

Algumas dicas na iniciação ao golfe

Antes de mais, aconselho que faça o levantamento dos campos de golfe existentes na sua área de residência. Escolha aquele que mais lhe convier e onde se sentir melhor.



Daniel Grimm
PGA Golf Professional

Estoril ■ Obviamente que será aconselhável começar a jogar sob a supervisão de um profissional. É importante ter lições para começar da melhor maneira e sem ganhar desnecessários vícios de amador.

Antes de se inscrever fale com o seu futuro professor, confesse-lhe quais as suas intenções e expectativas relativamente à modalidade, para que ele possa adequá-las ao plano de trabalho a criar para o seu caso. Para começar, opte por uma sequência intensiva de, pelo menos, 6 a 10 lições. É importante que, ainda que de forma mais espaçada, continue a aprender nos meses seguintes (por exemplo uma lição de 15 em 15 dias). Para as primeiras lições não será necessário investir em equipamento profissional, já que a maioria dos clubes o aluga a quem está numa fase de aprendizagem. Relativamente a preços, uma lição individual de 60 minutos fica entre 30 e 45 euros.

Depois das lições e antes de enfrentar o campo de golfe, aconselho a que se dedique esforçadamente no "driving range" e no "putting green". Há alguns campos de golfe, como o Campo Azul no Estoril Golf Club, com os seus 9 buracos, onde poderá jogar, ainda que sem "handicap" nem necessidade ser sócio, por um preço simpático.

Tornar-se membro de um clube e registar-se na Federação Portuguesa de Golfe será fundamental quando quiser jogar regularmente e obter o seu "handicap".

O seu professor ou as lojas especializadas, como a Nevada Bobs Golf, saberão aconselhá-lo da melhor forma quando chegar a hora de comprar o seu equipamento. Para começar não será necessário carregar um conjunto completo de tacos, será suficiente ficar pela metade, que deverá incluir: "putter", "pitching wedge", ferros n.º 7 e 5, madeira n.º 3 e um saco de golfe. Deverá ainda comprar um par de sapatos e uma luva de golfe. Este investimento inicial deverá situar-se entre 300 e 500 Euros.

www.estorilgolf.com



NEVADA BOB'S GOLF

Your game. Your store.



TÉCNICAS BÁSICAS E DICAS PROFISSIONAIS PARA TER SUCESSO NO GOLFE



O grip

- O "grip" está relacionado com quase todos os elementos do "swing", incluindo a trajectória do "swing", a posição da face do taco, a posição da bola e a postura.
- A pega do taco agarra-se com os dedos e não com a palma da mão.
- A pega tem que ficar na mão esquerda, entre a primeira metade do dedo indicador e a base do mindinho.
- O polegar da mão esquerda posiciona-se à direita do centro da pega.
- O "V" formado pelo polegar direito e o indicador fica a apontar para o sítio entre o seu ouvido direito e o seu ombro.
- O "grip" da mão direita é muito parecido com o da mão esquerda. A principal diferença é que na mão direita o taco posiciona-se mais nos dedos.



Três diferentes tipos de grip:

Overlapping grip

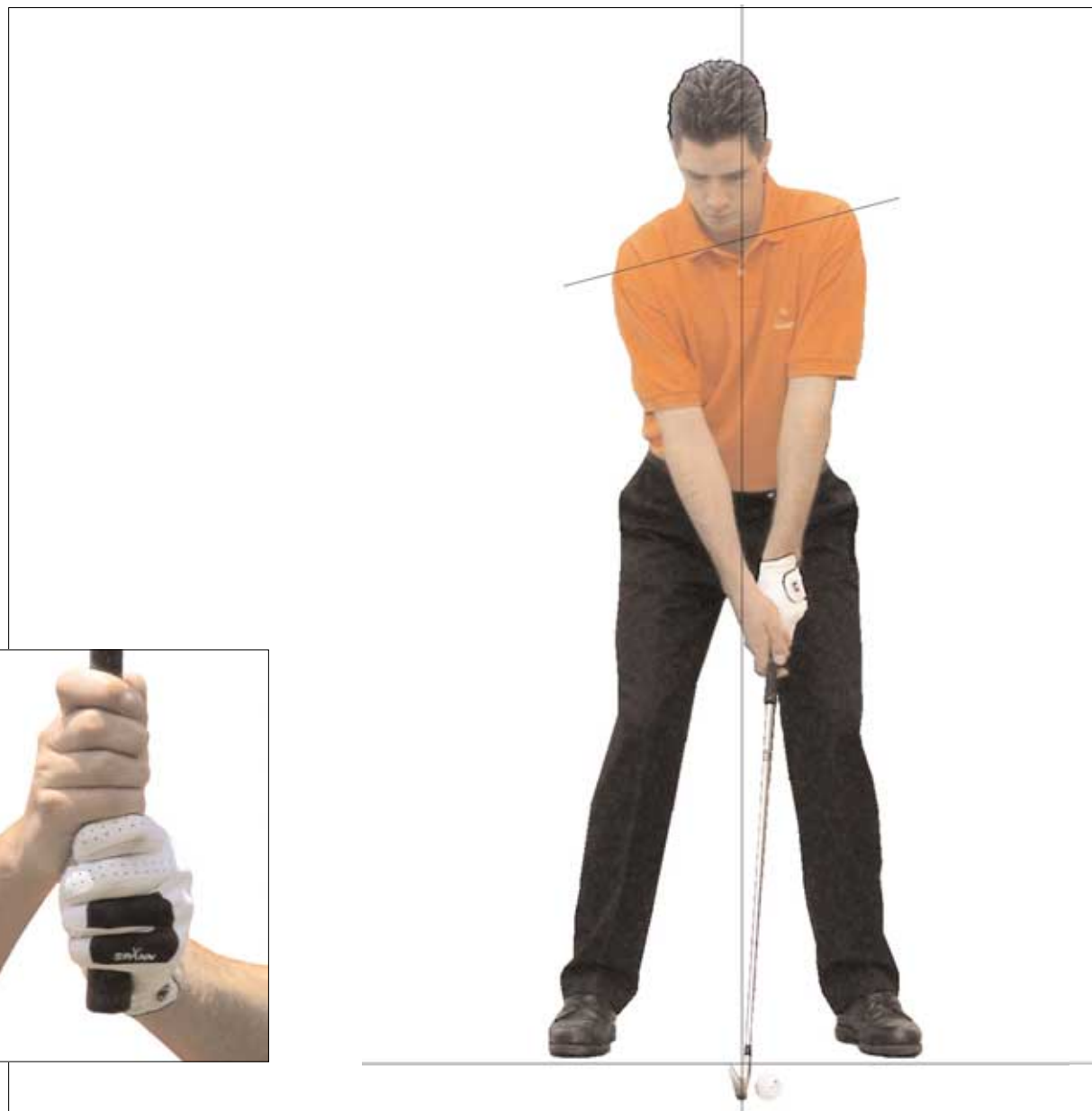
- 1 É o "grip" mais usado. O dedo mindinho da mão direita coloca-se sobre o indicador da mão esquerda. Assim permite-lhe segurar no taco com mais ligeireza e segurança.

Interlocking grip

- 2 Se tem as mãos pequenas ou fracas, experimente este "grip". Em vez de pôr o dedo mindinho da mão direita sobre o indicador da mão esquerda, entrelace-os.

Baseball grip

- 3 Este "grip" não é muito comum, mas os adultos com mãos pequenas, as mulheres e as crianças usam-no. Todos os dedos estão na pega do taco.



Posição inicial

- A melhor maneira de obter uma boa posição inicial: estar direito, pés juntos, segurar o taco em frente ao seu corpo.
- Agora afaste os pés até estes ficarem alinhados com os seus ombros.
- Ponha as ancas para trás.
- Depois vai flectir os joelhos ligeiramente.
- Vire um pouco a ponta dos pés para fora.
- Pouse a cabeça do taco no chão.
- Verifique as linhas (ver foto) em frente a um espelho.
- Os braços estão relaxados.
- O queixo tem que estar longe do peito.
- O seu ombro esquerdo está ligeiramente mais acima do que o seu ombro direito.
- Equilíbrio: o seu ombro direito fica alinhado com o bico do pé direito.



