

# Deportistas 69

Julio - Agosto 2016

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



## Miguel Ángel Revilla, un político sin ataduras

Los ayuntamientos continúan su recuperación con un sensible aumento (+9,40%)  
España se Mueve con la Fundación Española de Nutrición y fisioterapeutas andaluces  
Fundaciones, Comunidades, Universidades, Confidencial, Radio Marca y Munideporte





**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**

Nerea Vázquez Ampuero

**Colaboradores**

José María Buceta

Luis López Nombela

Juan Manuel Merino Gascón

Fernando Soria Hernández

**Diseño**

J.L. Román Sánchez

**Producción**

Jorge Martín Cruz

**Fotografía**

Tax &amp; Sports

**Edita**

Equipo de Gestión Cultural S.A.

**Asesores Editoriales**

Juan Ángel Gato

Antonio Montalvo

José Miguel Serrano

**Asesores Técnicos**

Vicente Alcaraz

Calixto Rodríguez

**Dirección**

C/ Travesía José Arcones Gil 3

28017 Madrid

Tel.: 91 375 83 96

**Correo electrónico**

deportistas@munideporte.com

**Imprime**

Artes Gráficas Campillo Nevado

ISSN 1885-1053

Deposito Legal M-9707 - 2004

# SUMARIO

## 6 INFORME: Los ayuntamientos continúan aumentando sus presupuestos (+9,40%)



## 16 FUNDACIÓN DEPORTE JOVEN: Legado María de Villota, VI Vuelta Junior Cofidis y otras actividades



## 19 ACTUALIDAD: La Institución SEK presenta innovadores programas vinculados al deporte

## 20

**EN PORTADA:**

Miguel  
Ángel  
Revilla:  
"En política  
predomina el  
navajeo"



<b>ESM:</b> Destacada participación en diversas actividades	8
<b>ESM:</b> "Madrid se Mueve" cierra con éxito su segunda temporada	9
<b>ESM:</b> Incorporación de la Fundación Española de la Nutrición	10
<b>ESM:</b> Los fisioterapeutas de Andalucía también se suman al <i>movimiento</i>	11
<b>ESM:</b> Los usuarios de Movinivel + puntúan al programa con un sobresaliente	12
<b>ESM:</b> La fisioterapia en el deporte amateur	13
<b>ESM:</b> La AECOSAN renueva su apoyo y la carrera MetLife Madrid Activa	14
<b>FUNDACIÓN BARCELONA OLÍMPICA:</b> Ganadores del BCN Sports Film Festival	18
<b>OPINIÓN:</b> Luis López Nombela	22
<b>OPINIÓN:</b> Antonio Montalvo de Lamo	23
<b>MURCIA:</b> La Región celebró la Fiesta del Deporte y la Mujer	24
<b>GALICIA:</b> Destacada representación gallega en los Juegos de Río 2016	25
<b>SANTANDER:</b> 3.000 plazas para el programa "Actividades de Verano"	26
<b>VALENCIA:</b> Las playas, protagonistas de las actividades estivales	27
<b>ALCALÁ DE HENARES:</b> Éxito del "Día del Baloncesto"	28
<b>ALCOBENDAS:</b> El Ayuntamiento recibe el Premio 7 Estrellas del Deporte	29
<b>ARGANDA DEL REY:</b> Colonias Lúdico Deportivas 2016	30
<b>MÓSTOLES:</b> Inaugurado el primer espeleódromo de Madrid	31
<b>SAN AGUSTÍN DE GUADALIX:</b> Se celebró la Gala del Deporte 2016	32
<b>ALCORCÓN:</b> Masiva participación en las 1ª Olimpiadas Escolares	33
<b>VILLANUEVA DE LA CAÑADA:</b> Fiesta de la Bicicleta y la Marcha Nocturna	34
<b>LEGANÉS:</b> Más de 10.000 personas participan en el Día del Deporte	35
<b>CONFIDENCIAL:</b> Miguel Cardenal sigue pensando en su continuidad en el CSD	37
<b>OPINIÓN:</b> Luis Solar (FAGDE)	38







