

La revista del Ocio, la Recreación y el *Deporteparatodos*



Abel Caballero también se mueve

Las comunidades autónomas vuelven a incrementar sus presupuestos para el deporte (+1,5%)
"España se Mueve" renueva con la Fundación Deporte Joven y buenos resultados en Telemadrid
Ayuntamientos, Comunidades, Confidencial, Radio Marca, Munideporte y MAPOMA



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.

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

6 INFORME:

Las Comunidades vuelven a incrementar sus presupuestos para el deporte (+1,5%)



18 REPORTAJE:

"EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2" intentará batir el record de media distancia



9 "ESPAÑA SE MUEVE":

Se renueva el convenio con la Fundación Deporte Joven

20

EN PORTADA:

Abel Caballero:
 "El deporte es la gran revolución del momento"



	ESM: Los Farmacéuticos se suman a la iniciativa	8
	ESM: El movimiento recorrerá las ciudades más saludables	10
	ESM: "Madrid se Mueve" inició con éxito su 2ª temporada en Telemadrid	11
	ESM: Humanes y Villanueva de la Cañada completaron los test de "Movinivel+"	12
	ESM: La fisioterapia andaluza se mueve	13
	FUNDACIÓN BARCELONA OLÍMPICA: Distinción en la Gala Anual del COE	15
	FUNDACIÓN DEPORTE JOVEN: 20 años difundiendo los valores del deporte	16
	NOTICIAS: El COPLEF de Madrid y los campus de verano de Balonmano	22
	OPINIÓN: Alicia Martín (COPLEF de Madrid) y Luis López Nombela	23
	MURCIA: La Región se presenta en Fitur como "destino deportivo"	24
	GALICIA: El Plan Estratégico prevé aumentar la práctica deportiva	25
	VALENCIA: Ciudad del Running y de la mujer	27
	SANTANDER: La ciudad acogió el Campeonato de Olas Gigantes "La Vaca XXL"	28
	ALCOBENDAS: Los usuarios valoran con un 9,7 las instalaciones deportivas	29
	ALCALÁ DE HENARES: Sede de la Academia del Atlético de Madrid	31
	VILLANUEVA DE LA CAÑADA: La II Farinato Race se celebrará en abril	32
	RADIO MARCA: "Al Límite" celebró su 15 aniversario en la emisora	34
	FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN: Los reconocimientos cardiovasculares	35
	CONFIDENCIAL: Tampoco hay tranquilidad en la transición	36
	OPINIÓN: Luis Solar (FAGDE)	38



Los fines de semana, deporte para todos

EL PROGRAMA
AL LÍMITE

8 A 9 HORAS LOS SÁBADOS

DE FERNANDO SORIA

LA TERTULIA

8 A 9 HORAS LOS DOMINGOS

CON LOS MEJORES ESPECIALISTAS

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





MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soria

Prudencia, sorpresa y nuevos apoyos

Las Comunidades Autónomas han vuelto a los números positivos. Lo constata el informe que realizamos cada temporada. Tras siete años de recortes, los presupuestos para el deporte han aumentado un 1,5 % de media. Cierto es que no se trata de una subida importante, pero lo significativo, en este caso, es que la tendencia podría haber cambiado.

SIN embargo, conviene ser prudentes y no pecar de excesivo optimismo. Porque en uno de los confidentiales de este número también les contamos que muchos ayuntamientos, y bastantes de ellos grandes, están teniendo problemas por los retrasos en la aprobación de los presupuestos generales para 2016. Espere-mos que la recuperación sea definitiva y que lo certifique el trabajo que realicemos en 2017.

GRATA sorpresa ha sido también comprobar que el nuevo Presidente de la Federación Española de Municipios y Provincias, **Abel Caballero**, no solo es un buen deportista, sino que aboga por un mayor apoyo por parte de las instituciones públicas. Son los dirigentes que controlan los presupuestos los que tienen la posibilidad de articular campañas de promoción y difusión efectivas para lograr una sociedad menos sedentaria y, por tanto, con más calidad de vida.

Y no podemos olvidarnos de “España se Mueve”, que está logrando muy buenos resultados en Telemadrid y va a iniciar a finales de abril una pequeña gira por algunas de las localidades más saludables de nuestra geografía. Y para ello cuenta con el apoyo renovado de la Fundación Deporte Joven del CSD y nuevas incorporaciones como el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Todos juntos seremos capaces de mejorar la salud de nuestros ciudadanos. Y esto sí que no tiene precio...

INEF: 50 años de éxitos

El INEF de Madrid, el Instituto decano de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en España, acaba de cumplir su 50 aniversario. Sus “Bodas de Oro” con el deporte español, con el que adquirió un firme compromiso desde su nacimiento, se han celebrado con diversos actos a los que han asistido todos los sectores y autoridades de nuestro deporte, como no podía ser de otra forma.

LA ocasión requiere un merecido recuerdo hacia su fundador y artífice de esta prestigiosa institución, **José María Cagigal**, el hombre que logró que la Educación Física en España se convirtiese en una formación reglada. Cagigal fue un auténtico adelantado a su tiempo que supo ver la importancia de la formación en el deporte. Desde entonces, el INEF no ha parado de crecer y de acercar esta actividad física (como define la RAE en su diccionario al deporte) a la sociedad a través de los miles de alumnos que se han ido formando para convertir su afición en profesión.

Y es ahora cuando el papel de los licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte está siendo más notable, en una sociedad que necesita de profesionales que inculquen hábitos de vida saludables y difundan los beneficios que la práctica de ejercicio reporta a

los ciudadanos. Las cifras de obesidad y sedentarismo entre la población son alarmantes. Los gobernantes tienen que tener presente la importancia de impulsar políticas que promuevan el deporte como parte esencial de la vida diaria. Y en este punto, los licenciados tienen mucho que aportar.

DESDE 2013, **Antonio Rivero** es el decano de esta institución, la más prestigiosa del deporte español. Desde que llegó a su cargo, su labor se ha centrado en mantener al INEF de Madrid como centro de referencia para otras universidades, algo que ha logrado sin ninguna duda. Considera un orgullo estar al frente de “la primera institución dedicada a las Ciencias del Deporte con espíritu académico”.

EN estos 50 años el deporte español de competición, la otra vertiente, ha cosechado grandes éxitos, sobre todo en modalidades tan mayoritarias como el Fútbol, el Baloncesto, el Balonmano o el Tenis. No cabe la menor duda de que

gran parte de estos triunfos se deben a las enseñanzas que adquirieron sus técnicos en el INEF. Porque de él han salido algunos tan notables como **Rafa Benítez**, **Juan de Dios Román** o **Lolo Sainz**.

Deportistas se une también a tan merecido homenaje con el deseo de que dentro de otros 50 años podamos seguir alabando y admirando la labor que desde sus aulas se realiza.





Las Comunidades Autónomas aumentan ligeramente sus presupuestos (+1,5%)

Deportistas ha querido investigar un año más la inversión que realizan las Comunidades Autónomas en deporte en 2016. Este año, el gasto por habitante ha aumentado un 1,5% con respecto al ejercicio anterior, situándose la media en 6,24 euros. La Rioja vuelve a estar a la cabeza del ranking con 22,66 euros.

En esta ocasión, la mayor parte de los datos han sido recogidos en las páginas web de las comunidades. El resto ha sido facilitado por los departamentos de prensa. No están incluidas en el estudio las comunidades de Aragón y Castilla-La Mancha. En el primer caso, porque los datos no han sido facilitados y, en el otro, porque los presupuestos se encuentran, a fecha de cierre de esta revista, en tramitación parlamentaria. La media resultante (6,24 euros por ciudadano) se ha obtenido al dividir el presupuesto de 2016 entre el número de habitantes publicado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) a fecha de uno de enero de 2015 (últimos datos oficiales al cierre de este número).

El dinero que se invierte en deporte en 2016 asciende a 269.140.597,72 euros. Esta cifra supone una media de 6,24 euros por ciudadano, un 1,5%



Supone solo el 0,16% del presupuesto total de las comunidades

más que el año anterior (6,15).

El estudio muestra que las comunidades han cambiado la tendencia, aunque todavía de forma ligera, y han aumentado las partidas económicas para la promoción deportiva. Habrá que esperar a los próximos años para ver si esta tendencia al alza se consolida.

A pesar de este incremento, el descenso acumulado desde 2008, año en que se inició la crisis económica, sigue siendo de un 63%, lo que evidencia que el deporte continúa sin tener entre las administraciones regionales el peso y la importancia que debería. Está más que demostrado que invertir en deporte ahorra en gastos sanitarios y mejora la calidad de vida de los ciudadanos, aunque todavía queda mucho por hacer para que los responsables autonómicos se conciencien de ello.

Pablo Salazar, director general de Deportes de la Comunidad de Madrid, ha declarado a

esta revista que “es cierto que los presupuestos de deportes han ido descendiendo en los últimos años. Pero es curioso que, a nivel de promoción deportiva, con menos dinero se está haciendo mucho más. Éste es el gran éxito. Los beneficios de la práctica deportiva han calado en la sociedad”.

En el caso de la Comunidad de Madrid, recalcó que “en los últimos cinco años, hemos aumentado 7,6 puntos porcentuales la práctica deportiva semanal (42,9% en 2010 y 50,5% en 2015). La actividad física disocia del concepto “deporte” en sí es ya una conducta prácticamente generalizada por el interés de una vida saludable. El 77,4% suelen andar con este objetivo”.

LAS QUE MÁS GASTAN POR CIUDADANO

En la clasificación encontramos pocos cambios con respecto

Comunidades	Presupuesto 2016	% sobre el total de la Comunidad	Habitantes (INE 2015)	Descenso desde 2008 (%)	Gasto por habitante
La Rioja (*)	7.184.697	0,53	317.053	-22,75%	22,66
Baleares (*)	19.491.301	0,45	1.104.479	39,75%	17,64
Navarra	11.212.854	0,28	640.476	-65,14%	17,50
Asturias (**)	17.659.767	0,44	1.051.229	-37,16%	16,79
Extremadura (**)	16.048.927	0,29	1.092.997	-34,34%	14,68
Cantabria (*)	7.443.269	0,30	585.179	-64,76%	12,71
Galicia (*)	16.443.097	0,22	2.732.347	-60,80%	6,017
Castilla y León (*)	13.562.342	0,13	2.472.052	-61,69%	5,486
Madrid (*)	31.902.762	0,17	6.436.996	-75,71%	4,95
Andalucía (*)	41.123.871	0,13	8.399.043	-72,98%	4,89
Murcia (*)	5.766.993	0,12	1.467.288	-62,96%	3,93
País Vasco (*)	7.612.964	0,06	2.189.257	-87,58%	3,47
C. Valenciana	17.088.730	0,09	4.980.689	-55,22%	3,437
Canarias (*)	5.611.031	0,07	2.100.306	-85,24%	2,67
Cataluña (**)	50.987.992,72	0,15	7.508.106	-43,97%	6,79
Aragón (***)	5.285.414,79	0,11	1.317.847	-72,58%	4,01
Castilla-La Mancha (***)	8.037.560	0,10	2.059.191	-87,82%	3,90
TOTAL	269.140.597,72	0,16	43.077.497	-63,00%	6,24

Explicación del estudio:

(*) Web (**) Presupuesto prorrogado 2015 (***) Presupuesto de 2015

a años anteriores. La Rioja sigue siendo la comunidad que más invierte por habitante en 2016, con un gasto de 22,66 euros por ciudadano. Baleares (17,64) y Navarra (17,50) le siguen en el ranking. Cuantitativamente, Andalucía es la que más dinero destina a esta materia (41.123.871 euros), seguido de Madrid (31.902.762) y Baleares (19.491.301). En este cálculo, no se tiene en cuenta a Cataluña, ya que sus presump-

tos están prorrogados a la espera de que el nuevo Gobierno de la Generalitat apruebe las partidas de 2016.

