



COMITÉ TÉCNICO
JUVENIL



MI REVISTA DE GOLF

La cantera del golf español, en auge

Golfistas del porvenir

**Puntuables Nacionales
Juveniles REALE**

Klaus Ganter y Covadonga
Sanjuán, los mejores

Preparación física
La importancia
del calentamiento

Reportaje
¿Cómo planificar
la temporada?





CEU

Colegio San Pablo

Montepríncipe

El valor del CEU, el valor de educar

En el Colegio CEU San Pablo Montepríncipe queremos formar alumnos capaces de afrontar los retos de la sociedad actual. Nuestro proyecto educativo cuenta con iniciativas que potencian el perfil internacional del alumno como el Programa de Bachillerato "Diploma Dual" que ofrece la oportunidad de obtener dos titulaciones simultáneamente (el bachillerato nacional y el estadounidense) y el Instituto de Idiomas (CEU Languages). Además, contribuimos al desarrollo de las capacidades de cada alumno a través de un sistema de tutorías y seguimiento individualizado, el desdoblamiento de aulas o la atención a la diversidad.

Más de 75 años educando.

www.colegioceumonteprincipe.es

COLEGIOS CEU

MADRID

CEU San Pablo Claudio Coello
CEU San Pablo Montepríncipe
CEU San Pablo Sanchinarro

MURCIA

CEU San Pablo Murcia

VALENCIA

CEU San Pablo Valencia
CEU Jesús María Alicante

VITORIA

CEU Virgen Niña Vitoria

BARCELONA

Loreto-Abad Oliba
Cardenal Spínola-Abad Oliba

SEVILLA

CEU San Pablo Sevilla

CEU SAN PABLO MONTEPRÍNCIPE

Avenida de Montepríncipe,
28668 Madrid
91 352 05 23
info.csp.monteprincipe@ceu.es



CEU es obra de la Asociación Católica de Propagandistas

SUMARIO



Foto de portada www.holegolf.com - Iñigo Alfaro

4 Puntuables Nacionales Juveniles REALE

8 Puntuables Zonales Juveniles REALE

10 ¿Cómo planificar la temporada?

14 Entrevista Klaus Ganter

15 Concurso

16 Salud: alimentarse bien

17 Preparación física: el calentamiento

18 El Rincón Ecológico

19 Material Junior



Publicación Oficial de la
Real Federación Española de Golf
Arroyo del Monte, 5
28035 Madrid
Tel. 91 376 91 30

Presidente Gonzaga Escauriaza
Dirección Miguel A. Caderot
Redacción Miguel A. Caderot, Jorge Villena y José Gabriel Fernández

Edición y publicidad Mulligan Comunicación, s.l.
Av. Manuel Girona, 68 local 2 bajos, 08060 Castelldefels (Barcelona)
Tel. 93 636 63 23 Fax 93 636 63 55

Depósito Legal B-4776198

EDITORIAL

El triunto a través del esfuerzo

Alimentarse bien, atender a la importancia de la preparación física como ámbito imprescindible para adquirir una serie de hábitos objetivamente beneficiosos -que se pueden aplicar incluso en otros aspectos de la vida-, planificar correctamente la temporada para alcanzar el máximo nivel en el momento más adecuado...

Jugar al golf es mucho más que coger unos palos y salir a un campo a golpear la bola con mayor o menor precisión y efectividad. Desde estas páginas se os recuerda de manera recurrente la necesidad de adquirir unas pautas de trabajo para alcanzar el éxito, entendiendo como éxito el objetivo marcado previamente dependiendo de las posibilidades y talento de cada uno.

Es cierto que siempre se destaca a aquellos jugadores y jugadoras que constituyen, dentro del ámbito del golf juvenil español, lo mejor de lo mejor. Es un planteamiento basado en la idea de que los golfistas de mayor talento suponen un excelente espejo en el que mirarse para todos los demás, un revulsivo continuo para seguir mejorando y disfrutando de este maravilloso deporte del golf.

No obstante, es preciso resaltar que todos ellos, independientemente del talento, tienen que atravesar una etapa de aprendizaje absolutamente fundamental, basada en el trabajo y el esfuerzo, que si bien se alarga durante toda la vida -hay que tener siempre inquietudes para seguir mejorando en las cosas que hagamos-, adquiere una importancia primordial durante los primeros años.

Resulta imprescindible, como nos cuenta Klaus Ganter -una de nuestras jóvenes promesas del golf español-, pasárselo bien y disfrutar, pero sobre todo trabajar mucho y muy duro porque sólo aquellos que lo hacen, aunque estén tocados por la varita mágica del talento, tienen posibilidades de llegar a triunfar.

Este espíritu de trabajo y superación se ha puesto afortunadamente de manifiesto en los primeros compases de la temporada, durante la celebración de los Puntuables Nacionales Juveniles REALE así como en los Puntuables Zonales, la constatación palpable de que la cantera del golf español se pone las pilas. ¡Y de qué manera!

