


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



## **Carmen Alborch aboga por menos impuestos para la actividad física**

**España se Mueve:** Destacados convenios con la RECS de la FEMP y la Comunidad de Madrid  
**Confidencial:** Intenso final de año para el CSD y expertos piden mejores horarios para la mujer  
Comunidades, Ayuntamientos, Radio Marca, Munideporte y Fundación Deporte Joven



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, Fernando Gutiérrez, Jesús Olmo,  
el profesor López Nombela, Chema Buceta, Claudio Gómez,  
Carlos Bernardos, José Sánchez Mejías y Marta Muñoz



61

Diciembre - Enero 2015

**Director**

Fernando Soria Dorado

**Redactora Jefe**

Marta Muñoz Mancebo

**Coordinación**

Begoña Díaz García

**Colaboradores**

José María Buceta  
Rubén Gude Redondo  
Carlos López Martínez  
Luis López Nombela  
Juan Manuel Merino  
Juan Muñoz Brea  
Fernando Soria Hernández

**Diseño**

J.L. Román Sánchez

**Producción**

Juan García Martín

**Fotografía**

Tax & 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**

Cromagraf

ISSN 1885-1053  
Deposito Legal M-9707 - 2004

Deportistas

SUMARIO



6 y 7 **“ESPAÑA SE MUEVE”:**  
Convenios con la Red Española de Ciudades Saludables y la Comunidad de Madrid



22 y 23 **FUNDACIÓN DEPORTE JOVEN:**  
El Legado María Villota marca un intenso año de actividades

19

**EN PORTADA:**  
Carmen Alborch:  
“Espero que el IVA para la actividad física baje dentro de poco”



36

**CONFIDENCIAL:**  
Final de año movido para el Consejo Superior de Deportes



<b>ESM:</b> Interesantes coloquios del programa “Movinivel +”	8
<b>ESM:</b> “Movinivel +” en Villanueva de la Cañada y Móstoles	9
<b>ESM:</b> El programa “No te pares” se desarrolla satisfactoriamente en Madrid	10
<b>ESM:</b> Éxito de la jornada deportiva en Alicante y próximas actividades	11
<b>ESM:</b> Presencia del programa en el Raid Montes de Robledo de Chavela	12
<b>CANTABRIA:</b> Nueva temporada de los Juegos Deportivos Escolares	13
<b>EXTREMADURA:</b> Alta participación en el II Circuito “Baby Duatlón”	14
<b>GALICIA:</b> Feijóo recibió a los campeones internacionales	15
<b>TARRAGONA 2017:</b> Proyecto de implicación ciudadana “Valor Tarragona 2017”	16
<b>FUNDACIÓN BARCELONA OLÍMPICA:</b> Homenaje a los Juegos Olímpicos de 1964	17
<b>NOTICIAS:</b> El COPLEF de Madrid apuesta por la seguridad en el deporte	18
<b>OPINIÓN:</b> Luis López Nombela	24
<b>OPINIÓN:</b> Antonio Montalvo de Lamo	25
<b>VALENCIA:</b> Balance del X Circuito de Carreras Populares	26
<b>MADRID:</b> Nueva edición del programa de actividades deportivas en la nieve	27
<b>SANTANDER:</b> Íñigo de la Serna inauguró la exposición del deporte	28
<b>ALCOBENDAS:</b> Ciudad Europea del Deporte 2015	29
<b>GETAFE:</b> Sede madrileña de los “Campus Gigantes del Basket”	30
<b>MÓSTOLES:</b> El Ayuntamiento remodela diversas instalaciones municipales	31
<b>VILLANUEVA DE LA CAÑADA:</b> Segunda edición de la San Silvestre Solidaria	33
<b>ALCALÁ DE HENARES:</b> Puesta en marcha de la Ciudad Deportiva de Espartales	34
<b>UEM:</b> Liderazgo en investigación por el alto nivel de su profesorado	35
<b>OPINIÓN:</b> Luis Vicente Solar (FAGDE)	38



MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soria

Televisión para "EsM"

En esta ocasión quiero iniciar mi artículo destacando la trayectoria ascendente de "España se Mueve", un gran movimiento por la salud que tiene parte de su origen en nuestra revista. Falta poco más de un mes para que cumpla su primer año de vida (lo hará el próximo 30 de enero) y aunque siempre se quiere más, considerando que su camino no ha sido fácil por la situación de crisis general de las instituciones, tanto públicas como privadas, cabe sentirse satisfechos y contemplar el futuro con justificado optimismo. Hay muchas razones para ello.

En la Comunidad de Madrid, primera etapa de "EsM", han participado ya en las diversas actividades miles de niños y de adultos de todas las edades. El calendario para este año es amplio y la novedad principal radica en el próximo (y muy probable) inicio de un programa de televisión propio en Telemadrid para difundir todas las actuaciones que se están llevando a cabo y reflejar las "historia" de muchos de los miles de deportistas anónimos que practican en silencio, sin reconocimiento, y propagan con su ejemplo los valores del deporte: esfuerzo, superación, solidaridad, altruismo, humildad, trabajo en equipo, fuente de salud,....Queremos que los ciudadanos comprueben que no es necesario ganar medallas ni campeonatos para sentirnos orgullosos de nosotros mismos y ser, en muchos casos, útiles a la sociedad. Con el tiempo, el programa tendrá también cobertura nacional, porque hay muchos relatos edificantes (e interesantes) merecedores de tener un reflejo público repartidos por todos los rincones de la amplia geografía española.

Y en lo que a este nuevo número respecta, destacamos la presencia de Carmen Alborch, una veterana política que conserva íntegra toda la credibilidad que ha caracterizado su brillante trayectoria. Además, se conserva activa, dinámica y en forma. Es digna protagonista de nuestra portada. Los confidentiales nos muestran noticias poco conocidas de indudable interés, con la habitual especial atención al Consejo Superior de Deportes. Los reportajes relacionados con las actividades de los ayuntamientos, comunidades autónomas y otras instituciones deportivas no pueden faltar tampoco en este último ejemplar del año. Por cierto, que tengan un muy feliz 2015!!!!

Más vale tarde que nunca...

Los lamentables incidentes acaecidos en las horas previas a la celebración del partido de Liga entre el Atlético de Madrid y el Deportivo de la Coruña han provocado una enorme cadena de reacciones en los estamentos deportivos y políticos de nuestro país. La gravedad de los hechos, que derivaron en el fallecimiento de un seguidor ultra del equipo gallego, obtuvo, además, respuestas con inusitada rapidez, poco habitual.

La primera tuvo como protagonista al ministro del Deporte, José Ignacio Wert, que un par de horas después de la trifulca en los aledaños del Calderón realizaba una declaración pública de absoluto rechazo, anunciando medidas extraordinarias y sentando las bases para las diversas actuaciones que se produjeron durante los días siguientes. El mismo lunes se reunía en la sede del Consejo Superior de Deportes la Comisión Nacional Antiviolenencia, con presencia reforzada de responsables del Ministerio del Interior, que analizaron lo sucedido y expresaron una unánime condena, adoptando sanciones muy duras en consonancia con los incidentes.

Un par de días después, la Liga de Fútbol Profesional celebraba otra importante reunión, presidida por Javier Tebas y el Secretario de Estado para el Deporte, Miguel Cardenal, en la que se acordaron medidas extraordinarias en su ámbito para erradicar la violencia en el fútbol español. Las sanciones no solo serían económicas, sino que podrían llegar al descuento de puntos e, incluso, descenso de categoría para los clubes que no

actúen de forma decidida contra los violentos. En ninguna de dichas reuniones estuvo el presidente de la Federación Española de Fútbol, Ángel María Villar, que volvió a escenificar sus diferencias con Cardenal y Tebas.

Es justo reconocer que en esta ocasión la respuesta de las autoridades ha sido rápida y contundente y que será el tiempo quien dictamine si las medidas son adoptadas o no. Pero no las pongamos en "tela de juicio" de antemano. Tiempo habrá para analizar. Parte de razón llevan los que se pregunta "por qué no se ha actuado así en ocasiones anteriores". Sin embargo, echar la vista hacia atrás no solucionará nada. Lo importante es que, por fin, hay una actitud inequívoca de luchar contra la violencia en el deporte con todos los medios posibles. Apliquemos ese otro famoso refrán de "más vale tarde que nunca". Eso sí, exijamos que las medidas se apliquen sin titubeos.

COMENTARIO aparte merece la celebración del partido. Respetamos todos los puntos de vista, pero estimamos que la decisión de jugarlo fue correcta. En primer lugar, porque la pelea se produjo fuera del estadio y no había ningún peligro de alteración del orden público en las gradas. Es más, la mayoría de los aficionados presentes (que acudieron a ver sus equipos con ilusión) desconocían el alcance de la reyerta y también merecen un respeto. Pero, además, la suspensión habría otorgado a los desalmados un protagonismo que no merecían, estableciendo para el futuro un peligroso precedente.



## La FEMP inicia su colaboración con el movimiento “España se Mueve”

La Federación Española de Municipios y Provincias, a través de la Red Española de Ciudades Saludables, ha firmado un acuerdo de colaboración con “España se Mueve”. Ambas instituciones trabajarán conjuntamente en la promoción de la actividad física y de los hábitos de vida saludables.

La RECS coincide con la Fundación Deporte Joven del CSD y con el Instituto “España se Mueve”, entidad que canaliza las actividades, en la necesidad de desarrollar iniciativas concretas. Éstas han de impulsar la comunicación efectiva, la sensibilización e información, en torno a los beneficios para la sociedad de la práctica de la actividad física y deportiva saludable.

El Instituto “España se Mueve” se compromete a gestionar e impulsar el desarrollo de diferentes actuaciones o intervenciones de sensibilización y de promoción de la actividad física bajo la marca y proyecto “España se Mueve”, así como incluir, en calidad de entidad colaboradora, las señas de identidad corporativa de la red, en las iniciativas que se realicen en el marco de este movimiento.

Por su parte, la RECS difundirá a través de los medios de que dispone las principales iniciativas que se desarrollen en el contexto de “EsM” y colaborará institucionalmente en los actos y eventos que las entidades firmantes acuerden organizar para su difusión. Además, cooperará en la incorporación al proyecto de nuevas instituciones, públicas y privadas, de su ámbito de actuación, con el mismo y único fin de su mejor desarrollo; y promoverá la participación en “EsM” de las enti-



dades locales que forman parte de la Red Española de Ciudades Saludables.

El documento señala que se establecerá una Comisión de Seguimiento integrada por dos representantes de cada una de las partes, designados por los firmantes de este convenio, con el soporte técnico de las personas necesarias.

La Red Española de Ciudades Saludables está integrada por 146 ayuntamientos. Entre ellos, los más grandes, como Madrid, Barcelona, Málaga, Valencia, Zaragoza, Sevilla o Murcia. Tiene como objetivo dirigir su actividad a la promoción y protección de la salud y al bienestar de los ciudadanos, en concordancia con los principios de actuación correspondientes al proyecto “Healthy Cities” de la Organización Mundial de la Salud. El presidente de la RECS es **Luis Partida Brunete** (en la foto junto a **Fernando Soria**, director de EsM), alcalde de la localidad madrileña de Villanueva de la Cañada.

Soria expresó que “para nosotros es muy importante la presencia en el movimiento de los ayuntamientos, porque son sin duda las instituciones más cercanas a los ciudadanos, sobre todo en materia deportiva. Estamos seguros de que poco a poco se irán incorporando también el resto de municipios de la FEMP”.

Partida señaló, por su parte, que “desde la Red Española de Ciudades Saludables fomentamos todas aquellas actuaciones encaminadas a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. España se Mueve es una iniciativa que fomenta ese objetivo a través de la práctica del deporte y por ello cuenta con nuestro apoyo”.