El informe indica también el porcentaje que supone la inversión para el deporte dentro del marco de los presupuestos generales de las comunidades autónomas. Las partidas para el deporte suponen este año el 0,16% del total de las comunidades. El podio es un año más para La Rioja (0,53%), seguido

de Baleares (0,45%) y Asturias (0,44%).

En 2015, este porcentaje era de 0,20% sobre el total, lo que indica que el deporte ha vuelto a perder peso en la inversión de las comunidades, a pesar de que la inversión por habitante es mayor. Se constata, por tanto, que el camino que queda por recorrer para que esta materia adquiera la relevancia que le corresponde es todavía largo.

● **Marta Muñoz**



Fernando Soria Hernández (Director de proyectos de EsM), Jesús Aguilar Santamaría (Presidente del CGCOF), Rosa López-Torres Hidalgo (Tesorera CGCOF), Fernando Soria (Director de EsM) y Luis Alberto Amaro Cendón (Secretario General CGCOF)

Los farmacéuticos se suman a “EsM”

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ha firmado su adhesión al movimiento “España se Mueve”. El objetivo es trabajar conjuntamente para impulsar la información efectiva y la sensibilización en torno a los beneficios que aporta a la sociedad tanto la actividad física como una correcta alimentación.

Este convenio de colaboración fue rubricado el pasado dos de marzo por **Fernando Soria**, director de “España se Mueve”, y **Jesús Aguilar**, presidente del Consejo General de Colegios Farmacéuticos.

El objetivo es trabajar conjuntamente para impulsar la información efectiva y la sensibilización en torno a los beneficios que aporta a la sociedad tanto la actividad física como una correcta alimentación.

Entre las diferentes actuaciones previstas dentro de este acuerdo, está la puesta en marcha de campañas sanitarias relacionadas con la educación para una alimentación saludable de las personas que realizan deporte, el desarrollo de Jornadas de “España se Mueve” de promoción de la actividad física y hábitos de vida saludables en diversas localidades, en colaboración con la Red

Española de Ciudades Saludables, la Federación de Municipios de Madrid y el apoyo del resto de instituciones adheridas al movimiento “España se Mueve”, así como diversas acciones divulgativas en medios de comunicación.

Para Jesús Aguilar, se trata de un gran proyecto para la divulgación de hábitos de vida saludables entre la sociedad, con un impacto positivo y directo en la prevención de la enfermedad y promoción de la salud. “El farmacéutico, por su cercanía y accesibilidad con el ciudadano, desarrolla una importante labor en el ámbito de la Salud Pública. Y en la lucha contra el sedentarismo todo apoyo, y todo esfuerzo, suma”, afirmó.

Por su parte, Fernando Soria manifestó que la firma de este convenio de adhesión de la profesión farmacéutica supone “un destacado apoyo al movimiento, ya que los farmacéuticos gozan

de la cercanía y la confianza de los ciudadanos. Su incorporación refuerza la credibilidad de la iniciativa, así como de los mensajes que se emiten. Además, su amplia red de farmacias y sus herramientas de comunicación servirán para potenciar la difusión de dichos mensajes y de las actividades que se desarrollan”.

Desde el Consejo General de Colegios Farmacéuticos se contribuirá también al desarrollo del proyecto “España se mueve” mediante la difusión y divulgación de sus contenidos a través de la página web de www.portalfarma.com, así como en las redes sociales en sus diferentes perfiles de @portalfarma en coordinación con @espanasemueve

El CGCOF acoge a los 52 colegios oficiales que hay en España, a los que pertenecen los más de 68.000 farmacéuticos colegiados y alrededor de 22.000 farmacias.

➔ El CGCOF difundirá los contenidos del movimiento

La Fundación Deporte Joven renueva su colaboración con “España se Mueve”

El programa “España se Mueve” seguirá contando en 2016 con la colaboración de la Fundación Deporte Joven del CSD. Durante la firma del convenio, ambas entidades manifestaron su satisfacción por el trabajo realizado y acordaron seguir impulsando este movimiento por la Salud.

La firma tuvo lugar el pasado 21 de diciembre, en la sede del Consejo Superior de Deportes. El documento firmado es una adenda al convenio de colaboración del pasado 20 de enero de 2014. El objetivo de dicho acuerdo es divulgar hábitos de vida saludables basados en una alimentación sana y equilibrada, así como la práctica regular de ejercicio físico. **Miguel Cardenal**, presidente de la Fundación, y **Fernando Soria**, director de “EsM”, rubricaron la renovación.

Tanto la Fundación Deporte Joven como Equipo Gestión Cultural (la empresa que desarrolla la iniciativa), “se consideran satisfechas de la colaboración establecida, que ha contribuido al mejor desarrollo del proyecto, que ha experimentado un importante avance en este tiempo”.

Cardenal destacó la importancia de que las cifras de hábitos deportivos hayan aumentado en los últimos años y agradeció la labor desarrollada por programas como “España se Mueve” que “sin duda, está dando sus frutos y logrando que cada vez más gente haga deporte y se apunte a una vida activa y saludable”.

Por su parte, Fernando Soria se mostró muy satisfecho de la continuidad de la colaboración con la Fundación Deporte Joven: “Desde el primer momento ha sido el principal referente



 Firmaron el acuerdo Miguel Cardenal y Fernando Soria

en el desarrollo del proyecto. Su apoyo, y en concreto de Miguel Cardenal y Alfonso Jiménez, sus responsables, ha sido continuo y muy importante para nosotros. Con ellos, y la aportación del resto de instituciones, abordamos un año que debe de ser el del lanzamiento definitivo del Movimiento”.

“España se Mueve” afronta 2016 con el doble objetivo de consolidar sus actividades en Madrid e incrementar su expansión a nivel nacional. El movimiento recorrerá, en colaboración con la Red Española de Ciudades Saludables, diversas localidades de la geografía española para concienciar a los ciudadanos de la importancia de

los hábitos saludables de vida. En cada lugar se organizará un gran evento en el que el deporte será una actividad principal y en el que participarán distintos colectivos relacionados con la Salud.

Desde la firma del convenio inicial se han incorporado a “España se Mueve” otras importantes entidades como el Ministerio de Sanidad a través de la AECOSAN, la Comunidad de Madrid, la Asociación Española de la Prensa Deportiva (AEPD), el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas, el Consejo General de la Enfermería o la Fundación Española de Corazón. Además, se ha puesto en marcha en Telemadrid el programa “Madrid se Mueve”.



“España se Mueve” recorrerá las ciudades más saludables

El movimiento “España se Mueve” estará presente a partir de abril en algunas de nuestras ciudades más saludables, con el objetivo de promover la actividad física. Los eventos tendrán como escenario lugares emblemáticos de cada localidad, con acciones para todas edades.

Bajo el lema “España se Mueve por la Salud”, se recorrerán diversas localidades de la geografía española, mayoría en la Comunidad de Madrid, que es donde el movimiento se encuentra más desarrollado con un importante apoyo del Gobierno regional y la Federación de Municipios. Prueba de ello es el éxito del programa “Madrid se Mueve”, que acaba de iniciar su segunda temporada. De hecho, es muy probable que el primer evento, en la segunda quincena de abril, tenga lugar en una de sus ciudades más populosas.

Se celebrará una gran jornada deportiva, que se dividirá en tres zonas de actividades. La central contará con un escenario desde el que se impartirán divertidas sesiones de fitness, con especial atención a las mujeres. Habrá otra para los niños, a quienes se les animará a participar diversos jue-



gos que se irán proponiendo a lo largo del evento. La tercera zona contará con algunas actividades de cierta intensidad y con otras de menor exigencia dirigidas a todos los públicos y a las personas mayores.

Los asistentes también encontrarán un stand en el que se situarán los colectivos de la Salud que colaboran con “España se Mueve” (médicos, fisioterapeutas, enfermeros, farmacéuticos y profesores de educación física) En él, se ofrecerán recomenda-

ciones saludables para las personas interesadas.

También está previsto que se impartan unas sesiones formativas, dirigidas a los agentes sociales del deporte de cada una de las localidades, en las que se les orientará sobre las acciones que se pueden llevar a cabo con la población a lo largo del año, con el objetivo de fomentar los hábitos de vida saludables y la importancia de la práctica regular de actividad física.

Estos eventos tendrán una gran difusión en los medios de comunicación propios de “España se Mueve” (revista Deportistas, las páginas web de “EsM” y de Munideporte, la sección en Marca.com, el programa “Al Límite” de Radio Marca y “Madrid se Mueve” en Telemadrid). Pero está previsto que se sumen otros como el diario Marca, la agencia Europa Press o Televisión Española.



Los eventos
se iniciarán
en abril

“Madrid se Mueve” inició su 2ª temporada en Telemadrid

El programa “Madrid se Mueve” estrenó con éxito su segunda temporada.

Continúa ofreciendo interesantes historias de deportistas anónimos.

Los datos de audiencia están siendo muy positivos.

La segunda temporada de “Madrid se Mueve” dio comienzo el pasado seis de febrero en la cadena autonómica Telemadrid. En cada uno de los programas, que se emite los sábados por la mañana, continúan ofreciéndose reportajes en los que los protagonistas muestran en primera persona sus vivencias en el mundo del deporte. Se trata de pequeños héroes, anónimos para la opinión pública, que cuentan su día a día particular con esta actividad y cómo, a través de ella, han logrado conseguir metas o superar dificultades. Además, hay otras secciones fijas, orientadas a ofrecer al espectador recomendaciones sobre la práctica deportiva y hábitos de vida saludable.

En esta nueva temporada, se han realizado algunos cambios. Por ejemplo, se van a potenciar los reportajes de actualidad y las historias y se ha incluido una nueva sección, el “Cuestionario McFit”, en la que personas famosos cuentan a los espectadores sus

hábitos deportivos. Participan personajes como **Alejandro Blanco** (presidente del Comité Olímpico Español), **Lidia Valentín** (Halterofilia), **José Luis Llorente** y **Fernando Romay** (Baloncesto) o el periodista **Pipi Estrada**.

Además, los reporteros del programa se desplazan cada semana a un ayuntamiento para comprobar cómo se

dista **Rocío Bracero** y dirigido por **Fernando Soria**, siendo **José Arregui** el responsable de la imagen. Está producido por el **Instituto España se Mueve**.

En el programa colaboran instituciones como la Fundación Deporte Joven (organismo dependiente del Consejo Superior de Deportes), la Comunidad de Madrid, la Asociación Española de la Prensa Deportiva, la Federación de Municipios de Madrid (FMM), la cadena líder de gimnasios McFit, el Ministerio de Sanidad, a través de la AECOSAN, Radio Marca y los colegios profesionales de Fisioterapeutas,

Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Enfermeros y Farmacéuticos.