*Los fines de semana, deporte para todos*

EL PROGRAMA  
**AL LÍMITE**

**8 A 9 HORAS LOS SÁBADOS**

**DE FERNANDO SORIA**

**LA TERTULIA**

**8 A 9 HORAS LOS DOMINGOS**

**CON LOS MEJORES ESPECIALISTAS**

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





MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soria

## Los ayuntamientos confirman el final de la crisis

**T**ras la publicación de los informes anuales sobre el dinero que invierten en el deporte

las comunidades autónomas y las diputaciones, quedaba conocer el dato de los ayuntamientos. Sin duda, las instituciones que más cercan están de los ciudadanos y que más atención dedican a la actividad deportiva para estos. Y los resultados, como esperábamos, son más que positivos. El aumento medio experimentado en 2016 es del 9,40%, superior al de 2015 con respecto al 14 (6,81%). La tendencia se puede considerar como definitiva, aunque todavía nos encontremos a notable distancia de cifras anteriores a la crisis (2008).

**RECORDEMOS** que las diputaciones provinciales han crecido también por segundo año consecutivo (5,28% con respecto a 2015), al igual que las instituciones regionales, aunque éstas solo un 1,5%. Y es que las comunidades son las que más ajustes han tenido que realizar por su mayor incidencia en el PIB. En cualquier caso, las cifras no admiten duda y lo que deseamos es que esta tendencia continúe con firmeza el año que viene, lo que es previsible si por fin los partidos políticos se ponen de acuerdo y tenemos nuevo Gobierno antes de septiembre. No tengan la menor duda de que la

repetición de las elecciones ha penalizado mucho a las diversas instituciones locales.

**LA** portada se la dedicamos a **Miguel Ángel Revilla**, presidente de Cantabria, con una foto realmente espectacular. Casi tanto como sus jugosas declaraciones, que siempre llaman la atención. Se muestra como un político que practica deporte y que le concede toda la importancia institucional que tiene. Merece la pena leer la entrevista.

**LA** actualidad de "España se Mueve" sigue siendo ilusionante con su presencia en muchas actividades relacionadas con el deporte y la salud. El programa de Telemadrid ("Madrid se Mueve") mantiene su nivel y excelente seguimiento entre los deportistas de la Comunidad. Destaca también la incorporación al movimiento de la Fundación Española de Nutrición y del Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía, así como la renovación del convenio con el Ministerio de Sanidad a través de la AECOSAN.

**HAY** otros muchos temas de interés como los confidentiales, pero mejor que los vayan descubriendo pasando con detenimiento las páginas de este nuevo número. Nosotros seguiremos de "guardia" durante el verano, pero esperamos que ustedes disfruten de unas merecidas vacaciones. Y que se "muevan", claro...

## El deporte no cuenta

**U**na vez más (en realidad siempre) los políticos han ignorado el deporte durante la reciente campaña electoral. Todos sin excepción. Se han limitado a atender a los medios de comunicación que les han requerido su opinión al respecto. Pero apenas aparece en sus programas y en ningún caso en los diversos debates que se celebraron.

**SIN** embargo, es habitual verlos en el palco de los grandes acontecimientos deportivos o recibiendo en la institución a los deportistas que cosechan éxitos importantes. Les encanta la foto junto a los campeones.

**PERO** cuando hay que referirse al deporte como actividad imprescindible para los ciudadanos ya no están tan solícitos.

No niegan en sus declaraciones públicas la importancia que supone esta faceta para la calidad de vida de las personas, pero a la hora de la verdad son escasos los proyectos que se desarrollan en este ámbito desde las entidades públicas. A pesar de que supondría un enorme ahorro económico para nuestro sistema sanitario, deficitario y colapsado. Y la mejora de la calidad de vida de la población, algo que no tiene precio....

**NOSOTROS**, desde estas páginas y el resto de medios que administramos (Munideporte, "Al Limite" en Radio Marca, "Madrid se Mueve" en Telemadrid, España se Mueve,...), seguiremos insistiendo, porque estamos absolutamente convencidos de que el futuro de la salud pasa inevitablemente por la prevención a través de los hábitos saludables, donde la actividad física es primordial.



