



COMO PREPARARSE PARA PARTICIPAR EN TORNEOS DE GOLF

I. PREPARACIÓN ANTES DE UN TORNEO

- 1) JUGAR EL CAMPO DE GOLF DONDE SE CELEBRARÁ EL TORNEO VARIOS DÍAS ANTES.
- 2) DURANTE LA PRÁCTICA CONCENTRAR EN FAMILIARIZARSE CON EL CAMPO, EN PARTICULAR, CON LOS “GREENS”. EN ESPECÍFICO:
 - A) HACIA DONDE CRECE EL GRANO DEL GREEN
 - B) LA VELOCIDAD DEL GREEN
 - C) ONDULACIONES DEL GREEN
 - D) DIBUJAR LOS GREENS INDICANDO HACIA DONDE CORRE EL GRANO PARA ASÍ PODER ATACAR MEJOR LAS BANDERAS.
- 3) ANOTAR LOS PALOS USADOS EN CADA TIRO Y LAS DISTANCIAS A LAS QUE SE ENCONTRABAN. OTROS FACTORES COMO EL VIENTO, CONDICIÓN ATMOSFÉRICA, TEMPERATURAS Y ELEVACIONES SE DEBEN TOMAR EN CONSIDERACIÓN.
- 4) PRACTICAR TIROS COMO CHIPPING, BUNKERS Y TIROS DEL ROUGH. ESTOS DEBEN SER REALIZADOS PARA COMPLETAR UN BUEN DÍA DE PRÁCTICA.
- 5) NO DEBEN CONCENTRARSE EN EL SCORE EL DÍA DE PRÁCTICA. UTILICEN ESE DÍA PARA PRACTICAR, NO PARA OBTENER UN BUEN SCORE.
- 6) LLAMAR A LA LIGA O DIRECTOR DE TORNEO PARA VERIFICAR LA HORA DE SALIDA O “TEE TIME”

II. EL DÍA DEL TORNEO

- 1) DESPETARSE TEMPRANO Y DESAYUNAR BIEN.
- 2) VERIFICAR CON EL CANAL DEL TIEMPO LAS CONDICIONES DEL TIEMPO PARA ESE DÍA.
- 3) LLEGAR AL CAMPO POR LO MENOS UNA HORA Y MEDIA ANTES DE LA HORA DE SALIDA (TEE TIME)
- 4) REGISTRARSE, SINCRONIZAR SU RELOJ CON LA HORA OFICIAL DEL TORNEO Y RECONFIRMAR LA HORA DE SALIDA (TEE TIME)
- 5) ESTIRAR Y CALENTAR (APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS)
- 6) IR AL DRIVING RANGE. COMENZAR CON TIROS CORTOS (SAND WEDGE) E IR SUBIENDO DE PALOS HASTA LLEGAR AL DRIVER. (APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS)
- 7) IR AL PUTTING GREEN. PRACTICAR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS DIVIDIDOS DE LA SIGUIENTE MANERA:
 - a) PUTTS CORTOS (3 PIES / 5 MINUTOS)
 - b) PUTTS MEDIANOS (10 PIES / 5 MINUTOS)
 - c) PUTTS LARGOS (40 PIES / 5 MINUTOS)
 - d) CHIPPING (5 MINUTOS)
 - e) BUNKERS (5 MINUTOS)
 - f) EXTRA PUTTING (8 MINUTOS)
- 8) PRESENTARSE AL TEE DE SALIDA 5 A 7 MINUTOS ANTES DE LA HORA DE SALIDA

III. OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR DURANTE EL TORNEO

- 1) EL JUGADOR DEBE MANTENERSE HIDRATADO DURANTE LAS HORAS DE JUEGO. AUNQUE NO TENGA SED DEBE CONSUMIR PREFERIBLEMENTE AGUA, GATORADE O CUALQUIER LÍQUIDO SIMILAR. LOS REFRESCOS NO SON RECOMENDABLES.
- 2) EL JUGADOR DEBE LLEVAR CONSIGO ALGÚN TIPO DE MERIENDA LIGERA. EJEMPLOS: POWER BARS, NUTRI GRAIN, FRUTAS, SANDWICHES, ETC.
- 3) EL JUGADOR DEBE TENER SU EQUIPO DE LLUVIA LISTO EN CASO DE QUE SEA NECESARIO UTILIZARLO. DEBE TENER AL MENOS, PARAGUAS SIN PUNTA DE METAL, RAIN SUIT, GORRA, TOALLAS, GUANTES, ETC.

IV. AL FINALIZAR LA RONDA DE GOLF

- 1) CORROBORAR CON TU MARCADOR (ENTIÉNDASE LA PERSONA O JUGADOR QUE LLEVA EL SCORE) CADA SCORE HOYO POR HOYO.
- 2) TANTO EL JUGADOR COMO EL MARCADOR DEBEN FIRMAR LA TARJETA
- 3) ENTREGAR LA TARJETA EN EL “OFFICIAL SCORING AREA”
- 4) HACER UN RUTINA CORTA DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO