DIÁRIO INSULAR 30.MAR.2015 GOLFE ||





ANO V | N.º 51

SEG | 30.03.15





















**IIII GOLFE** 30.MAR.2015 DIÁRIO INSULAR



A pirâmide etária nos Acores, como em Portugal Continental e na Europa, encontra-se perfeitamente invertida onde, cada vez mais, temos pessoas concentradas nos níveis etários mais altos e cada vez menos juventude para nos animar.

Estamos todos sofrendo as consequências desse facto, pois é muito difícil conceber qualquer modelo de desenvolvimento que não tenha crescimento e associado a ele aumento da população residente, salvo exceções que são compensadas pela população flutuante.

As estatísticas de jogadores de golfe nacionais apontam ainda para valores de praticantes muito abaixo da média internacional, com a particular relevância o facto da grande maioria ter idades superiores a 50 anos e a composição feminina ser muito diminuta.

Os dados Açorianos apontam para cerca de 1.200 jogadores federados e 200 sub-18 colocando a Região Autónoma dos Açores no top da representatividade jovem.

O Clube de Golfe da Ilha Terceira sempre foi pioneiro na angariação e apoio aos iniciados na modalidade, fazendo já parte da cultura desportiva desta associação.

É cada vez mais importante encontrar formas de entretenimento e de participação dos jovens na sociedade, fomentando o espírito cívico, de partilha e de cooperação, estimulando o prazer pelo desporto e para hábitos de vida saudáveis, sendo este um papel fulcral das associações.

Cumprindo esta função, e consciente dos benefícios que o Golfe aporta para os praticantes, ao nível da concentração, da tenacidade e do companheirismo, o CGIT convida todos jovens a experimentarem esta modalidade e participarem nas atividades que regularmente promove.

> Carlos Raulino Presidente do CGIT

#### Ficha Técnica

Alvarino Pinheiro, Artur Freitas, Michael Duarte, Francisco Rodrigues, Aguinaldo Antunes e Paulo Carreiro

LÚCIO ANDRADE

# Dos cerrados ao campo De esquerdo a direito

Lúcio Andrade tem uma paixão pelo golfe desde pequenino, começou a jogar nos cerrados atrás de casa com uns tacos do irmão que era canhoto. Depois um acidente e a maior disponibilidade de tacos "direitos" levou-o a mudar o lado do swing, pois não é canhoto em nada.

Como jogador é agressivo e gosta de jogar com risco pois a recompensa quando o resultado é bom dá-lhe um sabor especial.

O vício vem desde o tempo que enganava os professores na escola primária para vir para o golfe. "Bastava ver três ou quatro carros americanos por S. Brás acima e pedíamos ao Professor para ir à casa de banho ou dizíamos que tínhamos que ir ao materno às Lajes para sair e vir para o golfe".

#### COMO COMEÇOU A JOGAR GOLFE?

Comecei a jogar golfe nos cerrados à volta de minha casa. Foi dos primeiros brinquedos que tive. Tinha outros... mas o que gostava mais era do taco de golfe. Usava-se atrás de minha casa. O Brás morava no lado de baixo, jogava, outros vizinhos jogavam, os meus irmãos também e aquilo quando as vacas comiam e a erva ficava rentinha aquilo parecia um driving-range! Comecei depois a vir para o golfe com 9 anos, como caddy e jogava esquerdo, pois tinha um irmão meu que era canhoto e já trazia o swing de casa. Também não era "estiloso" jogar com os sacos de aluguer, pois quem jogava com eles eram os americanos que não jogavam nada, por isso jogava com os tacos de um irmão que já era sócio, cujos tacos eram bons, mas eram uns blade difíceis de jogar. Nessa altura os sócios costumavam emprestar os seus tacos aos caddies que tinham confiança e eu jogava muito com os tacos do Sr. Didier, pai do Sr. João Valentim. Depois tive um acidente onde perdi parte do polegar esquerdo e como era mais fácil de arranjar tacos direitos e passei a jogar direito, tinha por volta dos 12 anos.

#### O QUE O MOTIVA NO GOLFE?

O golfe para mim é como quem é católico e não pode ir à missa ao Domingo. E fim de semana que não se consegue vir ao golfe, não é bem fim de semana. Para marcar bem o fim de semana a gente tem que passar pelo golfe! É quase como aquele ditado antigo que dizíamos: "estou a virar os Quatro Caminhos estou a chegar ao céu, estou a entrar as cancelas es-

tou no céu". Serve para esquecer a semana de trabalho. A mim faz bem. Aconselho a qualquer um.

