

the CLUBHOUSE

digitalmagazine

REVISTA DE LA FEDERACIÓN BALEAR DE GOLF





EDITOR
Federación Balear de Golf

DISEÑO & REDACCIÓN
Carlsen Estrategia & Comunicación

FOTOGRAFÍA
Federación Balear de Golf
Carlsen Estrategia & Comunicación

PUBLICIDAD
Carlsen Estrategia & Comunicación
estudio@estrategiacarlsen.com

CARLSEN ESTRATEGIA & COMUNICACIÓN
C. Sant Jaume, 19, 2º B. | 07012 | Palma
jfon@s@estrategiacarlsen.com

EDITORIAL

LOS VALORES DEL GOLF

En cualquier circunstancia la salud es siempre lo primero. Pero sucede que, como tantas cosas, la damos por descontada cuando todo va bien. Como si no pudiera ser de otra forma. Como si las cosas que pasan les pasaran siempre a los demás. Hasta que nos enfrentamos a una pandemia como la actual, que nos obliga a tomar conciencia de nuestra fragilidad.

Por ello, lo primero que queremos hacer desde la Federación es desear que tanto vosotros como todos vuestros familiares y amigos estéis bien, y os pedimos que sigáis en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Estar en casa es por ahora la mejor vacuna disponible, y la mejor forma de que unos cuidemos de los otros.

Es en las situaciones tan complicadas como la que vivimos donde también encontramos los motivos para el optimismo y la esperanza. Saldremos adelante porque contamos con personas con valores, que se juegan la vida por cuidar de los demás, asumiendo riesgos tanto para ellos como para sus familiares. Gracias a todos los profesionales de la sanidad, de los diferentes cuerpos y fuerzas de seguridad, trabajadores de los supermercados, transportistas, medios de comunicación... A todos los que estos días no están en casa.

Es difícil hablar de economía cuando lo que está en juego es la salud, pero las consecuencias de esta crisis ya son muchas y también debemos afrontarlas. Los campos de golf de nuestra Comunidad están en

una situación difícil, porque esta crisis ha llegado en los meses de más actividad, en plena temporada alta. Durante este estado de alarma pueden realizar labores de mantenimiento para estar preparados para el día después. Y lo hacen con menos personal del necesario y, a la vez, colaborando con sus respectivos municipios en las tareas de desinfección.

No nos olvidamos de los profesores y profesionales, en su gran mayoría personal autónomo, que en estos momentos no puede desarrollar su actividad y que también está teniendo un gran perjuicio económico.

En la Federación seguimos en contacto permanente con los federados a través de nuestra página web y de las redes sociales, con las oficinas cerradas teletrabajando y estando a disposición de los federados en fbgolf@fbgolf.com. Tras la suspensión de la actividad deportiva decretada por la Conselleria d'Àfers Socials i Esports hasta como mínimo el 30 de abril, contemplamos diferentes escenarios para retomar la actividad deportiva y adaptar el calendario de competiciones federativas para intentar recuperar las pruebas no celebradas.

Llegará ese día, más pronto que tarde, y será entonces cuando tendremos que demostrar los valores del golf, llenando los campos y contribuyendo a la recuperación de los mismos. Son el escenario de nuestra diversión, el lugar en el que pasamos horas disfrutando de nuestro deporte y de todo lo que conlleva, y ahora nosotros también tenemos que cuidar de ellos. Y, juntos, hacer más grandes los valores del golf.

BERNARDINO JAUME

PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN BALEAR DE GOLF

“Debemos hacer un esfuerzo por ser positivos,
por sumar y contribuir a superar esta crisis”

Hay que ser prudente, y en una situación como esta lo primero es la salud y seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias.

Somos conscientes de que desde la Federación habrá que hacer un esfuerzo para ayudar y colaborar con los campos y los profesionales, que son los grandes perjudicados



Es posible ser optimista ante la crisis originada por el Covid-19?

Estamos obligados a ello. Llegará un día, y será pronto, que superaremos esta situación y tendremos que volver progresivamente a la normalidad, y la actitud con lo que lo hagamos será fundamental. Así que debemos hacer un esfuerzo por ser positivos, por sumar y contribuir a superar esta crisis.

¿Cuál es la situación del golf en Baleares ahora mismo?