Además, han expresado su apoyo deportistas y directivos como **Vicente del Bosque**, **Carolina Marín**, **Miguel Cardenal**, **Enrique Cerezo**, **Cayetano Martínez de Irujo**, **Carlota Castrejana**, **Pedro Martínez de la Rosa**, **Fernando Morientes** o **Theresa Zabell**.



mueven sus ciudadanos. De momento, han visitado las localidades de Alcobendas, Leganés, Humanes de Madrid, San Agustín del Guadalix, Hoyo de Manzanares y Villanueva de la Cañada.

“Madrid se Mueve” inició su emisión en julio de 2015. Está enmarcado en el movimiento “España se Mueve”. Está presentado por la perio-

Humanes y Villanueva de la Cañada completaron los test de “Movinivel+”

Las localidades madrileñas de Humanes y Villanueva de la Cañada completaron con éxito la primera evaluación de esta temporada a los alumnos de “Movinivel+”. Enmarcado en “España se Mueve”, el programa está dirigido a las personas mayores.

En Humanes de Madrid participan, en esta segunda temporada de “Movinivel+” una treintena de personas. Las evaluaciones, que se realizaron los días 25 y 27 de enero, estuvieron compuestas por la batería “Senior Fitness Test”.

Por su parte, en Villanueva de la Cañada se llevaron a cabo el día tres de febrero, para los alumnos que desarrollan el programa en el Centro Cívico de Villanueva del Castillo.

En ambos casos, los alumnos efectuaron las siguientes pruebas: Sentarse y levantarse de una silla tantas veces como se pueda (30 segundos); flexión de brazos tantas veces como se pueda (30 segundos); caminar seis minutos; flexión de tronco sentado en una silla; juntar las manos tras la espalda; sentada en una silla, la persona debe levantarse, caminar hasta un cono y volver a sentarse.

Los responsables del programa analizarán los resultados para valorar y determinar la evolución física de cada uno de los participantes.

Está previsto que en las próximas semanas se inicien las clases en las residencias Sanyres y Amma de Villanueva



Humanes de Madrid



Villanueva de la Cañada



Los participantes se muestran muy satisfechos con el programa

de la Cañada, donde también se realizarán las evaluaciones correspondientes al comienzo del programa.

Las personas que participan en “Movinivel+” se mostraron muy contentas durante las evaluaciones, ya que “hemos notado que, con unas pocas clases, nos sentimos mejor, más ágiles, más contentos. Nos gusta hacer ejercicio y si encima mejoramos nuestra salud, pues no le podemos pedir más”.

Con la realización de esta actividad, estos ayuntamientos pretenden que los mayores mejoren su condición física a través de la práctica de ejercicio, reduciendo así la dependencia y mejorando su calidad de vida.

Asimismo, Humanes de Madrid inició el ciclo de conferencias del programa en 2016. El encargado de inaugurarlas fue el psicólogo deportivo, **Claudio Gómez**. Se celebró el pasado 22 de enero en el Centro Cultural Federico García Lorca. Durante su intervención, habló de las ventajas psicológicas de la actividad física para las personas mayores y les animó a practicarla para mejorar también su salud.

La presentación corrió a cargo de **Ramiro Flores** (coordinador de Deportes de Humanes de Madrid). Asistieron también Pedro Luis Hernández (concejal de Deportes del municipio) y **África García** (concejala de Mayores).

La fisioterapia andaluza se mueve

Los días 8 y 9 de octubre de 2016 tendrá lugar en Málaga uno de los acontecimientos científicos más destacados sobre Fisioterapia en nuestro país.

El Congreso Internacional de Fisioterapia y Movimiento "MotionForLive" expondrá los avances más significativos de la profesión. Colabora "España se Mueve".

Durante estos dos días, se presentarán los avances más significativos que, desde la Ciencia, la Academia y la Profesión caracterizan a la Fisioterapia en el momento actual. Este congreso, de ámbito internacional, aglutinará un excelente panel de expertos de todo el mundo, que darán buena cuenta de cuánto ha cambiado la Fisioterapia en estos últimos años y, sobre todo, de la gran cantidad de posibilidades en materia de salud de las que puede beneficiarse la sociedad.

El congreso, organizado por el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía, pretende centrarse de forma particular en "el movimiento" que se manifiesta de manera especial a través del ejercicio y la actividad física, que, en el ámbito de la Fisioterapia, juega un papel fundamental, sobre todo en su variante sanitaria como Ejercicio Terapéutico.

En la actualidad, es bien conocida la interrelación entre los diferentes estilos de vida y gran cantidad de procesos de salud-enfermedad. La Fisioterapia considera que "el movimiento", en su concepción más amplia y diversa, es clave para prevenir

la enfermedad y promocionar la salud, además de participar en procesos de tratamiento y curación de gran cantidad de patologías. Como fisioterapeutas y expertos en movimiento, les preocupa de forma especial cómo las alteraciones de la estructura y la función pueden impactar en los déficits del movi-

conocer cómo la Fisioterapia puede participar activamente en los programas de Ejercicio Terapéutico. Por ejemplo, es fundamental definir y difundir cómo inicia una persona la actividad física tras sufrir una determinada enfermedad (oncológica, respiratoria, neurológica, cardiaca, traumatológica); cómo se previenen las lesiones que pudieran ser secundarias a la actividad física o al ejercicio o cómo adaptar determinado tipo de ejercicios cuando aparecen ciertas señales de alarma o limitaciones funcionales. Días antes del Congreso el Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía pondrá en marcha una gran cantidad de actividades para difundir estos objetivos y que la sociedad conozca cómo la Fisioterapia puede participar en mejorar su calidad de vida, actividades que se desarrollarán con asociaciones, grupos de perfil comunitario, instituciones educativas, etc.

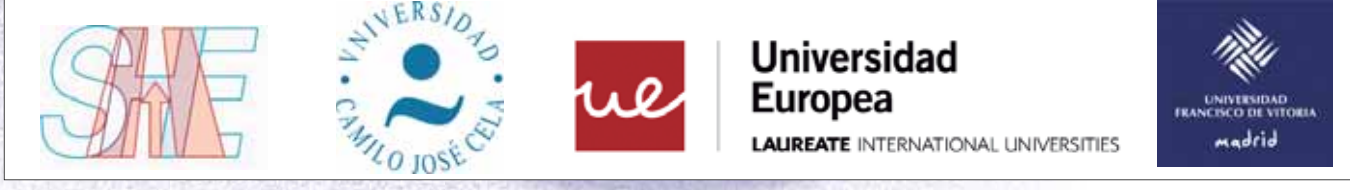
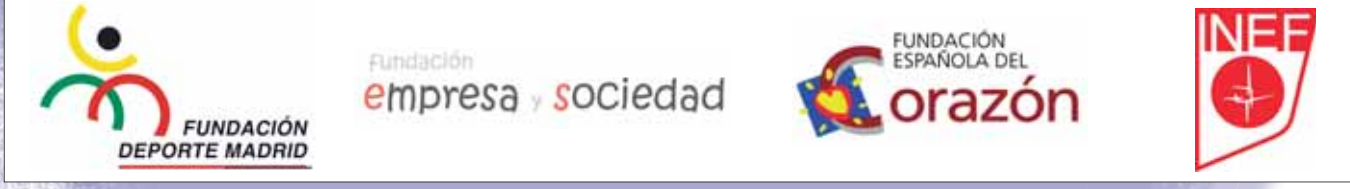
Este congreso está dirigido a fisioterapeutas de nuestro país, aunque asistirán también un nutrido grupo de fisioterapeutas de otros países europeos como Francia, Inglaterra, Portugal, Italia y Suecia, junto con representantes de la fisioterapia australiana y estadounidense.

"España se Mueve" tiene establecido un convenio de colaboración con el Consejo General de Fisioterapeutas y también otros específicos con los territoriales de Madrid y Andalucía.



miento y cómo se reflejan estos déficits en la vida de las personas a todos los niveles: físico, social, laboral, sanitario, emocional, etc.

Uno de los objetivos fundamentales de este congreso, dada la demanda social existente actualmente en material de salud y ejercicio, es dar a



La Fundació Barcelona Olímpica, premiada en la Gala Anual del COE

La Fundació Barcelona Olímpica ha sido premiada por su trabajo en la difusión de los valores deportivos y Olímpicos en la Gala Anual 2015 del Comité Olímpico Español. En este evento se distinguieron a los dirigentes, federaciones, deportistas, técnicos, clubes y patrocinadores más destacados del pasado año.

Este acto se celebró el pasado 16 de diciembre en el Auditorio Goyenche del Comité Olímpico Español. El presidente del Comité Olímpico Español, **Alejandro Blanco**, en su alocución final tuvo palabras de agradecimiento para los premiados y se refirió al año 2016 como un año en el que “los sueños del deporte español se van a ver cumplidos”.

Entre los 32 premiados del año 2015 se destacó el galardón a la Fundació Barcelona Olímpica por su trabajo y difusión de los valores deportivos. El encargado de recoger el premio fue **Juli Pernas**, director general de la Fundació Barcelona Olímpica. La Fundació es la entidad gestora del Museo Olímpico y del Deporte Juan Antonio Samaranch, situado junto al Estadio Olímpico de Barcelona en Montjuïc.

Destacó también la Orden Olímpica entregada a **Pere Miró** por su labor como miembro del Comité Olímpico Internacional.

La relación completa de galardonados fue:

•**Deportistas destacados:** Carolina Marín y Javier Gómez Noya

•**Premio a la Institución:** Ayuntamiento de Tarragona

•**Placa de Reconocimiento J. M. Gozalo:** Paloma del Río



Juli Pernas

•**Placas olímpicas al Mérito Deportivo:** Club de Tenis Valencia, Real Sociedad de golf de Neguri, Real Club de Golf El Prat, Club de Golf Sant Cugat, Fundació Barcelona Olímpica, Federación Española de Golf, Federación Española de Lucha, Federación Española de Tenis de Mesa, Federación Española de Béisbol, Federación Española de Petanca y Federación Española de Salvamento

•**Premio COE Entidad Patrocinadora:** Fundación Trinidad Alfonso

•**Premios Valores Olímpicos:** José María Álvarez Palle

te (Telefónica), Sergio Scariolo, Conchita Martínez e Iker Martínez/Xabi Fernández

•**Orden Olímpica:** Pere Miró (COI), David Cabello (Fed. Bádminton), Javier Prades (Fed. Colombicultura), Eduardo Balcázar (Fed. Esquí náutico), Javier Revuelta (Fed. Hípica), Juan Carlos Barcos (Fed. Judo), Carmelo Paniagua (Fed. Patinaje), Isabel García (Fed. Salvamento), Rogelio Chantada (Fed. Squash), Carlos Jorge García (Fed. Surf) y Jesús Castellanos (Fed. Taekwondo)

•**Premio COI Deporte e Innovación:** Programa Podium, de Telefónica



Pere Miró

Fundación Deporte Joven: 20 años difundiendo los valores del deporte

La Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes celebra en 2016 su 20 aniversario. La entidad ha desarrollado innumerables acciones de multideporte, dirigidas a fomentar la actividad física y los hábitos saludables entre la infancia y la juventud.

