AD

ENDERICA

ALTURA DEPORTIVA

La Revista de los Campeones

EDICIÓN No. 3/ ENERO - ABRIL 2016
1.000 EJEMPLARES
PROHIBIDA SU VENTA

MÉXICO Y CHINA

HISTÓRICAS MEDALLAS en copas mundo de aguas abiertas

ESTEBAN ENDERICA S.

RÉCORD SUDAMERICANO con boleto a Río

KAZAN - RUSIA

25Km Santiago Enderica

7mo en el campeonato mundial

EL MEJOR CLUB

SOMOS IRONMAN 11 tratletas en el 70.3 de Manta

Rumbo a

Rio2016™

Brazada de fuego

El Olimpo es uno de los planos más exigente en la conducta humana deportiva. Situarse en los más alto. Allí no se entra por que sí; allí se entra por puro mérito. El mérito que se construye con esfuerzo, dedicación, y por sobre todo, con desprendimiento a las insignificancias de la cotidianidad.

Hay figuras que simbolizan una generación. Tal como es Esteban Enderica, quien atrapó su pasaporte a los Juegos Olímpicos de Río como si fuera un héroe prometeico en construcción. Y es que lo es de alguna manera. Dispone de un temperamento de luchador sin fatiga. Es la típica expresión de un caudillo en su especialidad. En Florianópolis, en el marco del abierto de natación de Brasil, el cuencano batió el record suramericano en los 1.500 metros libres (15m09s82c) en un gesto de antología competitiva dado que son pocos los nadadores de este lado del planeta que nada a ese ritmo.

Ahora montado en su alfombra mágica, maniobra con eficacia hacia el umbral donde se librará la batalla superior. Con un sentido agudo de su preparación va ajustando uno a uno los aspectos que son esenciales para arribar a la magna cita con la fe puesta en Dios, su aprendizaje, y una mentalidad a prueba de cualquier fuego, incluso, el fuego olímpico.

DIRECTOR
Santiago Enderica Salgado

COLABORADORES
Lcdo. Ramon Navarro
Sra. Patricia Salgado
Sr. Johan Fandiño

IMÁGENES
Comité Olímpico Ecuatoriano
Ministerio del Deporte
Club 'Hermanos Enderica Salgado"

FOTO PORTADA
Rayner Alba

CONTACTO
Dirección: Carlos Arízaga Toral 1-94
(Entrada a Misicata).
Telefonos: 07 4 095-644
07 2 853-184
Correo electrónico:
santiago_enderica@hotmail.com
Sitio web: www.hermanosenderica.com

Una producción de: Club y Escuela
'Hermanos Enderica Salgado"
natación - triatlón

EN ESTA EDICIÓN

Juegos Nacionales

Las tres importantes citas deportivas multi-disciplinarias, Juegos Nacionales Juveniles, Prejuveniles y Menores.

Pg. 06

Xavier Enderica Salgado Ministro de deporte

Xavier Enderica Salgado y su mirada al deporte.

Pg.16

Copa Mundo

Esteban Enderica, primer ecuatoriano que logra la segunda y tercera casilla en Copas Mundos Fina 2015 Aguas abiertas.

Pg. 22

Campeonato Mundial Kazan

Un evento en el que participaron más de 170 paises con los mejores atletas del mundo.

Pg. 38

Soy Ironman

Fue un Sueño, ahora es una realidad. primer Ironman 70.3, más de 10 triatletas se hicieron presentes en las playas de Manta.

Pg. 48

Juegos Panamericanos

Samantha Arévalo y Esteban Enderica Salgado pusieron al Ecuador en el podio de los Juegos Panamericanos de Toronto.