La misma que en el resto de España, aunque con el agravante de que esta crisis ha llegado en plena temporada alta para el golf en nuestra comunidad. Los campos están cerrados, y afortunadamente el decreto de estado de alarma ha permitido que puedan seguir con los trabajos mínimos de mantenimiento, algo que era fundamental. Las competiciones están paradas, y desde la Federación estamos teletrabajando y manteniendo mucha actividad en nuestra página web y redes sociales para tener puntualmente informados a los federados.

¿Hay alguna fecha marcada para retomar la actividad deportiva?

Hay que ser prudente, y en una situación como esta lo primero es la salud y seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias. Así que no nos marcamos ningún plazo, aunque una vez que se acabe el estado de alarma y se pueda volver a la normalidad sí que somos conscientes desde la Federación que habrá que hacer un esfuerzo para ayudar y colaborar con todos los que intervienen en el sector del golf, y en especial a los campos y profesionales que son los grandes perjudicados.

¿Qué pasa con la prueba final del European Challenge Tour, "Road to Mallorca"?

El Challenge Tour no es ajeno a la situación. Las competiciones programadas en los meses de mayo y junio se han tenido que aplazar y pasarse a meses posteriores, pero el Road to Mallorca y el Challenge Tour Grand Final cuya celebración está prevista entre los días 5 y 8 de noviembre en T-Golf sigue su curso y seguimos trabajando y manteniendo reuniones para poder disfrutar una vez más de la gran final.



“Gracias a todas las personas que no pueden estar en casa porque están cuidando de los demás”

¿Qué se puede hacer?

Lo estudiaremos con los campos de golf y también con las instituciones como el Govern y Consell, que son conscientes de la importancia del sector de golf y segura que pondrán en marcha acciones de promoción como ya tenían previsto antes de la crisis sanitaria. Quienes vamos a jugar un papel fundamental vamos a ser los federados y aficionados locales. Cuando nos sea posible, tenemos que volver a los campos y a todos nos vendrá bien acudir a un profesor a tomar una clase de golf para recuperar nuestro juego. Nosotros disfrutamos de nuestro deporte gracias a su trabajo, y ahora tenemos que demostrarles los valores que nos unen y estar más cerca de ellos que nunca.

Para acabar, algún mensaje más para los federados...

Que se cuiden, que cuiden de los suyos, que permanezcan en casa y sigan las recomendaciones sanitarias. Y que vayan planificando sus partidas y encuentros en el Hoyo 19 para cuando se pueda... Y, si me lo permite, para acabar quiero en nombre de todos los federados y de la junta directiva dar un mensaje de agradecimiento a todas las personas que están cuidando de todos, a aquellos que en estos días no pueden quedarse en casa y se la juegan por los demás. Han demostrado una vez más su valor, son un ejemplo para todos.





GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS

#SOONONTHEGREEN

#PRONTOENELGREEN

#BALDAUFDEMGREEN



Los campos de golf de Baleares, comprometidos con el **medioambiente** y la **sostenibilidad**

Los campos de golf de Baleares están comprometidos con el medioambiente y la sostenibilidad. Y este nos es un compromiso de nueva cuña, sino que es una conciencia compartida desde hace ya mucho tiempo y que progresivamente va ofreciéndonos hechos que así lo constatan. Porque tal como dijo el presidente de la Federación Balear de Golf, Bernardino Jaume, en la pasada Gala Anual, “la diferencia no está en los anuncios y en las palabras, sino en los hechos. No se trata de hablar de medioambiente y sostenibilidad, sino de aplicar medidas efectivas”.

Los campos de Baleares trabajan para ser cada día mejores, y ello incluye inversiones y trabajos a favor de la sostenibilidad, y la aplicación de las 4 R's del reciclaje: reducir, reciclar, reutilizar y recuperar. Son acciones que merecen ser destacadas y puestas en valor: gestión de aguas, energía, entorno natural, uso de animales para la limpieza de la vegetación y prevención de incendios, mantenimiento ecológico del campo, buggies de energía solar, puntos de carga para coches eléctricos, certificaciones de calidad, optimización de los sistemas de riego, menor consumo de agua, nuevas variedades de hierba que requieren menor consumo de agua y de productos químicos, evitar el uso de botellas de plástico, fuentes de agua osmotizada, preservación en los hábitats de las especies existentes, recuento y catálogo de aves... Jaume subraya que *“todo esto hace indudable el compromiso del golf con el medioambiente, y es justo que se reconozca y valore. Porque, insisto, todo esto no son acciones que se planteen de cara al futuro, si no ya implementadas”*.