La Fundación Deporte Joven fue constituida el ocho de febrero de 1996, a instancias del Consejo Superior de Deportes y con el apoyo de entidades públicas y privadas integradas en el Patronato de la entidad. En estos 20 años, ha desarrollado innumerables acciones de multideporte, dirigidas a fomentar la actividad física y los hábitos saludables entre la infancia y la juventud, encontrar en el deporte el estímulo frente a la adversidad, así como educar en valores basados en la práctica y cultura y deportivas. También presta atención a las personas con discapacidad.

Su presidente **Miguel Cardenal** (presidente también del Consejo Superior de Deportes) valora que, transcurrido este tiempo, “se han cumplido sobradamente los objetivos para los cuales se puso en marcha esta Fundación; de manera singular, la difusión de los valores del deporte entre los jóvenes, los escolares, las personas con discapacidad y quienes se encuentran en riesgo de exclusión social”. Cardenal des-

taca que “gracias a esta labor, muchos chicos y chicas se han iniciado en la práctica deportiva a nivel recreacional o han adoptado hábitos saludables de vida”.

En cuanto al momento actual, explica el presidente de la Fundación Deporte Joven, “me permito destacar numerosos proyectos por su solvencia y continuidad, como la Vuelta Junior Cofidis, el Legado María de Villota, las acciones de educación medioambiental junto a la Fundación ECOMAR; la acción ‘Fórmula 1 Kilo’ con la ONG Avanza; el uso responsable de las nuevas tecnologías junto a la Fundación Legálitas... en fin, es una labor amplia y esforzada, que toca al deporte en sus más variadas facetas, y de la cual creo que se están recogiendo muchos y valiosos frutos”.

Añadió, además, que “presidir la Fundación ha sido muy gratifican-

te. Ver cómo las iniciativas que se han ido sucediendo en estos años tienen plena vigencia, y tantas personas que se han visto beneficiadas, es motivo de orgullo”. Por otro lado, Miguel Cardenal destaca que “también me ha alegrado la actitud responsable socialmente de todas las empresas que se han volcado en nuestra actividad cotidiana. Quieren al mundo del deporte y consideran, como yo, que no hay mejores embajadores para cualquier compañía que nuestros deportistas. Así que tengo que agradecerles su apoyo y su compromiso, porque sin ellos no habríamos podido llegar al momento en el que estamos ahora, que de cara al futuro es ilusionante y con muchos retos”.



Miguel Cardenal

ACCIONES EN MARCHA

• Proyecto “Crecemos en equipo”.

Promovido por las fundaciones Mahou San Miguel, Deporte Joven, Balía y la Fundación de la Universidad Europea de Madrid. La iniciativa cuenta con la parti-

Patronos





Proyecto "Crecemos en equipo"



Campaña de seguridad de Legalitas



Campaña de seguridad de Legalitas

colegios Verdemar de Santander, Joaquina de Vedruna y Británico de Madrid, y en las sedes de El Ganso y de la Fundación del Fútbol Profesional, entidad perteneciente al Patronato de la fundación. Ésta última fue inaugurada por el Presidente de la Liga de Fútbol Profesional, **Javier Tebas**. Además, contó con la asistencia de la Gerente de la Fundación del Fútbol Profesional, **Olga de la Fuente**, y de la deportista paralímpica **Gema Hassen-Bey**.

Durante 2016, continuará también la acción "Fórmula 1 Kilo" de recogida y entrega de alimento a familias necesitadas, de la mano de Avanza ONG.

cipación de 90 jóvenes en riesgo de exclusión social de entre 12 y 16 años. Se ofrece una alternativa deportiva en su tiempo libre, a través de la práctica del Baloncesto.

Del 16 al 18 de febrero se organizaron varias jornadas en el CAR de Madrid, en las que participaron **Damián Quintero** (campeón del mundo y de Europa de Karate), y los baloncestistas **Ama-ya Valdemoro**, **Isabel Sánchez** y **Fernando Romay**, así como el entrenador Joaquín Brizuela.

Tercera edición del Legado María de Villota

• **3ª edición del Legado María de Villota:** Su objetivo es dar continuidad a los valores de superación personal, optimismo y solidaridad, entre otros, abanderados por **María de Villota**, y a su labor entre colectivos desfavorecidos, en especial los niños de la Fundación Ana Carolina Díez Mahou. Las conferencias "Lección de Vida", impartidas por el ex piloto de F1 Emilio de Villota y el Director General de la Fundación, **Alfonso Jiménez**, se desarrollaron desde el pasado mes de enero en los

• **Campaña "El Deporte Español por la Seguridad en Internet. Ganamos Todos":** Organizada junto a la Fundación Legálitas, pretende concienciar a los más jóvenes sobre los riesgos en las redes sociales, hacia un uso responsable de las nuevas tecnologías. Será difundida entre las personas con discapacidad, tras el acuerdo con la Fundación ONCE, rubricado por Miguel Cardenal, **Miguel Carballeda** (presidente de la Fundación ONCE) y **Alfonso Carrascosa** (presidente de Legálitas).



“EDP Rock´n´Roll Madrid Maratón & 1/2”

intentará batir el record de media distancia

La nueva edición del “EDP Rock´n´Roll Madrid Maratón & 1/2” se celebrará el próximo 24 de abril. Participarán 34.000 personas en las tres distancias: Maratón, Media Maratón y 10K. En la media distancia, se intentará conseguir un nuevo record tanto en categoría masculina como femenina.



Tradición y mucho Rock´n´Roll. Esto es lo que les espera a los valientes corredores que se decidan a participar en la nueva edición del “EDP Rock´n´Roll Madrid Maratón & 1/2”, que recorrerá las calles de Madrid el próximo 24 de abril. Una carrera vibrante, especial y con un recorrido que transcurrirá por los lugares más emblemáticos de la ciudad.

La cita dará comienzo a las 8.30 horas en la Plaza de Cibeles, con la salida de los 10K. A las 9 tomarán la salida los corredores del Maratón y del Medio Maratón. La meta estará situada en el Parque del Retiro. Las inscripciones están limitadas a personas con al menos 18 años, con buena salud y estado físico. De hecho, se aconseja realizarse un chequeo médico.

La organización ha dispuesto un total de 34.000 dorsales: 15.000 para la prueba de Maratón, 12.000 para la Media y



7.000 para los 10K. De ellos, el 72% son hombres y el 28% mujeres, lo que supone un 2% más de participación femenina que en la edición anterior. Además, el 74% serán atletas nacionales y el 26% internacionales, una cifra que se ha incrementado un 5% en el último año. Estos últimos serán de más de 100 nacionalidades distintas.

En esta edición de la Media Maratón, la organización busca registrar un nuevo record, tanto en categoría masculina como femenina. En 2015, los vencedores hicieron una marca de 1'05" y 1'16", respectivamente.

En 2016 se presentan dos importantes novedades. En primer lugar, la atleta de élite



Madrid Maratón & 1/2 es totalmente gratuita y está disponible tanto para Android (Google Play) como para Apple (App Store).

Como en la edición pasada, habrá aproximadamente 18 escenarios repartidos por el recorrido, y en cada uno, una banda de rock o pop-rock que apoyarán a los corredores. De todas esas bandas, un jurado seleccionará tres que, semanas más tarde, participarán en una gran final. La banda ganadora tocará en el Rock'n'Roll Liverpool Marathon y en "The Cavern", mítico bar cuna de los Beatles.

El "EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2" es, además, un importante generador de ingresos económicos. En la pasada edición, la cifra ascendió a 27.987.169,21 euros. La



Isabel Macías (Adidas) será la nueva embajadora de la carrera. Participará en la distancia de 10K. Por otra parte, la organización ha lanzado una aplicación muy interesante para corredores. Con ella, los corredores podrán conocer sus tiempos de paso o que sus fans le sigan durante la carrera. La nueva APP del EDP Rock'n'Roll



mayor parte de estos ingresos (21.171.507,08 euros) corresponden a los corredores internacionales que llegan a Madrid para disputar esta carrera (con un gasto medio de 163 euros diarios por persona). En cuanto a los participantes nacionales, se gastan unos 116 euros al día (siendo el gasto total de 6.815.662,13 euros).

ABEL CABALLERO

Presidente de la Federación Española de Municipios y Provincias y Alcalde de Vigo

“El deporte es la gran revolución del momento”



Abel Caballero cuenta con una larga trayectoria política. Entre 1985 y 1988 fue ministro de Transportes, Turismo y Comunicación, en el Gobierno de Felipe González. Desde 2007 es el Alcalde de Vigo, siendo elegido Presidente de la FEMP en septiembre de 2015.

¿Le gusta el deporte?

Sí, mucho.

¿Lo practica con asiduidad?

Todo lo que puedo, aunque es verdad que es más bien poco porque apenas tengo tiempo. Además, lo que me gusta practicar es el Running y cuando voy por la calle suelo tener que pararme casi cada cinco minutos, así que generalmente termino practicándolo en casa.

¿Quiénes eran sus ídolos de pequeño?

Sobre todo del Fútbol. Desde **Alfredo di Stefano**, en el Real

Madrid, o **Kubala** en el Barcelona. Y a partir de ahí, otros contemporáneos como **Raúl González**. Y del Celta, qué le voy a decir, un sinfín de ellos.

¿Orguloso de la temporada de su Celta?

Sí, sí, la verdad es que es una muy buen temporada. De hecho, vamos a estar en Europa el próximo año. Este año el Celta va como una moto.

¿Es cierto que no se pierde ningún partido en Balaídos?

Es cierto, nunca me los pierdo. En Balaídos ninguno e

intento que cuando el equipo juega fuera tampoco. Pero en Balaídos es inexcusable. En mi agenda figura el partido y una hora antes para poder pasear por los alrededores del estadio y estar con los aficionados.

¿Sigue algún otro deporte?

De los deportes de ámbito local todos. Y a nivel nacional, me gusta seguir el Baloncesto, el Balonmano, el Tenis o la Fórmula 1 con Fernando Alonso.

Si el deporte es salud, ¿por qué a los políticos les cuesta tanto promocionarlo?

Bueno, a mí no me cuesta nada, estoy muy volcado en promocionarlo. Creo que hoy por hoy el deporte es una revolución. Todo el mundo lo practica y tenemos que darle facilidades a los ciudadanos para que puedan acceder a él.

“Lo que más me gusta practicar es el Running”

“Ver al Celta en Balaídos es inexcusable”

¿Qué importancia tiene para los ayuntamientos el deporte?

Es vital. Como decía antes, el deporte es la gran revolución del momento. Todo el mundo lo practica. Además, hay un número singular de deportes emergentes que están surgiendo con

“El deporte tiene que tener muchísimo apoyo público”

una enorme fortaleza. Cuentan con miles de practicantes, abarrotan los pabellos, es un fenómeno extraordinario.

¿Son las entidades que más deben promoverlo por su cercanía con los ciudadanos?

Efectivamente. Y no solo eso, es que somos las

únicas que podemos promoverlo. Por eso, reclamamos más competencias y más recursos para ello, porque el deporte es una cultura dominante y hacer deporte es garantía de una ciudadanía distinta. Tenemos que volcarnos en ello.



Por cierto, ¿cuida su dieta?

A temporadas, unas sí y otras no. Ya se sabe cómo es esto.

¿Se da algún que otro capricho?

Sí, todos, jeje. Las cosas dulces me gustan mucho.

