

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

María José Rienda, la primera mujer al frente del deporte



Madrid se Mueve inicia con novedades su 6ª temporada en Telemadrid

EsM: Convenios con Tenis y Pádel, torneo solidario, Santagadea y más eventos

Fundaciones, Ayuntamientos, Comunidades, Confidencial, Radio Marca, Munideporte

FOTO: Ricardo Espinosa / Ayo. Alcalá de Henares



28 OCTUBRE 2018

ESTA PRUEBA FORMA PARTE DEL CIRCUITO DE CARRERAS CIUDADES PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

25 Ciudades Patrimonio de la Humanidad

1998 2018 ALCALÁ DE HENARES 25 AÑOS PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

3ª MARATÓN DE ALCALÁ

MARATÓN INTERNACIONAL DE ALCALÁ DE HENARES

MARATÓN • CARRERA 10 Km • MARATÓN POR RELEVOS

maratondealcala

www.maratondealcala.com

ORGANIZADO POR:



COLABORAN:



80

Septiembre - Octubre 2018

Director

Fernando Soria Dorado

Redactora Jefe

Marta Muñoz Mancebo

Colaboradores

José María Buceta

Irene Jiménez

Luis López Nombela

Juan Manuel Merino Gascón

Producción

Fernando Soria Hernández

Edita

Equipo de Gestión Cultural S.A.

Consejo Editorial

Antonio Montalvo

José Miguel Serrano

Santagadea Sport

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

Diseño e impresión

Leggitalia

ISSN 1885-1053

Deposito Legal M-9707 - 2004

Deportistas

SUMARIO



6 MADRID SE MUEVE: El programa inició su sexta temporada en Telemadrid



12 ESM: Ambicioso plan de expansión de Santagadea Sport



18 EN PORTADA: M^a José Rienda, la primera mujer al frente del CSD



Jennifer Pareja

33 CONFIDENCIAL: El CSD completa su nuevo equipo directivo

ESM: El Tenis y el Padel madrileños se suman al movimiento	8
ESM: Movinivel + inicia una nueva temporada	10
ESM: Presencia en nuevos eventos deportivos	11
ESM: Artículo de Ángel Pérez (Colegio de Fisioterapeutas de Madrid)	15
FUNDACIÓN DEPORTE JOVEN: Universo Mujer y el Reto Vida Pelayo	16
OPINIÓN: Vicente Gambau (Consejo COLEF)	20
OPINIÓN: : Antonio Montalvo de Lamo	21
OPINIÓN: Luis López Nombela	22
FAGDE: Artículo de Eduardo Blanco y XVI Congreso Agesport	23
UNIVERSIDADES: Los valores diferenciales del Grado en CAFYD de la Europea	24
FEC: Programa "Late Madrid" sobre prevención de la muerte súbita	26
GALICIA: Éxito del Plan de Patrocinio de Equipos de Alta Competición	28
MURCIA: 97.000 escolares en el programa de Actividad Física y Deporte	29
ALCOBENDAS: Carrera "Yo no renuncio" por la conciliación	30
ARGANDA DEL REY: El deporte brilla en las fiestas patronales	31
MEDICINA DEPORTIVA: La Medicina Regenerativa (Dra. Jara Marcos)	32
EMPRENDEDORES: Noisno apuesta por la moda solidaria	34



Los fines de semana, deporte para todos

EL PROGRAMA
AL LÍMITE

DE FERNANDO SORIA
DE 7 A 8 HORAS LOS SÁBADOS

LA TERTULIA

DE 7 A 8 HORAS LOS DOMINGOS
Repetición en la madrugada del domingo al lunes

CON LOS MEJORES ESPECIALISTAS

*José Luis Llorente, Chema Buceta, el profesor López Nombela,
Pedro Calvo, Claudio Gómez, Carlos Bernardos,
José Sánchez Mejías, José Vicente Delfa y Pilar Jerez*



MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soria

Una ilustre granadina

La nueva presidenta del Consejo Superior de Deportes, **María José Rienda**, ocupa la portada de este número, como sucedió con las personas que le antecedieron en el cargo. Pero por si este motivo fuera poco, además es la primera mujer al frente del deporte español. Su protagonismo es merecido e incontestable.

La granadina (paisana de quien estas líneas escribe...jejejeje) ha llegado con enorme ilusión y deseos de que su paso por el CSD no resulte anecdótico en cuanto a realizaciones, que por significado ya ha hecho historia. Prueba de ello es que su primera comparecencia ante la Comisión de Cultura y Deporte del Congreso tuvo lugar a petición propia. Quería explicar sus planes a los representantes políticos de los ciudadanos. El programa que presentó es ambicioso y de indiscutible utilidad. Le deseamos que pueda llevarlo a cabo.

"España se Mueve" vuelve a ocupar un amplio espacio. Destaca el inicio de la sexta temporada del programa de televisión Madrid se Mueve, que tras una primera emisión en Telemadrid tendrá una interesante redifusión en La Otra, el segundo canal de la televisión pública madrileña. Empezó con atractivas novedades, que se irán incrementando en las próximas semanas. El resto de las secciones son las habituales.

Y despedimos, como reza el slogan de EsM, animándoles tras las vacaciones a *moverse...* por algo tan importante como es la Salud.



LA OMS VUELVE A ALERTAR

La Organización Mundial de la Salud vuelve a alertar sobre los elevados índices de sedentarismo. Un macroestudio realizado para analizar la evolución de la actividad física en el mundo, comparando los datos obtenidos a principios de siglo (2001) con los de 2016, concluye que el 27,5% de la población no realiza ejercicio alguno. El informe, publicado en la revista The Lancet, se basa en las notas de 358 encuestas realizadas en 168 países y que aglutina la información de casi dos millones de personas.

Este porcentaje supone, según la OMS, que más de 1.500 millones de personas podrían tener un mayor riesgo de sufrir patologías asociadas al sedentarismo como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. Preocupa que la situación apenas ha variado en 15 años, ya que en 2001 la cifra era del 28,5%. La evolución es más negativa en el caso de la mujer, ya que una de cada tres (31,3%) no realiza el ejercicio recomendado, por uno de cada cuatro hombres (23,4%). Estos resultados complican el objetivo que la institución se había marcado para 2020 de reducir el sedentarismo al menos un 10%.

El problema se focaliza, especialmente, en los países más desarrollados, con ingresos altos, donde la inactividad ha aumentado un 5% en lo que va de siglo, alcanzando al 37% de la población. Por contra, los países con rentas bajas se mantienen en el 16%. Uganda y Mozambique, por ejemplo, solo tienen un 6% de habitantes físicamente inactivos. En el otro extremo se sitúa Kuwait con un 67%.

La investigación atribuye a España que el 22,9% de los hombres son inactivos, frente al 30,5% de las mujeres. Sin embargo, la cardióloga del Centro de Medicina del Deporte del CSD, Victoria Ley, apunta que un estudio realizado por la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte señala que en nuestro país un 73% de la población es inactiva en su tiempo de ocio. La diferencia con el porcentaje de la OMS radica en que el organismo internacional incluye en su encuesta los datos de toda la actividad, desde caminatas hasta el cuidado del jardín, además de la realizada en el trabajo.

No es la primera vez (y nos tememos que tampoco será la última) que desde estas páginas se advierte de que en España seguimos perdiendo la lucha contra la gran pandemia del siglo XXI, la obesidad y el sedentarismo. Cierto es que se van dando pasos y los responsables de las acciones que se llevan a cabo desde las instituciones públicas se muestran ligeramente optimistas. Pero los datos que van apareciendo de diferentes estudios realizados coinciden en mostrar que los avances son casi inexistentes. Ello supone un empeoramiento de la salud de los ciudadanos, pero también millonarias pérdidas al erario público por los enormes gastos sanitarios.

Como bien señala la Organización Mundial de la Salud, hay que articular políticas más agresivas (como el aumento por ley de horas de actividad física en los colegios, mayor control de los alimentos que perjudican la salud o campañas ambiciosas de información y sensibilización) y coordinar acciones efectivas de todos los sectores implicados.

MsM

Madrid se Mueve

sábados y domingos

6ª temporada



TeleMadrid



LaOtra



Madrid se Mueve inicia con novedades su sexta temporada

El programa Madrid se Mueve ha iniciado su sexta temporada en Telemadrid. El espacio, que dirige Fernando Soria, regresa con interesantes novedades. Se emite los sábados y domingos por la mañana.

Para esta nueva etapa, los responsables de Madrid se Mueve quieren que el programa sea más compacto y atractivo para el espectador. Se potenciará el uso de infografías y se profundizará un poco más en las historias. La idea es que todos los reportajes estén más conectados entre sí, a través de una voz en off, que unirá cada uno de los espacios. Se pretende que el espectador se identifique más con el programa.

Se pondrán también en marcha nuevas secciones, como "la carrera de la semana" o "la entrevista saludable". Cada apartado tendrá su propia carátula para ofrecer una imagen más fresca.

MsM se emite los sábados y domingos a partir de las 08:30 de la mañana en Telemadrid,

con una redifusión posterior en LaOtra el mismo día sobre las 11:00 horas.

Fernando Soria, su director, destaca "el apoyo que volvemos a tener del director del canal público regional José Pablo López y del responsable de Deporte, Javier Callejo, que confían plenamente en este espacio por lo que representa de servicio público para la ciudadanía. El respaldo que nos ofrecen nos anima a mejorar cada programa con el objetivo de que los madrileños se muevan cada vez más". Soria resalta también la gran ilusión que sigue teniendo el equipo de profesionales de MsM, siempre intentando superarse.

EL PROGRAMA EN CIFRAS

Madrid se Mueve ha emitido en sus cinco temporadas 125 pro-

gramas. Los espectadores han disfrutado de cerca de 800 reportajes, muchos de ellos de eventos deportivos inclusivos y de carácter solidario, así como historias de deportistas madrileños anónimos (un 30% con algún tipo de discapacidad), así como de más de 400 recomendaciones saludables (realizadas por expertos en actividad física, fisioterapia, nutrición, etc.) y saludos de famosos.