#### O QUE PENSA DO NOSSO CAMPO?

Eu acho que o campo está bem tratado. Nos últimos tempos a equipa da relva tem feito um bom trabalho quer nos campos, quer nas matas. Existem é jogadores que deviam ter mais respeito e não deveriam deixar pitches e leivas por reparar.

#### COMO VÊ O FUTURO DA MODALIDADE NA TERCEIRA?

Os pequenos que tem aí têm é que trazer os amigos deles para isto não morrer. Há uma geração aí que oxalá dure até à idade do Sr. Maia, mas se calhar essa gente não vai durar esse tempo todo. Os americanos também já não estão cá, porque era o que enchia a Praça antigamente. Precisamos mais jogadores.

QUE CONSELHOS DARIA AOS MAIS JOVENS? Aos que não jogam, que venham experimentar, pois estão a perder muito. Podem até não vir a gostar, mas ficarão a compreender que o golfe é mais do que bater na bola, mas quando se bate bem, sabe bem, mesmo!





DIÁRIO INSULAR 30.MAR.2015 GOLFE |III|



#### TIPO DE COMPETIÇÃO PREFERIDA?

Match-play. Sou um jogador irregular para o score. Se calhar conseguia fazer melhores resultados, mas como eu jogo é por prazer. Se vejo a bandeira, mesmo que bem defendida, eu vou é para a bandeira. Posso falhar sete, e meter só lá três, mas vou pelo risco. É o que me faz vir cá acima. Por isso gosto mais do match-play que é buraco a buraco e, se não ficares fechado, estás sempre no jogo até ao fim.

## QUAL FOI A COMPETIÇÃO QUE LHE DEU MAIS GOZO PARTICIPAR?

Foi uma competição em que não ganhei nada, mas que a estória se inicia uns anos antes. O meu sobrinho Dário sempre sentiu muito o jogo. Ele era muito pequenino eu trouxe-o para o golfe numa tarde. Ele já tinha aulas de golfe e tinha a mania que já jogava muito bem e eu comecei a brincar com ele dando-lhe pontos e quando cheguei ao 3 ele amuou e tive que o deixar em casa. Uns anos depois estava a jogar a pares num torneio com ele, e estávamos a jogar muito bem e sempre picados e a puxar um pelo outro. Não tivemos foi muito bem no putter senão provavelmente tínhamos ganho o torneio. Mas deu um gozo tremendo e desta vez o Dário não chorou.

## QUAIS SÃO OS SEUS PONTOS FORTES E FRACOS COMO JOGADOR?

Fracos, é a tacada ao green, que era o meu melhor jogo quando jogava canhoto. Forte é o drive quando estou concentrado e a coisa calha bem.

#### QUAL A SUA PANCADA PREFERIDA?

Em dia de feeling é o jogo com o putter. O meu putter é mais velho do que eu, por isso nos dias bons costumo dizer que o que importa é o jogador e não o equipamento...

## QUAL O CAMPO DE GOLFE QUE GOSTOU MAIS DE JOGAR?

Só joguei em três campos e o que gosto mais é o nosso. Depois terá sido o da Estela.

## QUAL O(S) CAMPO(S) DE GOLFE QUE MAIS GOSTARIA DE JOGAR?

Em Portugal seria o Oceanico Victoria, onde se disputa o Open de Portugal. No estrangeiro St. Andrews que é um campo mítico, muito difícil e de que já falei muito com o meu amigo Brás que já lá jogou.

#### Palmarés (resumido)



2002

Torneio dos Lions - 4º net Torneio da Juventude – 1º Stableford Club Championship – 3º Cat. D

2005

Old Timers - 2º net

2011

Sanjoaninas/Interpairs - 1º (com Adelino Andrade)

Festas da Praia - 1º net (com Adelino Andrade)

Torneio Turismo dos Açores – 1º net (Benfica

Golf)

2012 Club Open – Longest Drive aos buracos #3

e #9

2014

Sanjoaninas/Interpairs - 4º gross (com Adelino Andrade)

Nome – Lúcio Manuel Nunes Andrade

Idade – 39 anos

Profissão – Vendedor e empregado de mesa/bar

Naturalidade – S. Brás, Praia da Vitória

Residência – S. Brás, Praia da Vitória

**HCP -** 12,2

Família – Vive com a companheira

Jogador(es) de Golfe favoritos – Jack Nicklaus

Prato(s) favorito(s) – Bacalhau, arroz de marisco e filet mignon

Hobbies – Pesca, cozinha, ouvir música, jantar e sair com os amigos

Filme, realizador ou actores preferidos – Filmes de comédia e ficcão

• • • • • • • • • • • • • • •

Música Género cantor ou agrupamento: Pop/rock, U2, Pink Floyd, Supertramp, Cat Stevens

