

# Deportistas 68

Mayo - Junio 2016

La revista del Ocio, la Recreación y el Deporte para todos

## Juan Manuel Moreno, un político en forma

Los presupuestos de las diputaciones provinciales continúan subiendo (+5,28%)

Presentación de "España se Mueve por la Salud", Movinivel + y Telemadrid

Ayuntamientos, Comunidades, Universidades, Confidencial, Radio Marca y Munideporte



Fundació Barcelona Olímpica

**museu  
olímpic  
i de  
l'esport**  
**Joan Antoni  
Samaranch**  
[museuolimpicbcn.cat](http://museuolimpicbcn.cat)

# el mejor museo del deporte

Ona  
Carbonell

Joel  
González

[museuolimpicbcn.cat](http://museuolimpicbcn.cat)  
[museuolimpicbcn](https://www.instagram.com/museuolimpicbcn)  
[@MuseuOlimpicBCN](https://www.facebook.com/MuseuOlimpicBCN)

Ajuntament de  
Barcelona



**Director**

Fernando Soria Dorado

**Redactora Jefe**

Marta Muñoz Mancebo

**Coordinación**

Nerea Vázquez Ampuero

**Colaboradores**

José María Buceta  
Luis López Nombela  
Juan Manuel Merino Gascón  
Fernando Soria Hernández

**Diseño**

J.L. Román Sánchez

**Producción**

Jorge Martín Cruz

**Fotografía**

Tax &amp; Sports

**Edita**

Equipo de Gestión Cultural S.A.

**Asesores Editoriales**

Juan Ángel Gato  
Antonio Montalvo  
José Miguel Serrano

**Asesores Técnicos**

Vicente Alcaraz  
Calixto Rodríguez

**Dirección**

C/ Travesía José Arcones Gil 3  
28017 Madrid  
Tel.: 91 375 83 96

**Correo electrónico**

deportistas@munideporte.com

**Imprime**

Artes Gráficas Campillo Nevado

ISSN 1885-1053

Deposito Legal M-9707 - 2004

## SUMARIO

## 6 INFORME:

### Los presupuestos de las diputaciones continúan subiendo (+5,28%)



## 8 "ESPAÑA SE MUEVE":

### Presentación de las actividades de "EsM por la Salud"



## 16 FUNDACIÓN DEPORTE JOVEN:

### Intensa labor de promoción del deporte y sus valores

## 20

**EN PORTADA:**

Juan Manuel Moreno: "Los políticos tenemos que concienciar de la importancia de la actividad física"



<b>ESM:</b> Presencia en numerosos eventos	10
<b>ESM:</b> "Madrid se Mueve" se consolida en Telemadrid	11
<b>ESM:</b> Movinivel + cierra sus segundos test con una positiva evolución	12
<b>ESM:</b> Los fisioterapeutas de Andalucía recomiendan el deporte para la mujer	13
<b>REPORTAJE:</b> "EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & ½" volvió a batir récords	15
<b>FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN:</b> La mortalidad cardiovascular	18
<b>ACTUALIDAD:</b> Nace el programa SEK International SportsAcademy	19
<b>OPINIÓN:</b> Luis López Nombela	22
<b>OPINIÓN:</b> Antonio Montalvo de Lamo	23
<b>ACTUALIDAD:</b> La Universidad Europea convirtió abril en el "Mes del Deporte"	24
<b>GALICIA:</b> Nueva pista cubierta de Atletismo hidráulica	25
<b>SANTANDER:</b> Apuesta por el deporte como elemento de dinamización turística	27
<b>VALENCIA:</b> Campus de verano para todas las edades	28
<b>MADRID:</b> Se inaugura el Centro Deportivo Municipal Barceló	29
<b>ALCALÁ DE HENARES:</b> Más de 4.000 personas en el Día del Atletismo Popular	30
<b>ALCOBENDAS:</b> Nueva edición de "Los veranos de Alcobendas"	31
<b>VILLANUEVA DE LA CAÑADA:</b> X Torneo de Promoción de Tenis Infantil	32
<b>LEGANÉS:</b> El alcalde felicita a las jugadoras del Club de Baloncesto	33
<b>ALCERCÓN:</b> El Ayuntamiento apuesta por erradicar la violencia en el deporte	34
<b>PUBLICACIONES:</b> "A por más", de Luis Villarejo	35
<b>CONFIDENCIAL:</b> Cardenal seguirá al frente del CSD durante los Juegos de Río	36
<b>OPINIÓN:</b> Luis Solar (FAGDE)	38





*Los fines de semana, deporte para todos*

EL PROGRAMA  
**AL LÍMITE**

**8 A 9 HORAS LOS SÁBADOS**

**DE FERNANDO SORIA**

**LA TERTULIA**

**8 A 9 HORAS LOS DOMINGOS**

**CON LOS MEJORES ESPECIALISTAS**

*José Luis Llorente, Chema Buceta, Juan de Dios Román,  
el profesor López Nombela, Pedro Calvo, Claudio Gómez,  
Carlos Bernardos, José Sánchez Mejías y Paloma Gallego*





MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soria

## Las diputaciones mejoran

Si los presupuestos para el deporte de las comunidades autónomas han subido este año, de media, un 1,5%, las diputaciones provinciales han mejorado todavía más. Los resultados de nuestro estudio de 2016 muestran un aumento del 5,28%, el segundo consecutivo, lo que confirma una definitiva recuperación de estas instituciones locales en lo que a deporte se refiere. Esperaremos con ilusión los datos de los ayuntamientos (intentaremos que sea en nuestro próximo número de julio, ya que a esta fecha muchos de ellos todavía no han aprobado sus presupuestos, por increíble que parezca), porque si son positivos, podríamos hablar de un restablecimiento completo.

**JUAN Manuel Moreno**, el líder de los populares andaluces, es el protagonista de portada. Las imágenes, que no suelen mentir, nos muestran a un deportista experto, consciente de la importancia de la actividad física para la salud. La práctica regular facilita sus fatigosos desplazamientos por la extensa región andaluza.

**PERO** Moreno no es único que se mueve. Las páginas que dedicamos a "España se Mueve" confirman el avance de este movimiento, presente en muchas actividades y arropado por diversos medios de comunicación como TeleMadrid, Radio Marca, Marca.com, Munideporte o, por supuesto, esta revista.

Y terminamos destacando los confidenciales, todos ellos recomendables. Pero llama la atención el de la continuidad de **Miguel Cardenal** al frente del CSD durante los Juegos de Río y los proyectos deportivos de la Federación de Municipios de Madrid. Disfruten de los contenidos de este número y, por supuesto, de la primavera, que invita a moverse como en ninguna otra estación del año...

# El dinero no puede ser la excusa

A dos meses y medio del inicio de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro se sigue comentando que las 17 medallas conseguidas en Londres 2012 es un objetivo poco viable y que, en el mejor de los casos, sería un gran éxito repetir la cifra.

**EL** principal argumento que se esgrime es que en estos cuatro años la crisis económica ha tenido un impacto aún mayor en el deporte español, porque las aportaciones del Consejo Superior de Deportes continuaron a la baja, sobre todo al inicio del nuevo ciclo olímpico. Pero aún ha sido mayor el descenso del Plan ADO, origen del éxito de Barcelona 92, que solo recaudó la mitad de los 60 millones de euros de la cita inglesa.

**NO** cabe duda de que el dinero afecta y mucho a la preparación de nuestros deportistas, en especial en las modalidades no profesionales. En estos deportes la mayor parte del dinero proviene del CSD y el ADO, lo que permite que los atletas puedan disponer de plena dedicación para entrenarse para la gran cita mundial.

**PERO** en los deportes profesionales como el Fútbol, Baloncesto, Balonmano o Tenis la situación es bien diferente, porque los deportistas son profesionales que viven por y para su disciplina. Fracasos como el de la ausencia del Balonmano o del Fútbol masculinos no pueden, por tanto, atribuirse a la escasez de recursos económicos. Las causas son otras y habría que analizarlas con detenimiento y rigor.

**LAS** voces de los especialistas independientes vienen señalando desde Barcelona 92, el gran punto de inflexión para nuestro deporte de alta competición, que el nivel de nuestro país está por encima de las medallas que se están consiguiendo desde esa fecha en los sucesivos Juegos. Aducen que habría que dedicar más atención a determinadas disciplinas que reparten muchas medallas (Atletismo, Natación, luchas, ciclismo en pista,...) y planificar mejor el trabajo de determinadas federaciones que continúan anquilosadas en estructuras trasnochadas y poco operativas.

**CIERTO** es también que el medallero es injusto y engañoso. Porque no puede valer lo mismo una medalla de Baloncesto o Balonmano que otra de Halterofilia o Ciclismo en pista. O que el número de oros prime en la clasificación.

**LAS** federaciones españolas tienen que acostumbrarse a no depender casi exclusivamente de la Administración y aprender a buscar recursos económicos adicionales de patrocinadores, ins-

tituciones y, en muchos casos, de los servicios que prestan a los practicantes de base, que no todo ha de ser gratuito o subvencionado. Esto implica una gestión más eficaz con profesionales cualificados.

**SI** en Río no llegamos a las 17 medallas, no será, por tanto, responsabilidad exclusiva del Gobierno a través del CSD. Las federaciones, con el COE, deberán de analizar con frialdad los motivos. Porque ausencias como las citadas del Fútbol, el Balonmano o el equipo de Natación Sincronizada se deben a factores solo deportivos.





## Los presupuestos de las Diputaciones continúan al alza en 2016 (+5,28%)

Como cada año, la revista *Deportistas* ha analizado la inversión que realizan las Diputaciones Provinciales en deporte. Este año, el gasto por habitante ha seguido subiendo con respecto al ejercicio anterior (+5,28%), situándose la media en 5,98 euros. Formentera continúa al frente de las que más invierten.

**E**n este estudio se incluyen los datos de las diputaciones provinciales, cabildos y consells. Por tanto, provincias como Madrid, Asturias, La Rioja, Cantabria o Murcia no están reflejadas en el estudio. Tampoco se han considerado los datos de Ciudad Real, Guadalajara, La Gomera, Lleida y Lugo, debido a que no han sido facilitados por parte de las personas responsables en estas entidades, ni de Lanzarote, porque, a fecha de cierre de esta revista, todavía no está aprobado el presupuesto de 2016. La información ha sido recogida de las páginas web oficiales o facilitada por los departamentos de prensa o de deportes.

La media resultante (5,98 euros por ciudadano) se ha obtenido al dividir el presupuesto de 2016 entre el número de ha-



Formentera,  
El Hierro y La  
Palma, las que  
más invierten  
por ciudadano

bitantes publicado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) a fecha de uno de enero de 2015 (últimos datos oficiales al cierre de este número).

Según los datos analizados, las entidades provinciales invierten este año un 5,28% más que en el ejercicio anterior (5,98 frente a 5,68), lo que evidencia que la tendencia de los presupuestos deportivos de estas administraciones continúa al alza, aunque hay que destacar que en menor medida que el año pasado, cuando aumentaron un 8,50% con respecto a 2014.

A pesar de este incremento, el descenso acumulado desde 2008, año en que se inició la crisis económica, sigue siendo de un 41,74%. Este hecho demuestra que, aunque las partidas para el deporte, se van recuperando año a año, esta ac-

tividad sigue sin contar con la importancia que los colectivos de la salud reclaman.

Para **Antonio Montalvo**, experto en deporte municipal, “estos datos confirman que la recuperación del deporte provincial ya es definitiva. Seguimos lejos de las partidas de 2008, pero las distancias es cada vez menor. Confiamos en que esta tendencia se traslade también a los ayuntamientos y las comunidades”.

El Consell Insular de Formentera es, un año más, el que más invierte por habitante, con 161,40 euros por ciudadano. Le siguen en la clasificación El Hierro (67,38) y La Palma (42,94). Entre las peninsulares, Huesca es la que más gasta (31,47), aunque su presupuesto está repartido entre Cultura, Educación y Deportes.