En los eventos a los que han acudido los reporteros de MsM, han participado más de 500.000 personas, demostrando la apuesta de los madrileños por la práctica deportiva y los hábitos de vida saludables. Además, el espacio ha contado con cerca de cinco millones de espectadores y ha recibido más de una decena de premios.

Importante apoyo de la dirección de Telemadrid

Convenio Federación Tenis de Madrid

La Federación de Tenis de Madrid se ha sumado al movimiento de España se Mueve. Las dos entidades, que tienen objetivos comunes, promoverán hábitos de vida saludables y el tenis.

El convenio fue rubricado en la sede de la federación, por **Juan Luis Rascón Lope** (presidente de la FTM) y **Fernando Soria** (director de España se Mueve/Madrid se Mueve). Asistió también **Carlos Almazán** (responsable de la Fundación Tenis Madrileño)

A través de este acuerdo, la federación estará presente en las actividades



de EsM y dispondrá de una mayor difusión en sus medios de comunicación (Telemadrid, Onda Madrid, Ra-

dio Marca, Deportistas y las diversas webs).

Por su parte, la FTM apoyará los actos y even-

tos de España se Mueve, aportando profesionales para charlas o actividades relativas a las materias relacionadas con su actividad profesional. Además, contratará, en condiciones preferentes, espacios en el programa de Telemadrid para difundir sus principales actividades.

Las dos entidades colaborarán recíprocamente en la incorporación de nuevas instituciones de su ámbito de actuación, como los clubes madrileños de este deporte. El presente acuerdo incluye también a la Fundación Tenis Madrileño.

El Pádel madrileño también se suma

La Federación Madrileña de Pádel también ha querido sumarse a España se Mueve con el objetivo de aumentar la promoción de este deporte. El convenio fue firmado por **José Luis Amoroto Oria** (presidente de la FMP) y **Fernando Soria** (director de EsM).

A través de este acuerdo, el Pádel madrileño incrementará su presencia en los medios de comunicación de España se Mueve: El programa de Telemadrid "Madrid se Mueve", el de Radio Marca "Al Límite", la revista Deportistas y las páginas webs del movimiento. La federación por su parte, apoyará y colaborará en las actividades de EsM.

Una de las primeras ac-

tividades que se realizará conjuntamente es un torneo solidario de pádel que se celebrará en las instalaciones federativas, aunque todavía no hay fecha confirmada.

José Luis Rivero (gerente de la Federación) señaló que "estamos muy contentos de firmar este acuerdo de colaboración con España se Mueve, ya que queremos llegar tanto a los aficionados del pádel, como a aquellos que aún no lo son. Creemos que la comunicación es parte fundamental para que el pádel continúe con su desarrollo".

Por su parte, Soria afirmó que "para nuestro movimiento es importante poder colaborar con una federación tan de moda como la de Pádel, que, además, realiza una



dirigible labor en la Comunidad de Madrid. El pádel es uno de los deportes con millones de practicantes por su faceta lúdica y colaborar con sus

dirigentes nos ofrece muchas posibilidades en nuestro afán de promocionar los hábitos de vida saludables en la ciudadanía".

I Torneo de pádel solidario

Madrid se Mueve



13 octubre

Pistas Parque Deportivo Puerta de Hierro

Más información: padelsolidario@espanasemueve.es

Organiza:



Promueve:



Patrocina:



Colabora:



Nueva temporada de Movinivel +

El programa de actividad física para mayores, Movinivel+, ha iniciado una nueva temporada en varios municipios de la Comunidad de Madrid. Los test de la primera evaluación se realizarán en el mes de noviembre.

Este mes de septiembre ha comenzado una nueva temporada de Movinivel+, poniendo en marcha las actividades semanales con los distintos grupos de trabajo en varios municipios de la Comunidad de Madrid. Las primeras evaluaciones tendrán lugar en el mes de noviembre y darán información a sus responsables sobre la forma física de los participantes, de modo que puedan adecuar los ejercicios a cada uno de ellos.

En dichas evaluaciones, los usuarios realizarán el Senior Fitness Test, en el que se llevan a cabo 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. Se lleva a cabo también una versión acuática del test para aquellos municipios en los que los ejercicios se desarrollan en piscina.

Como cada año, durante el curso se impartirá una charla sobre hábitos saludables para los participantes de cada municipio, que será ofrecida por los profesionales del deporte y salud del programa.

Movinivel+ es una iniciativa de España se Mueve que potencia las actividades físicas



de las personas mayores con el objetivo de mejorar su condición física a través de la práctica de ejercicio, reduciendo así la dependencia y mejorando su calidad de vida. El programa piloto se está desarrollando en varios municipios de la Comunidad de Madrid cuyos ayuntamientos lo utilizan para generar valor añadido a las acciones que llevan a cabo en este segmento de la población.

Participan profesionales de los diferentes sectores relacionados con la salud (médicos, psicólogos, fisioterapeutas, profesionales de la actividad física...).

Se desarrolla en municipios de la Comunidad de Madrid

La filosofía es adaptar el trabajo al nivel físico de cada uno de los usuarios.

Cuenta también con la colaboración del Instituto de Crecimiento Integral (ICRI) y de Freedom & Flow Company, cuyos especialistas son los encargados de supervisión los entrenamientos y realizar las tres evaluaciones anuales, así como el informe final con los resultados sobre la evolución de los usuarios.

Para más información sobre Movinivel+, puede contactar a través del siguiente email: esm@espanasemueve.es

Otros eventos de EsM

Durante el verano España se Mueve ha continuado apoyando diversas actividades celebradas en varios puntos de nuestra geografía. Los meses estivales son propicios para *move*se.

• Yoga Run

La segunda edición de Yoga Run tuvo lugar el 7 de julio en la explanada multiusos de Madrid Río. Los asistentes pudieron descubrir las ventajas de combinar el yoga y el running. Con su combinación se consigue evitar lesiones y entrenar tanto el cuerpo como la mente.



Yoga Run

• Taronja Games

Valencia acogió, del 29 de junio al 1 de julio, los Taronja Games "Fitness Summer Festival", en la que participaron 200 deportistas. La competición más destacada fue la Taronja WOD. Este evento aunó fuerza, resistencia, dedicación y trabajo en equipo.



Caminando por un Reto

• Caminando por un Reto

"Caminando por un Reto" busca 50 municipios que quieran participar en esta iniciativa del Ayuntamiento de Benalmádena que pretende luchar contra la obesidad y el sedentarismo infantil. Está dirigida a los Centros Escolares de Primaria y de Secundaria, pudiendo participar tanto los alumnos como los profesores y padres, sin excluir a otros colectivos que quieran integrarse. El 12 de noviembre, coincidiendo con el Día Internacional contra la Obesidad, se realizará una caminata de cinco kilómetros.

• Correbecerril 2018

Becerril de la Sierra acogió, el 9 de septiembre, la 27ª pedrestre popular Correbecerril. Los participantes recorrieron diez kilómetros urbanos de asfalto y entre pinares, con un perfil ondulado. Hubo también pruebas para los más pequeños. El evento, organizado por el Ayuntamiento de Becerril de la



Taronja Games



Correbecerril 2018



Spanish Open Pickleball Championship

Sierra, donará la mitad de la recaudación a la Fundación Pascual Maragall, dedicada a la investigación sobre el Alzheimer.

• Spanish Open Pickleball Championship

El Spanish Open Pickleball Championship 2018 se celebró, del 5 al 9 de septiembre, en las instalaciones del Club de Campo Villa de Madrid. Este deporte combina elementos del tenis, pádel, bádminton y ping pong, tiene un ritmo



I Semana Madrileña de la Vela

rápido y largos peloteos que se producen durante el transcurso de un partido. Además de la competición, hubo actividades para los asistentes y una masterclass para periodistas.

• I Semana Madrileña de la Vela

Se celebró en el madrileño Pantano de San Juan (San Martín de Valdeiglesias) del 17 al 23 de septiembre. El evento contó con una regata y actividades complementarias para los deportistas y acompañantes como música y gastronomía.

Rotundo éxito de Puerto Cádiz

Santagadea Sport ha revolucionado la ciudad de Cádiz. Tras dos meses de apertura de la instalación más importante de la provincia gaditana, los resultados obtenidos están cubriendo las mejores expectativas de la compañía.

Puerto Cádiz ha obtenido un magnífico recibimiento que se ha visto plasmado en el éxito de la campaña preapertura del centro deportivo. En apenas un mes y medio se superaron los 4.500 usuarios y la compañía se ha visto obligada a sacar lista de espera en un determinado tipo de abonos, para no dejar de lado el confort del cliente. Las actividades del programa deportivo están teniendo un éxito sin precedentes.



Dicho programa es uno de los más completos y vanguardistas del mercado. Se han tenido que aumentar el número de actividades diarias, debido a la gran demanda de los usuarios. Se ha demostrado que Cádiz estaba hambrienta de una instalación deportiva de es-

tas características.

Con respecto a los cursos de natación, tan demandados en estas aperturas, las plazas se agotaron en la segunda semana de su lanzamiento. La amplia propuesta de horarios y cursos, así como la calidad de los programas acuáticos,

han sido los detonantes de dicho éxito.

Próximamente, se pondrá en marcha el gabinete de fisioterapia y la escuela de pádel, dos servicios que debido a la demanda mostrada por los abonados en este tiempo, garantizará un éxito más.

Santagadea Sport, líder en calidad de gestión

La empresa Santagadea Gestión, SLU, propietaria de las instalaciones deportivas Santagadea Sport, ha obtenido recientemente la Certificación de Calidad ISO 9001:2015 en "Gestión de instalaciones y servicios deportivos" en su Centro Deportivo de Dehesa Boyal de San Sebastián de los Reyes (Madrid).

La obtención de dicho certificado ha sido posible

gracias al enfoque en procesos, el uso de herramientas que permiten la automatización de procesos y el trabajo en equipo.

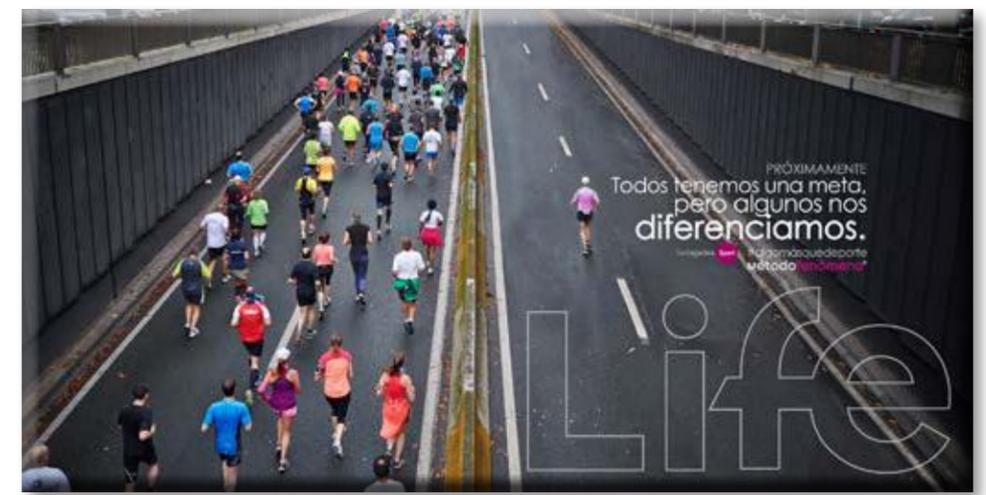
De esta forma, la entidad cumple con el objetivo estratégico definido de alinear inequívocamente su gestión con el compromiso por la calidad del servicio y se sitúa como un referente nacional de operador de Centros Deportivos.



En Santagadea, lo mejor está por llegar

Esta compañía, que está revolucionando el sector del fitness, se encuentra en búsqueda activa de ubicaciones para completar su ambicioso plan de expansión. Después de un inicio de año frenético, con aperturas de nuevas instalaciones, la revolución de su programa deportivo con la incorporación del Método LIFE (módulo de evaluación y entrenamiento personal más vanguardista del mercado) y el lanzamiento de la APP, Santagadea Sport solo tiene un objetivo para este final de año 2018 y principios de 2019: Crecer.

Se puede decir que Santagadea Sport ha



dado con la tecla. Se ha creado un concepto de centro deportivo sostenible, vanguardista, innovador y que cubre la demanda deportiva que

actualmente exige una población cada vez más familiarizada con el deporte. Por eso, y tras la celebración de su comité anual, hace apenas unos

días, Miguel Espinosa ha puesto a trabajar a su departamento de expansión, con el fin de reproducir este producto en sus nuevas adquisiciones.

Receta deportiva en Sanse

El Grupo está realizando un gran trabajo multidisciplinar entre Sanidad y Deportes, con la Receta Deportiva, con el objetivo de disminuir el porcentaje de sedentarismo en la población y mejorar los hábitos de vida activa y saludable. Este proyecto se ha puesto en marcha en uno de sus centros más completos, Santagadea Sport Dehesa Boyal, en San Sebastián de los Reyes (Madrid). Es una iniciativa de la Dirección General de Juventud y Deporte la Comunidad de Madrid.

Se trata solo del principio de un gran proyecto,

porque desde hace tiempo los profesionales del deporte han buscado la colaboración con Sanidad, basándose en multitud de evidencias científicas, para ofrecer programas de actividad física a los pacientes que lo necesiten con el objetivo de mejorar su salud.

En Sanse, se está realizando este trabajo multidisciplinar en el que los médicos de los centros de salud del municipio detectan personas sedentarias y les recomiendan practicar actividad física supervisada por profesionales del deporte en el polideportivo, entregándole la llamada "Receta Deportiva".



Con ella, se les cita en el polideportivo, donde **Álvaro Hernández**, colegiado y graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, les realiza una evaluación inicial y les ofrece un taller gratuito de seis semanas, en el que les guiará proponiéndoles diferentes tipos de actividades físicas adaptadas a su

edad, nivel, condición física y patologías.

El taller está formado por sesiones formativas, sesiones prácticas y sesiones de evaluación, asegurando un trabajo riguroso y detallado para que cualquier persona sedentaria tenga facilidades y medios para iniciarse en la práctica de actividad física.

III TRAIL



CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID

**25 DE NOVIEMBRE
MADRID 2018**

09:30h.

TRAIL C4 16,7 Km

A TRAVÉS DEL CLUB Y DE LA CASA DE CAMPO

CARRERA C2 7,8 Km

ÍNTegramente por el club de campo



Club de Campo
Villa de Madrid

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
www.trailc4.com

Ctra. de Castilla Km. 2 - 28040 Madrid
Cómo llegar: Moncloa (autobuses A, 160 y 161)
M30 Salida 20b Ctra. de Castilla (Parking gratuito)

Revista Oficial: **TrailRun**



Recuperación de lesiones deportivas

El deporte de élite ha ido ganando importancia en nuestra sociedad actual y con ello los profesionales que velan por el rendimiento de nuestros deportistas y sus objetivos deportivos. Entre ellos, destaca la figura del fisioterapeuta, un profesional sanitario que es uno de los pilares básicos del día a día del deportista y sobre todo en unos de los momentos más difíciles de su carrera, las lesiones.

La rehabilitación de un deportista se basa en el trabajo en equipo y en seguir un plan definido de tratamiento que asegure la vuelta a la competición con el menor riesgo de lesión posible. Es un proceso multidisciplinar donde el deportista se rodea de muchos profesionales como médicos, fisioterapeutas, entrenadores, preparadores físicos, psicólogos, nutricionistas, etc., que aúnan sus esfuerzos para obtener un objetivo común: Que el deportista vuelva a competir al nivel previo a la lesión.

El plan de tratamiento debe establecerse de acuerdo al conocimiento del equipo médico multidisciplinar, basándose en el tipo de lesión, los factores de riesgo, las causas, el mecanismo de lesión y el manejo más adecuado para ésta. De esta manera, se podrá llevar a cabo la rehabilitación más individualizada, utilizando los medios más adecuados y así progresar correctamente hasta alcanzar la recuperación completa con éxito.

Este proceso debe guiarse por las fases que ha de superar una lesión, las cuales de-

ben cumplirse para asegurar que el tejido lesionado recupere las propiedades necesarias y permita competir sin riesgo de una nueva lesión. No respetar estas fases podría perjudicar al deportista en su vuelta a la actividad deportiva en forma de molestias y recidivas.

Inicialmente, justo después de sufrir la lesión, el deportista pasa por una fase aguda, que se caracteriza por edema y dolor intenso. Su manejo, así como el reposo necesario en función del tipo y grado de lesión, serán esenciales para asegurar una reparación adecuada. Además, para impedir el desacondicionamiento físico del deportista, se debe valorar cuándo empezar a trabajar otras partes del cuerpo no lesionadas y de esta manera evitar la atrofia muscular.

Después, la rehabilitación pasa a la fase de reparación, donde los esfuerzos se centran en recuperar el rango completo de movilidad y trabajar gradualmente el tejido lesionado para que poco a poco madure y le permita soportar las cargas de trabajo que va a recibir cuando el deportista vuelva a



**ÁNGEL PÉREZ
SILVESTRE**

COLEGIADO
10.466

Para el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid, es un trabajo en equipo

entrenar. Por ello, los ejercicios de fuerza, flexibilidad, propiocepción, etc. son los más comunes en esta fase.

Finalmente, y una vez se han conseguido los objetivos previos, el último paso es la vuelta gradual al deporte. En esta fase, donde la figura del preparador físico tiene especial importancia, destacan los ejercicios de agilidad, pliometría y ejercicios específicos en función de la disciplina del deportista y las demandas físicas que le esperan durante la competición. El deportista se encuentra sin dolor y cree sentirse capacitado para volver a su actividad normal, pero su lesión aún no es lo suficientemente competente para hacerlo. Por ello, es un momento de frustración del deportista y donde el equipo debe graduar muy bien cuando es el momento de volver a entrenar, y finalmente competir con las mayores garantías.

En resumen, las claves para una rehabilitación deportiva de éxito son el trabajo en equipo, respetar los tiempos de la lesión y realizar una correcta progresión durante el tratamiento.

Artículo basado en:

Dhillon H, Dhillon S, Dhillon MS. Current concepts in sports injury rehabilitation. Indian J Orthop. 2017 Sep-Oct;51(5):529-536.

Fournier M. Principles of rehabilitation and return to sports following injury. Clin Podiatr Med Surg. 2015 Apr;32(2):261-8.



Universo Mujer apoya el cuarto Reto Pelayo Vida

Han pasado cuatro años desde que, una mañana de junio, **Amaya Valdemoro** me habló del programa Universo Mujer y de la Fundación Deporte Joven como un firme apoyo a una aventura que en aquel momento era tan solo un "proyecto". Aquel sueño que tuve en el año 2015, la de subirme a cinco mujeres supervivientes de cáncer a la cumbre del Kilimanjaro, se convirtió en una realidad el 29 de septiembre, cuando **Araceli, Eva, Carmen, María y Rosa** alcanzaron el punto Uhuru, la cumbre de la montaña más alta de África. En aquella ocasión, 44 mujeres supervivientes de toda España se presentaron a la selección de lo que iba a denominarse como Reto Pelayo Vida, tras la entrada de la compañía Pelayo Seguros, como patrocinador oficial.

LA revista Actualidad Económica lo calificaba como una de las "100 mejores ideas empresariales del año" y la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de España aceptaba la candidatura del documental rodado en aquel reto en la categoría de "Corto Documental Español de 30 minutos".

EN el año 2016, llegaría el segundo Reto Pelayo Vida. Esta vez eran 123 mujeres supervivientes



Eric Frattini

PERIODISTA, ESCRITOR Y CREADOR DEL RETO PELAYO VIDA

Se iniciará el 13 de noviembre y partirá hacia Annapurna

de cáncer quienes se presentaban para conseguir una de las cinco plazas de navegantes y que deberían cruzar el océano Atlántico a bordo de un velero de 73 pies y 37 toneladas. **Susana Pérez Amor**, subdirectora general de Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, y **Alfonso Jiménez**, director general de la Fundación Deporte Joven, volvían a apoyar lo que muchos vieron como una "locura" más de las mías.

LO cierto es que el 6 de diciembre de aquel mismo año, **Carmen, Yolanda, Patricia, Susana y Marián** conseguían unir el viejo continente con el nuevo, en 13 días y ocho horas, cubriendo la distancia que separa las isla de Tenerife con la de Martinica. En el mástil del "Cannonball" ondeaba la bandera de Universo Mujer.

AL año siguiente, en 2017, ideaba el tercer Reto Pelayo Vida. Esta vez, sus cinco participantes deberían recorrer a pie y sin ningún tipo de asistencia exterior, más de 130 km a 30 grados bajo cero en pleno corazón del inlandsis groenlandés. Sin duda, una auténtica prueba de superación personal para **Encarnación, Esther, Ana Belén, Lorena y Micaela**. Ellas fueron las elegidas entre 157 candidatas.

ANTES de la partida, **S.M. la Reina Doña Letizia** entregaba en el Palacio de la Zarzuela la bandera de expedición a las cinco aventureras polares. Este nuevo reto recibiría una mención especial por parte de la NASA, por la "Preservación del Medio Ambiente y la Protección a los Polos". La bandera de Universo Mujer ondeó en el corazón del hielo ártico.

ESTE año en el que nos encontramos, Universo Mujer, la Fundación Deporte Joven y Pelayo Seguros vuelven a estar unidos en una nueva edición que dará inicio el próximo 13 de noviembre, cuando cinco nuevas expedicionarias: **Gemma, Begoña, Cecilia, Lorena y Noelia** partan para el Himalaya, con la firme intención



de unir la ciudad de Tatopani con la capital del Reino Prohibido de Mustang, pedaleando hasta los 4.200 metros de altitud, en pleno valle del Annapurna, la décima montaña más alta de la Tierra. Para esta nueva edición, 236 mujeres supervivientes de cáncer se presentaron para intentar ocupar una de las cinco plazas, incluidas varias candidatas españolas residentes en Miami, Londres, Roma o Tokyo.

SIN duda, el grito de superación y de que hay mucha vida tras el cáncer, de las más de medio millar de candidatas que se han presentado a alguno de los cuatro retos, ha conseguido internacionalizarse. Además, National Geographic, la prestigiosa organización fundada en 1888 y que apoyó a **Edmund Hillary** en el ascenso al Everest, a **Hiram Bingham** en el descubrimiento del Machu Picchu, o a **Robert Ballard** descubridor del pecio del "Titanic", avala en esta ocasión el "Reto Pelayo Vida AnnapurnaBike 2018 contra el Cáncer".

ESTE año, en el "Templo de la Vida" que corona Lo Mantang, la mítica capital de Mustang, también ondeará la bandera de Universo Mujer.

Patronos



MARÍA JOSÉ RIENDA

Presidenta del Consejo Superior de Deportes

► “Tenemos una gran oportunidad para que el deporte siga creciendo”

La esquiadora olímpica María José Rienda es la primera mujer que ocupa la presidencia del Consejo Superior de Deportes. Ha llegado desde la Junta de Andalucía, donde ostentaba el cargo de Directora General de Actividades y Promoción Deportiva. Ha participado en cinco ediciones de los Juegos Olímpicos de Invierno



Con Pau Gasol y Mariano Soriano

Desde su llegada al cargo, ¿ha cambiado su visión sobre la situación del deporte español?

Más bien he refrendado la visión que ya tenía. Detrás de nuestro deporte hay un trabajo constante de nuestros deportistas, entrenadores, técnicos, clubes, federaciones, que ha permitido crear una base objetiva capaz de nutrir a nuestras selecciones. En España tenemos un sistema asociativo muy estable con un potencial muy grande.

¿En qué momento se encuentra nuestro deporte?

Vivimos un momento dulce, con éxitos deportivos en muchas

disciplinas. Cada fin de semana nuestros deportistas ocupan los primeros puestos en competiciones relevantes de muy diferentes modalidades. A falta de un año y medio para que llegue Tokio 2020 ya tenemos siete campeones del mundo en disciplinas olímpicas: Bádminton (Carolina Marín), Natación (Mireia Belmonte), Halterofilia (Lydia Valentín), Triatlón (Mario Mola), Piragüismo (Carlos Garrote), Tiro (Alberto Fernández) y el último en Judo (Nikoloz Sherazadishvili). En Vela, hemos conseguido clasificar a cuatri embarcaciones para los Juegos de Tokio, al igual que en los Campeonatos

“El sedentarismo y la obesidad en los niños es muy preocupante”

del Mundo de Remo. Podemos estar orgullosos de nuestros deportistas y del trabajo que están haciendo las federaciones.

¿Cuáles son sus prioridades, a corto y largo plazo, al frente del CSD?

La elaboración de una nueva Ley del Deporte es un objetivo prioritario. Estamos ante una gran oportunidad para hacer que el deporte español siga creciendo. Además, nos volcaremos con el deporte inclusivo, con el deporte femenino y con la promoción de la práctica deportiva en nuestra sociedad para adquirir hábitos saludables, siempre respetando



Con el equipo nacional de gimnasia rítmica

las competencias autonómicas. Si se practica deporte, aporta beneficios a la salud y causa ahorro en el sistema sanitario.

¿Hay que darle más importancia al deporte por la salud?

Por descontado. Los datos de la incidencia del sedentarismo y la obesidad en nuestra sociedad son cada día más preocupantes, sobre todo en la infancia. Según un estudio reciente de DKV Seguros, tres de cada diez niños

españoles padecen obesidad. Tenemos que ser conscientes de la importancia que tiene seguir unos hábitos de vida saludables y el deporte es el gran aliado para la práctica del ejercicio físico.

¿Hacen falta más medios para potenciar los deportes olímpicos menos mediáticos?

Para mí todos los deportes son importantes. Debemos preocuparnos por dar mayor visibilidad a los menos mediáticos, a

mí me gusta llamarlo deportes emergentes, porque en ellos tenemos grandes campeones. Debemos dar un nuevo impulso al plan ADO para que siga siendo un factor importante de crecimiento de nuestro deporte. Estamos trabajando, junto con todos los agentes implicados, para darle una vuelta y actualizarlo a los tiempos de hoy. Hay muchas cosas que mejorar.

Textos: **Fernando Soria / Marta Muñoz**

“No me resisto a un buen plato de jamón”

¿Sigue practicando deporte?

Dispongo de menos tiempo libre, pero siempre que puedo intento practicarlo. Me hace falta, me lo pide el cuerpo y me gusta. Voy al gimnasio, corro, juego al pádel, MTB,...

Además del esquí, ¿cuáles son los que más sigue?

Ahora mismo todos, tanto los que conozco muy bien como los que no conocía tanto. Somos referentes en multitud de deportes, tenemos 65 federaciones y cada una tiene muchas disciplinas. Podemos sacar pecho de la dimensión del deporte español.

¿Cuida su dieta? ¿A qué plato no se resiste?

Intento llevar una dieta lo más saludable posible, ahora mi gasto

energético es mucho menor y se nota. Me gustan las legumbres,

Granada, mi casa, pero estoy encantada por haber vivido en Sevilla y ahora en Madrid.



¿Hay que poner en forma a nuestros políticos?
Lo ideal es que esté en forma

las verduras y la fruta, la verdad, que los viajes no ayudan mucho en una dieta equilibrada, pero intento ser selectiva, aunque a veces resulta complicado. No me resisto a un buen plato de jamón.

todo el mundo, que se adquieran hábitos deportivos y claro todos estamos en ello. Pero creo que cada vez más se conoce la importancia del deporte y los beneficios para poder aguantar un ritmo alto de trabajo.

¿Echará de menos Andalucía?

Siempre se echa de menos

estar al frente del deporte español o la participación como deportista en las grandes competiciones internacionales?

Son presiones diferentes. En el esquí peleaba por la perfección tanto física, técnica y psicológicamente con un trabajo de equipo detrás y estructuras que me permitieron dedicarme a lo que más me apasionaba, representando a tu país a nivel internacional. Ahora es otro gran reto de gran responsabilidad, también con muchas presiones, pero con muchas posibilidades, lo importante es buscar soluciones. Quiero dar las gracias a este gobierno que ha confiado en mí, estoy orgullosa y respetuosa con mis nuevos objetivos que defenderé y lucharé como cuando era deportista.

¿Prácticas deporte en buenas manos?

Desde hace años, el lema de los Colegios Profesionales de la Educación Física y Deportiva es "Por tu salud y seguridad, exige profesionales cualificados". Esta premisa, que prioriza la protección de la ciudadanía en el núcleo de los servicios deportivos, no es suficiente para un desordenado sector deportivo donde existe confusión sobre la validez y solvencia de las cualificaciones y titulaciones, entre los usuarios e incluso entre los propios trabajadores y empresarios.

DISPONER de una información veraz es un derecho fundamental reconocido en la Constitución y desarrollado en la legislación española. Todas las leyes autonómicas del deporte obligan a informar "en lugar perfectamente visible y accesible" sobre el nombre y titulación respectiva de las personas que prestan servicios profesionales de carácter deportivo en los niveles de dirección técnica, enseñanza o animación.

ESTA sencilla cuestión, incumplida incluso por las administraciones públicas, presenta dos complicaciones al practicante deportivo: ¿Cómo se puede saber si la persona que presta un servicio deportivo tiene una titulación oficial con validez académica acorde a las competencias exigidas? y ¿cómo se puede diferenciar entre titulaciones oficiales y otros "títulos", que en realidad son

certificados de asistencia o diplomas de superación de contenidos de cursos de enseñanzas no formales?

EL marco de cualificaciones español diferencia los niveles en función de los conocimientos, destrezas, responsabilidades y autonomía según las necesidades de las actividades profesionales y ocupaciones. No todo el mundo puede ofrecer los mismos servicios deportivos, sino que las actividades más complejas deben estar en manos de profesionales altamente cualificados con formación universitaria específica, y el resto de servicios en manos de personal técnico correctamente cualificado.

ES probable que existan personas, dignas de prestar servicios deportivos de calidad, que han aprendido a ser competentes por su experiencia o por enseñanzas no oficiales, pero deben demostrarlo ante la sociedad obteniendo un certificado profesional expedido por la administración pública como garantía. Por otro lado, el marco legal de reconocimiento de competencias profesionales está adulterando el objetivo de proteger a la ciudadanía en su práctica deportiva supervisada al incorporar un sistema de puertas falsas que permite el acceso a las ocupaciones del deporte a personas de dudosa o insuficiente competencia.

