



# MI REVISTA DE GOLF



**Campeonato de  
España Sub 16**

**Triunfo de  
Miguel Fuertes y  
Ángela Revuelta**

**Consejos prácticos  
El pitch, ese golpe  
de altos vuelos**

**Rincón  
ecológico  
Las temibles  
trampas de arena**

# ¡Cantera luminosa!

**Las promesas del golf español se lucen en Murcia**

TÚ TIENES SED DE  
**AGUA**  
Y TU CUERPO DE  
**MINERALES**



Foto de portada: [www.holegolf.com](http://www.holegolf.com) - Iñigo Alfaro

## SUMARIO

- 4** Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín
- 10** Historias procedentes de Murcia
- 12** Campeonato de España Sub 16
- 14** Rincón ecológico
- 15** Concurso 'Mi Revista de Golf'
- 16** Consejos prácticos: el pitch
- 18** Psicología Juvenil



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

## Sentimientos a flor de piel

Estamos acostumbrados a experimentar momentos de gran intensidad deportiva cuando presenciamos torneos del más alto nivel, especialmente en aquellos de carácter profesional en los que participan nuestros grandes ídolos. Todos ellos protagonizan acciones que generan, tanto en el público en general como en ellos mismos, múltiples reacciones de alegría, tristeza, desesperación... según sea el resultado de tal o cual golpe decisivo.

Aunque pudiera parecer una exageración, ninguna de esas sensaciones extremas se deja de percibir durante la celebración del Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín que en esta ocasión ha tenido lugar en Real La Manga Club y Mar Menor, un desdoblamiento necesario para acoger la mayor participación de la historia de este entrañable torneo. Nada más y nada menos que 423 jóvenes golfistas luchando al tiempo por cumplir sus objetivos, en unos casos centrándose en la consecución de los títulos en juego, en otros por ganar experiencia en competiciones del máximo nivel donde, al margen del resultado deportivo, prima el fomentar la amistad y el compañerismo.

De ahí que el Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín sea un torneo tan especial, un torneo que merece la pena vivirlo en primera persona para experimentar sentimientos que surgen de forma natural con el sano objetivo de hacerlo lo mejor posible. Más de cuatrocientos jóvenes golfistas, un buen puñado con apenas unos palmos de altura y dificultades para maniobrar con el palo, y algo más de padres, madres y familiares diversos que acuden igualmente en una imprescindible labor de apoyo que constituye parte esencial en el desarrollo y crecimiento de la cantera del golf español.

El agradecimiento que merecen todos ellos se extiende además a la importante participación de los profesores, clubes de golf y Federaciones Autonómicas que forman parte del proceso evolutivo de los jóvenes integrantes de la sana cantera española, una labor callada pero tremendamente esforzada que contribuye a cimentar unas categorías de edad imprescindibles en el desarrollo de nuestro querido deporte. Porque al margen de la felicitación a los ganadores de cada una de las categorías, hay que poner el énfasis en felicitar a todos y cada uno de los participantes, a todos y cada uno de los profesores, clubes y FFAA que hacen posible, con su atractiva magia, que este Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín sea un torneo con sentimientos a flor de piel.

*Miguel Ángel Caderot*

# Séxtuple coronación en Murcia

**V**ibrante, emocionante, emotivo... El desenlace del Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín 2024 no decepcionó a nadie en los campos del Real Golf La Manga Club y Mar Menor Golf. Los 423 protagonistas de la semana disfrutaron de tres días de golf, diversión y pasión en Murcia, y seis de ellos, además, volvieron a casa con el honor de ser campeones de España de sus respectivas categorías: Oliver de Wint, Ángela Revuelta, Pedro Tineo, Sofía Gamilla, Felipe Seferian y Ana Iturmendi.

Estos seis jugadores pasarán a la historia del torneo como los protagonistas máximos, pero lo cierto es que hubo más, empezando por el ruso Dmitrii Elchaninov, vencedor de la prueba benjamín, y siguiendo por Rut Díaz, acreedora a un título infantil que se le escapó únicamente por la hazaña final en forma de 65 golpes de Ángela Revuelta.