En lo referido a la gestión del agua, el vicepresidente de la Asociación de Campos de Golf de Mallorca, Bernat Llobera, explica que *“el agua es nuestra sangre. En Baleares no llueve lo suficiente como para regar nuestros campos, algo que sí ocurre en el norte de Europa. Por tanto, es vital un uso eficiente de este recurso escaso. En ese aspecto, tenemos un déficit de comunicación que debemos subsanar,*



muchos ciudadanos desconocen agua con la que se riegan los es agua depurada, cuya calidad también está muy controlada y analizada. Es agua que todos los campos adquirimos y que, si no se utilizara en las instalaciones golfísticas, tendría como destino final el mar”.

Bernardino Jaume concluye que “el compromiso del golf con el medioambiente y la sostenibilidad es una muestra más del compromiso con la sociedad. El golf es responsable socialmente, como lo ha demostrado estos días implicándose tanto con personas como con maquinaria en las labores de desinfección en municipios de Mallorca”.



ROBIOLS CA NA SIBI

INGREDIENTES DE KM 0, SIN PROCESADOS Y CASEROS 100%



Joana Rosselló dirige Ca Na Sibi, Healthy Cooking, empresa dedicada al catering saludable que ofrece platos elaborados con ingredientes personalmente seleccionados, de km0, sin procesados, refinados y elaboración 100% casera. Ha compartido con nosotros la receta de sus robiols, para endulzarnos estos días.

Esta receta está basada en la receta tradicional familiar adaptada a una alimentación más saludable sin prescindir de las recetas tradicionales de la Pascua mallorquina.

Ingredientes:

Para la masa

265 ml. de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
140 ml. Leche vegetal
El zumo de 2 naranjas
150 grs. azúcar coco en polvo
3 yemas de huevo eco
350grs harina de almendra
Harina de avena sin gluten certificada, la que tome, aprox 750 grs.

Para el relleno con requesón:

500 grs. requesón
2 limones rallados
2 c.p. canela en polvo
2 yemas de huevo
2 c.s. azúcar coco en polvo
1 pizca cardamomo (opcional)

Para el relleno con confitura de boniato:

290 gr. boniato naranja triturado
120 gr. manzana golden triturada
4 dátiles medjoul hidratados en 100 ml. agua
1 rama canela
Peladura de limón

Elaboración:

Precalentar horno 170° arriba/abajo

Confitura de boniato

Triturar los dátiles junto con el agua, la manzana y el boniato
En una olla o greixonera, meter todos los ingredientes y cocinar removiendo hasta formar una confitura que sea más bien seca (sin exceso de líquido para que no se salga en el horneado).... aprox. 30/40'

Requesón

Mezclar todos los ingredientes para que formen una masa integrada

Masa de los robiols

En un bol grande, poner las yemas con el azúcar en polvo, con varillas batir hasta integrar, añadir el zumo de las naranjas, la leche, el aceite y volver a batir... añadir la harina de almendra... remover e ir añadiendo poco a poco la harina de avena s.g. según nos vaya pidiendo, amasando constantemente. Tiene que quedar una masa, fácil de trabajar, pero no elástica, puesto que no lleva gluten.

Pesar bolas de unos 100gr y aplanarlas con rodillo para conseguir una masa fina, pero que no se rompa.

Con un molde de unos 10/12 cm hacer una marca y desechar el resto.

Poner en el centro 1 c.s. de requesón y una c.p. de confitura de boniato 1/2 c.s. del relleno elegido.

Cerrar la masa, pintar con huevo batido(opcional) y marcar con un tenedor e ir colocando en una bandeja de horno forrada con papel de horno.

Hornear unos 30/40' hasta que la masa esté.