CON el afán de facilitar información a la ciuda-



VICENTE
GAMBAU
PRESIDENTE DEL
CONSEJO COLEF

Los colegios tienen en sus webs un buscador de profesionales

danía sobre las personas profesionales que reúnen el máximo nivel de cualificación universitaria en la prestación de servicios deportivos, así como el obligado cumplimiento de las responsabilidades profesionales y deontológicas, los colegios profesionales han habilitado una sencilla herramienta dentro del servicio de ventanilla única en sus webs.

LOS Colegios Profesionales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (COLEFs y COPLEFs) cuentan con un "buscador de colegiados", donde cualquier persona puede comprobar si quien les está prestando servicios de enseñanza de la educación física y deportiva, de preparación física, de ejercicio orientado a la salud, de educación físico deportiva en el turismo activo y de dirección técnico-deportiva pertenece a este colectivo colegial.

CON tan solo introducir el nombre y/o los apellidos se puede hacer la búsqueda, que dará como resultado una información sobre el colegio profesional al que pertenece, el número de colegiación y si se encuentra en situación ejerciente o no ejerciente. La colegiación representa la máxima garantía para desempeñar la profesión.

ACCESO al buscador de colegiados: <http://www.consejo-colef.es/ciudadania>

El Plan ADO (1ª parte)

Se ha traspasado el ecuador del ciclo olímpico y paralímpico Tokio 2020 y los Planes ADO y ADOP siguen su andadura. El primero con muchas dificultades que, según expresan expertos cualificados del alto rendimiento, atraviesa el momento más delicado de su historia, corta en el tiempo (nació en 1988), pero brillante de trayectoria por lo que ha supuesto para la preparación de nuestros deportistas y que alcanzó su máxima expresión en Barcelona 92.

CON el paso de los años, el presupuesto ha ido decreciendo. En la actualidad es de 22 millones de euros, un 40% menos que lo presupuestado para Río 2016 y un 65% inferior en relación con Pekín 2008. Si lo comparamos con el Plan de Apoyo Objetivo Paralímpico (ADOP), veremos la evolución y una clara diferencia de un programa con otro.

EL Plan ADOP nació en el año 2005 con el horizonte de Pekín 2008 y lo hizo con el mismo objetivo que su hermano mayor ADO, el apoyo al alto rendimiento paralímpico y con las mismas desgravaciones fiscales, señas de identidad de ambos, encuadrados como Acontecimientos de Excepcional Interés Público de acuerdo a la Ley 49/2002.

LA diferencia es la propia evolución de uno y de otro. Mientras el ADOP ha ido creciendo presupuestariamente y en contenidos ciclo a ciclo (todo ello gracias al trabajo de las instituciones en total sintonía, reforzando y liderando un proyecto donde ha sido tan importante la búsqueda del patrocinio como la de su mantenimiento y fidelización), el ADO viene dando claros signos de desgaste como evidencian las cifras y



Antonio
Montalvo
de Lamo

Hay que revitalizar y relanzar un nuevo Plan

que forman parte de la Asociación.

ES, por tanto, el momento de hacer una reflexión profunda que tiene que ir más allá de culpabilizar solo a la crisis económica que atravesó España o de mirarse de reojo las instituciones



Habrà que revisar por qué no se incorporan nuevas empresas o por qué se van las incorporadas, cuando los incentivos fiscales aparentemente son atractivos para el patrocinio.

porcentajes antes mencionados.

ESTA erosión se ve materializada en la reducción de sus partidas económicas y es el resultado que se visualiza de menor apoyo en programas y becas y en el número de ellas, siendo un claro punto de inflexión para que los organismo que conforman el Plan valoren y analicen la situación real nada halagüeña.

LOS organismos que impulsan y pilotan ADO tendrán que estudiar qué otro tipo de factores influyen en que se esté produciendo este retroceso económico. Tal vez, yo lo entiendo así, para que cualquier tipo de programa de esta índole tenga éxito es condición indispensable que quien lo promueva (en este caso CSD, COE y federaciones) ejerzan el necesario liderazgo que debe traducirse en un conjunto de valores que se aportan y que pueden hacer atractivo cualquier iniciativa, cohesión, influencia, estrategia, confianza..., valores todos ellos ligados a la capacidad de liderar un proyecto como el ADO de interés general para el deporte y para la imagen de un Estado.

PROBABLEMENTE, este impulso que se pide ligado al liderazgo no se esté dando en las actuales estructuras organizativas de nuestro deporte y, por ello, se deben canalizar y coordinar nuevos esfuerzos que dinamicen y transformen ADO en un programa más atractivo, no solo fiscalmente, que ya lo es en la actualidad, sino también incorporando nuevos factores o elementos que se identifiquen con hábitos y actitudes del siglo XXI, como así lo han venido haciendo países de nuestro entorno.

ME estoy refiriendo a acciones como la elaboración de un Plan de Comunicación moderno que refuerce la marca ADO y que sea capaz de transmitir los principios y valores del mismo o a acciones, desde el propio Estado, de búsqueda de fórmulas mixtas en línea con porcentajes del juego, quinielas, retransmisiones deportivas... y un largo etcétera tan necesario si de verdad se quiere revitalizar y relanzar un nuevo Plan ADO.

El Madrid sin Cristiano Ronaldo

En la Tertulia Al Límite, de Radio Marca, comentamos, antes de que empezase LaLiga, que no sería necesario que el Real Madrid fichase a ningún jugador que sustituyese a **Cristiano Ronaldo**, que se ha marchado a la Juventus de Turín. Intuimos que lo más probable era que no se encontrase a ningún jugador y goleador de esas características y, sobre todo, que el juego del conjunto blanco cambiaría.

SIN Ronaldo, ya no hay que jugar para él, sino que el juego sería más solidario y colectivo. "Todos para uno y no uno para todos". Y el tiempo nos ha dado la razón. **Bale** y **Benzemá** han arrancado la temporada como goleadores y otros jugadores como **Asensio**, **Modric** o **Car-**



Luis López Nombela

ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL

Ahora el juego es más solidario y colectivo

vajal están reclamando su sitio. Ya no existe la BBC, pero sí la BBA. **Julen Lopetegui** tiene una importante tarea por delante, como es saber elegir en cada partido al 11 titular entre un gran número de estrellas. Hasta en la portería lo tiene difícil, porque tanto **Keylor Navas** como **Courtois** están a un gran nivel.

Y es que por el Real Madrid han pasado siempre las mejores figuras del mundo y, tras ellas, ha seguido siendo el mejor club de todos los tiempos. No solo por los jugadores de la casa, sino con otros

que se han fichado, al igual que hacen todos los equipos.



López Nombela y Puskas en el homenaje a este último

COMO entrenador que soy, siempre he afirmado que el Real Madrid tiene lo que **Di Stéfano** siempre denominó "la fábrica". Quien no le recuerda, no solo a él, sino también a **Puskas** o a **Gento**, que aunque llegó con 19 años se le puede considerar canterano (estuvo hasta los 37, toda su vida deportiva). Esto es lo que hace grande a este club, que ha visto crecer a los mejores jugadores del mundo.

LO que está claro es que el Real Madrid seguirá haciendo historia sin Cristiano.

Gestión deportiva digital

La sociedad actual y sus organizaciones se encuentran inmersas en un proceso de digitalización. El uso generalizado de internet por parte de millones de personas, especialmente, de los dispositivos móviles como el "Smartphone" y la "Tablet", debe aprovecharse para mejorar la calidad de la gestión deportiva. El deporte y sus organizaciones, que conforman el sistema deportivo en el sector público y privado, no pueden quedarse al margen del proceso de transformación digital.

SIN ha iniciado ya una nueva etapa, y según definición propia, se puede entender la "gestión deportiva digital" como el uso de



Eduardo Blanco
PRESIDENTE DE FAGDE

No sirve solo con tener web o Facebook

herramientas tecnológicas para desarrollar con más eficiencia, las acciones y procesos necesarios para lograr un objetivo en las organizaciones deportivas.

UNA organización, solo porque tenga web y/o Facebook, no puede considerarse digitalizada. Hay que plantearse un plan de transformación digital, eligiendo las herramientas tecnológicas más adecuadas para el funcionamiento de su entidad, que exige una previsión del gasto económico que sufrirá.

EL hecho de digitalizar una organización o entidad deportiva contribuye a la sostenibilidad, eliminando el

plástico y el papel, favorece la comunicación y coordinación de los equipos de personas, promueve la transparencia y colabora a una mejor gestión del tiempo.

SIN pretender agotar los aspectos positivos que reporta, la digitalización puede mejorar también la gestión económica de una entidad deportiva, porque permite la reducción de ciertos gastos y un mejor control y seguimiento de la ejecución presupuestaria. Además de una mejor gestión y seguimiento de los procesos y tareas en áreas o unidades de Marketing, dirección de personas, proyectos técnico-deportivos, dirección de infraestructuras deportivas, etc.

muni deporte .com

www.munideporte.com

El Portal del Deporte Municipal

XVI Congreso AGESPORT

El XVI Congreso AGESPORT 2018 se celebrará los días 25 y 26 de octubre en el Palacio de la Merced de la Diputación de Córdoba, bajo el título "Seguridad en la gestión del deporte". Está organizado por la Asociación Andaluza de Gestores Deportivos y cuenta con la colaboración de la Federación de Asociaciones de Gestores del Deporte de España (FAGDE).

El evento cuenta con el apoyo de la propia administración provincial cordobesa, del Instituto Municipal de Deportes de la local-



idad, así como de otras instituciones públicas y entidades privadas del sector que se sumarán al evento como cada año.

En torno al tema principal de seguridad se rea-

lizarán tres conferencias magistrales, un foro de expertos y tres talleres prácticos donde se tratarán temáticas como la seguridad en el marco jurídico del deporte, coberturas sanita-

rias en actividades deportivas, seguros, seguridad en instalaciones y en eventos deportivos entre otras.

