



MI REVISTA DE GOLF



**Balance del
año juvenil**

**¡Los momentos
más impactantes!**

**José Luis
Ballester**

**Un campeón
a seguir**

Psicología

**La rutina
post-golpe**

2025 nos espera

**Comienza la espectacular
temporada juvenil**



TÚ TIENES SED DE
AGUA
Y TU CUERPO DE
MINERALES



Foto de portada: www.holegolf.com - Iñigo Alfaro

SUMARIO

- 4 Perfil José Luis Ballester
- 8 Balance del año juvenil
- 12 Campeonato de España de FFAA Infantil
- 13 Match España - Francia Sub 16
- 14 Calendario juvenil 2025: Todas las competiciones
- 16 Consejos prácticos: El chip
- 18 Rincón ecológico
- 19 Psicología Juvenil



Publicación Oficial de la
Real Federación Española de Golf
Arroyo del Monte, 5
28039 Madrid
Tel. 91 376 91 30

Presidente Juan Guerrero-Burgos
Dirección Miguel A. Caderot
Redacción Miguel A. Caderot y Jorge Villena
Depósito Legal B-4776198

Ellos también participan del éxito

Decenas de veces repetimos en estas páginas que los jugadores son los grandes artífices del éxito del golf español. Son ellos, con su esfuerzo, dedicación y empeño, los que ofrecen lo mejor de sí mismos para engalanar el espectacular palmarés del que luego disfrutamos todos. El pasado 2024, sin ir más lejos, volvió a ser espectacular, con mención especial para el triunfo de José Luis Ballester en el US Amateur, un hito jamás conseguido hasta ese momento en la historia del golf español.

Si en el anterior número era Ángel Hidalgo, flamante vencedor de la última edición del Open de España, quién ocupaba páginas relevantes dentro de esta publicación, ahora es el joven castellonense quien reclama merecida atención. El popular Josele, como se le ha conocido desde que ganara el Campeonato de España Benjamín 2013, nos cuenta cosas interesantes de las que podemos aprender.

Ese mismo desenlace se viene repitiendo en las últimas temporadas, y la clave del secreto se encuentra, al margen de otra serie de consideraciones más o menos importantes -alimentación, clima, etc-, en el trabajo desarrollado a lo largo de todo el año. La cadena es larga, pero todos los eslabones están perfectamente engarzados, de manera que el esfuerzo de unos se transmite a los siguientes en un entramado en apariencia complicado pero que afortunadamente trabaja en la misma dirección.

Hay que destacar, además del reseñado trabajo continuo de los jugadores, la dedicación de los padres, sin cuyo ánimo y disposición no sería posible tantos éxitos. También hay que alabar la paciente labor de enseñanza de los profesores, vigías continuos de los progresos de los jugadores. En esta escalera hacia el éxito también hay que citar el apoyo de los clubes -felizmente cada vez mayor, sobre todo en algunos sitios- y de las Federaciones Autonómicas, quienes asimismo miman todo lo que pueden a sus mejores jugadores.

Velando todo este proceso, aconsejando en todo aquello que surja, se encuentra la RFEG, organizadora de los Campeonatos de España de las distintas categorías y promotora de varias Concentraciones de elite a cuyo frente se encuentran técnicos de reconocido prestigio que contribuyen a pulir a esos diamantes en bruto que son nuestros jugadores más destacados. A todos ellos, a todos esos eslabones (jugadores, padres, clubes, Territoriales y técnicos federativos) que forman esta extraordinaria cadena de éxito, muchas gracias por todo.

Miguel Ángel Caderot



Castellón Arizona Augusta

"Tener la oportunidad de estar aquí con esta preciosidad y de compartirlo con todos los españoles y toda esa gente a la que le gusta el golf, es muy especial". Con estas palabras se presentó José Luis Ballester en la reciente Gala del Golf Español, con la que cada año la RFEG premia a los golfistas que más han destacado a lo largo de la temporada.

No era para menos ese homenaje, ya que esa preciosidad de la que hablaba Josele era el título de campeón del US Amateur 2024. Ese éxito es la antesala de una etapa profesional que comenzará en apenas unos meses, pero es también la culminación a dos décadas de pasión por el golf.

Este año, Josele jugará el Masters como premio a este triunfo en el US Amateur, pero aquí y ahora no vamos a mirar al futuro, sino al pasado, al proceso de formación del talento que ilusiona a la España golfística. Su camino arrancó en Castellón y transcurre ahora por Arizona, pero esa no será su última parada. Lo mejor está por llegar.