Sacar del horno y dejar enfriar.

c.s. cuchara sopera
c.p. cuchara de postre
s.g. sin gluten



“Tener en cuenta que, al ser una masa sin gluten la masa puede abrirse, el cubrimiento de huevo debería evitarlo, yo suelo dejarlos sin cubrir. Aunque no sean estéticamente bonitos, los disfruto igualmente. Que no queden perfectos, no significa que no sean deliciosos y sobre todo son mucho más saludables que los tradicionales”.

LUIS NIGORRA

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE CAMPOS DE GOLF DE MALLORCA

“Esta crisis es el mayor reto al que se ha enfrentado el sector turístico en Baleares”



¿Es esta la mayor crisis a la que se ha enfrentado el sector del golf en Baleares?

Probablemente es el mayor reto al que se ha enfrentado el sector turístico en la historia. Como saben, hasta hace unas décadas la gente no viajaba para las vacaciones como hacen ahora, por lo que no hay precedentes de cómo y cuándo se va a recuperar la normalidad. El golf, como parte de la industria turística, tiene que intentar volver a la actividad lo antes posible, pero habrá que ver y esperar a ver qué medidas toman los países y cuando se podrá viajar. Si es verdad que los contagios por COVID-19 en Baleares son más limitados que en otras zonas, y debemos esperar que esto ayude a que seamos un destino que se recupere antes que otros.

Además, ha llegado en los meses de más actividad, en

plena temporada alta...

Efectivamente, el sector del golf es uno de las más importantes en la ayuda a la desestacionalización del turismo, ya que nuestras temporadas altas son de marzo a principios de junio, y de septiembre a noviembre. Debido a esto, este año la pérdida por falta de actividad en la primera parte del año nos ha cogido de lleno.

¿Cuál es la situación actual de los campos de golf de Baleares?

En la actualidad, los campos están cerrados al público, como todas las instalaciones de ocio. Sí mantenemos unos servicios mínimos de atención a los clientes vía telefónica y no presencial. Seguimos realizando además el mantenimiento necesario de las instalaciones, que obviamente es presencial, y un servicio de vigilancia. Para las labores de

mantenimiento en los campos se hace solo lo necesario, y con unos protocolos de seguridad para los trabajadores.

Observamos que no todos los países saldrán al mismo tiempo de la situación. ¿Esto puede ser un problema añadido?

Habrà que ver cuándo los diferentes países permiten que la gente viaje sin restricciones, y solo podemos esperar que sea lo antes posible. El golf, al ser una actividad al aire libre, donde la distancia entre los grupos de jugadores es de unos 300 metros, debería ser una de las actividades a las que dejen abrir cuando se tomen las primeras medidas de relajación en cuanto a desplazamientos.

¿Tienen un cálculo de las pérdidas?

Todavía no, ya que no sabemos cuanto va a durar la situación, pero serán importantes. No tenemos ingresos, y como he dicho ya, el mantenimiento de los campos, aunque sea con unos servicios mínimos, supone un gran esfuerzo.

¿Qué acciones va a llevar a cabo la Asociación para favorecer la reactivación?

Nosotros estudiaremos qué mercados van permitiendo los viajes, para hacer acciones de promoción según veamos que se van abriendo. Además de esto, trabajaremos con nuestros socios del sector hotelero para ver cómo podemos atraer a los jugadores lo antes posible, y por supuesto contaremos con la ayuda del Consell de Mallorca y del Govern Balear. Creo que en los últimos años las administraciones públicas en Baleares se han dado cuenta de la importancia del golf en el sector turístico balear y nos están apoyando de forma activa. Por último, junto con la Federación Balear de Golf, veremos cómo podemos reactivar el golf local. En Baleares hay 7.000 federados que seguro que están deseando volver a practicar su deporte preferido.

¿Ha tomado el Govern o el Consell alguna medida específica para el sector?

Por ahora el Consell está haciendo una campaña en redes sociales sobre Mallorca con mensajes positivos para dar confianza a los turistas cuando se produzca reapertura, pero estamos trabajando en cosas concretas de golf para



cuando se vuelva a abrir el mercado. El Consell de Mallorca está reprogramando una serie de acciones para lanzarlas cuando sea el momento. Algunas son nuevas y otras estaban ya en marcha y se tuvieron que parar por la situación.

Hemos visto que además desde los campos se ha apoyado a los municipios con personal y maquinaria en los trabajos de desinfección...