En el deporte es muy importante el fair play. ¿Y en política?

También es fundamental. El talante y la forma de practicar la

política desde el respeto absoluto son completamente necesarios.

¿Con qué compañero de partido comparte aficiones deportivas?

Yo creo que en Fútbol con todos, cada vez que viene un alcalde aquí aprovechamos para debatir sobre este deporte, como con José Luis Rodríguez Zapatero. Los dos somos del Celta, pero de segundo equipo yo soy del Real Madrid y él del

“
Tuve muchos debates con Rajoy. Le gané todos
”

Barcelona. Con Pedro Sanchez, por ejemplo, hablamos de Baloncesto. La verdad es que tengo muchas aficiones deportivas con muchos compañeros.

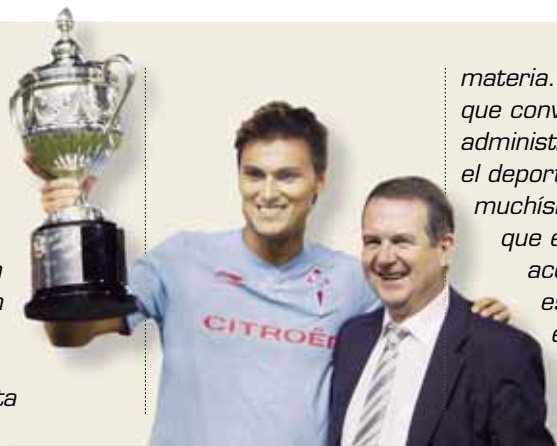
¿Ve a Mariano Rajoy como un rival difícil de combatir en un “uno contra uno”?

No, en absoluto. De hecho, tuve muchos debates con él “uno contra uno” y, sin ser pretencioso, le gané todos.

Textos:
Fernando Soria / Marta Muñoz

¿Qué hace la FEMP en este sentido?

La Federación Española de Municipios y Provincias cuenta con una Comisión de Deportes, que trabaja para impulsar esta



materia. Además, tenemos que convencer a las administraciones de que el deporte tiene que tener muchísimo apoyo público, que es la forma de hacer acciones civilizadas. En este sentido, la FEMP está haciendo un muy buen recorrido y debe incrementarlo.

¿Qué propone para combatir la pandemia de obesidad y sedentarismo? Sobre todo, vida saludable, una alimentación bien hecha y conciencia familiar. Los adultos tenemos nuestra propia visión de las cosas, pero para los jóvenes es importante tener una buena cultura de deporte y alimentación saludable.

Una histórica #RegulaciónProfesionalYA

El pasado 21 de enero el COPLEF de Madrid vivía un día histórico. La Asamblea de Madrid aprobaba por unanimidad la aceptación a trámite de la Proposición de Ley para ordenar el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid.

La falta de ordenación y regulación de los profesionales que prestan servicios de actividad física y deporte ha sido siempre una demanda por parte de esta organización, que veía una carencia legal que perjudicaba de manera seria la salud y la seguridad de los consumidores de servicios deportivos.

Objetivamente, esta Ley constituye una barrera que limita el número de



posibles ofertantes de servicios deportivos y de actividad física. Sin embargo, tal y como reconoció expresamente el Tribunal de Defensa de la Competencia (TDC), "esta restricción está justificada en la medida en que la protección de los usuarios de los servicios profesionales aconseja prohibir su prestación a quien no tenga los conocimientos especializados pertinentes".

Por tanto, el COPLEF considera que esta restricción, hoy por hoy, opera de forma adecuada y cumple con el interés público de garantizar unos conocimientos mínimos y no está impidiendo la competencia entre los profesionales.

Un breve esquema de esta propuesta Ley sería el siguiente: El título 1 pone en contexto todos aquellos conceptos que serán necesarios para poder entender la Ley;

El título 2 ordena inicialmente las siguientes profesiones, monitor o técnico deportivo, entrenador deportivo, preparador físico (para el rendimiento y para la salud) y director deportivo; el título 3 indica la titulación para cada uno de estos perfiles; y, por último, las disposiciones transitorias hacen aclaraciones en cuanto a la forma de adaptación para todas aquellas personas que no cuentan con la titulación referida en el título tercero.

Y ahora, tras este rotundo Sí a la #RegulaciónProfesionalYA, sólo queda esperar que las aportaciones de todos los grupos políticos consigan que esta Ley quede 100% bordada y acorde con la frase: Deporte es Salud.

Nuevos campus de verano de la AJBM

La Asociación de Jugadores de Balonmano (AJBM) organiza un año más sus campus de verano. Por primera vez en su ya larga existencia de 25 años, y dado que ha habido numerosas familias que se han quedado sin plazas en las últimas convocatorias, en esta ocasión serán tres las ediciones que se celebren en un mismo verano.

- El primer campus (Edición nº XXXI) se celebrará en Cercedilla (Madrid), en el Albergue Residencia "Villa Castora", desde el 25 de junio hasta el uno de julio de 2016.

- El segundo (Edición nº XXXII) tendrá lugar en Béjar (Salamanca), en el Albergue-Centro de Perfeccionamiento

XXXII CAMPUS DE BALONMANO DE LA AJBM ASOCIACIÓN DE JUGADORES DE BALONMANO

¿Cuándo es? Del 11 al 17 de julio de 2016.

¿Quién puede ir? Benjamines, alevines, infantiles, cadetes y juveniles de 7 a 18 años.

¿Cuánto cuesta? 400 €

¿Dónde es? En el Albergue Juvenil-Centro de Perfeccionamiento Deportivo "LLANO ALTO" en Béjar (Salamanca).

Deportivo "Llano Alto", desde el 11 al 17 de julio.

- El tercero (edición nº XXXIII) se desarrollará en Palencia capital, en la Residencia "Castilla", desde el 24 hasta el 31 de julio.

Los participantes pasarán una semana practicando su

XXXIII CAMPUS DE BALONMANO DE LA AJBM ASOCIACIÓN DE JUGADORES DE BALONMANO

¿Cuándo es? Del 24 al 31 de julio de 2016.

¿Quién puede ir? Alevines, infantiles, cadetes y juveniles de 8 a 18 años.

¿Cuánto cuesta? 400 €

¿Dónde es? En el Albergue Juvenil-Residencia "CASTILLA" en Palencia.

deporte favorito. Recibirán la visita acostumbrada de un jugador internacional de la Liga BAUHAUS ASOBAL, además de realizar actividades complementarias al Balonmano como: Natación (piscinas), Senderismo, teatro, talleres y variedad de concursos.

Los campus de Béjar y Palencia disponen de 95 plazas y el de Cercedilla, 70. En cuanto a los precios, los de Béjar y Palencia tienen un coste de 400€ y el de Cercedilla de 385€. La inscripción en los tres casos incluye la entrega de equipación completa (un par de zapatillas de Balonmano, balón reglamentario y mochila, de la marca deportiva Munich, así como camiseta del campus, unas bermudas, y dos pares de calcetines, de la marca deportiva Rasán).

El periodo de inscripción se abrirá el próximo 14 de marzo.

Más información: 91 127 27 00 (AJBM) o claudio@ajbm.es

Avanzando hacia la regulación profesional

Al coloquio “El deporte como una cuestión de estado”, donde se hacía énfasis en la importancia de la Carta Española del Deporte (cuyos ejes estratégicos son la generalización efectiva de la práctica deportiva y la mejora de la calidad, la eficacia y la excelencia del deporte), se suma el registro de la Proposición de Ley por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid.

AMBAS acciones, además de conferir a los poderes públicos la responsabilidad de



Alicia Martín
PRESIDENTA DEL
COPLEF DE MADRID

“El concepto personal cualificado está cada vez más presente”

garantizar la defensa de los consumidores y usuarios protegiendo la salud y seguridad de los mismos, son un avance muy importante para los profesionales de la actividad física y del deporte, ya que se tiene en cuenta la importancia de la cualificación de las personas que asumen los procesos de implantación deportiva en cualquier ámbito y nivel.

EL concepto “personal cualificado” está cada vez más presente en muchas de las acciones que se están llevando a cabo por distintas asociaciones, fundaciones o colegios profesionales. Esto deno-

ta una unión que se percibe como una verdadera necesidad ante la ciudadanía, que ha de recibir los servicios deportivos con las máximas garantías y con el personal más cualificado como medida de seguridad y salud.

SÓLO falta el último paso, el más importante y que requerirá de la labor pedagogía de todos: la **concienciación social**. Si cuando estás enfermo acudes al médico, ahora es el momento de plantearte: “Necesito dejar esta vida sedentaria que llevo y comenzar a moverme, ¿quién me puede ayudar?”.

A vueltas con los árbitros

El pasado diez de enero se produjeron unos actos inauditos durante el partido que enfrentaba a la AJDC La Mancha y el Club Racing Villaverde. El equipo local (AJDC La Mancha, de la que formo parte) fue sancionado por agresión al equipo contrario, según refleja el acta del árbitro. Tras solicitar la suspensión cautelar al Comité de Árbitros y ser denegada, nos sentimos burlados e indefensos ante una situación totalmente injusta. El Comité solo ha valorado el acta arbitral, que refleja de forma parcial lo que allí ocurrió.

EL partido fue suspendido al poco de comenzar la se-

gunda parte por una supuesta agresión a un jugador que, según el acta arbitral, ni siquiera estaba alineado. Observamos muchas inexactitudes en dicha acta y nos gustaría denunciar que nuestro equipo haya sido sancionado y ni siquiera sea tenida en cuenta nuestra versión.

UNO de los puntos en los que se equivoca el acta es donde se refiere a la acompañante del árbitro. El reglamento es claro al respecto e indica que en los vestuarios no pueden entrar personas ajenas tanto a los equipos como al cuerpo arbitral. En este sentido, el árbitro de este encuentro acusó al vestuario acompañado de una señorita que, según él,



Luis López Nombela
ENTRENADOR
NACIONAL DE FÚTBOL

“Nos sentimos burlados e indefensos”

era su ayudante, pero que en ningún caso pudo acreditarse como tal.

POR ello, entendemos que el colegiado confeccionó un acta que lleva a error, con el único objetivo de desviar la atención sobre lo que verdaderamente es sancionable, y es su actitud contraria a las normas.

NOS hemos puesto en contacto con las altas esferas de la Federación de Fútbol de Madrid y estamos a la espera de que se resuelva la situación. Cosas como ésta no deberían seguir ocurriendo en nuestros campos, porque empañan la imagen de nuestro fútbol.

La Región de Murcia se presenta en FITUR como “destino deportivo”

El Gobierno autonómico presentó durante la Feria Internacional de Turismo (FITUR) el programa “La Región de Murcia, destino deportivo”. El objetivo es fomentar la práctica deportiva entre los turistas que visitan la comunidad.

El presidente del Consejo Superior de Deportes, **Miguel Cardenal**, visitó el pabellón de la Región de Murcia de la Feria Internacional de Turismo (FITUR), donde destacó el valor de esta comunidad autónoma para convertirse en una referencia de la simbiosis entre turismo y deporte.

Señaló que “Murcia lo tiene todo. Goza de un nivel extraordinario de plazas hoteleras, un clima maravilloso, un patrimonio cultural y gastronómico incomparable y gente cariñosa”. Estas atractivas condiciones han motivado que la Asociación del Deporte Español haya elegido a la Región de Murcia para acoger los Campeonatos de España de Veteranos en distintas modalidades deportivas.

