

GOLF

Suplemento semanal del mundo del Golf – N.º 761



Imagen de los españoles participantes en el Open de Andalucía 2012.

No tuvieron demasiada suerte

Los españoles cerraron la semana sin títulos

Al margen de la notable actuación de los jugadores españoles en el Open de Andalucía 2012, integrado en el calendario del Circuito Europeo en el que Eduardo de la Riva

acarició la victoria durante gran parte de la competición, antes de quedar tercero ante el empuje del francés Julien Quesne -récord del campo en la última ronda con 64 golpes- y del ita-

liano Matteo Manassero, segundo clasificado, los nuestros se quedaron con las ganas de firmar alguna victoria alrededor del golf mundial. Pese a todo, el nivel del encuentro fue alto. P3

El presidente de la RFEG visitó los nuevos campos de La Moraleja

Gonzaga Escauriaza, presidente de la Real Federación Española de Golf (RFEG), visitó recientemente uno de los nuevos campos de juego: el

recorrido Norte o campo III, que Golf La Moraleja está construyendo actualmente en las inmediaciones de Algete (Madrid), y cuya inauguración está prevista

para el próximo mes de junio. Les acompañó en la visita el presidente de Golf La Moraleja, Ricardo Pradas. El campo llevará el sello de Jack Nicklaus. P2

Espalda, codo, rodillas y muñecas, puntos negros de las lesiones de golf

El golf, un deporte de cierto riesgo

Pensar que el golf es un deporte que se puede practicar de cualquier forma puede ser un concepto equivocado y, si pese a ello, ha sufrido una lesión que no ha recibido el tratamiento adecuado, puede tener futuros problemas. Así lo da a entender la jefa de la Unidad de Fisioterapia del Hospital Internacional HC Marbella, Eva Rando, quien afirma que "todas las molestias provocadas durante la práctica del golf debe tratarse dentro de un marco terapéutico más completo que un masaje" para evitar que se convierta en una dolencia crónica. Los especialistas señalan que la mayoría de los problemas vienen por determinados movimientos repetitivos. P4



La espalda es uno de los grandes caballos de batalla de las lesiones de golf.

Putting green

■ **Las principales instituciones** que representan a las empresas turísticas de Sevilla se han dado cita en el Real Club de Golf de Sevilla con vistas a la celebración del próximo Reale Seguros Open de España 2012, que tendrá lugar en las instalaciones del club sevillano del 3 al 6 de mayo. Los asistentes al encuentro recibieron información de primera mano de los preparativos del Reale Seguros Open de España, que de nuevo regresa este año al Real Club de Golf de Sevilla. Los representantes de las distintas instituciones turísticas sevillanas respaldaron la celebración de este prestigioso torneo, coincidieron en resaltar la importancia para la imagen y el turismo sevillano de eventos de tanta proyección internacional y destacaron la relevancia que supone para la economía sevillana en los días de su celebración.



El Real Club de Golf de Sevilla acogerá por tercera vez el Open de España de Golf.

■ **El sábado 17 de marzo el II Circuito Zona Centro** llegó a Palomarejos Golf en su cuarta prueba de las nueve que lo componen. 126 jugadores de Castilla León, Extremadura, Madrid y Castilla la Mancha midieron su golf en el campo talaverano donde se respiró en todo momento un agradable ambiente de compañerismo entre todos los participantes cumpliéndose así el objetivo de hermanamiento de este circuito y los campos que lo integran. En primera categoría consiguieron las dos primeras plazas los locales y compañeros: Miguel Ángel Domínguez González y Juan Carlos de la Llave Gil, con 40 y 38 puntos respectivamente. En segunda categoría el triunfo de la prueba fue para el joven Guillermo González Gómez con unos contundentes 46 puntos, demostrando así su cada vez mejor estado de forma y dominio de este deporte, seguido de Vicente Rallo Guinot con 40.