● **Marta Muñoz**

Diputaciones	Presupuestos 2016	Descenso/ Incremento desde 2008 (%)	Habitantes (INE 2015) (*)	Gasto por habitante
Formentera	1.917.150	-	11.878	161,40
El Hierro	713.447,16	-49,95	10.587	67,38
La Palma	3.536.103,10	-18,11	82.346	42,94
Ibiza	5.059.807,40	-	140.964	35,89
Gran Canaria (**)	27.441.986,37	+82,27	847.830	32,36
Huesca (*****)	7.015.854	+180,63	222.909	31,47
Fuerteventura	2.118.807,40	-26,02	107.367	19,73
Guipúzcoa (**)	13.166.281,00	-30,70	716.834	18,36
Mallorca	15.384.327,91	+238,56	859.289	17,90
Menorca (**)	1.616.800,94	-44,24	92.348	17,50
Tenerife	11.757.277,53	-50,06	888.184	13,23
Zamora (**)	2.354.301,00	+69,11	183.436	12,83
Burgos	4.390.000,00	-55,96	364.002	12,06
Palencia (**)	1.940.381,92	-30,43	166.035	11,68
Cuenca	2.313.192,00	+44,25	203.841	11,34
Cáceres	4.427.134,97	+119,74	406.267	10,89
Jaén (****)	7.000.000,00	+24,43	654.170	10,70
Segovia	1.413.746,19	-3,83	157.570	8,97
Álava	2.823.099,75	-29,91	323.648	8,72
Soria (**)	779.243,86	-35,65	91.006	8,56
Bizkaia (**)	9.257.653,00	-86,39	1.148.775	8,05
Ourense (**)	2.381.869,28	-24,99	318.391	7,48
Pontevedra (**)	6.216.885,00	-54,55	947.374	6,56

Diputaciones	Presupuestos 2016	Descenso/ Incremento desde 2008 (%)	Habitantes (INE 2015) (*)	Gasto por habitante
Granada (**)	5.809.305,00	+32,89	917.297	6,33
León	2744935,01	-37,62	479.395	5,72
Córdoba	4.432.455,00	-77,51	795.611	5,57
Avila	820.000,00	-	164.925	4,97
Almería	3.140.995,00	-37,18	701.211	4,47
Castellón	2.540.444,00	-28,62	582.327	4,36
A Coruña	4.884.300,00	-76,80	1.127.196	4,33
Zaragoza (**)	3.889.893,86	+56,04	956.006	4,06
Toledo	2.712.840,00	-12,46	693.371	3,91
Badajoz	2.599.925,87	+19,29	686.730	3,78
Salamanca (**)	1.284.285,00	-11,61	339.395	3,78
Albacete	1.489.250,00	-29,08	394.580	3,77
Valladolid (****)	1.890.808,00	+24,76	526.288	3,59
Girona (**)	2.219.589,00	-73,84	753.054	2,94
Valencia (**)	6.634.050,00	-41,62	2.543.315	2,60
Barcelona (**)	12.396.019,44	-44,32	5.523.922	2,24
Alicante (**)	3.309.281,24	-68,31	1.855.047	1,78
Sevilla (**)	2.933.179,39	-62,16	1.941.480	1,51
Teruel (**)	160.000,00	-85,97	138.932	1,15
Málaga (**)	1.856.670,00	-90,58	1.628.973	1,13
Huelva (**)	451.000,00	-88,98	520.017	0,86
Cádiz (**)	1.000.000,00	-68,15	1.240.284	0,80
Tarragona (**)	606.685,00	-	795.101	0,76

#### Explicación del estudio:

(\*) Número de habitantes (INE 2015) (\*\*) Datos recogidos de la página web oficial (\*\*\*\*) Presupuesto de Juventud, Deportes y Consumo (\*\*\*\*\*) Presupuesto de Cultura y Deportes (\*\*\*\*\*) Presupuesto de Cultura, Educación y Deportes



# “España se Mueve por la Salud” se presentó con éxito en el CSD

El movimiento “España se Mueve por la Salud” presentó su Plan de Acción para 2016, en un acto celebrado, el pasado 11 de abril, en el Consejo Superior de Deportes. Cuenta con importantes apoyos de instituciones públicas y privadas, así como de los colegios profesionales de la Salud.

En la presentación intervinieron **Óscar Graefenhain**, director general de Deportes del CSD; **Rafael van Grieken**, consejero de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid; **Jesús Sánchez Martos**, consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid; y **Guillermo Hita**, presidente de la Federación de Municipios de

Madrid y alcalde de Arganda del Rey.

Graefenhain resaltó que “aunque el CSD tiene atribuidas las competencias para la alta competición también puede ser un magnífico altavoz para poner en valor las actividades que promueven la práctica deportiva. “España se Mueve” es un movimiento básico para evitar el sedentarismo y mejorar la salud”.

Rafael van Grieken calificó a “España se Mueve” como “una gran iniciativa y una gran herramienta para promover el deporte”. Jesús Sánchez Martos destacó la importancia que tienen “el ejercicio físico y una buena alimentación como factor de protección de las enfermedades coronarias. Nuestro corazón se basa en el movimiento”.



Para Guillermo Hita, los ayuntamientos tienen el cometido de “mantener las instalaciones y promover la práctica deportiva. Deporte y educación son actividades que están relacionadas”.

El acto fue moderado por **Fernando Soria**, director de “España se mueve”, quien hizo hincapié en la importancia que tiene “la difusión de los mensajes saludables”.

Entre las actuaciones que se llevarán a cabo en 2016 destaca la celebración de un gran acontecimiento deportivo en distintas ciudades, con especial incidencia en la Comunidad de Madrid, para concienciar a la población de la importancia del deporte, la actividad física y los hábitos de vida saludables.

Estos eventos contarán con una jornada deportiva y otra técnica. La primera estará di-

vidada en tres zonas de actividades para todas las edades. Dentro de la jornada técnica se impartirán unas sesiones formativas, dirigidas a los agentes del deporte y la salud de cada una de las localidades, en las que se les orientará sobre las acciones que se pueden llevar a cabo.

Los asistentes también tendrán a su disposición una zona en la que se situarán los stands de patrocinadores y de los colectivos de la salud (médicos, fisioterapeutas, enfermeros, farmacéuticos y licenciados de educación física). Se ofrecerán recomendaciones saludables para las personas interesadas.

La presentación estuvo respaldada con la presencia de diversos colectivos relacionados con el deporte y la salud, entre ellos: la Fundación Española del Corazón, el Co-

legio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid, el Colegio de Farmacéuticos de Madrid, el Colegio de Profesionales de la Actividad Física, el Consejo General de Enfermería, la Sociedad Española de Hipertensión, la Asociación Española de Podología Deportivos, la Federación de Asociaciones de Gestores Deportivos (FAG-DE) y las asociaciones de periodistas especializados en información deportiva de España y de Madrid.

Destacó también la presencia de las universidades Europea, Camilo José Cela y Politécnica de Madrid, así como los ayuntamientos de Alcorcón, Brunete, Humanes de Madrid, Leganés, Móstoles, San Agustín del Guadalix, San Fernando de Henares, Valdeolmos-Alalpardo, Villanueva de la Cañada, Fuentidueña de Tajo y Alcobendas.

➔  
**Importante  
 respaldo de  
 instituciones  
 públicas y  
 privadas**

# Presencia en numerosos eventos

El movimiento “España se Mueve” ha participado en los últimos dos meses en numerosos eventos y actividades relacionadas con el deporte y la vida saludable. El objetivo ha sido siempre difundir los beneficios de la actividad física para mejorar la calidad de vida de las personas.

**6<sup>o</sup> Cross Solidario Kolbe 2016.** Tuvo lugar en Villanueva de la Cañada el 17 de marzo. Participaron más de 3.000 niños. La recaudación será destinada al valle Amarateca, en Honduras, donde la ONG CESAL impulsa un proyecto que ayuda a costear las necesidades educativas de las familias de la zona realojadas allí tras el huracán Mitch.

- **XV Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de Valencia.** Se desarrolló del 30 de marzo al 2 de abril. El lema de este año era “Hacia una gestión mental óptima en el deporte moderno”.

- **“H2OpenDay” del proyecto Life Long Swimming.** Se celebró en Valladolid el pasado dos de abril. El objetivo era promocionar los beneficios de la Natación como hábito de vida saludable y aumentar la práctica en personas mayores de 55 años. En el mes de junio se celebrará una nueva edición en Pontevedra.

- **Convenio con la asociación MVP Sport.** El objetivo es difundir información sobre los beneficios que aporta a la sociedad la actividad física y una correcta alimentación. Las actividades se desarrollarán en 15 municipios de la provincia de Alicante.

- **Simposio sobre Deporte para la Educación y Salud.** Organizado por Colegios Comprometidos con el Deporte y la Universidad Euro-



pea, tuvo lugar en Villaviciosa de Odón los días 8 y 9 de abril.

- **Feria Expo Eco-Salud 2016.** Se celebró en Madrid del 22 al 24 de abril. Este salón está especializado en complementos alimenticios, dietética, productos

ecológicos, terapias naturales y actividad física saludable. Se impartieron interesantes conferencias, que contaron con la presencia de prestigiosos especialistas en estas materias.

- **II Congreso Nacional de Investigación en Pádel.** Se celebró en Granada durante los días 5 y 6 de mayo. El objetivo era mostrar los últimos avances en investigación, ciencia y tecnología aplicada al Pádel, contribuyendo a la profesionalización de este deporte.

- **IV Congreso Internacional de Actividad Física y Deportes.** Tuvo lugar en Villanueva de Gállego (Zaragoza) los días 5 y 6 de mayo. Se dieron cita grandes profesionales de las distintas áreas del deporte y la actividad física, con el objetivo de actualizar conocimientos y exponer las últimas novedades del sector.

- **GYM Factory, la Feria del Fitness e Instalaciones Deportivas.** El movimiento “España se Mueve” y el programa de actividad física para mayores “Movinivel +” fueron premiados por su difusión de la actividad física entre la población.

# El programa “Madrid se Mueve” se consolida en Telemadrid

Los sábados por la mañana, la cadena autonómica Telemadrid emite el programa “Madrid se Mueve”. El espacio, que se encuentra en su segunda temporada, ha emitido ya más de 150 reportajes y medio millar de testimonios.

El objetivo principal de “Madrid se Mueve” es animar a todos los madrileños a que se muevan, a que realicen actividad física y mejoren así su calidad de vida. El programa comenzó a emitirse en el mes de julio del año 2015 y actualmente se encuentra en su segunda temporada, que se extenderá hasta finales de julio. Los índices de audiencia, con una media de un 4% de share, revelan la buena acogida que el espacio ha tenido entre la población.

Desde entonces, se han realizado cerca de 150 reportajes, un millar de entrevistas y se han visitado medio centenar de ayuntamientos de la región. Además, muchos famosos y personajes del deporte han mostrado su apoyo al programa, tanto animando a los espectadores a que practiquen deporte o respondiendo al Cuestionario McFit y contando su experiencia personal con la actividad física.

Los protagonistas de la gran mayoría de las historias que se presentan cada sábado son personas anónimas que han encontrado en el deporte un fiel aliado para mejorar su vida, tanto en el plano físico como en el psicológico. Y es que si algo ha quedado claro en los cerca de 30 programas emitidos hasta ahora, es que los beneficios de la práctica deportiva son muchos y que cada persona ha de encontrar su propia motivación para



realizarla porque, sin duda, les cambiará la vida.

Muchas de las historias que se cuentan en “Madrid se Mueve” han logrado emocionar a los seguidores del programa. Destacan, por ejemplo, los testimo-

nios de un padre maratoniano que corrió por la salud de su hija, el de una madre que se emociona hablando de su hija, el de una persona alcohólica de Aranjuez que se ha curado gracias al deporte, otros que han visto cómo la actividad física les hacía mejorar dentro de sus respectivas patologías (como hipertensión, diabetes o incluso cáncer de mama) o la historia de Victoria, una doctora de atención primaria de Alalpardo que prescribe a sus pacientes actividad física.

# El programa Movinivel + cerró con éxito los segundos test de la temporada

Los municipios de Alcobendas, Humanes de Madrid y Villanueva de la Cañada terminaron con éxito los segundos test físicos de la segunda temporada del programa de actividad física para mayores Movinivel +. Los participantes han mejorado significativamente con respecto a la primera evaluación.

El programa de actividad física para mayores Movinivel +, enmarcado en el movimiento "España se Mueve", prosigue con éxito su desarrollo. Durante los meses de marzo y abril se han realizado los segundos test físicos de la temporada en los municipios madrileños de Alcobendas, Humanes de Madrid y Villanueva de la Cañada.

Las evaluaciones están compuestas por una batería de actividades denominada "Senior Fitness Test". Se efectuaron las siguientes pruebas: Sentarse y levantarse de una silla tantas veces como se pueda (30 segundos); flexión de brazos tantas veces como se pueda (30 segundos); caminar seis minutos; flexión de tronco sentado en una silla; juntar las manos tras la espalda; sentada en una silla, la persona debe levantarse, caminar hasta un cono y volver a sentarse.

Los responsables del programa analizarán los resultados de las tres evaluaciones para valorar y determinar la evolución física de cada uno de los participantes. De momento, los participantes han mejorado significativamente con respecto a la primera evaluación. La finalidad de estos segundos test es que los técnicos puedan ajustar sus programas de ejercicio, en función de la progresión observada con respecto al comienzo del programa.

Las personas que participan



se han mostrado encantadas con los resultados y beneficios que están obteniendo en su calidad de vida desde que practican esta actividad. Por ejemplo, **Victor Franco**, de 71 años, ha señalado que "desde que hago deporte me noto muy bien. Tengo más fuerza, agilidad en las piernas y en los brazos. Durante la semana hago mucho ejercicio. Los lunes y miércoles realizo gimnasia, los viernes baloncesto y los martes, jueves y sábados me voy a caminar nueve kilómetros".

### MOVINIVEL + SE EXTIENDE A OTRAS LOCALIDADES

Este programa continúa su desarrollo y expansión a otros municipios de la Comunidad de Madrid.

➔  
Nuevas incorporaciones de Alcalá de Henares y Leganés

En esta ocasión, han sido las localidades de Alcalá de Henares y de Leganés las que han decidido implantar esta actividad entre los servicios que el ayuntamiento ofrece a las personas mayores para mejorar su salud.

En Alcalá de Henares las clases darán comienzo en octubre, cuando comience la nueva temporada de Movinivel +. Las personas interesadas tendrán la oportunidad de disfrutar de varias sesiones semanales con numerosas actividades deportivas en las que trabajarán la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la capacidad aeróbica de los participantes, siempre supervisadas por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.



## El deporte y la mujer en la actualidad

En las últimas décadas estamos asistiendo a una auténtica revolución en el paradigma del Deporte y la Salud con la participación, cada más activa, integrada, conocida y reconocida de la mujer. Unido a ello, la Fisioterapia ofrece calidad de vida a los años de vida de muchas féminas.