# Los presupuestos municipales confirman la recuperación (+9,40%)

El informe sobre el dinero que invierten los ayuntamientos en deporte, que cada año realiza la revista *Deportistas*, confirma la recuperación de los presupuestos municipales en esta materia, con un nuevo aumento medio del 9,40% con respecto a 2015. La media por habitante se sitúa en 38,28 euros.

**E**n este estudio se incluyen los datos de las capitales de provincia y de los ayuntamientos con más de 150.000 habitantes. No se han considerado las partidas de Alcorcón, Huelva y Jerez de la Frontera, ya que, a fecha de cierre de esta revista, todavía no tienen aprobado el presupuesto de 2016. La información ha sido recogida de las páginas web oficiales o facilitadas por los departamentos de prensa o de deportes.

La media resultante (38,28 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 (datos oficiales actuales).

Los gobiernos municipales invierten este año un 9,40% más que en el ejercicio anterior (38,28 euros frente a los 34,99 de 2015). Estos datos confirman la recuperación económica de las partidas presupuestarias en esta materia. Sin duda, los ayuntamientos han sido la administración que más aumentado sus recursos este año, comparándolos con las Comunidades y las Diputaciones, que han sufrido un incremento inferior.

Aunque estas cifras todavía están lejos del gasto en deporte de 2008, suponen un avance muy positivo, que se espera



continúe en los años venideros. Con esta nueva subida, el descenso acumulado desde aquel fatídico año es ya solo del 11,56% de media, lo que refleja la fuerza de estas instituciones locales. De hecho, muchos de ellos están ya por encima de las cantidades del inicio de la crisis.

Ceuta (114,72), Melilla (112,87) y Vitoria (107,79) encabezan la clasificación. En cuarta posición se sitúa Soria, con una media por habitante de 89,49 euros. Este ayuntamiento mantiene una firme apuesta por el deporte que se refleja en sus presupuestos.

Su alcalde, **Carlos Martínez**, ha asegurado a esta revista que "convertir el deporte en un motor económico de la ciudad ha sido para nosotros

**XXII Carrera Popular 10K Soria-Valonsadero**

➔  
Ceuta, Melilla y Vitoria encabezan la clasificación

una prioridad. Por ello, hemos apostado por la modernización de todas las infraestructuras, por un amplio abanico de actividades aprovechando estos recintos y también los recursos al aire libre y, por supuesto, un calendario de eventos de máxima calidad. Queremos que la calidad de vida de nuestros vecinos mejore y el deporte es una forma de conseguirlo. Para nuestro ayuntamiento es una partida esencial. Tenemos una campaña deportiva accesible que alcanza a un porcentaje altísimo de población de todas las edades y unas instalaciones punteras en toda España. Además, acogeremos importantes eventos deportivos, que contribuirán a extender la imagen de Soria-Ciudad del Deporte".