## INFANTILES

### Oliver resiste y Ángela vence a la heroica

"¿Qué más puedo hacer yo para ser campeona de España?", se pudo preguntar con toda la razón del mundo Rut Díaz, con -7 al total. La madrileña firmó una semana maravillosa con tres rondas bajo par, pero poco se puede hacer cuando aparece una golfista como Ángela Revuelta (-7) y se hace un 65 (-7) en la ronda final para hacer saltar por los aires todo en Mar Menor Golf. La más pequeña de la saga de las Revuelta consiguió lo que tan cerca tuvieron sus hermanos, salir ganadora de este torneo.

Atención a su última ronda: doble bogey para empezar y, a partir de ahí, siete birdies (claves los del 15 y 16) y un eagle para ir limando poco a poco la ventaja de Rut Díaz. Ambas concluyeron empatadas con -7 y tres golpes menos que Chanya Huaysan, y salieron a play off. Y ahí Ángela se impuso con el par en el 18.

Oliver de Wint, Ángela Revuelta, Pedro Tineo, Sofía Gamilla, Felipe Seferian y Ana Iturmendi son los nuevos campeones de España tras tres días de golf y compañerismo



No tan estresante fue la resolución del torneo masculino, dominado de cabo a rabo por el malagueño Oliver de Wint (par), que supo regular su ventaja en el día clave. En ningún momento vio peligrar el título, aunque sus bogeys al 16 y 17 alimentaron las esperanzas del también malagueño Martín Cervera (+1). Tanto él como el catalán Javier Pérez-Tasso (+3) animaron la competición, pero no llegaron a tiempo para poner en duda la victoria de Oliver.

**ALEVINES**

**El talento de La Cañada tiene su premio**

En las dos primeras jornadas, sin hacer ruido pero sin dejar de hacer las cosas bien, Pedro Tineo (+6) se posicionó para jugar el partido estelar el día D. Llegado ese momento, pasó de la música clásica al Rock and Roll: se erigió en una máquina de buscar birdies. El andaluz firmó la mejor ronda de la semana, de 68 golpes (-3), con un tramo de cuatro birdies consecutivos entre el 8 y el 11 que le llevaron a ser campeón de España Alevín, ni más ni menos.

**La victoria en play off de Ángela Revuelta en la prueba Infantil, tras firmar una tarjeta de 65 golpes (-7), supuso el pico de emoción de una jornada final para el recuerdo**

Graciliano Ballesteros (+8) también ganó al campo (70), pero el temple de Pedro Tineo le dejó sin opciones en los hoyos finales. Los cinco pares del andaluz para terminar no le abrieron la puerta del play off. La tercera plaza fue propiedad del estonio con licencia andaluza Marcus Latt (+10), otro de los habituales en la zona alta.

Poco antes se convertía en campeona de España Alevín otra golfista de La Cañada (Cádiz), Sofía Gamilla



(+18), que ya tiene el doblete: venció en la prueba benjamín el año pasado y ahora en la alevín. En esta última jornada compartió partida con la catalana Carla Velázquez (+40) y la también andaluza Cornelia Bermudo (+26), una chica todo desparpajo y sonrisa: lo mismo aplaudía cada uno de los golpes de sus compañeras de partida que obsequiaba a todos con un pastel por su undécimo cumpleaños. Al final, abrazo y honores a la nueva campeona.

**BENJAMINES**

**Remontada de Dmitrii, títulos para Felipe y Anita** Precioso duelo el que se vivió en el campo Oeste de La Manga entre el ruso con licencia andaluza Dmitrii Elchaninov (+3) y el madrileño Felipe Seferian (+4), líder tras las dos primeras jornadas. Dmitrii, un talentazo al que precedía su fama entre los benjamines, asestó un golpe letal en la ronda decisiva con una vuelta de i-2!

La única tarjeta bajo par de la semana entre los benjamines le sirvió para ganar la prueba por delante de Felipe, que en cualquier caso adquirió la condición de campeón de España Benjamín.

Ana Iturmendi (+11), por su parte, se adjudicó la prueba femenina defendiendo con uñas y dientes el excelente botín que acumulaba tras dos días solidísimos. La madrileña Inés Gómez-Balboa (+14) y la canaria Isabella Cabezas de Herrera (+16) apretaron de lo lindo en un partido estelar muy divertido, pero la barcelonesa no quería dejar escapar su primer título de campeón de España. Muy merecido, Anita. ▶

**Así son nuestros campeones de España**

**Oliver de Wint, campeón de España Infantil** Guadalhorce (Málaga). Rápidamente su familia se dio cuenta de que lo que más le gustaba era andar detrás de una pelota. Manitas muy hábiles. ¿Una cualidad peculiar? Su capacidad para imitar swings legendarios, desde Sergio a Jon.

**Ángela Revuelta, campeona de España Infantil** RSHECC (Madrid). El año pasado se quedó con las ganas de "campeonar" en Cádiz y este año se ha resarcido. Hermana de Álvaro, Andrea y de Amanda, Ángela destaca por su competitividad. Eso le ha llevado este año a ser también campeona de España Sub 16.

**Pedro Tineo, campeón de España Alevín** La Cañada (Cádiz). Tiene unas manos espectaculares que le han hecho evolucionar a pasos agigantados. Muy regular y consistente, sabe aguantar bien la presión.

**Sofía Gamilla, campeona de España Alevín** La Cañada (Cádiz). Campeona Benjamín en 2022, subcampeona Alevín en 2023. A los siete años cogió un palo por primera vez y ya no lo ha soltado. Pegadora y sólida en todas las facetas del juego.

**Felipe Seferian, campeón de España Benjamín** RC Puerta de Hierro (Madrid). Tiene entre sus virtudes un juego largo espectacular y un putt fino como el mostrado en el torneo, de ahí sale un golfista muy completo.

**Ana Iturmendi, campeona de España Benjamín** RCG El Prat (Barcelona). Hace dos años Anita era la más pequeña entre los benjamines. Vivió una bonita experiencia que acabó en el antepenúltimo puesto. Dos ediciones después, ha sido la mejor de su categoría, demostrando que en este deporte se mejora con trabajo, ilusión y constancia.



DISEÑO ATRACTIVO ESTILO TOUR CON LÍNEA DE ATAQUE MÁS CUADRADA

CABEZA DE ACERO CARBONO 8620 CON MÁS TOQUE



ESTRÍAS FRESADAS CON PRECISIÓN PARA MÁS SPIN, MÁS CONTROL

ACABADOS CROMADO HIDROPERLADO Y MIDNIGHT

**s159™**



## UN WEDGE TOUR, A MEDIDA PARA TODOS.

Desarrollados con la ayuda de los mejores jugadores, pero diseñados para adaptarse a tu estilo de juego, los wedges s159 ofrecen más spin y control para parar la bola más cerca del hoyo. La cabeza de acero carbono 8620 está diseñada para inspirar confianza ante cualquier golpe y proporciona una sensación más suave al impacto. Seis opciones disponibles para adaptarse a tu estilo de juego.

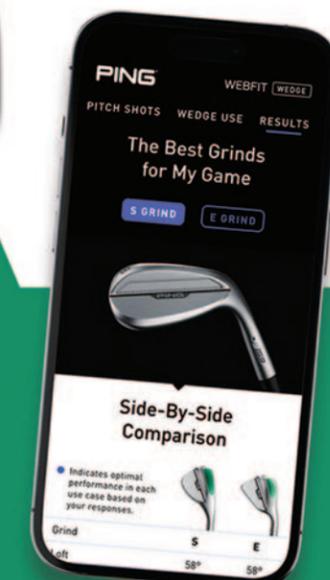


## ENCUENTRA TU WEDGE.

Sabemos que no es fácil encontrar los wedges adecuados para tu estilo de juego. Por eso hemos desarrollado la aplicación WebFit Wedge. Simplemente responde a unas preguntas sobre tu juego corto y te sugeriremos las dos opciones de suela que mejor se adapten a ti. Sólo te llevará unos minutos. No es necesario iniciar sesión ni registrarse. Simplemente escanea el código QR para empezar.



ESCANEA PARA TU FITTING



**PING®**

©PING 2024





# Los entresijos más entrañables

**E**l Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín celebrado en los recorridos murcianos de Real La Manga Club y Mar Menor constituyó un hervidero de actividad durante sus tres rondas de competición. Al margen de los resultados meramente deportivos, es preciso destacar otra serie de historias complementarias que contribuyeron a convertir el torneo en algo tan especial.

## Una dedicatoria entre hermanos

La entrega de premios en el green del 18 del recorrido Infantil en La Manga Club dejó momentos divertidos, muchos, y uno especialmente emotivo. Su protagonista, Ángela Revuelta, la pequeña de una saga de cuatro hermanos que ha firmado preciosas páginas para la cantera española en los últimos años. Con la copa ya en la mano, Ángela tomó el micrófono y se acordó de

un play off de desempate en 2018. Luego lo explicó, claro: "mi hermano Álvaro perdió el título Infantil. Era la primera vez que venía a verle a un torneo tan lejos, y recuerdo lo mucho que lloré". Seis años después, Ángela ha olvidado aquella derrota ante el también madrileño Álvaro Portillo ganando el que es el primer título en este torneo para los Revuelta. Sí, así es, porque aunque parezca difícil de creer por la cantidad de veces que hemos visto ese apellido en la pelea por los títulos, nunca un Revuelta había ganado. Andrea -recordemos, actual campeona de España Absoluto y de la Copa de S. M. La Reina-, fue subcampeona alevín en 2017; Álvaro no solo fue segundo infantil en 2018, sino que un año antes fue tercero en categoría alevín; mientras que la propia Ángela fue segunda entre las alevines en 2022 y también segunda entre las infantiles en 2023.

## Dos sedes fabulosas

La Manga Club y Mar Menor Golf pusieron nuevamente de manifiesto el porqué este torneo viaja regularmente a Murcia. Los recorridos de La Manga utilizados por infantiles, alevines y benjamines son un escenario ideal que cada dos años hace las delicias de todos. Este año debutó como sede alternativa, utilizado por las chicas infantiles, Mar Menor Golf, y lo hizo dejando un estupendo recuerdo en las competidoras.

## Borja y Luz, unos pateadores de escándalo

Al término de la segunda jornada tuvo lugar uno de los momentos más esperados por los jugadores benjamines, el concurso de putt, organizado magistralmente, como siempre, por los especialistas en la materia del Comité Técnico Juvenil Felipe Rodríguez y Borja Nieto. Decenas de chicos y chicas, nueve hoyos por delante y muchas ganas de hacerlo bien. ¿Qué puede salir mal? El vasco Borja Zúñiga y la madrileña Luz Tarrero, después de resolver sendos play offs de desempate, se consagraron como los grandes pateadores de la categoría. "A mí me han enseñado a patear mi hermano y mi padre, pero después de ganar este torneo, lo mismo tengo que enseñarle yo a ellos", decía el risueño Borja entre risas.

## Huellas imborrables

Ganar un trofeo está bien, pero llevarte a casa un recuerdo de todos y cada uno de los jugadores que han disputado el torneo, es aún mejor. Es algo para toda la vida. Eso debió pensar el Comité Técnico Juvenil de la RFEG cuando implantó una de las costumbres que hacen de este campeonato algo realmente especial. Los ganadores de las categorías benjamines, además de levantar la copa que les acredita como tales, se llevaron un precioso cuadro con un árbol de huellas, esto es, con la huella dactilar de todos los competidores al lado de sus nombres. Ana Iturmendi y Felipe Seferian ya pueden lucirlo en sus habitaciones.

## Blanca y Maca, siempre con el golf juvenil

Este Campeonato de España es siempre una caja de sorpresas. De las buenas, además. Como la que brindó La Manga Club, siempre sensible a los detalles importantes. Con la última remodelación han instalado en el murete que rodea el hoyo 18 del Campo Sur una placa en recuerdo de dos personas que hicieron mucho por el golf juvenil español en general y por este torneo en particular: Blanca Mayor y Macarena Tey, Presidenta y Directora del Comité Técnico Juvenil, ya fallecidas. Es uno de esos detalles que no se olvidan. ▶

# Campeones repletos de solvencia

Miguel Fuertes y Ángela Revuelta se impusieron con solvencia en el Campeonato de España Sub 16 disputado en los campos asturianos de La Llorea y La Barganiza

Un ejercicio interesante para predecir el futuro del golf español consiste en discernir, entre tanto buen golfista joven, quiénes son aquellos a los que se les puede considerar nuevas estrellas emergentes de una prolífica cantera que no para de crecer. Para ello, pocos eventos como el Campeonato de España Sub 16 son tan adecuados, una competición donde los protagonistas tienen una edad con todavía muchas cosas por definir pero, también, con muchas otras cosas ya asentadas por la saludable madurez de sus protagonistas. En esta ocasión en concreto, Miguel Fuertes, en categoría masculina, y Ángela Revuelta, en la femenina, se impusieron con solvencia en el Campeonato de España Sub 16 disputado en los campos asturianos de La Llorea y La Barganiza

## Contundencia repleta de espectáculo

El Campeonato de España Sub 16, en categoría masculina y femenina, viajó a Valencia y Madrid gracias a los inapelables triunfos de Miguel Fuertes y Ángela Revuelta. Tanto uno como otro se impusieron sin sobresaltos en sus respectivos compromisos y consolidaron en la última jornada la supremacía que habían exhibido en la segunda manga. Ambos se confirmaron, sin lugar a duda, como nuevas estrellas emergentes del golf joven español, el punto de inicio de la que ojalá sean dos largas y provechosas carreras deportivas.

En las dos pruebas se exhibió un alto nivel de juego desde su inicio. El acierto de Raúl Gómez (-3) en la prueba masculina -en la que tuvieron cabida cuatro birdies y un solitario bogey- y la enorme igualdad en la femenina, como indicaba el que hubiese cuatro gol-



fistas compartiendo la cabeza, marcaron el comienzo de estos Campeonatos de España Sub 16.

Fue en la segunda jornada, dificultada por los continuos parones provocados por la lluvia, cuando Miguel Fuertes y Ángela Revuelta, con la primera ronda bajo par de la semana en el torneo femenino, se subieron al liderato. En la ronda decisiva del torneo, Miguel Fuertes sacó músculo firmando la mejor ronda de la semana en la jornada final, un espectacular 65 (-5) con el que dejó sin margen de reacción a sus principales rivales. En el momento clave del torneo, el levantino logró seis birdies lastrados únicamente por un bogey, lo que le permitió poner aún más tierra de por medio sobre el alicantino Raúl Gómez (par al total), que también jugó bajo par en la última vuelta (69, -1).

La tercera posición, completando el podio, fue para el andaluz Oliver de Wint, muy inspirado en la última sesión con un resultado de 67 impactos. Gracias a sus cinco birdies, aventajó en un golpe al asturiano Pelayo Fernández y al madrileño Diego de los Ríos, empatados en la cuarta plaza.

## La saga de las Revuelta crece con Ángela

Por su parte, también Ángela Revuelta se hizo fuerte en la jornada final del Campeonato de España Sub 16. La golfista madrileña, exponente de esa saga magnífica y exitosa en nuestro deporte que es la de los Revuelta, apuntaló su triunfo con cuatro birdies en los últimos nueve hoyos para terminar con 71 golpes (-1). Con un resultado total de 216 golpes, al par de campo, Ángela Revuelta superó a Adriana García Terol, campeona del Internacional de Inglaterra Sub 14 en 2023, en cinco golpes.

La barcelonesa se vio castigada por un triple bogey en el hoyo 11 y a partir de ahí vio como se le escapaban las opciones de victoria.

La tercera posición de esta prueba la compartieron la valenciana Clara Usó -autora de una de las tres rondas bajo par del día, 71 golpes (-1) - y la alicantina Martina Navarro, ambas con un global de 224 golpes (+8), en una competición que sirvió una vez más para vaticinar que nos encontramos ante un grupo de jóvenes con mucho que decir en el futuro del golf español. ▶

# Bunkers, las temibles trampas de arena

Se define al bunker como un obstáculo de arena, esas trampas en ocasiones tan molestas en las que hemos caído todos -a pesar de querer evitarlos- en nuestro camino hacia el hoyo. Es preciso diferenciar el bunker clásico del 'waste bunker', esa área de arena de enorme superficie, auténticas playas en ocasiones, que existe en algunos campos de golf y que se mantiene sin rastillar. Tampoco hay que confundirlo con el 'grass bunker', una depresión del terreno con hierba segada a mayor altura que el resto.

Realizadas estas matizaciones, resulta más sencillo visualizar en la mente el bunker, un área modificada a propósito en el terreno, normalmente en depresión, en la cual el suelo o la hierba han sido retirados y reemplazados por arena.

No existen normas sobre la forma o las dimensiones que han de tener los bunkers, tanto los que se encuentran en la calle como los que se sitúa de manera amenazadora en los alrededores del green. No en vano, el resultado ha de ser la combinación de la imaginación del diseñador del campo de golf con las necesidades estratégicas para animar el desarrollo del juego y la estrategia.

Visualmente los bunkers suponen un gran atractivo dado el contraste de color entre los distintos tipos de arenas -algunas incluso volcánicas, de color ne-

## Pronunciadas pendientes y sinuosidades elevan significativamente su mantenimiento

gro- y el césped, así como la gran variedad de tamaños y formas que podemos ver en un mismo campo.

En los diseños estratégicos, el jugador siempre debería ver desde el tee de salida las posiciones y el tamaño de los bunkers situados en las calles dado que le permite evaluar la posibilidad de jugar en sus proximidades. El número de bunkers construidos en un campo de golf debe ser tenido en cuenta ya que afectará directamente al coste final del mantenimiento. De hecho, es fácil comprender que un elevado número de bunkers sinuosos y con pronunciadas pendientes en sus taludes incrementarán significativamente el coste de su mantenimiento dado que, aunque pudiera parecer lo contrario a primera vista, resulta imprescindible un buen rastillado y conservación diaria para que los bunkers ejerzan verdaderamente su función.

En caso contrario, caer en uno de ellos, con la arena completamente dura y compactada, impide a los jugadores aplicar la técnica apropiada para salvar con sutileza estas trampas de arena.

# Concurso "Mi Revista de Golf"

## Haz fotos a tus amigos

Ahora que llega el verano y que vais a pasar mucho tiempo fuera de casa, os vamos a proponer un concurso diferente. Para empezar, tenéis que hacer un hueco en vuestra bolsa para una cámara fotográfica -o para vuestro móvil- y hacer las fotos más bonitas o curiosas relacionadas con el golf, pero con una salvedad importante: es necesario que aparezca uno o varios niños, gente joven, ya sea jugando o con cualquier referencia a nuestro deporte. ¡Echadle imaginación al asunto!! Puede ser dentro de un campo de golf, pero también fuera del mismo. Lo único importante es, ya sabéis, que sean bonitas o cu-

riosas relacionadas con el golf juvenil que se practica en nuestro país. ¡Podéis salir vosotros mismos!!

Si no tenéis correo electrónico, pedid ayuda a vuestros padres para mandar las fotos digitales con el suyo a la siguiente dirección ([prensa@rfegolf.es](mailto:prensa@rfegolf.es)), mencionando en el Asunto 'Concurso fotográfico Revista Juvenil'. En este caso os agradeceríamos que el tamaño de las fotos sea suficientemente grande (1 MG) para poder publicarlas en el siguiente número de esta publicación.

¡Así que, ánimo, cámara en ristre, mucho ojo... y mucha suerte!!!



**Julia Villena también domina los lápices**

No queremos dejar pasar la ocasión para mostraros el dominio con los lápices de Julia Villena, que nos envió esta propuesta de cartel anunciador del Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín... que resultó ganadora. ¡Muchas gracias a todos por participar, enhorabuena, Julia!

**Condiciones** Puedes participar si tienes entre 6 y 16 años y posees licencia federativa. Envía tu foto por e-mail a [prensa@rfegolf.es](mailto:prensa@rfegolf.es), poniendo en Asunto: Concurso fotográfico Revista Juvenil y en el cuerpo del texto los siguientes datos: Nombre y apellidos, dirección, teléfono, edad, club de golf y licencia federativa. **Premio** Ganador: Regalos diversos del Comité Juvenil

# El Pitch, para que la bola vuele

La bola describe una parábola más o menos pronunciada en el aire dependiendo del palo escogido

**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', recordemos, 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 dis-

tancia 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. ▶





# Cómo controlar los enfados en el campo

**S**on bastantes las situaciones que te pueden hacer perder el control durante la competición: llevar un excelente resultado, cometer un grave error o fallar un putt corto. Todas estas situaciones forman parte del juego. Por eso, lo importante es saber afrontarlas para que no te afecten a la concentración, no te aceleres y eches por tierra toda una vuelta. Veamos cómo puedes conseguirlo mediante un pequeño truco: la respiración 5-5-5.

## El problema

En todas estas situaciones es muy fácil que aparezcan pensamientos distractores. Así, cuando llevas un buen resultado y quedan pocos hoyos para terminar, es normal que tu mente comience a pensar en lo que te gustaría que sucediera en los siguientes hoyos, o que te veas recogiendo la copa de ganador o que eches las cuentas sobre cuánto te van a bajar el hándicap. También es muy habitual que después fallar un golpe tengas pensamientos negativos como "con lo fácil que era, cómo he podido fallar este golpe" o "ya lo he vuelto a estropear" o pensamientos similares que siempre harán referencia al pasado (los errores) o al futuro (lo que pudo haber sido y no fue). Estos pensamientos te alejan del presente, del siguiente golpe.

## La táctica de la respiración 5-5-5 es un buen método para superar los momentos más complicados de cada vuelta

Esta capacidad de mantener la mente en el presente es una de las mayores habilidades psicológicas que tienen los grandes competidores.

## La solución

Cuando detectes que tus pensamientos te están haciendo perder el control, respira profundamente y toma aire durante 5 segundos. A continuación aguanta el aire en tus pulmones durante otros 5 segundos. Por último, suelta el aire muy despacio en otros 5 segundos. La respiración 5-5-5 te hará cortar con los pensamientos del futuro o del pasado y te hará centrarse en el ritmo de tu respiración en vez de en los pensamientos negativos. Después de estos 15 segundos concentrado en tu respiración, te será mucho más fácil volver a concentrarte en el siguiente golpe. ▶

Por **Óscar del Río**  
Psicólogo deportivo

- Comienza -

# UN VERANO PERFECTO JUGANDO AL GOLF



## TU COMPAÑERO EN ESTA AVENTURA

Descubre más de 220 campos por toda España y aprovecha nuestras ofertas exclusivas

Comienza tu aventura golfística

[www.ruta365.es](http://www.ruta365.es)



COLABORA



# Prodi G™

PALOS JUNIOR



## 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](http://PING.COM).

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

# PING®