Con solo hacer un golpe de “click” en alguno de los servidores más famosos de internet, se puede ver cómo esta triada conceptual (mujer, deporte y salud) está presente desde diversas perspectivas sociales, culturales y sanitarias para abordar temas transversales en este ámbito.

Gran cantidad de congresos, seminarios, conferencias y eventos de diferente índole de carácter académico, profesional y científico, muestran cada vez más el día a día de muchas mujeres que buscan el mejor y mayor desarrollo personal a través del deporte. De forma general, el “Movimiento” es la nueva corriente de desarrollo vital que se vincula con el bienestar que, en gran medida, une conceptos y teorías relacionadas con aspectos de salud, belleza, emociones y contexto sociofamiliar.

Sin duda, no son pocos los retos a los que se enfrenta la mujer que decide buscar en el “Movimiento”, en el Depor-



El Colegio de Fisioterapeutas difunde los beneficios en Salud para la Mujer a través del deporte

te, recursos saludables para su vida. Por eso, desde el Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía quieren aprovechar la oportunidad para dirigirse a todas las mujeres, para hacerles llegar un mensaje muy claro en relación con la salud, para que todas cuenten con un fisioterapeuta cerca que pueda ser su agente de salud.

La mujer pasa por diferentes estadios vitales de forma natural, biológica y fisiológica en los que al Movimiento y el Deporte es de vital importancia para su salud. Por ejemplo, cada vez más está siendo conocido y difundido la relevancia del Ejercicio y la Actividad Física en el embarazo, el puerperio, la menopausia y el proceso de envejecimiento activo. Pero, además, es posible que la mujer pase en su vida por otros momentos de salud-enfermedad que requieran el trabajo activa de la Fisioterapia. Podemos poner como ejemplo la importante vinculación que tiene que existir entre Fisioterapeutas y prepa-

radores físicos en la adolescencia, cuando la niña está en proceso de desarrollo o presenta problemas como la escoliosis (más frecuente en niñas que en niños), también en casos en los que la mujer sufra cáncer de mama (significativamente más frecuente en mujeres que en hombres) y requiere prevenir y tratar problemas tan relevantes como el linfedema o, sin duda, trabajar las distintas problemáticas que pueden provenir del propio envejecimiento neuromúsculoesquelético.

Sin duda, la Fisioterapia da calidad de vida a los años de muchas mujeres y, por eso, desde su trabajo en las universidades, desde el consolidado desarrollo profesional y desde la evidencia científica que avalan cada día más su forma de entender la salud, la Fisioterapia se consolida como una de las profesiones sanitarias que más cerca está de las deportistas adaptándose a las necesidades de la mujer del siglo XXI, ofreciendo siempre recursos en salud.



...muévete por tu salud



Consejo General

COLEF y CAFD



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS  
COMUNIDAD DE MADRID



Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía



Comunidad de Madrid



FEDERACION DE MUNICIPIOS DE MADRID



Universidad Europea

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



# “EDP Rock’n’Roll Madrid Maratón & 1/2” volvió a batir todos sus récords

El pasado 24 de abril se celebró el “EDP Rock ‘n’ Roll Madrid Maratón & 1/2”. La prueba batió su récord de participación y se logró la mejor marca de 21.097 m en suelo madrileño.

La gran cita del running madrileño se celebró con unas condiciones inmejorables. Al récord de participación (33.611 corredores), se sumó la mejor marca jamás conquistada en la ciudad sobre la popular distancia del Medio Maratón. El kenia-ta **Abraham Kiptum** cerró una extraordinaria carrera en tan solo 1:01:52, venciendo a su compatriota **Eliud Kipserem**, que hace cuatro años logró una marca de 1:02:08 en el Medio Maratón Villa de Madrid.

En esa prueba intermedia, la última en incorporarse al programa del evento de 42km más numeroso de España, destacó la presencia del mejor maratoniano español de la actualidad, **Javier Guerra**, on 1:04:35 (quinto de la general y primer europeo). Entre Eliud y Javier cruzaron la meta los keniatas **Silas Muturi Gochovi** (1:02:06), **David Kwemoi** (1:02:11) y **Moses Kipkosgei Bowen** (1:04:21).

En categoría femenina, la victoria viajó hasta Marruecos facturada por **Koutar Boulaid**, clasificada para los 42km de Río, quien dominó con 1:16:50, mostrándose muy superior a la kenia-ta **Marion Jepkirui** (1:18:27) y a la gallega **Vanessa Veiga** (1:28:21).

La versión más corta de la cita, los 10K, fueron una llamada al futuro gracias al triunfo de **Carlos Mayo**. El aragonés, subcampeón continental sub 23, con un excelente crono de



30:53 dejó el segundo cajón del podio a merced de **Iván Fernández** (31:21), una semana antes séptimo con mínima olímpica en el Maratón de Hamburgo. Completó el cajón **Miguel Ángel Ruiz López** (32:11).

Entre las chicas, venció de **Isabel Macías**, que hace dos años debutó con victoria en esta misma carrera y este año logró un crono de 37:01. La escoltaron **Jimena Martín** (38:22) y **Rocío Fernández** (38:53).

La prueba estrella, de 42 kilómetros, fue una prueba táctica y emocionante. Venció el kenia-ta **Peter Kiplagat**, con un magnífico crono de 2:11:44, seguido de **Patrick Kibet Cheruiyot** (2:11:50) y **Alphonse Kibiwot** (2:12:17). El primer español fue **Fran España** (12º con 2:25:38, acompañado por su hermano **Jesús**, con mínima para Río, que hizo labores de liebre particular durante los dos primeros tercios del trazado).

La carrera femenina fue para **Askale Alemayehu** (2:33:08), seguida de **Abebech Tsegay** (2:40:33) y **Vivian Jerono Kiplagat** (2:42:22). La primera española fue **Elena Ugena**, sexta de la general con 2:49:30.

Otros dígitos a tener en cuenta fueron el 28% de mujeres participantes en el evento (49% en el 10K) y los 9.000 corredores extranjeros participantes, demostrando que el ritmo agresivo de las guitarras por el que un día se decantó Madrid fue un acierto en toda regla.

Participaron  
33.611  
corredores en  
las tres pruebas



# Meses de intensa labor de promoción del deporte y sus valores

Una nueva edición de las Aulas Ciclistas de la Vuelta Junior Cofidis, el proyecto “Crecemos en Equipo”, las jornadas “El fútbol como herramienta para la inclusión de las personas jóvenes” o los Programas de Excepcional Interés Público, forman parte de la apasionante actividad de la FDJ.

Este año, la sexta edición de las Aulas Ciclistas de la Vuelta Junior Cofidis se impartirá en un centenar de colegios de Castrelo, Miño, Baiona, Lugo Luintra, Puebla de Sanabria, Bilbao, Peñíscola, Gandía, Calpe y Madrid.

Un total de 25.000 escolares recibirán la formación, que se lleva a cabo durante el horario lectivo y combina horas teóricas con clases prácticas sobre la bicicleta. Algunas señales básicas de circulación, mejorar sus habilidades con la bicicleta, cómo arreglar un pinchazo o cómo debe ser una alimentación sana, son algunos de los conocimientos que adquirirán en esta formación, impartida por miembros de la Asociación de Ciclistas Profesionales. También se inculcarán conocimientos sobre Hábitos Saludables, Alimentación y Valores, como el trabajo en equipo.

El pasado 19 de abril se realizó una visita a las Aulas Ciclistas del colegio Santa Gema Galgani. Acudieron **Juan Sitges** (director general de Cofidis España), **Alfonso Jiménez** (director general de la Fundación Deporte Joven), **José Luis de Santos** (presidente de la Asociación de Ciclistas Pro-



fesionales) y **Javier Guillén** (director general de La Vuelta). También estuvo presente el director del colegio, **Pedro Osma**.

De los 25.000 niños participantes este año, un total de 1.500 será seleccionado para participar en La Vuelta Junior Cofidis 2016, que se desarrollará en paralelo y sobre el circuito oficial de La Vuelta.

## JORNADAS PARALÍMPICAS “CRECEMOS EN EQUIPO”

Se celebraron del 12 al 14 de abril en el CAR de Madrid. La Fundación Deporte Joven organizó esta actividad dentro del proyecto “Crecemos en Equipo”, promovido por la Fundación Mahou San Miguel. Cuenta, además, con la colaboración de Fundación Balía y la Fundación de la Universidad Europea de Madrid. Está dirigido a jóvenes en riesgo de exclusión so-

cial de entre 12 y 16 años.

Participaron 90 niños, procedentes de Madrid y de Guadalajara, que disfrutaron de masterclass impartidas por el seleccionador nacional absoluto de Baloncesto en silla de ruedas, **José Artacho**, y los jugadores del equipo CD Ilunion **Vicky Pérez**, **Alejandro Zarzuela** y **Rodney Hawkins**. Los chicos participaron en actividades de

### Patronos





Baloncesto en silla de ruedas y sittingvoley, la modalidad paralímpica del Voleibol.

**PROGRAMAS DE EXCEPCIONAL INTERÉS PÚBLICO**

Están impulsados por el Consejo Superior de Deportes y cuentan con la implicación de la Fundación Deporte Joven. Con una duración de tres años, están declarados acontecimientos de excepcional interés público en los Presupuestos Generales del Estado de 2015 y 2016. Las empresas participantes se beneficiarán de importantes beneficios fiscales.



Son los siguientes: "Programa Universo Mujer", que busca el desarrollo de la mujer y su evolución personal dentro de la sociedad que pretende impulsar el deporte femenino y la figura de la mujer a través del deporte, y el "Plan 2020 de Apoyo al Deporte Base", que trata de aplicar un modelo de gestión, creativo e in-

novador, que favorezca la formación inicial de los deportistas, e impulse su proceso de perfeccionamiento, generando oportunidades de colaboración entre el CSD y el sector privado.

**JORNADA SOBRE FÚTBOL E INCLUSIÓN**

La Fundación Deporte Joven colaboró en la jornada formativa "El fútbol como herramienta para la inclusión de personas jóvenes", organizada por la Liga de Fútbol Profesional y la Fundación del Fútbol Profesional. El objetivo era profundizar en el potencial de este deporte a la hora de promover proyectos de inclusión social.

La sesión fue inaugurada por **Javier Tebas**, presidente de LaLiga, y **Rubén Urosa**, director general del INJUVE (Instituto de la Juventud de España). Durante su intervención, Tebas (Patrono de la FDJ) afirmó que "LaLiga y los clubes de fútbol tenemos una obligación con la sociedad y tenemos que tirar de nuestras marcas para fomentar la inclusión de los jóvenes".

El director de la Fundación, **Alfonso Jiménez**, intervino en el foro y reflexionó sobre la importancia de trabajar para encontrar "nuestra mejor versión del fútbol". Añadió que "además de practicar la inclusión social, cuando incluimos el deporte profesional en estos proyectos estamos educando

también a nuestros deportistas y es muy necesario".

**VISITA DE ANDRÉS MARCIO**

El niño **Andrés Marcio** visitó las instalaciones de la Fundación Deporte Joven y del Centro de Alto Rendimiento del Consejo Superior de Deportes en Madrid. Andrés padece laminopatía, una distrofia muscular congénita, catalogada de enfermedad rara.

La Fundación Andrés Marcio tiene como objetivo general la investigación científica de esta enfermedad, prolongar la vida de los niños y encontrar una curación. La entidad presta un apoyo fundamental a las familias, y se implica



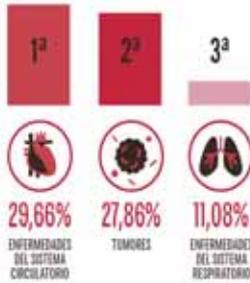
en ayudar a diagnosticar nuevos casos. También trabaja en la captación de fondos para la investigación, ya que permitirá la puesta en marcha de ensayos clínicos, gracias a un trabajo conjunto de las familias, médicos e investigadores.

Andrés asistió al entrenamiento de la selección española de Balonmano (Los Hispanos), donde pudo conversar con los jugadores y el cuerpo técnico.



## Mortalidad cardiovascular

### LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR PRIMERA CAUSA DE MUERTE



### POR PRIMERA VEZ LA MORTALIDAD CARDIOVASCULAR BAJA DEL 30%



### LA MUJER MUERE UN 6% MÁS DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR QUE EL HOMBRE



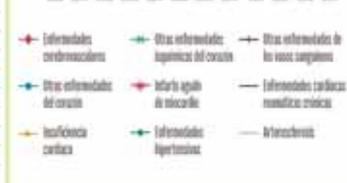
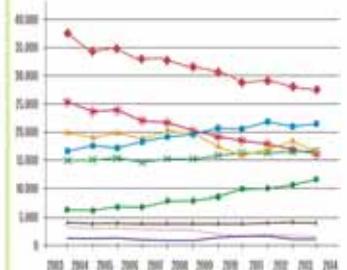
Rango	Enfermedades	Enfermedades
1ª	11.573 ENFERMEDADES CEREBROVASCULARES	16.008 ENFERMEDADES CEREBROVASCULARES
2ª	9.484 INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO	11.970 OTRAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN
3ª	9.637 OTRAS ENFERMEDADES CIRCULATORIAS	10.881 INSUFICIENCIA CARDÍACA

### MORTALIDAD CARDIOVASCULAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS



Canarias	23,40%	Región de Murcia	29,35%
Andalucía	23,16%	Isla Baleares	29,30%
Galicia	22,02%	Castilla-La Mancha	29,51%
Principado de Asturias	21,71%	Cataluña	27,62%
Extremadura	21,34%	Cataluña	27,62%
Madrid	20,92%	Comunidad Foral de Navarra	26,87%
La Rioja	20,80%	País Vasco	26,75%
Comunidad Valenciana	20,68%	Madrid	26,58%
Aragón	20,50%	Castilla	24,34%
Castilla y León	20,25%		

### MORTALIDAD POR ENFERMEDADES HIPERTENSIVAS, LA QUE MÁS CRECE EN LA ÚLTIMA DÉCADA



UNA INFOGRAFÍA DE: **CASA DEL CORAZÓN**  
 CENTRO: Sra. de Cardiológia, L.  
 28009 Madrid - Tel.: 91 724 23 70

FUENTE: Instituto Nacional de Estadística  
 Datos publicados el 20 marzo de 2015, referentes al año 2014.

# Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en España

Los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) han posicionado, un año más, a las enfermedades cardiovasculares como la primera causa de muerte en nuestro país. Causaron el 29,66% del total de fallecimientos en 2014, seguidas por el cáncer y las enfermedades respiratorias.

Por tipología de enfermedad cardiovascular, las cerebrovasculares siguen situándose como las más mortales, causando el 23% del total de defunciones cardiovasculares, aunque se mantiene la tendencia a la baja esta patología (en cinco puntos desde el año 2004).

Sin embargo, detrás de estos datos se esconde una buena noticia, y es que por primera vez, la tasa de mortalidad cardiovascular se sitúa por debajo del 30%. Esto se debe a campañas de promoción de hábitos de vida saludables que desarrolla la

Fundación Española del Corazón (FEC) junto a distintas entidades e instituciones, así como proyectos de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) como el Código Infarto o programas de formación como Mimocardio, desarrollado conjuntamente con la FEC. Estas iniciativas contribuyen a mejorar, año tras año, la incidencia de las patologías del corazón en la sociedad.

El mensaje es claro: Las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse en un 80% de los casos, por lo que la adquisición de estilos de vida saludables, la práctica diaria de

ejercicio físico, la deshabituación tabáquica y el control de nuestros hábitos alimentarios mejorarán seguro la salud de nuestro corazón.

Asimismo, el progresivo descenso de las tasas de mortalidad cardiovascular no beneficia por igual a todas las comunidades autónomas. Mientras que en 2014, Canarias, Madrid y País Vasco son las que han registrado menores tasas de mortalidad cardiovascular; Ceuta, Andalucía y Galicia se encuentran en el lado opuesto, llegando a superar la media nacional hasta casi cuatro puntos.

La Fundación Española del Corazón recomienda estilos de vida saludables

# Nace el innovador programa SEK International SportsAcademy

La Universidad Camilo José Cela fue el escenario, el pasado 5 de mayo, de la presentación oficial de SEK International SportsAcademy.

Este programa innovador para estudiantes de alto rendimiento deportivo acogerá a los alumnos de los Colegios SEK y de la propia UCJC.

**S** EK International SportsAcademy es el nuevo proyecto de la Institución Educativa SEK, dirigido a aquellos estudiantes que desean compatibilizar sus estudios con la práctica deportiva al más alto nivel. El objetivo principal de la iniciativa es asegurarles un completo desarrollo tanto en el plano deportivo como en el académico y personal, gracias a Programas Individualizados de Alto Rendimiento Deportivo.

Para satisfacer las exigencias y necesidades que requiere este programa, la Universidad Camilo José Cela cuenta con el UCJC Sports Club, un complejo deportivo de más de 40.000 metros cuadrados, hecho a la medida de un deportista de élite para la práctica del Tenis, la Natación, el Golf o la Hípica, disciplinas que forman parte del proyecto SEK International SportsAcademy, junto a los deportes de invierno, cuya práctica tiene en el Colegio SEK Los Alpes un lugar destacado. UCJC Sports Club es, además, sede del Centro de Alto Rendimiento de Natación y de la Escuela de Competición de Tenis de la Universidad Camilo José Cela y del Colegio SEK El Castillo.

En la vertiente académica, cada alumno, además de seguir sus estudios con total normalidad, recibe formación en planes de nutrición, mental training, coaching y preparación física específica y adaptada a cada disci-



plina deportiva, en estrecha colaboración con las facultades de Salud y de Educación de la UCJC.

También se imparten otras materias relacionadas con la ética y los valores deportivos (con el apoyo de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte), y se brinda formación

a los estudiantes en el uso de las nuevas tecnologías y el desarrollo tecnológico en el deporte, gracias a un acuerdo alcanzado con el Global Sports Innovation Center.

La Institución Educativa SEK, que cuenta con una histórica vinculación al deporte y un firme compromiso con su práctica, ha sido la primera institución privada de enseñanza en España en ofrecer escuelas de alto rendimiento deportivo. Fruto de esa trayectoria, que aúna estudios y deporte, ha recibido el Premio Nacional del Deporte en dos ocasiones, en 1988 y en 2010. Además, destina anualmente más de dos millones de euros en becas a programas relacionados con la actividad física y del deporte.

# JUAN MANUEL MORENO

Presidente del PP Andaluz

“Los políticos tenemos que concienciar de la importancia de la actividad física”



La vida de Juan Manuel Moreno ha estado siempre ligada a la política. Con tan solo 19 años se afilió al Partido Popular y en 1995 llega al Ayuntamiento de Málaga como concejal de Deportes. En la primera legislatura de Mariano Rajoy, ocupó el cargo de Secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad de España. A pesar de su apretada agenda, intenta buscar siempre un hueco para hacer deporte.

## ¿Es usted deportista?

Siempre lo he sido, como la inmensa mayoría de personas de mi generación. La vida tan ajetreada que llevo como presidente del PP Andaluz hace que sea complicado practicar todo el deporte que me gustaría. Andalucía es del tamaño de Portugal y paso mucho tiempo

dentro de la furgoneta en la que me desplazo. Hago unos 300 kilómetros diarios de media, pero en mi maleta siempre viajan mis zapatillas de deporte.

## ¿Qué modalidades practica?

Intento salir a correr cada vez que puedo y, de vez en cuando,

me gusta evadirme con la bicicleta por algunos de los hermosos parajes naturales que tenemos en Andalucía. Mi mujer ahora está intentando convencerme de las bondades del TRX para los que disponemos de tan poco tiempo como yo.

## ¿Lo practica con sus hijos?

Son todavía muy pequeños pero su madre, que sí que es una gran deportista, y yo intentamos inculcarles el amor por el deporte. Salimos juntos a hacer senderismo y el mayor, que va a cumplir siete años, empieza a demostrar habilidad con el balón en los pies. Confieso que más de una vez me ha roto ya la cintura intentando quitarle la pelota.

## ¿Se considera fan de algún equipo?

Soy del Málaga y aunque el trabajo no me permite ir a La Rosaleda lo que me gustaría, estoy muy al día de la actualidad del equipo. Para mí el Sevilla y el Betis son dos grandes equipos con dos grandes aficiones. Soy de los que siempre quiere que ganen los equipos andaluces y, si se enfrentan entre ellos, que gane el mejor o el que más lo necesite. Ahora bien, si es el Málaga, que gane el Málaga.

## ¿Qué otros deportes sigue?

Me gusta el Baloncesto y sigo al Unicaja, aunque si haciendo zapping el fin de semana me encuentro con un buen partido de



tenis o una buena competición de atletismo me quedo a verlo. Ah, y las etapas de montaña del Tour y la Vuelta me encantan.

**¿Qué opina de los altos índices de obesidad en nuestro país, sobre todo infantil?**

La OMS ya recomienda que combatir la obesidad infantil sea una prioridad. Hay 42 millones de niños en el mundo con sobrepeso y eso preocupa porque la obesidad está asociada al desarrollo de diabetes y enfermedades cardiovasculares. Los dirigentes políticos tenemos el reto de concienciar a la población de la importancia de una buena alimentación y de realizar actividad física.

**¿Se fomenta la actividad física adecuadamente?**

A las dificultades actuales para jugar en la calle –que era lo que hacíamos los niños de mi generación– se suma la competencia de los videojuegos y los dispositivos electrónicos y se añaden las dificultades para conciliar de los padres trabajadores. Estoy convencido de que los niños harían más actividad



física si sus padres pudieran conciliar mejor, que es una de las apuestas del Gobierno del PP.

**Y los políticos, ¿deberían de dar ejemplo?**

Por supuesto que debemos dar ejemplo. Y no sólo porque seamos personas públicas cuya conducta tiene repercusión, sino porque predicar con el ejemplo es la mejor manera de armarse de autoridad a la hora de reclamar o exigir algo a los demás.

**Usted iba para psicólogo, aunque la política le “tiró” más...**

La política te da la oportunidad de ejercer mucho la psicología.

Hay mucha gente que se acerca a ti con la esperanza de que le resuelvas algo y no siempre puedes ayudar lo que te gustaría. El contacto con la gente es lo mejor que te regala la política.

**¿El deporte es buena terapia para descargar esas tensiones?**

Es la mejor que conozco. Si es deporte en equipo, te permite desconectar un buen rato; si lo practicas en solitario, haciendo running, marcha o ciclismo, te sientes con las alas libres para pensar. En esos mo-

mentos suelen venirse a la mente buenas ideas.

**Los andaluces tienen fama de buen comer. ¿Cuida su alimentación?**

Intento hacerlo. Evitar las grasas, los dulces y el alcohol y comer a diario fruta y verdura es lo ideal, pero confieso que a veces sucumbo a las tentaciones. Recomiendo mucha dieta mediterránea, mucho aceite de oliva y el deporte que se pueda.

**¿Con qué compañero de partido comparte aficiones deportivas?**

En cualquier reunión de partido se habla de deporte, porque hay grandes aficionados dentro del PP. Pero si quiere que le destaque a uno, sin duda, citaría a Mariano Rajoy. Aparte de hacer deporte a diario, sus conocimientos sobre fútbol, tenis o ciclismo dejan asombrado a cualquiera.

**¿A qué deporte retaría a Susana Díaz?**

Cada dos semanas tenemos un “uno contra uno” en el Parlamento de Andalucía. Sí la reto a que cambiemos el Reglamento de la Cámara para que haya más plenos al mes y esos “cara a cara” se celebren más a menudo.

**¿Hay juego limpio en la política?**

Mantengo buena relación con dirigentes de todos los partidos. Pero en la política, como en la vida misma, te encuentras de todo.

**Con la que está cayendo en el panorama político actual, ¿apostarías por un “tercer tiempo” para acercar posturas?**

Para dialogar, llegar a acuerdos y acercar posturas siempre hay que sacar el tiempo de donde sea. En el PP siempre estamos dispuestos a ello.

Textos:

Fernando Soria / Marta Muñoz

“En mi maleta siempre viajan mis zapatillas de deporte”

“Los conocimientos de Rajoy sobre deporte dejan asombrado a cualquiera”

“El contacto con la gente es lo mejor que te regala la política”

# Al final nos dieron la razón

Como expliqué en el número anterior de esta revista, la Asociación Juvenil, Deportiva y Cultural La Mancha estaba siendo objeto de una gran injusticia, ocurrida durante el partido que nos enfrentó el pasado diez de enero al Racing Villaverde. Durante el mismo, se produjeron una serie de hechos antideportivos, pensados y programados para ganar el partido a toda costa, contando incluso con el beneplácito del árbitro.

**FINALMENTE**, la Comunidad de Madrid, a través de su Comisión Jurídica del Deporte, nos ha dado la razón y ha anulado parcialmente la sentencia que dictaron tanto los Comités

de Disciplina y Apelación de la Federación de Fútbol de Madrid, por no contrastar la veracidad de los recursos de nuestra asociación.

**NOS** hemos sentido totalmente desamparados ante los órganos superiores del fútbol madrileño, en el que se tiene que velar por la justicia y la deportividad. Por ello, y aunque la resolución ha sido fallada a nuestro favor, hemos enviado toda la documentación al Consejo Superior de Deportes para que nos oriente sobre qué podemos hacer en este tema. No solo para que no vuelva a ocurrir, sino para resarcirnos del daño causado.



**Luis López Nombela**

ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL

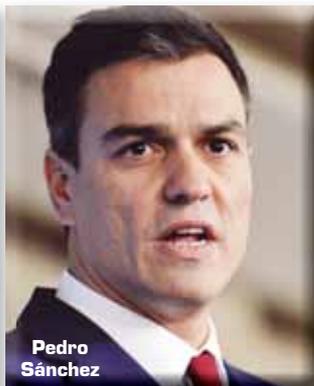
*Está en juego el sacrificio de nuestros jugadores*

**DESDE** la AJDC La Mancha, queremos destacar que en un caso como éste están en juego tanto los sentimientos, como el esfuerzo y sacrificio de las personas y, sobre todo, de los futbolistas, que se dejan la vida en el campo por su pasión, que el Fútbol. Además, el perjuicio es todavía mayor en cuanto a aspectos económicos. Cualquier equipo de nuestra asociación nos puede costar al año entre 12.000 y 14.000 euros al año. Hasta ahora, hemos perdido cinco puntos en la Liga debido al número de expulsados que hemos tenido por estos actos. Sin duda, no nos merecemos, nosotros ni nuestros jugadores, que se nos vaporee de esta forma.