Deporte en vena desde la cuna

Lo primero que tiene que saber cualquier aficionado que se pregunte quién es José Luis Ballester Barrio es que hablamos de un chico de 21 años que lleva el deporte en vena desde antes de llegar a este mundo. Sus padres, José Luis y Sonia, han sido olímpicos defendiendo los colores españoles: él como nadador y ella como integrante del equipo de hockey patines que ganó la medalla de oro en los Juegos de Barcelona'92. Así, el deporte ha estado siempre presente en su vida. A los cuatro años, gracias a un amigo de su padre, cogió un palo por primera vez... ¿y hasta hoy? No, de eso nada. Antes de dedicarse en cuerpo y alma al golf, Josele debió renunciar en parte a otros deportes que no se le daban nada mal. Jugó al tenis e hizo, todavía hace cuando puede, natación.

"Para poder ganar primero hay que haber perdido antes", recuerda José Luis Ballester para resumir una trayectoria brillante que le distingue como una de las grandes promesas del golf español

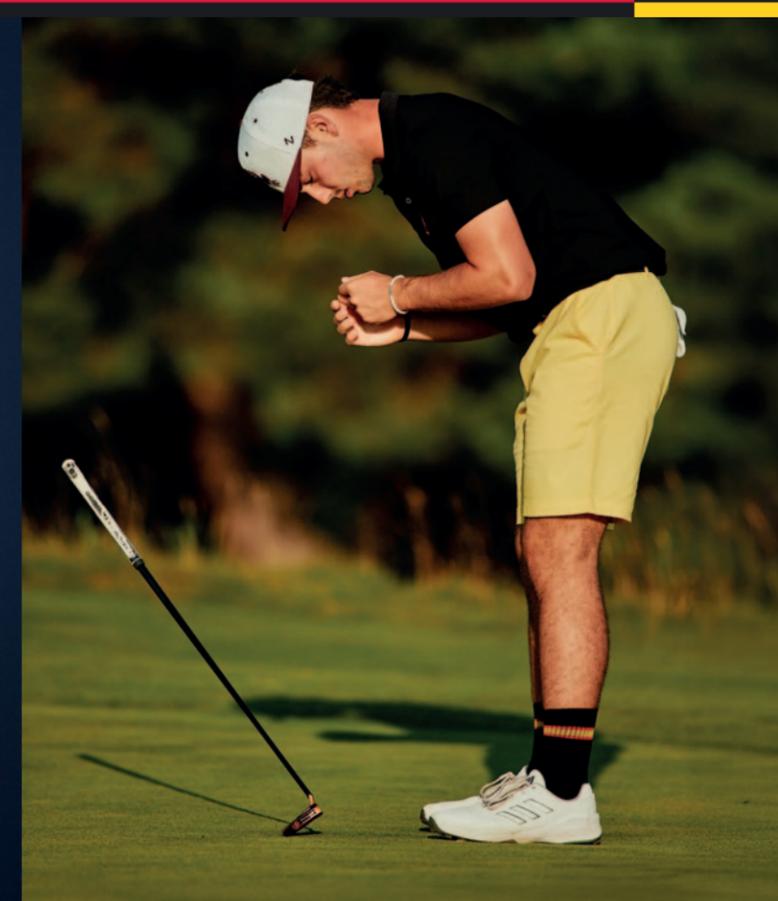
"Crecí hasta los 12 años haciendo las tres cosas, y luego seguí con la natación, porque compaginar tenis y golf era complicado. Había veces que nadaba por la mañana o en los recreos del instituto. Se trataba de sacar tiempo de donde se pudiese para por las tardes poder ir al golf, que es lo que de verdad me gustaba", recuerda el propio Ballester.

Tener dos padres con este exitoso pasado deportivo le sirvió para dos cosas: para probar muchas actividades diferentes antes de centrarse en una -siempre sin presión alguna por parte de ambos- y para conocer de cerca el sacrificio que conlleva intentar llegar a la élite de cualquier deporte.

Aún conserva grabado a fuego en el cerebro el mejor consejo que le ha dado su padre: "si quieres ser el mejor en lo que sea, en el deporte, en tu trabajo o en la actividad que sea, no puedes escatimar en esfuerzo. En cualquier cosa que hagas en tu vida tienes que dar el cien por cien, esa es la forma de valorar lo que cuesta algo". Josele lo tiene muy presente cada vez que pisa una alfombrilla para entrenar.

Una historia de amor verdadero con el Infantil

No debió de ser muy difícil la elección para Josele. Y es que el golf no sólo le pareció divertido desde el primer momento, sino que además se le daba bien. Realmente bien. De ahí que rápidamente fuese construyendo una bonita historia de amor con el Campeonato de España Infantil, el torneo que ha servido a muchos de nosotros para terminar de engancharnos a la práctica de este deporte. Ganó en 2013 en categoría Benjamín, repitió como Alevín en 2015 y volvió a vencer, ya como Infantil, en 2016 y 2017. Josele se convirtió en todo un clásico de la entrega de premios de la mejor prueba del año levantando poco más de un metro del suelo.