Y es que da gusto comprobar el nivel de juego de la amplísima y cada vez mejor dotada cantera del golf español. La movilización, el compromiso y los resultados son halagüeños en respuesta a la labor realizada por los padres, los profesores, los clubes, las Federaciones Territoriales y, sobre todo, los propios jóvenes golfistas de toda la geografía española, involucrados en que el golf siga creciendo poco a poco cada día.

Por ello, hay que dar las gracias a todos por el trabajo realizado, una conciencia generalizada de que el triunfo -un concepto necesariamente relativo dependiendo del talento de cada uno- es la consecuencia del esfuerzo. Y eso, hasta en los más jóvenes, está bien interiorizado.

Miguel Ángel Caderot





Camino de las estrellas

Mar Menor y La Torre acogieron los Puntuables Nacionales Juveniles REALE, primer gran acontecimiento del año 2013

Para llegar a ser estrellas, para alcanzar lo más alto dentro del ámbito del golf, hay que comenzar despuntando en la cantera, en los torneos que constituyen la base del futuro, competiciones repletas de frescura y calidad donde se empiezan a forjar los campeones del mañana. Eso es lo que ocurrió en los campos murcianos de Mar Menor y La Torre, escenario del primer gran acontecimiento del año 2013 de las categorías inferiores en edad, donde se disputaron los Puntuables Nacionales Juveniles REALE 2013 con la participación de los mejores jugadores de nuestro país.

Klaus Ganter y Covadonga Sanjuán brillan con fuerza

Allí brillaron con luz propia, por vías completamente opuestas, el madrileño Klaus Ganter y la asturiana Covadonga Sanjuán, que se proclamaron campeones tras dos jornadas en tierras murcianas. En categoría masculina, el madrileño Klaus Ganter dio una enorme exhibición, aventajando nada menos que en ocho golpes a sus más inmediatos perseguidores, el castellano Jaime Alzaga, el andaluz Antonio José Bejarano, el madrileño Adrián Mata y el navarro Iker Aguirre, todos ellos empatados en la segunda plaza.

Klaus Ganter, que partía como líder tras una primera ronda de 67 golpes, reafirmó la primera posición después de firmar el par en la segunda vuelta, 139 golpes en total y 5 bajo par que pusieron de manifiesto la gran calidad de este jugador que cuenta en su palmarés con el título de campeón de España Alevín de Pitch & Putt en 2009, año en el que fue segundo en el Campeonato de España Alevín. Por si fuera poco, en 2012 fue asimismo segundo en el Grand Prix de Chiberta. La enorme diferencia final contrasta con las apreturas experimentadas en la primera vuelta, cuando Klaus Ganter tenía una renta de sólo un impacto sobre Jim Vartak de Heij y de dos sobre Miguel Tous, que aspiraban entonces a alcanzar al líder.

El madrileño Klaus Ganter y la asturiana Covadonga Sanjuán se distinguieron como los mejores en un torneo de gran nivel golfístico

Sin embargo, sus tarjetas de 83 y 79 golpes en la ronda definitiva se lo impidieron. Por su parte, José Manuel Dueñas se distinguió como el mejor infantil con un total de 149 golpes, uno menos que Roque Moya.

Resultados

Puntuable Nacional Juvenil Masculino REALE

- 1.- Klaus Ganter 139 (67-72)
- 2.- Jaime Alzaga 147 (73-74)
- +.- Antonio José Bejarano 147 (72-75)
- +.- Adrián Mata 147 (71-76)
- +.- Iker Aguirre 147 (71-76)

Puntuable Nacional Juvenil Femenino REALE

- 1.- Covadonga Sanjuán 138 (68-70)
- 2.- Ana Peláez 138 (66-72)
- 3.- Lucía Jiménez 143 (72-71)



Cita con los mejores juveniles españoles

Los Puntuables Nacionales Juveniles REALE han sido tradicionalmente cita obligada para los mejores jugadores de España juveniles. De hecho, en los últimos años han brillado jugadores

como Jon Rahm, Clara Baena, Harang Lee, Anna Arrese o Adrián Otaegui, jugador que actualmente compite en el Circuito Europeo. El año pasado, las victorias absolutas correspondieron

a Pablo Rodríguez-Tabernero y Laura María Gómez. En esta ocasión, Murcia ha mostrado el camino, con los mejores jugadores juveniles compitiendo y adquiriendo la experiencia necesaria

para afrontar los retos del futuro de la mejor manera, caminando por el sendero de la competición que les muestra dónde se encuentra el éxito.



Máxima tensión entre las chicas

En cuanto a la competición femenina, la igualdad y la tensión fueron máximas, hasta el punto de que la ganadora, la asturiana Covadonga Sanjuán, concluyó empatada con 138 golpes con la andaluza Ana Peláez, que partía como líder después de sus 66 golpes de la



primera ronda.

Sin embargo, la mejor tarjeta de la segunda ronda, en aplicación del reglamento, decidió la campeona, ya que la asturiana firmó 70 golpes por los 72 de Ana Peláez. En tercera posición terminó Lucía Jiménez con 143 golpes.



Covadonga Sanjuán amplió de esta manera su impresionante palmarés, en el que destaca su victoria en el Europeo Individual Sub 16 en 2012, al margen de sus triunfos en los Campeonatos de España Benjamín 2007, Alevín de Pitch & Putt 2008, Alevín 2009 y Cadete 2010.