Cardenal añadió que la iniciativa “La Región de Murcia, destino deportivo” se alinea con el programa del Gobierno, que apuesta para que el deporte genere recursos, poniendo en valor los numerosos turistas que viajan a España para practicar deporte o asistir a eventos deportivos. “Estoy seguro de que será un éxito. Es un programa convincente y con mucho recorrido”, concluyó.

En el acto, celebrado el pasado mes de enero, estuvieron también los deportistas españoles **Miguel Ángel López, Ruth Beitia, Thaïs Henríquez, David Cal, Joel González y Brigitte Yagüe**. También asistieron **Juan Hernández**, Consejero de Desarrollo Económico, Turismo y Empleo de la



Región de Murcia, **Noelia Arroyo**, Consejera de Cultura y Portavocía, y **Alonso Gómez López**, Director General de Deportes.

Arroyo comentó que los deportistas son los mejores prescriptores de las buenas condiciones de sol y temperatura que a lo largo del año tiene la Región para las competiciones y entrenamientos. “Gracias a ellas, el esfuerzo habitual de los deportistas puede ser un poquito más pequeño”, recalzó.

Por su parte, Hernández explicó que “se está configurando un programa muy intenso de actividades deportivas para 2016 en la Región de Murcia”. Al respecto, el consejero anunció que este año se van a celebrar 100 eventos deportivos adicionales de nivel nacional e internacional, que se

suman a los 50 que ya se venían celebrando. Este incremento en el número de competiciones deportivas “va a conseguir atraer a más de 15.000 nuevos turistas deportivos nuevos al año, que generarán 28.000 nuevas pernoctaciones, que van a suponer un impacto económico de cinco millones de euros de ingresos directos”.

La Región “se va a convertir en un parque temático para la práctica del deporte al aire libre gracias a las condiciones que lo hacen posible: un clima excepcional con 300 días de sol al año, 19 grados de temperatura media anual, fondos marinos con reconocimientos a nivel internacional, montaña, dos mares e infraestructuras de máxima calidad”, afirmó el consejero.

➔ Más de 150 eventos de carácter nacional e internacional en 2016

Galicia: El Plan Estratégico de la Xunta prevé aumentar la práctica deportiva

El Consello de la Xunta aprobó el Plan Estratégico de Galicia 2015-2020, fruto de un amplio proceso de participación. Ahora será remitido al Parlamento gallego para su debate. Se prevé aumentar la práctica deportiva de los ciudadanos.

El plan, aprobado el pasado 28 de enero, tiene por objetivo fomentar un modelo de crecimiento económico basado en la innovación y el capital humano, que favorezca una Galicia más moderna y cohesionada social y territorialmente, y que permita disminuir el desempleo, aumentar la productividad y el bienestar de los gallegos y gallegas, colaborando a retomar la senda de crecimiento demográfico y haciendo de la Comunidad Autónoma un territorio más atractivo para trabajar, invertir y convivir.

Entre sus cinco ejes prioritarios, se encuentra el bienestar de las personas y las familias y la cohesión social, articulado a su vez en cinco prioridades de actuación. La primera de ellas, identificado con el fortalecimiento de un sistema sanitario sostenible y de calidad y el fomento de la salud pública y de los modos de vida saludables, recoge como primero de sus objetivos estratégicos la consolidación de la práctica deportiva y de actividad física, así como el desarrollo del conjunto de funcionalidades del hecho deportivo, más allá de la mera competición, como son la salud pública, la economía o las funciones social y educativa.

La formulación que del deporte y de la actividad física se hace en el plan, así como el capital papel que este asume en la



Se pretende que la tasa de obesidad infantil baje del 30%

senda de crecimiento marcado para la Comunidad Autónoma, suponen un nuevo reconocimiento al valor y consideración del deporte y de la actividad física en la comunidad gallega que, desde la publicación de su actual Ley del deporte en 2012, son considerados de interés público.

Para la consecución del objetivo marcado en este ámbito deportivo, el plan se marca distintas actuaciones, como son la generalización de la práctica de la actividad física en la población mediante la ampliación del Plan Galicia Saudable –instaurado ya en 2011–, la promoción de la práctica deportiva en edad escolar, el fomento del deporte femenino y del alto nivel, la mejora de

las infraestructuras deportivas o, entre otras, la ayuda a la docencia deportiva.

Por otra parte, se pretende incrementar los convenios, ayudas y patrocinios con entidades del sector deportivo, así como ampliar los programas de fomento de la vida saludable en los colegios, de modo que dentro de un lustro asciendan a 132.000 los escolares inscritos en ellos, 22.000 más que en el 2014. También confía en que los deportistas federados rebasen ligeramente los 300.000 en este período de tiempo, un 20% más que en 2015, y que el grupo de niños con sobrepeso, en el 2013 situado en el 33%, caiga por debajo del 30%.

AGENDA 2016

Febrero

- 13 y 14** Open de España Jiu Jitsu
19 a 21 Campeonato de España de Cross Country

Marzo

- 4 al 6** Campeonato de España de Karate
10 al 13 Copa de España de Fútbol Sala

Abril

- 1, 2 y 3** Campeonato de España Kata y Copa de España Veteranos Judo
9 y 10 Campeonato de España de Fútbol Sala (FECAM)
21 al 24 Final Four de Fútbol Sala Europea

Mayo

- 1 al 7** Campeonato de España de Baloncesto Masculino Junior
21 y 22 Campeonato de Patinaje
27 al 29 Copa Confederación ASOBAL

Junio

- 3 al 5** Copa del Mundo de Gimnasia Rítmica y Open Internacional
8 al 12 Campeonato de España de Gimnasia Rítmica Base
21 al 26 Campeonato de España de Gimnasia Rítmica Junior Senior
30 Campeonato de España de Trampolín

Julio

- 1, 2 y 3** Campeonato de España de Trampolín

Septiembre

- Campeonato Nacional de Boccia

Noviembre

- Trofeo Gimnasia Rítmica Maite Nadal

Diciembre

- 26 al 30** Copa de España de Voleibol Abierto Clubes infantil y cadetes

Guadalajara deportiva



Ayuntamiento de Guadalajara



@GuadalajaraAyto



AYUNTAMIENTO DE GUADALAJARA

www.guadalajara.es



Valencia, la ciudad del Running y de la mujer

El crecimiento del Running se sostiene con la creciente presencia de féminas. En el Circuito Divina Pastora de Carreras Populares de Valencia, que en 2016 ha iniciado su 12ª edición, acaban de superarse las 100.000 participaciones femeninas.

Valencia sigue creciendo en número de carreras y participantes, que aumentan la condición de esta capital como la Ciudad del Running. A este crecimiento de carreras populares, que durante el pasado año superó las 60 citas a lo largo del año, contribuye de forma notable la cada vez mayor participación femenina en las carreras y el estilo de forma saludable.

Tras años de continuo crecimiento, el Circuito Divina Pastora de Carreras Populares de Valencia, puerta de entrada de muchas personas al mundo del Running por sus diez pruebas con distancias entre 5.000 y 6.300 metros, ha visto cómo en su pasada edición de 2015 se rozó el 33% de participación femenina. La tendencia, lejos de estancarse, apunta a un nuevo

crecimiento, con un 33,9% en la primera de las pruebas del Circuito en 2016.

Más de 2.700 mujeres se han inscrito este año al circuito completo, obteniendo su dorsal para las diez citas anuales. El diez de abril de 2005, la primera prueba de este circuito por los barrios de la ciudad, asistió a la victoria de **Antonia Serrano Jareño** en una edición que contó sólo con 78 mujeres inscritas. En 2016, hay 2.772 féminas inscritas al circuito completo. Con la última prueba, la primera de la duodécima edición, se ha superado la cifra de las 100.000 participaciones femeninas (101.236) en las carreras que organiza la FDM Valencia.


Es evidente que la mujer ha llegado al mundo de las pruebas populares para mantener y sostener su crecimiento y Va-

lencia, con sus condiciones de climatología y altimetría, es una invitación constante a la práctica deportiva. Aunque aún nos encontramos lejos de los porcentajes de participación de mujeres que tienen los países nórdicos, la curva ascendente invita a creer que Valencia pronto estará en condiciones de superar el 40% de presencia femenina en las carreras.

La ciudad del Running es una de las citas anuales de la Carrera de la Mujer, que reunió a más de 11.100 mujeres en su última meta en Valencia (*en la foto*). Y también la consolidación de la primera 10K Femenina de España, que este año vivirá su segunda edición el seis de marzo para reivindicar la figura de la mujer deportista, con más de 2.500 mujeres recorriendo sus 10.000 metros.



Se disputarán diez carreras este año



Santander acogió “La Vaca XXL”, el Campeonato de Olas Gigantes

La ciudad de Santander fue el escenario del Campeonato de Olas Gigantes “La Vaca XXL”, que se celebró el pasado seis de diciembre.

Los participantes se enfrentaron a olas de entre seis y siete metros.

Más de 5.000 personas presenciaron este espectáculo.

Esta prueba se celebró finalmente el seis de diciembre, después de un período de espera que comenzó en octubre y que podía extenderse hasta el mes de marzo y que coincidió, según estudios climatológicos y de mareas, con un periodo en el que se esperaban unos ciclos de olas que superaban los siete metros de altura. Más de 5.000 personas visitaron el escenario del campeonato a lo largo del día. Sin duda, fue todo un espectáculo.

Miguel Welsh, surfista cántabro que logró un meritorio cuarto puesto, señaló que “ha sido impresionante, las previsiones han superado lo planeado y es una de las grandes olas que se pueden ver en esta zona”.

El vencedor, el domador de “La Vaca XXL”, fue el alemán residente en Tenerife **Alex Zirke**. Comentó que “no creo que haya sido el mejor, sencillamente he tenido más suerte que el resto. Creo que más que una ola me

puntuaron varias izquierdas que cogí con regularidad. He ganado por la regularidad”.

Éica fue la historia del británico **Tom Butler**, que quedó a la deriva en la ronda final al partir su tabla. Tuvo tiempo de llegar a la playa y cambiarla por otra, y aún le sobró talento para hacerse con el segundo puesto. “Ha sido tremendo, el mar estaba muy fuerte para este lugar. El ambiente ha sido estupendo, pero de verdad que allí dentro lo hemos llegado a pelear mucho”, aseguró.

Tras ellos, el vasco **Adur Letamendia**, conocedor del fenómeno costero frente a los acantilados de la senda costera, logró el tercer cajón de la clasificación: “Vivir cerca de aquí me ha permitido surfear esta ola en más de una ocasión. La conozco algo y hoy estaba realmente bien para competir. Lo he pasado muy bien y si el año que viene me vuelven a invitar, estaré aquí encantado”.

La Vaca Gigante Invitacional



El cántabro
Miguel Welsh
logró el cuarto
puesto

es el único campeonato nacional de olas grandes, aunque si bien es cierto que el Punta Galea Challenge también se realiza en España, este campeonato pertenece al Tour mundial de olas grandes. Las ediciones anteriores han sido referencia en Europa como evento de olas grandes. Solo tienen cabida 32 surfistas, por lo que los mejores especialistas de esta modalidad están deseosos por recibir una de las invitaciones por el prestigio que ello conlleva.

