDAS ZG23**

*Ligeros, cómodos, estables*

3.- Ofertas especiales.

4.- Lecciones de golf:

- **LECCIÓN 527: CÓMO JUGAR UN ROUGH HÚMEDO Y ESPESO**
- **LECCIÓN 528: CLAVES PARA AUMENTAR LA DISTANCIA**

1.- ARTÍCULO DEL MES:

# CONSEJOS PARA ELEGIR LA MEJOR BOLSA DE GOLF

**L**a bolsa de golf es un accesorio esencial para cualquier golfista. No solo es una forma práctica para transportar tus palos y accesorios de golf por el campo, sino que también puede ayudar en la mejora de tu juego, al proporcionar una organización adecuada y un fácil acceso a los palos. Sin embargo, con tantas opciones disponibles, puede resultar complicado saber cuál es la mejor bolsa de golf, o por lo menos cuál se ajusta mejor a las necesidades particulares de cada jugador.



En este artículo exploraremos los diferentes tipos de bolsas de golf, los materiales utilizados en su fabricación, y los factores a tener en cuenta a la hora de elegir una bolsa de golf. Esperamos que toda esta información te sea de utilidad cuando tengas que comprarte tu próxima bolsa de golf!

## TIPOS DE BOLSAS DE GOLF

Antes de elegir una bolsa de golf, es importante conocer los diferentes tipos disponibles.

Resumiendo, podemos decir que los tres tipos principales de bolsas de golf son:

- **Bolsa de entrenamiento (Carry):** La bolsa de entrenamiento es la bolsa de golf más básica y sencilla. Está diseñada para ser ligera y fácil de transportar, lo que la convierte en una opción popular para los golfistas que caminan por el campo.

Estas bolsas suelen tener una correa para el hombro y pueden transportar entre 6 y 8 palos de golf. Sin embargo, dado que estas bolsas no tienen soportes integrados, se deben colocar en el suelo o en un carro de golf cuando no se usan.

- **Bolsa con trípode (Stand):** La bolsa con trípode es una bolsa de golf que tiene un soporte integrado para que la bolsa se sostenga por sí sola, sin necesidad de usar un carro. Este soporte consta de tres patas plegables, de ahí su nombre. Las bolsas con trípode son populares entre los golfistas que caminan por el campo y que prefieren no cargar sus bolsas. Estas bolsas también tienen una correa para el hombro, lo que significa que se pueden llevar como una bolsa de transporte cuando sea necesario.
- **Bolsa de carro (Cart):** La bolsa de carrito es una bolsa de golf diseñada para ser transportada en un carrito de golf. Estas bolsas suelen tener más espacio para palos de golf y para accesorios que las bolsas de transporte y las bolsas con trípode, lo que las convierte en una buena opción para los golfistas que quieren llevar más palos y accesorios. Puesto que estas bolsas están diseñadas para ser transportadas en un carrito, no tienen soportes integrados.

## MATERIALES

Las bolsas de golf pueden estar hechas de una gran variedad de materiales. Como es normal, cada tipo de material tiene sus propias ventajas y desventajas, que conviene conocer para que cada uno valore lo que más le interesa.

A continuación realizamos una lista con los materiales más comunes utilizados en la fabricación de bolsas de golf:

- **Nylon:** El nylon es un material duradero y ligero que es popular en la fabricación de bolsas de golf. Es fácil de limpiar y resistente a la intemperie, lo que significa que es una buena opción para los golfistas que juegan en condiciones húmedas.
- **Cuero:** El cuero es un material de alta calidad que se utiliza en las bolsas de golf de gama alta. Es duradero y tiene un aspecto elegante y sofisticado. Sin embargo, las bolsas de golf de cuero pueden ser más pesadas que las de nylon y son más caras.
- **Poliéster:** El poliéster es un material ligero y resistente que se utiliza comúnmente en la fabricación de bolsas de golf. Es fácil de limpiar y resistente a la intemperie, lo que lo convierte en una buena opción para los golfistas que juegan en condiciones húmedas.
- **Materiales compuestos:** Los materiales compuestos, como el plástico reforzado con fibra de vidrio, se utilizan en algunas bolsas de golf para aumentar la durabilidad y reducir el peso. Estos materiales son resistentes a los golpes y al desgaste, lo que los hace ideales para los golfistas que viajan con frecuencia.