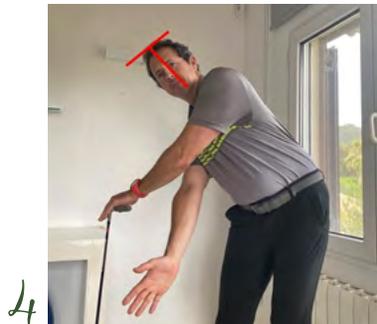
En algunos municipios se ha colaborado con maquinaria y personal para ayudar a fumigar calles y espacios públicos. En todos los municipios los campos se han puesto a disposición de los ayuntamientos para ayudar en los que podamos.

¿Pueden ser esos valores del golf precisamente una de las fortalezas de cara al futuro?

Efectivamente, esos valores –la solidaridad, la disponibilidad para colaborar...- son una de nuestras fortalezas. Además, como dije antes, es un deporte que se practica al aire libre, y que permite andar unas distancias considerables, lo cual como sabe es muy saludable.

CLASES DE GOLF EN CASA

EJERCICIOS DE ROTACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA POSTURA DURANTE LA SUBIDAS Y HASTA EL IMPACTO A LA BOLA



Defecto: muchas veces se pierde la postura tanto vertical como lateralmente al realizar la rotación en la subida para conseguir los 90° de giro.

Solución: mediante una serie de ejercicios, aprender a realizar esos giros sin perder esa postura. Para ello la ayuda de un espejo es fundamental.

1.- Nos colocaremos frente a un espejo y vemos donde queda nuestra cabeza y hacemos una T en la parte + alta de la cabeza y en centro de la cara.

2.- Intentar girar el palo 90° sin que nuestra cabeza se mueva de la T

3.- Colocar el mango del palo apoyado en el suelo. Apoyaremos la mano izquierda / derecha para que nos fije y haremos la misma rotación mirando la T del espejo, abriendo el pecho, siempre sin mover la cabeza.

4.- También es importante no perder la postura cuando se llega al impacto. Para ello, fijamos la mano derecha / izquierda con el palo, ponemos la cabeza en la T y pasamos la cadera y la mano derecha / izquierda por debajo del brazo izquierdo / derecho intentando mantener la cabeza en las referencias marcadas en el espejo y sentir como la cadera y mano pasa.

A veces por limitaciones físicas no se consigue esa rotación de 90° pero se puede lograr movilizandó la cintura, abriendo la punta del pie derecho / izquierdo que nos ayudará a girar mejor la cintura y con ello la rotación de la parte alta del cuerpo.

José Luis Palacios – Chiqui
Head Pro Club de Golf Son Servera



EJERCICIOS PENSANDO EN EL REGRESO AL GREEN

EJERCICIOS PARA REALIZAR ESTOS DÍAS EN LOS QUE DEBEMOS PERMANECER EN CASA DURANTE EL ESTADO DE ALARMA

En este artículo Domingo Rosselló, nos enseña unos ejercicios para realizar estos días en los que debemos permanecer en casa durante este estado de alarma que estamos viviendo, y que seguro que nos ayudarán a mejorar nuestro rendimiento de juego cuando podamos volver a los campos de golf. Son unos ejercicios muy sencillos, que no requieren de material específico, que podremos realizar tranquilamente delante del televisor.

Es muy importante que mientras realizamos estos ejercicios tengamos un buen control de la postura y de la respiración, que nos ayudará a trabajar mejor.

Ejercicio 1 | Flexibilidad y movilidad lumbar.

Inicialmente tendremos un menor rango de movimiento. Para compensar este déficit empezaremos con la ayuda de un rulo, toalla o almohada que nos facilitará la realización del ejercicio. A medida que vayamos mejorando la flexibilidad quitaremos el implemento de ayuda y ejecutaremos el mismo ejercicio,

notando nuevamente más tensión en la zona trabajada.

Realizaremos 15 repeticiones, sin prisa y bien controlado el movimiento, hacia a cada lado y cambiaremos.

Ejercicio 2 | Movilidad general de columna vertebral:

Iniciaremos el ejercicio estando en cuadrupedia. A continuación, avanzaremos una pierna, colocando la rodilla en la vertical del tobillo, y apoyada en el suelo, al lado del tobillo de delante, la mano de la pierna que está atrás; empezaremos a rotar el tronco hacia la pierna que tenemos flexionada hasta llegar al punto máximo de rotación.

