

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

En 2016

España se Mueve por la Salud



**“Madrid se Mueve” vuelve a Telemadrid en enero y se suman los farmacéuticos
La Fundación Deporte Joven del CSD concluye un año repleto de actividades
Ayuntamientos, Comunidades, Confidencial, Radio Marca, Munideporte,...**

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.

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



C/ José Picón, 9 - 28028 Madrid / Tel.: 91 504 55 85 / Fax: 91 504 22 02 / cpfm@cfisiomad.org / www.cfisiomad.org

Director

Fernando Soria Dorado

Redactora Jefe

Marta Muñoz Mancebo

Coordinación

Juan Manuel Merino Gascón

Colaboradores

José María Buceta

Carlos López Martínez

Luis López Nombela

Ankor Tejero Canelo

Fernando Soria Hernández

Diseño

J.L. Román Sánchez

Producción

Jorge Martín Cruz

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



12 FUNDACIÓN DEPORTE JOVEN:
Un año cargado de exitosas actividades



20 ACTUALIDAD:
La Institución SEK celebró su Gala del Deporte



37 CONFIDENCIAL:
Un Meta-análisis imprescindible y Alejandro Blanco



FEC: La Fundación del Corazón alerta del bajo consumo de pescado azul **11**



FBO: La relación deporte y tecnología, protagonista del IX Fórum Olímpic **17**

TARRAGONA 2017: El CIJM elogia el proyecto para los Juegos del Mediterráneo **18**

ENTREVISTA: Alicia Martín, nueva presidenta del COPLEF de Madrid **19**

OPINIÓN: Luis López Nombela **22**

ACTUALIDAD: Jornada sobre las propuestas deportivas de los partidos políticos **23**

EVENTOS: Actos del 50 aniversario del INEF de Madrid **24**

EXTREMADURA: II Jornadas de Turismo Deportivo en El Anillo **25**

CANTABRIA: Incremento de casi un 7% del presupuesto para el deporte **26**

MURCIA: Entrevista a Alonso Gómez, director general de Deportes **27**

MÁLAGA: Entrevista a Elisa Pérez de Siles, concejala de Deportes **28**

MADRID: Ocho millones de euros para la mejora de las instalaciones **29**

VALENCIA: Designada la mejor ciudad para practicar running **30**

SANTANDER: Los Reyes entregan al Alcalde el Premio Nacional del Deporte **31**

SEGOVIA: En marcha el circuito de Running y Senderismo "Re-corre" **32**



ALCOBENDAS: Amaya Valdemoro y Milagros Díaz, entre las mujeres más influyentes **33**

ALCALÁ DE HENARES: Gran participación en la prueba del Circuito Nocturno MsMxM **34**

VILLANUEVA DE LA CAÑADA: San Silvestre Solidaria por África **35**

FAGDE: Mondo apoya la Carta del Deporte **38**



Los fines de semana, deporte para todos

EL PROGRAMA
AL LÍMITE
8 A 9 HORAS LOS SÁBADOS
DE FERNANDO SORIA

LA TERTULIA
8 A 9 HORAS LOS DOMINGOS

CON LOS MEJORES ESPECIALISTAS

Jose Luis Llorente, Carlos Bernardos, Chema Buceta,
el profesor López Nombela, Pedro Calvo, Claudio Gómez,
Fernando Gutiérrez, José Sánchez Mejías y Marta Muñoz.



MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soria

Nos moveremos todavía más

“España se Mueve”, este gran movimiento por la Salud asociado a esta revista desde su gestación, afronta un año importante para su desarrollo. Habiéndose ya consolidado en Madrid, pretende iniciar una expansión geográfica consistente tras las positivas actuaciones de 2014 y 2015 en varias ciudades españolas junto a la cadena de Fitness Supera. Y, por supuesto, crecer todavía más en la Comunidad que preside **Cristina Cifuentes**.

EN 2016 las diversas acciones girarán alrededor de la Salud. Porque el objetivo principal de “España se Mueve” siempre ha sido (y seguirá siendo) mejorar la salud de nuestros ciudadanos. La práctica deportiva o de ejercicio es la herramienta para conseguirlo. Junto a la adopción de hábitos saludables como una dieta equilibrada. Este hecho se destacará aún más como lema de campaña. Máxime considerando la adhesión a “EsM” de otros colectivos directamente relacionados con la Salud como los enfermeros o los farmacéuticos, que se suman a los profesionales de la actividad física, los fisioterapeutas y los médicos y podólogos deportivos. Faltan por integrarse los médicos, pero todo se andará. Cuestión de tiempo.

EN las páginas que dedicamos a “España se Mueve” encontrarán amplia información. Destaca la renovación del acuerdo con Telemadrid para la continuidad, a partir de la segunda quincena de enero, del programa “Madrid se Mueve”, que tan buena acogida ha tenido en su primera temporada. Pero “EsM” pretende estar también en Teledporte para difundir en el ámbito nacional las actividades locales que se vayan realizando.

EN este número destacamos igualmente el positivo balance de la Fundación Deporte Joven del año que concluye. Una entidad que va a más de la mano de su director general, **Alfonso Jiménez**, y de las siempre animosas **Nuria** y **Victoria**. Me despido deseándoles unas fiestas entrañables y un año repleto de alegrías...Y de Salud, claro....

Una legislatura complicada

La legislatura está concluida. Los actuales responsables del deporte español continúan en sus cargos “en funciones”, pero poco o nada pueden ya hacer. Por tanto, hay suficientes elementos de juicio como para poder realizar un primer balance de la gestión que han llevado a cabo. Y hablamos de “primer”, porque el trabajo desarrollado en campos como la alta competición no se podrá evaluar hasta después de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro.

La realidad es que han sido cuatro años duros por una crisis económica que todavía no ha desaparecido. Es más, se habla de una nueva recesión mundial. Ello le ha obligado a tener que estar a la defensiva con los actores del deporte español, sobre todo en el ámbito de las federaciones, que son las entidades que más dependen del Consejo Superior de Deportes. Tener que estar aplicando recortes casi continuamente es complicado. Un alto ejecutivo del CSD nos decía hace un año que “me acuesto pensando en dinero y me levanto con lo mismo. Es agotador...”

EL margen de maniobra para **Miguel Cardenal** ha sido muy limitado. Sus detractores le achacan que ha sido una etapa escasa en logros de cierto relieve. También, desinterés por la promoción del deporte como herramienta para el ocio y la salud, con el argumento de que las competencias están transferidas a las comunidades autónomas.

NO vamos a entrar en disquisiciones sobre la autenticidad de

estas consideraciones, que, por supuesto, respetamos. Pero consideramos que sería injusto obviar las actuaciones positivas. Nos parecen relevantes ciertos logros como la mejora de la economía de los clubes de fútbol profesional (gracias a su buena relación con **Javier Tebas**), la férrea fiscalización de las cuentas de las federaciones deportivas para tratar de paliar ruinosas administraciones en muchas de ellas, la paz en el fútbol televisado o el continuo apoyo a los deportistas. Además, las puertas del Secretario de Estado han permanecido siempre abiertas a todos los agentes deportivos que le han requerido, recibiendo

los numerosos actos que han tenido como escenario la sede del máximo organismo deportivo de nuestro país.



¿SEGUIRÁ **Cardenal** en el cargo? Hace un año hubiésemos apostado que no. Su estado de ánimo era bajo. Las fricciones

con dirigentes como **Alejandro Blanco** o **Ángel Villar** le resultaban una carga demasiado pesada. Pero a día de hoy posiblemente no rechazaría una propuesta para continuar. Claro que es consciente de que tras las elecciones generales puede surgir cualquier tipo de coalición. Nadie tiene nada seguro. Como anécdota, el otro día le preguntaban a su ministro, **Iñigo Méndez de Vigo**, si asistiría a un importante acto en marzo si sigue en el cargo. De su rostro salió una suave sonrisa y de sus labios la siguiente expresión: “Uff... Quién sabe dónde estaremos en marzo...”



JULIÁN REDONDO

Presidente de la Asociación Española de la Prensa Deportiva

Predicar con el ejemplo

Alejandro Blanco, presidente del Comité Olímpico Español (COE), continúa hablando con admiración de los australianos, de la implicación de todos o casi todos ellos en el deporte, de cuando en los Juegos de Sidney' 2000 se cruzaba con madres que salían bien temprano a correr empujando el carrito del bebé... Quizá España no esté a la altura de Australia en la práctica deportiva multitudinaria, a gran escala, como norma vital; pero se mueve, corre, anda, juega, compite, practica y mejora en Salud, no solo por la dieta mediterránea.

EN España hay 12.879 instalaciones deportivas, de las cuales 7.077 son campos de fútbol y 1.442, polideportivos. Y en los polideportivos la edad no es un inconveniente sino un aliciente para reacios y neófitos. Para practicar con la bicicleta estática o la elíptica solo se requiere interés, capacidad de sacrificio, disciplina, paciencia y el imprescindible permiso del médico. El deporte es salud cuando se practica con el suficiente conocimiento. Como alguno de los héroes anónimos que

aparecen en el programa "Madrid se Mueve", después de que la edad me relegara de los campos de fútbol sala y tras haber pasado por esos otros de Tercera Regional, la peregrinación terminó con algún toquecito de balón en alguna playa y el sedentarismo amarrado a la cintura. El "michelin", la falta de elasticidad, de vitalidad, condiciona nuestra existencia.

SUPERADO el medio siglo y después de una malsana inactividad, el gimnasio salió a mi encuentro con la recomendación expresa del cardiólogo. No se trata de hacer musculitos, de aparentar un cuerpo imposible y una tableta que se zampa la cara; se trata de revitalizarse, de afrontar el día con ganas, de comerse el mundo sin que una cañita de cuando en cuando suponga un cargo de conciencia ni un trozo de tarta una talla más. El gimnasio ha dejado de ser el nido de los culturistas para convertirse en una fuente de salud para quienes los años no son una barrera. Los periodistas deportivos hablamos y escribimos de las gestas de los deportistas, y no está de más que prediquemos con el ejemplo.

"Madrid se Mueve" prepara su 2ª temporada

"Madrid se Mueve" acabó su primera temporada en Telemadrid con excelentes resultados de audiencia y muy valorado por los agentes deportivos.

En enero volverán las emisiones.

Madrid se Mueve en telemadrid

Cada sábado, durante los trece programas de esta primera etapa, los reportajes han plasmado vivencias de deportistas anónimos que gracias a esta actividad han conseguido superar situaciones complicadas o han logrado mejorar su calidad de vida. Jóvenes, mayores, niños... nos han ido mostrando, en primera persona, su relación con el deporte, independientemente de su condición física, y lo que han conseguido gracias a él. Los programas se completaron con secciones sobre consejos deportivos, fisioterapia o sobre cómo se mueven las distintas localidades de la Comunidad de Madrid.

Para **Fernando Soria**, director de "España se Mueve", la pretensión del programa era "sensibilizar a todos los segmentos de la población de

la importancia que tiene el deporte para nuestro bienestar y la Salud". Soria agradeció la excelente acogida que ha tenido "Madrid se Mueve" entre la audiencia y los diversos sectores del deporte, "que han valorado la calidad y la innovación de los reportajes emitidos". Y muy especialmente "a McFIT, la cadena líder de gimnasios de Europa, por su imprescindible y animoso apoyo".

La Fundación Deporte Joven del CSD, la Comunidad de Madrid, la Asociación Española de la Prensa Deportiva, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid, el Ministerio de Sanidad, a través de la AECOSAN, y Radio Marca han sido algunas de las entidades colaboradoras. "MsM" fue presentado por la periodista **Rocío Bracero**, siendo **José Arregui** el responsable de la imagen.