■ **Los visitantes que jueguen tres 'green fees' en los campos Stadium y Tour de PGA Catalunya Resort** en siete días consecutivos, entrarán en el sorteo de un derecho de juego especial durante un año en el reconocido campo de 36 hoyos cerca de Barcelona, que ha acogido cuatro ediciones consecutivas del European Tour Qualifying School Final Stage. "A juzgar por el entusiasmo mostrado por los medios, tour operadores, golfistas y los visitantes de la pasada edición del European Tour Qualifying School, así como por el hecho de que el premio está valorado en unos 25.000€ -que es lo que cuesta un derecho de juego anual en PGA Catalunya Resort-, espero que este sorteo cuente con una gran acogida", comentó Julio Delgado, consejero delegado de PGA Catalunya Resort. El sorteo está abierto a mayores de 18 años que jueguen tres *green fees* en los campos de PGA Catalunya Resort en siete días consecutivos. Todos los jugadores recibirán una cartilla que será sellada cada vez que jueguen, ya sea en el Stadium Course o en el Tour Course.

■ **El martes, 20 de marzo, comenzó el plazo de inscripción para el II Puntuable de alumnos, que se celebrará el sábado, día 31 del mismo mes.** El período para apuntarse comienza a las 9 de la mañana y finalizará cuando se ocupen las plazas disponibles o, en su defecto, el día 28 a las 15 horas. Este segundo puntuable se convoca, como es habitual, para dos categorías infantiles y una de adultos, con tarifas de 9€, 15€ y 44€, respectivamente. Los niños de hasta 12 años que tengan hándicap mayor de 36 disputarán un torneo de seis hoyos bajo la modalidad 'Scratch limitado', la misma que los niños con 13 años o más con hándicap igual o inferior a 36, que jugarán 9 hoyos. En esta categoría podrán entrar también alumnos que, aunque no cumplan este requisito, hayan demostrado ante su profesor ser jugadores aventajados.

■ **Tiger Woods** ha participado en la primera ronda del torneo benéfico Tavistock Cup y ha demostrado que tiene ya olvidado el susto del WGC Cadillac de hace una semana. El Tigre participará en el Arnold Palmer con la mente puesta en el Masters. La Tavistock Cup es una prueba solidaria que cumple nueve años y que enfrenta a cuatro clubes con varios de los mejores jugadores del mundo. Ha celebrado su primera jornada con todas las miradas puestas en Tiger Woods. El exnúmero uno del mundo se había retirado repentinamente del Cadillac con dolores en el talón de Aquiles. Sin embargo, Woods no ha mostrado ningún problema al jugar 18 hoyos junto con Justin Rose. Woods anunció hace unos días que la lesión no era preocupante y que el fin de semana ya estaría dando bolas. Así ha sido y en la jornada del lunes, en el torneo solidario ha terminado con -9 en la modalidad *fourball* junto con Justin Rose.

Pitch & Putt

La pareja Espirito Santo- Filipe dominó con claridad el torneo

Triunfo portugués en la III Edición del Campeonato de la IPPA

La pareja formada por H. Espirito Santo y Mario Filipe han conseguido el triunfo en el campeonato de la Asociación Internacional Pitch & Putt (IPPA) que se ha disputado en el campo de El Planío (Alicante). Esta es la primera victoria portuguesa en esta competición, que ha alcanzado su tercera edición y que en las dos primeras concluyó con parejas españolas en lo más alto de la clasificación.

El combinado portugués, que ya lideraba el torneo con un acumulado de 99 golpes en las dos primeras vueltas de 18 hoyos disputadas en la primera jornada, con parciales de 46 y 53 golpes, volvió a poner de manifiesto su alto nivel de aciertos en el tercer recorrido; únicamente 48 golpes que sentenciaron en la práctica la competición.

De nada sirvió que, en el cuarto recorrido programado, la pareja española integrada por Juan Pedro Monjón y Andrés Pastor, segundos al final, superase en un golpe a sus rivales más aguerridos, ya que Espirito Santo y Mario Filipe habían aterrorado una ventaja que finalmente se cifró en siete golpes. Este torneo ha sido fuente de buenas noti-



El Pitch & Putt es una modalidad que cada vez gana más adeptos.

cias para el Pitch & Putt español en las dos ediciones anteriores. En la de 2010, disputada en el recorrido valenciano de Escorpión, la victoria fue para Juan Carlos Iglesias y Carlos González, que salieron bien parados en una espectacular final. Por su parte, en 2011 Eustaquio Rodríguez y Juan Fernández-Ardavin se llevaron el triunfo dejando en segunda posición a Andrés Pastor y Carlos González, quedando

patente el altísimo nivel de los golfistas de nuestro país que compiten en esta especialidad de golf. La Asociación Internacional de Pitch & Putt (IPPA), una organización deportiva y cultural sin ánimo de lucro, creada en Madrid el 2 de abril de 2009 para dar una nueva y moderna respuesta al Pitch & Putt en el ámbito internacional, cuenta con la RFEG entre sus miembros fundadores.