El spot de la Vaca fue descubierto por los cántabros **Óscar Gómez** y **Luis García** en el año 2006. Éste se encuentra en Santander, a escasos cinco kilómetros del centro de la ciudad, en una zona de acantilados conocida como Las Canteras, en el Barrio de Cueto. El fondo sobre el que rompe la ola es de roca, aunque gracias a la gran profundidad sobre la que lo hace no hay peligro para los surfistas de chocar contra el fondo.

Alcobendas: Los usuarios valoran con un 9,7 las instalaciones deportivas

El Ayuntamiento de Alcobendas ha realizado la Encuesta de Calidad de Vida, en la que los ciudadanos valoran, entre otras cosas, las instalaciones deportivas de la ciudad. Los usuarios valoran con un 9,7 el grado de satisfacción que tienen de éstas.

Alcobendas es una buena ciudad para vivir. Ésta es la conclusión que se desprende de la última Encuesta de Calidad de la Ciudad, en la que se pone de manifiesto que los ciudadanos tienen una percepción muy favorable de la situación de su ciudad. El 98% se sienten afortunados de vivir en Alcobendas, puntúan con un 8,1 el grado de satisfacción que les produce vivir en esta ciudad y dan un 7,8 a la calidad de vida que tienen.

Las instalaciones deportivas reciben una puntuación de 9,7 sobre 10 en el grado de satisfacción que de ellas tienen los ciudadanos. El 74,3% asegura asistir a acontecimientos o actividades en estas instalaciones, superando a la asistencia al cine o al teatro, y tan sólo superada por la asistencia a centros de ocio y restauración.

Cuando se analiza el conocimiento de equipamientos y servicios públicos, lo más conocido es el polideportivo José Caballero. Prácticamente toda la ciudad (94,3%) sabe de su existencia, al igual que de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (91,3%). El resto de instalaciones deportivas son conocidas por el 76,5% de la población. También el polideportivo municipal es el equipamiento más utilizado por el 85,5% de la población, mientras que Valdelasfuentes lo utilizan 8 de cada 10 vecinos.



➔
Valdelasfuentes
y el José
Caballero, los
más valorados

De los 27 servicios y equipamientos públicos evaluados, todos ellos superan o se quedan cerca del notable. El ranking va desde el 8,5 con que puntúan los usuarios la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes, hasta el 7 del Centro de Formación e Inserción Laboral. El polideportivo obtiene un 7,9, y el resto de instalaciones deportivas un 7,6.

Sobre servicios y equipamientos, lo más valorado es la profesionalidad del personal, el trato al ciudadano y la incorporación de nuevas tecnologías.

El alcalde **Ignacio García de Vinuesa** destacó que “es una encuesta valiosa para la gestión municipal, porque orienta nuevos retos tan altos como lo son las exigencias de los vecinos. Nuestro objetivo es seguir mejorando lo que hacemos para llegar al sobresaliente desde el notable alto que hemos obtenido”.

Otra de las importantes conclusiones del estudio es que Alcobendas lidera la satisfacción vecinal tanto en el contexto nacional como en el europeo, destacando sobre manera la facilidad para encontrar empleo, la eficiencia de los servicios administrativos y las instalaciones deportivas.

La encuesta fue realizada para el Ayuntamiento la empresa Metroscopia, con 600 entrevistas telefónicas, entre el 19 de octubre y el 6 de noviembre del año pasado.

Ellos han elegido el **DEPORTE**



Rubén Sanz
Capitán del equipo de fútbol de Alcorcón.
ADA (Asociación 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 Habié



Marina Rodríguez
Exiguadora 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

Alcalá de Henares albergará la Academia del Atlético de Madrid

El Ayuntamiento de Alcalá de Henares ha llegado a un acuerdo con el Atlético de Madrid para construir en la ciudad Complutense la "Academia" del equipo rojiblanco. Será uno de los mejores Centros de Formación Integral de futbolistas de élite.

Se trata, sin duda, de una gran noticia para los vecinos de Alcalá de Henares, ya que supondrá la creación de un complejo deportivo de más de 69.960 m² compuesto por un "mini-estadio" con una capacidad de entre 1.500 y 2.000 personas, cuatro campos de Fútbol-11, un campo de Fútbol-7, nueve pistas de pádel y un área de tecnificación para porteros. Además, albergará diversos espacios comunes y polivalentes como vestuarios, almacenes, aseos, sala de prensa, tienda, cafetería, Servicio Médico, oficinas, salas de reuniones y aulas destinadas al estudio, entre otras instalaciones.

La Academia será uno de los mejores Centros de Formación Integral de futbolistas de élite y contribuye de forma destacada a la construcción y difusión de los valores positivos del deporte a nivel internacional.

Para el concejal de Deportes, **Alberto Blázquez**, "es una muy buena noticia. Este proyecto supone un impulso al Fútbol y al deporte de base en Alcalá, además de un empuje al desarrollo del barrio de Espartales, que con la Ciudad Deportiva Municipal y la Academia del Atlético contará con unas instalaciones deportivas de primer nivel".

Por su parte, el alcalde alcaláino, **Javier Rodríguez**, manifestó que "estamos muy contentos de adjudicar al Atlético de Ma-



➔ Se ubicará en el barrio de Espartales, junto a la Ciudad Deportiva

drid la construcción de este gran proyecto. Sin duda, que este club tenga presencia en Alcalá a través de esta instalación es una buenísima noticia para el deporte, pero también para la imagen de Alcalá de Henares, que va a ir asociada a un club de proyección mundial como es el Atlético de Madrid".

Miguel Ángel Gil, consejero delegado del Club Atlético de Madrid S.A.D., destacó que "la Nueva Ciudad Deportiva de Alcalá es un proyecto estratégico dentro del plan de crecimiento del Club. Su emplazamiento es clave, en términos de ubicación geográfica y de población, siendo la parcela de Espartales un lugar ideal para crear una nueva sede y convertir Alcalá en el núcleo del deporte de todo el corredor de Henares".

Añadió, además, que "la sede de Alcalá será un centro integra-

do dentro de la estructura del Club, en la que desarrollará un plan exclusivo, que prevé una serie de programas, iniciativas y actividades deportivas y formativas dirigidas a distintos colectivos, para que toda la comunidad pueda disfrutar de las grandes ventajas de este proyecto".

La adjudicación se ha llevado a cabo mediante una Concesión, por lo que, además de las infraestructuras, el Club abonará al Ayuntamiento un canon anual de 128.026 euros.

El Atlético de Madrid asume también el compromiso de fortalecer el vínculo entre la sede de Alcalá y el primer equipo, y ofrecer a los vecinos experiencias y oportunidades en exclusiva, como la organización de jornadas de puertas abiertas y la celebración de un partido de pretemporada.



Villanueva de la Cañada acoge en el mes de abril la II Farinato Race

Los próximos 16 y 17 de abril se celebrará en la localidad madrileña de Villanueva de la Cañada una nueva edición de la Farinato Race. Se trata de una de las carreras de obstáculos extremos más importantes del panorama nacional.

Esta prueba está organizada por el Club Deportivo "de 0 a 42", una entidad sin ánimo de lucro de Ciudad Rodrigo, en colaboración con el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada. Se celebrará los días 16 y 17 de abril.

La Farinato Race es una de las carreras de obstáculos extremos más importantes del panorama nacional. En la edición del pasado año, participaron 3.000 personas y en ésta se prevé que la participación sea mucho mayor.

Durante el recorrido, los participantes se enfrentarán a todo tipo de obstáculos: pirámides de gran altura, saltos imposibles, trincheras de barro, pruebas de fuego, etc. Éstas se llevarán a cabo en el Recinto Ferial, El Pinar y en Aquopolis. Además, para el público infantil también se organizará un circuito de pruebas específico.

Por la carrera, nacida en la localidad salmantina de Ciudad Rodrigo, ya han pasado más de 10.000 personas de toda España. Farinato Race es la primera y única cita deportiva española incluida en la Obstacle Course Racing World Championships (OCRWC).

III CARRERA RUNNING SERIES 15/16 KELTIKE SPORTS

El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada colabora también en la "III Carrera Running Series 15/16 Keltike Sports. Se trata de un circuito con cinco pruebas, una de las cuales se celebrará en esta localidad madrileña.

La prueba se celebrará el próximo 13 de marzo a partir de las 11 horas. La salida y la llegada estarán situadas en el Complejo Deportivo Santiago Apóstol. La distancia a recorrer será de diez kilómetros, mayoritariamente por zona de tierra no asfaltada.

Móstoles ES DEPORTE Móstoles ES MUJER



AYUNTAMIENTO DE
Móstoles
CONCEJALÍA DE CULTURA, FESTEJOS Y DEPORTES

“Al Límite” celebró el 15 Aniversario

El programa "Al Límite" celebró su 15 aniversario en Radio Marca. Se trata del programa más longevo de la radio del deporte, que dirige **Paco García Caridad**. Los colaboradores se reunieron el pasado 22 de enero para conmemorar dicho evento. El anfitrión, en esta ocasión, fue **José Manuel Ramos Aparicio**, dueño del Restaurante **Pasamar**.

El programa que dirige **Fernando Soria** inició su andadura en el año 2001, coincidiendo con el debut de la primera radio española dedicada en exclusiva al deporte (1 de febrero de dicho año). Desde entonces, cada fin de



semana (sábados y domingos de 8 a 9 de la mañana) se ofrecen temas relacionados con la actividad física y el deporte, la salud, la investigación, la formación, las

campañas de promoción, el deporte en relación al medio ambiente, el deporte local y los deportes especiales.

En la foto, de izquierda a derecha: José Sánchez

Mejías, Pedro Calvo, Paloma Gallego, José Luis Llorente, Luís López Nombela, Juan de Dios Román, Fernando Soria, José María Buceta y José Manuel Ramos Aparicio.

muni deporte .com

www.munideporte.com

El Portal del Deporte Municipal

1, 2, 3... Probando

Pasar un reconocimiento cardiovascular antes de empezar a practicar deporte o ante nuevos retos deportivos debería ser un imperativo para todo deportista. La Fundación Española del Corazón recuerda que es fundamental practicar deporte de manera segura.

La población española parece estar cada vez más concienciada de la importancia del deporte y la actividad física para llevar una vida saludable y reducir, entre otros, el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón.

No obstante, la Fundación Española del Corazón (FEC) quiere recordar la necesidad de practicar deporte de manera segura, conociendo el nivel de esfuerzo que puede soportar nuestro corazón y previniendo la muerte súbita de origen cardiovascular. Para ello, es imprescindible realizarse un reconocimiento médico pre-deportivo que permita conocer el estado de salud del corazón.

Este chequeo debe realizarse antes de comenzar nuevas actividades físicas o cuando se vaya a incrementar sustancialmente la intensidad del entrenamiento, por ejemplo, al prepararse para una maratón. El Dr. **Emilio Luen-go**, coordinador del área de actividad física del Programa de Empresas Cardiosaludables de la Fundación Española del Corazón (PECS), recomienda "pasar un reconocimiento cardiovascular mínimo: historia clínica y antecedentes, exploración física cardiovascular y electrocardiograma de reposo. Además, es altamente recomendable realizarse también una prueba de esfuerzo que descarte enfermedades coronarias en personas mayores de 35 años".



