

# Un joven golfista sanrafaelino se instala en Buenos Aires para potenciar su carrera deportiva

24/04/2026



Con 17 años, entrena en el Centro de Alto Rendimiento de la Asociación Argentina y proyecta su futuro con una posible beca en Estados Unidos en 2027. Cumple una rutina intensiva mientras finaliza el secundario de manera online.

Con apenas 17 años, el **joven golfista** sanrafaelino **Hermes Quintana** atraviesa una etapa clave en su desarrollo deportivo. El deportista decidió radicarse en Buenos Aires para sumarse a un exigente programa de entrenamiento en el Centro de Alto Rendimiento de la Asociación Argentina, donde forma parte del plantel nacional y entrena a diario con el objetivo de dar un

salto de calidad en su carrera.

**“Ahora, como hace dos meses, me fui de San Rafael, estoy viviendo en Buenos Aires. Me voy por un plan de todo el año para entrenar en el Centro de Alto Rendimiento de la Asociación Argentina”, detalló a Diario San Rafael y FM Vos 94.5, al tiempo que explicó que su rutina combina deporte y estudio: “Estoy entrenando todos los días como un programa intensivo y haciendo el colegio online”.**

Quintana cursa el último año del secundario, etapa que decidió completar a distancia para poder enfocarse en el deporte. “Estoy en quinto año, es el último año”, comentó, recordando además su paso por el Colegio del Carmen en San Rafael.

### **Preparación física y técnica**

El sistema de entrenamiento al que accedió en Buenos Aires incluye un equipo multidisciplinario. **“Es un cuerpo de entrenadores donde tenemos varios profesores; yo tomo clases con tres particularmente y un preparador físico. Son seis profesores los que hay”,** explicó. En ese contexto, destacó la relevancia de la preparación física, un aspecto que muchas veces se subestima en el golf: “Es bastante importante. Tenés que tener mucha fuerza y también mucha flexibilidad, que es lo que ayuda al swing”.

Su jornada diaria refleja el nivel de exigencia al que está sometido. “Arranco normalmente a las 8 de la mañana, desayuno y a las 9:30 estoy en el lugar de entrenamiento. Hacemos una hora, una hora y 20 minutos de físico, y seguimos practicando el resto de las áreas”, describió. Luego de una pausa al mediodía, la actividad continúa hasta la tarde: “De 13 a 14 horas nos dan un tiempo para comer y después seguimos hasta las 18, que puede ser hasta las 19 horas”.



Hermes Quintana visitó los estudios de FM Vos  
**La competencia en el plantel nacional**

Actualmente, integra un grupo reducido dentro del alto rendimiento nacional. “En lo que es plantel nacional somos diez chicos”, señaló. Su llegada a Buenos Aires responde a un proceso que viene desarrollando desde hace años: **“Vengo en el plantel nacional hace cuatro años y este año me pidieron dar un paso más, porque en Cuyo no hay mucha competencia ni muchos lugares como estos”**.

A poco tiempo de su instalación en la capital, ya percibe mejoras. “Se entrena mucho mejor y de una mejor manera, y da muchos mejores resultados”, aseguró. Su objetivo a largo plazo está claro: convertirse en profesional. “Sí, sí”, respondió cuando fue consultado sobre esa meta.

### **El camino hacia el profesionalismo**

En cuanto al trabajo técnico, el joven destacó la importancia de la repetición. “Normalmente siempre se practica lo mismo y

se intenta repetir para que el cuerpo agarre una memoria muscular y poder hacer los mismos tiros en la cancha”, explicó. En ese proceso, la corrección constante es clave: “Siempre hay algo que corregir, siempre hay algo que está mal”.

El entrenamiento también incluye instancias competitivas internas. “Hay torneos internos. De los cuatro días que entreno, de martes a viernes, hay dos días que salimos a la cancha y jugamos”, comentó, agregando que sus resultados vienen siendo positivos.

### **Futuro en Estados Unidos**

Pensando en el futuro, Quintana ya proyecta su próximo gran paso. “Me gustaría el año que viene irme a Estados Unidos en agosto, conseguir una beca en una universidad”, señaló, remarcando que esa posibilidad es concreta: “Es muy posible”. Aunque todavía no definió qué carrera estudiar, tiene claro que el objetivo es seguir creciendo en el golf.

En relación a su juego, reconoció cuáles son sus fortalezas y debilidades. “Lo que más me cuesta son los putts de 1 a 7 u 8 metros, que desde afuera parecen lo más fácil”, explicó. En contrapartida, destacó: “Los que mejor me salen son los hierros, entre 200 y 100 yardas”.

### **Logros y ambiciones**

También compartió algunos aspectos técnicos del deporte, como el sistema de par. **“Dependiendo de la distancia, un hoyo puede ser par 3, 4 o 5. Si hacés un golpe menos es birdie, si hacés uno más es bogey”**, detalló. En cuanto a la infraestructura, comentó que entrena en un campo con múltiples variantes: “La cancha donde estoy tiene 27 hoyos, aunque normalmente se juegan 9 en entrenamiento y 18 en torneo”.

Entre sus logros personales, destacó haber conseguido dos hoyos en uno. “Uno fue en San Rafael, practicando, y el otro

hace poco en Sierra de la Ventana, en un torneo. Estaba contentísimo”, recordó.

Con la mirada puesta en el futuro, no duda en expresar su ambición: “Me veo jugando entre los mejores del mundo, siendo el mejor del mundo”. Mientras tanto, en sus momentos libres también encuentra espacio para otras actividades: “Estoy jugando de vez en cuando al pádel, está bueno”.

El camino recién comienza para este joven deportista sanrafaelino que, con disciplina y objetivos claros, busca abrirse paso en el alto rendimiento del golf nacional e internacional.