Ayuntamiento	Presupuestos 2016	Descenso desde 2008 (%)	Habitantes (INE 2015) (*)	Gasto por habitante
Ceuta (**)	9.667.075,00		84.263	114,72
Melilla	9.660.500,00	+4,78	8.5584	112,87
Vitoria	26.292.042,00	+63,26	243.918	107,79
Soria	3.505.208,00		39.168	89,49
San Sebastián (**)	14.844.680,11		186.095	79,76
Getafe (**)	13.359.626,24	-46,11	174.921	76,37
Gijón (***)	20.228.020,00	+39,50	274.290	73,74
Palencia	5.852.092,22	+2,10	79.595	73,52
Huesca	3.453.300,00	+9,14	52.239	66,10
Fuenlabrada (**)	12.797.640,53	+29,28	195.180	65,56
Guadalajara	5.300.000,00	-25,81	83.391	63,55
León	7.747.682,00		127.817	60,61
Cádiz	7.191.214,69	+35,29	120.468	59,69
Toledo	4.745.844,00	-8,25	83.226	57,02
Leganés (***)	10.593.040,00	-28,06	186.907	56,67
Burgos (**)	9.897.887,00	-16,62	177.100	55,88
Alcalá de Henares	10.846.000,00	-21,40	198.750	54,57
Salamanca	7.733.510,39	+89,28	146.438	52,81
Zamora	3.307.635,38		63.831	51,81
L'Hospitalet de Llobregat	12.729.090,44	+168,82	252.179	50,47
Ávila	2.887.704,15	-43,39	58.358	49,48
Madrid	155.000.000,00	+8,29	3.141.991	49,33
Cuenca (***)	2.700.000,00	-23,57	55.428	48,71
Santander (**)	8.197.244,54	-23,34	173.957	47,12
Albacete (**)	7.984.000,00	-21,40	172.121	46,38
Palma de Mallorca (**)	18.541.932,30	-32,69	400.578	46,28
Oviedo (**)	9.750.036,57	-45,46	221.870	43,94
A Coruña	10.687.855,75	+59,23	243.870	43,82
Girona (**)	4.246.885,77	-20,99	97.586	43,51
Sevilla (**)	30.050.217,41	-17,68	693.878	43,30
Jaén (**)	4.955.339,90		115.395	42,94
Murcia (**)	18.567.107,00	-45,58	439.889	42,20

Diputaciones	Presupuestos 2016	Descenso desde 2008 (%)	Habitantes (INE 2015) (*)	Gasto por habitante
Ciudad Real (**)	3.030.000,00		74.427	40,71
Logroño (**)	6.061.525,44	-62,01	151.344	40,05
Teruel	1.421.252,97	-29,89	35.590	39,93
Ourense (***)	3.889.712,00		106.231	36,61
Zaragoza (**)	23.932.147,00	-57,66	664.953	35,99
Sabadell (**)	7.233.743,79	-50,22	207.814	34,80
Badajoz (**)	5.200.000,00		149.892	34,69
Lleida	4.584.888,66	-41,72	138.542	33,09
Santa Cruz de Tenerife (**)	6.652.808,00	-76,72	203.811	32,64
Cartagena (**)	6.917.102,00	+138,49	216.301	31,97
Valladolid (**)	9.517.400,00	-42,62	303.905	31,31
Móstoles (**)	6.456.223,17	-28,79	206.263	31,30
Lugo	3.052.500,00	-21,73	98.134	31,10
Pamplona (**)	5.588.114,00	-59,93	195.853	28,53
Segovia (**)	1.474.225,00		52.728	27,95
Córdoba (**)	9.07.0028,39		32.7362	27,70
Castellón (**)	4.745.405,70	-42,61	171.669	27,64
Granada (***)	6.400.000,00		235.800	27,14
Bilbao (**)	8.871.300,00	-56,14	345.141	25,70
Tarragona	3.136.064,95	-80,87	131.255	23,89
Valencia (**)	17.970.000,00	-34,65	786.189	22,85
Pontevedra	1.750.000,00		82.539	21,20
Badalona (**)	3.724.363,18	-15,70	215.654	17,27
Elche (**)	3.686.154,11	-54,69	227.312	16,21
Almería (**)	3.146.865,70	-51,38	194.203	16,20
Terrasa	3.421.623,00	-14,67	215.214	15,89
Barcelona (**)	23.600.000,00	+154,31	1.604.555	14,70
Alicante (**)	4.300.549,13		328.648	13,08
L. Palmas de G. Canaria (**)	4.691.000,00	-38,54	379.766	12,35
Málaga (**)	6.883.577,19	-77,16	569.30	12,09
Cáceres (**)	1.100.000,00		95.617	11,50
Vigo (**)	2.121.530,53		294.98	7,213

**Explicación del estudio:**

(\*) Número de habitantes (INE 2015) (\*\*) Presupuesto recogido de la página Web oficial (\*\*\*) Presupuesto prorrogado 2015

# Destacada participación en actividades

España se Mueve ha estado presente en las últimas semanas en nuevas actividades relacionadas con el mundo del deporte y de la salud.