Grandes campos

En las inmediaciones de Algete (Madrid)

El presidente de la RFEG visitó los nuevos campos de La Moraleja

Gonzaga Escauriza, presidente de la Real Federación Española de Golf, visitó recientemente uno de los nuevos campos, en concreto el recorrido Norte o campo III, que Golf La Moraleja está construyendo en las inmediaciones de Algete (Madrid), y cuya inauguración está prevista para el mes de junio. Les acompañó en la visita el presidente de Golf La Moraleja, Ricardo Pradas. Los asistentes a la visita pudieron comprobar de primera mano cómo las obras de construcción del campo III han avanzado incluso adelantándose a los plazos previstos, de manera que los socios de Golf La Moraleja podrán disfrutar a partir de Semana Santa de uno de los pocos y reconocidos *signature* Jack Nicklaus en Europa. En esa fecha, algunos socios podrán empezar a jugar en pruebas en el

campo III. "La ampliación de sus instalaciones permitirá a Golf La Moraleja no solo dar a sus socios la oportunidad de disfrutar de dos magníficos recorridos, adaptados a los jugadores más expertos pero también a los que poseen un nivel menos avanzado, sino afianzar la proyección nacional e internacional del Club", destacó Gonzaga Escauriza.

"Nuestro Club ya ha acogido en el pasado eventos deportivos tan importantes como el Open de España de Golf en 1986 y en 1999, la Copa del Mundo de Golf en 1992 o el Abierto de Madrid de Golf en 2006", recordó Ricardo Pradas. "Por lo tanto, la incorporación de dos campos nuevos ofrece valiosas oportunidades de seguir desarrollándonos en este sentido".

Desde su fundación, Golf La Moraleja se ha distinguido por su

buena relación y apoyo a la RFEG; de hecho, el pasado mes de septiembre recibió por parte de la Federación la Placa al Mérito en Golf por la promoción que han hecho de este deporte durante los últimos 35 años.

Un proyecto único en España

La finca de Soto de Mozanaque, donde se están construyendo los nuevos campos de Golf La Moraleja, comprende una superficie de 140 hectáreas: 80 en el Campo III y 60 en el Campo IV. El Campo III, diseñado por Jack Nicklaus Signature Golf Course, posee una longitud de 6.803 metros, con moldes naturales de calles, *greenes* y *bunkers*, y cuatro lagos artificiales bordeados por más de 2.000 árboles.

El segundo recorrido, dibujado por Nicklaus Design, se extiende a lo largo de 6.359 metros y ha sido expresamente diseñado para adaptarse a todos los públicos gracias a sus amplios *greenes* y sus pendientes más suaves. Los nuevos recorridos se completarán, además, con un chalet social y un campo de prácticas.

Golf La Moraleja III y IV llevará el sello de Jack Nicklaus, considerado por muchos el mejor golfista de la historia, gracias a sus diseños para Nicklaus Design. Además de concebir el diseño de los nuevos campos, Nicklaus se ha implicado directamente en el proyecto visitando con frecuencia las obras de Soto de Mozanaque.