Vila Sol Spa & Golf Resort

Refúgio algarvio

No Algarve, região fortemente marcada pelo turismo, nasceu recentemente uma nova unidade hoteleira vocacionada para ser um local de refúgio. Envolto por um ambiente onde a paz e a tranquilidade marcam presença obrigatória, o Vila Sol Spa & Golf Resort vai, com certeza, surpreender.

■ Perfeitamente integrado no ambiente que o rodeia, o resort reparte-se entre o edifício principal e um conjunto de dez *villas*. No total conta com 189 quartos, onde se incluem 49 suites. Dependendo do tipo de refeição, o Vila Sol Spa & Golf Resort apresenta três sugestões: o Green Pines, com capacidade para 280 pessoas e com um terraço que apresenta uma panorâmica espectacular dos *fairways*, e o restaurante *gourmet* L'Olive, dono de um ambiente seleccionado, ambos com especialidades da cozinha mediterrânica; e o Pool Bar, para quando se procura uma refeição mais ligeira.

Facilmente adaptável a diferentes solicitações, o Bussiness Center está preparado para receber vários tipos de eventos, como *cocktails* e banquetes, além das normais reuniões de negócios e conferências.

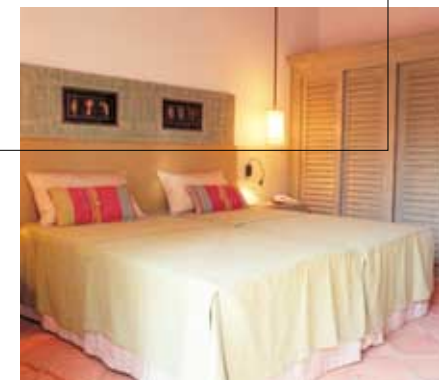
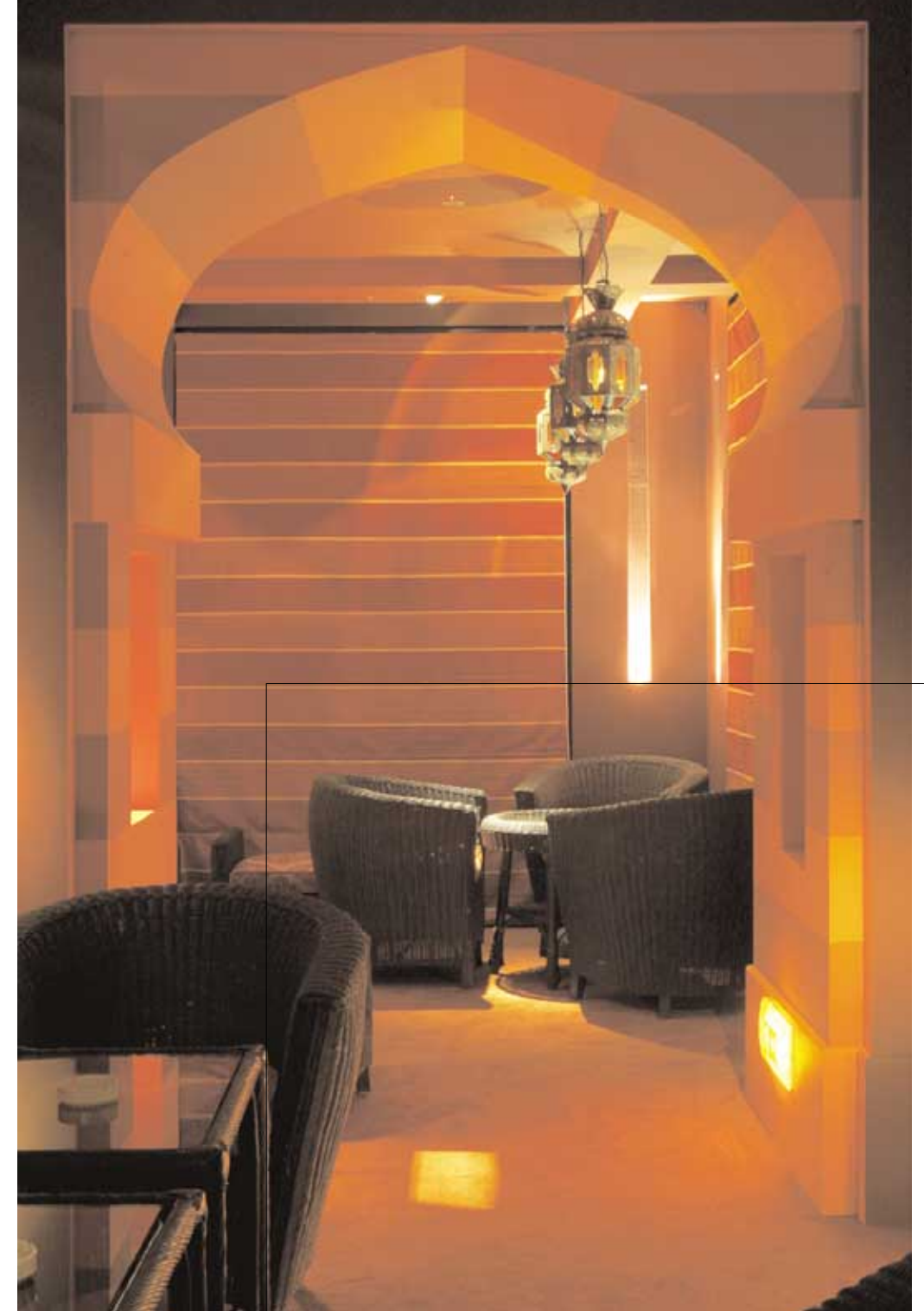
Localizado no coração do resort encontra-se o Vila Sol Spa. Pensado com o propósito de proporcionar pleno bem-estar, é o refúgio ideal para se fugir do *stress* que caracteriza a vida moderna. Com recurso a produtos naturais, os tratamentos, sejam corporais ou faciais, proporcionam total relaxamento. Da lista de serviços constam a hidroterapia, as massagens – com destaque para as orientais, como *shiatsu*, as desportivas e a massagem vibratória Samvahan – e os tratamentos cosméticos, baseados na aromaterapia e algoterapia.