## FACTORES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE ELEGIR TU BOLSA DE GOLF

A nuestro entender, existen una serie de “factores básicos” que deben tenerse en cuenta a la hora de elegir una bolsa de golf. Los podemos resumir en los siguientes puntos:

- **Tipo de golfista:** El tipo de golfista que eres y la frecuencia con la que juegas son factores importantes a considerar al elegir una bolsa de golf. Si eres un golfista que camina por el campo, una bolsa de entrenamiento o una bolsa con trípode pueden ser la mejor opción. Si prefieres jugar en un carro de golf, una bolsa de carro es la mejor opción para ti.
- **Número de palos:** Otro factor a tener en cuenta es el número de palos que llevas contigo en el campo. Si solo llevas unos pocos palos, una bolsa de entrenamiento puede ser suficiente. Si llevas muchos palos, una bolsa de carro puede ser la mejor opción para ti.

- **Peso:** El peso de la bolsa de golf es un factor importante a considerar si eres un golfista que camina por el campo. Una bolsa de entrenamiento o una bolsa con trípode liviana puede ser la mejor opción para ti.
- **Comodidad:** La comodidad es un factor importante a considerar al elegir una bolsa de golf. Una bolsa con una correa para el hombro acolchada puede ser más cómoda de llevar, especialmente si caminas por el campo.
- **Accesorios:** Algunas bolsas de golf vienen con accesorios adicionales, como bolsillos para bolas de golf y tees, bolsillos adicionales para ropa, bolsillos térmicos para bebida... y otros accesorios. Si necesitas espacio adicional para llevar tus accesorios de golf, es posible que desees considerar una bolsa de golf con más bolsillos.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Finalmente, aquí hay algunas recomendaciones de bolsas de golf para ayudarte a tomar una decisión informada (*recomendación realizada en abril 2023*):

### **Bolsa de entrenamiento:** [Bolsa Titleist Carry Bag 2023](#)

La bolsa de entrenamiento Titleist Carry Bag es una bolsa liviana, muy funcional y fácil de transportar que es ideal para los golfistas que caminan por el campo. Tiene una correa doble acolchada de primera calidad para brindar amortiguación y una comodidad duradera.



### Bolsa con trípode: [Bolsa Wilson Exo Lite Dynapower Stand Bag](#)

La Wilson Lite Dynapower es una bolsa con trípode que está confeccionada de materiales ligeros y resistentes, que proporcionan mucha comodidad y funcionalidad. Es ideal para los golfistas que caminan por el campo y necesitan una bolsa con mayor de almacenaje ya que cuenta con 6 bolsillos. Además, dispone de correas acolchadas ergonómicas y una correa de hombro autoequilibrada 2 en 1 de cuatro puntos para una mayor comodidad.

### Bolsa de carrito: [Bolsa Srixon Premium Golf Cart Bag](#)

La bolsa de carrito Ping Pioneer es una bolsa de alta calidad que es ideal para los golfistas que prefieren jugar en un carrito de golf. Tiene una 14 vías para la organización de los palos, y 11 bolsillos para todos los accesorios de golf y otros artículos. Además, está confeccionada con materiales resistentes para mayor durabilidad.



En resumen, al elegir una bolsa de golf, es importante considerar el tipo de golfista que eres, el número de palos que llevas contigo en el campo, el peso, la comodidad y los accesorios adicionales que puedas necesitar. Con una amplia variedad de opciones disponibles en el mercado, seguramente encontrarás una bolsa de golf que satisfaga tus necesidades y te permita disfrutar de tu juego al máximo.

## 2.- PRODUCTO DESTACADO:

# ZAPATOS ADIDAS ZG23

### *Ligeros, cómodos, estables*

Los Zapatos de Golf Adidas ZG23 presentan un diseño más ligero, con mayor rendimiento, tracción y estabilidad, cuentan con suela con 6 tacos que proporciona comodidad y agarre en todo tipo de terreno, mediasuela con amortiguación, y protección impermeable.