Pg. 54

EL CLUB HERMANOS ENDERICA SALGADO DIO UN GRAN APORTE AL DEPORTE AZUAYO

LA ESCUELA DE NATACIÓN “HERMANOS ENDERICA SALGADO”QUE FORMA NADADORES Y TRIATLETAS CONTRIBUYÓ A FOMENTAR EL PATRIMONIO DEPORTIVO DE LA PROVINCIA EN LAS TRES IMPORTANTES CITAS DEPORTIVAS MULTIDISCIPLINARIAS, JUEGOS NACIONALES JUVENILES, PREJUVENILES Y MENORES,

Juegos Nacionales Juveniles

Una vez más, los nadadores y triatletas del club de natación "Hermanos Enderica Salgado", dejaron en alto el nombre de la institución y la provincia del Azuay en todos los llamados de natación y triatlón que abrigaron los Juegos Nacionales Juveniles, Prejuveniles y Menores, efectuados en Quito, Riobamba, Guayaquil y Cuenca.

De estas importantes reuniones deportivas, lo más significativo fue, el invalorable aporte que hizo el club de natación al desarrollo deportivo del Azuay.

La ciudad de Quito acogió a los IX Juegos Nacionales Juveniles y allí uno de los baluartes del club, fue sin duda el nadador Fernando Armijos, quien se tituló en los 200 metros libre y 1500 metros libre; Las dos preseas áureas fueron las únicas que alcanzó el Azuay en la importante cita juvenil. Igualmente la triatleta Isabel Berrezueta con 16 años de edad, aportó medalla de plata a la causa del Club "Hermanos Enderica Salgado" y al Azuay. En su primer año en la categoría la azuaya hizo un gran esfuerzo para destronar a la ganadora Paula Andrea Jara (Imbabura) no obstante,

en el segmento de la natación y la bicicleta ambas rivalizaron.

"La carrera rebasó mis límites", dijo Berrezueta al llegar a la meta, admitió haber mejorado sus tiempos, pero que no había alcanzado su objetivo que era la medalla de oro. La triatleta culminó los 750 metros de natación, 20 km de ciclismo y 5km de carrera pedestre a 1m18s de diferencia de la ganadora, Paula Andrea Jara.

Así mismo, en los VII Juegos Nacionales Prejuveniles, que se efectuaron en Guayaquil, el Club "Hermanos Enderica Salgado", volvió a responder y aportó a la provincia del Azuay oro y plata en el triatlón individual y el título por equipos.

En el trayecto de 200 metros de natación, 4km de ciclismo y 1km de trote, el ganador fue Salvador Monsalve seguido por su compañero Fernando Saquicela; Así mismo el cuarteto del Club "Hermanos Enderica Salgado", integrada por Salvador Monsalve, Fernando Saquicela, Martín García y Jennifer Mora, demostraron en los Juegos que son los mejores en la categoría al imponerse en la modalidad por equipos.

En los relevos mixtos de triatlón, Salvador y Fernando, contribuyeron con el 50% al triunfo del Azuay y dejaron con la medalla de plata a la provincia de Pichincha.

"Pienso ganar los Nacionales, Juegos Panamericanos, Olímpicos y Mundiales". SALVADOR MONSALVE ROMERO.

Juegos Nacionales de menores

En el ámbito de los X Juegos Nacionales de Menores - Cuenca 2015 -, nuestro Club aporta con 9 medallas para el Azuay, Seis individuales y tres con el talentoso nadador José Javier Vásconez, el tritón cumplió un rol destacadísimo al coronarse campeón en las modalidades de 100 y 200 metros libres y 100 pecho.

Nadadores como: Gabriela Mogrovejo, Andrés Farfán y Matías Cordero, integraron la lista de competidores que cumplieron su primer año en categoría.

Es importante resaltar el meritorio aporte que los triatletas Joaquín Monsalve y María Laura Pinos dieron al equipo provincial al conseguir la medallla de plata.

Estos resultados técnicos en los tres juegos deportivos nacionales, constituyeron un fiel reflejo del incondicional esfuerzo y aporte directo que hace el Club "Hermanos Enderica Salgado" al desarrollo del deporte en la provincia del Azuay.

ES EL CASO DE JOSÉ JAVIER VÁSCONEZ, UNA DE LAS FIGURAS MÁS SOBRESALIENTES DEL CLUB.