En 2016, España se moverá por la Salud de los ciudadanos

"España se Mueve" afrontará el año 2016 con el objetivo de consolidar sus actividades en Madrid e incrementar su expansión a nivel nacional. Centrará sus acciones en los beneficios de la actividad física para la Salud de los ciudadanos.

"España se Mueve por la Salud" será el lema de un gran movimiento de alcance nacional, pero personalizado en cada una de las localidades en las que se desarrollará, atendiendo, y dando respuesta, tanto a las características concretas de la ciudad como a las de sus habitantes. "EsM" recorrerá, con la colaboración de la Red Española de Ciudades Saludables (RECS), diversas ciudades de la geografía española para concienciar a los ciudadanos sobre la necesidad de adquirir hábitos saludables de vida, orientando a los agentes sociales de la zona (instituciones públicas, centros docentes, asociaciones, clubes deportivos...) sobre la forma de articular políticas que favorezcan este objetivo durante todo el año.

En concreto, en cada una de las localidades que participen en la primera fase, se organizará un gran evento, de ámbito nacional, con diversas actividades popula-

El movimiento recorrerá diversas localidades para concienciar a la población

res que capten la atención de los ciudadanos. Destacará una potente sesión de fitness en la calle (en la plaza o parque principal de la ciudad) abierta a todas las personas de cualquier edad y condición física, con marcado carácter familiar. Se complementará con la participación de los diversos colectivos relacionados con la Salud (enfermeros, fisioterapeutas, médicos, farmacéuticos, profesionales de la actividad física...), quienes "chequearán" la condición física de las personas que lo requieran, ofreciendo recomendaciones prácticas individualizadas.

Además, se celebrará una jornada técnica destinada a los agentes del deporte y la Salud del municipio, impartida por especialistas en políticas de promoción de la Salud con el objetivo anteriormente comentado. Igualmente, se ofrecerá la posibilidad de realizar una marcha o carrera popular reivindicativa por la Salud.

Las jornadas tendrán gran alcance mediático, que se generará desde los medios propios de "Es-

paña se Mueve" (revista Deportistas, las páginas web de "España se Mueve" y Munideporte, la sección en marca.com, el programa "Al Límite" de Radio Marca y "Madrid se Mueve" en Telemadrid), a los que se sumarán otros como el diario Marca, Europa Press o Televisión Española...

Fernando Soria Hernández, responsable de Proyectos de "España se Mueve", explica que "pretendemos generar gran movimiento por la Salud que reivindique y promueva la prevención de la salud mediante la práctica de la actividad física y el deporte. Para ello, es imprescindible la implicación de los diversos colectivos relacionados con la Salud y de las instituciones y agentes locales. Tenemos que trabajar conjuntamente y, la verdad, es que estamos obteniendo una total receptividad. Sin duda, 2016 va a ser un gran año en el que todos unidos vamos a llevar a cabo grandes acciones que contribuirán a mejorar la calidad de vida de los españoles".

Los farmacéuticos con “EsM”

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos gestiona su adhesión a “España se Mueve”. En una reciente reunión del Consejo, su vicepresidente **Luis González Díez** (en la foto, presidente del Colegio de Madrid), planteó la posibilidad de sumarse a este Movimiento en el que ya se encuentran los enfermeros, los fisioterapeutas y, por supuesto, los profesionales de la actividad deportiva y los médicos del deporte.

La impresión fue positiva, ya que la entidad comparte el objetivo de cuidar y mejorar la Salud de los ciudadanos a través de hábitos de vida saludables como la práctica regular de ejercicio. Prueba de ello son algunas de las manifestaciones realizadas por el presidente



del Consejo, **Jesús Aguilar Santamaría**, con motivo de los 100 años que acaba de cumplir la institución: “Trabajamos porque los farmacéuticos dispusiesen cada día de una mejor formación

y herramientas que facilitasen su trabajo, velando por el cumplimiento de la deontología profesional o poniendo en marcha campañas sanitarias para contribuir al uso racional de los medicamentos y la mejora de la Salud de los ciudadanos”.

España es el tercer país europeo que cuenta con mayor número de farmacias independientemente de las respectivas cifras de población de cada Estado, según se recoge en el informe anual correspondiente a 2014 de la patronal farmacéutica europea (PGEU). El documento, titulado “Promoviendo la eficiencia, mejorando vidas”, señala una cifra de 21.458 oficinas de farmacia.

Jornada Deporte y Mujer en Granada

En la sede del Centro Internacional de Tiro Olímpico de la Federación Española, situada en Las Gabias (Granada), se celebró la primera jornada nacional sobre “La continuidad de la mujer deportista en el ámbito laboral del deporte”. Entre los ponentes destacó la presencia **Carlota Castrejana**, asesora ejecutiva del presidente del Consejo Superior de Deportes, **María José Rienda**, directora general del Deporte de la Junta de Andalucía, **Aurelio Ureña**, decano de la Facultad de Ciencias del Deporte, y de **Fernando Soria**, director del Instituto “España se Mueve”.

Uno de los objetivos de este encuentro fue concienciar a la po-



blación sobre el desequilibrio real de oportunidades entre hombres y mujeres, sus distintos roles sociales y estereotipos perpetuados en el tiempo que lastran la consecución de una igualdad real, especialmente en el mundo del deporte. Carlota Castrejana, destacó la importancia de “realizar foros de debate y análisis como el

de Las Gabias que contribuyan a que contemos con un mayor número de mujeres implicadas en todos los aspectos de la actividad física y el deporte, tales como la dirección y la gestión, el entrenamiento, el arbitraje, el periodismo, la formación, la investigación y la práctica deportiva”.

La escasa aparición de mujeres deportistas en los medios de comunicación, la reducida presencia femenina en los órganos de gobierno de las entidades deportivas o la insuficiente existencia de profesionales ligadas al ámbito deportivo también fueron objeto de debate en estas jornadas, que tuvieron lugar el pasado 23 de octubre.

El programa “Movinivel+” inició las evaluaciones del nuevo curso

En Alcobendas se iniciaron las primeras evaluaciones de “Movinivel+” correspondientes a la nueva temporada. Se realizaron a 189 personas. En enero continuarán en los municipios de Humanes y Villanueva de la Cañada.

Para conocer el nivel físico de los participantes se utilizó el sistema Senior Fitness Test (SFT), que evalúa las capacidades físicas más importantes: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, agilidad y equilibrio. Para el caso de personas con discapacidad se utilizó la modalidad SPP (Short Physical Performance Battery). El SFT incluye seis pruebas: levantarse y sentarse en una silla tantas veces como se pueda en 30 segundos; hacer flexiones de codo con un peso durante ese mismo tiempo; caminar de forma rápida durante seis minutos; alcanzar, o intentarlo, con las manos las puntas de los pies; tocar, o intentarlo, las manos por detrás de la espalda con un brazo encima del otro; hacer un mínimo trayecto tras levantarse de una silla y volver a sentarse.

Las personas que participan en el programa realizaron las pruebas con ilusión, mostrando vivo interés por los resultados de la primera temporada. A primeros de año está prevista la incorporación de otros municipios como Alcorcón, Getafe y Alcalá de Henares.

MEJOR LAS MUJERES

Durante la temporada anterior, que comprendió el periodo correspondiente entre octubre de 2014 y junio de 2015, se realizaron más de 500 tests de medición. Los resultados mostraron que las mujeres supe-



Nuevos ayuntamientos madrileños se incorporarán en enero

ran ligeramente a los hombres en condición física, en concreto en un 3,78%. Ellas obtienen sus mejores datos en flexibilidad y musculación isquiosural del hombro. Ellos, en cambio, en fuerza de piernas, fuerza de brazos y capacidad aeróbica, principalmente. También en velocidad, aunque en este apartado las diferencias son muy estrechas. Resalta en el informe que la curva de evaluación del nivel de capacidad física femenina es mucho más equilibrada y regular que la masculina. En este caso los picos son mucho más acentuados.

Las actividades de “Movinivel+” se realizan durante dos o tres días por semana. Están organizadas por el Instituto “España se Mueve”. En esta nueva

temporada se incluirá una nueva variable en la medición de la condición física, que será la de la asistencia al entrenamiento. Ello permitirá saber cómo influye la continuidad en el ejercicio en el estado físico del participante. Las charlas de orientación serán impartidas por el geriatra **José Antonio Serra**, del Departamento de Geriatria del Gregorio Marañón, la doctora de la Universidad Europea **Sonia García Merino** y por el psicólogo **Claudio Gómez**.

Jorge Martín, coordinador de Actividades de “Moninivel +”, destacó la importancia de estos tests “para conocer el estado físico de las personas mayores y saber las debilidades que puedan tener para que puedan ser tratadas por los monitores”.

Siete ayuntamientos madrileños se unen en una Macrocomunidad

Siete municipios de Madrid: Villanueva de Perales, Brunete, Quijorna, Sevilla la Nueva, Valdemorillo, Villamantilla y Navalagamella, han creado una Macrocomunidad para compartir servicios e instalaciones deportivas. Alrededor de 40.000 ciudadanos resultarán beneficiados.

Se trata de un proyecto transversal que une al deporte con otro tipo de actividades, como las culturales. Permite una óptima utilización de las instalaciones y actividades deportivas al poder ser compartidas por los habitantes de las seis localidades, situadas en un radio de acción de unos 20 kilómetros, una distancia muy similar a la que pueda haber



entre distintos barrios de la ciudad de Madrid.

Los niños serán unos de los protagonistas de esta idea con la creación de una mini olimpia-

da infantil, con el aliciente que tendrá para ellos poder competir en otras localidades. La intención es transmitirles la idea de que el deporte es un concepto de vida. La Macrocomunidad está compartida por ayuntamientos gobernados por distintos partidos políticos.

Borja Gutiérrez, alcalde de Brunete, destacó que se trata "de unir todo lo que tenemos a nivel deportivo, y también cultural, y ponerlo al servicio del ciudadano. El deporte se convierte en un punto de unión de los municipios". Por su parte, **César Muñoz**, alcalde Villanueva de Perales, resaltó que el proyecto "ha nacido con vocación de seguir avanzando en diversos aspectos, como seguridad, funcionarios..."

AEPD publica "Las estrellas son así"

La Asociación Española de la Prensa Deportiva (AEPD) ha publicado el libro "Las estrellas son así", un compendio de relatos escrito por 101 periodistas especializados en información deportiva en el que se cuentan vivencias que tuvieron durante su trayectoria profesional con deportistas de élite como **Diego Armando Maradona**, **David Beckham**, **Mireia Belmonte**, **Zinedine Zidane**, **Michael Phelps**... Ha sido editado por Espasa. Una parte importante de los beneficios, alrededor del

80%, irá destinada a Cáritas y Fundela.

Fue presentado en el Comité Olímpico Español por **Alejandro Blanco**, presidente de esta entidad; **Óscar Graefenhain**, director general del CSD; **Lola Cruz**, de Espasa; y **Julián Redondo**, presidente de la AEPD y director del libro. Blanco manifestó: "Como dice la contraportada, es un libro para reír, recordar y entretener. Da fuerza, valor y alimento para seguir pensando que el deporte español merece la pena. El resultado es espectacular".



La Fundación del Corazón alerta del bajo consumo de pescado azul

Según una encuesta realizada por la Fundación Española del Corazón (FEC) más de la mitad de la población española mayor de 40 años no ingiere las dos raciones de pescado azul a la semana que recomienda la Organización Mundial de la Salud.

Los resultados de la 'Encuesta de consumo de pescado azul en España 2015', realizada por la Fundación Española del Corazón a una muestra de más de 2.000 personas prueba que hasta un 52% de la población española mayor de 40 años consume menos cantidades de pescado azul de las que establece la dieta mediterránea y recomienda la OMS: dos raciones a la semana. Además, casi un 30% reconoce no ingerirlo nunca.