Acercar la actividad física e inculcar hábitos de vida saludables entre la población siguen siendo sus principales objetivos.

- **Olimpiadas Escolares de Arganda del Rey.** Se celebraron del 9 al 17 de abril y participaron más de 5.300 niños.

- **“Move Week”, de Now we Move.** Tuvo lugar del 22 al 28 de mayo. Fue una semana dedicada a la promoción del deporte y la actividad física en toda Europa.

- **V Carrera Solidaria por la Salud Mental.** Se celebró en el Parque Juan Carlos I de Madrid el 29 de mayo. Estuvo organizada por la Fundación Manantial y apadrinada por el actor Hugo Silva. Participaron más de un millar de personas.

- **12º Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Salud.** Se desarrolló en Pontevedra entre los días 2 y 4 de junio.

- **Olimpiadas Escolares de Alcorcón.** Fueron organizadas por el Ayuntamiento del 6 al 10 de junio. Reunió a más de 5.000 niños de los centros escolares del municipio. Además, esta populosa localidad madrileña celebró, del 12 al 15 de abril, las “Olimpiadas Escolares Deportivas”, que congregaron a más de 2.500 alumnos.

- **H2OpenDays Life Long Swimming (Pontevedra).** Tuvo lugar el 11 de junio. Las personas mayores de 55 años, realizaron actividades acuáticas muy sencillas, charlas de hábitos alimenticios, clases de movilidad y flexibilidad.

- **Oxfam Trailwalker de Madrid.** También se celebró el 11 de junio. Los participantes tuvieron



que completar un recorrido de 100 km, por equipos de 4 personas. Los fondos recaudados se destinarán a fines solidarios.

- **XXX Torneo de Hockey “Villa de Madrid”** (del 17 al 19 de junio). Esta actividad reunió a las familias y ofreció un tiempo de calidad con los niños y los amigos. Hubo diferentes modalidades competitivas como el Hockey sobre patines, Patinaje artístico y Patinaje de velocidad.



- **Jornada: “Aspectos clave en el fomento de la actividad física en las personas mayores”.** Organizada por el IMSERSO, se celebró en Madrid el 28 de junio.



- **Proyecto “Apoyo a emprendedores en el ámbito deportivo” de la Comunidad de Madrid.** Se presentó el 13 de junio.



- **II Circuito Nocturno de Running y Senderismo “Madrid se Mueve por Madrid”.** Organizado por You Event, se celebrarán cinco carreras. La primera tuvo lugar en Arganda del Rey el 18 de junio y la última será en Alcalá de Henares el 5 de noviembre.



# “Madrid se Mueve” continúa recibiendo grandes apoyos del deporte de la región

El próximo sábado 30 de julio el programa “Madrid se Mueve” cierra su segunda temporada en Telemadrid. El espacio, que se emite los sábados por la mañana en la televisión autonómica, sigue teniendo una excelente acogida entre los espectadores.

Desde que se iniciara la emisión de “Madrid se Mueve” el 11 de julio de 2015, y hasta que finalice esta segunda temporada el 30 de julio, se habrán emitido 39 programas, con cerca de 250 reportajes y de un millar de testimonios.

El programa, que se emite los sábados por la mañana, ha seguido con su filosofía de contar un mínimo de tres historias en cada uno de los espacios emitidos y de emitir al menos dos reportajes sobre temas de actualidad, con especial atención al Running, que está experimentando un *boom* impresionante también en la Comunidad de Madrid.

Además, se ofrecen interesantes consejos de fisioterapia, a través del Colegio Profesional de la Comunidad, y se ha contado con los saludos de más de un centenar de personajes famosos del mundo del deporte. Muchos de ellos también respondieron al Cuestionario **McFit**.

Las instituciones deportivas madrileñas se han mostrado, en general, muy satisfechas del apoyo que “Madrid se Mueve” presta a las diversas actividades que se celebran cada semana en la Comunidad. Entre otras, se han recibido felicitaciones del Gobierno regional, los ayuntamientos, la Federación de



Municipios (FMM) y las federaciones deportivas.