En cuanto a la categoría infantil, destacó Nuria Jiménez, la mejor tras firmar un total de 151 golpes, dos menos que Belén Amorós, y cinco menos que Águeda Cortilla, esta última una de las protagonistas de la primera jornada tras rubricar un hoyo en 1 en el hoyo 5.



La cantera

se pone las pilas



Los Puntuables Zonales Juveniles ya están aquí, esa serie de pruebas que jalonan toda la geografía española y que están diseñadas para los más jóvenes con objeto de fomentar la participación, la competitividad y el espíritu del golf entre los más pequeños, aquellos que están destinados a recoger el testigo de los mejores el día de mañana. Las sensaciones son muy positivas, que en estas primeras citas ya se han puesto de manifiesto interesantes hábitos requeridos para la competición. Aunque poco a poco todas las Comunidades Autónomas irán entrando en acción, durante los meses de febrero y marzo se disputaron los Puntuables Zonales Juveniles de Castilla y León-Extremadura, Canarias y Cantabria-Navarra-Aragón-La Rioja, todos ellos con máxima emoción y muchos

La intensidad y la emoción constituyeron la tónica general de los primeros Puntuables Zonales Juveniles REALE, donde los más jóvenes pusieron de manifiesto su gran calidad

detalles que ratifican que nuestros jóvenes valores son la auténtica base del futuro, los que recargan con su energía el golf español.

Multitud de detalles permiten ratificar que nuestros jóvenes están preparados para recargar con su energía el golf español

En Talayuela, los más madrugadores

En Talayuela, a primeros de febrero, tuvo lugar el I Puntuable Zonal Juvenil de Castilla León-Extremadura, donde los más destacados en categoría cadete masculina y femenina fueron Jaime Alzaga y Paula Peciña, con 152 y 199 golpes, respectivamente, mientras que en categoría infantil los mejores fueron Pablo Nicolás y Teresa Díez después de firmar 168 y 165 golpes.

La rivalidad y la emoción se hicieron muy presentes porque los ganadores adquirieron muy poca ventaja con respecto a sus principales rivales, y tan sólo Jaime Alzaga, en categoría cadete, logró distanciarse en seis golpes del segundo clasificado, mientras que el resto sólo quedaron a un golpe de diferencia. Un mes después, en el Real Club de Tenerife, se disputó el I Puntuable Zonal de Canarias. Más de medio centenar de jugadores procedentes de todo el Archipiélago y de las diferentes categorías juveniles se dieron cita en esta prueba en la que el mal tiempo añadió dificultad a la prueba, con abundante niebla y vientos fuertes, lo que sin embargo no impidió que todos los participantes desplegaran un buen juego y demostraran una gran competitividad y nivel.

Álvaro Hernández se hizo con el triunfo en categoría cadete con un cómputo final de 151 golpes, seguido por Marc Rodríguez con 154 y Pablo de la Fuente con 156. Mientras, en categoría femenina, Eva Martínez se mantuvo en el liderato cosechado el primer día y venció con 159 golpes entre las cadetes, ocho menos que Alicia Fajardo.

Entre los infantiles, el primer puesto fue para Pablo Santana con 166 golpes, seguido por Eduardo Jorcano con 177 y Manuel Montelongo con 181. Ana Elejabeitia se impuso por su parte en categoría infantil con 167 golpes, seguida por Arianna Castañeda.

En Logroño, más canteranos al poder

Otro de los Puntuables disputados hasta la fecha fue el que se celebró en el Club de Golf de Logroño. Este I Puntuable Zonal de Cantabria-Navarra-Aragón-La Rioja experimentó asimismo una intensa rivalidad.

Jorge Macías fue el mejor entre los cadetes con un golpe de ventaja sobre Iker Aguirre, quien con una excelente tarjeta de 69 golpes en la segunda ronda estuvo a punto de alcanzar al campeón. En categoría femenina Elena Hualde dominó la prueba con un total de 147 golpes, siete más que su compañera del club navarro de Gorráiz, Aranzu Vicente.

En el capítulo infantil, Samuel del Val logró la victo-

Una victoria y diez top 20 en el Doral Publix Junir Classic

La participación española en el Doral Publix Junior Classic de finales de diciembre resultó una vez más muy satisfactoria, con una victoria, la de Sara García, y diez top 20 que hicieron brillar a nuestra expedición.