Las tres doradas de José Javier

El campeonato nacional infantil, dejó varios episodios para el recuerdo; Cuando se trata de niños y niñas de hasta 13 años, las posibilidades de soñar surgen de manera automática; Ganar oro en tres pruebas es significativo pues ratifica que es el camino competitivo que debes seguir.

Es el caso de José Javier Vásconez, una de las figuras más sobresalientes del club. Se adueñó de tres preseas doradas en los 100 y 200 libres y 100 pecho.

Jose Javier reconoce que no fue al evento a buscar medallas, sin embargo se contagio por la victoria y no tardó mucho en concretarse.

Las tres medallas de oro en: 100 libre, 200 libre y 100 pecho son tres maneras de experimentar la gloria, tres doradas, de las cueles dos no estaban en sus pronósticos. “Solo en los 200 metros había chance de oro”, comenta.

El espíritu competitivo hará de este nadador una gran figura del mañana, reconoce cuando debe dar todo, sabe identificar los focos de interés:

“En los 100 metros libres quería bajar de un minuto y lo hice”, ha dicho.

Juegos Nacionales prejuveniles

Salvador Monsalve: “Voy a entrenar más”.

El triatleta Salvador Monsalve Romero traza su meta, “Pienso ganar los Nacionales, Juegos Panamericanos, Olímpiadas y Mundiales”; Así, en ese orden se alinea; Así, en ese orden piensa realizar lo que son sus sueños, y razones le sobran.

En los Nacionales de Menores Joaquín puso todo su empeño en luchar por una presea.

“VOY A ENTRENAR MÁS Y A ESFORZARME MÁS PARA GANAR LOS PROXIMOS JUEGOS NACIONALES”,

dijo a manera de juramento.

Conoce muy bien a sus rivales, y se esforzará para vencerse a si mismo superando sus tiempos que lellevarán en un futuro a la victoria.

SALINAS CAMPEONATO NACIONAL

Con 38 triatletas del Club “Hermanos Enderica Salgado”, participó en el nacional de triatlón efectuado en la ciudad de Salinas, el sábado 13 de abril; Ocho podios fue el resultado de nuestros representantes en este evento, 5 de los cuales se ubicaron en el primer lugar. Felicitaciones equipo y gracias por el esfuerzo.

TRIATLÓN CAMPEÓN EN CRUCITA

Fue un éxito el Campeonato Nacional de triatlón en Crucita; El Club "Hermanos Enderica Salgado" participó con 20 deportistas de todas las categorías. María Laura Pinos y Joaquín Monsalve consiguieron su clasificación a los Juegos Nacionales de Menores al arribar a la meta en el tercero y segundo puesto, respectivamente. Nuestros deportistas formaron parte de la selección provincial de triatlón.

Otros triatletas que consiguieron medallas fueron: Martin García que se adueñó del primer lugar en su categoría, Juan Diego Cuesta, quien arribó en el segundo lugar y Nicolás Castillo en la tercera posición.

NOCHE DE ESTRELLAS

El club de natación y triatlón "Hermanos Enderica Salgado" premió a sus deportistas en una gala llena de glamur y sorpresas. Más de 450 personas presenciarón a las futuras promesas del Club quienes fueron los principales homenajeados de la noche.

AD
ALTURA DEPORTIVA
La Revista de los Campeones

AD
ALTURA DEPORTIVA
La Revista de los Campeones

AD
ALTURA DEPORTIVA

AD
ALTURA DEPORTIVA

AD
ALTURA DEPORTIVA

AD
ALTURA DEPORTIVA

Ministerio del Deporte

Ing. Xavier Enderica Salgado

Ministro del Deporte

"Los deportistas tienen que sentirse motivados"

Hoy día las cosas han dado un giro radical, el deporte nacional se mueve con criterio profesional y asegura que se trabaja en la consecución de otra medalla olímpica.

"Hay un Ecuador de antes y un deporte de antes", dice con aires meditabundo el Ministro del Deporte Xavier Enderica, apegado a la realidad, sin prepotencia, con discernimiento, pues sabe que, décadas atrás, el deporte fue olvido absoluto, oscurantismo estructural, ahora, en época de luz, no es poco lo que hay que hacer en esa gran complejidad que significa el deporte para todos, el deporte de recreación, masificación, salud y ciudadania, y uno de sus grandes retos; el deporte de Alto Rendimiento.