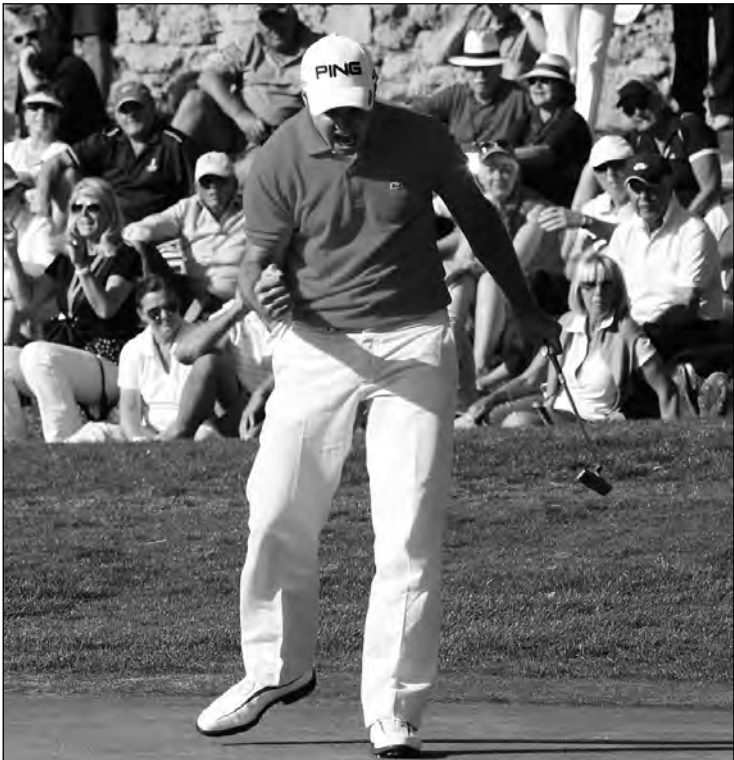


Gonzaga Escauriza (izda.), presidente de la RFEG, durante un momento de su visita a los nuevos campos de La Moraleja.

 Golf profesional

Open de Andalucía Costa del Sol

Exhibición y victoria de Julien Quesne



El francés Julien Quesne logró su primera victoria en el Tour Europeo.

De entre la multitud de jugadores que partían con posibilidades de victoria, pocos habrían apostado por el francés Julien Quesne, que ha llegado esta temporada al Tour a través del Challenge y contaba con un decimoséptimo puesto como mejor resultado. Pero el jugador, de 31 años, ha sido el gran tapado del Open de Andalucía Costa del Sol y se ha llevado el título con la mejor vuelta del día, 64 golpes, ocho incontestables *birdies* para De la Riva, Manassero y Jiménez, los grandes damnificados de la exhibición del galo.

“Es el día más feliz de mi vida”, acertaba a decir, aún tembloroso, al terminar su vuelta rodeado de todos los jugadores franceses que han celebrado con euforia su sensacional *birdie* del 18. Entre ellos, Thomas Levet, ganador en Aloha en 2008, compañero de Club y gran amigo de Quesne. El baño en cava -que no *champagne*- ha sido la guinda a la mejor semana de su carrera. “Estoy contentísimo de ganar el torneo de Jiménez, mi jugador favorito, le voy a mandar una caja de Burdeos que sé que le encanta el vino”, decía.

Quesne partía a tres golpes y

“Ha sido el mejor día de mi vida. Estoy muy contento de ganar el torneo de mi jugador favorito, Miguel Ángel Jiménez”, señaló el francés tras hacerse con el triunfo

comenzó su asalto al título con cuatro *birdies* en la primera vuelta. Tres nuevos aciertos en el 14, 15 y 16, le colocaron en cabeza con -16, seguido por Eduardo de la Riva y Matteo Manassero a un golpe. Con el *birdie* en el 18, gracias a un soberbio segundo golpe con el hierro 4, “el mejor de mi vida”, sentenció el torneo y logró entrar en el pamarés de campeones del Circuito Europeo, sueño que lleva persiguiendo una década. Juliene Quesne comenzó a jugar al golf a los 16 años y se hizo profesional hace ocho. Desde entonces ha peleado por llegar al Circuito Europeo -ha jugado seis veces la Escuela de Clasificación-. Ganó en el Challenge Tour en 2004 y el año pasado

se apuntó su segunda victoria, el Allianz Open que le garantizó un puesto en el Tour.

“Ha sido el mejor día de mi vida. Estoy muy contento de ganar el torneo de mi jugador favorito, Miguel Ángel Jiménez. Le voy a mandar una caja de Burdeos, que sé que le encanta el vino. Me hice pro hace 8 años y he trabajado mucho para llegar aquí. Estoy muy orgulloso de haberlo conseguido. En el 18 he pegado un hierro 4 que ha sido el mejor golpe de toda mi vida. Estoy especialmente orgulloso por cómo he ganado, haciendo 64 golpes en la última vuelta y *birdie* en el 18, el más difícil de Aloha, un campo en excelentes condiciones. En el hoyo 16 fue cuando me di cuenta de que podía ganar. Es un sueño que llevo persiguiendo 10 años”, declaró.

De la Riva, tercero

Eduardo de la Riva ha tenido que conformarse con un tercer puesto, que demuestra una vez más la calidad de su juego. El *putt* le ha abandonado en el día decisivo impidiéndole hacer los *birdies* que necesitaba para defenderse del furibundo ataque de sus rivales. Se marcha de Marbella, no obstante, con la confianza reforzada y una plaza en el torneo de la próxima semana en Marruecos. Destacable ha sido también el torneo que ha hecho Borja Etchart. Al igual que de la Riva, entraba en Aloha por *ranking* nacional y ha finalizado en el puesto undécimo con 10 golpes bajo par.