Tv Programas Favoritos – Programas de cozinha e golfe

Internet/Consolas – Facebook, pesquisas sobre golfe e festas populares

Clube(s) de Futebol – Futebol Clube do Porto

#### O MEU SACO

Saco – RAM

Driver – Taylor-Made Burner 9,5° stiff

Madeira 3 – Pal Joey Copperhe-

Ferro 1 - Ping Eye

Ferros (3 ao Sand-Wedge) – Ben

**Hogan Apex Edge** 

Putter – McGregor Touch-down Marca de Bolas – Bridgestone e Srixon



IV GOLFE 30.MAR.2015 DIÁRIO INSULAR

#### CR EQUIPAS SUB-18 E DRIVE AÇORES VERDEGOLF

#### **Golfe Jovem**



**PRÉ-SELECIONADOS** Ricardo Garcia, Miguel Rodrigues e Tiago Nunes

O Golfe jovem açoriano esteve em destaque no mês de Março. Primeiro disputou-se o regional de clubes de sub-18 onde a equipa da casa venceu com naturalidade contando com as prestações de Miguel Rodrigues, Tiago Nunes João Gouveia e Luís Indio. A equipa terceirense deu boa réplica ficando só a nove pancadas da Verdegolf ao fim de dois dias de competição. O CGIT esteve representado por João Tomé, Ricardo Garcia, Diogo Costa e Diogo Ávila. No fim de semana seguinte, também na Batalha disputou-se o 1º Drive Açores, organizado pela FPG. Para a Terceira vieram os dois títulos de sub-18 para Diogo Costa e Emerson Arruda, respectivamente em gross e em net. Destaque ainda para a pré-convo-

Destaque ainda para a pre-convocatória de Ricardo Garcia, Tiago Nunes e Miguel Rodrigues para os trabalhos das seleções nacionais das suas categorias.

### As dicas dos profissionais

com Michael Duarte e Artur Freitas

#### PREPARAÇÃO MENTAL

Os aspetos mentais antes do desempenho deve envolver os processos que o atleta vai necessitar usar durante a execução da sua competição (ou gesto competitivo). Isso pode incluir estratégias específicas, e o estabelecimento de um elevado foco tensional. Alguns atletas gostam de usar imagens para recordar experiências positivas do passado (boas execuções anteriores) e gerar um sentimento de autoconfiança.

A imaginação é um método muito flexível para utilizar antes da competição, mas necessita de ser usado corretamente para retirar o máximo efeito possível. A imaginação (ou imagética) não é apenas uma forma de visualização, é para além disso, uma experiência sensorial ("imagens sensoriais") que envolve o sentido cinestésico. emoções e experiências auditivas para aumentar o impacto emocional, gerar energia e colocar o atleta no seu melhor estado físico e psicológico possível. Muitos atletas usam imagens para se verem como vencedores, mas as imagens podem ser empregues para imaginar uma boa técnica, lidar com situações difíceis, recriar e criar sentimentos emocionais e ensaiar o evento na mente. Desta forma existe três tipos de imaginação:

- Visualização. Imaginar-se a vencer.
- Imagética. Sentir o cheiro imaginado do ambiente desportivo, do público a felicitar, sentir a emoção de um bom, resultado, sentir confiança para executar um movimento ariscado.
   Ensaio mental. Imaginar-se a executar os mo-
- Ensaio mental. Imaginar-se a executar os movimentos específicos da tarefa competitiva de forma perfeita.
- Execução. Executar o que imaginou.

A imaginação é uma poderosa técnica já que o cérebro interpreta os cenários imaginados de forma literal (como se na verdade estivessem a acontecer), tendo um impacto direto no reforço de variáveis psicológicas como a confiança. O treino da imagética deverá ser realizado em sessões de imagens de curta duração (não mais que alguns minutos) e deverão ser simples, principalmente antes da competição. É essencial que as imagens sejam adequadas e adaptadas para o resultado desejado, por isso, se você quer melhorar o seu humor, imagine um cenário realista que faça você sentir-se bem.