La encuesta también revela datos que cuestionan el cumplimiento de la dieta mediterránea en España, especialmente en Cataluña y Baleares, que a pesar de tener mar, son las dos regiones donde menos pescado azul se come. El sur de España presenta el mayor índice de consumo (el 55% de la población ingiere cantidades suficientes). Las razones del bajo consumo de pescado son varias. El 31% de los encuestados declara que no come pescado azul porque no le gusta, el 18% porque es complicado de cocinar y el 17% porque es caro.

El pescado azul es un elemento esencial de la dieta mediterránea, rico en ácidos poliinsaturados omega-3, que contribuyen a mejorar la Salud cardiovascular. Según la doctora **María Elisa Calle**, coordinadora de PAS-FEC (Programa de Alimentación y Salud de la FEC) y profesora de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Com-



plutense de Madrid, "la dieta mediterránea recomienda consumir alrededor de cuatro raciones de pescado a la semana, de las cuales dos deberían ser de pescado azul, porque al tener mayor cantidad de grasa, contiene mayor concentración de ácidos poliinsaturados omega-3. De hecho, el pescado es el único animal que tiene dos de es-

tos ácidos muy importantes en su forma biológica activa: el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA)".

Para Calle "el DHA es un componente habitual de las membranas y participa en el desarrollo del sistema nervioso central. Además, tiene efecto beneficioso en la función endotelial (a nivel de la pared interna vascular) y mejora el perfil lipídico, fundamentalmente aumentando los niveles de colesterol bueno, denominado HDL.

Entre los pescados que mayor cantidad de estos ácidos grasos contienen se encuentran la sardina y el salmón, así como en la caballa y los boquerones, que al ser pescados de una vida media corta también presentan la ventaja de acumular poco mercurio.

Fundación Deporte Joven: Un año marcado por los valores del deporte

La Fundación Deporte Joven del CSD completó un 2015 centrado en la promoción de los valores del deporte. Entre sus numerosas actividades, destacaron la 5ª edición de la "Vuelta Junior Cofidis", la 2ª del "Legado María de Villota" o las jornadas de comunicación con la AEPD.

La Vuelta Junior Cofidis, promovida por Cofidis España, la Fundación Deporte Joven, la Asociación de Ciclistas Profesionales y La Vuelta, contó, un año más, con la colaboración de Cruz Roja Española. Este año sumó nuevos apoyos con la incorporación, como partners, de BickKids y del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, a través de la iniciativa "Mediterraneamos" de fomento de este estilo de alimentación entre los escolares.

Los niños disfrutaron de la experiencia de recorrer el circuito oficial de La Vuelta y de compartir una jornada junto a los ciclistas profesionales participantes en la competición en los fines de etapa de once ciudades: Marbella, Málaga, Alcalá de Guadaíra, Murcia, Castellón, Lleida, Tarazona,



Burgos, Riaza, Ávila y Madrid.

El Pedalón Solidario Cofidis acompañó al evento. Se trata de una iniciativa dirigida a espectadores y aficionados al ciclismo, a quienes se invita a pedalear en bicicletas estáticas hasta igualar, en la medida de lo posible, el total de kilómetros recorridos en La Vuelta. Esta acción tiene como objetivo impulsar proyectos sociales gracias a la contribución de Cofidis España.

Antes de La Vuelta Junior Cofidis se desarrollaron las Aulas Ciclistas en un centenar de colegios de Marbella, Málaga, Alcalá de Guadaíra, Murcia, Castellón, Lleida, Tarazona, Burgos, Riaza, Ávila y Madrid. Los escolares recibieron formación impartida por exciclistas profesionales en educación vial, hábitos saludables y alimentación, así como en valores como el trabajo en equipo, el esfuerzo y el compañerismo. Tampoco faltó la parte práctica de manejo de la bicicleta. Participaron alrededor de 25.000 alumnos de 500 colegios. 1.500 de ellos fueron seleccionados para correr La Vuelta Junior Cofidis.

El director general de Cofidis España, **Juan Sitges**; el director de la Fundación Deporte Joven, **Alfonso Jiménez**; el presidente de la Asociación de Ciclistas Pro-

fesionales, **José Luis de Santos**; y el director general de La Vuelta a España, **Javier Guillén**, visitaron las Aulas Ciclistas del CEIP Pràctiques II DE Lleida.

La Vuelta Junior Cofidis 2015 fue presentada el 9 de junio en el Teatro Cofidis Alcázar de Madrid. El acto fue presidido por el presidente del Consejo Superior de Deportes y de la Fundación Deporte Joven, **Miguel Cardenal**.

2ª EDICIÓN DEL "LEGADO MARÍA DE VILLOTA"

Nuevamente se contó con el apoyo de las empresas patrocinadoras: Fundación Mahou San Miguel, Banco Santander, Heliocare, ¡Hola!, El Ganso, MMT Seguros, Mini y Rastreator.com, y de las empresas colaboradoras: Canal Plus, Sanander, Plataforma Editorial, Santemar, RACE e Ideasport.



de Villota" ha desarrollado las siguientes acciones:

El ciclo de conferencias "Leción de Vida", realizadas en centros escolares, así como en espacios empresariales y deportivos. Fueron impartidas por el expiloto y padre de **María, Emilio de Villota**, y el director general de la Fundación Deporte Joven, **Alfonso Jiménez**.

La Fundación Ana Carolina Díez Mahou y Avanza ONG son las entidades beneficiarias del "Legado María Villota". Durante la presentación de las actividades para este año, que estuvo presidida por el presidente del Consejo Superior de Deportes y de la Fundación Deporte Joven, **Miguel Cardenal**, se nombró al piloto **Pedro de la Rosa** Embajador 2015 del "Legado María de Villota".

Este año, el "Legado María

La jornada abierta "Valores en el Deporte del Motor". Tuvo lugar el 4 de julio de 2015. Fue inaugurada por el alcalde de Santander, **Íñigo de la Serna**, y el vicerrector de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo, **Sebastián Coll**. Fue una ocasión única para descubrir este deporte y sus valores de la mano de reconocidos profesionales del mundo del motor como **Pablo de Villota**, responsable de Patroci-

Patronos



nio F1 del Banco Santander; o **Antonio García**, campeón de Europa y del mundo de karting y primer clasificado en las 24 Horas de Le Mans. Concluyó con la proyección del documental La sonrisa de María.

La carrera solidaria "Il Milla María de Villota", celebrada el 5 de julio en la península de La Magdalena de Santander. Contó con una importante participación de adultos y niños.

El "Legado María de Villota 2015" también incluyó acciones solidarias como "Fórmula 1 Kilo" y la colaboración en el proyecto "Primera Estrella" de la Fundación Ana Carolina Díez Mahou. "Fórmula 1 Kilo" es una iniciativa desarrollada junto a Avanza ONG con el objetivo de

recoger alimentos para familias desfavorecidas. El Corte Inglés y la Fundación Atlético de Madrid se han sumado a esta acción. Se recogieron 20.000 kilos en distintos eventos, como en el Rock'n Roll Maratón de Madrid. Estará presente en la San Silvestre Vallecaña de Madrid. Asimismo, esta temporada se han impartido más de 20 conferencias con la asistencia de más de 2.000 personas.

"EL DEPORTE ESPAÑOL POR LA SEGURIDAD EN INTERNET"

La campaña, que pretende concienciar a los jóvenes del uso responsable de las nuevas tecnologías a través de la información y de la formación para lograr que internet sea un sitio más seguro para todos, está protagonizada por ocho deportistas de élite:



Juan Carlos Higuero (atletismo), **Nicolás García** (taekwondo), **Lourdes Mohedano** y **Elena López** (gimnasia rítmica), **Auri Bokesa** (atletismo), **Eugenia Bustabad** (lucha) y los atletas paralímpicos **Lorenzo Albaladejo** y **Melany Bergès**. Está promovida por la Fundación Deporte Joven y la Fundación Legálitas.

Cada deportista protagoniza un vídeo que recoge sus jornadas de entrenamiento y estudio así como su relación con el mundo digital. Cada vídeo concluye con una recomendación acerca de la seguridad en internet. La campaña fue presentada el día 27 de enero de 2015 en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid. El presidente de la Fundación Deporte Joven,



Miguel Cardenal, presidió el acto, acompañado por el presidente de Legálitas, **Alfonso Carrascosa**. La exbaloncestista **Amaya Valdemoro** condujo la presentación, que contó con la presencia de los deportistas participantes, así como con una destacada representación de instituciones deportivas.

La campaña "El Deporte Español por la Seguridad en Internet" contó con una importante adhesión. La Liga de Fútbol Profesional se sumó de inmediato a esta iniciativa, apoyando su difusión a través de sus canales corporativos, su portal web y redes sociales, incluyendo su visualización a través de un banner en las apps oficiales y en Liga TV. Se alcanzaron 9,5 millones de impactos por vídeo. Además, la campaña estuvo presente en los prestigiosos foros Soccerex y Sportel, celebrados en Manchester y Mónaco, respectivamente.

También se ha divulgado en 28 centros educativos de la provincia de Burgos. En la Semana Europea del Deporte. Durante la jornada deportiva y familiar "Un Día en el Centro del Deporte Español". En el Foro "Periodismo Deportivo y Nuevas Tecnologías" de

Valladolid. Y entre los 400 niños participantes en el evento "Tenis a la calle" de Zaragoza.

JORNADAS CON LA AEPD Y MUNDO DEPORTIVO

Entre los actos organizados destaca el ciclo de encuentros Fundación Deporte Joven-Mundo Deportivo, que contó con la participación de las deportistas **Ona Carbonell**, **Jennifer Pareja** y **Berta Castells**. La redacción de Mundo Deportivo en Barcelona lo acogió. Al debate se sumaron el presidente del Consejo Superior de Deportes, Miguel Cardenal, y director del periódico, **Santi Nolla**. Se trataron cuestiones relativas a la figura de la mujer en el deporte de alta competición y su tratamiento en los medios. Estuvo moderado por la periodista **Cristina Cubero**.

La Fundación Deporte Joven y la Asociación Española de la Prensa Deportiva organizaron el foro "Tardes de domingo, radio deportiva", que reunió a destacados periodistas deportivos en la sede de la Asociación de la Prensa de Madrid. Participaron: **Javier Ares**, director de Radio Estadio, de Onda Cero; **Jesús Gallego**, director de Carrusel Deportivo, de Cadena SER; **Eduardo García**, director de Marcador, de Radio Marca; **José Luis Toral**, director de Tablero Deportivo, de Radio Nacional de España; y el director de Deportes de COPE, **Juan Carlos González**, "Xuancar", en representación de Tiempo de Juego. Fue presidido por Miguel Cardenal, presidente del CSD y de la FDJ, acompañado por el presidente de la AEPD, **Julián Redondo**.

También el foro "Periodismo



Deportivo y Nuevas Tecnologías", que se celebró en la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid. Fue presidido por Miguel Cardenal. Contó además con la presencia de la consejera de Cultura y Deportes de la Junta de Castilla y León, **Josefa García Círac**, y la asistencia de alumnos de



la Universidad. Intervinieron como ponentes: **Amaranta Martín**, **Julián Redondo**, **Javier Ares**, **Ángel Rodríguez**, **Leandro Pérez** y **Eloy de la Pisa**

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS EN EL CAR DE MADRID

La Fundación Deporte Joven colaboró, asimismo, en la organización de la jornada "Un Día en el Centro del Deporte Español", organizada por el Consejo Superior de Deportes, que contó con la co-

laboración de Coca Cola. La jornada de puertas abiertas fue presidida por el Ministro de Educación, Cultura y Deporte, **Íñigo Méndez de Vigo**. La apertura fue realizada por Miguel Cardenal.