En la primera fase, la que implica a los jugadores con edades hasta los 13 años, la andaluza Sara García se impuso en la prueba femenina para chicas de 12 y 13 años. La jugadora malagueña ganó con un total de 144 golpes distribuidos en rondas de 71 y 73 impactos y aventajó en dos al trío de golfistas que compartió la segunda plaza. Además, cabe resaltar los Top 10 de Martina Muñoz (10-11 años) y Lucio Winckley (12-13), así como los Top 20 de Pedro Marín, Tamara Brito (10-11) y Marina Martínez (12-13). Las últimas tres jornadas de juego estaban reservadas para los golfistas de 14 o más años. En lo concerniente a la categoría de jugadores de 14 y 15 años, la gaditana María Parra fue tercera con 221 golpes, a seis de la victoria, mientras que Calvin Greschner y Lucas Vacariss igualaron en la novena plaza con 219. Entre los jugadores de 16, 17 y 18 años, el barcelonés Erik Hedberg fue sexto con 224 impactos en su casillero.



ria con 158 golpes, uno menos que el aragonés Javier Pala, mientras que en categoría femenina la jugadora de La Peñaza Beatriz Espelosín fue clara vencedora con un total de 166 golpes, ocho menos que la riojana María Blanco. ▶

Cómo planificar

Llega el buen tiempo y arranca la temporada de golf para el común de lo mortales. No es que antes no hayamos podido jugar buenos partidos, pero lo cierto es que los meses de invierno son mucho menos propicios para salir al campo. Y además este invierno ha sido particularmente largo. Pese a que las ganas nos puedan, hay que tomar ciertas precauciones antes de plantearse la vuelta a la competición ya que los meses de parón, aunque hayamos estado entrenando en la cancha y en el putting green, nos pueden para factura.

¿Hemos entrenado convenientemente en invierno?

Los meses de invierno son particularmente duros climatológicamente hablando, pero hemos de ser conscientes de que es en este periodo cuando hay que sentar las bases técnicas para rendir a tope allá cuando llegue la primavera. Lo ideal es llegar en plena forma a los periodos en los que queremos dar el máximo, ya sea en torneos de cierta importancia o en partidos con lo amigos (¡que a veces son muy importantes!).

En los meses de invierno es bueno revisar la técnica y corregir los posibles errores del swing. El 70 por ciento del tiempo conviene dedicarlo a entrenar en el campo de prácticas, intentando no competir, ya que la exigencia de resultados impide desarrollar las

correcciones técnicas. Por lo tanto, hay que dar muchas bolas y jugar poco en el campo. El restante 30 por ciento del tiempo se debe dedicar al juego corto y putt.

En los meses posteriores, o sea ya en el inicio de la primavera, es bueno comenzar a poner en práctica en el campo todo aquello que hemos estado entrenando. Se trata de ir cogiendo confianza en esos cambios de swing que hemos realizado y en esas modificaciones sobre las que hemos estado trabajando.

Ya en marzo o abril, dependiendo de cuando llegue el buen tiempo, comenzaremos a competir, y aquellos con hándicaps más bajos a practicar los efectos de la bola (fade y draw) y su altura del vuelo. El control de estos elementos nos facilitará la realización de los golpes de salida y los golpes a los greens.

Ya en esta fase, con el trabajo 'sucio' hecho en invierno, dedicamos el 10 por ciento del tiempo a la cancha de prácticas, otro 50 por ciento al campo y el 40 por ciento restante al juego corto y putt.

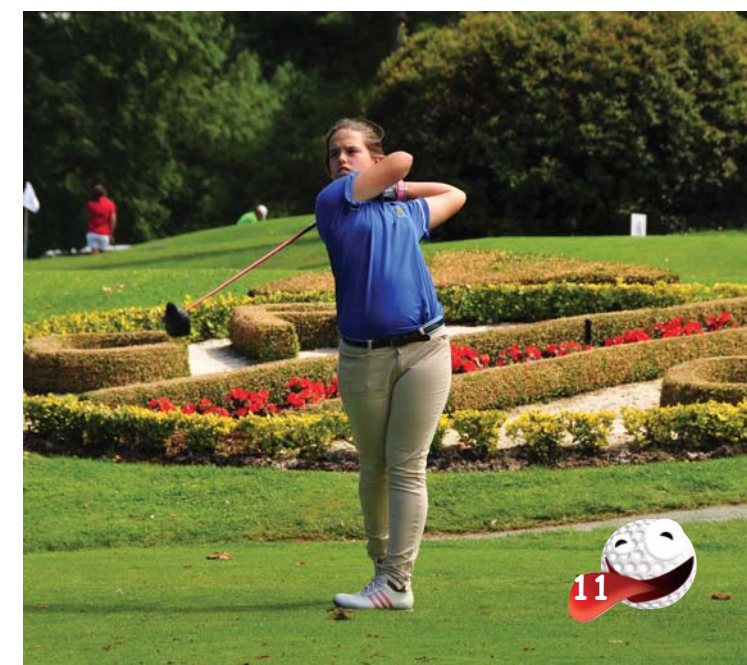
En este momento ya estamos preparados para encarar las competiciones que tenemos en mente. Hay que centrarse en la competición sin perder la calma. No tenemos que saturarnos dando bolas ya que el trabajo se tiene que haber realizado en las etapas anteriores. Si el trabajo ha sido bueno, veremos los resultados.