A preparação mental, pode incluir o uso repeti-

do de autoafirmações positivas (verbalizações), como "tenho treinado duro e estou em grande forma". Essas afirmações atuam direcionando a atenção dos recursos psicológicos facilitadores, de forma a mudar o sistema de crenças ao longo do tempo, assim que o atleta comece a ter experiências de sentimentos ou acontecimentos que são coerentes com as novas crenças. No exemplo dado acima, o atleta começa a focar-se em eventos que reforçam a sua convicção de que está em grande forma. Assim, as perceções negativas podem desaparecer e dar lugar a um processamento de informação facilitadora do resultado pretendido

Algumas regras que lhe vão ajudar a focar-se em aspetos positivos.

**Regra nº1:** evitar pensamentos que conduzam à preocupação ou ansiedade

Regra n°2: evitar pensamentos que conduzam a falhanços passados

Regra nº3: evitar atribuições de auto-estima relacionas com o desempenho

**Regra nº4:** evite concentra-se nas probabilidades negativas face às de sucesso

Regra nº5: converter declarações negativas em

Regra nº6: foco no objectivo.

Visualize sempre o shot que quer executar e foque-se no alvo, nunca tenha como ultimo pensamento os locais para onde não quer ir, isto porque irá mesmo para lá, porque o nosso cérebro não é autónomo! Daí irá executar a ultima informação que lhes demos, por isso a ultima coisa que deve pensar antes de executar um shot é focar-se no seu obietivo.



#### **HOLE 19 - PAULA AMARAL com Alvarino Pinheiro**

#### Hole 19

O buraco 19 é um conceito universal entre os golfistas. Após o último putt no buraco 18 ninguém pergunta "o que vamos fazer agora", seria uma pergunta retórica, o destino de um golfista após a sua "sagrada" ronda de golfe é o bar do buraco 19.

Ou seja, uma volta de golfe compreende não 18 mas 19 buracos, sendo o 19 o "campo" onde é possível beber a melhor bebida do planeta, dar as mais espontâneas gargalhadas, ouvir as mais surreais e dramáticas histórias, encontrar a necessária "terapia" para lidar com as frustrações e dificuldades do jogo, e claro, saborear as proezas, conquistas e vitórias junto daqueles que "realmente nos compreendem".

#### **HÁ COISAS INCRÍVEIS!**

Este mês o "Azores in One" falou com a Paulinha Amaral, conhecida pela simpatia, boa disposição e profissionalismo com que recebe os golfistas no Hole 19 do CGIT, esta "expert" em "comportamento golfista" contou-nos estas duas histórias que nunca poderiam ter acorrido noutro campo de golfe senão neste.

"Durante este anos existem muitas histórias engraçadas passadas com os nossos golfistas, neste momento recordo-me de duas situações caricatas que me ocorreram aqui no CGIT com visitantes.

Uma vez tive que correr atrás de um visitante até ao parque de estacionamento, que levava um busto nosso debaixo do braço, quando lhe pedi para me devolver a peça, ainda me disse "qual busto?"

Outra gira, foi um sujeito dirigir-se ao bar e perguntar me se eu tinha troco de uma nota de 50 euros, pois o táxi que o tinha trazido não tinha, eu disse que sim. Mas antes de lhe dar as notas trocadas peço para me dar a nota de 50 euros, ao que ele me diz que tinha ficado com o taxista, para eu lhe dar as notas que já me trazia a nota, claro que não dei. Pedi para me trazer que depois lhe dava, ele disse que sim. Mas nunca mais o vi."



#### **UM COPO DE REGRAS por Aguinaldo Antunes** (arbitro nacional)

## Golfe – Um "copo" de Regras (2)

As primeiras regras de golfe (13 regras) foram publicadas em 1744, na Escócia, que evoluíram até às atuais 34 regras de golfe. As regras de golfe são revistas de 4 em 4 anos e resultam do trabalho de duas instituições, uma na Escócia, o Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews (R&A) e a outra, nos Estados Unidos, a United States Golf Association (USGA). No ano de 2016 as regras serão novamente atualizadas, para um período de 4 anos

A R&A e USGA editam um livro com as decisões sobre as regras de golfe, chamado o livro das Decisões que se constitui como a jurisprudência das regras do golfe. O livro das decisões é editado de 2 em 2 anos e resulta dos pedidos de clarificação das regras de golfe que são solicitadas por clubes e jogadores de golfe, de todo o mundo.

Com o livro de regras de Golfe 2012 – 2015, editado pela FPG e o Livro das Decisões – 2014/15, edição inglesa da R&A, iremos identificar as situações que com maior frequência acontecem, num jogo de golfe e as suas possíveis soluções.



Vocês nem imaginam... a bola ficou atrás desta árvore, onde tem água ocasional... com direito a «Free Drop»!