La importancia de perder... para después ganar

Ya para entonces se hablaba en el 'mundillo golf' del chico que estaba deslumbrando en Costa de Azahar. Se decía que manejaba bien los hierros y que tenía un juego corto impropio de su edad, una fama que se fue acrecentando con los éxitos que han ido salpicando su trayectoria: ganó el Campeonato de España Sub 16 de Pitch & Putt junto a Laura Martín-Portugés (2015), el Campeonato Sub 18 de la Comunidad Valenciana (2018), el Leadbetter Junior Golf Academy Junior All-Star (2018)...

Y de paso, fue creciendo en su propósito de domar los temibles 'links' británicos, tal y como demostró con su segunda plaza en el Reid Trophy de 2017 y, sobre todo, en el British Boys de 2018, torneo que, sin saberlo, acabaría siendo un momento clave en su aún corta carrera. En un campo como Royal Portrush, en Irlanda del Norte, Josele fue superando rondas hasta ceder con enorme dignidad en la gran final ante el inglés Conor Gough por 3/1. ¿Por qué decimos que esa final fue decisiva en su formación? Ahora lo veremos. 2019 le deparó un nuevo título de campeón de España, esta vez en categoría Sub 16, y un par de magníficos resultados con sabor agridulce.

El primero se produjo cuando se le escapó de forma controvertida la victoria en el Europeo Sub 16 cuando

dominaba con claridad la jornada final en República Checa. A falta de tres hoyos y por una tormenta eléctrica, el Comité de la Prueba decidió la suspensión de la vuelta. Y el segundo, cuando perdió la final de la Copa Nacional Puerta de Hierro ante el andaluz Enrique Marín.

La derrota en la final del British Boys, unida a esos dos momentos que Josele entendió como "duros", porque a nadie le gusta perder cuando tienes el título al alcance de la mano, fueron clave en el Ballester campeón que hoy día conocemos, el que es capaz de plantarse en la gran final de todo un US Amateur y aprovechar los momentos de debilidad de su rival. Lo admitió tras su primera victoria de peso, la obtenida en la Copa S. M. El Rey 2020. "Para hablar de esa victoria (en la Copa S. M. El Rey) primero creo que es obligatorio hacerlo de las que perdí anteriormente en el British Boys y en la Copa Puerta de Hierro. La primera no me importó tanto perderla porque era más pequeño y no tenía en mente jugar una final así, pero la segunda me dolió mucho. La jugué muy mal, no sé si por nervios o por qué. Así que la noche antes de la final hablé con mi psicóloga y me recordó que había llegado hasta aquí con mi golf. Y así hice. Para poder ganar primero hay que haber perdido", explicó Josele después de superar en una final vibrante al alemán Jannik de Bruyn (3/1).



La revuelta que viene

Resumir un año entero de (magnífico) golf juvenil en el nombre de una sola jugadora es, cuando menos, arriesgado. Y puede que injusto. Pero no está mal mencionarla en el titular para que ella sea el punto de partida de lo que fue un 2024 notable, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

Hablamos de Ángela Revuelta, una golfista madrileña que consiguió los títulos más relevantes en el ámbito doméstico y que tuvo un peso extraordinario en los éxitos españoles juveniles a nivel internacional. Todo ello hace que ya no sea la hermana de Andrea, sino Ángela, la Revuelta que ha puesto patas arriba el golf español en base a un talento que se multiplica por días.

Nombre del año en clave juvenil

Ángela Revuelta fue el nombre del año en clave juvenil, y el momento, como siempre, la celebración del Campeonato de España Infantil, un torneo que es la joya de la corona del calendario. Ninguna competición es capaz de aunar aroma de deporte puro, ilusión, proyección y diversión como lo hace éste, que en 2024 volvió a una de sus sedes de siempre, el Real Golf La Manga Club, a la que se unió Mar Menor Golf.

Vibrante, emocionante, emotivo... El desenlace del torneo no decepcionó a nadie. Los 423 protagonistas de esa semana de junio 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, la propia 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 en forma de 65 de Ángela Revuelta, vencedora de manera heroica.

Ángela Revuelta ha hecho todos los méritos posibles para encabezar cualquier resumen de 2024. Sus títulos nacionales, así como sus éxitos internacionales, la convierten en una realidad ilusionante

Ángela, también campeona Sub 16

A Murcia llegó Ángela Revuelta con un título de peso en el bolsillo. No en vano, la madrileña se había convertido unos meses antes en campeona de España Sub 16 en Asturias, donde compartió los focos con el valenciano Miguel Fuertes. Ángela Revuelta ganó haciéndose fuerte en la jornada final, con cuatro birdies por los últimos nueve hoyos para superar a una rival de categoría como Adriana García Terol por cinco golpes.

También Miguel Fuertes sacó músculo en el momento decisivo. Se impuso en categoría masculina con la mejor ronda de la semana, un 65 (-5) con el que dejó sin margen de reacción a sus rivales.