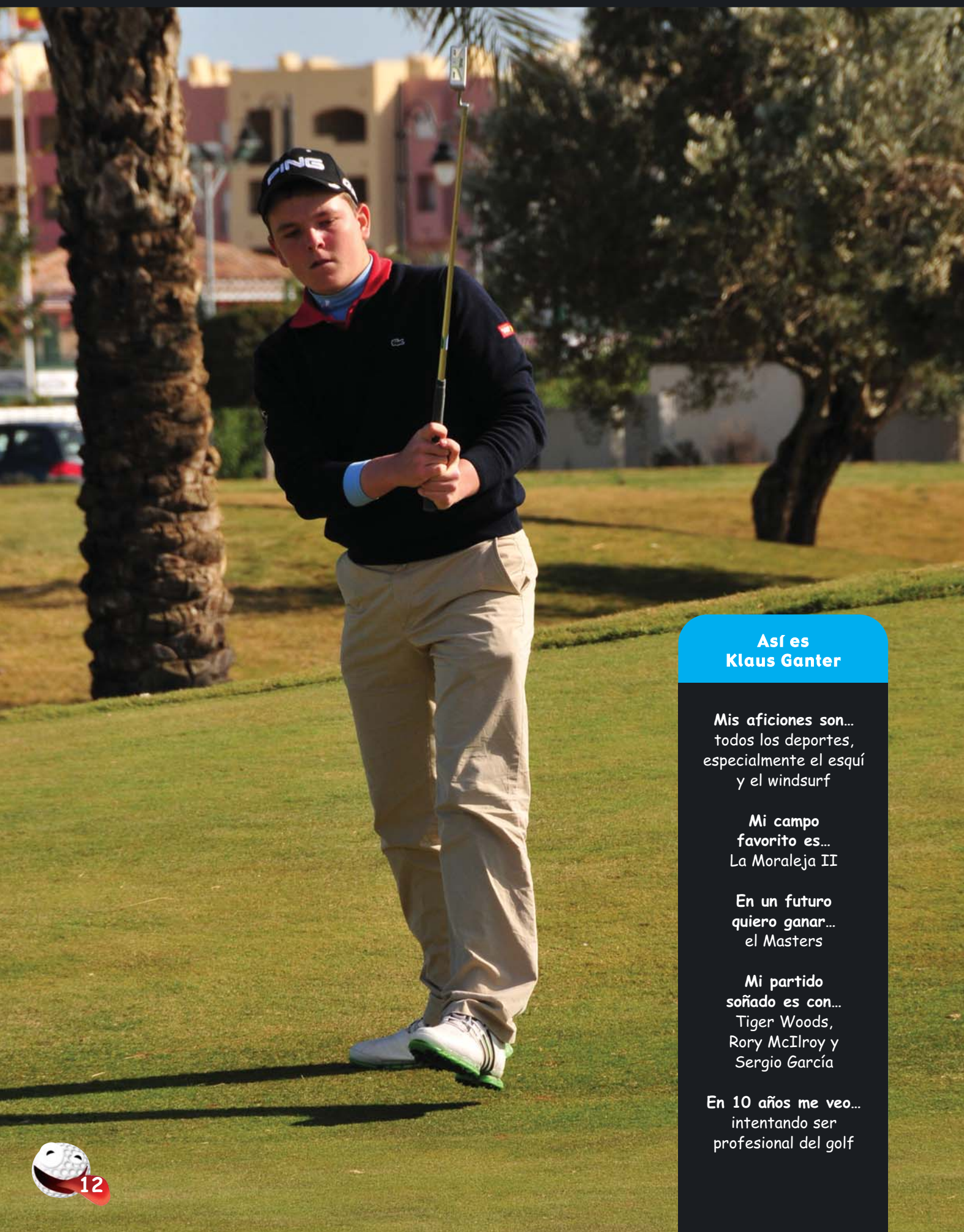
la temporada

Actitud siempre positiva

No sólo en esta época el año, sino en todas, debemos mostrar una actitud buena en el campo. Para ello es fundamental tener una buena predisposición. Habréis oído a menudo la frase "En el campo de golf siempre hay que tener una actitud positiva", pero ¿qué significa tener una actitud positiva? Y, lo que es más importante, ¿cómo conseguimos tener esa actitud mientras competimos? Cuando vamos a jugar hay que evitar pensamientos como "no la tires a la derecha" o "no te quedes corto pateando". Se trata de evitar las órdenes negativas a la mente, con las que difícilmente podremos desarrollar una actitud positiva.

Como explica Óscar del Río, psicólogo deportivo especializado en Golf, para transformar un 'no' en algo positivo hay que trabajar la mente. Un ejercicio. Imaginad que tenéis un golpe de salida con un fuera de límites a la derecha. Seguro de que no queréis tirar la bola fuera de límites, y por eso lo primero que se os puede venir a la cabeza es "no la tires a la derecha". Pero si nos quedamos en este pensamiento, nuestra mente estará pensando en el fuera de límites, en donde no queremos enviar la bola en vez de dónde la queremos enviar. Para transformar el 'no', debemos pensar de la siguiente forma: "Bien, ya sé dónde no quiero enviar la bola, no la quiero tirar al fuera de límites, pero ¿dónde la quiero enviar? La respuesta puede ser: "A la parte izquierda de la calle". ¡Inténtalo! ▶





Así es Klaus Ganter

Mis aficiones son...
todos los deportes,
especialmente el esquí
y el windsurf

Mi campo
favorito es...
La Moraleja II

En un futuro
quiero ganar...
el Masters

Mi partido
soñado es con...
Tiger Woods,
Rory McIlroy y
Sergio García

En 10 años me veo...
intentando ser
profesional del golf

Klaus Ganter

El golfista que vino del frío

Klaus Ganter es una de las jóvenes promesas de moda del golf español. Tan alemán de Munich como español de Madrid, este jugador de 16 años parece haber adquirido lo mejor de las dos culturas en las que se ha criado. Metódico y reflexivo cuando habla, ambicioso y agresivo cuando juega. Así es Klaus. Tras su victoria en el Puntuable Nacional Juvenil ha confirmado las expectativas que se tenían puestas en él en base a las buenas actuaciones que ha completado en los últimos años.