Los responsables del programa están manteniendo ya conversaciones con la cadena autonómica Telemadrid para iniciar a mediados del

mes de septiembre la que sería la tercera temporada de “MsM”. El objetivo es poder seguir promoviendo los hábitos saludables entre los madrileños para mejorar su calidad de vida.

# La Fundación Española de Nutrición colaborará con España se Mueve

El movimiento España se Mueve sigue sumando apoyos. En esta ocasión, se ha firmado un convenio de colaboración con la Fundación Española de Nutrición. Ambas entidades promoverán de manera conjunta hábitos saludables de alimentación entre la población.

Las dos instituciones comparten el mismo objetivo de trasladar a los ciudadanos hábitos de vida saludables. El acuerdo con la FEN supone la incorporación al proyecto de la institución con más prestigio en el ámbito de la nutrición, que no estaba suficientemente cubierto en España se Mueve. De hecho, la Fundación Española de Nutrición (FEN) es el único miembro español de la Red Europea de Fundaciones de Nutrición (ENF).

La Fundación Española de Nutrición apoyará institucionalmente los actos y eventos que España se Mueve organice. También aportará profesionales para la impartición de charlas sobre nutrición a los colectivos de EsM. Dentro de la estrategia de comunicación, la FEN contribuirá al desarrollo de este proyecto mediante la difusión y divulgación de sus contenidos a través de sus desarrollos comunicativos, tanto externos e internos (revista, página web, Facebook, notas de prensa, etc.)

Por su parte, España se Mueve se compromete a colaborar para poder incorporar a la FEN nuevas instituciones que permitan mejorar su desarrollo, así como participar en todas aquellas actividades que ésta estime oportunas.



En la foto, de izquierda a derecha: José Manuel Ávila, Gregorio Varela, Fernando Soria y Fernando Soria Hernández (Responsable de proyectos de EsM).



Este acuerdo fue rubricado por **Fernando Soria** (director de EsM) y **Gregorio Varela-Moreiras** (presidente de la FEN). **José Manuel Ávila**, director

general de la FEN, señaló que “en este acuerdo hemos recogido temas de difusión y divulgación de acciones conjuntas que coinciden, en muchos casos, en lo relacionado con la alimentación del deportista. Compartimos muchos de los objetivos de España se Mueve. La actividad física y la nutrición son vitales para la salud”.

Añadió, además, que “hoy en día, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es mucho más elevada de lo que sería deseable. Se ha reducido drásticamente la ingesta energética de la población. Nos tenemos que mover más, va a llegar un momento en el que no vamos a ser capaces de conseguir todos los micronutrientes que necesitamos, salvo que recurramos a complementos alimentarios”.

Para Fernando Soria, este convenio “supone una alianza importante para potenciar la lucha contra los altos índices de obesidad y sedentarismo. La alimentación es un aspecto fundamental, unida siempre a la actividad física, para mejorar la salud de las personas. Estoy seguro de que junto a la Fundación Española de Nutrición podremos poner en marcha numerosas actividades con el fin de acercar estas prácticas saludables a la población”.



# Los fisioterapeutas de Andalucía también se suman a EsM

El Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía se ha sumado también al movimiento España se Mueve. Ambas instituciones trabajarán de forma conjunta para promover hábitos de vida saludables entre la población.

Entre las diferentes actuaciones previstas dentro de esta colaboración, España se Mueve incluirá las señas de identidad corporativa del ICPFA en los medios y materiales promocionales que vayan a dar soporte al proyecto de España se Mueve y Madrid se Mueve. El Colegio también tendrá presencia institucional en todos los eventos y actividades del movimiento y, adicionalmente, Equipo de Gestión Cultural colaborará en aquellas actividades de éste para las que sea requerido.

Por su parte, el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía contribuirá al desarrollo de España se Mueve difundiendo y divulgando sus contenidos a través de sus desarrollos comunicativos. También apoyará institucionalmente los actos y eventos que el movimiento organice.