“He pateado mal y así no se puede ganar un torneo. Estoy contento pero me voy con un sabor agri dulce por el *bogey* en el último hoyo. De todas formas sé que si sigo jugando así, puedo ganar y eso es lo importante. He venido a por todas, porque esa es la actitud que hay que tener. Aunque me queda mal sabor, ha sido una buena semana y está claro que tengo que trabajar más con el *putt*. Es importante empezar con buen pie la temporada, lo importante es que creo que lo puedo conseguir, quizá la próxima semana ¿por qué no?”.

Jiménez: “Esperaba más”

“Esperaba más de la última vuelta pero no he hilado fino y así es difícil hacer pocas. No le he dado mal, pero no he conseguido dejarlas cerca, y así no se puede

hacer resultado. Estoy muy contento porque el torneo ha sido espectacular y voy a seguir peleando para sacarlo adelante. Todos los ganadores del Open de Andalucía Costa del Sol son muy buenos jugadores, alguno incluso ha ganado un Major, así que estoy seguro de que Julien Quesne va a ser un gran campeón”, señaló el golfista.

La entrega de premios ha estado acompañada de numerosas personalidades: Ángeles Muñoz, alcaldesa de Marbella; Antonio Souvirón, delegado provincial de la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de

Andalucía; Elías Bendodo, presidente de la Diputación de Málaga y del Patronato de Turismo de la Costa del Sol; Margarita del Cid, presidenta de la Mancomunidad de Municipios de la Costa del Sol Occidental; Rafael Fontán, presidente de Aloha Golf; Miguel Ángel Jiménez, profesional de Golf y promotor del torneo; Gonzaga Escarriaza, presidente de la Real Federación Española de Golf (RFEG); Ángel de la Riva, presidente de la Real Federación Andaluza de Golf; Luis Navarro, director general de Aloha Golf y Ángel Chacón, *Greenkeeper* de Aloha Golf.

 Grandes torneos

No tuvieron demasiada suerte

Los españoles cerraron la semana sin títulos

Al margen de la notable actuación de los jugadores españoles en el Open de Andalucía 2012, integrado en el calendario del Circuito Europeo, donde Eduardo de la Riva acarició la victoria durante gran parte de la competición antes de quedar tercero ante el empuje del francés Julien Quesne -récord del campo en la última ronda con 64 golpes- y del italiano Matteo Manassero, segundo clasificado, el fin de semana deparó noticias igualmente agradables para los profesionales españoles en otros Circuitos.

Sergio García concluyó decimosexto en el Transitions Championship, del Circuito Americano Masculino, tras presentar dos tarjetas de 68 golpes y otras dos de 70, finalmente a cinco golpes de los cuatro jugadores que disputaron un multitudinario y emocionante desempate del que salió bien parado Luke Donald,

Las chicas, mal

Por su parte, Belén Mozo cedió también algunas posiciones en las dos últimas jornadas en el RR Donnelley LPGA Founders Cup, perteneciente al Circuito Ameri-

cano Femenino y que ha disputado en Phoenix (Arizona, EEUU). Allí la gaditana terminó en el puesto 43 con 276 golpes, uno menos que Azahara Muñoz (puesto 48) y cuatro menos que Beatriz Recari (puesto 66). La ganadora del torneo fue la coreana Yani Tseng, imparable, que suma otro triunfo a su excelente trayectoria deportiva.

El primer torneo en terminar fue el Terre Blanche Ladies Open, perteneciente al LET Access y celebrado en el mismo campo de Golf de Terre Blanche, cercano a Niza (Francia), donde las mejores noticias llegaron de la mano de una sólida Mireia Prat, que en su primer año como ‘pro’ ya ha dejado buenas sensaciones. Ha sido duodécima (+2) en un torneo que se ha adjudicado la joven francesa Marion Ricordeau.

Por último, en el Handa Faldo Cambodian Classic, del Asian Tour, jugó Pablo Herrera, que ha conseguido su mejor resultado desde que obtuviese la tarjeta de este Circuito. Ha sido decimocuarto con un total de -14 y con cuatro vueltas que en ningún caso han subido de los 71 impactos.