Afirma que empezó a jugar con su padre con cuatro años en la capital bávara, pero su madre puntualiza que ya antes, cuando apenas sí sabía andar -¡con apenas año y medio!- empezó a golpear a la bola en Polonia, donde la familia residió una temporada. De ser así, resulta imposible que Klaus Ganter no sea golfista. Al fin y al cabo, se puede decir que aprendió antes a coger un putt que a hablar.

¿Dónde y cómo empezaste en esto del golf?

Pues pensaba que había empezado sobre los cuatro años en Munich, cuando vivíamos en Alemania, pero cuenta mi madre que empecé antes, en Polonia. Yo de eso no me acuerdo. Mi primer recuerdo es ir con mis padres a una cancha en Munich.

Has ganado a lo grande el Puntuable Nacional Juvenil ¿Cómo llega uno a Mar Menor y se hace un 67?, ¿fue más fácil de lo que podías pensar?

No, fácil no. Venía jugando bastante bien y continué por ese camino, haciendo las cosas bien y un juego muy completo. En Murcia jugué muy bien con el driver, que creo que es mi mayor virtud, y pateé también bien.

¿Así de fácil?

Nooo, para nada. La clave estuvo en que en determinados momentos complicados supe mantener la calma y no ponerme nervioso. Creo que ese es uno de mis puntos fuertes, el saber estar tranquilo en el campo y no dejar ver si estoy nervioso o algo tenso.

¿Qué victoria es la que más ilusión te ha hecho?

Pues creo que ésta en el Puntuable Nacional Juvenil ha sido la mejor. Es la primera a nivel nacional en un torneo individual, y es para estar contento. También me ha encantado hacerlo bien en los Matches con los Equipos Nacionales, pero lo de Murcia ha sido especial. El año pasado fui segundo en Grand Prix de Chiberta y fue una pasada, y en el McGregor Trophy fui tercero y me hicieron un reconocimiento muy bonito por ser el primer menor de 15 años. Todo esto hace ilusión, claro.

Desde hace un tiempo estás jugando los matches internacionales con los Equipos Nacionales, ¿te gusta jugar por equipos?

Sí, me gusta mucho. Cuando jugamos dobles la responsabilidad está repartida y es todo más tranquilo, pero me gusta porque tienes que darlo todo por tu compañero y por ti. Hasta ahora los matches que he jugado han sido una experiencia buenísima, pero espero tener la oportunidad de jugar un Europeo, que creo que será aún mejor.

El Campeonato de Europa Sub 16 está a la vuelta de la esquina...

Sí, es uno de mis grandes objetivos para este año.

¿Qué ambiente se respira en esos matches? Cuéntanos un poco que hacéis los jugadores.

Pues competimos y lo pasamos bien. Hay muy buen grupo, nos apoyamos unos a otros en el campo y tenemos la gran ayuda de contar con técnicos como Kiko Luna o Sergio Céspedes. Es una tranquilidad poder recurrir a ellos en los torneos.

Supongo que habrá chicos o chicas que te habrán llamado la atención por su juego.

Sí, claro. Todos los de los Equipos Nacionales están ahí porque son muy buenos, pero también hay otros chicos que tienen un gran nivel. Por ejemplo, en los Puntuables Nacionales vi a Adrián Mata, que es de mi club, o a Miguel Tous, jugando fenomenal.



¿Te ayudan en el colegio a compaginar el Klaus golfista con el Klaus estudiante?

Sí, me ayudan y se alegran por mí cuando gano algo, pero es cierto que es muy difícil a veces compaginar ambas cosas, ya que hay muchos torneos que apetece jugar y los estudios no los quiero dejar de lado nunca. Se trata de hacer un esfuerzo y organizarse bien.

Ahora llega la mejor parte de la temporada, ¿cómo encaras el verano?

Pues con ganas de participar en muchos torneos. Quiero disputar las pruebas del Ranking Nacional y jugar el Europeo Sub 16, que además se celebra en

Alemania. Además, quiero estar en el German Open, que es un torneo bastante bueno, y en el British Boys, que es el mejor. Si puedo, como el año pasado, me gustaría jugar alguno de los que se celebran en Francia, como Chiberta o Biarritz, pero aún es pronto para decidirlo.

Y el futuro... ¿Estados Unidos?