El trío de Campeonatos Individuales Juveniles de primer nivel se completó, como siempre, con los Puntuables Nacionales Juveniles, celebrados en esta ocasión en los recorridos gaditanos de La Cañada y La Hacienda en situación dispar. Y es que mientras la prueba masculina concluyó con normalidad y con el triunfo del neerlandés Youp Orsel -que compitió por la Real Federación Andaluza de Golf-, la femenina se vio reducida únicamente a una vuelta debido a las malas condiciones meteorológicas. La murciana Luna Isabella Valencia y la castellanoleonesa Cristina García fueron las vencedoras.



Yago Horno firmó en Inglaterra una de las páginas más emocionantes del año: ganar de la forma en la que lo hizo en el McGregor Trophy está al alcance de unos pocos elegidos

Una remontada con sabor a plata

Como cada año, uno de los objetivos de la temporada era firmar un buen papel en el Campeonato de Europa Sub 16. Formar parte del equipo que representa a España en esta cita es la meta para todos los chicos y chicas, y ayudar a conseguir una medalla es un plus. Pues el cuarteto desplazado al recorrido eslovaco de Penati Golf Club lo logró haciendo un ejercicio de superación que se materializó en una remontada en la ronda final. El botín fue una segunda posición compartida con el equipo de Inglaterra que se tradujo, claro está, en medalla de plata. Martina Navarro - principal bastión gracias a una gran tarjeta de 64 golpes-, Ángela Revuelta, Raúl Gómez y Benjamín van Braak fueron los protagonistas de la semana en clave española.

Por si fuera poco lo que ya hemos leído hasta el momento acerca de Ángela Revuelta, en el tramo final de la temporada la madrileña volvió a llamar la atención del planeta golf gracias a su meritoria segunda plaza individual en The Amundi Evian Juniors Cup, torneo referente en el golf juvenil mundial que se juega en el mítico campo de Evian Golf Resort (Francia). Allí, Ángela Revuelta dio una vuelta de tuerca más a un 2024 perfecto con una actuación para el recuerdo, yendo de menos a más hasta poner en verdaderos apuros a la estadounidense Samantha Chiou, gran dominadora de la prueba femenina. La española llegó a ponerse a un solo golpe de Chiou, y aunque jugó bajo par, acabó a cinco de su rival. La golfista del RACE fue el principal argumento del equipo español, encuadrado en la quinta plaza final.

Yago Horno y su proeza en Inglaterra

Otro nombre para recordar en este 2024, el del andaluz Yago Horno, que en una tarde de verano se adjudicó el McGregor Trophy, el Internacional de Inglaterra Sub 16, con una actuación casi sobrenatural en la jornada final en West Essex Golf Club, al norte del Londres. En un solo día firmó dos vueltas de 64 y 65 golpes con las que remontó hasta siete golpes respecto del australiano Ollie Marsh, que apenas sí pudo alcanzar a entender cómo no ganó el torneo. Y no lo hizo porque a primera hora de la mañana Yago Horno pergeñó una ronda de 64 golpes (-7) con siete birdies sin error y porque, acto seguido, dibujó otra casi idéntica: 65 golpes (-6) con otros seis birdies y sin un solo fallo. Qué tarde aquella, Yago. Además, 2024 nos dejó un puñado de instantes que retener en la memoria: las victorias españolas en los matches internacionales ante Inglaterra y Francia; los Top 10 de Iciar Rodríguez, Oliver de Wint y Adriana García Terol en suelo británico; las victorias de los equipos de Andalucía y Vista Hermosa en los Campeonatos de España de FFAA e Interclubes, respectivamente... Momentos que fueron decorando un álbum de fotos absolutamente sensacional en lo deportivo.

La historia de Ana es la historia del Infantil

Si algo deja cada año el Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín son pequeñas historias sobre golfistas grandes. Y son esas historias las que explican qué es este torneo. Historias como la de Ana Iturmendi, una golfista barcelonesa que en 2022, también en La Manga, participó en categoría Benjamín siendo la más pequeña del 'field'. Vivió una bonita experiencia que acabó en el antepenúltimo puesto. Dos ediciones después, en 2024, fue la mejor de su categoría, demostrando que en este deporte se mejora con trabajo, ilusión, constancia y compromiso.

Martina Navarro, impecable toda la semana

El European Young Masters, sobrenombre que recibe el Europeo Sub 16, descubrió a muchos la calidad de la alicantina Martina Navarro, desde hace años protagonista en torneos nacionales. Martina fue segunda en Eslovaquia en el apartado individual femenino con un total de 203 golpes (-13), a siete golpes de la campeona, la inglesa Annabel Peaford. Por su parte, tanto Ángela Revuelta como Raúl Gómez fueron cuartos en sus respectivas clasificaciones individuales. ▶





Cinco años después, ¡Andalucía!