OTRAS ACTIVIDADES

El programa "Tenis a la Calle", promovido por la Fundación Juan Carlos Ferrero y la Fundación Deporte Joven, tuvo como objetivo acercar el tenis a los escolares. Destaca también el programa "1% para Deportistas", a través del cual se ha contribuido a favorecer la actividad de formación, y de competición, de cuatro deportistas integrantes del equipo español de K4-1000. Por su parte, la exposición fotográfica "Héroes del Deporte Español", organizada por la Agencia EFE, el Consejo Superior de Deportes y la Fundación Deporte Joven, visitó durante 2015 Alicante, Las Palmas de Gran Canaria y Mallorca.

NUEVOS PATRONOS

La Fundación Deporte Joven recibió nuevos apoyos, en este caso de la Fundación Liga de Fútbol Profesional y Vitaldent, entidades que se han incorporado al Patronato.

Patronos



Ellos han elegido el DEPORTE



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

Roxana Popa
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 Balde

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



La relación deporte y tecnología, protagonista del Fórum Olímpic

La XI edición del Fórum Olímpic congregó a 21 ponentes que disertaron sobre los cambios que se han producido en el deporte debido a la incorporación de las tecnologías y sobre la nueva realidad que vive esta actividad.

Las intervenciones abordaron distintas temáticas relacionadas con la incidencia de las tecnologías en el deporte. En el apartado correspondiente a las redes sociales se aportaron dos ideas claves: que la sociedad quiere formar parte del deporte y que la inmediatez de las redes sociales puede dar lugar a falsas noticias. De la misma forma, el individuo ha de saber ser selectivo con el gran número de ofertas aplicativos que le ofrece el sector tecnológico-deportivo.

La sesión Gestión de Eventos e Instalaciones estuvo marcada por los avances habidos en este campo en la última década. La tecnología ha hecho que el deporte, o el deportista, pasivo se convierta en participativo. El espectador interactúa y esto puede llevar a la práctica activa. La tecnología acerca el producto deporte al individuo y esto genera una necesidad. En esta sesión se habló también del concepto tiempo. La tecnología hace inmediato lo que antes era un recorrido de larga distancia.

En la sesión denominada Entretenimiento y Patrocinio Interactivo destacó la presentación del Open Camp, un proyecto innovador dentro del sector deportivo cuyo objetivo es hacer lúdico y social la alta competición deportiva. Y hacer participe al individuo de las sensaciones del deporte gracias a las nuevas tecnologías. Intervino **Paco Medina**, director del proyecto Open Camp, el primer



Gago, De Pablos, Evans y Sabaté, durante el debate



Carballo, director de Sponsor To

Medina, director de Open Camp

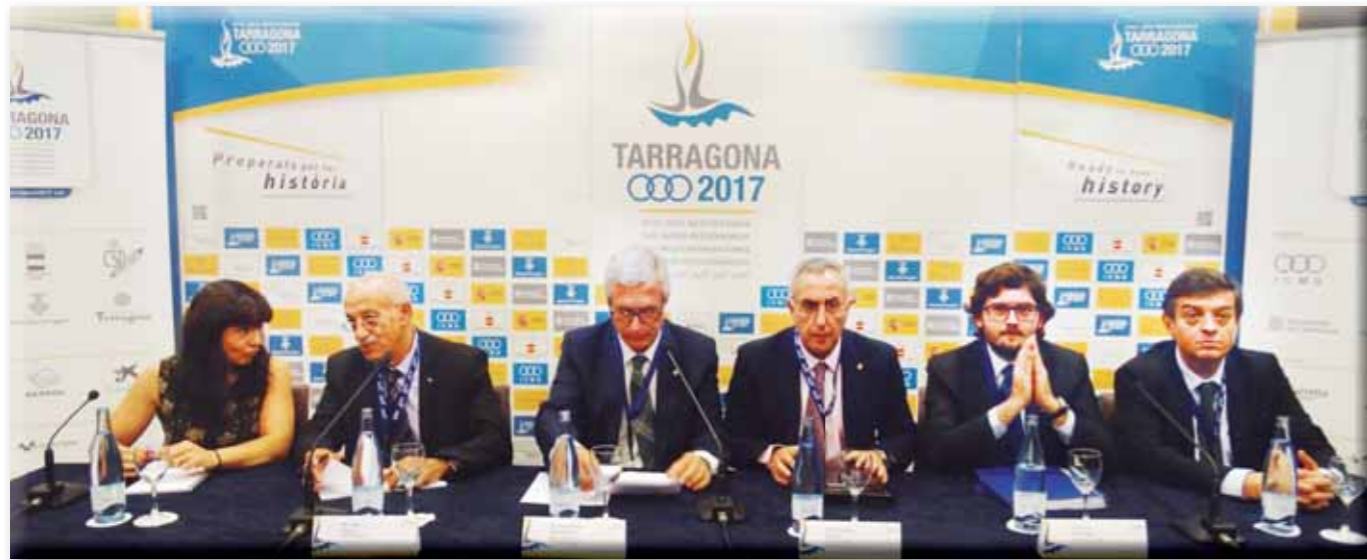


Destacó la
presentación del
Open Camp

parque de atracciones deportivo del mundo donde tecnología y deporte se ponen al servicio del público. Un proyecto ambicioso que verá la luz el próximo año en la Anilla Olímpica de Montjuïc y donde el Museu Olímpic tendrá protagonismo.

La última sesión profundizó sobre tecnologías y patrocinio. Contó con la actuación de **Joan Antón Camuñas**, director de la empresa de asesoramiento CRS Sport & Cultura; de **Francisco J.**

Carballo, director de SponsorTo, y de **Julián Casas**, empresario promotor de Patrocina un Deportista. Los ponentes mostraron sus ideas y proyectos de lo que será la forma de supervivencia del deporte. Las nuevas tendencias del patrocinio, el crowdfunding (micromecenazgo) y el patrocinio interactivo son y serán la forma de supervivencia del deporte y del deportista. Pero para ello hay que cambiar la mentalidad del público y de las empresas.



El Comité Internacional elogia el proyecto de Tarragona 2017

El Comité Internacional de los Juegos Mediterráneos (CIJM) avaló de nuevo el proyecto de Tarragona 2017 en su última visita a la ciudad. Su presidente, Amar Addadi, felicitó a la organización: "Bravo, Tarragona".

La visita de la delegación del (CIJM) para evaluar el estado del proyecto de Tarragona 2017 se cerró el pasado 13 de noviembre con las últimas dos reuniones de trabajo. El presidente del Comité Internacional, **Amar Addadi**, halagó el trabajo realizado por la organización de Tarragona 2017 en la rueda de prensa de cierre, donde también participaron el alcalde de Tarragona y presidente del Comité Organizador, **Josep Félix Ballesteros**; el presidente del Comité Olímpico Español, **Alejandro Blanco**; el coordinador general de Tarragona 2017, **Javier Villamayor**; y el coordinador adjunto de Tarragona 2017, **Victor Sánchez**.

Ante los periodistas, Amar Addadi se congratuló del "trabajo formidable realizado por la organización tarraconense". Destacó, entre otros aspectos, la

nueva página web, el proyecto Valor y la implicación de los miles de voluntarios ya inscritos. También manifestó "el gran sentimiento de satisfacción por parte de todos los miembros del CIJM" y su convicción de que "los Juegos Mediterráneos de 2017 puedan ser la mejor edición de la historia". Definió al equipo de trabajo de Tarragona 2017 como un "dream team" y concluyó su intervención de la reunión de coordinación con un "Bravo, Tarragona".

Josep Fèlix Ballesteros valoró la visita de la delegación como "altamente satisfactoria". El Comité Internacional ha hecho un análisis exhaustivo de todos los proyectos de los Juegos, nos ha transmitido su satisfacción por todos ellos y nos ha proporcionado un conjunto de recomendaciones para seguir en el futuro". Alejandro Blanco



El CIJM destacó el "trabajo formidable realizado" por la Organización

destacó también el grado de satisfacción mostrado por el Comité Internacional y aseguró no temer ninguna duda "de que Tarragona dará un salto de calidad. Su organización será perfecta".

Por otra parte, Víctor Sánchez comunicó la reubicación de algunas disciplinas deportivas de los Juegos. La decisión del Comité Internacional de incluir el baloncesto 3x3 en el programa deportivo motivó esta decisión. Así, el Palacio de Deportes situado en el Anillo Mediterráneo de Campclar acogerá el balonmano masculino y la final del balonmano femenino. La gimnasia artística se trasladará a Reus por cuestiones técnicas y el baloncesto 3x3 se disputaría en el auditorio del Campo de Marte de la ciudad. La final de fútbol se disputará en el Campo Municipal de Reus.

ALICIA MARTÍN

Presidenta del COPLEF Madrid

“Quiero un consenso político para que se regule nuestra profesión”

La nueva presidenta del COPLEF Madrid, Alicia Martín, destaca entre sus prioridades la consecución de una ley que regule el ejercicio de la profesión. Es vocal del Consejo General y desarrolla su labor profesional en el ayuntamiento de Madrid. Contempla el futuro con optimismo.

¿Ilusionada con su nueva responsabilidad?

Muy ilusionada. Creo que he hecho muy buen equipo. Entre los nuevos, **Luis Miguel Pérez** llevará la parte de facultades, **Manuel Álvarez** la multidisciplinar, **Pedro Gironés** la de defensa de la profesión y **Carlos López** se encargará de la tarea de comunicación. Y quiero destacar también la importancia de seguir teniendo cerca a **Juan Ángel Gato**, en este caso como vicepresidente. Eso te da seguridad.

¿Debería de ser obligatoria la colegiación para ejercer la profesión?

En realidad lo es, porque hay una sentencia de un tribunal que así lo dice, pero esto no se lleva a la práctica. El estar colegiado te da un prestigio simplemente por poder adjuntar tu número de registro. Dentro de poco cambiará. Soy una persona muy positiva, por lo que veo con mucho optimismo el futuro de esta profesión, cada vez más ligada a la Salud.

¿Qué le parece la propuesta de Ley presentada por Ciudadanos en la Comunidad de Madrid para regular la profesión?

Tengo que agradecer el trabajo



Contemplo el futuro con mucho optimismo

realizado en este sentido a **Roberto Núñez**, diputado regional de Ciudadanos, y a **Ignacio Aguado**, portavoz. Nosotros queremos, y deseamos, lograr un consenso con todos los grupos políticos para regular nuestra profesión. Se trata de una ley transversal, que no daña nadie. No es sectaria. Ya que un grupo parlamentario ha dado el paso los demás lo tienen que apoyar.

¿Por qué hay tan poca presencia de mujeres en cargos de gestión deportiva?

Es cierto. Esto no puede ser. Hay que cambiar la tendencia. En el COPLEF he querido buscar un equilibrio, aunque no paritario

precisamente. Por ejemplo, **Carlota Díez** es la secretaria general. Es muy importante que en ese sentido las mujeres empecemos a funcionar.

¿Qué les diría a los licenciados que lean esta entrevista?

Que tengan fe en el futuro y que se colegien, porque solo unidos podremos reivindicar nuestra profesión con la suficiente fuerza como para conseguir los objetivos que buscamos desde hace tiempo. Además, supone muchas ventajas a nivel de asesoramiento y de responsabilidad civil.

texto:
E.S.

Éxito de participación en la Gala de la Institución SEK

La Institución Educativa SEK celebró el 27 de octubre la Gala del Deporte, que tuvo lugar en la sede de Madrid-Villafranca de la Universidad Camilo José Cela. Entre los premiados se encontraban el Real Madrid, Mata y Enterríos. El evento reunió a destacados deportistas, dirigentes y educadores.