Rotundamente, sí. Es una experiencia que me apetece mucho. Querría estudiar una ingeniería o algo así, y seguir jugando al golf. Sería un paso para poder llegar al Circuito Americano. Pero queda mucho, y hay que ir paso a paso. ▶

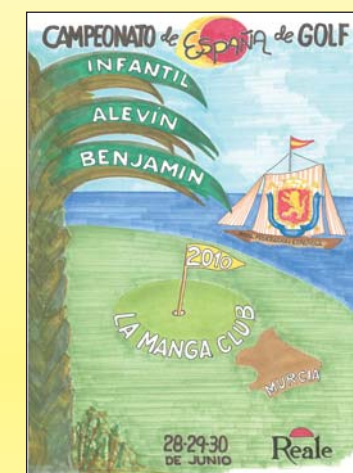
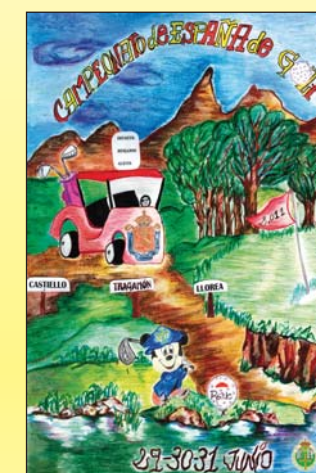
Concurso “Mi Revista de Golf”

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

Aunque algunos os habéis hecho los remolones, es cierto que cuando os ponéis a ello, lápices o rotuladores de colores en ristre, sois capaces de hacer cosas muy bonitas. Como buenos ejemplos de ello, las ideas plasmadas en esta página que ponen de manifiesto el ingenio y el talento de nuestros más jóvenes golfistas en relación con la elaboración de los carteles anunciadores de los pasados Campeonatos de España Infantil, Alevín y Benjamín REALE.

En esta ocasión la competición se disputará entre el 26 y el 28 de junio en el campo tarraconense de Lumine Golf, junto al famoso parque de ocio Portaventura. Es preciso plasmar en el dibujo la frase “Campeonato de España Infantil, Alevín y Benjamín REALE 2013”, así como la fecha (26 al 28 de junio), el nombre de Lumine y el de REALE, la empresa que con su apoyo consigue que éste y otros Campeonatos juveniles se lleven a efecto. Asimismo, también se pueden presentar dibujos para participar en el concurso del Campeonato de España Sub 16 de Pitch & Putt REALE, que se celebrará los días 31 de agosto y 1 de septiembre en Deva, por lo que en este caso habrá que realizar el dibujo con alguna referencia a la región asturiana.

¡¡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; 28035 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 miguelcaderot@rfegolf.es, poniendo en Asunto: Concurso dibujo revista juvenil

Premio • Ganador: Regalos diversos del Comité Juvenil

El jurado de los concursos estará formado por: • Luis Álvarez de Bohorques (RFEG) • Soledad Fernández de Araoz (Comité Juvenil) • José Antonio Martínez de las Heras (Comité de Pitch & Putt)



Propuestas de años anteriores

La importancia de alimentarse bien

El equilibrio en la dieta se produce al ingerir toda una variedad de alimentos en las cantidades y porcentajes necesarios

La definición que de la alimentación se da en las enciclopedias es "La asimilación, por parte de un organismo vivo, de las sustancias necesarias para su sostenimiento y desarrollo". El organismo de cualquier ser vivo está en un continuo proceso de trabajo. Comemos a diario porque necesitamos por un lado obtener la energía necesaria para el funcionamiento del organismo (**función energética**) y, por otro lado, reponer y restaurar todas las estructuras del cuerpo afectadas por la actividad cotidiana (**función plástica**). Ese combustible y material necesario para realizar los trabajos surge de la dieta. Cuanto mejor y más equilibrada sea, en mejores condiciones se efectuará el proceso.

El equilibrio en la dieta se produce al ingerir toda una variedad de alimentos en las cantidades y porcentajes necesarios. La variedad viene dada por

consumir alimentos de los tres principios inmediatos, que son Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas, sin olvidar todas las sustancias que llevan asociadas, como vitaminas, sales, minerales, agua... La **cantidad** viene determinada por las necesidades personales y por una serie de pautas higiénico-sanitarias que necesitamos conocer y cumplir, como por ejemplo respetar los procesos y tiempos de digestión, las actividades a realizar, sensación de plenitud en el estómago (quedar llenos), etc. También es importante los **porcentajes** que se deben de consumir de cada uno de los principios inmediatos, que dependerá de la actividad que se realice y el tipo de vida que tengamos. Por tanto, vemos que algo tan simple y cotidiano como es comer necesita de un cuidado especial, más aún si se es deportista, ya que influirá, tanto positiva como negativamente, en nuestro rendimiento físico. ▶

Preparación física

El calentamiento

El calentamiento sirve para conseguir un rendimiento adecuado y evitar en lo posible la aparición de lesiones



Las personas que se inician en un deporte, así como los aficionados más jóvenes, no le dan al calentamiento la importancia que tiene. O bien no lo realizan o si lo hacen es de forma poco metódica, muchas veces repitiendo ejercicios que ven a otras personas o a sus ídolos, pero que no saben si están correctamente realizados, si son adecuados para ellos, si sirven para la zona que queremos calentar, etc...