Después de cinco años sin probar el dulce sabor del triunfo, Andalucía volvió a ganar en el Campeonato de España de Federaciones Autonómicas Infantil 2024, 'XI Memorial Blanca Mayor', uno de los torneos juveniles que nadie se quiere perder. Para conseguir este nuevo triunfo -el sexto en las últimas quince ediciones-, los andaluces debieron doblegar en la gran final a Murcia, la gran sensación en el RCG Las Palmas. El 3-2 final habla a las claras del buen nivel y de la igualdad reinante en este duelo cumbre.

Paso de gigante en los foursomes

El enfrentamiento empezó con los tradicionales foursomes, en donde Andalucía dio un paso de gigante al imponerse en los dos: Antonio Muñoz - Manuel Martín derrotaron a José Javier Serrano - César García por un contundente marcador de 6/4, el mismo resultado que dio el triunfo a Cornelia Bermudo - Alba Camacho ante Ariana Pérez - Lucía Albacete. Con ese resultado inicial, Murcia se aferró a los partidos individuales para revertir la situación, imponiéndose en el primero de la mano de Luna Isabella Valencia, quien derrotó a Chanya Huaysan por 2/1. Sin embargo, en el segundo partido Martín Cervera le dio el punto definitivo a Andalucía al vencer a Diego Rodríguez-Linares por 4/3, mientras que el

Los andaluces festejaron un nuevo título para su prolífica cantera, mientras que Murcia se quedó a las puertas de obtener el que hubiese sido el primero

último, que dejó de tener incidencia verdadera en el resultado final, cayó del lado murciano con la victoria de Bruno de Quinto ante Oliver de Wint por 3/1. De esta forma, Andalucía festejó el que fue un nuevo título para su prolífica cantera, mientras que Murcia se quedó a las puertas de obtener el que hubiese sido el primero. A la vista del nivel de sus chicos y chicas, no tardará mucho en caer.

Un torneo de momentos

El torneo dejó muchos otros grandes momentos, empezando por la victoria de Madrid -que venía de caer en un duelo espectacular ante Murcia- en la final de consolación ante Aragón (3,5-1,5). También los jugadores de Baleares se marcharon con una sonrisa: no en vano fueron los vencedores del Flight B, en cuya final derrotaron a Galicia (5,5-1,5). ▶

Una España imparable

España obtuvo una nueva victoria (10-6) en el match de categoría juvenil que anualmente le mide a Francia, esta vez en el Real Club de Golf de San Sebastián. El triunfo local se cimentó en su extraordinaria primera jornada, en la que adquirió una renta prácticamente definitiva (7-1). Fue, sin duda, el inicio soñado.

La segunda jornada, destinada a los partidos individuales, concluyó con un parcial de 5-3 favorable al conjunto galo, muy acertado de salida, ya que se impuso en tres de los cuatro primeros duelos. Para contrarrestar de manera efectiva, Liz Hao (6/5), Raúl Gómez (4/3) y Benjamin van Braak (4/3) consiguieron los puntos con los que España cerró el marcador.

La clave del fin de semana residió en el gran trabajo de todo el equipo en esa primera jornada. Siete de los ocho foursomes del día tuvieron marcado color rojo. Curiosamente sólo el primero de ellos cayó del lado francés. A modo de análisis es preciso remarcar que los tres partidos más equilibrados se resolvieron en el hoyo 18 y los tres acabaron decantándose del lado español.

Un inicio arrollador, 7-1 tras la primera jornada, llevó a España a obtener un nuevo triunfo ante Francia en uno de los matches clásicos europeos de categoría Sub 16

La guinda al triunfo español fue la entrega de los premios a cargo de una leyenda de nuestro golf como José María Olazábal, testigo de excepción del match.

España amplía su dominio en el palmarés

Hasta la fecha, el balance de este Match España - Francia es claramente favorable al combinado español, que se ha impuesto en dieciocho de las veintiséis ediciones que se han celebrado desde 1996. ▶





El tren de 2025, en marcha

Esto arranca así, de golpe, sin haber tenido apenas tiempo para terminar de digerir los últimos polvorones y para jugar con los nuevos juguetes de Reyes. La Copa de Andalucía Femenina, valedera para el Ranking Sub 16, aterrizó en el Club de Golf La Cañada (Cádiz) el 9 de enero, con el colegio recién comenzado de nuevo. En ese momento se activa un calendario que recorrerá los meses de un 2025 que se presenta apasionante, cargado de retos y desafíos, y que nos llevará a conocer a las nuevas figuras de nuestro golf. ¡Que empiece ya esto!