"El deporte en el pasado era un esfuerzo netamente de los padres de familia, un gran esfuerzo para llegar al Alto Rendimiento; Antes nosotros, como deportistas, con mi hermano Juan Fernando, cuando empezamos, no sabíamos lo que eran Juegos Olímpicos, no conociamos lo que era el Ciclo Olímpico; por el apoyo de nuestros padres aprendimos natación, fuimos a la escuela de tenis, jugamos fútbol, y cuando comenzamos a competir vinieron los resultados por añadidura".

En el núcleo doméstico operó el sentido práctico de convivencia deportiva, la ecuación es sencilla; si el sistema no te proveía de las herramientas necesarias para el crecimiento deportivo, los Enderica Salgado asumían las funciones íntegras para cincelar un porvenir cargado de Alto Rendimiento.

No es la almohada, es la maleta.

"Nuestras almohadas eran las maletas", rememora el funcionario, ex nadador de buenas credenciales técnicas en la modalidad pecho, y quien además marca una razonable y necesaria comparación entre el modelo viejo y el modelo nuevo de asistencia deportiva gubernamental; no es que ahora no haya frustraciones, pero en modo alguno estimuladas por un aparato deportivo que se ha sacudido poco a poco los viejos resabios de la antigua manera de concebir el Alto Rendimiento.

El deporte de ahora hay que abordarlo con mucha sensibilidad,

con voluntad política seria, en equipo y con criterio; con estrategias y tácticas bien definidas, para que al momento de ejecutar, se realice con armonía y surjan los resultados esperados, es uno de los aspectos que atiende el funcionario con un alto grado de responsabilidad.

"Pero vemos ahora un deporte del presente en el que se ha invertido, tambien en el ser humano, no lo vemos como una máquina de hacer medallas, es sumamente importante la parte humana, los estudios, la familia".

Una confirmación en ese sentido la proporciona directamente el hecho de que el armazón deportivo haya saltado de una tímida secretaría "con 5 a 6 personas, a una estructura Ministerial que es real". Para el Ministro del Deporte esa metamorfosis ha sido esencial en la nueva configuración del corpus deportivo actual.

Construir otra medalla Olímpica

Los buenos resultados no salen por decreto, la obtención de una medalla olímpica, de cualquier color, así como los resultados sobresalientes en los llamados Ciclo Olímpico, Copas Mundo, Campeonatos Mundiales, no deja de ser un reto inmenso cada año, y ahora, en la administración Enderica, no es menos importante. *"Yo creo que estamos construyendo una medalla olímpica. El hecho de haber ajustado un plan de Alto Rendimiento, en el que se apoya a las categorías absolutas, ha sido un proceso en los últimos años, algunos atletas han llegado a ser, con facilidad, campeones bolivarianos. Quizás lo único que nos falta por cubrir, realmente, es esa medalla olímpica".*

El Ministro hace énfasis en el aporte al Alto Rendimiento que ha hecho el gobierno en los últimos tres años, una cifra cercana a los 35 millones de dólares, *"no lo veamos solo como un rubro económico, si no como una ayuda a las familias de los deportistas; a los equipos multidisciplinarios que son un significativo soporte y que en nuestra época no lo imaginábamos".*

Apoyar en las bases

Como es lógico el detector del Alto Rendimiento está igualmente dirigido a los prejuveniles. "Ellos constituyen la bases", reitera el Ministro. *"No podemos apoyar cuando ya llegan, hay que hacerlo antes, eso ha marcado el presente y nos ha ayudado. Apoyarlos para una preparación de competencia, con un salario mínimo o un sueldo para que*

Ministerio del Deporte

tengan una aspiración, los deportistas deben sentirse motivados".

Y es que el deporte de alta competencia se parece cada vez al profesional, sobre todo en el terreno del espectáculo integral, enmarca intereses que trasciende lo deportivo. Aunque Xavier Enderica sabe moverse en esas ambigüedades.