  
[www.munideporte.com](http://www.munideporte.com)  
**El Portal del Deporte Municipal**



Mariano Rajoy



Pedro Sánchez



Pablo Iglesias



Albert Rivera

## El deporte y los políticos

El pasado 20 de diciembre fueron las elecciones generales y era mi intención, con motivo de las mismas, hacer la colaboración en la revista con una reflexión sobre los programas electorales. Por razones y motivos personales no pudo salir el artículo. Hoy, cuatro meses después, todo lo relacionado con el proceso electoral sigue teniendo plena vigencia, toda vez que estamos abocados a unas nuevas elecciones en junio, si los partidos políticos no llegan a acuerdos que posibiliten la gobernabilidad de este país.

**LOS** programas electorales serán muy similares a los anteriores, con variaciones, si las hay, motivadas por acuerdos y pactos concretos de los diferentes grupos políticos.

**ES**, por tanto, un tiempo, el que se avecina, de nuevas promesas electorales, el acercamiento y la proximidad con el ciudadano con propuestas, en algunos casos ambiciosas, con ciertos tintes de utopía y en consecuencia con poca probabilidad de que se apliquen; en otras alejadas de la realidad, alguna que otra ocurrencia y propuestas serias y evaluables.



Antonio Montalvo de Lamo



Los programas electorales debieran abordar temas deportivos

**SI** bien es verdad que el deporte en la sociedad actual se conforma como transmisor de valores y tiene una importancia cada vez más relevante por su significado, económico, social, educativo, cultural...etc., también lo es que tiene una importancia secundaria para las diferentes formaciones políticas que hacen enfoques y proyecciones de la gestión del deporte muy generalistas y con cierto desconocimiento de la realidad.

**DESDE** el conocimiento de la realidad deportiva actual se puede hacer el diseño de programas, que serán sin duda más efectivos, si se elaboran con la participación de todos los agentes deportivos que están inmersos en el mundo del deporte y en todos los procesos de su gestión.

**LOS** programas debieran abordar temas y aspectos del deporte en su totalidad, pero previo a todo esto hay una exigencia que no se suele contemplar y que en el caso que nos ocupa es prioritaria y no es otra que la evaluación de nuestro actual modelo deportivo, si es el más idóneo en el momento actual, si está desfasado por la profunda transformación que

se ha producido en la sociedad deportiva española en los últimos 20 años y, si lo está, qué modelo alternativo se propone.

**UN** sistema como el nuestro basado en la colaboración de los sectores público y privado habrá que dotarlo de las herramientas necesarias para que el engranaje de nuestras Administraciones y la coordinación con el sector privado sean solución y no problema y, sobre todo, para facilitar y propiciar una mejor y más eficaz colaboración entre ambos sectores.

**SERÍA** bueno para el ciudadano que los partidos en sus programas concretaran propuestas de un nuevo Ordenamiento Jurídico del Deporte español, con una nueva Ley que abordara la problemática del deporte del siglo XXI, dando respuestas a todos aquellos aspectos que deban revisarse. Hablo del CSD y su adaptación a las competencias que tiene en la actualidad, al papel que deberán jugar los Comités Olímpico y Paralímpico en el alto rendimiento y la reformulación del ADO, un nuevo diseño de las federaciones deportivas, la solución definitiva al patrocinio deportivo, etc.

# La Universidad Europea convirtió abril en el “Mes del Deporte”

Bajo el lema “Entrena tu mente”, la Universidad Europea convirtió abril en el “Mes del Deporte”. Sus campus de Villaviciosa y Alcobendas se llenaron de deportistas, empresarios, influencers y profesionales nacionales e internacionales de todos los ámbitos para compartir conocimientos y experiencias en un entorno único.

Entre las actividades organizadas por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y la Escuela Universitaria Real Madrid-Universidad Europea, los estudiantes pudieron disfrutar de la sesión “Sport as a Social Business”. Un encuentro inspirador entre dos expertos en emprendimiento social, **Jürgen Griesbeck** (en la foto) y **Santiago Halty**, que conversaron con los estudiantes acerca del desarrollo de negocios sostenibles y rentables, capaces, además, de generar un impacto positivo en la sociedad.

Para Jürgen Griesbeck la historia del fútbol y la paz comenzó hace más de 20 años, cuando el asesinato de su amigo, el futbolista colombiano **Andrés Escobar**, marcó su vida para siempre. Tras aquel suceso, decidió luchar contra la violencia creando una asociación que ofreciera un espacio seguro donde los niños pudieran jugar al fútbol y evitar el mundo de las mafias. Más de dos décadas después, esa pequeña asociación se convirtió en la red de ONG deportivas más grande del mundo, Street Football World, que hoy en día ayuda a más de un millón de jóvenes en todo el mundo. En relación a ese trabajo, Griesbeck expuso el poder del fútbol como herramienta para lograr un impacto positivo en la sociedad. “El fútbol es un fenómeno con una lengua global, capaz de impactar



a las personas a todos los niveles”, afirmó.

Por su parte, Santiago Halty, fundador de Senda Athletics, empresa de comercio justo que ofrece productos deportivos de alta calidad al tiempo que mejora las condiciones de vida de todos los involucrados en su fabricación, relató a los asistentes cómo su pasión por el fútbol le llevó a viajar a Pakistán para conocer más sobre las fábricas de material deportivo. Allí, se interesó por los sueños de los trabajadores y averiguó que, en realidad, “todos queremos cosas similares en todo el mundo: mejorar la vida de nuestras familias”, un descu-

brimiento que está detrás de los valores de Senda Athletics, cuyos balones cuentan con el distintivo Fair Trade Certified.

Junto a esta inspiradora jornada, el mes del deporte de la Universidad Europea, que arrancó precisamente con la celebración del Día Mundial de la Actividad Física, contó con numerosas actividades como mesas redondas, conferencias, simposios, etc., que abordaron el deporte como un gran fenómeno social y económico que contribuye a mejorar nuestra sociedad.

Otras actividades de gran interés fueron el Simposio “Deporte para la Educación y la Salud” (8 y 9 de abril), la “Lección de vida con Emilio de Villota” (13 abril), “Afrontando un reto deportivo. Challenge 3’59 Day” (19 abril), “Diseño, utilidad y ética de las apps deportivas” (21 abril), las “Jornadas de Entrenamiento de Alta Intensidad. Aplicación Cívico-Militar” (3 mayo) o las “Jornadas de Disfuncionalidad y Deporte” (6 mayo).



Los expertos

Jürgen

Griesbeck

y Santiago

Halty, grandes

protagonistas

# Galicia contará con una pista cubierta de Atletismo hidráulica

La Xunta de Galicia construirá una pista cubierta de Atletismo hidráulica en Ourense y que estará finalizada en este año 2016. La obra se ubicará en las instalaciones de la Fundación de Ferias y Exposiciones de Ourense, Expourense, hasta ahora destinadas exclusivamente a un uso ferial.

El sistema hidráulico de la pista permitirá compatibilizar los usos ferial y deportivo del recinto, lo que significará un mayor y mejor aprovechamiento de las instalaciones. Este sistema de elevación es único en Galicia, y uno de los pocos existentes en España, y habilita, en definitiva, para diversificar e incrementar la actividad del recinto, aumentando con ello el número de días su utilización.

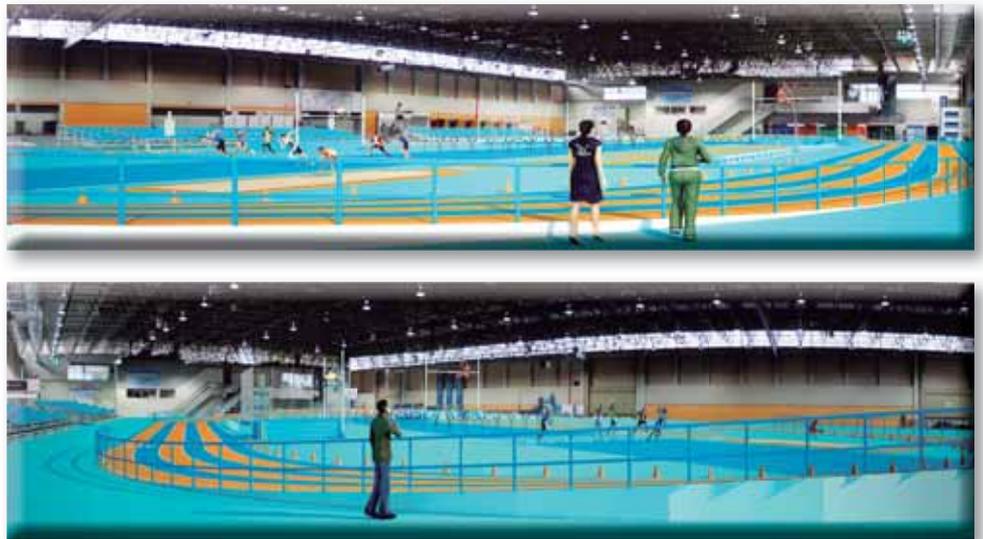
La licitación de esta obra, que superará los 2.700.000 euros y será sufragada íntegramente con cargo a los presupuestos del departamento de Deportes del gobierno gallego, incluye todos los trabajos necesarios para conseguir su homologación clase C (PC I) por la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). Esta categoría es la más alta que otorga la RFEA para pistas cubiertas y permite la realización de todo tipo de competiciones de nivel nacional e incluso internacional, dotando a la instalación de las bancadas e instalaciones auxiliares necesarias.

La pista contará con seis calles en pista circular de 200 metros de perímetro, ocho calles en pista recta, zona de lanzamiento de peso, zona de salto de altura, corredor de salto de longitud y triple y corredor de salto con pértiga.

## LAS ACTUACIONES

### A REALIZAR INCLUYEN:

- La obra civil necesaria para la implantación de la pista dentro



Se espera que la Federación la homologue en clase PC I

del recinto ferial, incluyendo la excavación y la construcción de los muros y losas necesarios para el foso de la pista y la nivelación del pavimento existente en la zona de peloussé.

- La propia construcción de la pista, que se dispone, en la zona del anillo, sobre una estructura de acero galvanizado y tableros fenólicos que se elevan y descenden en las curvas de la pista mediante un sistema de cilindros hidráulicos.

- Se ampliará la iluminación existente en el recinto ferial, a fin de adecuarla a las necesidades del uso deportivo, con un sistema de accionamiento independiente de la iluminación ferial, de manera que se garantice la eficiencia energética de la instalación.

- Se adaptarán los espacios existentes para conseguir la do-

tación de vestuarios, aseos, oficinas, almacenes y otros espacios auxiliares necesarios para las competiciones.

- Se dotará a la pista del equipamiento completo para la competición, incluyendo tablas de batida, cajetines de pértiga, el foso de caída de salto con sistema de cubrición, la zona de caída de peso y el material necesario para las diferentes pruebas, incluso los útiles de medición.

- Se dispondrá de una banca de telescopio para 500 espectadores, con la posibilidad de ampliarla en un futuro hasta 2.000. El sistema telescópico permite plegar la banca durante la realización de eventos feriantes, de manera que no es necesario desmontarla y apenas reduce la superficie disponible para la realización de eventos.

# Móstoles es DEPORTE muévete en tu CIUDAD



AYUNTAMIENTO DE  
**Móstoles**

CONCEJALÍA DE CULTURA Y DEPORTES

# Santander apuesta por el deporte como elemento de dinamización turística

La ciudad de Santander acogió la reunión de la Junta Directiva de la Federación Española de Judo, que se ha celebrado por segunda vez en su historia fuera de Madrid. El objetivo del equipo de Gobierno es seguir reforzando la apuesta por los eventos deportivos como elemento de dinamización turística.

**E**l Campeonato de Mundo de Vela celebrado en Santander en septiembre de 2014 logró posicionar internacionalmente a la ciudad como un escenario inigualable en el que organizar importantes citas deportivas. No obstante, no hay que olvidar que Santander es una ciudad en la que habitualmente se celebran importantes eventos, ya que fue escenario en dos ocasiones de la organización de diferentes fases de la Copa Davis, y donde se celebró eventos de talla internacional como la imponente regata "Cutty Shark". El ayuntamiento quiere aprovechar el éxito del Mundial de Vela para atraer nuevas actividades relacionadas con el deporte, ya sean competiciones u otro tipo de encuentros que desplacen hasta la localidad costera a numerosas personalidades de este ámbito.

Éste es uno de los principales objetivos del Plan de Actuación Turística que acaba de poner en marcha Santander, según ha informado la concejala de Turismo del Ayuntamiento de Santander, **Gema Igual**.

Desde grandes pruebas o competiciones, hasta reuniones y encuentros de trabajo de federaciones o jornadas de formación, son eventos que contribuyen a desestacionalizar la actividad turística, a atraer visitantes y generar nuevos públicos y, por eso, la ciudad quiere potenciar este sector.

En esa apuesta se enmarca también el encuentro que acaba



Se están  
acogiendo  
importantes  
eventos  
internacionales

de celebrar en Santander la Federación Española de Judo y Deportes Asociados, que trasladó a la ciudad la reunión de su Junta Directiva, que habitualmente se convoca en Madrid y sólo en dos ocasiones se ha reunido fuera de la capital, una vez en Pamplona y ahora en Santander.

La responsable municipal de Turismo y el concejal de Deportes, **Juan Domínguez**, agradecieron a la federación la elección de su localidad para este encuentro y animaron a la Junta Directiva a organizar otras actividades en la ciudad, que cuenta con instalaciones deportivas y turísticas capaces de albergar grandes eventos.