Unas citas subrayadas en rojo

Como todos los años, el calendario tiene varias citas subrayadas en rojo. La primera de ellas son los Puntuables Nacionales Juveniles, que se disputan esta vez en los campos extremeños de Valdecañas y Talayuela del 7 al 9 de febrero. Un mes después conoceremos a los nuevos campeones de España Sub 18, en los que se busca sucesores a la 'americana' Cloe Amiñón y al ya profesional José Antonio Sintés. Luego, del 2 al 5 de mayo, momento para otros dos torneos de los importantes, los Campeonatos de España Sub 16 Masculino y Femenino, que viajan a Galicia. Mi-

quel Fuertes y Ángela Revuelta deslumbraron el año pasado. ¿A quiénes les tocará hacerlo esta vez? Si complicado es hacer un pronóstico en esta prueba, imaginaos en el Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín, la estrella del calendario, que viaja a Cádiz para disfrutar de una gran fiesta del golf con unos cuatrocientos invitados. La última semana de junio no hay acontecimiento que pueda eclipsar lo que se va a vivir allí.

Los Zonales dominan la primera mitad del año

Como siempre, la primera mitad del calendario está salpicada de los Puntuables Zonales Juveniles, esos torneos que nos brindan la oportunidad de competir con chicos y chicas de nuestras edades. No hace falta recordar que ahí, en esos Zonales que en su día jugaron Carlota Ciganda, Jon Rahm, Ana Peláez o hasta hace 'cuatro días', Ángel Ayora, comienza todo. Y por si todo esto fuese poco, el calendario da cabida a tres Campeonatos de España de Federaciones Autonómicas -Andalucía defiende título en el Sub 18 y en el Infantil, y Madrid en el Sub 16 Femenino-, y los Equipos Nacionales afrontarán, como siempre, retos de altura a nivel internacional. ¿Os lo vais a perder? ▶

Calendario juvenil 2025

| Enero | | |
|------------|---|--|
| 09-12 | Copa de Andalucía Femenina | La Cañada |
| Febrero | | |
| 07-09 | Puntuable Nacional Juvenil Femenino | Valdecañas |
| 07-09 | Puntuable Nacional Juvenil Masculino | Talayuela |
| Marzo | | |
| 07-09 | Puntuable Ranking Nacional Cadete Masculino | Golf Lleida |
| 13-16 | Campeonato de España Sub 18 Femenino | Norba Club |
| 20-23 | Campeonato de España Sub 18 Masculino | Panorámica |
| Abril | | |
| 05-06 | Match Inglaterra-España Sub 16 | Sede por confirmar |
| 13-16 | Campeonato de España de FFAA Sub 18 Masculino | Talayuela |
| Mayo | | |
| 02-04 | Campeonato de España Sub 16 Femenino | Golf Xaz |
| 02-04 | Campeonato de España Sub 16 Masculino | La Coruña |
| 21-25 | Copa Nacional Puerta de Hierro | Barcelona |
| Junio | | |
| 25-27 | Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín | Novo Sancti Petri / Golf Campano / La Estancia |
| Julio | | |
| 03-05 | Campeonato Internacional de Bélgica U14 | Royal Waterloo (BEL) |
| 15-17 | McGregor Trophy | Radcliffe on Trent GC (ENG) |
| 24-26 | Campeonato de Europa Sub 16 | RCG La Boulie (FRA) |
| 29-31 | Campeonato de Inglaterra U16 & U14 Femenino | Old Fold Manor GC (ENG) |
| Agosto | | |
| 05-07 | Reid Trophy | Sede por confirmar |
| 28-29 | Campeonato de España Interclubes Infantil | Lauro |
| Septiembre | | |
| 04-07 | Campeonato de España de FFAA Sub 16 Femenino | Infinitum |
| 16-18 | The Amundi Evian Juniors Cup | Evian Golf Resort (FRA) |
| Octubre | | |
| 09-12 | Campeonato de España de FFAA Infantil 2025 «XIII Memorial Blanca Mayor» | La Valmuza |

Nota: Calendario actualizado de forma permanente en la web de la Real Federación Española de Golf, www.rfegolf.es



La Copa de Andalucía Femenina activa un calendario juvenil que tendrá como punto álgido el clásico Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín, que este año viaja a Cádiz