Texto: Fernando Soria

Nieves Segovia, presidenta de la Institución Educativa SEK abrió el acto señalando que "la sociedad necesita que muchos más crean en la importancia de la educación con el deporte. Celebramos hoy el esfuerzo de la Institución SEK por haber estado del lado de los deportistas y por considerar al deporte como una parte fundamental de una educación integral. Sin el deporte y sus valores, sería imposible".

El evento sirvió de homenaje a deportistas de élite, jóvenes promesas y profesionales del sector. **Emilio Butragueño**, director de Relaciones Institucionales del Real Madrid, que recogió el "Premio de la Institución SEK a la Apuesta Educativa en el Deporte", destacó que "la Institución SEK quiere que los alumnos hagan deporte y el Real Madrid quiere que sus deportistas estudien. Es muy importante contar con una institución académica que tenga tanta sensibilidad hacia los deportistas".

Juan Mata, jugador de la selección española de fútbol y del Manchester, exalumno SEK y alumno de la Universidad Camilo José Cela, recibió el premio Fundación Felipe Segovia a la mejor trayectoria deportiva. El "Premio Institución SEK a la



Emilio Butragueño, Director de Relaciones Institucionales del Real Madrid, recoge el Premio Institución Educativa SEK a la Apuesta Educativa en el Deporte, entregado por José Luis Delfo, Vicepresidente de la IESEK.



Luna Sobrón, golfista y alumna de la Universidad Camilo José Cela, recibe el Premio Institución Educativa SEK al Mejor Deportista 2014-2015 de manos de Samuel Martín-Barbero, Rector de la UCJC.



Juan Mata, jugador del Manchester United, Premio Fundación Felipe Segovia a la Mejor Trayectoria Deportiva, en la pantalla detrás de Nacho Aranda, periodista y conductor de la Gala.



Foto de grupo de los premiados sobre el escenario (de izquierda a derecha: José Luis Lesma –recogió el premio en nombre de Juan Mata–, Raúl Enterríos, José Luis Rodríguez –redactor jefe del Diario Marca–, Emilio Butragueño, Miguel Galindo, Miguel Segarra, Jon Santacana, Luna Sobrón y Susana Pérez-Amor –Subdirectora General de Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes–).



El jugador de balonmano Raúl Enterríos y la golfista Luna Sobrón, junto a varios jugadores de fútbol (de izquierda a derecha: Pablo Sarabia, del Getafe, y Denis Cheryshev, Nacho Fernández, Marcos Llorente, Lucas Vázquez y Rubén Yáñez, del Real Madrid). Con ellos, José Luis Lesma, Director del UCJC Sports Club.



La esquiadora Carolina Ruiz durante su intervención.



Foto de familia de los estudiantes de los colegios SEK y de la Universidad Camilo José Cela premiados en la Gala del Deporte.



Raúl Enterríos, jugador de balonmano del F.C. Barcelona y de la selección española, recibe el Premio Institución Educativa SEK a la Mejor Trayectoria Deportiva de manos de Nieves Segovia, presidenta de la Institución SEK.

Mejor Trayectoria Deportiva" recayó sobre **Raúl Enterríos**, estudiante de la Universidad Camilo José Cela y jugador de la selección española de balonmano y del Barcelona.

Miguel Segarra, secretario general del Comité Paralímpico Español, recogió el "Premio Institución Educativa SEK a la Colaboración con el Deporte". La

alumna de la Universidad Camilo José Cela, **Luna Sobrón**, golfista campeona de Europa por equipos y novena en el ranking mundial amateur, recibió el "Premio Institución Educativa SEK al Mejor Deportista 2014-2015". El "Premio Institución Educativa SEK Mujer y Deporte" fue para el Consejo Superior del Deporte (CSD) y lo recogió **Su-**

sana Pérez Amor, subdirectora general de Mujer y Deporte del CSD. Marca recibió el "Premio Institución Educativa SEK al Periodismo Deportivo".

En la Gala del Deporte también intervinieron y participaron grandes figuras del deporte como **Theresa Zabell**, exvicepresidenta del COE, eurodiputada y regatista española, y **Ca-**

rolina Ruiz, ex alumna SEK y esquiadora olímpica española. **Conrado Durántez**, presidente de la Academia Olímpica Española, clausuró el acto con brillantez, destacando la importancia de educar en los valores del deporte. La Gala del Deporte estuvo presentada y dirigida por **Nacho Aranda**, periodista de Canal+.

El futuro de Vicente del Bosque

Se está gastando últimamente mucha tinta con el nombre **Vicente del Bosque**. Muchos son los que se están pronunciando sobre su continuidad, o no, al frente de la Selección española una vez terminada la Eurocopa de Francia. Desde mi punto de vista, lo primero que hay que hacer es dejarlo trabajar tranquilo y no perturbar en nada su concentración. Ya habrá tiempo de pronunciarse sobre esta cuestión. Además, seguro que los dirigentes del fútbol español ya tendrán algo pensado con respecto a su futuro.

AHORA bien. Me gustaría precisar que en el fútbol no sólo son los técnicos de campo, los

que se encargan de dirigir directamente a los equipos, los que consiguen resultados. Hay otras facetas, otras labores que también redundan en esta cuestión. No creo que haga falta recordar el extraordinario trabajo que hizo Del Bosque en la cantera del Real Madrid siguiendo la estela de **Luis Molowny**. Se trata de un cometido que tiene muy bien aprendido, en donde destacó como entrenador, que podría de nuevo desarrollar en la propia Federación Española de Fútbol si al final, por las circunstancias que sean, no continúa como seleccionador. Es más, no creo, ni mucho menos, que la Federación quisiera desprenderse de un técnico de las características de



Luis López Nombela
ENTRENADOR
NACIONAL DE FÚTBOL

Vicente con tan amplia experiencia en un apartado tan importante como éste.

Sí, es cierto que el fútbol vive de resultados. Pero estos no sólo se proyectan desde las consignas que se puedan impartir desde un banquillo, sino también gracias al trabajo de cantera que se haga con la gente joven. Y Vicente ha demostrado que también en eso ser un maestro. Sería idóneo que la Federación compensara a este hombre tan justo, e inteligente, con ese puesto. En su etapa de futbolista, tal vez lento en su juego, pero a la vez el más rápido de todos en velocidad mental.



Los partidos políticos debatieron sus programas ante el COLEF

La Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid albergó un coloquio político para debatir sobre las propuestas de los diversos partidos en materia deportiva.

Fue organizado por el Consejo General del COLEF.

Representantes de PP, PSOE, IU, UPyD, Ciudadanos y Podemos analizaron esta cuestión poco antes de las elecciones generales. El acto fue retransmitido en directo vía streaming. Estudiantes, profesionales y referentes del sector abarrotaron la sala para presenciar el coloquio. Durante el mismo, los participantes contrastaron sus medidas en un debate que giró principalmente en torno a las propuestas que el propio Consejo General de Colegios Profesionales de la Educación Física y del Deporte (Consejo COLEF) había hecho llegar a los diferentes partidos políticos: la ordenación de las profesiones del deporte; la colegiación obligatoria; la revalorización de la educación física



de calidad en el sistema educativo; la integración de la educación física, la actividad física y el deporte en la infancia y la juventud; la inclusión de los servicios de ejercicio físico y deporte como herramienta de prevención en el sistema de salud; y la consecución de medidas económicas y fiscales para el empleo en los servicios profesionales deportivos. El evento, inaugurado por el decano del INEF, **Antonio Rivero**, y dirigido por **Vicente Gambau**, presidente del Consejo COLEF, es pionero en nuestro país. Gambau, durante su intervención, destacó la "necesidad de establecer políticas serias en el sec-

tor por su incidencia en la salud de la población, pero también por su repercusión en la educación, la economía y el empleo". Asimismo, celebró que todas las fuerzas políticas presentes estuvieran de acuerdo en la necesaria regulación de las profesiones del deporte e instó a que se lleve a cabo sin demora en la próxima legislatura.

Participaron: **Manuel Elvira Calderón**, concejal de Deportes de Majadahonda (Madrid), por el PP; **Daniel Casal Oubiña**, concejal de Garganta de los Montes (Madrid), por el PSOE; **José Moreno Arrones Salcedo**, del área de Educación de Izquierda Unida; **Pablo Sánchez Buján**, coordinador del Grupo de Trabajo de Deportes de UPyD; **Roberto Núñez Sánchez**, exdeportista profesional y diputado de la Asamblea de Madrid, por Ciudadanos; y **Ana Serra Benito**, del área de Cultura y Deportes de Podemos.

muni deporte .com

www.munideporte.com

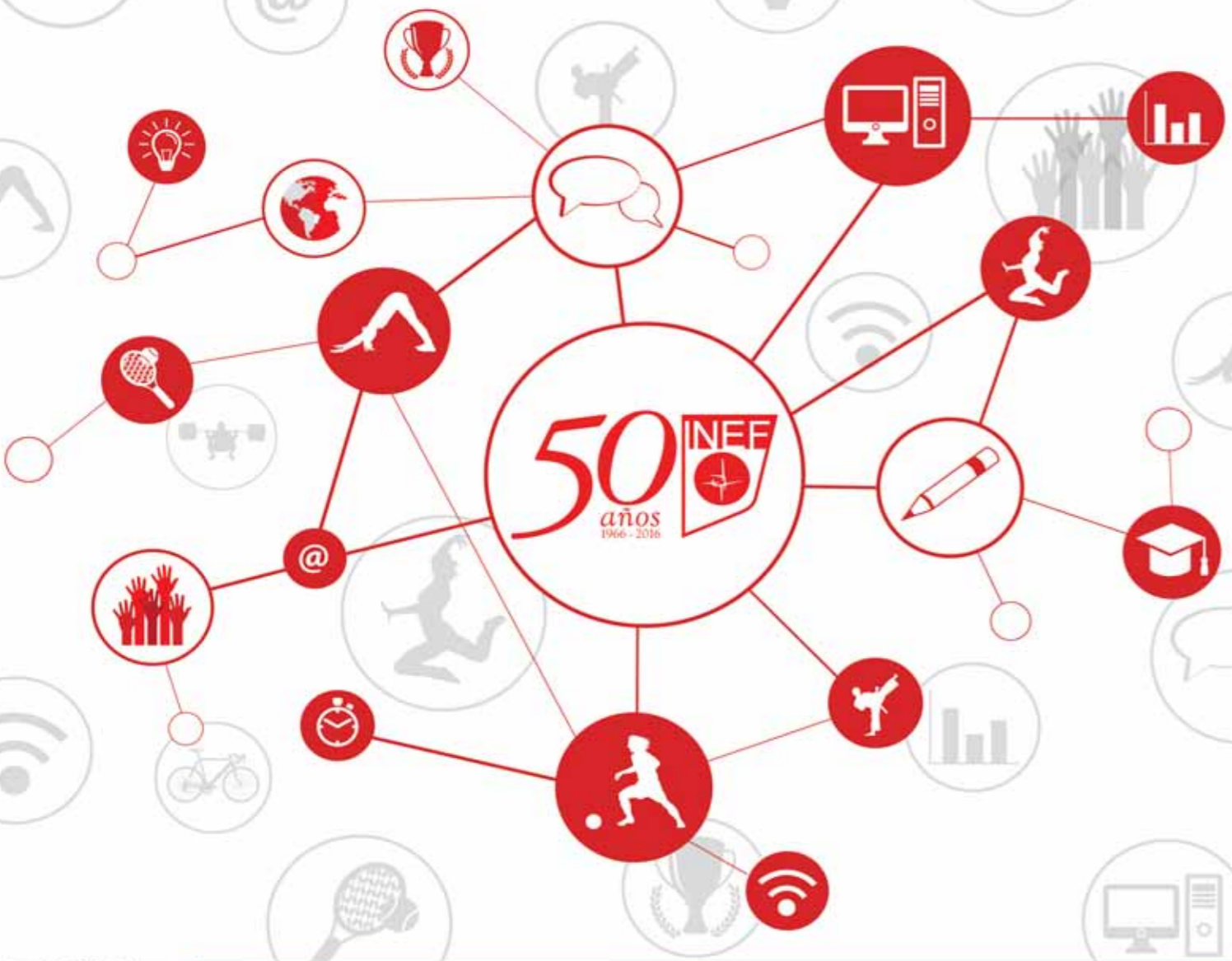
El Portal del Deporte Municipal

actos 50 ANIVERSARIO DEL INEF

Madrid, 19 y 20 de Febrero de 2016

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

Auditorium "José M^a Cagigal". C/ Martín Fierro, 7 - 28040 Madrid



Inscripción gratuita a los foros a través del link: <http://goo.gl/forms/15QuJU008x>
Plazas limitadas por orden de inscripción.
Importante: No se admitirán inscripciones el día de los foros.

