



Capitán

Mil y una funciones

El Manual del Capitán que se presentó recientemente en números anteriores de la revista RFEgolf es desde ya una referencia para aquellos que ejercen de líderes de los distintos Equipos Nacionales de Golf. Las experiencias vividas en competición vistas desde la mirada del capitán deben servir de referencia sobre la que apoyarse y construir nuevos éxitos en el futuro.

En este Manual no sólo se dan unas pautas a seguir desde el punto de vista administrativo, sino que se detallan ciertas cuestiones que, hoy por hoy, es necesario tener muy en cuenta. Son las mil y una funciones del capitán. ¿Sabemos lo importante que es poseer un botiquín debidamente equipado o llevar una buena nutrición?

La salud es lo primero

Una de las cosas en las que tiene que insistir con más ahínco el capitán es en la prevención de riesgos, especialmente los ajenos a lo meramente deportivo. Como en una competición siempre pueden producirse lesiones, la expedición debe partir con un botiquín médico lo más completo posible, más allá de que el club que acoga la prueba posea enfermería y personal sanitario cualificado.

Es recomendable que antes de partir cada jugador haga llegar al capitán una ficha –rellenada y firmada por los padres, en caso de ser menores– donde consten los posibles problemas físicos del jugador: alergias, infecciones, si está tomando alguna medicación... Al margen de las necesidades específicas que

pueda tener cada golfista, el botiquín siempre debe incluir paracetamol, ibuprofeno, antidiarreico, gel antiinflamatorio, repelente de insectos, crema para las picaduras, colirio, tiritas (normales y para ampollas), esparadrapo, gasas, suero fisiológico, desinfectante y un termómetro. A partir de aquí, sólo queda desear que no ocurra nada.

La nutrición, un aspecto básico

Antes, durante y después de una competición deportiva, en la que el desgaste es evidente (mínimo, cuatro horas de juego y seis kilómetros de distancia recorrida), hay que mantener una alimentación saludable y adecuada. Partiendo de la base de que los horarios

Una lesión, un título

Las lesiones forman parte del deporte, y el golf no es ajeno a ello. Situación: días previos al Campeonato de Europa Absoluto Masculino de 1997, que se celebra en el campo de Portmarnock Golf Club, en Irlanda. España presenta un competitivo equipo que debe buscar el primer título para nuestro golf, con Sergio García, José Manuel Lara, Álvaro Salto, Juan Carlos Agüero, Raúl Quirós y Óscar Sánchez, pero una inoportuna lesión durante una de las jornadas de entrenamiento elimina de la competición a Álvaro Salto. El capitán español decide buscar un sustituto y cita contrarreloj a Juan Andrés Vizcaya. Lejos de acusar la baja de uno de los pilares del equipo, la rapidez de maniobra del capitán, la buena disposición del recién llegado y la actitud positiva del lesionado consiguieron que el equipo aumentase aún más su motivación. Fruto de ello fue la consecución de la primera medalla de oro para un equipo español en el torneo, donde estos jugadores doblegaron a golfistas como Justin Rose, Soren Hansen o Peter Lawrie.



El capitán tendrá a sus jugadores en perfectas condiciones para afrontar la batalla deportiva que constituye cada jornada de juego en una competición nacional o internacional



Las experiencias vividas en competición vistas desde la mirada del capitán deben servir de referencia sobre la que apoyarse y construir éxitos



dependerán siempre de las vueltas de competición, hay unas pautas que el capitán debe tener presentes y debe saber transmitir a sus jugadores.

El desayuno –mínimo, una hora y media antes de jugar– debe componerse de fruta o zumo natural (mejor que zumo envasado), hidratos de carbono (cereales, mejor integrales), pan tostado (de barra mejor que de molde, y mejor integral), proteínas (jamón york, jamón serrano, pavo, queso fresco o poco graso, leche o yogur), tomate y aceite de oliva, huevos revueltos o tortilla (en caso de desayuno fuerte saliendo a partir de las 12 horas) y café (si se está acostumbrado) o infusiones.

Es preciso un desayuno fuerte –pero bajo en grasas– para aguantar bien el desgaste físico y psicológico de la jornada. Y cómo no, es obligatorio hidratarse bien.

Todo en función de la hora de juego

El almuerzo estará claramente condicionado por el horario de juego. Si los 18 hoyos se disputan por la mañana, los jugadores deberán comer en la hora siguiente a terminar, mientras que si se juegan de tarde habrá que llevar a cabo un desayuno más ligero para realizar una comida suave dos horas antes de salir.

En cualquier caso, a la hora de la comida hay que prestar especial atención a los hidratos de carbono y a las proteínas, prescindiendo de las grasas. Ensalada, pasta con poca salsa, arroz con carne, atún o pollo, filete de ternera o de pollo a la plancha, pescado, tortilla de jamón... son muy recomendables en día de competición. Tras la comida, el capitán debe insistir a los deportistas en la importancia de un ligero reposo antes de retomar cualquier tipo de actividad. La merienda ha de seguir pautas similares, debe ser algo ligero que ayude a proseguir la actividad. La cena ha de ser más fuerte, si bien siempre recuperadora: consomé, ensalada de tomate, atún y queso fresco o verdura a la plancha, pasta o arroz, pollo, carne o pescado a la plancha con patatas asadas y un postre que contenga fruta. Tras la última comida es necesario dejar pasar mínimo una hora antes de irse a dormir. Actividades tranquilas como leer, ver la televisión, escuchar música o dar un ligero paseo ayudan a reposar la cena antes de dormir entre siete y ocho horas.

Velando por mantener estas normas, el capitán tendrá a sus jugadores en perfectas condiciones para afrontar la batalla deportiva que constituye cada jornada de juego en una competición nacional o internacional. ✓

¿Debemos comer durante la vuelta?

Rotundamente, sí. Entre las muchas funciones de un capitán está la de dejar claro a los jugadores que no dejen de alimentarse e hidratarse durante la vuelta. En concreto, se recomienda comer en los hoyos 4-5 y es obligatorio hacerlo en el 9-10 y en el 13-14. Lo recomendable es tomar algo de fruta (plátano, manzana, pera,...),

frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos o anacardos) o barritas deportivas (evitando las que tienen alto contenido en azúcar). Tal y como reza el manual, no comer ni beber durante una ronda se puede traducir en una mala jornada de golf.



Ven a disputar el Torneo de Acompañantes de la Gran Final del Circuito Lady Golf

Ven al Barceló Montecastillo Golf



DEL 19 AL 22 DE NOVIEMBRE

PACK 1

- 1 habitación doble
- 3 noches en régimen alojamiento y desayuno
- 1 Green Fee para el torneo
- 1 Cena de gala

PRECIO POR PERSONA: 250 €

PACK 2

- 1 habitación individual
- 3 noches en régimen alojamiento y desayuno
- 1 Green Fee para el torneo
- 1 Cena de gala

PRECIO POR PERSONA: 330 €

Para más información y reservas puedes contactar con nosotros llamando a los teléfonos 93 209 88 40 - 674 023 780, o bien enviarnos un email a golf@alisgolf.com

Barceló Montecastillo Golf
PREMIUM