#### Características:

- ZG23: Diseño más ligero, con mayor rendimiento, tracción y la estabilidad.
- Suela Traxion con 6 tacos: Ofrece comodidad durante todo el día, y agarre en todo tipo de terreno.
- Corte: Normal.
- Cierre: De cordones.
- Parte superior: Sintética Sprintskin, con ala de estabilidad 3D.
- Plantilla Insite: Muy cómoda.
- Suela Lightstrike Pro y Lightstrike: Material muy reactivo y ligero, que proporciona gran amortiguación.
- Construcción: Thintech.
- Protección impermeable: De 1 año.
- Material reciclado: La parte superior contiene un mínimo de 50% de material reciclado.

**EN ÁLVAREZ POR SOLO 199€**  
**[PULSA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN](#)**

### 3.- OFERTAS ESPECIALES



# FITTING PERSONALIZADO POLO PING DE REGALO!!!

[CONSULTA FECHAS](#)



## KITS DE INICIACIÓN **Wilson**

— TODO LO QUE NECESITAS, AL MEJOR PRECIO —

**DRIVER + MADERA + HÍBRIDO  
+ HIERROS 6-SW + PUTTER + BOLSA**

Antes: 529€  
**AHORA SOLO: 399€**

[VER PRODUCTO](#)

MÁS LIGEROS · MÁS FÁCILES DE JUGAR · MEJORES RESULTADOS



## TaylorMade® **SIM2** MAX

CLASE	PRECIO ACTUAL	DESCUENTO	PRECIO ANTERIOR
DRIVERS	<b>399€</b>	-25%	Antes: 529€
MADERAS	<b>249€</b>	-22%	Antes: 319€
HÍBRIDOS	<b>199€</b>	-23%	Antes: 259€
HIERROS	DESDE <b>649€</b>		

[VER PRODUCTOS](#)

#### **4.- LECCIONES DE GOLF**

- **LECCIÓN 527: CÓMO JUGAR UN ROUGH HÚMEDO Y ESPESO**
- **LECCIÓN 528: CLAVES PARA AUMENTAR LA DISTANCIA**



## LECCIÓN 527:

# CÓMO JUGAR UN ROUGH HÚMEDO Y ESPESO

Sin duda uno de los terrenos más complicados que podemos encontrarnos es un rough húmedo y abundante, de esos en los que la hierba presenta un color verde oscuro.

En estos golpes, nuestras preocupaciones deberán girar alrededor de los siguientes elementos:

- Que el palo gire correctamente en el momento del impacto. Ten en cuenta que si la cara del palo se gira en el momento del impacto, la bola terminará volando hacia la izquierda. Por eso conviene mantener la cara del palo abierta durante el golpe y apuntar ligeramente hacia la derecha, en previsión de un posible hook.
- La cantidad de hierba que se va a interponer entre la bola y la cara del palo. Cuanta más hierba haya, más nos obligará a imprimir potencia al golpe para “salvarla”.

Ante esta situación muchos jugadores optan por realizar un golpe totalmente vertical, sin duda esta es una magnífica decisión, pero conviene tener en cuenta que, según el espesor de la hierba, no será posible conseguir un impacto limpio, ni siquiera con ese golpe vertical.

Lo más recomendable es decantarse por un hierro 8 y tratar de pegarle lo más fuerte posible a la bola (necesitamos la máxima potencia posible para sacar la bola de allí).

Las características particulares del golpe que tenemos que dar en esta situación son:

- La mano izquierda y ambos antebrazos deberán permanecer firmes en el impacto: de esta forma contrarrestarás la resistencia que te ofrece la hierba.
- Muñecas quebradas rápidamente en la subida.
- Pie derecho cerca de la bola.
- Swing vertical: que evitará que cojamos mucha hierba con la cabeza del palo.
- Además y en cuanto a la posición del palo, te aconsejamos que vigiles que la cara del palo esté abierta para que la bola se eleve correctamente.

Por último, un consejo: no te compliques; si te encuentras en un rough con una vegetación tan espesa que hace que tu golpe sea muy complicado, lo mejor es que trates de devolver la bola a la calle, facilitando así el siguiente golpe. De otra forma corres el riesgo de embocar la bola en un sitio más difícil del rough a cambio de ganar unos pocos metros; y si es así seguramente te verás necesitado de dar más golpes para poder salir del rough.