## La Comunidad de Madrid se suma al movimiento por una vida activa

La Comunidad de Madrid se ha unido también al movimiento “España se Mueve”. Ambas entidades trabajarán conjuntamente para impulsar acciones de sensibilización y promoción de la actividad física.

Por este acuerdo con la Consejería de Juventud y Deportes, la Comunidad de Madrid contribuirá en la difusión de las iniciativas que se desarrollen en el contexto de “EsM” y colaborará institucionalmente en los actos y eventos que se organicen para difundir este movimiento. Además, analizará la posibilidad de contribuir al desarrollo de aquellas actividades de que sean de especial interés para la comunidad, mediante instrumentos adecuados para tal fin.

Por su parte, “España se Mueve” impulsará, especialmente, el desarrollo de diferentes actuaciones de promoción de la actividad física en el marco de la Comunidad de Madrid. Asimismo, incluirá la imagen institucional del gobierno regional en todas aquellas iniciativas que se realicen bajo su marca.

La Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, comparte con el Instituto “España se Mueve” la necesidad de desarrollar iniciativas concretas que impulsen la comunicación efectiva, sensibilización e información, en torno a los beneficios para la sociedad de la práctica de la actividad física y deportiva saludable.

Desde la Dirección General de Juventud y Deportes, la consejería promueve, impulsa y colabora en la difusión de la cultura física entre la población, especialmente entre la infancia,



En la foto, de izquierda a derecha: **Juan Figueroa**, **Pablo Salazar**, **César Muñoz**, **Loreto Sordo** y **Fernando Soria**

los mayores, las personas con movilidad reducida y los colectivos de integración. Para ello, coopera con municipios, federaciones, asociaciones, fundaciones y demás entidades públicas y privadas.

Este convenio podría canalizar la colaboración desde la dirección general de deportes con el programa de televisión “España se Mueve en Madrid”, que los responsables de “EsM” están gestionando con la dirección de la cadena autonómica TeleMadrid.

La Comunidad de Madrid mostró su apoyo al proyecto desde su inicio. En la jornada informativa a los ayuntamientos madrileños, celebrada a finales de 2013 en Alcorcón (en la foto),

estuvo presente el director general de Juventud y Deporte, **Pablo Salazar**, quien mostró expresamente “el firme apoyo del gobierno regional a esta iniciativa”. En la presentación oficial del INEF, la Comunidad estuvo representada por **Mercedes Fernández**, subdirectora de Promoción Deportiva.

**Fernando Soria**, director y creador del proyecto, ha señalado que “este convenio refuerza la colaboración entre ‘España se Mueve’ y la Comunidad de Madrid, que ratifica su voluntad de situarse a la vanguardia de todos los proyectos relacionados con la actividad física y el deporte. Madrid está siendo un claro ejemplo a seguir para el resto de comunidades”.

## Exitosas jornadas de “Movinivel +”

El programa de actividad física para mayores “Movinivel +” ha celebrado diversas jornadas en los municipios madrileños en los que se desarrolla esta iniciativa. En ellas, se han desarrollado interesantes coloquios sobre los beneficios de la práctica regular de deporte en este sector de la población, tanto en el aspecto físico como en el psicológico.

Los encargados de impartir estas conferencias han sido **José Antonio Serra** (jefe del Servicio de Geriatria del Hospital Universitario Gregorio Marañón), **Sonia García Merino** (profesora de la Universidad Europea y experta en actividad física para mayores), **Claudio Gómez** (psicólogo deportivo y gerente de la Asociación de Jugadores de Balonmano, *en la foto*) y **Pablo Gasque** (responsable del centro



de medicina deportiva de Alcobendas).

Cerca de 300 personas asistieron a estas jornadas, que se han celebrado en Alcobendas (26 de noviembre), Humanes (cinco y seis de noviembre) y Móstoles (cinco, diez y 12 de diciembre)

y Villanueva de la Cañada (cinco y 26 de noviembre y tres de diciembre).

El programa “Movinivel +” se enmarca en el gran movimiento por la salud “España se Mueve” y tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los mayores a través de la actividad física.

## “Movinivel +” en Villanueva de la Cañada

La localidad de Villanueva de la Cañada realizó también los test físicos correspondientes al programa “Movinivel +”. Se llevaron a cabo en las residencias geriátricas AMMA y Sanyres.

Los participantes realizaron los test médicos y el test físico SPPB. Este último se compone de las siguientes pruebas: Equilibrio, caminar una distancia de cuatro metros, levantarse y sentarse cinco veces en una silla mientras se mantienen los brazos cruzados. En esta ocasión, los test correspondían al nivel 0, dirigido a personas mayores con elevada limitación funcional y/o dependientes.

Una vez realizadas estas pruebas, el pasado 25 de noviembre dieron comienzo las clases, en las que los partici-



pantes pudieron realizar actividades divertidas, mejorando su movilidad, flexibilidad, coordinación y, por tanto, su calidad de vida. Además, **José Antonio Serra** (jefe del Servicio de Geri-

atría del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid) impartió en el Centro Cultural “La Despernada” una interesante conferencia para los usuarios del programa.

EQUIPE SU NEGOCIO DE  
HOTELERIA Y ALIMENTACION  
COMPRANDO A LOS MEJORES  
PRECIOS ONLINE

INTRODUZCA CODIGO,  
**MUNIDTO**  
Y OBTENGA 5%  
ADICIONAL DE  
DESCUENTO EN SU PRIMERA  
COMPRA,  
(No incluye promociones)

SOLO MARCAS DE PRIMERA  
CALIDAD Y CONFIANZA

www.equipalo.com

info@equipalo.com

## Móstoles inicia el programa para mayores

La localidad madrileña de Móstoles ha iniciado las primeras acciones del programa de actividad física para mayores “Movinivel +”. Los test físicos a los participantes se realizaron en el Polideportivo Villafontana. Actualmente, el equipo de profesionales responsables de esta iniciativa está trabajando para completar los cuestionarios de salud de cada uno de ellos. Una vez terminados, comenzarán las clases dirigidas por profesionales de la actividad física y el deporte.

Las jornadas divulgativas se celebraron en el mes de diciembre. En estos coloquios participaron **Claudio Gómez** (psicólogo deportivo y gerente de la Asociación de Jugadores de Balonmano), **José Antonio Serra** (jefe de servicio de Geriatria del Hos-



pital Gregorio Marañón) y **Sonia García** (experta en actividad física para mayores y profesora de la Universidad Europea).

Se desarrollaron los días cin-

co, diez y 12 de diciembre en el Centro de Participación Ciudadana de la localidad madrileña y asistieron más de un centenar de personas.

# El programa “No te pares” se desarrolla satisfactoriamente

Las localidades de Humanes de Madrid y Villanueva de la Cañada están desarrollando con notable éxito las actividades del programa “No te pares”. Más de un centenar de personas en situación de desempleo participan en esta iniciativa de “España se Mueve”.

Las novedosas actividades se iniciaron en las dos localidades madrileñas el pasado mes de octubre. Su objetivo es acercar la práctica deportiva a este colectivo, así como mejorar su estado físico y mental como apoyo y ayuda a su grave situación personal laboral. También se ofrecen charlas sobre hábitos saludables y asesoramiento para su inserción laboral.

Las clases se desarrollan dos días a la semana, con una hora de duración. En ellas, los participantes realizan diferentes tipos de actividades. Destacan aquellas relacionadas con el acondicionamiento físico, ejercicios de fuerza, circuitos de actividades, clases de baloncesto o de aeróbic. En Villanueva de la Cañada, además, realizan ejercicios en la piscina municipal, utilizando para ello tablas, pullbo y aletas. El objetivo de estas clases es quemar grasas y mejorar la calidad muscular sin que se produzca hipertrofia.

**Óscar Lalanne**, concejal de Deportes de Humanes de Madrid, se muestra muy satisfecho: “La acogida por parte de las personas ha sido excepcional. Contamos con dos grupos de unos 60 participantes y están muy contentos con la práctica deportiva que realizan. Sin duda, el ejercicio físico es algo fundamental para la salud y los



desempleados están muy agradecidos de poder formar parte de una actividad gratuita que les viene muy bien”.

Por su parte, **José Manuel Ávila**, concejal de Salud de Villanueva de la Cañada, recalca que “para nosotros es imprescindible que las personas ha-

gan deporte. Por ello, nuestro ayuntamiento ha decidido acoger un programa como éste. Pensamos que para el colectivo de desempleados es importantísimo llevarlo a cabo y queremos proporcionarles las ventajas que el deporte tiene para la salud y la calidad de vida”.



## Nueva jornada de “EsM” en Alicante

La Plaza del Ayuntamiento de Alicante acogió una nueva jornada deportiva, organizada por el movimiento “España se Mueve” y los centros de fitness Supera. Se celebró el pasado 22 de noviembre y participaron más de 200 personas.

El objetivo de este evento fue disfrutar de un día deportivo, donde lo importante era practicar actividad física y concienciarse de la importancia de mantener hábitos saludables para lograr una mejor calidad de vida.

Durante tres horas y media, los monitores impartieron diversas actividades lúdicas y gratuitas para todos los públicos. Entre las 10:00 y las 13:30 horas se impartieron clases de Body Combat, Latinos y Zumba. Posteriormente, se llevaron a cabo ejercicios funcionales de core y estabilización, Xtremfit y Runx-

### Próximos eventos con Supera\*

\* Entre los meses de enero y junio de 2015



cante. Se mostró muy satisfecho por “poder colaborar con el movimiento *España se Mueve*, cuyo objetivo es aumentar la práctica de ejercicio físico como método de prevención de enfermedades y de ahorro en el sistema sanitario”. Asimismo aconsejó que “todas las personas, a cualquier edad, realicen deporte y hagan un seguimiento de todas las actividades que lleve a cabo *EsM* a lo largo de todo el territorio nacional”.

Con esta iniciativa de la empresa Supera, el gran movimiento por la

salud “España se Mueve” pretende expandirse a aquellas localidades donde existe un centro deportivo de esta entidad, con la finalidad de luchar contra el sedentarismo a cualquier edad.

Además, los más pequeños pudieron participar en juegos motores, tradicionales y Fitness junior. La jornada contó con la presencia de **Mariano Postigo**, concejal de Deportes de Ali-

## “EsM” en el Raid Montes de Robledo

La localidad madrileña de Robledo de Chavela acoge la quinta edición del Raid Montes de Robledo. El recorrido de esta prueba discurre por caminos y pistas, generalmente, de buen firme, con distancias de 50 kilómetros para los corredores y de 42 km. para los senderistas. Hay también dos categorías medias sobre un trazado de 28 kilómetros en las que se acepta la participación junto a perros, cumpliendo la legislación vigente al respecto.

El formato se ciñe al concepto original de Raid: Prueba contrarreloj de cierta distancia con controles de paso (donde el participante sella su ficha de ruta) y con varias zonas de asistencia, en las que hay avituallamientos isotónicos, de agua y sólidos.



El movimiento “España se Mueve” participa en esta iniciativa, gracias al acuerdo de colaboración con los organizadores del Raid, el club K y K. De esta forma, el trofeo turista del RMR 2014 se ha rebautizado como

“España se Mueve en Robledo”.

Los ganadores serán obsequiados con diversos premios como estancias y degustaciones en reconocidos establecimientos de la Comunidad de Madrid.

## Anecafyde celebró su Asamblea General

La Asamblea Nacional de Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de España (Anecafyde) celebró del 20 al 23 de noviembre su IX Asamblea General Ordinaria en la Universidad de Castilla-La Mancha (Toledo). Asistieron más de 45 representantes del resto de universidades del país en las que se imparte la titulación de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Durante el encuentro, se renovaron los cargos de la Junta Directiva. El nuevo presidente es Javier Espasa, de la Universidad de Alcalá. Le acompañan Roberto Collado (UCLM), Javier Prieto (UVigo), David Vázquez (UPM) y Stefan Van den Hoogen (UCV). También se produjeron cambios en los cargos de Coordinadores de Zona y Coordinadores de Co-



misiones, así como de los miembros integrantes del Consejo Asesor. En esta ocasión, y como viene siendo habitual, la suma de esfuerzos ha llevado a incorporar a la asociación a dos nuevas universidades, la Universidad de Deusto y la Universidad Europea del Atlántico. De esta forma, son

ya 31 las universidades miembros de la Anecafyde, que desde el inicio de sus cuatro años de vida, sigue creciendo exponencialmente.