Eduardo de la Riva se quedó, como ya le pasó en el Bankia Madrid Masters, a un paso del triunfo.



Quesne celebrando el triunfo con sus compañeros franceses en Aloha.



El exseleccionador de Inglaterra, el italiano Fabio Capello, presenciando en directo el torneo.



De la Riva se quedó a un paso de su primera victoria en Europa, aunque hizo un gran torneo y terminó tercero.

 Pros y contras

Espalda, codo, rodillas y muñecas, puntos negros de las lesiones de golf

El golf, un deporte de cierto riesgo

Pensar que el golf es un deporte que se puede practicar de cualquier forma puede ser un concepto equívoco y, si pese a ello, ha sufrido una lesión que no ha recibido el tratamiento adecuado, puede tener futuros problemas. Así lo da a entender la jefa de la Unidad de Fisioterapia del Hospital Internacional HC Marbella, Eva Rando, quien afirma que "todas las molestias provocadas durante la práctica del golf deben tratarse dentro de un marco terapéutico más completo que un masaje" para evitar que se convierta en una dolencia crónica.

Los profesionales de este deporte indican que la principal causa que genera la mayoría de problemas musculares es la repetición de determinados movimientos que caracterizan al golf como un juego en el que la técnica, reproducción de posturas forzadas generalmente acompañadas de giros bruscos, es fundamental. "Esta modalidad deportiva focaliza sobreesfuerzos en el miembro superior y en la columna vertebral, principalmente", explica la fisioterapeuta.

Codo de golfista

De todas las lesiones, la más característica en este deporte es la epitrócleitis, también conocida como "codo de golfista", una tendinitis -cambios inflamatorios- que se produce en la cara interna del codo, donde se insertan los músculos flexores de la muñeca y pronador del antebrazo.

Principalmente, "el uso repetitivo de los músculos que flexionan los dedos y la muñeca provoca que los tendones sufran a nivel de su inserción en el hueso un proceso inflamatorio y, en ocasiones, pequeñas microroturas muy dolorosas". Deportistas de élite justifican la aparición de esta lesión en la utilización de un material inadecuado o de la elección incorrecta del palo.

La especialista en fisioterapia deportiva advierte que "la falta de una terapia adecuada en estos casos puede desembocar en una tendinosis", proceso degenerativo de las fibras del tendón originado en una fase crónica.

Lesiones de hombro

El hombro se convierte en otra zona inestable del miembro superior, sobre la que incide el movimiento complejo del *Swing* que comprende una hipertensión y

una rotación externa a gran velocidad para golpear la pelota, alcanzando así una posición articular extrema. Esta articulación es la más inestable del cuerpo humano ya que se puede mover en casi todas las direcciones y está fijada sólo por partes blandas, como músculos -el manguito de los rotadores- tendones y la cápsula articular, cuya irritación da lugar a una inflamación que "necesita tratamiento especializado". El *grip* o agarre del palo de golf también puede lesionar la muñeca y generar el síndrome del túnel carpiano cuando se comprime el nervio mediano debido a la inflamación.

Existen varias posibilidades de tratar la lesión del hombro. En el Hospital internacional HC Marbella dispone de diversos métodos para diferenciar el diagnóstico, como son las radiografías, las resonancias, las ecografías con ultrasonidos y otras pruebas clínicas, aunque "las explicaciones del paciente sobre sus síntomas tiene una gran importancia", concluye Rando.

La columna y la espalda

El deterioro de la columna vertebral es una lesión que puede sufrir tanto el jugador profesional, por la sobrecarga de múltiples entrenamientos, como el jugador principiante, por defecto de técnica. En este sentido, ejecutar un buen golpe (*backswing, downswing, follow through, stance*, etc) es fundamental para evitar futuras molestias físicas.

La mayor causa de problemas de espalda se deben a las altas velocidades de rotación durante el *Swing*, movimiento de giro que realiza el jugador especialmente en los primeros golpes de cada hoyo. "En esta zona del cuerpo, las lesiones más frecuentes son las lumbalgias mecánicas", comenta la rehabilitadora de HC Marbella, que propone mejorar esta complicación con "ejercicios destinados al desbloqueo de las articulaciones

"Esta modalidad deportiva focaliza sobreesfuerzos en el miembro superior y en la columna vertebral, principalmente", según la experta en fisioterapia deportiva, Eva Rando

intervertebrales y al fortalecimiento de la musculatura paravertebral, y la faja abdominal permitiendo a su vez una flexibilidad óptima para la transmisión de movimientos coordinados".