Domínguez destacó, además, la implicación y el trabajo del presidente de la federación cántabra, **Manuel Domingo Muñiz**, y de su secretario, **Joaquín Marcos**, para que esta reunión se celebrara aquí, y confió en que surjan nuevas oportunidades para organizar más encuentros en la ciudad.

El concejal de Deportes, **Juan Domínguez**, resaltó que Santander reúne condiciones ideales

para acoger actividades deportivas, tanto terrestres como marítimas. Así, aludió a instalaciones y espacios como el Palacio de los Deportes, el eje que forman el parque de las Llamas y el área de Cabo Mayor, las playas del Sardinero o la Bahía. Además, señaló que la ciudad ha demostrado su capacidad para organizar grandes citas deportivas, entre las que citó, no sólo el Mundial de Vela, sino también otras como el Medio Maratón de Santander o la prueba de surf en olas gigantes "La Vaca Gigante".

La Semana Internacional de la Vela, del pasado mes de septiembre, la elección de la ciudad para partidos preparatorios de las selecciones de Baloncesto masculina y femenina de cara al Eurobasket, el Campeonato de Europa Sub-18 de Hockey Hierba o las fases zonales del Campeonato de Europa de Tenis por Equipos Sub-18 y Sub-16, son otros ejemplos de citas internacionales que ha acogido la ciudad en los últimos meses y de la actividad que se genera en torno a ellas.

# El Ayuntamiento de Valencia ofrece campus de verano para todas las edades

El Ayuntamiento de Valencia, a través de la Fundación Deportiva Municipal, propone una variada oferta de 12 campus y escuelas deportivas de verano, dirigidos a niños de entre cinco y 17 años. Combinarán la formación educativa con la preparación deportiva.

Las Escuelas de Verano 2016 son las siguientes:

- **“Multideporte Cheste”**. Está organizada por la Federación de Voleibol de la Comunidad Valenciana y se impartirá en el Complejo Educativo de Cheste. Tendrá lugar del 27 de junio al 1 de julio y del 4 al 8 de julio.

- **Vóley-Playa**. Organizada también por la Federación de Voleibol de la Comunidad Valenciana. Se desarrollará en la Playa de la Malvarrosa del 6 al 16 de junio, del 20 de junio al 1 de julio, del 4 al 15 de julio y del 18 al 29.

- **Fútbol femenino**. El C.F. Femenino Marítim es el encargado de coordinar esta actividad. Tendrá lugar en el Polideportivo Natzarret del 27 de junio al 1 de julio, del 4 al 8 de julio, del 11 al 15 y del 18 al 22.

- **Escuela Deportiva de Verano de Beteró**. Se desarrollará del 20 de junio al 29 de julio en el Polideportivo Verge del Carme Beteró. Está organizado por la Federación de Hockey de la región.

- **Escuela Deportiva de Verano de Benicalap**. La federación valenciana de Baloncesto ha preparado este evento para las siguientes fechas: Del 20 al 24 de junio, del 27 de junio al 1 de julio, del 4 al 8, del 11 al 15, del 18 al 22 y del 25 al 29.



- **“Multideporte Petxina”**. El Ajedrez será el protagonista, gracias al Club Ciutat Vella. Será del 22 de junio al 1 de julio, del 4 al 8, del 11 al 15, del 18 al 22 y del 25 al 29.

- **Escuela Deportiva de Verano Malvarrosa**. Del 27 de junio al 1 de julio y del 4 al 8 de julio, en el Pavelló Malva-Rosa. La organiza la Federación de Voleibol de la Comunidad Valenciana.

- **Escuela Deportiva de Verano Benimaclet (Baloncesto)**. Será del 20 al 24 de junio, del 27 de junio al 1 de julio, del 4 al 8, del 11 al 15, del 18 al 22 y del 25 al 29.

- **Lucha Playa (Beach Wrestling)**. Tendrá lugar en la Playa de la Malvarrosa en el mes de julio y

será impartida por el Club de Lluita Marítim València.

- **English Summer School**. El CEIP Ramiro Jover acogerá esta escuela, organizada por la federación de Bádmiton. Tendrá lugar del 27 de junio al 1 de julio, del 4 al 8, del 11 al 15, del 18 al 22 y del 25 al 29.

- **Kárate**. La federación valenciana ha preparado esta actividad para el mes de junio y de septiembre.

- **Kayak – Paddle Surf**. También durante los meses de junio y septiembre y organizada por la federación de Piragüismo.

Las inscripciones se podrán realizar a través de las federaciones y clubes organizadores.



El período de inscripción está abierto



## El Ayuntamiento de Madrid inaugura el Centro Deportivo Municipal Barceló

El nuevo Centro Deportivo Municipal Barceló, inaugurado a finales del mes de abril, está ubicado en el centro de Madrid. De esta forma, el Ayuntamiento dispone ya de 72 equipamientos deportivos que ofrecen servicios de calidad a los ciudadanos.

**J**orge García Castaño, Concejal Presidente del Distrito Centro de Madrid, junto a Javier Odriozola, Director General de Deportes, realizaron el pasado 28 de abril la visita de apertura del nuevo y singular equipamiento deportivo de Barceló, en el centro mismo de la ciudad, acompañados de vecinos, asociaciones y medios de comunicación.

El Centro Deportivo Municipal Forus Barceló recibe este naming right porque será gestionado por la empresa Forus, a raíz de un concurso público realizado por la anterior corporación madrileña, pero mantendrá la misma oferta y precios que el resto de los centros deportivos municipales de la ciudad.

La nueva infraestructura consta de una sala de fitness de 700 m<sup>2</sup>, una sala de ciclo indoor y otra de IndoorWalking, así como una pista polideportiva cubierta y una terraza exterior que dispone de un área de ocio, además de los vestuarios y servicios anexos, conformando una singular instalación in-



Se ofrecen  
semanalmente  
más de  
130 clases  
colectivas

tegrada en el conjunto de edificios del Mercado de Barceló en la plaza del mismo nombre.

La puesta en funcionamiento de este centro, que ya tiene 2.000 personas inscritas en las diferentes actividades, de las más de 3.000 que podrá atender, tiene una gran importancia al dar servicio a un distrito en el que existe poco suelo libre para este tipo de infraestructuras.

Barceló ofrecerá una gran variedad de actividades dirigidas con más de 130 clases semanales como body combat, pila-

tes, body pump y zumba, entre otras. Además, se ofertarán actividades adaptadas tanto para niños como para personas de la tercera edad. Las inscripciones pueden realizarse en la web [www.forus.es/barcelo](http://www.forus.es/barcelo)

Con éste, son ya 72 los centros deportivos municipales dependientes del Ayuntamiento de Madrid, esperándose que a finales de la presente legislatura lleguen a 80 equipamientos distribuidos por todos los puntos de la ciudad, un total de cinco millones de metros cuadrados dedicados al deporte.



# Alcalá de Henares se convirtió en la “Capital del Deporte”

Alcalá de Henares se convirtió el pasado 13 de marzo en el centro neurálgico del deporte con la celebración del Día del Atletismo Popular, en el que participaron más de 4.000 personas. Por otra parte, el ayuntamiento ha puesto en marcha la Liga Cervantes.

El pasado 13 de marzo se celebró en la ciudad complutense el Día del Atletismo Popular. La ciudad de Alcalá de Henares acogió la VI Media Maratón Cervantina y la XXXVIII edición de la Carrera Popular. La salida estuvo situada en la Plaza de Cervantes.

Ambas carreras, además, tenían un fin solidario a favor de [www.unoentrecienmil.org](http://www.unoentrecienmil.org), una asociación que lucha contra la leucemia infantil.

Durante la celebración de ambas carreras, en el centro de la ciudad se respiraba un ambiente deportivo espectacular, con miles de personas en las calles, participantes y espectadores, que disfrutaron de un domingo primaveral.

Decenas de eventos de diversas disciplinas deportivas complementaron un intenso fin de semana en el que más de 4.000 personas practicaron deporte en Alcalá.



El Ayuntamiento de Alcalá de Henares ha agradecido a la organización de todos los eventos deportivos su trabajo, así como a todos los complutenses que apuestan por una vida deportiva y saludable.

El concejal de Deportes, **Alberto Blázquez**, se mostró muy orgulloso de la buena acogida que ha tenido esta iniciativa y aseguró que “el equipo de gobierno actual ha apostado claramente por el

deporte como uno de los ejes estratégicos en Alcalá de Henares. Nuestro reto es intentar promocionar el deporte en nuestra ciudad con los pocos recursos económicos que tenemos”.

## EL AYUNTAMIENTO ORGANIZA LA LIGA CERVANTES

El Organismo Autónomo Ciudad Deportiva Municipal, dependiente del Ayuntamiento, ha organizado la Liga Cervantes, que se disputará en las Ciudades Deportivas de El Val, El Juncal y El Ensanche.

Los equipos de Fútbol 7 senior que se apunten podrán disputar partidos de liga y de copa. Desde el tres de mayo se podrán formalizar las inscripciones por un precio de 675 euros por equipo. Para formalizarlas, se puede acudir a la Casa del Deporte, en la Avenida Virgen del Val, número 4.

# “Los veranos de Alcobendas”, una espectacular oferta de ocio y deporte

Las actividades deportivas serán uno de los grandes atractivos de “Los Veranos de Alcobendas”. Esta amplia oferta que incluye más de 2.000 plazas para fomentar el ocio y la actividad física durante el periodo estival.

La principal novedad este año es “Desafía tu verano”, un reto para los adultos que se inscriban en cualquiera de las Actividades-Desafío (spinning, zumba, técnicas de auto-defensa o entrenamiento total), que, además de disfrutar de nuevas propuestas deportivas y de ocio, recibirán como premio dos invitaciones para la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes y con la que pueden ahorrarse la matrícula de inscripción si se dan de alta en el Abono Deporte.

También son nuevos los campus de tecnificación de Hockey sobre patines y Natación sincronizada, dirigidos a niños de seis a 15 años, que se realizan en el polideportivo José Caballero, así como el curso de Natación para niños de siete a 12 años en Valdelasfuentes.

En la campaña 2016, el deporte y las instalaciones deportivas son una gran alternativa para un verano prometedor. Hay una oferta de 2.193 plazas, de las que 1.759 corresponden a los campus y las escuelas, y otras 434 dirigidas a titulares del Abono Deporte. De las plazas de escuelas, 296 corresponden a los distintos campus deportivos y hay más de 700 para natación desde bebés hasta mayores de 65 años.

El ayuntamiento ofrece una variada oferta deportiva de cursos y actividades para bebés, niños, jóvenes, adultos y mayores. Este verano se puede participar en las actividades de los



Las actividades están dirigidas a todas las edades

campus deportivos, aprender a nadar, hacer esgrima, practicar deportes de raqueta como Pádel o Tenis, así como otras actividades programadas según la demanda de los usuarios, caso de Zumba, Spinning o Pilates, entre otras.

La oferta completa de actividades consiste en campus de formación y tecnificación (campus deportivo, Baloncesto, Esgrima, Gimnasia rítmica, Voleibol, Rugby, Fútbol Sala, Pádel y Tenis, Judo, Taekwondo, Kárate y campus para jóvenes), actividades deportivas para adultos, actividades deportivas para niños y jóvenes, y actividades acuáticas para desde los seis meses sin límite de edad.

Los objetivos de la campaña son la diversión y formación

para niños y jóvenes, así como fomentar el ocio y actividad física entre los mayores. Se trata de una programación elaborada para facilitar la conciliación familiar y laboral y una alternativa para disfrutar de las vacaciones en la ciudad. Hay actividades que cuentan con un servicio gratuito de recepción recogida de niños participantes.

El plazo de inscripción se abre el diez de mayo, para empadronados en Alcobendas y titulares del Abono Deporte, y desde el 25 de mayo para los no empadronados.

En la foto, **Ignacio García de Vinuesa** (alcalde) y los concejales **Fernando Martínez** (Cultura), **Mónica Sánchez** (Juventud e Infancia) y **Mar Rodríguez** (Deportes) durante la presentación.

# Villanueva de la Cañada acoge el décimo Torneo de Tenis Infantil

La localidad madrileña de Villanueva de la Cañada prosigue con su intensa actividad deportiva. En los próximos meses acogerá el X Torneo de Promoción de Tenis Infantil, una carrera solidaria a favor de ACNUR y los campamentos urbanos de verano.

Por décimo año consecutivo, Villanueva de la Cañada acogerá una de las citas deportivas más destacadas de su calendario. Se trata del X Torneo de Promoción de Tenis Infantil IV Memorial Mario Colmenar Fernández, un evento deportivo que reúne a jugadores federados de todos los puntos de la región.

Este evento está organizado por el Club de Tenis y Pádel de Villanueva de la Cañada junto con el ayuntamiento.

Se celebrará los fines de semana del 24 de junio al 10 de julio y participarán las categorías masculinas sub 12 y sub 14. Las inscripciones (con un precio de 12 euros para los jugadores federados) podrán realizarse hasta el 20 de junio en la página web de la Federación Madrileña de Tenis.

El 15 de mayo, por su parte, se celebrará una carrera solidaria, no competitiva, cuyos fondos recaudados irán destinados a los refugiados, a través de ACNUR. Habrá dos pruebas: Una familiar de un kilómetro, para que puedan participar personas de todas las edades, y otra de tres kilómetros para mayores de

14 años y senior. En el primer caso, la participación es gratuita y, en el segundo, tiene un coste de cinco euros.