Está previsto, asimismo, que en fechas próximas, la Anecafyde formalice su colaboración con el movimiento “España se Mueve”.

## Cantabria inicia la nueva temporada de los Juegos Deportivos Escolares

El presidente de Cantabria, Ignacio Diego, acudió a la presentación de la nueva temporada de los Juegos Deportivos Escolares. Durante el acto, destacó los principios que inculca el deporte y la importancia de fomentarlo desde la infancia.

Junto a Ignacio Diego, acudió a este encuentro el consejero de Educación, Cultura y Deporte, Miguel Ángel Serna. En él se homenajeó a José Manuel Abascal y Ruth Beitía, quienes apadrinaron la apertura de los Juegos Deportivos Escolares de Cantabria 2014-2015.

Serna explicó que “el Gobierno se ha propuesto el reto asequible de llegar a los 11.500 participantes, que situará a Cantabria a la cabeza de España en deporte escolar”. Anunció, además, la incorporación de seis nuevas federaciones, con las que se alcanzarán un total de 28, nueve más que en 2011.

En el pasado curso participaron 10.200 deportistas, un 18% más que en la anterior edición, debido a la incorporación de nuevos deportes y la extensión hasta los 18 años. Cantabria participó en los 13 campeonatos de España celebrados, quedando entre los seis primeros equipos. Además, la región acogió dos de ellos en los que se reunieron 400 jóvenes de 14 Comunidades.

Esta temporada de Deporte Escolar acogerá las categorías de benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil de 32 modalidades deportivas: Atletismo, Bádminton, Bolos, Montaña y Escalada, Esgrima, Gimnasia Rítmica, Natación, Orientación, Remo, Rugby, Surf, Tiro Olímpico, Triatlón o Voley Playa.



Por otro lado, subrayó el éxito de participación de esta nueva edición, lo que demuestra, a su juicio, “el éxito del deporte base de la región y garantiza que Cantabria continúe siendo un referente en la élite del deporte”. En su opinión, “a pesar de ser una comunidad geográficamente pequeña, es la tercera comunidad en cuanto al número de deportistas federados, el 11 % de la población, a lo que hay que añadir un importante número de personas que practica deporte sin estar formalmente inscrito”.

Como ejemplo de ello, el Gobierno ha mantenido intactas las cuantías destinadas a las federaciones deportivas, a pesar de las dificultades económicas. También ha implantando un ambicioso programa de tecnificación destinado a monitores y profesores de Educación Física para mejorar el rendimiento deportivo.

Se compete en 32 disciplinas

## Extremadura: Éxito de participación en el II Circuito "Baby Duatlón"

El II Circuito Baby Duatlón recorrió plazas y parques de las principales ciudades extremeñas, acercando esta modalidad deportiva multidisciplinar a los más pequeños. Fue organizado por la Fundación Jóvenes y Deporte.

La Fundación Jóvenes y Deporte del Gobierno de Extremadura ha desarrollado recientemente en la región el II Circuito "Baby Duatlón". Esta actividad está destinada a los más pequeños y su objetivo es acercarles a la práctica deportiva desde edades tempranas, para crear en ellos hábitos de vida saludable.

Ello se consigue a través de esta modalidad multidisciplinar, en la que niños y niñas de entre 0 y 8 años descubren los valores inherentes al deporte, además de mostrarles la existencia de actividades deportivas más allá de las modalidades por todos conocidas.

En esta ocasión, las localidades y emplazamientos que han acogido algún Baby Duatlón han sido el Parque de la Coronación de Plasencia, el Parque Fluvial Feliciano Vegas de Moraleja y la Plaza Mayor de Cáceres en la provincia cacereña, y el Parque Molino de Pancaliente de Mérida, la Ciudad Deportiva de La Zarza y la Plaza de Conquistadores de Badajoz en la pacense.

En total, han tomado parte en esta segunda edición del proyecto más de 800 baby duatletas, que con la compañía de sus familiares han llenado de ambiente deportivo los lugares en los que se han desarrollado las actividades. A todo ello hay que sumar la presencia en ellas de la nueva mascota del deporte extremeño, el lince LYNX, que amenizó la tarde en cada una de las sedes,



animando sin parar a los participantes e interactuando y fotografiándose con ellos.

La Fundación Jóvenes y Deporte, que cuenta con la colaboración y asesoramiento de la Federación Extremeña de Triatlón en la organización de las pruebas, destaca que se trata de una actividad no competitiva, en la que todos los participantes reciben premio, buscando además hacer hincapié en temas transversales como el de la seguridad vial, ya que el uso del casco es obligatorio durante todo el recorrido.

→ LYNX es la nueva mascota del deporte extremeño

Un recorrido que, en función de las edades de los pequeños, varía en distancias y número de tramos a pie y vehículo autopropulsado (bicicleta, triciclo, patinete, etc.), y tras el cual todos los participantes reciben avituallamiento. Por último, otro de los alicientes del programa es la presencia en todas las sesiones del mismo de Raquel Mateos, extremeña campeona de España de Duatlón en categoría cadete, que ejerce de madrina de la prueba y comparte su experiencia con los asistentes.

Sin duda, una actividad muy llamativa para los niños y niñas que se animan a participar en ella, pero también para los padres y familiares que les acompañan por las preciosas imágenes de compañerismo, esfuerzo e ilusión que deja cada prueba. La Fundación Jóvenes y Deporte del Gobierno de Extremadura ya prepara un III Circuito Baby Duatlón, que se desarrollará la próxima primavera.

## Galicia: Feijóo recibió a los campeones de las competiciones internacionales

El presidente de la Xunta de Galicia recibió a una nutrida representación de los 77 campeones gallegos en competiciones internacionales de 2013 y 2014.

Les agradeció su contribución al desarrollo de la comunidad.

Galicia debe mucho a sus deportistas y así lo quiso recordar el gobierno gallego en un acto celebrado el 21 de noviembre en Santiago de Compostela. **Alberto Núñez Feijóo**, presidente de la Xunta de Galicia, recibió a 48 de los 77 que han obtenido podium en Campeonatos de Europa o del Mundo en los años 2013 y 2014, así como a los gallegos que han conseguido clasificaciones para los Juegos Olímpicos de Río 2106.

Durante el acto, en el que estuvo acompañado por **José Ramón Lete Lasa**, secretario xeral para o Deporte, y numerosos directivos de las federaciones gallegas, Feijóo felicitó a "quienes son los auténticos protagonistas tanto en la base como en la alta competición, es decir, deportistas y clubs". Les agradeció que coloquen a la comunidad en lo más alto de los podios en países y regiones "a los que sin vosotros Galicia no habría llegado".

En la actualidad, Galicia cuenta con 337 deportistas de alto nivel reconocidos y más de cien equipos de alta competición patrocinados por la Xunta, que también apoya a más de mil equipos de base, además de facilitar instalaciones de referencia en la tecnificación y el alto nivel. En 2015 el gobierno gallego ha destinado casi cinco millones de euros a los clubs y más de siete millones a las federaciones, incluido el programa Río 2016, que financia el ciclo de



preparación olímpica de 2014 a 2016.

Los deportistas asistentes al acto representaban numerosas modalidades deportivas, entre las que destaca el Piragüismo, con nombres como **Iván Alonso**, **Tono Campos**, **Alejandro Casal**, **Raquel Dacosta**, **Ramón Ferro**, **Óscar Graña**, **Rubén Millán**, **David Mosquera**, **Camila Morison**, **Roi Rodríguez** y **José Manuel Sánchez**. La Vela estuvo representada por **Tamara Echegoyen**, **Sofía Toro**, los hermanos **Carlos** y **Antón Paz**, **Mario Pérez**, **Helena Pérez** y **Alejandra Suárez**.

**Javier Gómez Noya**, **Gustavo Rodríguez** y **Antonio Serrat**, por un lado, y **Susana Rodríguez**, por otro, fueron las caras del Triatlón y Paratriatlón respectivamente, mientras que en Gimnasia asistieron **Yael Campelo**, **Daniel Pérez** y **Eduardo Novelle**.

Las artes marciales también

contaron con una amplia presencia, con **Sara Cortegoso** y **Gabriel Tembras** en Taekwondo, **Alejandro Álvarez** en Parataekwondo, **Felipe Iglesias** en Jiu-Jitsu, y **Arcadio Álvarez**, **André Fandiño**, **José Manuel Ferreira** y **Dan Río** en WuShu. En cuanto al Boxeo, los deportistas fueron **Juan Carlos Mera**, **Alfonso Valcárcel** y **Valery Yanchi**.

Los éxitos deportivos de otras modalidades estuvieron igualmente representados a través de sus artífices, con **David Alcaide** (Billar Pool), **Miguel Alvariño** (Tiro con Arco), **David Arcay** (Pesca), **Miguel Ángel Colmenares**, **José Ángel García** y **Alejandro González** (Tiro Olímpico), **Sandra Fernández** (Motos Acuáticas), **Andrea Ferreiro** (Hockey), **Félix García** y **Martín de la Puente** (Tenis en Silla de Ruedas), **María Pérez Araujo** (Baloncesto) y **Andrés Pita** (Pesca Submarina).

→ La Xunta patrocina a más de cien equipos de alta competición



# “Valor Tarragona 2017”, el proyecto de implicación ciudadana de los JJMM

“El Valor 2017” es una marca identitaria de los Juegos Mediterráneos Tarragona 2017. Se trata de un proyecto de ciudad, de territorio y de su gente. De las personas que impulsan iniciativas colectivas que dinamizan el tejido social y humano del territorio.

Los Juegos Mediterráneos Tarragona 2017 no pretenden ser tan solo una competición deportiva de primer nivel, sino que también son una oportunidad para fomentar el espíritu de implicación y participación ciudadana en este proyecto de ciudad y de país. Es una ocasión para unir esfuerzos y aglutinar propuestas y proyectos que fomenten los valores del deporte y que tengan por objetivo conseguir que el legado de los Juegos vaya mucho más allá de una simple y fugaz importante cita deportiva.

En este contexto nace el Valor 2017, un proyecto de ciudad, de territorio y de su gente. En definitiva, de las personas que impulsan iniciativas colectivas que dinamizan el tejido social y humano del territorio.

El uso de esta marca tiene por objetivo implicar toda la ciudadanía de Tarragona y las sedes, aglutinar las iniciativas que se quieran vincular a los Juegos y visibilizar su sentimiento de participación y apoyo. Por su parte, la marca Valor Tarragona 2017 proporciona difusión y reconocimiento a los proyectos a los que se otorga la marca.



Está dirigida a cualquier proyecto o evento que proponga una actividad participativa y que la quiera vincular con los Juegos Mediterráneos. Este proyecto será avalado por el equipo de

Tarragona 2017, quien decidirá si se otorga o no la marca a la actividad. Por su grado de implicación, se centra principalmente en iniciativas de la ciudad de Tarragona y los 16 municipios sede de los Juegos, pero también está abierta a propuestas de todo el país.

Todos los proyectos inscritos al Valor 2017 se clasifican en una de las cinco grandes áreas de la marca: Educación, emprendimiento, deporte, cultura y solidaridad. Por su parte, algunos de los valores definitorios del proyecto son la participación, la salud, la superación, la inclusión, la solidaridad, el esfuerzo, el trabajo en equipo y la implicación.