Extremidades inferiores

El mecanismo de rotación que se ejerce sobre las rodillas sumado al peso son la causa de otras lesiones en las extremidades inferiores, no menos importantes, como son las meniscopatías y las sobrecargas en el compartimento interno de la rodilla. El golpeo de la pelota acompañado por movimientos rápidos del tronco genera un riesgo de sobrecarga en los abductores que puede desarrollar una tendinitis o una pubalgia (irradiaciones dolorosas a nivel del pubis).

El tipo de lesión está relacionado con el nivel del jugador, profesional o *amateurs*, la edad e incluso el sexo. Generalmente, "los hombres que acuden a nuestras consultas presentan más lumbalgias, mientras que las mujeres más lesión de codo; asimismo, los golfistas más veteranos sufren más las lesiones de cadera y hombro, mientras que los jóvenes, codo y muñeca", evalúa la fisioterapeuta.

La importancia del calentamiento

La Unidad de Fisioterapia de HC Marbella recomienda realizar un correcto calentamiento de las articulaciones antes de comenzar a



La espalda, una de las zonas del cuerpo que más sufren los jugadores de golf.

practicar este deporte, realizar estiramientos antes, durante y después del juego, adquirir una buena técnica de ejecución de movimientos para no realizar gestos forzados y trabajar la flexibilidad para prevenir rigidez articular. Además, es conveniente realizarse un chequeo periódico, sobre todo a partir de ciertas edades, con el fin de prevenir lesiones mayores mediante una valoración músculo esquelética.

A partir de los resultados de una exploración exhaustiva del jugador se valora su situación física y se elabora un programa específico de recuperación totalmente individualizado para sus necesidades, con ejercicios para mejorar la flexibilidad, fuerza, potencia, estabilidad y equilibrio en posiciones funcionales y planos de movimiento que se usan en el campo.

 Golf amateur

Copa RCG Sotogrande

España, favorito masculino y femenino



El equipo español masculino, capitaneado por Txomin Hospital (dcha.), es uno de los grandes favoritos para la victoria.

España es uno de los equipos aspirantes a los títulos masculino y femenino de la prestigiosa Copa Real Club de Golf de Sotogrande, Campeonato Europeo de Naciones, una tradicional y relevante competición que este año alcanza su XLIII Edición y que se celebrará en el Real Club de Golf de Sotogrande, en Cádiz.

El conjunto español femenino, que defiende los títulos conquistados en 2010 y 2011, está formado por las alicantinas Silvia Bañón y Teresa Caballer y la vasca Ane Urchegui, capitaneadas por María

Pilar Van Dulke y entrenadas por Álvaro Salto.

Por su parte, el equipo masculino -que acabó en tercera posición el año pasado- está integrado por el gaditano Mario Galiano, los vascos Juan Francisco Sarasti y Jon Rahm y el madrileño Javier Gallegos, todos ellos capitaneados por Ernesto Fernández Gamboa y entrenados por Domingo Hospital.

De todos los representantes españoles, únicamente el donostiarra Juan Francisco Sarasti repite convocatoria con respecto al

año anterior en un torneo donde la competencia promete ser aún mayor, con 18 equipos conformando la participación en categoría masculina.

Los ingleses defienden título

Mención especial para holandeses, alemanes, franceses e ingleses, éstos últimos defensores del título conquistado en 2011, y atención preferente a la presencia de Jack Hiluta, reciente ganador de la Copa S. M. El Rey celebrada a primeros de mes en Alcanada. En la prueba femenina toman parte doce equipos, donde Francia, segunda clasificada en las dos últimas ediciones, aspira a desbancar del lugar más alto del podio al equipo español.

Según establece el reglamento, cada país participante presenta un equipo masculino compuesto por 4 jugadores y otro femenino formado por 3 jugadoras, cuyos resultados diarios -los tres mejores en el caso de los chicos; los dos mejores en el caso de las chicas- son computados para establecer la clasificación. La competición se celebra bajo la modalidad "stroke play" (juego por golpes) a lo largo de los cuatro días que dura la prueba. Paralelamente a ésta se disputa la competición individual.



El codo de tenis o de golf (Epitrócleitis), es otra de las lesiones habituales en los jugadores de este deporte.