Esta institución realizará anualmente una aportación económica para contribuir a la difusión de EsM en los medios de comunicación y, a cambio, el movimiento difundirá las actividades del ICPFA, haciendo especial hincapié en el Congreso Internacional de Fisioterapia que organizará el Colegio en Málaga los días 8 y 9 de octubre. Especialistas de primer ni-



vel mostrarán los últimos avances en ciencia del movimiento y su aplicación clínica a través del ejercicio terapéutico, unificando así dos de los pilares en los que sustenta cualquier disciplina científico-sanitaria: la investigación y el ámbito clínico.

España se Mueve mantiene una estrecha colaboración con el Consejo General de Colegios Profesionales de Fisioterapeutas de España y con el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

Este convenio de colaboración fue rubricado por **Miguel Villafaina** (presidente del Colegio) y **Fernando Soria** (director de EsM).

Villafaina señaló que “coincidimos plenamente con la filosofía y con la forma de desarrollar este proyecto, sensibilizando a la población de la importancia que tiene la actividad física y los hábitos saludables. Nuestro colegio se identifica con el movimiento España se Mueve”.

Sobre la importancia de concienciar a la población de la práctica deportiva como hábito saludable, afirmó que “desde hace varios años, estamos haciendo un esfuerzo muy grande y se va notando en general, pero es verdad que en muchas zonas rurales quizá no ha llegado bien la información de la práctica deportiva y no están concienciados, como quizá sí se está en las grandes ciudades. Hay que llegar más a estas zonas rurales”.

Por su parte, Soria mostró su satisfacción por poder contar “con la inestimable ayuda de un colectivo tan importante como son los fisioterapeutas andaluces”.



**Humanes de Madrid**



**Villanueva de la Cañada**

# Los usuarios de Movinivel + puntúan al programa con un sobresaliente

La segunda temporada del programa de actividad física para mayores Movinivel + ha concluido con un gran éxito en los municipios de Humanes de Madrid y Villanueva de la Cañada. Los participantes han realizado una encuesta de satisfacción en la que puntúan esta iniciativa con un 9,73.

Los alumnos que han participado en la segunda temporada del programa Movinivel + en las localidades de Humanes de Madrid y Villanueva de la Cañada se han mostrado muy satisfechos con los resultados que han obtenido tras meses de práctica regular de actividad física. De hecho, el 100% de los encuestados ha asegurado que les encantaría continuar en este programa el año que viene.

En cuanto a la valoración general de esta iniciativa, el 84% la puntúan con un 10, un 11% con un 9 y un 5% con un 7. La media general, por tanto, es de un sobresaliente (9,73), lo que evidencia la buena acogida que ha tenido Movinivel + entre las personas mayores de la Comunidad de Madrid.

Todos los participantes aseguran también que, desde que acuden a sus clases de activi-

dad física, su estado general de forma y su salud han mejorado notablemente, pudiendo realizar con menor esfuerzo las tareas cotidianas del hogar. Asimismo, han valorado de forma muy positiva (9,42) las charlas que los especialistas en geriatría, psicología y fisioterapia les han ofrecido a lo largo del curso.

Tanto en Humanes de Madrid como en Villanueva de la Cañada se ha observado una evolución muy positiva en los resultados de las pruebas físicas, aunque destacan especialmente los alumnos de Humanes, que han batido sus propios records en prácticamente todos los ejercicios del Senior Fitness Test. Su mejoría en su estado físico se debe también, en palabras de los propios participantes, a la motivación que los profesores les han ido inculcando en cada clase y a sus ganas de superarse en cada evaluación.



Las actividades se reanudarán después del verano

## LEGANÉS Y ALCALÁ DE HENARES SE INCORPORAN DESPUÉS DEL VERANO

Tras los meses de verano, el programa Movinivel + reanudará sus actividades en las localidades de Humanes de Madrid y de Villanueva de la Cañada. Además, está previsto que Leganés y Alcalá de Henares inicien también las clases a partir de los meses de septiembre y octubre, respectivamente.