Uno de los puntos más importantes del proyecto es la Memoria Valor 2017. Se trata de una herramienta para visibilizar el legado de los Juegos Mediterráneos Tarragona 2017 en forma de archi-

vo histórico de todas las actividades realizadas bajo la marca Valor. En ella se podrán consultar todas las iniciativas realizadas y analizar qué propuestas tienen continuidad en los diferentes ámbitos de la marca.



## La Fundació Barcelona Olímpica rindió homenaje a los JJOO de 1964

La Fundació Barcelona Olímpica quiso rendir homenaje, en su 50 aniversario, a los Juegos Olímpicos celebrados en Tokio e Innsbruck en el año 1964. Para ello, contó con el testimonio de algunos deportistas catalanes que formaron parte de la delegación española y que compartieron su experiencia, desde una perspectiva actual.

**María Ballesté, Juan Angel Calzado, Lluís Viu y Jordi Mariné** formaron la mesa de ponentes en un auditorio lleno de recuerdos donde se encontraban otros integrantes de aquella delegación como **Joaquim Pujol, Toni Codina, Francesc Massana, Francesc Prat, Antoni Nogues, Narcís Ventalló y Jordi Vidal** entre otros.

Al acto también acudieron **Leandre Negre**, presidente de la Federació Internacional de Hoquei, y los miembros del Comité Olímpico Español: **Joan Garrigós, Santi Deo, Juli Pernas y Josep Lluís Vilaseca**.

En pleno franquismo, la delegación española acudió a los Juegos Olímpicos de verano y de



invierno con un total de 57 deportistas. Tokio fue la sede de la edición de verano donde 51 deportistas (48 hombres y tres mujeres -todas del mundo de la natación-), y **Juan Antonio Sama-**

**ranch** como jefe de misión, formaban la delegación. Innsbruck, sede de los Juegos Olímpicos de invierno, contó con la participación de seis deportistas, todos ellos chicos.

## El COPLEF de Madrid apuesta por la seguridad en el deporte

Desde el pasado mes de octubre, y aprovechando el lanzamiento de su nueva página web colegial, el COPLEF de Madrid viene volcando una serie de artículos y noticias en favor de una práctica deportiva segura. La idea es generar debates entre profesionales y usuarios de servicios deportivos para que la conciencia colectiva apueste por una mayor vigilancia en todo aquello que tenga que ver con la seguridad antes, durante y después de la práctica deportiva.

Para ello, cuenta con

un apartado exclusivo sobre "seguridad" y el asesoramiento de **José Manuel Sastrón**, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Col. 14.047) y director de Seguridad habilitado por el Ministerio del Interior (nº 10.890).

El experto irá lanzando, de manera regular, artículos de opinión en base a su experiencia profesional y aportará todas aquellas consideraciones

que puedan ser de interés para gestores y titulares de instalaciones deportivas, así como para aquellas personas y usuarios directos o indirectos de instalaciones deportivas que estén interesados en conocer más en profundidad todo lo relacionado con lo que rodea a la seguridad en el ámbito deportivo.

En cuanto al apartado "noticias", José Manuel analizará y comentará aquellas noticias deportivas que des-

taquen de manera especial por la falta de seguridad y/o control de la práctica deportiva, con la clara voluntad de aportar soluciones concretas para disminuir los riesgos y la proliferación de negligencias por su falta.

También desde el Colegio Profesional se ha informado de la creación del primer Equipo Asesor de Seguridad (EAS) para todos aquellos colegiados que necesiten un asesoramiento personalizado en materia de seguridad. Toda la información se encuentra en su página web [www.coplefmadrid.com](http://www.coplefmadrid.com) (apartado "SEGURIDAD").



## CARMEN ALBORCH

Secretaria de la Mesa del Senado

▶ “Espero que la subida del IVA deje de estar vigente dentro de poco”

Carmen Alborch es una mujer de trato cercano y siempre sonriente. Aunque se confiesa poco deportista, espera retomar la práctica del Pilates, que tanto le entusiasmó hace unos años. Además, es una mujer de aventura, que se atrevió incluso con el paracaidismo, aunque una lesión en la espalda la obligó a abandonarlo.

Textos: Fernando Soria / Marta Muñoz



muni deporte .com

www.munideporte.com

El Portal del Deporte Municipal

**¿Se considera deportista?**

Francamente, no. Creo que el deporte es muy importante, creo que es fundamental ese dicho de "mens sana in corpore sano", pero nunca he tenido un deporte favorito y constante, más allá de nadar en el mar, bailar y pasear. Caminar me gusta mucho y hubo momentos en los que me entusiasmé con el Pilates y el paracaidismo, pero no me considero una mujer deportista. Eso no significa que no valore el deporte, lo considero necesario y espero tener tiempo para practicarlo más.

**¿Puede ser el deporte una buena excusa para relacionarse en familia?**

Es muy buena excusa para fomentar muchos valores y, desde luego, la convivencia familiar. El deporte siempre es un punto de encuentro.

**¿Considera importante que los niños adquieran hábitos saludables desde pequeños?**

Creo que es importantísimo. De hecho, la educación es fundamental para lo que luego va a ser nuestro desarrollo afectivo, intelectual, físico... y hay que fomentarlo. Es necesario promover esos hábitos saludables que tienen mucho que ver con el contacto con la naturaleza, con el deporte, con el ejercicio, el aprender incluso a ser competitivos sin ser agresivos. Es importante ver cómo el deporte puede ser un elemento de participación e intentar eliminar aquello que comporta agresividad. Hay que saber ganar y perder.

**¿Qué políticas llevaría a cabo para frenar los altos índices de obesidad infantil?**

Volvemos al tema de la educación y de los hábitos saludables, hay que hacerlo atractivo. A los niños les cuesta comer verduras, pero sienten pasión por las hamburguesas, que no son malas en sí,



pero que sí hay que consumirlas con moderación y sin excluir alimentos fundamentales de nuestra dieta mediterránea.

**¿Cree que la población española, en general, debería moverse más?**

Creo que sí. Acabo de escribir un libro sobre el paso del tiempo, sobre el envejecimiento, "Los placeres de la edad", en el que pongo un ejemplo muy gráfico. En la isla japonesa de Okinawa viven las personas más longevas del mundo, y son felices. Ellos dicen que la clave está en el ejercicio físico, en la buena alimentación y en las relaciones personales y sociales.

**Fue ministra de Cultura, ¿cree que la subida al 21% de IVA ha perjudicado tanto la práctica deportiva como el consumo de cultura en nuestro país?**

La subida del IVA ha sido una medida muy perjudicial y sin sentido, una especie de castigo. Al final, en momentos de crisis como los

que vivimos, la gente tiene que ir prescindiendo de cosas para que les salgan las cuentas a fin de mes, ver de dónde se puede recortar, y la cultura y el deporte se han visto muy afectadas negativamente. Espero, no obstante, que esta medida deje de estar pronto vigente.

**¿Sigue la actualidad deportiva?**

Más o menos, siempre me gusta estar al día de todo. Me gusta ver un buen partido de tenis o de fútbol, o unas olimpiadas, pero no estoy todo el día pendiente de la información. Sí que es verdad que hay momentos que emocionan, que son muy importantes, como cuando ganan las chicas. De hecho, suelo guardar recortes de prensa. Lo más importante es que estos momentos de éxito conllevan también mucho esfuerzo y los buenos resultados son la compensación al trabajo bien hecho.

**Recientemente, tenemos el ejemplo de Mireia Belmonte...**

Lo que están consiguiendo las mujeres es espectacular. Natación, Baloncesto, Hockey sobre patines... Es increíble lo que se ha conseguido en tan poco tiempo a nivel internacional, algo que demuestra que las mujeres tenemos capacidades pero que para desarrollarlas también necesitamos las mismas oportunidades. Mireia Belmonte es un ejemplo, pero también Amaya Valdemoro, Ana Carrasco, Ruth Beitia, Brigitte Yagüe, Gisela Pulido, Natasha Li, Eva Barrios o Jennifer Pareja. En cuanto las mujeres han tenido la oportunidad, han logrado hacerse un hueco, pero no ha sido fácil, sigue habiendo mucha desigualdad.

**Pese a ello, ¿sigue habiendo discriminación para la mujer en el deporte?**

El deporte ha sido siempre un campo muy masculino, sobre to-

“No me considero deportista, aunque espero practicar más”

“Lo que están consiguiendo las mujeres en el deporte es espectacular”

”



do en el ámbito más competitivo. Llegar a los puestos de poder es muy complicado y a las mujeres no se nos ha puesto fácil. Hay que luchar para que haya más equidad. La desigualdad a la hora de invertir recursos y de que las mujeres aspirasen a estos puestos también ha influido mucho. Aunque siempre se ha vinculado el deporte a lo masculino, los tiempos por suerte están cambiando y no pierdo la esperanza de que logremos esa igualdad efectiva.

**¿Hay muchos deportistas entre sus señorías?**

La verdad es que no hablamos mucho de deporte, aunque supongo que sí. Pedro Sánchez, por ejemplo, es diputado, y ha sido jugador de Baloncesto y muy bueno. En el Senado sí que tenemos compañeros a los que les gusta

mucho correr y viajan a Nueva York, a Berlín...

**¿Con qué compañero de hemicycle disfrutaría de una ruta senderista?**

Haría un grupo de varios representantes de distintos partidos. Hay gente con la que es muy interesante caminar, hablar. Con compañero de partidos siempre habría más confianza, pero creo que con algunos de la oposición también lo pasaría bien.

**¿De qué hablarían?**

De todo un poco. De naturaleza, de la vida, de la cultura, de la familia, de la amistad, de la gastronomía, que aquí en España es algo que nos une mucho.

**En Rugby, el tercer tiempo sirve para acercar posturas entre**

**aficiones. ¿Debería existir un tercer tiempo en los debates parlamentarios?**

Tanto en el Senado y en el Congreso tenemos el Salón de los Pasos Perdidos, que aunque ahora no se utiliza, es donde se paseaba para llegar a acuerdos. Hay momentos en los que sí conseguimos llegar a acuerdos unánimes, aspectos que influyen mucho en la sociedad y en los que es necesario ese consenso. Más allá de la rivalidad, es muy importante tener esos puntos de encuentro.

“

La población debería moverse más”

“En política hay mucha gente honrada”

“Te sientes frustrado cuando hay mayoría absoluta y tus proyectos no salen adelante”

”

**¿Cree que deporte y política deberían compartir valores como el compañerismo, la solidaridad o el fair play?**

Creo que esos valores existen en política, pero a veces las situaciones conflictivas hacen que haya una desafección hacia los políticos, a veces merecida y a veces no, y que solo se vea lo negativo. Pero yo creo que hay muchísima gente en política que practica esas cualidades, no solo la honradez, sino el esfuerzo. Ser político es un trabajo muy llamativo, pero hay otra parte que no se ve y no se valora lo suficiente. Los políticos trabajamos mucho más de lo que se ve o se transmite a la sociedad.

**¿Qué cansa más: una carrera de fondo o una sesión en el Senado?**

Cansa de manera distinta. Hay días que en el Senado entramos a las 9 de la mañana y no salimos hasta las 10.30 de la noche. El cansancio y la sobrecarga de trabajo es excesiva en muchas ocasiones. Pero, al igual que al terminar una carrera, se producen endorfinas y te sientes compensado por el trabajo bien hecho. Es verdad que otras veces te sientes frustrado por no conseguir aquello por lo que trabajas en beneficio de la ciudadanía, sobre todo cuando hay una mayoría absoluta que no te permite sacar adelante tus proyectos.



## El Legado María de Villota marca un intenso año de actividades

La Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes ha realizado en 2014 numerosas actividades encaminadas a fomentar el deporte y los valores entre niños y jóvenes. Destaca el Legado María de Villota.