## LECCIÓN 528:

# CLAVES PARA AUMENTAR LA DISTANCIA

Conseguir golpes efectivos que a la vez alcancen un gran recorrido puede ser más sencillo de lo que parece. A continuación te damos algunas claves para ganar distancia con tus golpes:

### **GANAR FLEXIBILIDAD PARA GANAR DISTANCIA**

Uno de los imperativos necesarios para conseguir más distancia en cada golpe es, sin duda, ser flexible.

Sin embargo, son muchos jugadores los que no son capaces de ejecutar un giro atlético, que permita alcanzar grandes distancias. Es por tanto fundamental que seamos capaces de ganar flexibilidad en los movimientos. Hay que ser consciente de que estirar con regularidad puede influir mucho en la flexibilidad, por lo que no dejes de hacerlo siempre que practiques cualquier ejercicio.

### **LOS GLÚTEOS, UN FACTOR CLAVE**

Sin unos glúteos fuertes y bien tonificados es casi imposible hacer un swing poderoso. Además si no contamos con una buena condición física, tarde o temprano terminaremos con dolor de espalda, porque la zona lumbar está girando más allá de lo que es natural.

Los glúteos mayores generan la extensión de las caderas, si los glúteos no hacen bien su trabajo, esa extensión se hace hacia atrás, con lo que el tronco superior se yergue durante el downswing por el movimiento lateral de las caderas y esto no es correcto. Un excelente ejercicio para entrenar los glúteos y mejorar la movilidad de las caderas es la sentadilla lateral.

### **EL TEE**

A pesar de que muchos no le otorgan la importancia que realmente tiene, no está de más que recordemos que uno de los elementos que más pueden influir en la distancia alcanzada es la forma y modo cómo se coloca el tee en la salida.

Por eso, cuando coloques tu tee, intenta siempre cumplir dos normas:

- Más alto de lo que habitualmente lo pondrías.
- Más adelantado (entre 3 y 5 centímetros más).

Así de fácil... Por supuesto, tiene una explicación: al colocar así el tee nos obligamos a coger la bola en la subida del palo y con ello conseguimos que vuele más y que, al caer, ruede más terreno.

### **LOS PIES**

No podemos olvidar que los pies son la base de cualquier golpe y, si queremos imprimir potencia a nuestros golpes, es imprescindible que intentemos partir de una base sólida. Se trata simplemente de modificar ligeramente la posición a la bola y más concretamente la colocación del pie derecho.

Aunque muchos no lo saben, la posición del pie derecho determina la cantidad de giro que pueden realizar las caderas durante la subida del palo y la potencia que se puede generar a lo largo del golpe. Lo más normal es que se coloque el pie de forma perpendicular a la línea del objetivo, aunque ésta es una postura correcta, también es verdad que puede dificultar (o por lo menos limitar) el giro de la cadera.

Por eso nuestra recomendación es que coloques el pie derecho con un ángulo de apertura de unos 20 grados más o menos en el momento de la colocación (al igual que con el pie izquierdo).

Este tipo de stance te proporciona mayor estabilidad para la parte superior del cuerpo, permitiendo que la cadera derecha rote fácilmente. Todo se resumirá en más potencia durante la bajada del palo y, por tanto, en el golpe.

### **LA IMPORTANCIA DEL GRIP:**

Fortalecer el grip es absolutamente necesario para todos los jugadores que pierden distancia como consecuencia de que la bola se desplaza hacia la derecha.

¿Cómo saber si tu grip es débil? Hay que analizar nuestro swing, bien poniéndonos delante de un espejo de cuerpo entero o bien con la ayuda de un compañero. El momento clave es en lo alto del swing: la cara del palo deberá quedar mirando un poco más hacia el cielo.

¿Cómo fortalecer el grip? Te proponemos que pruebes a modificar la forma en la que agarras el palo:

- Coloca la mano superior algo más arriba de lo habitual y la mano inferior más por debajo.
- Comprueba que puedes ver la marca de tu guante.
- El pulgar de la mano inferior deberá asentar sobre la parte central del grip, no sobre el lateral.