Organizado por:



Patrocina:



Colaboran:



Extremadura: II Jornadas de Turismo Deportivo en El Anillo

El Centro Internacional de Innovación Deportiva en el Medio Rural, conocido como El Anillo, albergó las II Jornadas de Turismo Deportivo en Extremadura. Más de 200 personas participaron en este encuentro.

La directora general de Deportes de la Junta de Extremadura, **Conchi Bellorín**, y el director general de Turismo, **Francisco Martín Simón**, fueron los encargados de inaugurar las II Jornadas de Turismo Deportivo en Extremadura, desarrolladas recientemente en el Centro Internacional de Innovación Deportiva en el Medio Natural, conocido como El Anillo. El evento iba dirigido principalmente a profesionales del turismo, federaciones y entidades deportivas.

Unas jornadas en las que durante todo el día tuvieron lugar ponencias sobre temáticas relacionadas con el turismo deportivo, entre ellas el turismo en bicicleta y el turismo náutico, desarrollo local y gestión deportiva municipal asociada al turismo. Además hubo coloquios y mesas redondas sobre aspectos como la "Experiencias en la especialización de los alojamientos en turismo deportivo", con ponentes de varias empresas y establecimientos hoteleros.

En su intervención, el director general de Turismo destacó la intención del ejecutivo extremeño de apostar por el turismo sostenible, creando sinergias entre las visitas generadas desde el deporte, la cultura o la gastronomía, entre otros ámbitos.

Por su parte, **Conchi Bellorín** anunció la propuesta de creación el proyecto "Extremadura



Destino Deporte" para posicionar a esta Comunidad como destino de turismo en esta materia y que, del mismo modo, sirva para potenciar la formación deportiva y atraer a eventos y pruebas de gran calado nacional e internacional. También resaltó la importancia del turismo congresual vinculado a los deportes en medio natural. Extremadura ofrece un me-

dio natural con innumerables posibilidades, como ponen de manifiesto citas como la reciente III Marcha BTT por el Parque de Monfragüe, o el programa 'Geodisea', con actividades de todo tipo celebradas en el GeoParque de la comarca de Las Villuercas-Ibores-Jara durante el pasado mes de octubre. Todas estas facetas se aglutinan en el Centro Internacional de Innovación Deportiva 'El Anillo', perfectamente integrado en la península del Embalse de Gabriel y Galán, equipado para la realización de pruebas deportivas de cualquier modalidad al aire libre, concentraciones de deportistas y equipos o investigaciones sobre rendimiento y complementos deportivos, además de encuentros y jornadas como las de Turismo y Deporte.

Se crea el proyecto "Extremadura Destino Deporte"

Destino Deporte" para posicionar a esta Comunidad como destino de turismo en esta materia y que, del mismo modo, sirva para potenciar la formación deportiva y atraer a eventos y pruebas de gran calado nacional e internacional. También resaltó la importancia del turismo congresual vinculado a los deportes en medio natural. Extremadura ofrece un me-

Cantabria incrementa en casi un 7% el presupuesto para el deporte

Cantabria ha incrementado en un 6,77% la partida destinada a deporte, lo que implica que se destinarán 7.443.269 euros a esta materia en 2016. Promover la relación entre actividad física y vida saludable será un objetivo prioritario en la legislatura.

El fomento del deporte base y promover la concepción de la actividad física como elemento fundamental de un estilo de vida saludable es uno de los objetivos planteados para esta legislatura, al igual que recuperar y apoyar la organización de eventos deportivos y promover pruebas con fines solidarios. En esta línea destaca sobremanera el impulso al deporte escolar, que contará con una partida presupuestaria de 1.020.000 euros, lo que supone un incremento de 20.000 euros.

Ramón Ruiz, consejero de Educación, Cultura y Deporte, considera el deporte como "un servicio público y una fuente inagotable de valores, garante de una vida saludable y educación permanente para quien lo practica. Un derecho de todos los ciudadanos. Y para asegurar este derecho a la práctica deportiva sin diferencias de sexo, edad, nacionalidad, ni condicionantes sociales, culturales o económicos, trabajaremos cada día para mejorarlo y recuperar lo perdido".

El deporte femenino será también otra de las claves de actuación. Se ayudará a que este grupo de la población acceda más fácilmente a la práctica deportiva. Este compromiso supone un aumento de 108.000 euros, "el cual se plasma por



primera vez en los presupuestos de nuestra Comunidad", resaltó Ruiz. Además, se contempla la puesta en marcha de un Plan Estratégico que permita cuantificar las necesidades de actuación durante la legislatura. También destacó la atención que se prestará al deporte de personas con discapacidad, otro de los objetivos del Gobierno. En este sentido es reseñable la nueva partida de 18.000 euros destinada a la adquisición de material para realizar una práctica deportiva de calidad. Y se mantendrá la correspondiente al fomento del deporte

El deporte se considera un servicio público y fuente de valores

para personas con discapacidad (50.000 euros). Asimismo, se apoyará a las federaciones deportivas, a las que se destinarán más de un millón de euros, así como a las competiciones, con una especial atención a los deportes autóctonos. Se reforzará la colaboración con los municipios. Se incluye una asignación para bolos y remo y la recuperación de las federaciones de Béisbol y Deportes Aéreos. Anunció un incremento del 17,9% de la cantidad destinada a infraestructuras deportivas para los municipios de la región.

ALONSO GÓMEZ

Director general de Deportes de Murcia

“Queremos que Murcia sea un referente en el deporte”

Alonso Gómez López ha sido designado para dirigir el deporte murciano. Fue árbitro de fútbol de Primera División y es profesor de la escuela de entrenadores. En la política, ha sido concejal de deportes de Cartagena durante 16 años. Ayudar al deporte base es uno de sus principales retos.

¿Satisfecho por el nombramiento?

Sí. Es un privilegio que poder ocupar el cargo de la dirección general de Deportes de nuestra región y voy a intentar no defraudar a las personas que han confiado en mí. Ni por supuesto a los deportistas ni a los clubes. Uno tiene que estar en el lugar que ocupa para darse cuenta de la responsabilidad que tiene. Después, evidentemente, tienes la obligación de aportar tu generosidad para darte a los demás. Sin duda, es importante que una persona pueda hacer algo por su ciudad y por su región. Se puede decir que estoy como un niño con zapatos nuevos. Es fundamental tener ilusión y trabajo. Si no, difícilmente se puede sacar adelante.

¿En qué situación se encuentra el deporte murciano?

Yo entiendo que goza de muy buena salud, lo que pasa es que siempre medimos varias escalas. Hablamos de deporte profesional o de élite y del deporte de base. Parece que todo lo que vende es fútbol, pero hay otras disciplinas que hay que tenerlas muy en cuenta. Tenemos a Miguel Ángel López, que sabemos el prestigio que da a nuestra región. Es un



duda, el deporte murciano goza de muy buena salud.

¿El futuro?

Es esencial que nos impliquemos en el deporte de base. Tenemos que mejorar, si cabe, no solamente el rendimiento de los deportistas sino incentivarlo. Me gustaría resaltar una norma que ya la anunció el presidente de nuestra Comunidad. La posibilidad de hacer un descuento para que los clubes puedan beneficiarse de un 50% del tramo de IRPF que tiene nuestra Comunidad. También estamos hablando de la puesta en marcha de unas becas entre el inicio de la formación deportiva y la llegada a la élite. Queremos que Murcia sea un referente y vamos a hacer una actuación conjunta. E intentar que conozcan nuestra región.

¿Cómo podría definirse?

Me decanto por la palabra deportista. Soy una persona que sinceramente se me conoce por arbitrar en Primera, pero de joven he jugado al balonmano, tenis y al baloncesto. Me siento deportista por encima de todo.

texto: J.J.M.

ELISA PÉREZ DE SILES

Concejala de Deportes de Málaga

“Queremos que más de la mitad de los malagueños practiquen deporte”

Málaga está de enhorabuena, pues ha sido elegida Capital Europea del Deporte en 2020. Su máxima responsable en esta materia nos cuenta qué planes y organización tiene para esa cita continental.

En Málaga se inicia ya la cuenta atrás para ser el foco de atención deportiva europea en 2020, ¿cómo encaran ese nombramiento?

El trabajo en esa línea estratégica es la de atraer el turismo deportivo a nuestra ciudad, de la mano de los visitantes que también vienen a Málaga como polo cultural. Entonces, vimos oportuno entrar en noviembre en la carrera por ser Capital Europea del Deporte y ¡Estamos preparados!, como dice nuestro lema. Además, vamos a ser sede de los XXI Juegos Mundiales de Trasplantados en 2017 y acogeremos en 2018 el Campeonato del Mundo de Atletismo Veterano

¿Cómo valora la participación ciudadana en el deporte de la ciudad?

Desde el Área de Deportes se ha pretendido que Málaga no sólo sea una ciudad del deporte, sino también una ciudad de deportistas y, así, hemos facilitado que los ciudadanos puedan cubrir sus necesidades físico-deportivas. En 2009, había 15.000 inscritos en instalaciones y programas del sistema deportivo local, mientras que en 2014 son más de 70.000 inscritos. Según datos oficiales de la Junta de Andalucía, Málaga es la ciudad con mayor tasa de práctica deportiva de Andalucía. Destaca el incremento del deporte femenino: hoy más del 15% de la población femenina de Málaga utiliza los servicios deportivos municipales.

¿Y cuáles son las grandes líneas maestras que se traza en este mandato para cuatro años?

Nuestra gran apuesta es que más del 50% de la población realice algún deporte de forma regular. Nuestra red de instalaciones y su distribución espacial permite que los ciudadanos dispongan de algún centro deportivo cercano para realizar su práctica deportiva, con una oferta de programas que tiene en cuenta todas las necesidades de la población. En cuanto a los programas, van dirigidos a atender a los grupos sociales que más lo necesitan; hay otros, dirigidos a las personas mayores, que son todo un ejemplo de eficacia en el mantenimiento de la condición física, la salud y la integración y comunicación social. Las escuelas deportivas constituyen otro pilar en la acción para inculcar los valores del deporte y su práctica para toda la vida.

El clima y las peculiaridades geográficas de Málaga le ofrecen la posibilidad de disfrutar del mar y del monte, ¿qué trabajo desarrollan ustedes con estas fortalezas?

Somos conscientes de ello y existen una serie de equipamientos urbanos deportivos de uso libre como máquinas de ejercicio, rutas de senderismo, pistas deportivas, etc. A ello hay que añadir nuestra oferta de programas específicos para la heterogénea demanda existente y las condiciones climáticas de la ciudad.