Otros repiten solamente el gesto deportivo, muchas veces de forma incluso violenta, y piensan que es suficiente, pero lo que consiguen es una irritación muscular que tiene un efecto perjudicial.

Algunos creen que comenzando la actividad de forma suave consiguen calentar, pero imaginar lo que significa, en una competición, utilizar los 2-3 primeros hoyos para que sirvan de calentamiento. Hay que tener muy claro que el calentamiento es una faceta de gran importancia y por tanto resulta imprescindible incluirlo en nuestra vida deportiva. Lo primero es conocer su definición técnica: la realización de una serie de ejercicios de baja intensidad que nos van a permitir comenzar la actividad posterior de una forma fluida y eficaz.

Se considera el calentamiento como una actividad que, de forma controlada, **acelera el organismo** para conseguir rendir, en la competición o en los entrenamientos, desde el primer momento.

Objetivos del calentamiento

Preparar el organismo física y psicológicamente para la actividad posterior. Evitar, en un alto porcentaje, la aparición de lesiones. Esta actividad, a nivel físico, actúa en tres niveles:

Cardíaco: Aumenta el número de latidos por minuto del corazón, con lo que la sangre circula más deprisa y favorece la mejor alimentación de los músculos.

Respiratorio: Aumenta la capacidad pulmonar y acelera el ritmo respiratorio, lo que favorece la mejor oxigenación del organismo.

Muscular y articular: Aumenta la temperatura dentro del organismo y por tanto dentro del músculo y las articulaciones, lo que nos permite una mejora en la capacidad de contracción de la musculatura. Favorece la movilidad articular y la coordinación de movimientos. Esta actividad puede durar 10-15 minutos. A continuación se realizarían los swing de práctica de forma progresiva, de menor a mayor distancia.

Debemos realizar el calentamiento siempre antes de un entrenamiento o competición para que forme parte de nuestra metodología de preparación, ya que es muy importante para conseguir un rendimiento adecuado y evitar en lo posible la aparición de lesiones. ▶





Guarecerse del sol

Un astro sin el que no existiría la vida pero un astro, al tiempo, del que hay que resguardarse. Siempre hasta ahora hemos centrado el análisis de este rincón en todas aquellas cuestiones ecológicas que afectan al terreno de juego, pero no sobre quienes se sitúan por encima para practicar el maravilloso deporte del golf. Es momento, por ello, de llamar la atención sobre los efectos beneficiosos del Sol, pero también de los cuidados que han de tener los jugadores de golf para no verse perjudicados por una exposición prolongada a sus rayos. Aunque no siempre fue así, sobre todo en la década de los años veinte del siglo pasado, en los últimos tiempos se considera que una piel bronceada es símbolo de salud. No obstante, hay que tener cuidado, porque el Sol

es el causante directo de buen número de problemas dermatológicos -incluso puede provocar cáncer de piel- si no se toman unas medidas básicas de precaución. Los médicos recomiendan usar cremas protectoras con filtros solares cuando los jugadores de golf tengan previsto exponerse a los rayos solares durante más de una hora. Si fuese posible habría que evitar jugar en las horas centrales del día, sobre todo en verano, donde la intensidad solar es máxima. Es recomendable, igualmente, hidratarse mediante la ingestión de bebidas no alcohólicas (preferiblemente agua) cada poco tiempo. Y, quizá lo más sencillo, utilizar sombreros, gorras, gafas y polos amplios para que la práctica del golf, además de divertida, sea segura cuando el Sol aprieta de lo lindo. ▶



Arreglapiques navaja

Con el PitchMaster de Asbri Golf podrás reparar tus piques abriendo el arreglapiques como si fuera una navaja. Muy fácil, sólo hay que apretar el botón. PVP aprox.: 12 €.



Gorra Ryder Cup 2014

Prepárate para la Ryder Cup 2014 en Gleneagles (Escocia). Ponte esta gorra tan chula de Glenmuir y empieza a animar al Equipo Europeo. PVP aprox.: 29,90 €.



Estilo Rickie

Si eres un fan de Rickie Fowler, protege el driver de tu bolsa con esta magnífica funda de Puma Golf con la forma de su gorra, en varios colores. PVP aprox.: 29,90 €.

Por MyGolfWay.com

Jugar a la última es guay

Entrada la primavera ya puedes jugar con un clima más agradable. Y si pones tu equipación a la última, sólo tendrás que preocuparte de pegar tus mejores golpes en el campo, porque con este material te vas a sentir súper ¡guay!

Putter a medida

Este es el extraordinario Scottsdale TR de Ping, un putter de profesional con una llave para ajustar la varilla a tu medida (mínimo 31" de larga). PVP aprox. Anser 2: 199 €.



Juega al ataque

En el set XJ Junior (9-12 años) cada palo trae innovaciones tecnológicas que Callaway ha puesto en los palos de los mayores, para que juegues con confianza y al ataque. PVP aprox.: 299 €.



En el mundo hay muchas cosas que merece la pena proteger.



muchomejor®

Un proyecto proyecto real que protege lo que más importa.

Reale

SEGUROS PARA LA VIDA REAL