Como cada año, participarán destacados profesionales de la gestión deportiva, que aportarán sus experiencias y casos de éxito. Este congreso se ha convertido en el punto de encuentro anual de los profesionales andaluces.

Durante el mes de septiembre se abrirá el plazo de inscripciones para todas aquellas personas que quieran participar.

Más información en: www.agesport.org

Importantes valores diferenciales en el Grado en CAFYD de la Europea

La Universidad Europea pone en marcha un nuevo curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD). Cuenta con unos importantes valores diferenciales con respecto a otros estudios similares.

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Europea desarrolla globalmente las competencias de sus alumnos, para convertirlos en profesionales perfectamente preparados y acercando su perfil a lo que realmente necesitan las empresas, tanto en nuestro país como a nivel internacional.

La Universidad Europea ha sido elegida como una de los tres mejores centros en España y primero entre las privadas, por tercer año consecutivo, en la formación del grado en CAFYD, según el ranking del diario El Mundo. Por su alto nivel investigador, cuenta con múltiples convenios de colaboración con instituciones de primer orden y materias optativas en deportes de invierno.

Es, además, el único Grado en España acreditado internacionalmente por la European Health and Fitness Association (EHFA), la institución que ratifica la capacitación deportiva de los graduados con nivel cinco, permitiéndoles trabajar en cualquier parte de Europa. Y, por cuarto año consecutivo, encabeza el ranking de investigación y la innovación deportiva en España (Ranking IUGR 2014, elaborado por la Universidad de Granada). Gracias al acuerdo con UFEDEMA, los alumnos pueden obtener el título oficial de técnico deportivo en diferentes modalidades deportivas.



Es el único acreditado internacionalmente por la EHFA

La universidad ofrece unas instalaciones de vanguardia y laboratorios con la más moderna tecnología para la formación y la investigación. Pone a disposición de los alumnos los laboratorios más avanzados en fisiología del ejercicio, biomecánica, entrenamiento y análisis de técnica y táctica deportiva.

Tiene establecidos múltiples convenios de colaboración con instituciones de primer orden. Entre otras muchas, colaboran con la Fundación Real Madrid y la Escuela Universitaria Real Madrid/Universidad Europea, lo que permite participar en proyectos internacionales y conferencias de tendencias relacionadas con la gestión deportiva, la

salud y el rendimiento deportivo.

Se trata de una formación eminentemente práctica desde el inicio y en empresas e instituciones de prestigio como el Consejo Superior de Deportes, la Asociación de Futbolistas Españoles, clubes de las principales federaciones deportivas, o empresas como Holmes Places, GoFit o Sanitas. Su profesorado está totalmente volcado en proyectos de investigación en el área de deporte.

Todos aquellos que lo deseen pueden, además, completar su formación en universidades internacionales de prestigio o cursar el doble grado con Fisioterapia, el más reconocido en el sector profesional.

museu olímpic i de l'esport

Joan Antoni Samaranch

Oferta educativa

Visita libre al Museu Olímpic

Visita en grupo sin guía
Mínimo de 15 pers.
3 €/persona
Todas las edades

Visita guiada al Museu Olímpic

Visita en grupo con guía
Mínimo de 15 pers.
4,5 €/persona
Todas las edades



Los amigos de Cobi

Visita en grupo con guía
Grupos de 15 a 25 pers.
4,5 €/persona
P3 - P5 (de 3 a 5 años)



Sesión de iniciación al Olimpismo

Presentación audiovisual
dinamizada con guía y visita
libre al Museo
Mínimo de 15 pers.

4,5 €/persona
Educación primaria
Bachillerato
Adaptación curricular



Trabajo de síntesis

Actividad de síntesis de
primero y segundo ciclo de la
ESO

Mínimo de 15 pers.
14 €/persona
ESO



Sin límites - Visita taller

Sumérgete en el mundo de la
discapacidad y el deporte

Taller más visita libre al Museo
Grupo clase (de 20 a 30 pers.)
125 €/grupo
De 3º de primaria a 4º de la ESO



Los veranos en el Museo

Sesión de cine deportivo, visita
libre al Museo y zumo de frutas
Mínimo de 15 pers.

4,10 €/persona
Colonias de verano de primaria
y ESO (cine adaptado por edad)



Recuerda los JJOO de Barcelona'92

Recorrido guiado por la
Anilla Olímpica y el espacio
Barcelona'92 del Museo
Grupos de 15 a 25 pers.

5 €/persona
Bachillerato



Un paseo por Montjuïc

Desde una perspectiva
deportiva, te ofrecemos un
paseo guiado por la historia
de Montjuïc

Grupos de 15 a 25 pers.
5 €/persona
Bachillerato



Las visitas se pueden complementar con:

- Visitas guiadas al Estadio Olímpico (sujetas a disponibilidad de la instalación)
- Prepárate, juego de pistas del Museo (solicitar en el momento de la reserva)

Más información: reserves@fbolimica.es | www.museuolimpicbcn.cat



El programa “Late Madrid” educa y sensibiliza ante la muerte súbita

En España, se producen alrededor de 30.000 casos de paro cardíaco súbito al año, con una supervivencia de en torno al 11%. Para educar y sensibilizar a la población, la Fundación Española del Corazón y la Fundación Philips han desarrollado el programa “Late Madrid”.

Bajo el lema “Si un Corazón se para, mueve el tuyo”, esta iniciativa ha acercado la salud cardiovascular a los ciudadanos a través de un autobús informativo, en el que se han impartido talleres de reanimación cardiopulmonar y uso de desfibriladores.

Y es que, en España, se producen alrededor de 30.000 casos de paro cardíaco súbito al año, con una supervivencia fuera del hospital de en torno al 11%. Además, cada minuto que pasa sin actuar las posibilidades de supervivencia se reducen un 10%, por lo que la rapidez es clave.

Las únicas intervenciones eficaces ante un paro cardíaco súbito son la reanimación cardiopulmonar (RCP) y la desfibrilación. Por ello, ante esta situación se debe activar la cadena de supervivencia: Hay que comprobar si la persona está consciente, si respira. En caso de que no responda, llamar al 112 y localizar un desfibrilador. Realizar las maniobras de RCP (100-120 compresiones por minuto) y seguir las instrucciones del desfibrilador hasta que lleguen los servicios de emergencia.

El doctor **Carlos Macaya**, presidente de la FEC, explica que “es muy importante que el ciudadano se dé cuenta de que su papel es clave para revertir las altas cifras de muerte súbita en nuestro país. Es necesario ayudarle a saber realizar una reanimación



cardiopulmonar (RCP) o a entender que un desfibrilador externo automatizado (DEA) es un dispositivo seguro y sencillo de utilizar al que no se le debe tener miedo. Se trata de que la cultura de la cardioprotección vaya calando en nuestra sociedad”.

Esta campaña, que nace con la voluntad de extenderse a más

ciudades españolas, volverá a la acción en septiembre, en el marco de la Semana del Corazón (26 al 30 de septiembre) y del Día Mundial de la RCP (16 de octubre), donde se desarrollarán diversas acciones informativas y educativas, así como proyectos innovadores de cardioprotección en espacios públicos.

Diltix

Ibuprofeno en spray

ÚNICO
ibuprofeno
en spray del
mercado^{1,2}



Alivio local del dolor e inflamación leves y ocasionales como golpes, contracturas, distensiones ...

ALCANZAR TUS METAS

SOLO DEBERÍA HACERTE SENTIR BIEN



No aplicar antes de los 12 años, ni sobre heridas ni mucosas. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

1. IMS TAM Enero 2018 2. Datos CIMA

ARISTO

Galicia: Éxito del Plan de Patrocinio de Equipos de Alta Competición

El Plan de Patrocinio de Equipos de Alta Competición de la Fundación Deporte Gallego está siendo un éxito. Las marcas están obteniendo el doble de su aportación económica en términos de valor publicitario.

Este programa comenzó en la temporada 2008-2009 y actualmente beneficia a 171 equipos gallegos (92 masculinos, 72 femeninos y siete mixtos) de 21 modalidades deportivas diferentes. Cuenta con un presupuesto de 2.420.000 euros, de los que el gobierno gallego aporta 1.694.000 euros y Abanca 726.000 euros. Estas cifras representan un incremento del 3% en cuanto a los equipos beneficiados con respecto al año anterior (166 equipos) y del 92% respecto al primer año (89).

Además de la evidente relación simbiótica y el beneficio mutuo entre deporte y empresa, surge la necesidad de la cuantificación de estos beneficios para demostrar, con datos objetivos, que se trata de una relación fundamentada en números. De este modo, la Secretaría General para el Deporte ha encargado un estudio con el que se pretende evidenciar esta relación con el fin de que otras empresas se sumen a este programa, demostrando que invertir en deporte es un buen negocio.

Esta cuantificación ha sido llevada a cabo por el equipo de investigación dirigido por **Patrio Sánchez**, profesor de la Facultad de Ciencias Empresariales y Turismo de la Universidad de Vigo y evidencia la eficacia del plan no solo en términos de valor y prestigio, sino en impactos reales y retorno económico.



➔
Invertir en
deporte es un
buen negocio

El análisis, realizado sobre 20 equipos, permite concluir que se cumple el objetivo de promoción e incentivo del deporte y de la práctica deportiva. Las marcas del plan (Deporte Gallego, Galicia Saludable y Abanca) tienen una gran presencia en medios con más de nueve millones de impactos brutos. Asimismo, supone un gran soporte publicitario para las marcas, obteniendo en los equipos analizados el doble de su aportación económica en términos de valor publicitario equivalente.

Ya desde la primera edición, los participantes proporcionaron un gran retorno publicitario en todo el territorio gallego y estatal, incluso a nivel internacional en los medios de comunica-

ción, en los espacios deportivos y en las redes sociales. De este modo, el plan evidencia que el deporte y los deportistas gallegos son una marca de identidad, dotando a los patrocinadores de prestigio, asociación de la marca con los valores positivos del deporte y una amplia visibilidad.

La secretaria general para el Deporte, **Marta Miguez**, reconoce que los deportistas son la prioridad de la Secretaría General y habla del trabajo realizado "para que la inversión en el deporte llegue a los equipos y los deportistas que más lo merecen. Para eso, además de trabajar para que los recursos que hay se repartan de la mejor manera posible, buscamos nuevas opciones que estimulen el mecenazgo".