**DEPORTE Y EDUCACIÓN EN VALORES:** Estas actividades han estado dirigidas a los escolares. Entre ellas, destacan las **Aulas Ciclistas** y la **Vuelta Junior Cofidis 2014**, promovidas por Cofidis España, con la colaboración de la Asociación de Ciclistas Profesionales y La Vuelta. En estas cuatro ediciones, 100.000 escolares se han formado en las Aulas Ciclistas y otros 6.000 han participado en La Vuelta Junior Cofidis. El acuerdo de colaboración entre las partes se ha extendido hasta 2015 y 2016.

Más de 700 escolares (de entre 11 y 12 años) participaron en la **Copa de Fútbol LIDL**. La Fun-

dación Deporte Joven contribuyó en esta iniciativa a través de la organización de charlas que impartieron destacados deportistas: el medallista olímpico de Taekwondo **Nicolás García** (Madrid), el piloto olímpico de Skeleton **Ander Mirambell** (Barcelona), el nadador paralímpico **Ricardo Ten** (Valencia), y los piragüistas **Francisco Cubelos** y **Javier Hernanz** (Madrid).

La Fundación también colaboró, junto a otras entidades, en **"Sport &Trops"**, una iniciativa coordinada por la Asociación de Deportistas. Ex deportistas profesionales impartieron contenidos de educación en valores, alimentación sana y equilibrada,

La Fundación colabora en el movimiento "España se Mueve"

hábitos saludables, y aspectos de los deportes del Fútbol Sala, Ciclismo, Baloncesto, Atletismo y Balonmano. Participaron 13.000 escolares de Primaria, pertenecientes a 62 centros de Madrid, Guadalajara, Salamanca, Valencia, Badalona y Tenerife.

Junto a la Fundación Juan Carlos Ferrero, se desarrolló **"Tenis a la calle. Nadie sin Tenis"**. Más de 1.500 escolares participaron en las actividades desarrolladas en la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia, Vila-real, Castellón y Xàtiva. El proyecto tuvo un fin solidario con la Asociación para la Atención de las Personas con Discapacidad Intelectual (Apadis) y de la Federación Española de Fibrosis Quística.



La Fundación Deporte Joven ha colaborado también en el movimiento **"España se Mueve"**. En su primera fase en Madrid, más de 6.000 niños participaron en el programa "Muévete", desarrollado en varios colegios de la Comunidad. "EsM" contempla también acciones para los desempleados y las personas mayores.

**CAMPAÑAS DIRIGIDAS A LA JUVENTUD:** La Fundación ha colaborado en 2014 con el Plan de Fomento de Hábitos de Vida Saludables en la Población Española (HAVI-



SA), promovido por la Fundación Alimentum y la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Han participado deportistas de élite: **Nicolás García** (Taekwondo), **Igor Bychkov** (Atletismo), **Jorge Llamas** (Tiro Olímpico), **Lourdes Moheadano** (Gimnasia Rítmica), **Lorenzo Albaladejo** (Paralímpico-Atletismo) y **Carmen Herrera** (Paralímpica-Judo).

**EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE INTEGRACIÓN Y SUPERACIÓN PERSONAL:** El Legado **María de Villota** es una iniciativa que tiene como objetivo transmitir a los jóvenes, y a la sociedad en general, la alegría y los valores que encarnó la piloto. El Legado María de Villota se vivió durante el pasado mes de julio en Santander, con la organización del Congreso LQDVI, el Seminario "Valores en el Deporte", y el desarrollo de distintas actividades deportivas, entre ellas la Milla María de Villota. Con ello, se ha contribuido además a mejorar la calidad de vida de los niños de la Fundación Ana Carolina Díez Mahou, afectados de enfermedades neuromusculares.

Tras la celebración del festival benéfico "Cultura y Deporte: Todos con El Chano", Vicente Yangué está centrado en el proyecto **"Rio 2016"**. Su objetivo inmediato es superar las marcas y criterios exigidos por Comité Paralímpico Español y Comité Paralímpico Internacional para participar en los Juegos Pa-

ralímpicos de Brasil 2016, en la modalidad de Handbike.

Organizada por la Agencia EFE, el Consejo Superior de Deportes y la Fundación, la exposición **"Héroes del Deporte Español"** cuenta con una selección de 28 fotografías, que recogen los grandes momentos de deportistas como **Rafa Nadal**, **Iker Casillas**, **Andrés Iniesta**, **Ona Carbonell**, **Melani Costa**, **Mireia Belmonte** o **David Cal**, entre otros. Madrid, Santander, Logroño y Gijón son las ciudades que la han acogido.

Un equipo de la Fundación participó también en el **Oxfam Trailwalker**, el mayor reto solidario del mundo. Los participantes recorrieron cien kilómetros andando, en un máximo de treinta y dos horas, y compartiendo valores como el trabajo en equipo, la superación, la convivencia y el sacrificio.

**FORMACIÓN:** El foro "La Televisión en el Deporte. La revolución de las imágenes: todo se ve" se celebró el pasado 26 de septiembre, enmarcado en el proyecto "Prensa Deportiva: ¿lo estamos haciendo bien?", promovido por FDJ y la Asociación Española de la Prensa Deportiva. Se trataron, entre otras cuestiones, la reproducción virtual de los partidos con efectos en 3D, la aplicación de los balones con chips y las camisetas con sensores, así como la reducción de la violencia en el deporte.

**PATRONATO:** La Fundación sigue creciendo, y la incorporación de Danone al Patronato, suma fuerza a nuestro proyecto.

Patronos- Patrocinadores



## No todas las escuelas son iguales

Desde hace tiempo, estamos reclamando que los técnicos que ingresan en el colegio de entrenadores de la Federación Madrileña de Fútbol deberían presentar, junto al certificado que traen de las escuelas privadas de entrenadores, un documento que especifique la materia de estudios que les ha sido impartida, los exámenes que han realizado, así como las puntuaciones en los mismos, para poder comparar con lo estudiado por los técnicos de la federación. Asimismo, deberían acreditar los seis meses de prácticas que tienen que presentar en sus escuelas para que les sea otorgado el título.



Luis López Nombela

ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL

El título de entrenador no se aprueba en 15 días

TENGO ahora en mi escuela el ejemplo de un técnico, que ha llegado colegiado a nuestro club, sin tener hechas las prácticas y con su título de entrenador en la mano, aprobado en 15 días, y habiendo pagado al colegio la cuantía correspondiente. Este curso de primer nivel de entrenador consta, en realidad, de casi cuatrocientas horas, con lo que sospecho que algo no se ha hecho del todo bien. Al realizarle algunas preguntas sobre la técnica, aspectos físicos o incluso del reglamento, pude comprobar que ese técnico no sabía contestar.

ESTOS hechos nos perjudican al colectivo, y a la imagen que se da de las escuelas, porque en el momento que a alguno de es-

tos técnicos (procedentes de escuelas privadas) le encarguen dar unas conferencias y se den cuenta de que no domina la materia, se va a dar por hecho que todos los técnicos tienen los mismos conocimientos y no es así. No todos debemos ser medidos por el mismo rasero.

¿CUÁNDO va a tomar medidas el Consejo Superior de Deportes, las federaciones o cualquier otra autoridad competente? En mi opinión, cuando un técnico de escuela privada se quiera colegiar en la federación, debería aportar la documentación pertinente a la que ya he hecho referencia para poder constatar que realmente está preparado para entrenar.

## La regularización laboral de los clubes sin ánimo de lucro

El reciente estudio sobre la actividad desarrollada en los clubes y entidades deportivas sin ánimo de lucro, elaborado por los Ministerios de Empleo y Seguridad Social y el de Educación, Cultura y Deportes (CSD), propone la conveniencia de regular la situación laboral de deportistas y técnicos de estos colectivos. Este documento ha creado alarmas, en comunidades, federaciones y clubes deportivos que piensan que no es el momento más adecuado, ni su fórmula la más idónea, para acometer este proyecto y máxime sin un análisis y reflexión previa del tema por todos los organismos y agentes deportivos implicados.

EN esencia, lo que se propone es que deportistas, técnicos, delegados que participan en las actividades propias de estas entidades se regulen con un contrato laboral a tiempo parcial, afiliándoles a su vez en el Régimen General de la Seguridad Social. Sin tener en cuenta que estas personas, en la mayoría de los casos, como intentaré explicar más adelante, realizan la actividad y es remunerada de una manera testimonial y responde más a una compensación que a un salario.

LA metodología empleada entiendo que no ha sido la más apropiada, sin diálogo previo con las partes implicadas. Que se haga un estudio desde el Estado debiera ser el punto de partida de un debate amplio y por todas las partes, de abajo a arriba y no como se quiere hacer por decreto, algo que será muy difícil aplicar sin que se altere el normal funcio-



Antonio Montalvo de Lamo

En 2012, estaban censados de 2.777.082 de deportistas en España

namiento económico de la gran mayoría de estos clubes y asociaciones deportivas de base (más del 90% de las existentes en España), sin una organización administrativa y técnica lo suficientemente capaz para poder cumplir el modelo propuesto.

LA realidad asociativa es la que es en nuestro país, 62.346 clubes federados que agrupan a un total de 2.777.082 de deportistas (datos del año 2012), a lo que habría que unir todas aquellas entidades no censadas en esta estadística que participan en ligas locales, municipales o en competiciones escolares no inscritas en federaciones y sí por ayuntamientos y, en otros casos, las escolares con la implicación de comunidades y ayuntamientos.

DE un análisis en profundidad del movimiento asociativo-deportivo en España se extraerían varias conclusiones y, de ellas, la principal, que tiene un marcado carácter voluntario y que su acción y desarrollo se sustenta sobre el voluntariado deportivo.

DEL dato dado anteriormente (clubes censados en federaciones 62.346), solo participan en competiciones estatales 2.623 y son estos últimos los que tienen un mayor nivel de exigencia y un mínimo de estructura que le permita garantizar la logística de competiciones de esta índole, desplazamientos fuera de la comunidad, alojamiento, manutención, etc., y como consecuencia los recursos económicos que les posibilite participar en estas competiciones con garantías.

Si excluimos de estos clubes que participan estatalmente los de algún deporte con un perfil más mediático y, por tanto, con una solvencia para generar recursos propios vía patrocinio (Fútbol, Baloncesto, Golf, Tenis...), el resto, podríamos enumerar en torno a 50 modalidades deportivas que tanto sus federaciones como sus entidades son modestas, cuenta con pocos apoyos y con un margen escaso para cubrir sus presupuestos.

ÉSTA es la cruda realidad sin tintes catastrofistas que se acentuó a partir de la crisis, con desaparición de clubes, salida al exterior de nuestros mejores deportistas de modalidad minoritaria y que puede ser la puntilla definitiva de un sistema deportivo como el nuestro, basado en la colaboración público-privado, si desde el sector público estatal se estrangula con medidas como las propuestas.

Si lo que se pretendía era ahondar y profundizar en todo lo relacionado a la identidad y desarrollo de personas al servicio de clubes de base para elevar una propuesta que enriqueciera a las asociaciones, el resultado es decepcionante y poco imaginativo, toda vez que el contrato a tiempo parcial y lo que representa el voluntariado es conocido por todos y está tipificado y no responde en absoluto a la protección de estas entidades. Otra ocurrencia más que genera alarma y que de ponerse en marcha contribuirá a la desaparición de muchos clubes.

## Alta participación en el X Circuito de Carreras Populares de Valencia

El X Circuito Divina Pastora de Carreras Populares ha obtenido un nuevo record de participación. Esta edición, compuesta por diez pruebas por los barrios de Valencia, se completó con un número de participantes abrumador: 60.589 corredores.

Este evento se ha convertido en una cita obligada y un punto de inicio en la práctica deportiva por sus distancias asequibles. Además, sigue siendo ideal para la incorporación de mujeres al mundo del running, como demuestra la media de participación, superior al 30% en varias pruebas.

