

# ¡Quiero jugar la Solheim Cup 2023!

Ana Peláez, gran referencia para los más jóvenes

**Calendario  
Juvenil 2021**

Más ganas de  
competir que nunca

**Puntuables  
Nacionales Juveniles**

Historia del  
segundo 'Grande'



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CULTURA  
Y DEPORTE





# UNA INVERSIÓN EN FITTING

Optimizado para edades de 7 a 13 años



## PROGRAMA JUNIOR "HAGAMOS CRECER EL GOLF"

OFRECIENDO UN SERVICIO ÚNICO DE AJUSTE DE PALOS SIN CARGO.\*

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE [PING.COM](https://www.ping.com).

\* PARA OPTAR, DEBE COMPRAR UN MÍNIMO DE CINCO PALOS JUNIOR PRODI G (CUALQUIER COMBINACIÓN) EN UNA COMPRA.

PING®



Foto de portada: Europeo Absoluto Femenino

## El trabajo como camino hacia el éxito

Convertirse en referencia de algo pasa por adquirir una serie de méritos que resultan de muy difícil ejecución para la grandísima mayoría. En el ámbito deportivo se adquiere normalmente esa condición por acumular un buen número de triunfos en torneos de alto nivel.

Para alcanzar la meta, es preciso atravesar un largo camino, es necesario esforzarse. Y, además, al máximo. Ana Peláez es el protagonista principal de nuestra revista de este trimestre, una joven golfista malagueña que ha sido miembro destacado de la Escuela Nacional de Golf ubicada en Madrid durante unos cuantos años y que, en pocos meses, está ya preparada para dar el salto al profesionalismo. La calidad de su juego, su garra y su ambición constituyen un cóctel perfecto para llegar arriba y convertirse en referencia de todos nosotros. Incluso declara sin tapujos que quiere jugar en el Circuito Americano Profesional Femenino y disputar, en 2023, la Solheim Cup, que tendrá lugar en España, en concreto en el recorrido malagueño de Finca Cortesín, curiosamente cerca de donde Ana Peláez comenzó a dar sus primeros pasos golfísticos. La trayectoria deportiva de Ana Peláez, siempre en ascenso, se ha forjado dando una serie de pasos repletos de coherencia: buen aprendizaje durante sus primeros años en su club, ingreso en los equipos autonómicos y nacionales, acceso a la Escuela Nacional Blume de Golf, desplazamiento a Estados Unidos para completar la formación deportiva y académica -igualmente importante- en una universidad norteamericana y retorno a España para foguearse en torneos profesionales de alto nivel antes de dar el paso, en breve tiempo, al ámbito profesional. En 2020, por ejemplo, un año tan complicado por el efecto perverso de la pandemia del Covid-19, Ana Peláez fue la mejor en el Santander Golf Tour celebrado en Madrid y fue tercera -el mejor resultado de la historia de una amateur- en el Andalucía Costa del Sol Open de España, donde se enfrentó a las mejores profesionales del continente europeo.

Por todo ello, Ana Peláez constituye una buena referencia para todos nosotros, por lo que ya ha hecho y por lo que hará. Porque llegar, ya se sabe, es muy difícil, pero mucho más lo es mantenerse, una de las grandes paradojas de quienes ganan cosas importantes desde muy temprana edad. De ahí que el ejemplo de Ana Peláez, de lo que ha conseguido hasta este momento y de sus planteamientos actuales para encarar el futuro, resulten tan importantes. Porque cada uno de vosotros tendréis ante sí retos importantes en vuestras vidas, metas particulares que, como bien sabéis, sólo se consiguen a base de esfuerzo.

Miguel Ángel Caderot

### SUMARIO

4 Balance del año juvenil 2020

6 Calendario juvenil 2021

8 Historia Puntuables Nacionales

10 Entrevista Ana Peláez

13 Concurso 'Mi Revista de Golf'

14 Psicología juvenil

16 Consejos prácticos - El Pitch

18 Reglas de Golf



Publicación Oficial de la Real Federación Española de Golf

Arroyo del Monte, 5  
28039 Madrid  
Tel. 91 376 91 30

Presidente Gonzaga Escauriaza

Dirección Miguel A. Caderot

Redacción Miguel A. Caderot y Jorge Villena

Depósito Legal B-4776198

# Pocos, pero muy buenos

**Jaime Montojo y Andrea Revuelta ganaron los Puntuables Nacionales, únicos 'majors' juveniles que se pudieron celebrar por el apagón competitivo provocado por la pandemia**

Ha sido 2020 el año con menos competición de la historia reciente del deporte? Seguro. Y eso se ha notado tanto en el ámbito profesional como, especialmente, en el amateur. Los jóvenes golfistas españoles -y, evidentemente, de cualquier otro punto del mundo- han jugado menos que nunca por culpa de esta dichosa pandemia, pero se ve mucha luz al final del túnel. Aunque las competiciones oficiales hayan ido cayendo, los más jóvenes integrantes de la cantera del golf español se han mantenido activos gracias a los clubes y sus divertidas pruebas sociales. No obstante, antes de que el confinamiento nos cortase las alas hubo tiempo para disfrutar de la evolución de proyectos de magníficos golfistas como los madrileños Jaime Montojo o Andrea Revuelta, que serán algunos de los rivales a batir en el nuevo año.

## Un 'major' de altos vuelos en Murcia

Apenas unos días antes de que la palabra Covid comenzase a hacerse familiar para todos, los campos murcianos de Hacienda Riquelme y El Valle acogieron los Puntuables Nacionales Juveniles, uno de los 'majors' del golf juvenil español junto al Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín que tanto hemos echado de menos este año a pesar de los esfuerzos realizados por llevarlo a cabo con todas las garantías sanitarias posibles.

Jaime Montojo y Andrea Revuelta fueron los ganadores en dos citas resueltas con dosis de gran golf y de enorme emoción. La niebla que recibió a los chicos y chicas en la segunda y definitiva jornada no pudo empañar unos últimos hoyos espectaculares en ambos campos.



En Hacienda Riquelme, Jaime Montojo tuvo que ofrecer lo mejor de sí mismo, que es mucho, para llevarse a casa el trofeo. ¡Recordad que hasta cuatro golfistas empataron en cabeza! Álvaro Gómez de Linares, Carles Calvo y José de la Concepción sumaron los mismos golpes (141) que el madrileño, que se impuso por haber firmado los mejores últimos 18 hoyos. Sus 69 impactos en un domingo brillante resultaron decisivos.

Andrea Revuelta, por su parte, debió su victoria a que hizo algo que no pudo conseguir ninguna otra participante: ganar al campo en las dos jornadas de competición. Un logro para cualquier golfista y más aún para una en edad infantil, por más que sea integrante de una de las sagas más populares de la cantera española.

Andrea Revuelta acompañó su primera magnífica ronda de 70 golpes de una segunda aún mejor... ¡de 68! Solo con un registro así pudo resistir el empuje de las chicas que venían por detrás: Natalia Fiel (68), Natalia Herrera (67) y Rocío Tejedo (68).

Fue un fin de semana divertido y emocionante en el que Jaime Montojo, Andrea Revuelta y compañía emularon con su golf a Jon Rahm, Clara Baena, Harang Lee, Anna Arrese o Adrián Otaegui, protagonistas principales en anteriores entregas de los Puntuables Nacionales Juveniles.

## Carles Calvo, último campeón antes del apagón

También hubo tiempo para que se disputase el Puntuable Nacional Cadete Masculino de Vallromanes (Barcelona), donde Carles Calvo se apuntó el triunfo

gracias a un 72 en la jornada final. En su semana de 'local player', el catalán, uno de los destacados también en el Puntuable Nacional Juvenil, desplegó píldoras de gran golf que no pudo exhibir de nuevo en los meses siguientes.



El apagón deportivo ocasionado por el Covid echó el cierre al calendario -¿quién lo hubiera dicho en marzo?-, privándonos de Europeos y demás torneos internacionales, Campeonatos de España, Interautonómicos... Tampoco los Puntuables Zonales Juveniles pudieron disputarse en su totalidad, si bien en la segunda mitad del año se recuperó la actividad en los clubes, lo principal para poder garantizar que los golfistas en edad juvenil de nuestro país hayan continuado con su formación.

Por eso, en 2021 hay que dar el siguiente paso: poner en práctica todo lo trabajado en un calendario mucho más normalizado. ¡A por todas! 🏌️



# Más ganas de competir que nunca

¿Cuándo empiezan las competiciones? Esta es la pregunta que todos os habéis hecho estos meses. Y con razón. ¿A quién no le apetece volver a competir con normalidad? Después del parón competitivo de 2020 a causa de la pandemia, va siendo hora de volver a encontrarnos todos en los campos. Pero como lo principal es hacerlo con las mayores garantías sanitarias posibles, hemos de saber que cualquier fecha y sede que aparece en el calendario de competiciones es susceptible de ser modificada. Tengámoslo por ello en cuenta: este es el punto de partida.

## Puntuales Zonales y Nacionales en el punto de mira

A la espera de que se concreten las fechas y sedes de los Puntuables Zonales Juveniles, que mantienen sus zonas de juego habituales y que un año más se presentan como las citas más divertidas y recomendables, el calendario nacional arranca en febrero con la celebración de los Puntuables Nacionales Juveniles en dos campos que en los últimos años se han convertido en sus sedes habituales: La Torre y El Valle, en Murcia.

Ese fin de semana se buscará el relevo en el palmarés para los madrileños Jaime Montojo y Andrea Revuelta, campeones en dos de las pocas pruebas que se pudieron disputar en 2020.

Seguro que al ver el calendario, los ojos de muchos de vosotros han ido directos a la primera semana de julio. Sí, la del Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín. ¡Cómo hemos echado de menos ese torneo! El Masters del golf juvenil español viaja en esta ocasión a uno de los campos más emblemáticos de nuestra geografía, el RCG El Prat, un marco perfecto para una de las semanas más esperadas del año.

Además, el calendario recoge un atractivo Puntuable Masculino en Zarapicos (Salamanca) y dos torneos de



gran nivel como siempre son los Campeonatos de España Sub 16, sin contar con las pruebas internacionales que deben suponer el retorno del Equipo Nacional a la actividad competitiva.

Si se cumple la principal premisa, que la situación sanitaria sea la adecuada, el calendario irá poblándose de nuevos campeones. ¡Todos tenemos muchas ganas de volver a verlos en acción! ▶



## Calendario Juvenil Nacional 2021

<b>Febrero</b>		
12-14	Puntuable Nacional Juvenil Femenino	La Torre
12-14	Puntuable Nacional Juvenil Masculino	El Valle
<b>Marzo</b>		
12-14	Puntuable Nacional Cadete Masculino	Zarapicos
<b>Abril</b>		
23-25	R&A Girls U16 Amateur Championship	Enville GC (ENG)
30 Ab. - 02Ma.	Campeonato de España Sub 16 Femenino	Alicante
30 Ab. - 02Ma.	Campeonato de España Sub 16 Masculino	Alenda
<b>Julio</b>		
05-08	Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín	El Prat
13-15	McGregor Trophy	Camberley Heath GC (ENG)
22-24	Campeonato de Europa Sub 16	Vierumäki Cooke (FIN)
<b>Agosto</b>		
03-05	Reid Trophy	Porters Park GC (ENG)
27-28	Campeonato de España Interclubs Infantil	Lauro Golf
<b>Septiembre</b>		
21-23	Evian Championship Juniors Cup	Evian Golf Resort (FRA)
<b>Octubre</b>		
09-12	Campeonato de España de FFAA Infantil "IX Memorial Blanca Mayor"	La Coruña

NOTA: Este calendario es susceptible de modificaciones dependiendo de la evolución de la pandemia. El calendario de competiciones está permanentemente actualizado en la web de la RFEF, [www.rfegolf.es](http://www.rfegolf.es)

# Nuestro segundo Grande

Cuando hablamos de golf juvenil, siempre viene a la mente el Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín, el torneo grande del calendario por excelencia. Pero tenemos unas pruebas casi tan mágicas como esas: los Puntuables Nacionales Juveniles, dos citas que tradicionalmente inauguran el calendario y que suponen el reencuentro con los compañeros después del frío invierno de entrenamientos.

En los últimos años hemos visto pasar por estas competiciones a los que ahora son algunos de los mejores amateurs españoles... pero es que en 2010 estaba ganando Jon Rahm. Por eso, la historia de nuestro segundo Grande merece una ojeada.

## Un trampolín golfístico

Los campos murcianos de El Valle y La Torre acogen los Puntuables Nacionales 2021 del 12 al 14 de febrero con la intención de encontrar sucesores a Jaime Montojo y Andrea Revuelta, que a su vez relevaban en el palmarés a Sergio Cavestany y Ana Amalia Pina, una golfista que para muchos se dio a conocer en esa competición antes de dar el salto a la Escuela Nacional Blume, donde continúa con su formación deportiva.

Nos vamos a 2018, el año de los malagueños. También en Murcia se impusieron dos de los golfistas que más están dando que hablar en la actualidad, Álvaro Mueller-Baumgart y Julia López. Los Puntuables Nacionales sirvieron de trampolín para ambos, que sólo unos meses después se consagrarían con triunfos de relumbrón: él fue campeón de España Absoluto y Sub 18 y ella se impuso en el Memorial Celia Barquín. En 2017, turno para los barceloneses. David Puig y Nina Rissi se dieron a conocer con sendas actuaciones espectaculares. David, que una vez se impuso en este Puntuable no ha dejado de ganar, sorprendió a todos con un espectacular 66 con el que encarriló su triunfo. Ni siquiera un 76 en la segunda jornada le apartó del que, hasta ese momento, fue su victoria de mayor prestigio.



## Los Puntuables Nacionales Juveniles han visto ganar a Jon Rahm, Adrián Otaegui, Laura María Gómez, Álex del Rey... y marcan el estreno del calendario con dos pruebas siempre espectaculares



En 2016 se coronaron el valenciano Gonzalo Gracia y la última jugadora de la casa que ha vencido en Murcia, Patricia Garre, que ganó con los mismos golpes que Dana Helga-Puyol.

## Quince años viendo pasar figuras

En los últimos quince años, los Puntuables Nacionales Juveniles han visto desfilar a los que se han convertido en los principales baluartes del golf español en nuestro tiempo. Veamos. La edición de 2008, disputada en los campos navarros de Zuasti y Castillo de Gorraiz, vio triunfar al cadete Adrián Otaegui, que ya por entonces exhibía una solidez a prueba de bomba: dos rondas idénticas de 71 golpes le llevaron al éxito.

Al tiempo, peleaban por la victoria en categoría Infantil Adrián Arnaus y Jon Rahm junto a Eder Moreno. Ganó el catalán, pero el vasco se desquitó sólo un año después. En 2009 se imponía en la prueba masculina global demostrando que ahí había un torbellino de golf. Rahm se repuso del 78 de la

primera jornada con un 69 en la segunda. Doce meses después repetiría victoria para dejar claro y meridiano que estábamos ante un golfista especial. En estos quince años, además de los ya reseñados, también hemos podido disfrutar de excelentes momentos de golf en las pruebas femeninas. Dos de ellos se han grabado a fuego en la memoria del torneo: la emocionante victoria de Laura María Gómez en 2012 en dura pugna con María Parra, ambas profesionales y grandes amigas y compañeras del Pro Spain Team a día de hoy, y el mano a mano que mantuvieron un año antes Clara Baena y Harang Lee. ¡Ambas firmaron rondas de 65 golpes!

Además de todos los mencionados, Miguel Bisellach, Paula Neira, Álex del Rey, Alejandra Pasarín, Covadonga Sanjuán o Ainhoa Olarra, por citar sólo algunos nombres, han tenido la inmensa fortuna (y acierto) de haber podido sumarse a lo largo de estos años al carro de vencedores de estos torneos, tan queridos por todos. ¡Os esperamos en Murcia para seguir haciendo historia! ▶



# Ana Peláez

## “No descarto jugar la Solheim Cup 2023”

**A**na Peláez está preparada para afrontar los meses más importantes de su carrera como deportista. Esta campeona de Europa con España y licenciada en Finanzas y Cadena de Suministros por la Universidad de Carolina del Sur, amén de una de las golfistas más relevantes de nuestro país en los últimos años, encara sus últimas semanas como amateur desplegando un magnífico juego -recordar que fue tercera en el Open de España el pasado mes de noviembre- y una ambición sin límites “¿Por qué no voy a poder jugar la Solheim Cup de 2023?”, se pregunta. Ojalá veamos a Ana Peláez en el recorrido malagueño de Finca Cortesín en un par de años. Mientras toma forma su sueño, aquí os la presentamos.

**Acabaste 2020 siendo tercera en el Andalucía Costa del Sol Open de España, lo que te convirtió en la mejor amateur española en la historia del torneo.**

Impresionante. Me encanta recordarlo cada vez que puedo porque ha sido cuando me he dado cuenta de que el trabajo de cada semana tiene sentido. Todo lo tuve que poner en práctica, empezando por los golpes bajo presión ante jugadoras de altísimo nivel como Azahara (Muñoz). Cuando entrenas tratas de simular situaciones de presión, y cuando por fin te ves en una de ellas ves que es diferente, pero a la vez igual, porque tienes que poner en práctica lo que tantas veces has trabajado. Siempre he querido hacer historia como amateur, y creo que con ese tercer puesto lo he conseguido.

**La lástima es que jugando por el título en tu tierra no pudieseis sentir el aliento del público...**

Sí, me dio mucha pena, pero son las circunstancias que hay. Yo particularmente tuve la suerte de que jugadoras que no usaron las invitaciones para familiares me las pasasen, de manera que pude traer más gente de mi familia al torneo. Fue una lástima, claro, pero las personas más importantes para mí pudieron estar

ahí. Me quedo con eso.

**En 2020 también ganaste un torneo del Santander Tour, de categoría profesional. ¿Podemos decir que llegas muy preparada a este salto tan importante en tu carrera?**

A día de hoy siento que golfísticamente en 2020 mejoré muchísimo, lo que no deja de ser irónico por el parón que hemos vivido. He mejorado mucho en el aspecto mental y en la forma de trabajar y de preparar cada torneo.

**Ahora que llega a su fin tu carrera amateur, hagamos balance. ¿Qué queda de la niña de seis años que comenzó a jugar en Guadalmina?**

Pues queda la esencia. Durante toda mi carrera hasta hoy he tenido que hacer los cambios necesarios para poder acceder a este mundo al que quiero pertenecer. De pequeña me cabreaba muchísimo, no controlaba bien mi genio, si no ganaba tenía mal perder hacia mí misma, no con los demás, me machacaba un montón. Y durante todos estos años, gracias a mi entrenador, Sergio de Céspedes, y a Óscar del Río (psicólogo de la Escuela Nacional Blume), he sido capaz de canalizarlo y convertirlo en energía positiva.

**Eres de las pocas golfistas que lo has vivido todo: Blume, Equipos Nacionales, EEUU... ¿Crees que has ido dando siempre los pasos correctos?**

Tengo una familia que siempre me ha dado buenas pautas y me ha ayudado a tomar la vida tal y como viene, sin forzar nada ni apresurarme. Y he tenido a mi entrenador, que aunque viese potencial en mí, siempre ha respetado mis deseos de ir a Madrid y luego a Estados Unidos. Creo que si no hubiese acumulado todas las vivencias que he tenido en la Blume y en USA, no estaría aquí ahora mismo.

**¿Cuál ha sido tu mejor momento con los Equipos Nacionales?**

He tenido experiencias demasiado buenas. Estoy



“En el Open de España, donde fui tercera, ha sido cuando me he dado cuenta de que el trabajo de cada semana tiene sentido”

segura que cuando sea profesional va a ser algo que voy a echar muchísimo de menos, por todo lo que lo rodea: la semana de concentración con el equipo, elegir la canción del torneo, representar a tu país... Tengo muchísimos recuerdos, y si me tengo que quedar con uno, ese es el Europeo Sub 18 2015 de República Checa, que ganamos.

**¿Por algo en especial?**

Hubo un momento de la final en el que estaba yo con Nacho Gervás (Director Deportivo de la RFEG) y escuchamos un gran murmullo de otro partido. Como las italianas llevaban muchos familiares pensamos que habrían ganado ellas. Y de repente aparece María Herráez de la nada gritando con una bandera de España. Ahí supimos que habíamos ganado. Fue increíble, todos llorando, abrazándonos... Fue épico.

**Supongo que de estas vivencias guardas un buen puñado de amigas...**

Y tanto. Es que mis mejores amigas las he hecho en el golf. Nadie puede entender mejor mi mundo que alguien que lo ha vivido. El mundo del alto rendimiento es muy complicado de entender, y tener amigas que lo entiendan y lo apoyen es estupendo.

**En el golf amateur de alto nivel también hay bajones y épocas en las que no te salen las cosas**

Por supuesto. Lo bonito es lo que se ve cuando estás arriba, pero lo que hay detrás, es duro. A mí el golf

me gusta muchísimo, y me levanto a las seis de la mañana feliz pensando que voy a ser mejor, pero cuando emocionalmente no estás bien o echas de menos la familia y tienes que seguir machacándote... es muy difícil. No obstante, el trabajo, al final, siempre tiene su recompensa. Ya sea ganando un trofeo o visitando lugares y teniendo experiencias. Hay dolor, sufrimiento y sacrificio, sí, pero tiene su recompensa.

**Con el profesionalismo en mente, ¿en qué estás trabajando más ahora?**

En el físico. Hay que trabajar muchísimo en el gimnasio porque va a ser lo que me lleve a ganar esos quince metros que me ayuden. Si adquiero algo más de velocidad y potencia, se reflejará pegando palos más cortos a bandera, y eso ayuda siempre.

**Un sueño: ¿Te imaginas estar en esa Solheim Cup 2023 en casa o es demasiado pronto?**

Sinceramente no descarto jugar la Solheim, está en mis planes. Así lo digo. Si la situación sanitaria lo permite y me van bien las cosas, espero conseguir la tarjeta del LPGA y poder jugar torneos suficientes como para situarme ahí arriba. Sé que hay muchísimas jugadoras europeas buenísimas, pero tengo confianza en que si trabajo igual puedo estar ahí arriba. Y ganando algún torneo, como Jon Rahm. ¿Complicado? Claro. Pero es una realidad que acepto y trabajo a diario para acercarme a ello. ▶

**"Mi mejor experiencia con los Equipos Nacionales es la victoria en el Europeo Sub 18 de 2015"**



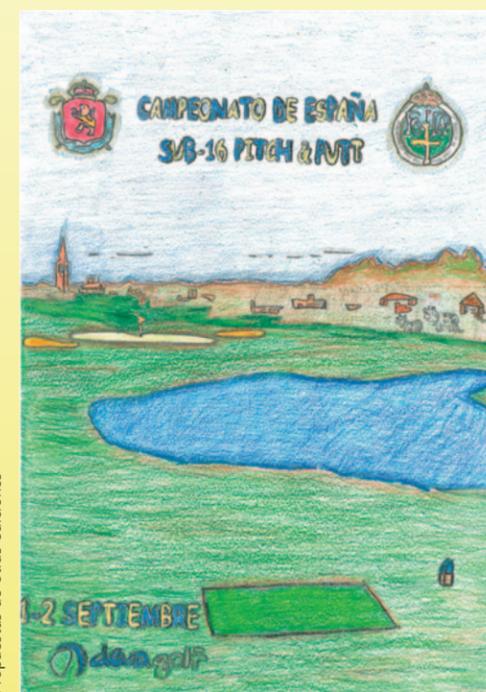
# Concurso "Mi Revista de Golf"

## Dibujos para los Campeonatos de España Infantil, Alevín y Benjamín y para el Campeonato de España Sub 16 de Pitch & Putt

**P**arece que queda mucho tiempo, pero luego los días y las semanas corren que se las pelan y, sin darnos cuenta, se nos pasa una parte significativa del año. Por eso va siendo hora de comenzar a enviar dibujos relacionados con el próximo Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín, así como del Campeonato de España Sub 16 de Pitch & Putt. El primero de ellos se disputará entre el 5 y el 7 de julio en el RCG El Prat, gran referencia golfística que esos días albergará una auténtica fiesta, una iniciativa que se os recordará asimismo en el siguiente número. Tened en cuenta que aquel que el jurado considere el mejor -entre los que se reciban desde ahora hasta final de mayo-, será el cartel oficial anunciador del citado Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín, que muchos de vosotros vais a disputar. Para daros una idea, sería muy conveniente que en el

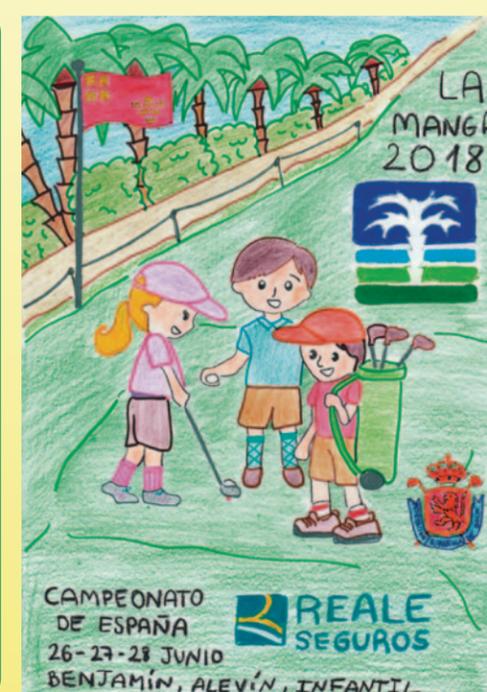
cartel quedaran reflejadas algunas cuestiones básicas. Por ejemplo, debería figurar, más grande o más pequeño, según vuestros gustos, la frase "Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín 2021" así como la fecha (5 al 7 de julio) y el nombre del RCG El Prat, que acogerá con gran éxito una de las competiciones de referencia del calendario golfístico español. ¡Ah, y recordad que se disputa en la provincia de Barcelona, por lo que estaría muy bien que figurase algún elemento de la bonita capital catalana! En cuanto al Campeonato de España Sub 16 de Pitch & Putt, éste se celebrará entre el 19 y el 21 de agosto en Barbanza Golf, en la localidad coruñesa de Boiro, por lo que en este caso habrá que realizar el dibujo con alguna referencia a esta bella zona de la geografía española.

¡¡Ánimo pues!!! ¡¡A dibujar!! ▶



**Condiciones**  
Puedes participar si tienes entre 6 y 16 años y posees licencia federativa. Envía tu dibujo a: Real Federación Española de Golf (Departamento de Prensa), c/ Arroyo del Monte, 5; 28049 MADRID, con los siguientes datos: Nombre y apellidos, dirección, teléfono, edad, club de golf y licencia federativa. - También puedes escanearlo y enviarlo por e-mail a prensa@rfegolf.es, poniendo en Asunto: Concurso dibujo revista juvenil

**Premio**  
Ganador: Regalos diversos del Comité Juvenil



Propuestas de otras ediciones

# Cómo plantearse la temporada

La temporada 2021 ya está aquí. Estoy seguro que todos tenéis ya en mente el Puntuable Nacional Juvenil que se celebrará en febrero en Murcia. Tener un objetivo a corto plazo es una gran fuente de motivación, pero además debéis compaginar los objetivos a corto plazo con otros a medio-largo plazo, que vayan más allá de una competición concreta por muy importante que sea.

Los objetivos a medio-largo plazo, cuando son los correctos, son los que verdaderamente van a conseguir desarrollar todo tu potencial que, bajo mi punto de vista, es lo que debes pretender si estás en la primeras etapas de formación como jugador de golf. La cuestión es cómo puedes plantearte la temporada para que avances en el desarrollo de todo tu potencial y a la vez no dejar de lado los resultados a corto plazo de la competición.

## El entrenamiento y los resultados

Un buen entrenamiento es el factor clave para desarrollar todo tu potencial. No debes caer en el error de que el factor determinante a la hora de organizar-planificar tu entrenamiento sea el resultado de la última competición. A veces los resultados a corto plazo condicionan demasiado los entrenamientos de los jugadores en edad juvenil. Y aquí los padres juegan un papel muy importante: no se trata de restar importancia al resultado de las competiciones, se trata de *no dramatizar ni magnificar* dicha importancia.

Esto ayudaría a que tu profesor pueda organizarte un programa de entrenamiento a medio-largo plazo sin la presión de la necesidad-obligación de resultado en las competiciones a corto plazo. Y, además, tú podrías jugar mucho más tranquilo, sin tanta presión, si sabes que nadie de tu entorno más cercano va a magnificar ni dramatizar un buen o mal resultado y que en nada va a cambiar tu plan de entrenamiento. Se analizará la competición y se seguirá trabajando para desarrollar tu potencial.

## Combinando los objetivos de resultados + los objetivos de mejora

Para conseguir compatibilizar los resultados con el desarrollo de tu potencial, la pregunta que te puedes hacer es ¿qué quiero y deseo haber conseguido al final de la temporada 2021?

Antes de seguir leyendo cierra los ojos un par de minutos e imagina eso que quieres y deseas. No sigas leyendo hasta que no te lo hayas imaginado. Ahora ya puedes tomar un bolígrafo, un folio en blanco y escribir esos logros que deseas conseguir en la temporada 2021.

Quizás te hayas imaginado una posición en el ranking o clasificación en alguna competición, levantando un trofeo, o un número que será tu hándicap a final de año. Este tipo de logros serán tus *objetivos de resultado* y el único requisito que deben cumplir es que sean verdaderamente ilusionantes y deseados. Son *tus motivos* por los que vas a entrenar con la intensidad y con la perseverancia que se requiere para desarrollar tu potencial. Cuanto más desees un objetivo, más tiempo vas a dedicar a entrenar, más interés y concentración vas a poner y con más perseverancia vas a afrontar las dificultades que te vas a encontrar en el camino.

## Pregunta número 2

Ya tienes tu objetivo de resultado ilusionante, pero no debes caer en el error de quedarte clavado en este objetivo. Da un paso al frente y hazte la pregunta número 2: ¿Qué debo hacer para lograr mis objetivos de resultado, en qué aspectos del juego debo mejorar?

Las respuestas suelen ser "tengo que mejorar el putt, o el juego corto, o la cabeza o el físico". Vuelve a tomar la hoja donde has escrito los objetivos de resultado y ahora escribe las áreas del juego en las que crees que debes mejorar, pero concreta todo lo que puedas. Por ejemplo, no es suficiente "tengo que mejorar el putt". Concreta si es en la técnica del

Para compatibilizar los resultados con el desarrollo de tu potencial, la pregunta que te puedes hacer es ¿qué quiero y deseo haber conseguido al final de la temporada 2021?



putt, en la concentración-confianza o en el control de la fuerza. Estos objetivos concretos serán tus *objetivos de mejora*.

Puede que no tengas claro cuáles son tus áreas de mejora o que no puedas concretar. Tu entrenador es quien mejor te va a ayudar a concretar tus objetivos de mejora que te ayudarán a alcanzar tus objetivos de resultado. Y también tu profesor te ayudará a dar el último paso.

## El plan de entrenamiento

Tu profesor te *planificará tu entrenamiento* para que mejores en esas parcelas concretas y llegados a este punto ya tienes el planteamiento de tu temporada:

**1.- Qué objetivos de resultado** quieres conseguir. Su logro no está bajo tu control, por lo que no te puedes exigir alcanzarlos.

**2.- Qué objetivos de mejora** debes lograr para optar a tus objetivos de resultado. Su logro depende de múltiples factores, por lo que no te recomiendo que te exijas cumplirlos.

**3.- Plan de entrenamiento** para conseguir los objetivos de mejora. Cumplir con tu plan de entrenamiento depende única y exclusivamente de ti. Exígete cumplirlo con intensidad y compromiso. Cuanto más y mejor lo cumplas, más probable será que logres tus objetivos de resultado.

De esta forma habrás transformado tus objetivos de resultado en un plan de entrenamiento para toda la temporada, que no variará en lo sustancial en función de los resultados a corto plazo, y que se evaluará al final de la temporada. ▶

Por Óscar del Río  
Psicólogo deportivo RFEF

# EL Pitch, golpe de altos vuelos

**E**l green, aunque lejano, se muestra bien visible, perfectamente contorneado, con todas sus defensas nítidas, lo que permite atacarlo con una estrategia definida. La bola, tras uno o varios impactos desde el tee de salida, se encuentra a una distancia variable -entre 30 y 90 metros, en números redondos- que anima a realizar un golpe por alto. Tiene que ser bien medido, que eleve la bola en la dirección correcta, salvando todos los obstáculos antes de que se deposite en el green para que, una vez allí, ruede o incluso retroceda gracias a su 'backspin' (giro de retroceso), esto último para aquellos que, por su juego, están capacitados para ejecutar un golpe de estas características. A ese golpe ideal se le denomina 'pitch', englobado como el 'chip' en el llamado juego corto. La diferencia fundamental entre ambos estriba en la trayectoria que describe la bola.

## Lo importante es el vuelo de la bola

Si en el 'chip' el impacto incluye un 25% de vuelo y un 75% de rodada, en el 'pitch' la preponderancia del vuelo es total, hasta el punto de que, como se ha reseñado anteriormente, en algunos casos es preciso que se frene por completo cuando alcanza el green. En resumen, lo más importante en el 'chip' es la rodada y en el 'pitch', el vuelo. La parábola que describe la bola es variable, en función de la distancia a que se encuentre el green. También puede influir la presencia de un 'bunker' en la línea de tiro, así como, llegado el caso, las caídas de los greens cuando son evidentes desde mayor distancia. Semejante acumulación de variables incide decisivamente en la elección del palo a utilizar, siendo más o menos abiertos en función de la altura que queramos alcanzar. Cuanta más parábola, mayor abertura, si bien si se quiere alcanzar mayor distancia adquiere importancia el empleo de un palo más cerrado.

La cancha de prácticas es un excelente lugar para practicar este golpe. Plantearse objetivos distintos en impactos sucesivos -ahora a 70 metros, a continuación a 30, luego a 50, más tarde a 20, finalmente a 80...- es un magnífico ejercicio para ir adquiriendo la medida del 'backswing', la velocidad de giro, la fuerza del impacto, etc. Es muy importante no colocar la bola, sino dejarla caer para proceder a impactarla desde donde esté situada, aunque no resulte cómodo.

La bola, con respecto a los pies, ha de ocupar una posición, en general -siempre, en estos consejos, se establecen generalizaciones- ligeramente a la izquierda, con la cara del palo apoyada en el suelo apuntando directamente al objetivo, una posición que se acentuará más a la izquierda si se desea dar un golpe de mayor altura y, por el contrario, se centrará más con respecto a los pies para golpes de trayectoria más baja. Asimismo, dependiendo de la altura que queramos alcanzar -para, por ejemplo, evitar un 'bunker' en la línea de tiro-, cogemos un palo con más o menos grados. Si fuera necesario, por no disponer en nuestra bolsa de un palo con suficientes grados, debilitaríamos más la cara del palo para conseguir mayor altura.

## El grip, el arco del swing, aspectos a considerar

En general, el 'grip' será normal, pero si la distancia es pequeña (20-30 metros) se debe agarrar el palo un poco más abajo de lo habitual. La posición de la bola con respecto a los pies debe ser más centrada con respecto a la posición básica explicada anteriormente. El arco del 'swing' dependerá de la distancia a la que estemos del green, así como de la altura que queramos imprimir a la bola. En general, tanto para mayor distancia como para mayor altura, el 'backswing' será completo -también en un golpe muy alto pero muy corto, donde en este caso es preciso aumentar la velocidad de la cabeza del palo-, reduciéndolo en función de la necesidad de ejecutar un golpe menos alto ó más corto.



Es fundamental, en este sentido, que exista soltura -iinada de rigidez!-, que el palo, los brazos y el cuerpo vayan unidos en un movimiento acompasado para mantener el ángulo de impacto correcto.

Es preciso recordar que es el palo el que levanta a la bola, no las muñecas, ni los brazos ni mucho menos el cuerpo. No en vano, el error más extendido al realizar este tipo de golpes es una basculación excesiva o bien atacar la bola con una trayectoria muy vertical que obliga a emplear las muñecas para intentar rectificar en el último momento.

Otro fallo común consiste en hacer excesivo 'backswing' (la primera parte del swing, desde la posición inicial al punto más alto) y desacelerar cuando se va a golpear la bola al percibir que con esa amplitud no se alcanza apropiadamente el objetivo. Es importante, por ello, acomodar el 'backswing' en función de la distancia, acortarlo si fuera necesario, y acelerar al impactar la bola.

Este tipo de gestos, muy habituales, envían la bola justo donde no se quiere, sin que la bola adquiera el vuelo preciso para alcanzar el green o, por el contrario, realice trayectorias de escasa parábola que hace que nos pasemos muchos metros del objetivo. La única solución pasa por tener paciencia, por trabajar a conciencia este tipo de golpe fundamental y de recordar que hay que tener decisión a la hora de ejecutarlo, pero también mimo, mucho mimo. ▶



En el golpe de pitch la bola describe una parábola más o menos pronunciada en el aire dependiendo del palo escogido



# ¡Seguimos jugando!

**Y**o me sé las Reglas. Este es el título del libro editado por el Comité de Reglas de la RFEF con la finalidad de acercar las normas de nuestro deporte a vosotros, los jugadores más pequeños. Es un libro sencillo y fácil de entender en la descripción de los procedimientos, lo que os permitirá comprender aún mejor el porqué de las Reglas de Golf. En números anteriores se dio a conocer cuál debe de ser el comportamiento en el campo, así como las normas relacionadas con todo aquello que hay que tener en cuenta antes de salir y empezar a jugar. También se ahondó en las cuestiones relacionadas cuando ya estamos en el tee del hoyo 1 y hemos golpeado la bola, dirigiéndola, esperemos, al lugar correcto. Ahora, seguimos en el campo. ¡Así que mucho ánimo y a jugar bien!

## La bola se ha movido

Si tu bola se ha movido, se necesita saber por qué se ha movido, pues de eso depende lo que tengas que hacer.

- Si tú no has movido la bola, y ha sido por ejemplo un jugador de otra partida o un animal (p. ej. un perro), no tienes penalización, pero debes poner la bola donde estaba antes de que la movieran.
- Si has sido tú quien causó que la bola se moviera, tendrás que apuntarte en tu tarjeta un golpe de penalización y volver a poner la bola donde estaba. Pero ¡ojo!, algunas veces, aunque hayas movido tú la bola, NO tendrás penalización. Son estas:
  - Cuando accidentalmente (es decir, sin querer) la mueves mientras la estabas buscando.
  - Cuando la bola está en green y sin querer causas que se mueva (p.ej. se te cae el marcador encima de la bola y la mueve).
  - Cuando la bola no está en green, pero estás haciendo cosas como marcar la bola, quitar una obstrucción movable, al medir con un palo, o al aplicar alguna regla.

## Los golfistas más jóvenes tienen a su disposición un libro que les ayuda a comprender mucho mejor las Reglas de Golf

- Si tu bola es movida por fuerzas naturales (como el viento, el agua, la gravedad, etc.) no hay penalización y deberás jugar la bola desde su nueva posición. Pero ¡cuidado! pues si esto ocurre cuando la bola está en el green es distinto y te lo explicamos más adelante.
  - Si tu bola cuando estaba parada en algún lugar es golpeada y movida por otra bola, tu bola hay que volver a ponerla donde estaba y la otra se juega como quede.
  - Si tu bola en movimiento rebota en ti o cualquier "influencia externa", como por ejemplo un coche de golf, un perro, otro jugador o una bolsa de palos, deberás jugarla desde donde quede, sin penalización para nadie.
  - Ten cuidado porque cuando estás en el green es algo distinto, ya que si tu bola jugada desde el green golpea a la bola de cualquier otro jugador que también estaba en el green tendrás dos golpes de penalización.

## DESCARGA DEL LIBRO

Vosotros, que vivís de lleno en la era digital, podéis descargaros el libro desde la web de la Real Federación Española de Golf, [www.rfegolf.es](http://www.rfegolf.es). Una vez accedáis a la página principal, entrad en el Comité de Reglas, donde en el menú vertical de la derecha aparece el enlace Libro Juvenil Yo me sé las Reglas.

¡Todo vuestro! 🏌️



# El golf, tu mejor viaje.



Sabemos lo importante que este deporte es para ti. Por eso, desde Halcón Viajes ponemos a tu disposición las mejores ofertas y servicios para hacer, aún mejor, este viaje tan especial.



**Asesoramiento  
en destinos**



**Paquetes exclusivos  
de golf**



**5% dto. en paquetes  
promocionales**

Hacemos de tu viaje una gran experiencia

**Halcón**viajes