Esta cita deportiva se incluye en las actividades organizadas por el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada con motivo de la fiesta de San Isidro y ha sido promovida por una vecina del municipio, **Ana María Nocea**.

Como cada año, y ante la lle-

gada de las vacaciones escolares de verano, el ayuntamiento villanovense organiza un campamento urbano para la población infantil. Se desarrolla por semanas e incluye actividades deportivas y acuáticas, talleres, cuentacuentos, etc. El plazo de inscripción arranca el 17 de mayo. Toda la información está a disposición del público en [www.ayto-villacanada.es](http://www.ayto-villacanada.es).

## INTERESANTE CHARLA DE "MOVINIVEL +" SOBRE FISIOTERAPIA

El programa de actividad física para mayores "Movinivel +", enmarcado en el movimiento "España se Mueve", celebró la primera charla de la temporada con los participantes de esta iniciativa, en la que la fisioterapia fue la protagonista.

**Rafael Espinos** (directivo del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid) explicó a los asistentes cómo se producen las lesiones de columna, así como las degeneraciones óseas y problemas articulares, como la osteoporosis, la artritis, artrosis, etc. El fisioterapeuta quiso darle una gran importancia al control postural como medida preventiva de futuras lesiones. La jornada, que tuvo una gran aceptación, se completó con una parte práctica en la que los participantes pudieron experimentar todo lo aprendido previamente.





## Santiago Llorente felicita a las chicas del C.B. Leganés por su excelente temporada

El alcalde de Leganés, Santiago Llorente, y la concejala de Deportes, Elena Ayllón, felicitaron a las jugadoras del Club Baloncesto Leganés por su excelente temporada. El equipo disputó la fase de ascenso a la Liga Femenina.

**S**antiago Llorente reconoció el esfuerzo del club y las jugadoras, pregoneras de las Fiestas de Butarque 2015. "Sois un auténtico ejemplo para todos los vecinos y vecinas. Leganés es una ciudad honrada y trabajadora que ha salido adelante gracias al esfuerzo a diario de miles de leganenses. Vosotras representáis estos valores y estoy convencido de que vais a lograr el ascenso", recalcó.

Paula Justel, Estela Rubio, Marta Pérez, Celia Menéndez, María José Sifa, Alba García, Tatjana Zivanovic y Lucía Togo-res fueron las jugadoras de la plantilla participantes en este homenaje, al que también asistieron el presidente del Club Baloncesto Leganés, José Jacinto Ramos, Marcos Rodríguez, directivo del club; y el entrenador del equipo femenino, Nacho García.

El CB Leganés disputó la fase de ascenso a Liga Femenina a finales del mes de abril en Cáceres, frente a equipos de toda



El Ayuntamiento apuesta por la formación deportiva

España. A pesar de la buena actuación de las jugadoras durante toda la temporada, el equipo cayó derrotado en la fase de grupos y no pudo competir por el tan deseado ascenso de categoría.

### OTRAS ACTIVIDADES DEL AYUNTAMIENTO

Leganés acogió, los días 16 y 17 de abril, el IV Open Internacional de Karate Shitoryu. Participaron 38 clubes y selecciones (nueve de ellos extranjeros) en una competición a la que asistieron centenares de deportistas llegados

desde varios puntos del mundo.

Además, la Concejalía de Deportes, Igualdad y Juventud ha puesto en marcha un curso gratuito para directivas y directivos de entidades deportivas. El objetivo es que la formación que proporciona el Ayuntamiento revierta en los miles de niños, niñas y mayores de Leganés que cada semana practican deporte en alguna de las decenas de entidades deportivas de la localidad. También se impartió, en el mes de marzo, un curso de Monitor Deportivo para jóvenes desempleados que les permitirá dirigir clases en el mundo del fitness y realizar de forma correcta los distintos ejercicios en salas de gimnasios o centros deportivos.

Por último, el alcalde, Santiago Llorente, y la concejala de Deportes, Igualdad y Juventud, Elena Ayllón, recibieron a los doce jugadores y jugadoras del Club Voleibol Leganés que han sido convocados por la selección madrileña en sus distintas categorías.



## El Ayuntamiento de Alcorcón apuesta por erradicar la violencia en el deporte

El municipio madrileño de Alcorcón acogió la Junta Local de Seguridad. El alcalde, David Pérez, detalló todas las acciones puestas en marcha desde el ayuntamiento para erradicar la violencia en el deporte.

La Junta estuvo presidida por el Secretario de Estado para la Seguridad, **Francisco Martínez Vázquez**, la delegada del Gobierno en Madrid, **Concepción Dancausa**, y el alcalde de Alcorcón, **David Pérez**.

Pérez explicó que durante la reunión se trataron varios asuntos y destacó que “hemos hecho una evaluación de las medidas que desde el Ayuntamiento, y en colaboración con Trival Valderas y la Agrupación Deportiva Alcorcón, pusimos en marcha para erradicar la violencia en los estadios de la ciudad. En nuestro municipio no hay cabida para la violencia en el deporte. Queremos un deporte sano, con respeto, una afición sana, entusiasta como la que tenemos en Alcorcón, y hemos estudiado proyectos para trabajar de manera

conjunta entre todas las administraciones para conseguir este fin”.

Añadió que “hay que seguir trabajando con la aplicación de la Ley del Deporte, realizando labores educativas para que estas conductas no se extiendan. Por eso, es tan importante que la simbología violenta que, a veces puedes resultar atractiva a algunas personas, se erradique. Para ello, se ha constituido un equipo de trabajo entre distintas instituciones”.

A este respecto, Francisco Martínez manifestó que “hay que erradicar todas las formas de violencia en el deporte, y esto es una absoluta prioridad para el Ministerio del Interior. Las peñas radicales y quienes las jalean, las apoyan, forman parte de ellas o las justifican, deben rechazarse firmemente”.

### COPA DE ESPAÑA DE FÚTBOL SALA FEMENINO

El polideportivo Los Cantos de Alcorcón acogerá los próximos días 11 y 12 de junio la XXII Copa de España de Fútbol Sala femenino, que por primera vez en su historia tendrá lugar en Alcorcón.

Los cuatro mejores equipos femeninos clasificados en el campeonato liguero se jugarán el título copero en dos jornadas decisivas.

David Pérez ha agradecido al presidente del Alcorcón FSF, **Alfonso Catalina**, y a la concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Alcorcón, “su esfuerzo por traer a Alcorcón, de forma pionera, una competición deportiva de altura como lo es la Copa de España de Fútbol Sala femenino”.



El Fútbol Sala será el protagonista de junio

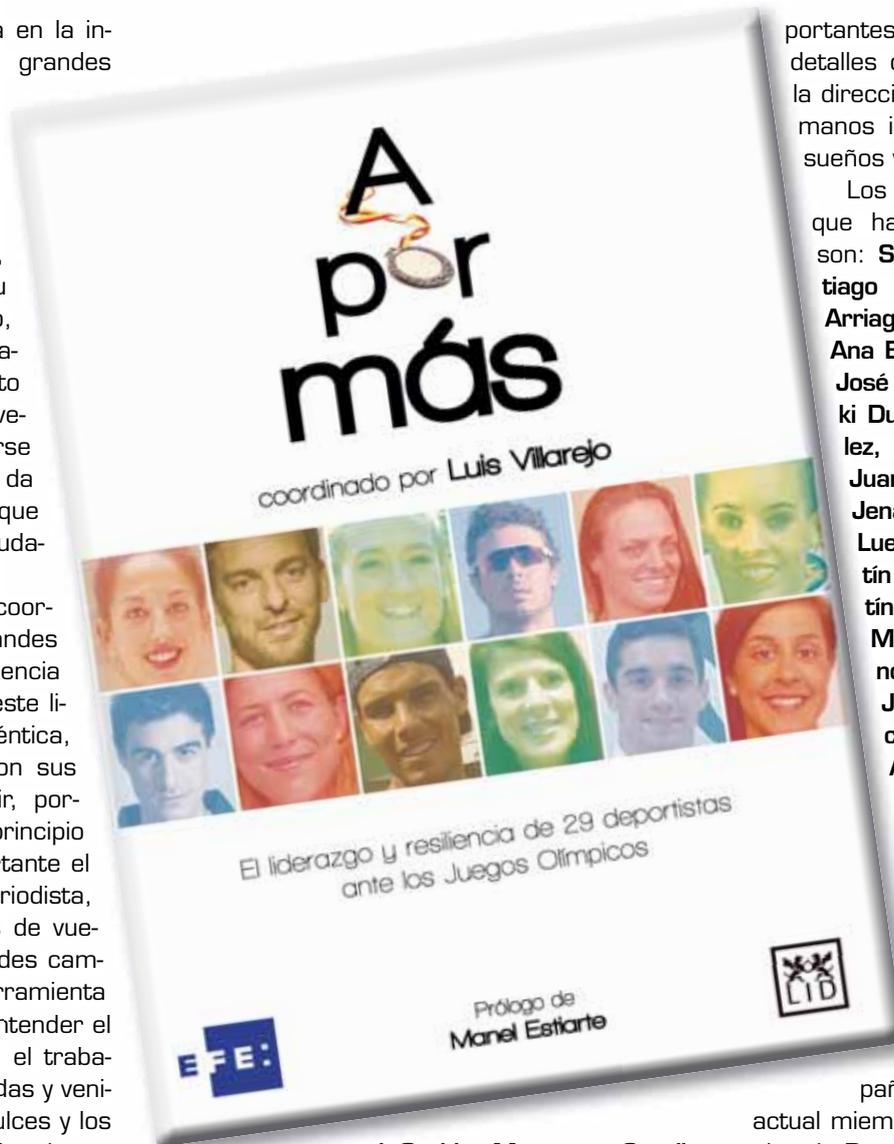
# Luis Villarejo dirige “A por más”

El periodista Luis Villarejo ha coordinado la publicación del libro “A por más”, de LID Editorial Empresarial, escrito por la redacción de deportes de la Agencia EFE. Un viaje exclusivo por la intrahistoria de 29 deportistas de élite que luchan por una nueva medalla en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro.

**E**ste libro bucea en la intrahistoria de grandes deportistas españoles que, bien en primera persona o a través de sus entrenadores, directores deportivos, psicólogos o de su entorno más directo, nos descubren las claves de su crecimiento personal de chicos jóvenes que uno, al tomarse un café con ellos, se da cuenta enseguida de que son distintos a los ciudadanos normales.

**Luis Villarejo** ha coordinado a los 26 grandes profesionales de la Agencia EFE que han escrito este libro. Gente sabia, auténtica, sencilla, que firma con sus iniciales, sin presumir, porque aceptan el viejo principio de que es más importante el protagonista que el periodista, con cientos de horas de vuelo al lado de los grandes campeones, es una herramienta imprescindible para entender el ciclo, la organización, el trabajo, la motivación, las idas y venidas, los momentos dulces y los instantes de duda de los deportistas, que no son invencibles aunque a veces lo parezcan.

Cada capítulo contiene el esfuerzo, la resiliencia y la superación de cada personaje contada de manera cercana y en muchos casos con anécdotas nunca jamás escuchadas ni vistas. Entre ellos están **Pau Ga-**



**sol, Garbiñe Muguruza, Carolina Marín, Raúl Entrerriós, Mireia Belmonte, Ona Carbonell...** Todos ellos cuentan con un denominador común: Una fortaleza emocional admirable. Un conjunto de recursos psicológicos que sirven para afrontar retos y circunstancias complejas que van asociadas a la vida. Son im-

portantes los secretos, los detalles de su preparación, la dirección de recursos humanos ideal para alcanzar sueños y metas.

Los 26 profesionales que han escrito el libro son: **Sergio Álvarez, Santiago Aparicio, Natalia Arriaga, Francisco Ávila, Ana Boy, Cristina Cueto, José Antonio Diego, Iñaki Dufour, Óscar González, Antonio Gutiérrez, Juan José Lahuerta, Jenaro Lorente, Miguel Luengo, Antonio Martín Guirado, Olga Martín, Ricardo Molinelli, Miguel Ángel Moreno, Ramón Orosa, José Antonio Pascual, David Ramiro, Adrián Rodríguez, Lucía Santiago, Antonio Soto, Carlos de Torres, Roberto Morales y Javier Villanueva.**

El prólogo está escrito por **Manuel Estiarte**, ex jugador español de waterpolo y actual miembro del cuerpo técnico de **Pep Guardiola** en el Bayern de Múnich.

Luis Villarejo es el director de deportes de Agencia EFE. Anteriormente, ocupó la Dirección de Comunicación del Consejo Superior de Deportes (hasta octubre de 2015) y fue Director Adjunto de Comunicación del Real Madrid.

## CONFIDENCIAL



Prensa CSD

### 1.- CARDENAL SEGUIRÁ AL FRENTE DEL CSD DURANTE LOS JUEGOS

La repetición de las elecciones generales del próximo 26 de junio propiciará que **Miguel Cardenal** (en la foto, con el equipo nacional de Waterpolo, clasificado para Río) continúe al frente del Consejo Superior de Deportes durante la celebración de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, que se iniciarán el 5 de agosto con la ceremonia de apertura.