El resumen numérico de este 2014 es abrumador: 60.589 participaciones (con dorsal y chip reglamentario) para correr los 59.880 metros que han conformado la decena de recorridos de esta edición, con salidas y metas espectaculares. Entre ellas, algunas situadas en el terreno de juego de los estadios de fútbol del Valencia CF y Levante UD, o el Palau Velòdrom Luis Puig.

En sus diez años de vida, este circuito ha conseguido un total de 349.303 participaciones a lo largo de sus 110 carreras. En esta última edición, **Jaouad Oumellal** (Serrano CA) y **Raquel Landín** (The Kenyan Urban Way) han sido los vencedores absolutos de 2014. No en vano, el corredor marroquí firma su tercera victoria absoluta, tras los triunfos en las ediciones de 2013 y 2010, y la corredora repite su victoria absoluta del año pasado.

Se trata de una cita obligada para los más veteranos y los nuevos amantes de la carrera



Foto: Isabel Garrido

popular, con distancias asequibles entre 5.000 y 7.000 metros, suponiendo la primera experiencia deportiva para muchos valencianos.

El Circuito Divina Pastora de Carreras Populares de Valencia es el primer paso del itinerario marcado por la Fundación Deportiva Municipal y el Ayuntamiento de la ciudad para el fomento de la práctica deportiva en la carrera a pie. Se trata de un punto de iniciación clave para que los corredores desarrollen un camino que después les llevará a participar en las pruebas de 10K, 15K, Medio Maratón o el Maratón Valencia Trinidad Alfonso.

→ La Fundación Deportiva Municipal diseñó el calendario 2015

En 2015, este circuito volverá a ponerse en marcha con diez nuevas pruebas: La Carrera Popular Galápagos (25 de enero), la Carrera Universidad de Valencia (22 de febrero), la Carrera por la Salud "Juntos Podemos" (22 de marzo), la Carrera José Antonio Redolat (26 de abril), la Carrera Never Stop Running "Nunca te rindas" (31 de mayo) y las Vueltas a Pie del Levante U.D. (21 de junio), de los barrios de Sant Marcel·li y Sant Isidre (13 de septiembre), de las Fallas de Valencia "Colegio Arte Mayor de la Seda" (cuatro de octubre), del Cabanyal (ocho de noviembre) y de la prueba solidaria "Es Posible" (29 de noviembre).

## Madrid: Nueva edición del programa de actividades deportivas en la nieve

El Área de Deportes del Ayuntamiento de Madrid ofrece cursos de Esquí y Snow, organizados por la Dirección General de Deportes. Se ofertan 3.000 plazas, distribuidas en ocho semanas de los meses de enero, febrero y marzo de 2015.

El objetivo es enseñar, facilitar y promocionar la práctica del Esquí y del Snow con expediciones totalmente organizadas, tras la selección de las mejores estaciones de montaña y con módulos específicos para familias y adultos, incluyendo plazas para personas con discapacidad.

Esta oferta de actividades deportivas en la nieve cumple su vigésima séptima edición, lo que garantiza la experiencia y la calidad en todos los aspectos habiéndose convertido, por su contribución a la popularización del Esquí y del Snow en Madrid, en uno de los programas deportivos municipales más atractivos y exitosos. Este año y como novedad, se incorpora como destino La Molina - Masella.

Las inscripciones, abiertas desde el 15 de diciembre, podrán realizarse de lunes a viernes, de 9 a 14 horas, en los Centros Deportivos Municipales designados como sedes de inscripción hasta los días de las expediciones si hay plaza. Se recomienda el abono del precio de inscripción mediante tarjeta bancaria.

Toda la información sobre los trámites administrativos, la normativa y el impreso de inscripción correspondiente pueden consultarse y descargarse

en: [www.madrid.es/deportes](http://www.madrid.es/deportes). Dicho impreso de inscripción podrá presentarse, ya cumplimentado, en la sede de inscripción que previamente se haya seleccionado.

El precio incluye viaje de ida y vuelta, alojamiento en habitación doble, en régimen de pensión completa en hotel de cuatro estrellas (comida caliente en pista); alquiler de material; forfait, clases de esquí, de dos horas de duración, impartidas por la escuela de esquí correspondiente y con diversos niveles de aprendizaje y seguro de accidentes.

En el destino Grand Valira de adultos, seis noches a pie de pista, no se incluyen las clases de esquí. En la modalidad Combinada o Esquí, en Andorra, seis noches, se incluye forfait para Esquí Alpino, de lunes a miércoles (forfait Grand Valira); forfait para Esquí Nórdico, jueves y viernes; clases de Esquí Alpino, lunes a miércoles; clases de Esquí Nórdico, jueves y viernes. En esta modalidad se puede optar por realizar sólo Esquí Alpino, los cinco días, debiéndose elegir entre una de las dos opciones.

El calendario es el siguiente: Del cuatro al diez de enero, del 11 al 17, del 18 al 24, del 25 al 31, del uno al siete de febrero, del ocho al 14, del 22 al 28 y del uno al siete de marzo.

Los destinos corresponden a las estaciones de: Gran Valira, Sierra Nevada, Formigal, La Molina-Masella y Pal Arinsal.



## Santander: Íñigo de la Serna inauguró la exposición del deporte de Cantabria

El Palacio de los Deportes de Santander alberga desde el pasado mes de agosto una exposición permanente que repasa la historia del deporte cántabro y los principales hitos de sus deportistas. El alcalde, Íñigo de la Serna, inauguró la muestra junto a Luis Morante, concejal de Deportes.

Esta exposición recoge desde las primeras manifestaciones de juegos deportivos en la región, en el año 1627, y los orígenes del deporte, hacia el 1850, hasta la "década prodigiosa" y la "etapa dorada", entre finales del pasado siglo y comienzos del presente, con notables triunfos de destacadas figuras, como el piloto de rallies **Chus Puras** o el ciclista **Óscar Freire**.

La muestra, con la que se "saldan una deuda pendiente" con la Comunidad Autónoma, abarca todas las disciplinas, desde las más conocidas y populares, como el Fútbol o el Balonmano, hasta deportes autóctonos, caso de los bolos o las traineras. Y también se detiene en deportistas de la talla del golfista **Seve Ballesteros** o el futbolista **Paco Gento**, al tiempo que rememora la "aventura heroica" del santanderino **Juan Ignacio Pombo**, el primer aviador español en volar desde la capital cántabra a la de México, en un viaje realizado en mayo de 1935, cuando solo tenía 21 años.

Esta propuesta deportiva, cultural y turística se compone de diferentes videos, paneles, vitrinas y módulos que albergan objetos (trofeos, equipación, etc) donados por los protagonistas y representativos de las disciplinas que se exhiben. Se completa con diez módulos temáticos, de los que ya se han inaugurado varios,



entre ellos, los dedicados al gran golfista Seve Ballesteros, otro al ciclista Oscar Freire, otro al Real Racing Club, otro a la Vela y a los regatistas cántabros, etc.

El itinerario parte de las primeras manifestaciones de juegos deportivos en Cantabria, en el primer tercio del siglo XVII, para pasar a continuación a los orígenes del deporte en la región, a finales del XIX. Ya en el siglo XX, destaca la importancia de la Familia Real en el deporte y en Santander, con los veraneos de Alfonso XIII entre 1913 hasta 1930. De esa época, en concreto de 1913, también sobresalen las actas fundacionales del Racing, que celebró el año pasado su centenario.

La evolución del golf, con ejemplares de las pelotas y pa-

➔  
Expositores  
dedicados  
a Seve  
Ballesteros,  
Paco Gento y  
Óscar Freire

los empleados en sucesivas etapas, las regatas, con réplicas de traineras y remos, portadas de periódicos o carteles de juegos olímpicos completan la muestra, que también acoge trofeos y copas, como la conseguida por el Teka Balonmano, "la joya de la corona", o la de ascenso del Racing de este año, que refleja "la gran gesta" realizada. También se pueden contemplar 68 medallas, entre ellas cinco oros olímpicos.

La muestra fue inaugurada por el alcalde de Santander, **Íñigo de la Serna**, y el concejal de Deportes, **Luis Morante**. El horario de atención al público, con entrada gratuita, es de lunes a viernes de 11.00 a 13.00 horas, y de 18.00 a 20.00 horas.

## Alcobendas recibe la distinción de "Ciudad Europea del Deporte 2015"

La localidad de Alcobendas ha recibido el título de "Ciudad Europea del Deporte 2015". Este reconocimiento supone un importante sello de calidad para aquellas ciudades donde el deporte es una herramienta para lograr una mejor calidad de vida a través del bienestar físico y la integración social de sus ciudadanos.

El alcalde de Alcobendas, **Ignacio García de Vinuesa**, aseguró que este premio pertenece "a cada vecino que siente, ama y practica el deporte". Alcobendas se ha convertido en un modelo de ciudad en el deporte nacional debido a la alta participación ciudadana en la práctica deportiva, por su experiencia en la organización de grandes eventos y por sus instalaciones.

La Asociación de Ciudades Europeas del Deporte (ACES), entidad encargada de auditar la candidatura, destacó que este municipio es un gran ejemplo del deporte para todos, como instrumento de salud, integración, educación y respeto. También se valoró de forma muy positiva contar con una política deportiva ejemplar con buenos programas, diversas actividades y óptimas instalaciones.

La condición de "Ciudad Europea del Deporte" otorga un importante sello de calidad y permite la entrada al grupo de ciudades donde el deporte es una herramienta para conseguir una mejor calidad de vida, un bienestar físico y la integración social de sus ciudadanos, consiguiendo una ciudad mejor.

El reconocimiento se entregó en el Parlamento Europeo (Bruse-



➔  
Se valoró  
positivamente  
su política  
deportiva  
ejemplar

las) el pasado 19 de noviembre. Tras recibir la distinción, García de Vinuesa afirmó sentirse "especialmente orgulloso" de sus ciudadanos: "Ellos son quienes nos examinan día a día. Gracias a eso contamos con instalaciones de máximo nivel, grandes deportistas que son los principales embajadores de Alcobendas y una demostrada capacidad organizativa".

Feliz por este reconocimiento internacional, el alcalde agradeció a ACES sus valoraciones, porque "no hay otra ciudad que cuide tanto el deporte". Elevó su agradecimiento a los clubes, entidades y deportistas que participaron en la campaña **#AlcobendasCiudadEuropeaDeporte2015**. Finalizó

su intervención reconociendo que "el impulso ciudadano hace que Alcobendas sea una forma de ser, una forma de entender el deporte".

El alcalde estuvo acompañado (en la foto) de **Santiago Fisas** (eurodiputado), **Fernando Martínez** (concejal de Deportes) y **Milagros Díaz** (gerente del Patronado Deportivo Municipal).

Durante el año 2015, este municipio será sede de importantes eventos deportivos. Se celebrará el Campeonato de Europa de Duetlón y un congreso sobre el deporte como vehículo del bienestar. Además, se llevarán a cabo múltiples actividades en torno a la Semana Europea del Deporte, que tendrá lugar en el mes de septiembre.

Por otra parte, el Ayuntamiento también ha sido distinguido con la placa de bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo 2014, concedida por el Consejo Superior de Deportes. Con este galardón se reconocen los méritos, capacidad organizativa e historial deportivo de la ciudad. Alcobendas ha albergado este año grandes eventos deportivos. Entre ellas, la Copa de la Reina de Balonmano, el Campeonato de Europa de Hockey sobre patines absoluto y el Open World Padel Tour.

## Getafe: Sede madrileña de los “Campus Gigantes del Basket”

Getafe ha sido elegida como la sede sur de la Comunidad de Madrid del “Campus Gigantes del Basket”. El ayuntamiento firmó un convenio con el Club de Baloncesto Getafe para la organización de estos eventos hasta 2017.