Debemos controlar la respiración y aguantaremos 3 segundos en el top del movimiento.

Mejoraremos la movilidad de la zona lumbo pélvica, dorsal y cervical al hacer la rotación del tronco, además de un estiramiento de la musculatura glútea.

Domingo Rosselló
Preparador físico de la Federación Balear de Golf

PAUTAS PSICOLÓGICAS EN PERIODO DE CONFINAMIENTO

ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE NOS AYUDARÁN



Vivimos en una situación de gran riesgo de contagio, donde el día a día nos cambió en un par de horas sin que nadie se haya podido quedar al margen de la situación de parada obligatoria. Los daños colaterales se pueden mitigar quedándose en casa y con un abordaje deportivo haciéndolo igual que cuando no podemos entrenar debido a una lesión, pero sin ningún tipo de consecuencias.

El estado de forma de todos los jugadores de golf bajará, pero en común existe la incertidumbre de desconocimiento de la duración del periodo de inactividad. Debemos aceptar a la situación actual de no poder hacer gran cosa a nivel deportivo, excepto un cierto mantenimiento o trabajo físico. Todo continuará siendo limitado en comparación con la normalidad.

Algunas pautas psicológicas para la fase de parada obligatoria en el golf:

- **Aprovechar los beneficios secundarios de la parada**, como estudiar, estar con la familia, vivir más despacio, recuperarse de los dolores/lesiones previas, etc.
- **Mantener los hábitos saludables**. No perder de vista el entrenamiento invis-

ble; como el descanso, el periodo de recuperación “obligado” actual o la dieta son imprescindibles para poder volver lo mejor posible cuando sea el momento.

- **Hacer todo lo posible para mantener la forma**, siguiendo las recomendaciones de los entrenadores, preparadores físicos, psicólogos o fisioterapeutas.

- Incrementa el conocimiento de tu deporte, el golf. Buscar formar **alternativas de seguir conectado con el golf**, como por ejemplo observando competiciones de golf, repasando la normativa, cuidando mi material, etc.

- Tomarse la fase de confinamiento, como si fuera una lesión. Sencillamente no puedes entrenar en el campo de golf, pero si **realizar ejercicios específicos y muy concretos en casa**. Es la forma más adaptativa de abordarlo para una óptima reincorporación.

- **Hacer un chequeo de mi rendimiento** en el inicio de la temporada 2020. Hacer un análisis de cómo he rendido en mis últimas competiciones a los 4 ámbitos (técnico, táctico, físico y psicológico) y compararlo como lo han hecho o han evolucionado otros jugadores/as de mi nivel competitivo.

- **Valorar mi rendimiento haciendo un análisis más pormenorizado en los 4 ámbitos**, no sólo valorando los resultados deportivos (ganar – perder) y para facilitar establecer los próximos objetivos de mejora de cara al entrenamiento y al breve periodo competitivo de lo que resta de temporada.

De la palabra “crisis” en chino se compone de dos caracteres: uno representa peligro y el otro una oportunidad. Debemos poner nuestro enfoque en esta situación como una oportunidad de respuesta positiva fomentando los logros, recuperar la cultura del esfuerzo y conseguir nuestros objetivos en la vida y en el golf.

A la vez sea cual sea nuestro papel en este periodo de confinamiento, debemos ser proactivos con medidas de acompañamiento de las personas más cercanas.



Tonyo Adalia
Psicólogo deportivo



#soononthegreen

#prontoenelgreen

#baldaufdemgreen

G R A C I A S

Club de Golf Alcanada | Golf de Andratx | Real Golf de Bendinat | Canyamel Golf | Capdepera Golf | Golf Ibiza | Golf Maioris | Golf Pollensa | T Golf & Country Club
Pula Golf Resort | Golf Parc Puntiró | Golf Santa Ponsa | Golf Son Antem | Golf Son Gual | Son Muntaner Golf | Golf Son Parc Menorca | Golf Son Quint
Club de Golf Son Servera | Son Termes | Golf Son Vida | Vall d'Or Golf