Considerando que las encuestas señalan que de nuevo el voto estará muy fragmentado, es muy posible que no haya nuevo Gobierno hasta, al menos, mediados de agosto, con lo que la toma de posesión del nuevo presidente del CSD, en el que caso de que no conti-

nuara Cardenal (él ha manifestado en varias ocasiones, una de ellas en el programa "Al Límite" de Radio Marca, que le gustaría seguir en el caso de victoria del Partido Popular; "porque me daría la oportunidad de terminar muchos de los proyectos iniciados"), se produciría después de esa fecha. Es decir, cuando los Juegos hayan concluido o estén a punto de hacerlo. Estas son las previsiones de Presidencia del Congreso, que avalan nuestros cálculos

Esta situación, independientemente del caos político en el que está sumido el país, no desagradará a los presidentes de las federaciones olímpicas, que mantienen en su mayoría una buena relación

con el actual mandatario. Supone que tienen un interlocutor para todos los asuntos relacionados con los Juegos, mientras que un nuevo equipo directivo, a pocas semanas de Río, podría ser poco operativo por el tiempo que necesitaría para ponerse al día en los diversos asuntos relacionados con la gran cita deportiva.

Claro que no siempre *llueve a gusto de todos*, porque la presencia de Miguel Cardenal en Río no será del agrado de **Alejandro Blanco**, presidente del Comité Olímpico Español, por la mala relación que tienen, que ya es de dominio público. Tampoco para **Ángel Villar**, que mantiene la esperanza de que un nuevo Secretario de Estado

para el Deporte cerrara a su favor el contencioso que mantiene con los actuales rectores del Consejo.

Lo cierto es que en los despachos de la madrileña calle de Martín Fierro ya han asumido que la provisionalidad se prolongará, por lo que procuran actuar con la máxima normalidad institucional. Aunque no se toman decisiones de futuro, se han incrementado los actos con presencia de Cardenal y del director general, **Óscar Graefenhain**. Las notas de prensa vuelven a ser diarias por la mayor actividad. Es bueno saber adaptarse a las circunstancias, sobre todo si ello implica que el deporte español no se paralice en un momento tan crucial.

## 2.- LA FEDERACIÓN DE MUNICIPIOS DE MADRID APUESTA POR EL DEPORTE

El nuevo presidente de la Federación de Municipios de Madrid, **Guillermo Hita**, alcalde de la localidad de Arganda del Rey, apuesta decididamente por el deporte, como lo hace el presidente de FEMP, **Abel Caballero**, que en estas páginas manifestó que “el deporte es la gran revolución del momento y las instituciones públicas tienen que darle todo su apoyo”. El Alcalde de Vigo, además, es practicante regular.

El deporte será, por tanto, el gran envite de los ayuntamientos de esta Comunidad para la legislatura. Desde la FMM se promoverán actividades saludables y se recomendará a los dife-



rentes alcaldes que faciliten la práctica del deporte/actividad física a sus vecinos. Entre los proyectos que se barajan está el de la celebración de unas ambiciosas olimpiadas escolares conjuntas para todos los municipios con el sello de la institución. Participará el movimiento *España/*

*Madrid se Mueve* y se ofrecerá también colaboración a la Comunidad de Madrid. Estas olimpiadas podrían extenderse también a las personas mayores, para incentivar su participación en las numerosas actividades que organizan para ellos las entidades locales de la región.

La presencia de **Juan Carlos Muñoz Becerril** como Secretario General de la FMM, muy relacionado con el deporte y de **César Muñoz** (Alcalde de Villanueva de Perales) que seguirá al frente de la Comisión de Deportes, garantizan el éxito del objetivo. Además, en esta comisión la relación entre los diversos partidos políticos ha sido históricamente excelente, por lo que se prevé el máximo consenso. Sobre todo si continúa también **Juan Figueroa**, Alcalde de San Agustín del Guadalix y vicepresidente en la etapa anterior. *En la foto, de izquierda a derecha: Guillermo Hita, Fernando Soria y César Muñoz*

## 3.- LA PARÁLISIS AFECTA TAMBIÉN A LAS COMISIONES DE TRABAJO

Las diversas comisiones de trabajo de las federaciones de municipios, tanto en la FEMP como en las autonómicas, se están viendo también afectadas por la parálisis institucional propiciada por la repetición de las elecciones generales. Muchas de ellas todavía ni se han



constituido y las que lo han hecho apenas han iniciado actividades.

Un claro ejemplo es la Red Española de Ciudades

Saludables (RECS), dependiente de la FEMP, que acaba de formarse oficialmente y que tiene muchos asuntos pendientes, como renovaciones de convenios que han caducado. Y eso pese a la firme voluntad de sus principales directivos para desarrollar una potente labor

de promoción de los hábitos de vida saludables. Su nuevo presidente, **Óscar Puente** (Alcalde de Valladolid) y los vicepresidentes, **Luis Partida** (Villaviciosa de Odón) y **Santiago Llorente** (Leganés), lo tienen muy claro, pero los tiempos institucionales les condicionan.

## 4.- LA EDUCACIÓN FÍSICA YA ES UNA PROFESIÓN DE LA SALUD

Los profesionales de la Educación física y deportiva, muchos y cualificados en España, ya han conseguido que su trabajo entre a formar parte de los relacionados con la salud. Ello supone que, por fin, se admite su contribución a la mejora de la salud de los ciudadanos, ya que, como desde estas páginas siempre hemos mantenido, la actividad física es la mejor y más barata herramienta de

prevención de las enfermedades. Y ellos son los más preparados para impartirla.

El siguiente paso, que no se prevé inmediato, y con la especialización adecuada, es el de que se considere también una profesión “sanitaria” lo que les abriría las puertas para formar parte de los sistemas públicos de salud y supondría la contratación para muchos de los que están ahora en paro. Es algo que aca-

ban de lograr los psicólogos clínicos, los cuales en aquel momento tampoco aparecían en la ley de profesiones sanitarias (LOPS) del año 2003.

Este es el gran objetivo que se ha fijado, a medio/largo plazo eso sí, el nuevo responsable de los temas de Salud en el Consejo General del COLEF, **Ignacio**



**Ara**. Su manifiesto prestigio, así como las relaciones que hizo en el Ministerio de Sanidad durante su etapa de Subdirector General del CSD, son un valioso aval para conseguirlo. **Vicente Gambau**, presidente de la Organización Colegial de la Educación Física y del Deporte, ha realizado un gran fichaje.

# La democratización del deporte

**P**ierre de Coubertin (1863-1937), padre del actual olimpismo, es, además, el gran precursor del “deporte para todos” o de la “democratización del deporte”. Consideraba la actividad físico-deportiva como un bien público, cuya consolidación dependía de convencer de su utilidad. Y para conseguir “una práctica deportiva espontánea, instalada en los hábitos sociales de todos los ciudadanos”, trabajó y escribió durante más de treinta años de su vida.

EN 1903, creó el “comité de gimnasia utilitaria”, que en 1906 pasó a ser “la sociedad de deportes populares”, cuya finalidad era “extender el gusto y el hábito de la actividad deportiva individual a to-



Luis V. Solar Cubillas  
PRESIDENTE DE FAGDE

das las capas de la población”.

EN 1905, publicó “La Gymnastique Utilitaire, Sauvetage, Défense, Locomotion”, pocos años después “Una Campaña de Veintiún Años” y en 1910 un artículo titulado “Deportes Populares”, textos que constituyen un alegato a favor de la democratización del deporte, como un hábito cultural y como consecuencia del proceso pedagógico.

EN 1913 escribió “El Deporte y el Arte de Envejecer” y, en 1915, el artículo “La Restauración del Gimnasio Antiguo”, en el que dice que “el gimnasio antiguo sería más indispensable, todavía, en la sociedad presente, que en las sociedades desaparecidas” reclamando

su necesidad “en cada aglomeración urbana suficiente, o bien en cada barrio de una gran ciudad.

EN febrero de 1918, en plena Gran Guerra, reivindicaba el gimnasio público como un agente para “la paz social”, instando a abordar su construcción, lo contrario sería “in-audito” y “poco halagador” para los poderes públicos. En 1919 utiliza, por primera vez, el término “deporte para todos”. En 1926, la Unión Pedagógica Universal, que él presidía, convocó una conferencia para estudiar “el papel pedagógico de la ciudad moderna”, donde se proclamó el principio del “derecho al deporte”.

EL derecho al deporte y su democratización tienen un antecedente centenario, reivindicuemos el deporte para todos y todas, pero también a su gran precursor.



## MESÓN DEL CID

en Madrid

en Burgos

Jesús López

José Luis y Pedro López

Restaurante

Fernandez de la Hoz, 57  
Teléfono: 91 442 07 55  
Fax: 91 442 47 77  
madrid@mesondelcid.es

Restaurante y Hotel

Plaza de Santa María, 8  
Teléfono: 947 20 87 15  
Fax: 947 26 94 60  
mesondelcid@mesondelcid.es



### 10 razones por las que debes ponerte en manos de un fisioterapeuta:

- 1 Dolor muscular localizado de más de un día de duración.
- 2 Dolor articular tras las sesiones de entrenamiento.
- 3 Sensación de rigidez muscular.
- 4 Aparición de inflamación localizada en la cercanía de un tendón.
- 5 Fatiga general o localizada en los miembros inferiores.
- 6 Sensación de inestabilidad en alguna articulación: rodilla/tobillo.
- 7 Disminución de sensibilidad, hormigueos en alguna región de las piernas, brazos, etc.
- 8 Dudas sobre cómo estirar correctamente algún músculo.
- 9 Necesidad de obtener consejos posturales para mejorar tu técnica de entrenamiento y/o competición.
- 10 Supervisión de programas de recuperación tras una lesión.

## Crioterapia (aplicación de frío)

Se define crioterapia como el conjunto de procedimientos terapéuticos basados en la aplicación del frío sobre el organismo. Asimismo, la palabra crioterapia proviene del griego "frío curativo", es decir cada vez que utilizemos el frío como agente terapéutico, estamos realizando crioterapia.

### Los objetivos inmediatos de la aplicación del frío son:

- Disminución de los procesos inflamatorios.
- Disminución del dolor y del espasmo muscular.
- Aumento de la consistencia de los tejidos.

### Tipos de aplicación:

- Masaje con cubitos de hielo: para tratamientos leves en zonas limitadas de menos de 15 cm., la aplicación durante 3-10 minutos.
- Fomentos de hielo triturado: "más sencillo y útil bolsa de guisantes" en la zona a tratar, 5-15 minutos.
- Bolsa de hielo: envuelta con una toalla seca, evitando el contacto directo con la piel, aplicaciones de 10-20 minutos.
- Bolsas cold-packs: gel que retiene el frío mejor que el agua, la zona de tratamiento se cubre con lana o plástico para aumentar el enfriamiento, duración 10-15 minutos.
- Baños de agua fría: se emplea cubo o bañera con agua que se enfrió con hielo hasta unos 15°-18° C (por debajo de 13° C resulta molesto) se recomienda no realizar aplicaciones prolongadas de más de 5-8 minutos, precaución con las gónadas.

### Cuándo se debe aplicar:

- Tras realizar cualquier tipo de actividad deportiva habiendo hecho de antemano los estiramientos oportunos, procederemos a la aplicación de hielo como antes hemos explicado.

## Masaje

Muchos son los efectos que el masaje produce en el cuerpo, siempre y cuando esté bien realizado.

- Aumenta la temperatura de la piel y mejora su estado fisiológico.
- Mejora la circulación periférica, aumentando el movimiento de la sangre y, por tanto, acelera el intercambio de nutrientes y la eliminación de desechos.
- Disuelve las adherencias de los tejidos blandos.
- Disminuye la tumefacción e induración histica.
- Distiende los músculos y tendones contraídos.
- Seda y relaja el sistema nervioso central.
- Puede estimular o sedar al SNP en función de la técnica empleada.
- Puede estimular o relajar la musculatura esquelética según la técnica empleada.

### Diferentes momentos donde un masaje te puede ayudar:

- Masaje de calentamiento: se realiza previo a la competición con el fin de preparar al cuerpo para el esfuerzo que va a realizar. Mejora la oxigenación muscular, elastifica los músculos y flexibiliza las articulaciones.
- Masaje a lo largo de la competición: durante la práctica deportiva pueden surgir contusiones o pequeños problemas, si la práctica deportiva lo permite podremos realizar un masaje analgésico y antiespasmódico.
- Masaje post-competición: el más importante para el deportista es el de descarga muscular, con un claro efecto sedante y relajante. Es una clara ayuda a recuperarnos precozmente del esfuerzo. Otro ejemplo es el masaje regenerador con hielo.
- Masaje como complemento de un programa de fisioterapia o masaje terapéutico: El masaje es una técnica más del fisioterapeuta, en este caso lo utilizamos para atajar diferentes patologías.

## Estiramientos

### Cuando comiences a estirar tienes que tener presente:

- 1 Tener una alineación correcta de los músculos.
- 2 Estirar los músculos más castigados por el ejercicio.



10 veces en cada dirección



30 segundos



10 segundos cada lado



30 segundos a cada lado



20 segundos



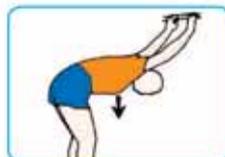
30 segundos



25 segundos cada pierna



30 segundos cada pierna



30 segundos



**McFIT**

Simplemente en forma.

**GIMNASIO  
NÚMERO 1  
EN EUROPA**

**19,90 €  
AL MES\***

**mcfit.com**

\*IVA incluido | Duración del contrato 12 meses | Cuota única para el carné de socio 20 € | McFIT España, S.L.U.