Os amantes do golfe encontram neste *resort* um campo de 27 buracos (Prime – 1/9, Challenge – 10/18 e Prestige – 19/27), com *driving range* e academia de golfe. Totalmente relvada, a academia encontra-se inserida numa bonita paisagem de pinheiros junto a uma cascata, estando equipada com análise de *swing* em suporte de vídeo, quatro *putting greens*, dois *bunkers* e diversos tees com três níveis diferentes para jogo curto, médio e comprido. As aulas são dirigidas por profissionais credenciados e têm como objectivo melhorar o *swing* de cada jogador. Além do golfe, os hóspedes podem também usufruir de dois campos de ténis de piso rápido, um ginásio e piscinas exteriores aquecidas. Espaços que, de certo, agradarão aos aficionados do desporto.

No Vila Sol Spa & Golf Resort os dias são uma sequência de momentos inesquecíveis. Um jogo de golfe, um passeio à beira mar, um mergulho na piscina ou uma visita ao spa transformam a estada numa verdadeira fuga de prazer.

www.vilasol.com

XXXXXXXX XXXX XXXX
XXXX XXX XXX XXXX XXX
XXXXXXXXXXXX XXXX XXX XX
XXXX XXXXX XXXX XXX X
Xx XXXX XXXX XXXXX
XXXX XXX XXX XXXXX XXX
XXXX XXXXX XXXX XXX X
XXXXXXXX XXXX XXXXX
XXXX XXX XXX XXXXX XXX
XXXXXXXXXXXX XXXX XXX XX
XXXX XXXXX XXXX XXX X



XXXXXXXX XXXX XXXX XXXX XXX XXX
XXXXXXXX XXX XXXX XXX XXX XXXXX