Potenciar las actividades en el mar y la playa es un reto asumido para la presente legislatura. Lograr hábitos de vida que consideren como parte vital la práctica deportiva, reorientar la ocupación del tiempo libre a actividades que generen una actividad física moderada, aumentar la “movilidad activa” (desplazamientos por la ciudad en bicicleta o caminando) o ir cambiando el modelo de ser espectadores a ser protagonistas del deporte son parte de nuestros compromisos.



Madrid: Ocho millones en 2016 para la mejora de instalaciones

El ayuntamiento de Madrid invertirá ocho millones de euros el próximo año para la mejora y rehabilitación de las instalaciones deportivas.

La mayor partida irá destinada a campos deportivos de césped artificial.

La dirección General de Deportes destinará esa inversión durante 2016 a la mejora de diferentes equipamientos deportivos de la ciudad, con la siguiente distribución: cuatro millones de euros para la mejora de campos de deportes de césped artificial; 800.000 euros para el reacondicionamiento de instalaciones deportivas en colegios públicos; 1.400.000 euros para el programa de adecuación de las instalaciones a accesibilidad universal y 1.800.000 euros para rehabilitar diversas instalaciones deportivas.

Esta gran inversión forma parte de los compromisos adquiridos por el actual gobierno municipal de iniciar un plan para los cuatro años para la renovación, modernización y mejora

PROGRAMA DE INVERSIONES EN INFRAESTRUCTURAS DEPORTIVAS PARA 2016	
MEJORA DE CAMPOS DE DEPORTES DE CÉSPED ARTIFICIAL	4.000.000 €
MEJORA DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS EN COLEGIOS PÚBLICOS	800.000 €
ADECUACIÓN DE INSTALACIONES A LA ACCESIBILIDAD UNIVERSAL	1.400.000 €
REHABILITACIÓN DE DIVERSAS INSTALACIONES DEPORTIVAS	1.800.000 €
TOTAL:	8.000.000 €

de los equipamientos deportivos municipales actualmente en funcionamiento.

El capítulo de inversiones en infraestructuras deportivas en 2016 se completa con el inicio de la construcción de seis

nuevos equipamientos deportivos, a través del área de Patrimonio, con un presupuesto de 3.475.000 euros para comenzar la primera fase de construcción, que abarcará: la pista de atletismo de Vallehermoso, las instalaciones deportivas de Cuatro Caminos, el PAU Ensanche de Vallecas, Las Rosas y El Salvador, en el distrito de San Blas, y el centro deportivo de la calle Fúcar.

La presencia de Javier Odriozola como director general de Deportes facilita el apoyo del ayuntamiento a la actividad deportiva. Odriozola, muy identificado con el equipo de Carmena, pretende que los madrileños dispongan de las mejores condiciones para la práctica deportiva. Considera que es fundamental para la Salud de los ciudadanos.

Valencia es designada la mejor ciudad para practicar running

Valencia es la mejor ciudad para practicar running según la clasificación elaborada por la Federación Española de Atletismo. Sus condiciones climatológicas y de altitud han sido altamente valoradas.

El gran logro de esta temporada 2014-2015 recayó en el Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso, que fue organizado por la S.D. Correcaminos, en el que se batieron todos los records históricos nacionales de puntuación en 2015 con un total de 2.870,42 puntos, la mejor marca en la historia de España en cualquier prueba de fondo. Por su parte, el Maratón Valencia Trinidad Alfonso, organizado por la S.D. Correcaminos y el ayuntamiento de Valencia, fue elegido como la mejor carrera de España en la distancia de los 42.195 metros, por delante de los de Barcelona, Sevilla y Madrid, según el ranking publicado por la Federación Española de Atletismo.

La prueba valenciana acumuló 1.673 puntos, 246 más que la de Barcelona, mientras que la de Sevilla (1.332) arrebató por ocho puntos el tercer puesto a la de Madrid. El Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso, que celebró su 25 aniversario con la mejor marca de la historia de España y la mejor del año, obtuvo 2.555 puntos.

En las pruebas de diez kilómetros sobresale la San Silvestre Vallecana, que con 2.083 puntos dobla a la segunda carrera del ranking, los 10 Km Villa de Laredo. El tercer lugar, con 697, corresponde a la 10Km Valencia Trinidad Alfonso. Los datos arrojan un resultado muy concluyente: Valencia es la ciudad



del running y todas sus pruebas están a la cabeza en el calendario nacional de carreras.

AUMENTA LA PARTICIPACIÓN FEMENINA

El circuito "Divina Pastora de Carreras Populares de Valencia", que organiza la Fundación Deportiva Municipal de Valencia, cerró su edición de 2015 con

las diez pruebas que han discorrido por los barrios de la ciudad en los últimos meses. Una cita obligada para los corredores que consolida su crecimiento, con un número total de 52.618 participaciones en el cómputo global.

Un dato sustancial es el aumento de la participación femenina en el circuito, ya que sus distancias entre cinco y siete kilómetros se convierten en el primer paso en las carreras populares para muchas mujeres. En este sentido, la presencia femenina ha marcado un nuevo registro de participación al alcanzar la cuota del 31,34% en el desarrollo del circuito, superando las cifras de los años precedentes, que fueron del 25,2% y 28%, respectivamente, en 2013 y 2014. Por primera vez se logra prácticamente que de cada tres corredores uno sea mujer, una proporción que sigue en aumento.

Los Reyes entregan a Santander el Premio Nacional del Deporte

El Consejo Superior de Deportes reconoció a la ciudad de Santander con el Premio Nacional del Deporte 2014, una distinción que el alcalde, Iñigo de la Serna, recogió de manos de los Reyes de España. Estuvo acompañado en el acto por el concejal de Deportes, Juan Domínguez.

Santander se siente también orgullosa de los éxitos individuales de algunos de sus deportistas, entre los más recientes, los cosechados por la atleta **Ruth Beitia**, campeona de la Liga de Diamante, y el de la joven **Itziar Abascal**, elegida Mejor Socorrista Europea de 2015. Muchos la conocen por sus playas, su bahía, su gastronomía..., pero cada vez son más los que reconocen también a Santander por el deporte. Profesionales o aficionados, todos tienen espacio en Santander, que ofrece un calendario repleto de propuestas. En la memoria queda el Mundial de Vela 2014, un año en el que fue además Ciudad Europea del Deporte. Santander se vuelve con el deporte popular y de élite

Para **Juan Domínguez**, concejal de Deportes, la condecoración "es un mérito de todos los santanderinos y un éxito colectivo. Santander es una ciudad que vive y respira deporte, tanto popular, como de élite". Una ciudad, añade, en la que "se siente y practica el deporte todo el año, también en otoño e invierno. El tiempo no es excusa para no hacer deporte en Santander. Las actividades se adaptan, aumenta la demanda de deportes a cubierto, pero también se mantienen las actividades al aire libre".

De hecho, una de las grandes citas de la temporada tiene como escenario la costa. "Se trata de



Foto: CSD

La ciudad se vuelve con el deporte popular y de élite

la 'Vaga Gigante', una competición internacional que congrega a los mejores surfistas del mundo para surcar olas de entre cinco y siete metros. Asimismo, destaca la celebración en noviembre del Cross España de Cueto, la prueba atlética más antigua de la ciudad, que tuvo 700 participantes en su 86ª edición".

El concejal recuerda que tanto profesionales como aficionados tienen la vista puesta en la San Silvestre, "que volverá a mostrar el auge de las carreras populares", y destaca en la oferta de actividades hasta final de año una propuesta deportiva

para la Navidad: "La pista de hielo, que estará en la Plaza Porticada del cuatro de diciembre al diez de enero".

Aunque hay otras formas de disfrutar del deporte, "tales como recorrer el Museo del Deporte, único en España. Y apoyar a clubes locales como el Racing, que compite esta temporada en Segunda B del fútbol español; el GO FIT, que milita en La liga Asobal; el Cantbasket y el Estela, de la Adecco Plata; o el Bathco Independiente, encuadrado en División de Honor del rugby español".



Segovia pone en marcha el circuito de running y senderismo "Re-corre"

El Instituto Municipal de Deportes (IMD) presentó el proyecto "Re-corre Segovia", que pretende convertir a la ciudad en centro de referencia del running y el senderismo.

"Re-corre" estará integrado por siete circuitos, diseñados por el IMD, que permitirán a los segovianos disfrutar del deporte en espacios naturales muy especiales, idóneos para el running y el senderismo. Se trata de una iniciativa dirigida especialmente a fomentar el deporte popular y a ofrecer a todos los segovianos la posibilidad de practicar el atletismo en determinados circuitos por la ciudad, debidamente definidos y señalizados. En total se han diseñado siete trayectos, los cuales tendrán inicio y fin en el puente Casa de Moneda, las pistas de atletismo, el parque Alto del Clamores, el parque del Cementerio y la Vía Verde, con diferentes niveles de complejidad y distintas distancias, válidos para todo tipo de entrenamientos y preparación

para pruebas llanas, de montaña, trails... Esto permitirá a los deportistas llevar a cabo sus sesiones de entrenamiento y disfrutar del atletismo popular en una zona idónea, rodeados de parajes incomparables.

Asimismo, con la intención de mejorar los servicios, aprovechando las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías, se ha desarrollado una aplicación para los dispositivos GPS que valorará y clasificará la posición de los participantes en función del tiempo empleado. Será un elemento de motivación añadido a la hora de afrontar los entrenamientos.

Esta iniciativa viene a sumarse a otros proyectos del Instituto Municipal de Deportes ya consolidados, como el de Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo, que cuenta con más de 100 participantes, o a la elaboración

Permitirá a los segovianos disfrutar del deporte en espacios naturales

de un calendario de pruebas deportivas distribuidas a lo largo de la temporada, que tienen su punto álgido con la disputa de la Media Maratón Ciudad de Segovia, que supera los 3.000 participantes en todas sus ediciones. La próxima ya tiene fecha: el 10 de abril de 2016.

María Ángeles Rueda, concejal de Deportes del ayuntamiento de Segovia, manifestó su satisfacción por poder presentar a los ciudadanos "una nueva iniciativa que responde a una demanda creciente de los deportistas populares quienes, desde ya, disponen de una excusa menos para quedarse en casa y no practicar actividad física o deportiva en nuestra preciosa ciudad". Quienes deseen obtener más información pueden consultar la página web del IMD de Segovia cuyo dominio es: www.imdsg.es.



Amaya Valdemoro y Milagros Díaz, entre las mujeres más influyentes

Dos mujeres vinculadas al deporte de Alcobendas, Amaya Valdemoro y Milagros Díaz, están incluidas en la lista de las más influyentes de la industria del deporte español según el ranking elaborado por Metadeporte en 2015.

La presencia de **Amaya Valdemoro**, exjugadora internacional de baloncesto, y de **Milagros Díaz**, gerente de Deportes del ayuntamiento, en las posiciones séptima y octava, respectivamente, muestra la importancia de la cultura deportiva municipal tan arraigada en Alcobendas así como la especial incidencia del deporte femenino en esta ciudad.

Milagros Díaz es el gran referente en gestión deportiva municipal en España. Es licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, experta en Gestión Deportiva (FEMP) y máster

La lista la encabezan Begoña Sanz (Real Madrid) y Susana Monje (F.C. Barcelona)

en Gestión Pública (actualmente es gerente de Deportes del ayuntamiento de Alcobendas y presidenta del Círculo de Gestores Deportivos de Madrid). A lo largo de 30 años ha participado activamente en programas y actividades de desarrollo y evolución de la gestión deportiva en la Comunidad de Madrid. En 2015 ha sido ponente en el XV Congreso Nacional de APOGESD, en las Jornadas Nacionales de Mujer y Deporte del INEF y en los Cursos de Verano de la Universidad Complutense de Madrid de El Escorial.