"No hay que pensar solo como provincia, o como deporte individual hay que trabajar en equipo. La construcción de la medalla olímpica no depende del Ministro del Deporte, involucrar a padres de familia, deportistas, entrenadores, equipo médico, dirigentes, este es el conjunto de herramientas para alcanzar el objetivo". La máxima autoridad del deporte oficial entiende que el punto de apoyo es la atención integral al deportista, y que el Alto Rendimiento mide gestión de gobierno, pero va más allá; *"El deporte es complemento de la educación".*

Hacia la unificación de criterios

Una de las grandes ventajas que exhibe Xavier Enderica es que, como ex atleta, conoce las entrañas del mundo deportivo y maneja correctamente la dialéctica que genera ese sistema social. Se trata de un atributo especial que afina el olfato e impone autoridad, de allí la cantidad de ideas que sobresalta de su discurso: *"Queremos unificar criterios. Muy pocos tienen una estructura de enseñanza y pedagogía para llegar al alto rendimiento".*

El deporte no es solo elaborar planes, diagnosticar, periodizar el entrenamiento, en fin, todo el enmarañado compendio de teoría y praxis, el recurso humano es otro factor clave en la reconstrucción del modelo, en especial, los entrenadores, el Ministro reconoce esa debilidad y espera atender esa parte del eslabón: *"Nuestros técnicos, que llegaron por su experiencia como deportistas, y que nunca tuvieron la oportunidad de prepararse en la parte educativa para ser entrenadores, vamos a profesionalizarlos. Falta mucha capacitación".*

Son muchos los deberes que están inscritos en la agenda del ministro. Tantas que le ha tocado priorizar, y priorizar no es excluir. Todo a su debido tiempo. Lo importante es que el panorama luce esperanzador. Cargado de buenas energías. Y si mira hacia atrás es para corregir y modificar el presente. Hay algo de lo que el ministro está radicalmente claro: "Estamos desarrollando el deporte del Ecuador hacia el futuro".

"Queremos fortalecer el plan de alto rendimiento. Cómo lo vamos hacer; a través de un seguimiento individualizado".

"Ningún atleta va a competir para perder…hablar de los Juegos Olímpicos es hablar de la excelencia".

"El deporte del presente sí tiene esa mentalidad ganadora, una década atrás, no".

"Muchos padres no saben el potencial que pueden tener sus hijos. Aquí existen talentos y uno les ve, pero a veces al padre no le interesa y al atleta tampoco".

"No quiero un equipo multidisciplinario; quiero un equipo interdisciplinario que todos trabajen en pro del deportista".

NIÑOS DEPORTISTAS

Nutrición, Crecimiento y Desarrollo

Sin duda, como padres sabemos que el ejercicio físico es fundamental para un crecimiento saludable de nuestros hijos. Natación, atletismo, ciclismo, etc., son algunos de los deportes más practicados por los pequeños. A continuación, algunos consejos para niños deportistas y sus padres, que les ayudarán a crecer saludables, en forma y con excelente desarrollo.

Bien alimentados.

Para los niños en general una alimentación variada es básica, pero si tu hijo hace deporte habitualmente, debes tener especial cuidado para que reciba los nutrientes necesarios y pueda realizar el esfuerzo sin que le falte energía. Una dieta equilibrada durante todos los días de la semana, es fundamental para que en sus sesiones de entrenamiento su cuerpo cuente con los recursos necesarios.

Si se trata de una competencia o entrenamiento extra, es aconsejable que coma entre una hora y media y dos horas y media antes. Esto le nutre y evita que tenga hambre, así además, tendrá suficiente tiempo para hacer una correcta digestión. Se recomienda una comida completa, con algo de verduras, proteínas y carbohidratos. Si la competición es larga puede llevar algo de comida ligera por si tiene hambre.

Bien hidratados.

Es la mejor forma de evitar mareos y calambres. Sus músculos estarán bien hidratados y más flexibles. La hidratación debe ser antes, durante y después del ejercicio, sin esperar a tener sed para hacerlo.
Se debe evitar bebidas con gas, cafeína o golosinas ya que tienen un efecto rebote y pueden causar una baja de azúcar. Mejor agua o zumos naturales.