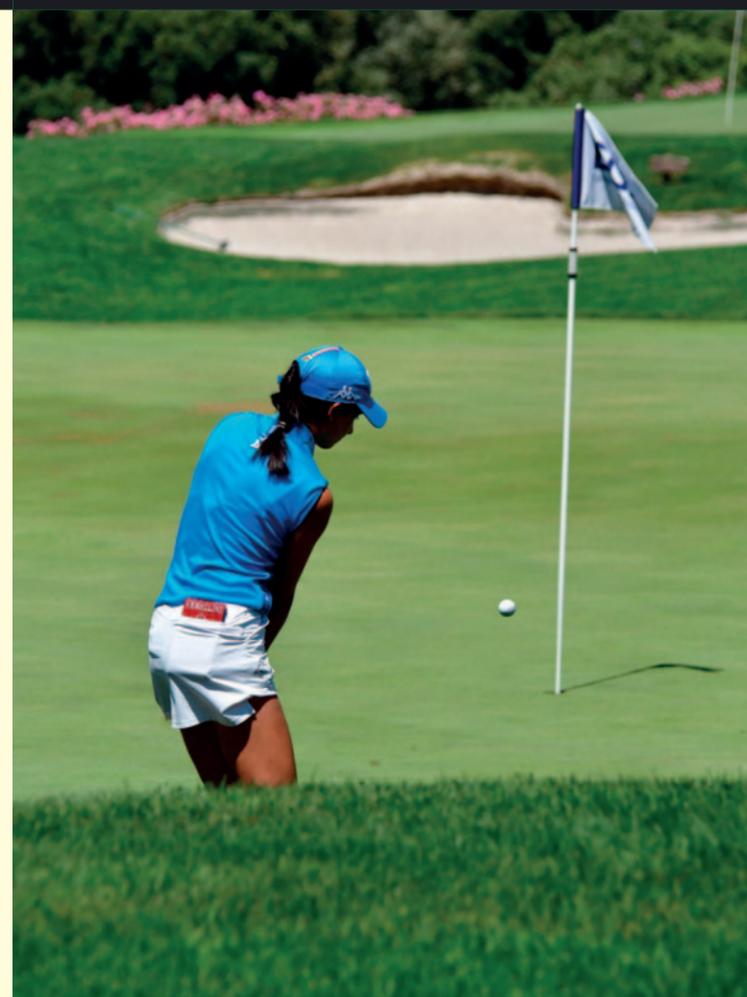
El Chip, máxima sensibilidad y precisión

Es preciso coger el palo un poco más abajo de lo habitual, colocando la bola entre el centro y la derecha de los pies

La bandera, allá en el horizonte cuando ejecutamos el primer golpe desde el tee de salida, forma ya parte del paisaje más cercano. El objetivo está mucho más cerca. De hecho, estamos a punto de alcanzar el green, apenas faltan unos palmos -o unos pocos metros como mucho- y es entonces cuando, para salvar la última dificultad antes de depositar la bola en el green, es necesario ejecutar un golpe preciso y templado para dejarla lo más cerca posible del hoyo, evitando de paso -que ocurre, vaya si ocurre- la irritante situación de volver a repetir experiencia... desde el lado opuesto del antegreen porque nos hemos pasado por completo.

Una parte de vuelo, una parte de rodada

A ese golpe de precisión se le denomina 'chip', un impacto que incluye normalmente un 25% de vuelo y un 75% de rodada, unos datos aproximados que, como todas las apreciaciones que aparecen a continuación, tienen un carácter genérico y tratan de explicar las normas básicas para ejecutar este golpe. No en vano, dependiendo del 'lie' (posición de la bola en el suelo), de la distancia a green, de las caídas..., estos porcentajes pueden variar, si bien siempre se debe tener presente que, tan cerca del hoyo, es preferible que la bola ruede más -como si fuera un golpe de putt- en lugar de que su trayectoria transcurra mayoritariamente por el aire.



Para ejecutar el 'chip' se pueden emplear un buen número de palos. Desde el 'blaster' -el que forma un ángulo mayor con el terreno cuando está apoyado- hasta el hierro 7, aunque llegado el caso en aquellos que tienen mucha práctica y confianza, puede llegarse a utilizar el hierro 4 o incluso la madera 3, todo de nuevo en función del 'lie', las condiciones del green, etc. Dada esta amplia variedad de posibilidades, lo primordial, en el 'chip' básico, es coger el palo un poco más abajo de lo habitual, colocando la bola entre el centro y la derecha de los pies. De esta forma, la cara del palo se cierra un poco más y facilita el que, tras impactar con suavidad la bola, ésta ruede. La cantidad de 'back swing' (la primera parte del swing desde la posición inicial al punto más alto) depende de numerosos factores, pero, en esencia, tiene que ser proporcional a la distancia de vuelo que se quiere recorrer. Simplificando, el tamaño del 'back swing' incide en el vuelo de la bola, mientras que la distancia rodada depende del palo utilizado. El 'finish' del swing es igualmente variable, pero en todos los casos es de una amplitud semejante al 'back swing' empleado.

La cara del palo, la visualización del golpe

En el caso de que la bola repose en un terreno más complicado o se encuentre semienterrada en la hierba, es preciso abrir un poco más la cara del palo, siendo recomendable seleccionar un palo de más grados de apertura para que se eleve ligeramente más con objeto de facilitar que salga de esa posición sin problemas. Otro aspecto importantísimo a la hora de ejecutar el 'chip' -y que normalmente se olvida- es la visualización del golpe antes de impactar a la bola. Es fundamental planificar el golpe, saber qué se quiere hacer, establecer una rutina para determinar con la mayor precisión posible dónde va a botar la bola, cuál es el recorrido que puede realizar, teniendo en cuenta, vital, las caídas en el green. Vital, igualmente, resulta realizar un movimiento acompasado y no quebrar las muñecas después del impacto, algo que indefectiblemente contribuye a enviar la bola donde no queremos. Si todo sale bien y la bola queda a una mínima distancia del hoyo, ¡¡¡horabuena!!! En caso contrario, ¡¡trabajo y paciencia!!!, que todo acaba saliendo. ▶

Jugar en tiempo de alergias

Seguro que muchos de vosotros sufrís en vuestras carnes las incomodidades de las alergias, especialmente en primavera y verano, las épocas más susceptibles de padecer estas afecciones que repercuten, según los expertos, en algo más de un 20% de la población. Quienes no las sufren tienden a infravalorar sus consecuencias, pero quienes las padecen año tras año saben perfectamente que se puede pasar mal, muy mal.