Por su parte, Amaya Valdemoro ejemplifica como nadie el

talento y la lucha de la mujer en el deporte español. "Hija Predilecta" de Alcobendas, es una de las caras visibles de Universo Mujer, el proyecto con el que la Federación Española de Baloncesto fomenta el desarrollo del baloncesto femenino y la integración definitiva de la mujer en todas las esferas del deporte, e impulsa el Mundial de 2018 que se disputará en España.

Begoña Sanz Orea, directora general adjunta del Real Madrid, y **Susana Monje**, que dirige el departamento económico del FC Barcelona, encabezan el ranking.



Alcalá de Henares acogió la última prueba del Circuito Nocturno MsMxM

En Alcalá de Henares se celebró la última prueba del circuito Nocturno de running y senderismo "Madrid se Mueve por Madrid". Participaron 600 deportistas pertenecientes a nueve nacionalidades.

La ciudad Complutense puso el colofón al circuito que se ha ido desarrollando durante 2015 en distintas localidades de Madrid con una alta participación: 600 atletas. El recorrido para las dos modalidades, running y senderismo, fue de 10.000 metros. El primer clasificado en categoría masculina fue el madrileño **Alejandro Nogales**. En categoría femenina la boliviana, afincada en Madrid, **Jovita Morales**.

Destacó la numerosa presencia de atletas internacionales procedentes de ocho países diferentes: Argentina, Bélgica, Bolivia, Bulgaria, Ecuador, Gran Bretaña, Irlanda y Suecia. De España provenían de las Comunidades de: Andalucía, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Ca-

taluña, Valencia, País Vasco, Galicia, Murcia y Madrid. Terminaron 363 hombres y 108 mujeres. Un 65% del trayecto transcurrió por asfalto y el resto por tierra.

La entrega de premios fue realizada por el concejal de Deportes del ayuntamiento, **Alberto Blázquez**, y por **Félix Mataranz**, director deportivo de la prueba. Con anterioridad, "Madrid se Mueve por Madrid" tuvo lugar en las localidades de la Comunidad de Madrid: Navalcarnero, San Martín de Valdeigleisias, Arganda del Rey, Chinchón, Carabaña, Manzanares El Real y Buitrago de Lozoya. El circuito nació con la pretensión de unir deporte y turismo. Fue organizado por You Event. El Instituto "España se Mueve" fue una de las entidades colaboradoras.

La Selección femenina de fútbol sala se entrenó en Espartales

FÚTBOL SALA DE ÉLITE

La Selección española absoluta de fútbol sala femenino eligió la Ciudad Deportiva de Espartales como lugar de entrenamiento para su preparación para el próximo campeonato del Mundo de Guatemala. También se disputó en sus instalaciones un partido amistoso de categoría femenina entre el equipo nacional y el Alcorcón. La entrada fue gratuita para los espectadores que quisieron ver jugar a las jugadoras de la Selección. El alcalde de Alcalá de Henares, **Javier Rodríguez Palacios**, y el concejal de Deportes recibieron a las jugadoras en el salón de plenos del ayuntamiento, a las que agradecieron su estancia en la ciudad y desearon suerte para la citada competición internacional.



Villanueva de la Cañada celebrará la San Silvestre Solidaria con África

El ayuntamiento de Villanueva de la Cañada organizará, por tercer año consecutivo, la San Silvestre Solidaria, que tendrá como fin recaudar fondos para la Fundación Irene Megías contra la Meningitis.

El acontecimiento deportivo nace con una clara vocación de solidaridad: Se trata de recaudar 15.000 euros para un proyecto de cooperación humanitaria en África, en concreto para construir y llevar a Malawi 20 *ambibikes* (bici-ambulancias). Este pequeño país del sur africano es uno de los más pobres, subdesarrollados y densamente poblados del mundo. Un tercio de sus más de 17 millones de habitantes fallece por culpa de enfermedades infecciosas, entre ellas la meningitis, y uno de los motivos de esta alta mortalidad es la dificultad para acceder a ayuda médica. En las zonas rurales, donde más mella hace este problema, el centro de salud más cercano está a una

La carrera pretende recaudar 15.000 euros

distancia media de 13 kilómetros, lo que supone que los pacientes y sus acompañantes tengan que realizar un recorrido de más de tres horas a pie para poder recibir la atención médica necesaria.

Con las *ambibikes* que se pretende llevar a Malawi gracias a los fondos que se recauden en la San Silvestre Solidaria el tiempo en el que los enfermos tardarán en ser atendidos se reducirá considerablemente, lo que redundará en la eficacia de los tratamientos médicos. Asimismo, con la intención de sacar la mayor rentabilidad posible al proyecto deportivo y solidario, se está buscando la colaboración con la carrera de empresas socialmente comprometidas con este tipo de causas así como de particulares.

Con la organización de esta prueba atlética en plena Navidad el ayuntamiento de Villanueva de la Cañada pretende aunar, un año más, los conceptos deporte y solidaridad. En la anterior edición de la San Silvestre Solidaria participaron más de 150 corredores. Los fondos que se recaudaron fueron destinados a la Fundación Fabretto. La Fundación Irene Megías es miembro de la Confederación de Organizaciones de la Meningitis. Fue creada en el año 2006 por **Purificación Roca** y **Jorge Megías** como consecuencia del fallecimiento de su hija **Irene**, a los 17 años de edad, por una sepsis. Las personas interesadas en participar en la San Silvestre Solidaria pueden informarse en www.ayto-villacanada.es



ALCORCÓN

EXCELENCIA en la GESTIÓN

Premio Regional del Deporte

Premio Nacional de Seguridad Infantil

Premio Nacional Ciudades Amigas de la Infancia

Premio Europeo de las Familias

Premio Europeo de Medioambiente

Premio Nacional por Políticas contra Violencia de Género



PREMIO 7 ESTRELLAS
de la Comunidad de Madrid por el
FOMENTO DEL DEPORTE



PRIMERA CIUDAD DE ESPAÑA
en obtener el SELLO DE CALIDAD
EN SEGURIDAD INFANTIL



PREMIO Nacional
Ciudades Amigas de la Infancia



PREMIO de la Confederación
Europea de Familias Numerosas
por sus POLÍTICAS SOCIALES



PREMIO EUROPEO
al reciclaje de papel y cartón



PREMIO a las Buenas Prácticas Locales
contra la Violencia de Género



Ayuntamiento de Alcorcón

Deportistas

CONFIDENCIAL

1.- AMBICIOSO ESTUDIO SOBRE EL AHORRO DE COSTES PARA LA SANIDAD

La inactividad deportiva es una causa directa, entre un seis y un diez por ciento, de las enfermedades coronarias, diabetes tipo 2 y los cánceres de mama y colon que se producen en el mundo según un Meta-análisis realizado por investigadores del Hospital Rey Juan Carlos de Móstoles y promovido por el Instituto "España se Mueve". Esta situación implica, en sus distintas consecuencias, un grave problema tanto para la salud como para la economía. En términos absolutos, 5,3 millones de muertes de los 57 que se producen al año se atribuyen a este problema.



al año y provoca cerca de 150.000 muertes.

Sin embargo, según el Meta-análisis, en España "no hay estudios que relacionen directamente la mejora de los parámetros clínicos del síndrome metabólico con la reducción en la prescripción de fármacos y la reducción del número de visitas para control metabólico (con el consiguiente gasto farmacológico y de asistencia médica).

Por ello, el Instituto "España se Mueve" y el Hospital Rey Juan Carlos iniciarán a primeros de año un estudio con pacientes del centro sanitario para demostrar científicamente la relación entre una actividad física adecuada y el ahorro de costes sanitarios. Colaborarán prestigiosas instituciones del sector del fitness y la Universidad Camilo José Cela.

La obesidad, considerada como el enemigo público número uno en la OCDE, y las enfermedades crónicas asociadas provocan entre el uno y el tres por ciento del gasto sanitario en

la mayoría de los países (hasta el 5% en los Estados Unidos), cantidad que se estima que aumentará considerablemente en los próximos años. España tiene la prevalencia mayor de

esta enfermedad tanto en hombres (20,2%) como en mujeres (25,6%) mayores de 50 años. Según datos del Ministerio de Sanidad y del CSD, tiene un coste de 7.000 millones de euros

2.- ¿SEGUIRÁ ALEJANDRO BLANCO EN LA PRESIDENCIA DEL COE?

Esta es la pregunta que muchas de las personas relacionadas con el mundo del deporte federado se hacen. Después de los Juegos Olímpicos de Río tendrán que celebrarse elecciones en todas las federaciones nacionales y también en el Comité Olímpico Español. Y el primero que tiene la palabra es el propio Alejandro Blanco, que tendrá que decidir si se presenta a la reelección para el que sería

su tercer mandato. Hasta la fecha no se ha pronunciado al respecto, aunque las personas más allegadas piensan que su decisión será afirmativa y que se presentará a los comicios si hay más candidatos.

Lo cierto es que tampoco ningún dirigente ha expresado, por ahora, su voluntad de optar al cargo, aunque en esta ocasión no extrañaría la presencia de alguno de los actuales pre-

sidentes de federaciones. Por ejemplo, de entre los directivos de la Asociación del Deporte Federado Español, cuya creación ha evidenciado que no todos están con Blanco, ya que la mayoría de sus objetivos podrían haberse articulado a través del COE. Y también influirá si hay cambios en la cúpula del CSD después de las generales del 20-D. El panorama, desde luego, se presenta interesante.



Mundo apoya la Carta del Deporte

Mundo, empresa colaboradora de FAGDE, fue uno de los patrocinadores del II Symposium Aragonés de Gestión en el Deporte que se celebró en Zaragoza. En la jornada final del evento se leyó la Carta Española del Deporte, un documento que apuesta por la generalización efectiva de la práctica deportiva y la mejora de la calidad, la eficacia y la excelencia del deporte.

La lectura de la Carta en Zaragoza la realizaron distintas personalidades relacionadas con el mundo del deporte como **Luis Solar**, presidente de FAGDE; **Enrique Pérez Chapparro**, presidente de GEDA; **Mariano Soriano**, direc-



tor general de Deportes del Gobierno de Aragón; **Santiago Palomera**, director general de Mundo; así como destacadas figuras del deporte aragonés, como la marchista olímpica **María José Poves** o el exjugador internacional de baloncesto **Fernando Arcega**, entre otros.

La Carta Española del Deporte concibe la práctica deportiva como servicio a la persona e inspira principios como que el deporte es una herramienta de la Salud, un vehículo de desarrollo económico y social, un instrumento pedagógico al servicio de la educación y un generador de imagen positiva de personas y sociedades..

ESTUDIA EN UNA DE LAS UNIVERSIDADES MÁS PUNTERAS DE EUROPA EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

Grados • Ciclos • Postgrados

- Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
 - Grado en Gestión Deportiva
- Doble Grado: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte + Fisioterapia
 - Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas



Abre las puertas a tus sueños. Alcanza tu mejor yo.

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- Excelencia en instalaciones y laboratorios
- Referente en investigación
- Presencia sostenida en rankings
- Modelo académico innovador e interdisciplinar
- Preparación para el entorno internacional
- Acreditación oficial de la European Health & Fitness Association (EHFA)



Universidad Europea

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

universidadeuropea.es | 902 23 23 50



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



www.mesondelcid.es

Restaurante y Hotel

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



McFIT

Simplemente en forma.

**GIMNASIO
NÚMERO 1
EN EUROPA**

**19,90 €
AL MES***

mcfit.com

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