Bien descansados.

Tu hijo debe asistir con suficientes horas de descanso y feliz a sus entrenamientos. El ejercicio en los niños debe orientar a mejorar su motivación, su disfrute y su capacidad de relacionarse. Si entrenar angustia a tu hijo o le provoca estrés debes estar atento.

Bien suplementados.

Las demandas nutricionales y vitamínicas en un niño deportista son ciertamente diferentes, por lo que recomendamos, previo al criterio de su médico deportólogo u entrenador, complementar su nutrición, con fórmulas especialmente diseñadas para su edad y sus requerimientos.

Si lo que se requiere es una complementación proteica la recomendación es **Liquid Amino de Ultimate Nutrition®**; un concentrado líquido de acción rápida que proporciona un amplio espectro de aminoácidos esenciales y no esenciales, que interviene en la síntesis de proteínas en el organismo y por lo tanto es esencial para la formación de enzimas, algunas hormonas y neurotransmisores. Dentro de su fórmula incluye altas concentraciones de arginina que estimula la hormona de crecimiento, prolina y glicina, que juegan un importante papel en la formación de colágeno.

Sin duda alguna, un factor clave, será fortalecer su sistema inmunológico, **Calostro de Science for Life**, suministra factores de crecimiento e inmunidad, aporta una combinación ideal de vitaminas y minerales para apoyar su salud, vitalidad y desarrollo.

Es importante el uso continuo de complementos vitamínicos como apoyo a estados de carencia o de mayor de demanda. La **Vitamina C de Science for Life** funciona como co-factor para la formación de colágeno a la vez que fortalece el sistema inmunológico y las vías respiratorias altas.

Como padres debemos apoyar e incentivar la práctica deportiva, siempre como un proceso formativo integral que fomenta la disciplina, relación social y la integración grupal.

También debemos enseñarles a ganar con humildad, perder con madurez y mostrar siempre respeto hacia sus compañeros y rivales.

Encuentra estos y muchos otros productos en Natural Vitality.

Crece con cada brazada.

5 años

12 años

18 años

El futuro deportivo de tu hijo merece lo mejor. Complementa su desarrollo físico e intelectual con Liquid Amino de Ultimate Nutrition®, Proteína líquida que brinda un espectro completo de aminoácidos esenciales y no esenciales, además concentraciones de Arginina que estimulan la hormona de crecimiento. Así, brazada a brazada alcanzará grandes resultados.

CUENCA: MONAY SHOPPING • MALL DEL RÍO • PLAZA DE LAS AMÉRICAS. **GUAYAQUIL:** C.C. PLAZA QUIL • MALL DEL SOL • CITY MALL • MALL DEL SUR • VILLAGE PLAZA • KENNEDY NORTE (Próximamente). **QUITO: MATRIZ** Av. República y Ulloa. • PASEO SAN FRANCISCO • CONDADO SHOPPING • C. C. EL RECREO • QUICENTRO SUR • AV. ELOY ALFARO y Guillermo Mensi (Sector Solca) • SAN LUIS SHOPPING. **AMBATO:** MALL DE LOS ANDES. **MANTA:** Av. Flavio Reyes entre Av. 20 y Calle 20.

www.**naturalvitality**.com.ec

NV sports Natural Vitality

Health. Nutrition. Life.

CAMPEONATO NOVATOS

El Club de Natación "Hermanos Enderica Salgado" participó con 18 nadadores en el Campeonato Nacional de Novatos, que se celebraró en la ciudad de Guayaquil, del 26 al 29 de mayo. Los integrantes del Equipo fueron: Paula Agudo, Pamela Becerra, Doménica Cabrera, Julieth Cabrera, Samuel Calderón, Noam Franchi, Paulina González, Matías Guillén, Santiago Jara, Gabriel León, Luis Mogrovejo, Denisse Morales, Tatiana Moreno, Pablo Pacheco, Joaquín Ponce, Henry Quinde, Juan Ramón, Mateo Vivar.