Las alergias pueden manifestarse de maneras diferentes según afecten a distintos órganos. Algunas afecciones, aunque molestas, no son realmente graves. Enrojecimiento de los ojos, picor, irritación... son consecuencias de las alergias leves, síntomas parecidos a si el órgano afectado es la piel, si bien en los casos más agudos se puede producir visión borrosa o heridas supuradas por efecto del inevitable rascado. Mucho más graves y molestas son aquellas alergias que afectan al aparato respiratorio. Estornudos y picor nasal son los síntomas más leves, si bien algunas personas pueden tener verdaderos problemas si lo que se acaba manifestando es una faringitis o, peor aún, asma, lo que disminuye drásticamente la calidad de vida, impidiendo en muchos casos cualquier tipo de actividad deportiva, sobre todo si, como el golf, se practica al aire libre. El problema de las alergias se recrudece si el invierno ha sido especialmente llu-

Quienes las sufren de forma severa pueden ver afectado seriamente su rendimiento golfístico

vioso y se produce una floración de árboles y plantas abundantes. Si a estos factores se une la existencia de brisa y humedad baja, entonces el polen se expande por el aire con suma facilidad y llega a todos los rincones, obviamente muy concentrados en los campos de golf donde existan plantas de tipo gramíneo o de la familia de los olivos, las que producen las alergias más fuertes.

Aunque el golf no es una actividad que requiera de esfuerzos bruscos o violentos, sí que es un deporte que exige una buena preparación física que se puede ver muy mermada en el caso de las personas alérgicas, incapaces entonces de afrontar cada uno de los golpes con la concentración deseada.

Lo único que se puede hacer cuando se sufre algún tipo de alergia es acudir a un médico, quien prescribirá el tratamiento adecuado, normalmente de varias semanas de duración. Todo sea, desde luego, por sentirse bien y, de paso, poder jugar al golf, que es lo que más nos gusta. ▶



La rutina post-golpe

Todos los jugadores del mundo cometen algún error a lo largo de una vuelta. Por ello es imprescindible saber afrontarlos con la mentalidad adecuada para que no te afecten en los golpes siguientes y encadenes varios errores consecutivos.

Análisis de la situación

A menudo, cuando cometemos un error gordo o tenemos un mal día de juego, nos intentan animar intentando restar importancia al golpe fallado diciéndonos: "venga, no pasa nada, y adelante, otro día saldrá mejor". Esta estrategia no suele dar resultado porque ante un error grave o un mal día es falso que no pase nada. Sí que pasa algo, y como en el fondo nuestra mente no se lo cree, no tiene el efecto deseado. Descartada esta opción, vamos a ver qué es lo que hacen los buenos jugadores para echar los errores de su mente y volver a concentrarse en el juego.

Malestar y rabia controlados

La primera reacción después de haber fallado un golpe no puede ser otra que la de un cierto malestar y algo de rabia por haber errado en nuestras intenciones ya que no ha pasado lo que nos hubiera gustado y a nadie le gusta fallar.

Pero al igual que realizan una rutina pre-golpe para concentrarse en pegar un buen golpe, también cuentan con una rutina post-golpe que les ayuda a mantener el control después de cometer un error.

Hay que desarrollar una rutina post-golpe para mantener el control después de cometer un error

Los pasos de la rutina post-golpe son los siguientes: justo después del error, respirar varias veces profundamente y a poder ser respiración diafragmática, para relajarnos y eliminar la posible rabia.

A continuación analizar brevemente durante cuatro o cinco segundos el error cometido, tomar nota del error y a continuación caminar hacia la bola mientras se repite alguna frase como "siguiente golpe" que te haga pensar en el siguiente golpe que vas a pegar en vez de en el golpe que acabas de fallar.

Caminar hacia la bola

Es importante que después de fallar un golpe no te quedes mucho tiempo en el sitio del error y camines cuanto antes. De esta forma te será mucho más fácil que tu mente se centre hacia donde camina el cuerpo. Practica esta rutina post-golpe en tus entrenamientos y veras cómo te será mucho más fácil controlar la situación después de los errores y aprender de ellos. ▶

Por Óscar del Río
Psicólogo deportivo



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](https://www.ping.com).

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

PING®