El acuerdo fue rubricado por el alcalde, **Juan Soler**, y el presidente del Club de Baloncesto Getafe, **Enrique Carrero**. Al acto acudieron **Pablo Martínez**, concejal de Deportes; **Luis Guil**, director técnico del “Campus Gigantes del Basket”, y **Felipe Reyes**, capitán del Real Madrid de Baloncesto.

Gracias a esta colaboración, Getafe organizará el Campus de Verano y de Navidad de Baloncesto en las instalaciones deportivas del municipio. Contarán con la presencia de jugadores de la ACB, FL, FEB o NBA. La iniciativa se enmarca en la apuesta del Gobierno por el fomento del deporte base en el municipio.

Soler destacó que este acuerdo “permitirá a Getafe acoger un campus que va a ser referente en la zona sur de Madrid”. El objetivo será la promoción de este deporte, así como fomentar el compañerismo, el esfuerzo y la diversión que conlleva la práctica del deporte a través de programas adaptados a las diferentes edades de los participantes.

La primera de las actividades programadas será el “Campus de Tiro Gigantes del Basket” que se celebrará los días 26, 27, 29 y 30 de diciembre en las instalaciones del Complejo Deportivo Municipal Juan de la Cierva. Está dirigido a chicos y chicas de entre cinco y 18 años y contará con la asistencia del jugador Felipe Reyes.



### III TORNEO DE JUDO “DESAFIO MOGENA”

El pabellón Juan de la Cierva acogió el pasado sábado 18 de octubre el “Desafío Mogená”, un homenaje del mundo del Judo al judoka getafense **Fernando Mogená**. Estuvo organizado por el gimnasio Ronin junto al Ayuntamiento de Getafe.

Durante el acto, presentado

por **Pedro García Aguado**, del programa televisivo “Hermano Mayor”, y que contó con la asistencia de personalidades como **Irene Villa** y de la Selección Española Junior de Judo, se entregó al homenajeado la medalla de la EJU (European Judo Union). También estuvo presente el concejal de Deportes de la localidad, **Pablo Martínez**.

Este evento contó con la colaboración de la Real Federación Española de Judo, de la Federación Madrileña de Judo, de la Fundación Seur y de la Fundación Atlético de Madrid.

Mogená es un judoka getafense, de 36 años de edad y cinturón negro 6º Dan, al que hace seis años le diagnosticaron esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Fue campeón de España Sub-19 y medallista en los Juegos Olímpicos de la Juventud, entre otros.

## Móstoles: El Ayuntamiento remodela diversas instalaciones municipales

El Ayuntamiento de Móstoles llevará a cabo una serie de remodelaciones en los polideportivos Andrés Torrejón, Los Rosales, así como en los vestuarios de los campos Iker Casillas. Además, próximamente se inaugurará el nuevo centro deportivo PAU 4.

El alcalde de Móstoles, **Daniel Ortiz**, presentó el proyecto de acondicionamiento y mejora de las instalaciones deportivas exteriores del polideportivo Andrés Torrejón. El gobierno municipal ha decidido priorizar la remodelación de las pistas de Atletismo, Tenis, Frontenis, Patinaje y un edificio de vestuarios. El objetivo es atender una demanda histórica de los ciudadanos.

El regidor recordó que “el polideportivo de El Soto es una instalación unida al desarrollo de Móstoles durante más de tres décadas”. Por ello, gracias a estas mejoras, seguirá siendo un espacio de referencia deportiva en el municipio. Además, los clubes que la utilizan habitualmente podrán plantear sus sugerencias de mejora.

Por otro lado, con una inversión de 5,5 millones de euros, el nuevo Forus Móstoles Centro Deportivo Los Rosales ha convertido a este polideportivo en una de las mejores instalaciones actuales. Cuenta con una gestión integral del pabellón por parte del Ayuntamiento y la ampliación de actividades y salas por parte de la empresa Forus.

Dentro de su acondicionamiento destacan la zona de Fitness, con más de 800 metros cuadrados, la zona de spa, la piscina cubierta, las cuatro salas de actividades dirigidas, la variedad de clases semanales, la ludoteca y la zona exterior infantil.



Respecto a la accesibilidad, dos de ellos serán adaptados para personas con problemas de visión y/o sensoriales. Del mismo modo, contarán con un aseo-vestuario, con duchas adaptadas para personas con movilidad reducida.

Ortiz también comunicó que próximamente se inaugurará un nuevo centro deportivo, el polideportivo del PAU 4, con una inversión de siete millones de euros en el barrio de Móstoles Sur. La gestión del polideportivo, está adjudicada a la empresa Enjoy, a excepción del pabellón, cuya gestión correrá a cargo de la Concejalía de Deportes y Juventud. El alcalde expresó que “queremos hacer que el deporte sea accesible a todos los ciudadanos”. Más de 5.000 usuarios disfrutarán de estas instalaciones, que tendrán precios populares y accesibles a todos los mostoleños.

Los vestuarios de los campos Iker Casillas contarán con una amplia mejora gracias a la inversión de 300.000 euros. Se están renovando los pavimentos, los alicatados, así como la carpintería y cerrajería, tanto interior como exterior. Además, se ha mejorado el saneamiento, la fontanería, los aparatos sanitarios, la electricidad e iluminación, la calefacción y la protección contra incendios. En total, se crearán doce vestuarios perfectamente equipados.



# Ellos han elegido el DEPORTE



**Rubén Sanz**  
Capitán del equipo de fútbol de Alcorcón.  
ADIA (Agrupación Deportiva Alcorcón)

**Roxana Poja**  
Campeona de España de Gimnasia Artística

**Pilar Peña**  
Jugadora de la Selección Española de Waterpolo.  
Campeona del mundo

**Alberto de Juan**  
Campeón de España de Fieble

**Marina Rodríguez**  
Exjugadora del equipo de Hockey de Alcorcón. Campeona de Europa

No dejes que la droga elija por ti

di **NO** a las **DROGAS**

**Alcorcón**  
hacemos ciudad contigo



Ayuntamiento de Alcorcón

## Villanueva de la Cañada acoge la 2ª edición de la San Silvestre Solidaria

La localidad madrileña de Villanueva de la Cañada acogerá la segunda edición de la San Silvestre Solidaria. Se celebrará el día 28 de diciembre, a media mañana, con un recorrido de cinco kilómetros.

La salida será a las 12 horas desde el Polideportivo M. Santiago Apóstol. A lo largo de cinco kilómetros, los participantes recorrerán las principales calles de la ciudad. La inscripción tiene un precio de seis euros, para aquellas que se formalicen antes del 26 de diciembre en la página web [www.ducrosseries.es](http://www.ducrosseries.es) y en BDS Librería Editorial (C/Luna, 9), y de 12 euros para las que se realicen el mismo día de la carrera en el punto de control.

Esta prueba tiene un carácter solidario y todos los fondos recaudados se destinarán a la Fundación Fabretto. Esta entidad tiene como objetivo llegar a niños de áreas rurales en Nicaragua y a sus familias para que alcancen su máximo potencial, mejoren sus entornos y vivencias, y puedan tomar ventaja de oportunidades económicas por medio de la educación y la nutrición. Habrá trofeos para los tres primeros clasificados y un obsequio a los primeros corredores locales (categorías masculina y femenina) en alcanzar la meta. Anteriormente a la San Silvestre Solidaria, a las 11:30 horas, se celebrará una Marcha Familiar. Se trata de una prueba no competitiva de 2.000 me-



tros de recorrido, cuya inscripción será gratuita

**PRÓXIMAS ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES**  
La piscina cubierta de Villanueva de la Cañada acoge en el primer trimestre de 2015 diversas actividades:

- **Amigo de sincronizada** (12, 14, 19, 21, 26 y 28 de enero). En la actividad de natación sincronizada, los alumnos podrán llevar a un amigo a practicar la actividad. También estará abierta la clase para cualquier que quiera probar esta modalidad de la natación.

- **Semana del amigo** (del 26 de enero al uno de febrero y del 23 de febrero al uno de marzo). Cualquier alumno de la escuela de natación podrá traer a dos amigos como máximo a probar cualquiera de las clases.

- **Semana de la natación terapéutica** (del dos al ocho de febrero). Entrada libre a esta actividad.

- **Jornada de puertas abiertas.** Se celebrará del nueve al 15 de febrero. La entrada será libre para las actividades de aquafitness, hidropilates, nado deportivo, mantenimiento y aprendizaje.

- **Semana del padre** (del 16 al 22 de marzo). Cada alumno de la escuela podrá traer a su padre en el horario y día de su actividad, para que acceda a la piscina completamente gratis, y así poder utilizar la instalación mientras su hijo está dando clase.



## Alcalá de Henares pondrá en marcha la Ciudad Deportiva de Espartales

El alcalde complutense, Javier Bello, quiere que los vecinos de Alcalá de Henares disfruten cuanto antes de las magníficas instalaciones de la Ciudad Deportiva de Espartales. Por ello, espera abrir cuanto antes este espacio deportivo.

El objetivo de **Javier Bello** es que los ciudadanos de Alcalá puedan disfrutar de esta instalación. Respecto a la gestión, el primer edil insistió en que considera "mejor generar puestos de trabajo e ingresos para la ciudad que generar gasto para la administración".

Bello visitó las "magníficas instalaciones" de la Ciudad Deportiva de Espartales, que "queremos abrir cuanto antes y de la forma más eficiente posible". El recorrido incluyó la zona de aguas (piscina y vasos termales), la gran sala de fitness y el excelente pabellón polideportivo. "Esto es lo que hay en este momento y lo que queremos que los vecinos disfruten cuanto antes", aseguró el regidor complutense.

Le acompañaron (*en la foto*) **Francisco Bernádez** (periodista), **Amparo Moriche** (concejala de Mujer), **Ana de Juan** (concejala de Desarrollo Social y Ac-

ción Ciudadana), **Marcelo Isoldi** (concejal de Participación Ciudadana), **Virginia Sanz** (concejal de Deportes), **Javier Fernández** (concejal de Seguridad Ciudadana), **Marta Viñuelas** (concejal de Hacienda) y **Jesús Fernández** (concejal de Mayores).

Respecto al modelo de gestión de la Ciudad Deportiva de Espartales, insistió en que "en este gobierno municipal del Partido Popular creemos que es mucho mejor generar puestos de trabajo e ingresos para la ciudad que generar gasto a la administración local", un modelo de gestión indirecta que "ya se aplica con éxito en otras ciudades, incluso en otros espacios deportivos de Alcalá".

También recalcó que "el compromiso de este equipo de gobierno (Javier Bello es alcalde desde julio de 2012) era lograr la apertura de la Ciudad Deportiva de Espartales. Y lo hemos conseguido". Por ello, agradeció

"al gobierno de la Comunidad de Madrid, en especial a su presidente, **Ignacio González**, y la consejera de Educación y Deportes, **Lucía Figar**, por su compromiso con Alcalá y su trabajo durante este tiempo".

El pasado 23 de octubre Javier Bello anunció que "el Ayuntamiento de Alcalá de Henares y, por tanto, la ciudad y todos sus vecinos, somos ya los propietarios de la Ciudad Deportiva de Espartales. Ahora toca trabajar todos juntos para abrirla lo antes posible". Recordó en ese momento que abrir la instalación ha sido su "principal objetivo desde que llegué a la alcaldía, e incluso antes. Han sido meses de enorme esfuerzo compartido con la Comunidad de Madrid para desbloquear la situación de la Ciudad Deportiva de Espartales, que se había complicado por razones varias a las que en ningún momento hemos dejado de buscar solución".

El alcalde, Javier Bello, visitó la instalación

## La UEM lidera la investigación por el alto nivel de su profesorado

La Universidad Europea de Madrid apuesta por el liderazgo en investigación deportiva, gracias a un claustro altamente cualificado. Sus profesores son prestigiosos expertos a nivel nacional e internacional.

La Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Europea de Madrid ratifica su alto posicionamiento en el sector a través de la aparición en el V Ranking IJGR (recientemente publicado) como institución líder en I+D en los datos de la última década. Le avalan sus profesionales de reconocido prestigio:

- **Alejandro Lucía**. Catedrático de Fisiología del Ejercicio. Ha sido galardonado con numerosos premios nacionales de investigación. Ha escrito 280 publicaciones en revistas JCR ('ScienceEdition'), índice H = 35 (en 20 años) y otros documentos científico-técnicos, participando también en proyectos de I+D+i nacionales e internacionales financiados en convocatorias públicas.

- **Óscar García**. Catedrático de Psicología y director del Centro de Excelencia en Investigación en Actividad Física y Deporte. Sus líneas de investigación se centran en los modelos estructurales de la personalidad y en el análisis de sus bases biológicas.

- **Alfonso Jiménez**. Decano de la Facultad de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Europea. Único Catedrático acreditado por la ANECA en una universidad privada en España. Ha sido presidente del Consejo de Estándares de la EuropeanHealth& Fitness Association (EHFA) y Decano y Catedrático de la Victoria University of Melbourne.

ne. Fue Catedrático y Director del Centro de Investigación en Ciencias del Deporte en la University of Greenwich.

- **Begoña Learreta**. Directora del Máster de Educación Superior de la Universidad Europea y del Centro de Excelencia de Investigación en Innovación Educativa. Investigadora principal de varios proyectos de temáticas educativas.

- **Margarita Pérez**. Profesora Titular de Fisiología del Ejercicio y Nutrición. Actualmente

de los Deportes Individuales", co-director de "Incidencia del Perfil Genético en la Manifestación de la Fuerza" y miembro de la Red MasVb de Analistas de Voleibol y otros deportes colectivos. Ha escrito numerosos documentos de divulgación científica y otras publicaciones y comunicaciones, así como libros y capítulos de libros.

- **Carlos Muniesa**. Profesor Titular de Ciclismo. Ha escrito más de 30 publicaciones en revistas de impacto, es Director Nacional de Ciclismo y Entrenador Nacional de Remo.

- **Vicente Javier Clemente**. Profesor de Entrenamiento Deportivo. Sus líneas de investigación se centran en la respuesta orgánica en pruebas de ultrarresistencia o la efectividad de la periodización inversa en deportes de resistencia.

sigue las siguientes líneas de investigación: Fisiología del Ejercicio, Salud, Deportes, Adaptaciones, Cáncer, Miopatías, Ejercicio en patología crónica adulta e infantil. Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte en varias ocasiones.

- **Nicolás de la Plata**. Profesor Titular de Derecho Deportivo. Ha dirigido siete proyectos nacionales de investigación. Ganador de la III Edición de los Premios Fundación Deporte Madrid al mejor trabajo de investigación sobre las CCAFYD.

- **Juan José Molina**. Profesor Titular de Voleibol. Director de la línea "Análisis Contextualizado de los Deportes de Equipo y

Institución líder en I+D en el V Ranking I-UGR



# Deportistas

## CONFIDENCIAL



Foto: CSD

### 1.- UN FINAL DE AÑO INTENSO PARA EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

Las últimas semanas del año que concluye han sido movidas para los responsables del Consejo Superior de Deportes. El hecho más inesperado, por imprevisible, fue el de los incidentes con ocasión del partido Atlético de Madrid – Deportivo de la Coruña. Sin embargo, la reacción fue inmediata y contundente. **Miguel Cardenal** intervenía el mismo domingo y el lunes presidía la reunión de la Comisión Nacional Antiviolenencia (*en la foto*), en la que también estuvo el Secretario de Estado para la Seguridad, **Francisco Martínez**, y la directora general de deportes, **Ana Muñoz Merino**, que siempre aporta una valiosa capacidad analítica y rigor jurídico en los temas de especial relevancia.

Cardenal volvió a demostrar su capacidad para afrontar este tipo de situaciones. Recordemos que su

intervención en asuntos delicados como el de la “guerra del fútbol televisado” o los conflictos entre las diversas ligas deportivas nacionales y las asociaciones de jugadores, fue brillante y decisiva. En esta ocasión, repitió su capacidad de liderazgo y firmeza en una cuestión tan delicada. Ese mismo lunes, por cierto, estaba previsto a la una de la tarde el acto de firma de un acuerdo con Sacyr para el patrocinio de varios deportistas de élite. Se suspendió de inmediato, porque se entendió que no era el momento propicio para este tipo de eventos. Cada cosa a su tiempo.

A partir de ahora su misión será vigilar que las medidas que ha puesto en marcha la Liga Nacional de Fútbol Profesional se lleven a cabo sin miramientos. **Javier Tebas** sabe que el CSD estará alerta y que su buena relación personal con

el Secretario de Estado no servirá de atenuante de actuaciones permisivas con los clubes, que tendrán que intervenir sin contemplaciones para apartar a los violentos de sus estadios.

Otro de los asuntos que preocupa a los responsables del CSD es la deteriorada relación con la Federación Española de Fútbol y más en concreto con su presidente, **Ángel María Villar**. Conviene recordar que Cardenal fue durante siete años miembro del Comité de Competición de la RFEF y que cuando llegó al Consejo no ocultó que el vínculo entre ambos era bueno. De hecho, en su primera etapa al frente del deporte español la colaboración entre las dos instituciones fue muy fluida.

¿Qué sucedió entonces para llegar a la situación actual? En primer lugar, que Villar no le “perdona” la estrecha relación de colabora-

ción institucional que el presidente del CSD mantiene con Tebas, viejo enemigo de Villar (el responsable de la LNFP fue el principal apoyo de **Gerardo González**, cuando el ex secretario general de la Federación compitió con aquel por la presidencia de la RFEF). Ambos dirigentes libran una “batalla” permanente. Villar es de los que no olvidan. Por otra parte, las cuentas de la Federación, que colean desde la etapa de **Jaime Lissavetzky**, continúan sin aclararse. Cardenal y Ana Muñoz exigen a todas las federaciones una pulcritud económica absoluta y los continuos “regates” de la de Fútbol les incomodan. Consideran que el papel y determinadas actuaciones del vicepresidente **Juan Padrón** (intocable para Villar) no son beneficiosos para el organismo que rige los destinos de este deporte.

### 2.- SE PIDEN HORARIOS FAMILIARES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

La Universidad Politécnica de Madrid ha elaborado un informe sobre el “Proyecto I+D+i: Necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España”. Los resultados ponen de manifiesto que cada vez son más las personas que hacen ejercicio o practican deporte en España. Los varones siguen superando a la mujer en práctica deportiva, un 51,2% frente al 31%. Ellas, sin embargo, son las que más acuden a los centros o instalaciones deportivas y mejor trabajan bajo la supervisión de profesionales.

La barrera más importante que encuentra la mujer a la hora de hacer deporte es la dificultad de generar tiempo personal. El cuidado de los



hijos y del hogar o la incompatibilidad con los horarios laborales apenas les dejan tiempo libre. Por ello, los expertos solicitan unos horarios familiares que permitan a la mujer incorporar la actividad física en su día a día.

Este estudio ha sido realizado por la exgimnasta olímpica **María Martín**. En declaraciones al programa “Al Límite”, de Radio Marca, ex-

plicó que “de cada diez mujeres en España, tres no practican deporte pero sí querían hacerlo. En la mayoría de los casos es porque no encuentran una oferta adaptada a sus intereses o necesidades. La falta de tiempo es el mayor hándicap. De hecho, muchas mujeres han pedido que la clase de natación de su hijo coincida con su clase de Pilates, para poder asistir a

ella. Creo que debemos facilitar que las mujeres puedan acceder de forma fácil al deporte”.

Para intentar poner solución a este problema, el INEF de Madrid ya está en contacto con la Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas (FNEID) para analizar conjuntamente las medidas que se podrían adoptar para ofrecer esos horarios familiares que tanto reclaman las mujeres. Los responsables del trabajo estiman, además, que redundaría en beneficio de los centros deportivos por el incremento de clientes femeninos que experimentarían en sus instalaciones. Sería una buena forma de contrarrestar la polémica subida del IVA a su sector (del 10 al 21%).

### 3.- ARACELI BORAITA, DIRECTORA DEL CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE

**Araceli Boraita** ha sido designada directora del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes. Sucede en el cargo a **Fernando Gutiérrez**, que se encuentra de excedencia en los Emiratos Árabes. Boraita era, en la práctica, la subdirectora

del centro, por lo que su nombramiento era el esperado por sus compañeros.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza, se ha dedicado a lo largo de su carrera tanto a la investigación como a la promoción de los avances científicos.

Durante la dirección de **Fernando Gutiérrez**, era la Jefa de Servicio de Cardiología de este centro y forma parte de diversos grupos de trabajo y sociedades españolas de cardiología. Goza de reconocido prestigio entre los profesionales de la medicina deportiva.



### 4.- CONTINÚAN LAS GESTIONES PARA LA REDUCCIÓN DEL IVA EN EL DEPORTE



La presidenta de la Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas (FNEID), **Hortensia Vigil**, no baja la guardia en su “lucha” con los responsables de Hacienda. Ha contactado ya con los diversos grupos políticos que, salvo el partido del Gobierno, han mostrado su apoyo unánime a la contracción del IVA del 21% al 10%. Todos

ellos coinciden en que la actividad física debe de considerarse una actividad relacionada con la salud, que necesita volver al tipo reducido que tenía.

Esta reivindicación se verá reforzada por la constitución de la Mesa Sectorial del Deporte, que integrará a todas las partes relacionadas con este importante sector social y económico. La noticia fue anticipada

en el nº 59 de nuestra revista y se espera que se materialice antes de fin de año. También, para reforzar la petición, se está preparando un importante estudio sobre el ahorro de costes económicos para la Sanidad a través del deporte y se recaban datos sobre la incidencia negativa que ha tenido la subida de este impuesto para las actividades deportivas.

# El deporte en el municipio educativo

La actual situación de la administración exige una visión del deporte desde todos los ángulos que puedan constituir un foco de demanda, con la impronta ética, a la que "lo público" ha de afiliarse sin reservas y sin demora. Ofreciendo una gestión donde lo formativo, lo social y lo representativo deban ser tenidos en cuenta con la condición, que además de la económica será común a cualquier organización: la promoción.

- Como base de políticas de salud, integración, ética, educación o cultura
- Como objetivo de la política municipal de imagen o de incentiación económica
- Promoción como objetivo del alto rendimiento
- Como elemento para la

creación de espacios profesionales y la inserción laboral

**HABLAMOS** de promoción, no sólo como un sinónimo de "Rendimiento Social" de las infraestructuras, sino abarcando todos los ángulos que la concepción de democracia exige: deporte para todos, pero con ética, calidad, respeto a las minorías, y aceptación del derecho al progreso de los mejor dotados para el rendimiento. Es decir, de un Deporte-Derecho.

A pesar de que esta política "Objetivo" pueda ser considerada desde otros estamentos de la gestión deportiva, su ubicación natural está en la "Política deportiva municipal", en la administra-



Luis V. Solar Cubillas  
PRESIDENTE DE FAGDE

ción que contacta directamente con el ciudadano y que es receptora primera de las demandas de éste.

**EL** deporte municipal en España tiene ya un recorrido que supera las tres décadas, pero no está llegando a su fin, como proclaman algunas voces. Los ayuntamientos pueden y tienen que plantearse nuevos retos a través del deporte, y se nos antoja que uno esencial es aprovechar su implantación para generar una oferta deportiva ética. En ese espacio ha de encontrarse con la oferta comercial de los macro gimnasios de physical fitness.

**INSISTIREMOS** sobre el tema. Tiene recorrido.



## 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

# CONSEJOS

PARA PARTICIPAR EN CARRERAS DE LARGA DISTANCIA DE FORMA SEGURA

## 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

Por gentileza de la Sección de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte del:



Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID





...muévete por tu salud