Murcia: Cerca de 100.000 escolares en el programa de Actividad Física y Deporte

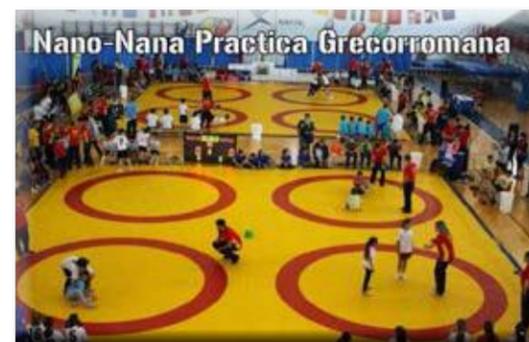
La Dirección General de Deportes de la Región de Murcia ha hecho balance del programa de Actividad Física y Deporte en Edad Escolar 2017/2018. Participaron 96.704 alumnos, una de las cifras más elevadas de su historia.

Esta participación aumentó un 10% con respecto al curso anterior, cuando se registraron 87.144 inscripciones. El director general de Deportes, **Alonso Gómez**, subrayó que "las cifras del curso 2017/18 son las más elevadas en la historia del programa. Hemos conseguido aumentar la participación en cerca de 10.000 escolares en un año".

Por actividades, destaca el Campeonato de Promoción Deportiva, que se lleva a cabo a través de los centros de enseñanza de la Región. Durante la temporada 2017/18, se inscribieron 484 centros (292 de Primaria y 192 de Secundaria), 1.458 docentes y 69.200 alumnos (40.602 chicos y 28.598 chicas). Se practicaron 16 modalidades deportivas: Ajedrez, atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, boxeo, ciclismo, dominó, fútbol, lucha olímpica, orientación, petanca, rugby, tenis de mesa, triatlón y voleibol.

En las campañas promovidas a través de escuelas deportivas municipales, la participación final fue de 21.896 deportistas, 13.264 en categoría masculina y 8.632 en femenina.

Por su parte, el Campeonato de Deporte Adaptado en Edad Escolar contó con 963 jugadores (640 chicos y 323 chicas). Por último, en las Jornadas Deportivas Singulares, hubo 4.645 alumnos (2.552 en



categoría masculina y 2.093 en femenina).

Alonso Gómez destacó que "educar a través del deporte es uno de los objetivos de este programa. Con él pretendemos prolongar, fuera del aula, el aprendizaje de distintas disciplinas deportivas, contribuyendo al bienestar físico y mental de

los jóvenes mientras se transmiten valores como el trabajo en equipo, el esfuerzo, la superación, la responsabilidad, el respeto a las normas, a jueces y a rivales".

La Región ha sido sede durante el curso 2017/18, además, de tres competiciones incluidas en el programa de Deporte en Edad Escolar, organizado por el Consejo Superior de Deportes: El Campeonato de España de Campo a Través Cadete, Juvenil y Adaptado (celebrado en San Pedro del Pinatar el 4 de marzo), el de Tenis de Mesa Infantil y Cadete (disputado en Murcia del 28 al 30 de abril) y el de Vóley Playa Cadete (que tuvo lugar en Lorca del 29 de junio al 1 de julio).



Mar Rodríguez (concejala de Deportes), Ignacio García de Vinuesa, Laura Baena y Francisco Soriano (presidente de AD Ecosport Triatlón)

Alcobendas acoge la primera carrera de obstáculos por la conciliación

El Club de las Malasmadres, junto al Ayuntamiento de Alcobendas, organiza el próximo 7 de octubre la carrera "Yo no renuncio". Será una prueba de obstáculos que simbolizarán las barreras que encuentran las mujeres en su carrera profesional.

Se trata de la primera edición de una prueba que tiene como objetivo unir igualdad y deporte, con el reto de lograr una participación superior a más de 2.000 mujeres y hombres corriendo por la conciliación, en un circuito de cinco kilómetros por la Ciudad Deportiva Valde lasfuentes. Habrá 13 obstáculos fáciles de superar, que simbolizan las barreras a las que se enfrentan las mujeres en su carrera profesional. La salida está prevista para las 9:30 horas.

Las participantes deben realizar parte del circuito cargando un peso extra, un ladrillo de dos kilogramos, que simboliza el sentimiento de culpa que tienen las mujeres cuando vuelven al trabajo después de su baja maternal.

En el circuito habrá también un tramo que debe superarse haciendo equilibrio, que representa la dificultad de conciliar la vida personal y la profesional. Otro de los obstáculos es un muro que representa el techo de cristal con el que se topan las mujeres y que en un 60% las empuja a renunciar. Y otro será el de los 54 peldaños que deberán subir, en referencia a los 54 minutos de tiempo libre al día que tienen las madres después de la doble jornada laboral.

Durante la presentación de la carrera, que tuvo lugar en Valde lasfuentes el pasado 5 de septiembre, el alcalde de Alcobendas, Ignacio García de Vinuesa, señaló que "se trata de una gran ocasión de visibilizar el problema de la conciliación,

Organizada por el Club de las Malasmadres

y qué mejor manera de hacerlo que a través del deporte. Desde el ayuntamiento nos sumamos a este proyecto que busca lo que la sociedad necesita".

Por su parte, Laura Baena, presidenta de Malasmadres, manifestó que "es una carrera con un trasfondo social visible a través de los 13 obstáculos que simbolizan las dificultades y barreras con las que nos encontramos las mujeres. Va a ser un grito en familia por la conciliación".

La organización de "Yo No Renuncio" cuenta con el apoyo técnico de Laetus Sport y de la AD Ecosport Triatlón Alcobendas. Las inscripciones se realizan a través de www.carrera-yonorenuncio.com y dos euros de cada inscripción se destinarán a la Fundación Aladina.

El deporte fue el protagonista de las fiestas de Arganda del Rey

Arganda del Rey celebró, del 30 de agosto al 16 de septiembre, sus Fiestas Patronales Virgen de la Soledad. Se realizaron numerosas actividades deportivas. Los clubes locales, además, presentaron la nueva temporada.

El 1 de septiembre tuvo lugar el Trofeo Solidario Todos Juntos por Marco de 3x3 de Baloncesto, en la Avenida del Ferrocarril. Cada jugador hizo una donación de seis euros, y todo lo recaudado se ha destinado, íntegramente, en favor de Marco, un niño de la localidad al que a los cinco meses le diagnosticaron Lisencefalia, una malformación del cerebro. Fue organizado por el Club Baloncesto Arganda.

Participaron 150 baloncestistas de 38 clubes que disputaron los trofeos en seis categorías. Asistieron varios concejales de la corporación municipal, encabezados por su alcalde, Guillermo Hita, quien hizo entrega los de los premios a los clubes ganadores.

En categoría infantil, el equipo ganador fue Los Diablos, seguido de Los Gamusinos. En alevín, Caldeiro 3x3 2009 venció al conjunto Fernando Martín. En infantil, Family Rivas fue primero y Estudiabantes segundo. En cadete junior, la victoria fue para CSK La Ropa, con Parque Sureste como segundo clasificado. En senior masculino, el triunfador fue el equipo Fantasmas y el segundo Si no me Acuerdo. Por último, en senior femenino, Olímpico Shore venció a Palo Santo Domingo.

Ese mismo día, por la tarde, se celebró la XXXIV Milla Urbana, en la que se desarrollaron



Guillermo Hita entregó las medallas de la Milla Urbana

varias pruebas del Campeonato de Madrid para federados. Participaron 650 atletas amateur y federados de distintas categorías. Fue organizada por el Club Municipal de Atletismo Arganda y tuvo lugar en la Plaza de la Constitución en presencia de numeroso público. Asistieron el alcalde, Guillermo Hita, la concejala de Deportes, Alicia Amieba, y varios concejales de gobierno y de la corporación municipal, que participaron en la entrega de medallas a los ganadores de las diferentes categorías y pruebas.

Otras de las actividades fueron la XXI Marcha Ciclista Barranco del Ajero, organizada por el Club Ciclista Arganda. Se

Destacaron la milla urbana y el torneo 3x3 de baloncesto

celebró el 2 de septiembre, partiendo desde la Ciudad Deportiva Príncipe Felipe. Los clubes de Salvamento y SOS y de Submarinismo celebraron también una jornada de puertas abiertas en la piscina de verano C.D.P.F.

Los veteranos del A.D. Arganda demostraron que aún están en forma con el Partido de las Fiestas en el Estadio Municipal. El Parque González Bueno acogió, por su parte, el XLIII Torneo de Petanca Virgen de la Soledad.

Las actividades concluyeron el domingo, 16 de septiembre, con la celebración de la IV Marcha Ciclista Caminando con Aitana y las finales del Torneo de Pádel Fiestas de Arganda.

¿Qué es la Medicina Regenerativa?

Si en duda, las articulaciones de nuestro cuerpo sufren desgaste a lo largo de la vida a causa de los trabajos que implican movimientos muy repetitivos. El deporte intenso, la edad, llevar una vida sedentaria o el sobrepeso pueden ser algunos de los factores que acentúen el deterioro natural o la aparición de dolencias relacionadas con las articulaciones que cursen con dolor y/o inflamación.



Ana Mª Jara Marcos

TRAUMATÓLOGO
05/1801/05

Es fundamental en la recuperación de lesiones



EN algunos casos este proceso se acelera si hemos sufrido una lesión grave o padecemos algún tipo de patología. Los problemas articulares generan la desaparición del cartílago, la capa que recubre el hueso se deteriora, y este efecto se traduce en dolor, inflamación local, dificultad en la realización de los movimientos, levantar peso y/o inestabilidad.

GRACIAS a los avances en medicina, es posible paliar el dolor articular con Medicina Regenerativa.

PERO, ¿qué es la Medicina Regenerativa? Es aquella que se basa en el empleo de grupos celulares del propio organismo extraídos de distintos tejidos, como puede ser la grasa. Estos producen diversos efectos donde se implantan como antiinflamación, comunicación y activación celular, generación de nuevas vías vasculares e inmunomodulación.