PERO, ¿EN QUÉ CONSISTEN ESTAS PRUEBAS?:

- Historia clínica:** Considerar si el deportista ha sufrido enfermedades cardiovasculares, si fuma, tiene el colesterol alto, hipertensión o cualquier otro factor de riesgo. También se tienen en cuenta los antecedentes familiares.

- Exploración física cardiovascular:** Auscultación, medición de la frecuencia y ritmo cardíacos y medición de la presión arterial.

- Electrocardiograma de reposo:** Mediante unos sensores (electrodos) colocados en muñe-

cas, tobillos y tórax, se obtiene un registro de la actividad del corazón, permitiendo observar alteraciones del ritmo cardíaco o bloqueos.



La FEC recomienda que se realice un reconocimiento cardiovascular

- Prueba de esfuerzo:** Se trata de practicar ejercicio físico moderado, habitualmente en una cinta rodante, controlado mediante un electrocardiograma de calidad, para observar que durante el esfuerzo el riego del corazón es el adecuado.

Son, por tanto, pruebas sencillas, rápidas e inocuas, pero que asegurarán que practiquemos deporte de la manera más segura para nuestro corazón.

CONFIDENCIAL



De izquierda a derecha, Alfredo Lorenzo (director de Integridad y Seguridad de La Liga de Fútbol), Miguel Cardenal y Javier Tebas.

1.- EN EL CSD MENGUA LA AGENDA SOCIAL, PERO NO LA ACTIVIDAD

La agenda del Presidente del Consejo Superior de Deportes, **Miguel Cardenal**, se ha reducido notablemente en los inicios de 2016. Sobre todo en lo referente a actos públicos en la sede de la calle Martín Fierro de Madrid. La interinidad del actual Gobierno de **Mariano Rajoy** aconseja un perfil bajo, sin decisiones y apariciones de trascendencia.

Sin embargo, la actividad continúa siendo frenética. El deporte español se encuentra a cuatro meses de la cita más importante cada cuatro años, los Jue-

gos Olímpicos de Río 16. Los responsables del CSD son conscientes de que los deportistas y las federaciones que les asisten necesitan del apoyo del máximo organismo deportivo de nuestro país, en especial en todo lo relacionado con los aspectos económicos de un acontecimiento de gran magnitud. La logística corresponde al Comité Olímpico Español, pero la principal fuente de ingresos de las federaciones es el Consejo.

Cardenal, a través de su director general, **Oscar Graefenhain**, se está vol-

cando con nuestros representantes olímpicos para que acudan a Brasil con las máximas garantías posibles. Pero, claro, hay otros asuntos que están ocupando gran parte del tiempo al Secretario de Estado para el Deporte. Y uno de ellos es la investigación a los presidentes de las federaciones españolas de Fútbol y de Baloncesto, **Ángel Villar** y **Pepe Sáez**. Lo cómodo sería dejar el tiempo pasar mientras que se aclara el futuro político del país, pero Cardenal, de firmes principios y sólida formación legal como

catedrático de Derecho, no quiere eximirse de las responsabilidades que conlleva su cargo. Y así actuará hasta que concluya su mandato.

Como ya hemos reseñado en el número anterior, no le importaría continuar al frente del CSD, pero eso dependerá del partido que forme el próximo Gobierno. Sus posibilidades pasan por el Partido Popular, que, al igual que los demás grupos, no lo tiene nada claro. Pero como dicen los psicólogos, "cuando lleguemos a ese río, cruzaremos ese puente".....

2.- PREOCUPAN LOS RETRASOS EN LA APROBACIÓN DE PRESUPUESTOS

Son muchos los ayuntamientos que tienen proyectos deportivos paralizados por el retraso en la aprobación de los presupuestos generales de la institución. Es un problema generalizado en todas las comunidades. En Madrid, por ejemplo, afecta a algunos tan significativos como Alcalá de Henares, Alcorcón, Alcobendas o Leganés, que juntos suman cerca de 800.000 habitantes.

El problema principal es que el equipo de gobierno no goza de mayoría suficiente como para aprobar por sí solo las partidas económicas para 2016, ya que han asumido el poder con los apoyos (o abstenciones) de otros grupos políticos, que revisan



con lupa todas y cada uno de los diversos apartados.

La situación es incómoda porque impide la ejecución, en lo que a deporte se refiere, de acciones y programas para facilitar, por ejemplo, la práctica deportiva de los vecinos de la localidad. Un

veterano gestor de un reconocido municipio manifestaba a esta revista que “tenemos muchos problemas para ejecutar las políticas comprometidas con los ciudadanos. Se nos ponen pegas continuamente. Es bueno controlar que el dinero

se gaste adecuadamente, pero ello no debe de impedir el normal funcionamiento de las entidades. No se puede poner peros a todo. Bastante burocracia hay ya en las instituciones públicas como para ralentizar todavía más la gestión...”.

3.- ALIPIO GUTIÉRREZ, DIRECTOR DE INFORMATIVOS DE TELEMADRID

La cadena pública Telemadrid acaba de nombrar al veterano periodista **Alipio Gutiérrez** nuevo director de informativos. Alipio estuvo 17 años en la televisión madrileña presentando y dirigiendo varios programas, desde donde se trasladó a TVE para dirigir el magazine “Esta mañana

na”. Estaba dirigiendo el canal de televisión del Consejo General de Enfermeros y es presidente de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS). Goza de gran prestigio en la profesión.

Para el deporte madrileño es una excelente noticia, sobre todo en lo rela-



cionado con la promoción y la salud. Desde ANIS y los diversos medios en los que ha trabajado, se ha significado por difundir los beneficios que la actividad física tiene para el bienestar de las personas. La Salud estará, con toda seguridad, presente en sus informativos.



4.- PUNTUALIZACIONES AL INFORME DEL DINERO DE LAS DIPUTACIONES

La revista *Deportistas* publicó en el nº 65 el informe sobre el dinero que destinan las Diputaciones Provinciales en deporte durante 2015. Esta publicación quiere aclarar que en dicho estudio no participan aquellas regiones que son uniprovincia-

les, caso de Madrid, Asturias, Cantabria, La Rioja y Murcia. Además, en el mapa había algunas provincias mal ubicadas en el mapa: A Coruña, Pontevedra, Huesca y Teruel (*en la imagen, el mapa corregido*). *Deportistas* lamenta este error.

La convivencia de lo público y lo privado

En la gestión del deporte es frecuente observar cómo posiciones políticas más o menos liberales se aferran a postulados intervencionistas más propios de ámbitos utópicos, en los que cualquier iniciativa privada queda coartada por una acción pública monopolística. El deporte federado libra, desde hace años, una dura lucha para tapan los huecos de su modelo organizativo, ante el imparable empuje de la oferta privada.



**Luis V. Solar
Cubillas**
PRESIDENTE DE
FAGDE

LA misión no debe cambiar, creemos. La promoción del deporte no ha finalizado, porque no hemos llegado todavía a toda la población. Tampoco debe la administración abandonar la inicial misión de los servicios deportivos locales, porque la iniciativa privada sólo llega a aquellas acciones y cuestiones cuyas características son susceptibles de rentabilizar económicamente una determinada inversión.

lódromos o en instalaciones de remo o piragüismo. Tampoco invierte en zonas de bajo nivel adquisitivo ni en ciudades o barrios de escaso nivel de demanda deportiva.

LA generación de nuevos sectores de demanda, la fidelización de la población activa, la investigación, la inversión en instalaciones de exclusiva rentabilidad social, incluso el asumir riesgos en iniciativas inciertas, son campo de acción para la administración local.

LA posición de la administración no debe ser otra que la de su reubicación con los mismos fines y misión que en sus albores (75-85), pero con la adaptación a un escenario en el que los nichos de negocio han propiciado el nacimiento de la oferta privada.

LA inversión particular está haciendo zonas para actividades de Physical Fitness y Wellness, pero no campos de rugby o de fútbol, no invierte en palacios de deporte o en piscinas con posibilidades competitivas. Tampoco en pistas de atletismo, en ve-

TODO ciudadano es susceptible de ser un usuario de un servicio municipal de deportes o un centro privado de actividad física. El centro de fitness privado, o semiprivado, debe ver al Patronado Municipal o al IMD como su principal aliado.



MESÓN DEL CID

en Madrid

en Burgos

Jesús López

José Luis y
Pedro López

Restaurante

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

Restaurante y Hotel

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



www.mesondelcid.es

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

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

Crioterapia (aplicación de frío)

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

Los objetivos inmediatos de la aplicación del frío son:

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

Tipos de aplicación:

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

Cuándo se debe aplicar:

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

Masaje

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

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

Diferentes momentos donde un masaje te puede ayudar:

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

Estiramientos

Cuando comiences a estirar tienes que tener presente:

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



10 veces en cada dirección



30 segundos



10 segundos cada lado



30 segundos a cada lado



20 segundos



30 segundos



25 segundos cada pierna



30 segundos cada pierna



30 segundos

CONVIERTE TU PASIÓN EN PROFESIÓN

Investigación
Formación
Con los mejores Profesionales

- Activa labor de Investigación
- Las mejores instalaciones y recursos
- Grupos reducidos
- Prácticas garantizadas

Programas destacados

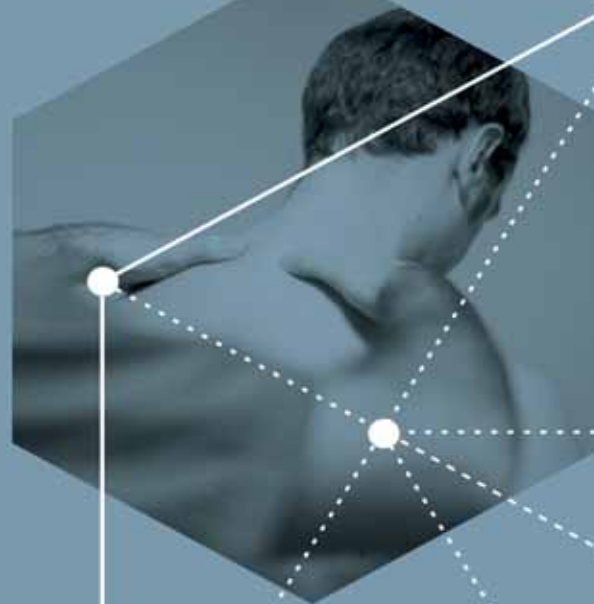
Grados Oficiales

- Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Enfermería
- Fisioterapia
- Psicología

Másteres Oficiales

- Fisioterapia y Readaptación en el Deporte
- Psicología General Sanitaria
- Evaluación y Rehabilitación Neuropsicológicas

www.ucjc.edu • 91 815 31 31



UCJC SPORTS CLUB

Un concepto único de club deportivo

El lugar ideal para poner en forma cuerpo y mente. Ubicado en un entorno privilegiado en el que poder disfrutar del ocio en familia, entre amigos y al aire libre. Más de 40.000 m2 dedicados a un gran número de disciplinas deportivas, el bienestar y la salud.

Pistas de padel • Pistas de tenis • Piscina climatizada • Campo de golf • Instalaciones hípicas • Gimnasio y salas de fitness • ¡Y mucho más!

¡Ven a conocernos!

www.ucjcsportclub.es • 91 815 08 36