LOS grupos celulares que se emplean en estas terapias son muy variados, desde las plaquetas, células del sistema

inmune, así como las famosas células madre. El material biológico del paciente se implanta en la zona a tratar y ésta se recupera de forma evidente, dando lugar a la desaparición del dolor y a la mejora en el movimiento.

DICHOS tratamientos no son sólo útiles en patologías de desgaste articular debido a la edad, o en patologías degenerativas sin cura como la artrosis, sino también en lesiones agudas producidas por la práctica de deporte.

LA variedad de terapias en Medicina Regenerativa hace que el diagnóstico médico sea básico para su correcto funcionamiento. Por ello, todos estos tratamientos deben ser realizados bajo prescripción médica de un especialista que conozca dichas terapias.

RECORDEMOS que la aplicación de tratamientos de Medicina Regenerativa como tratamiento sintomático de ciertas patologías articulares es tremendamente efectivo en el dolor articular general, produciendo una mejora muy importante de la fisiología de la articulación y, en consecuencia, en la vida del paciente. Incluso sería recomen-

dable en pacientes que realizan entrenamientos de alta intensidad en cualquier modalidad deportiva como pádel, tenis, baloncesto y, sobre todo, running, a modo de medicina preventiva.

LA implantación de este tipo de terapias no permite posibilidad de rechazo porque se emplea el propio material biológico del paciente. Las técnicas empleadas son muy seguras, prácticamente carentes de riesgos y consiguen en breve tiempo disminuir drásticamente el dolor que sufre el paciente, mejorando la movilidad articular y, sobre todo, si se realiza a tiempo, puede llegar a mejorar la evolución degenerativa de la articulación que, sin duda, obligaría a una intervención de prótesis en el futuro. Todos los pacientes sometidos a dicho trasplante de tejido mejoran el movimiento articular y en un 75% el dolor. Evidentemente, la reducción de sensación de dolor es un aspecto clave en casos de enfermedades degenerativas como la artrosis, de esta manera el paciente puede hacer su vida prácticamente sin limitaciones.

www.doctorajaramarcos.com
www.cresgenomic.com

CONFIDENCIAL

1.- MARÍA JOSE RIENDA YA TIENE EQUIPO Y PROYECTO

La primera mujer al frente del deporte español, la granadina **María José Rienda**, ya se encuentra plenamente integrada en el Consejo Superior de Deportes. Tras la sorpresa inicial por la inesperada propuesta del Gobierno de **Pedro Sánchez**, ha ido acoplándose a la estructura del organismo y a las múltiples responsabilidades que conlleva el cargo. El reto era grande por la diferencia con su anterior responsabilidad en la Junta de Andalucía y los pocos años de experiencia en la dirección deportiva. Pero su gran espíritu competitivo, que la mantuvo durante muchos años en la élite del esquí mundial, una dedicación plena al puesto y el apoyo de los diversos responsables del CSD, entre los que ha encajado de inmediato por su talante abierto y de cercanía, han acortado los plazos.

Su prioridad, sin desatender los compromisos del día a día de la institución, que se



multiplica por los actos casi diarios en la sede del Consejo y los eventos deportivos importantes, sobre todo en el fin de semana, era rodearse de un equipo de trabajo propio, ya que, como comentamos en el número anterior, carecía de él. El primer elegido fue **Mariano Soriano** como Director General de Deportes y, por tanto, número 2 del organigrama. Soriano es un profesional de amplia trayectoria en el deporte, que llega desde la dirección general de Aragón. Se rumoreó el nombre de **Rafael Perea**, el cordobés que ocupó ese puesto con **Jaime Lis-**

savetzky. De hecho, desde la sede del PSOE se le solicitó su CV, pero al final, quizá porque la filosofía era de "caras nuevas", fue descartado.

Para el otro cargo estratégico, la jefatura de su Gabinete, se optó por la judoka extremeña **Conchi Bellorín**, que estuvo, como también publicó **Deportistas**, entre las candidatas a la Secretaria de Estado para el Deporte. Los dos directivos provienen de autonomías en las que gobierna el partido socialista. Posteriormente, se han incorporado como asesores la laureada waterpolista **Jennifer Pareja** y **Carlos Lasheras Romero**.

Se supone que, con menos urgencia, se irán renovando las subdirecciones generales, al menos las ocupadas por personas designadas por su vinculación al Partido Popular.

El objetivo principal ahora es desarrollar el programa de trabajo que pretende llevar a cabo la Presidenta del CSD durante su mandato y que expuso, a petición propia, el 18 de septiembre en la Comisión de Cultura y Deporte del Congreso. A esta hoja de ruta, ya expuesta sin detalle en el acto de su nombramiento, ha dedicado muchas horas en el mes de septiembre, con el apoyo de sus colaboradores más cercanos. Este planteamiento forma parte de la estrategia del Gobierno socialista de comunicar todo lo que se está haciendo y se pretende llevar a cabo en los próximos meses. No olvidemos que las elecciones, al menos las locales, están, como quien dice, a la vuelta de la esquina.

2.- JULIÁN REDONDO, DIRECTOR RELACIONES INSTITUCIONALES DE AFE



El periodista **Julián Redondo** ha sido fichado por la Asociación de Futbolistas Españoles para dirigir el departamento de Relaciones Institucionales, de nueva creación. La AFE quiere mejorar su imagen y el trato con las diversas instituciones, para lo que necesitaba a un profesional bien relacionado y con prestigio. El sindicato está alcanzando una gran dimensión, lo que

implica nuevos retos y más conflictos con la patronal, que continúa sin ofrecer a los jugadores el protagonismo que estos reclaman.

Redondo, con una amplia y brillante trayectoria profesional, ocupaba el cargo de Redactor Jefe de Deportes en el diario La Razón. Mantendrá, sin embargo, la presidencia de la Asociación Española de Periodistas Deportivos

(AEPD), que se considera compatible con su nueva responsabilidad, que incluye el área de proyectos sociales de la AFE. Redondo es muy estimado por sus compañeros de profesión y respetado por los dirigentes del deporte. En declaraciones al programa "Al Límite" de Radio Marca se mostró "tremendamente ilusionado por este nuevo y apasionante reto".

Noisno apuesta por la moda solidaria

Noisno es una nueva social brand de moda que apuesta por la creación de productos de calidad con los que ayudar, mediante la donación del 20% de los beneficios, a diferentes entidades comprometidas con sus valores de marca.

Su objetivo es convertirse en una referencia a nivel estatal, europeo y mundial, comercializando prendas de alta calidad, según las normas europeas de los derechos de los trabajadores, con un cuidado y original diseño.

Sus valores se basan en la igualdad (sin importar género, raza, nacionalidad, condición religiosa o cualquier otra inherente al ser huma-

no), respeto (como pilar fundamental de la sociedad) y tolerancia (entre todos los seres vivos y su entorno).

La T - Pocket es el primer producto que ha lanzado al mercado. Se trata de una camiseta unisex con bolsillo, de máxima calidad, 100% algodón y un diseño propio y original. Existen cuatro colecciones y en cada una de ellas se colabora con distintas asociaciones que comparten sus valores y luchan por ellos a través de diferentes proyectos sociales y medioambientales.

Las cuatro colecciones y los cuatro proyectos con los que se colabora son:

- Animal Kingdom, por el respeto y la protección a los



animales: Ayuda al Refugio Adopta y Se Feliz

- Four Seasons, porque los recursos humanos no son ilimitados: Ayuda a Asociación Áreas Verdes

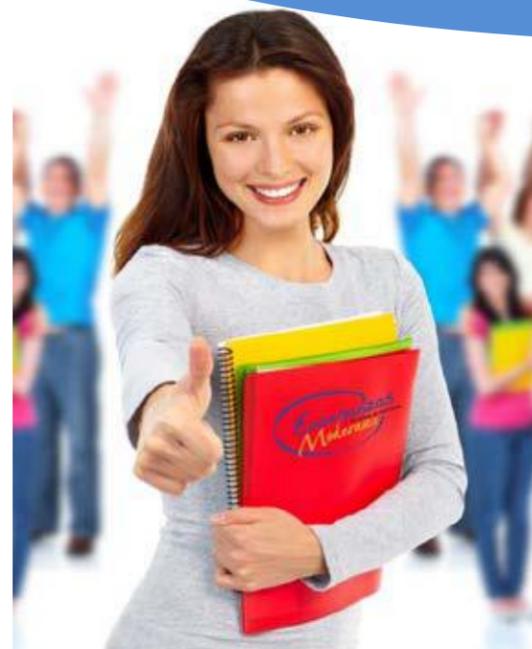
- Human Rights, porque la defensa de los derechos humanos es una responsabi-

lidad de todos: Ayuda a ONG Growth

- Not Abuse, para luchar contra las desigualdades y los abusos entre las personas: Ayuda a Fundación Madrina

Más información en: www.noisnobrand.com

Cursos y Certificados de Profesionalidad GRATUITOS



Certificados de Profesionalidad

- Gestión integrada de Recursos Humanos (670 horas)
- Socorrismo en Instalaciones Acuáticas (290 horas)
- Gestión de Ventas (530 horas)

Intersectoriales

- Ofimática (100 horas)
- Técnicas para hablar en público (60 horas)
- Dirección de equipos y Coaching (25 horas)

Formación On line

- Comercio Electrónico (40 horas)
- Posicionamiento web para el emprendimiento (90 horas)

... y muchos cursos más



¡Fórmate e Infórmate!



Tel.: 91 126 56 76
Móvil: 677 476 343
info@enseñanzasmodernas.es

www.enseñanzasmodernas.es



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

“Ha llegado el momento de reinventarse”



SEGURIDAD Y CALIDAD

Espacio
MONITORIZADO

EN EL ENTRENAMIENTO

Monica		PEDRO	
HR	143	HR	107
%HRmax	75%	%HRmax	58%
Calories (kcal)	76	Calories (kcal)	60
TE	2.6	TE	1.2

NUEVOS ESPACIOS BOUTIQUE
PROGRAMA LIFE
MÉTODO FENÓMENO

Santagadea
Algo más que deporte



MATRIX™

Life
métodofenómeno®