En el caso de Leganés, el ayuntamiento ofrece a sus mayores, desde hace años, numerosas actividades de notable nivel. Con su incorporación a Movinivel +, se pretende subir un escalón más, permitiéndoles participar en un programa que les ayude a mejorar su calidad de vida y sus relaciones sociales.

Por su parte, Alcalá de Henares incorpora esta iniciativa para mejorar también sus propias actividades deportivas actuales dedicadas a las personas mayores.



# La fisioterapia en el deporte amateur

El concepto “Deporte” engloba tanto al profesional como al amateur. La Fisioterapia está muy presente en el primero, pero en el amateur no siempre ocurre así y se recurre a pseudoprofesionales. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía alerta del peligro de no acudir a profesionales colegiados.

Cuando se habla de “Deporte”, en numerosas ocasiones viene a la cabeza imágenes o concepto de deportistas de élite. Nada más alejado de la realidad. El concepto “Deporte” según la R.A.E. tiene dos acepciones: Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas, o recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico. Es decir, conjuga perfectamente el Deporte Amateur y el Deporte Profesional.

La Fisioterapia está muy presente en el deporte profesional y que los deportistas profesionales tienen un gran compromiso con esta profesión, mostrando recurrentemente su gratitud hacia el cuerpo fisioterápico que trabaja con ellos.

Esto no ocurre siempre con el Deporte Amateur ni con el deportista amateur. En numerosas ocasiones nos encontramos con clubes, equipos, competiciones, a veces organizados por federaciones, delegaciones provinciales o ayuntamientos, que contratan los servicios de pseudoprofesionales, amparándose en la economía, en el desconocimiento de la ley o en muchos otros motivos. También el deportista amateur de deportes individuales (running, golf o consumidores habituales de gimnasios), que acude a estos pseudoprofesionales al padecer cualquier disfunción o lesión en su cuerpo.

Y ahí es donde radica el problema. Una de las obligaciones del fisioterapeuta, como profesio-



**Fisioterapeutas con los participantes del Maratón de Valencia**

El Colegio de Andalucía recomienda profesionales colegiados

nal sanitario, es la Educación del Paciente.

Si se padece alguna lesión o disfunción y se acude a un fisioterapeuta o a quien crees que es un fisioterapeuta, se está poniendo la salud en sus manos, por lo que hay que asegurarse de que ese profesional está preparado y amparado por ley para ello. Así, siempre que se acuda a una consulta, hay que cerciorarse de varias cosas:

- Exige que se muestre el título de fisioterapeuta, que debe estar expedido por una universidad y por el ministerio de educación. Ninguna academia es válida para otorgar un título oficial.

- Exige el número de colegiación. Es obligatorio estar de alta en el correspondiente Colegio Profesional. Ante la duda, hay que

llamar al colegio de fisioterapeutas de la comunidad y preguntar.

- Exige un Seguro de Responsabilidad Civil.

También se debe exigir a clubes de cantera, a gimnasios, a sus dirigentes, que cuenten con fisioterapeutas cualificados para el cuidado de la salud de los más pequeños o de adultos ejerciendo actividad física amateur. Poner la salud de los hijos, compañeros, parejas, en manos de pseudoprofesionales es un riesgo que difícilmente se puede aceptar.

Es muy importante tener las ideas claras sobre en manos de quién se pone nuestra salud o la de nuestros allegados. Acude a un Fisioterapeuta colegiado, ya que es la única garantía de estar ante un profesional debidamente cualificado para tratar tu cuerpo.

# AECOSAN renueva su convenio



El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, ha renovado su convenio de colaboración con el movimiento “España se Mueve”. Dicho acuerdo fue firmado por **Teresa Robledo**, directora ejecutiva de la AECOSAN, y **Fernando Soria**, director de “EsM”. De esta forma, ambas instituciones se compromie-

ten a promover hábitos de vida saludables entre la población.

A través de la Estrategia NAOS, la AECOSAN recomienda la alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico para prevenir el sobrepeso y la obesidad y otras enfermedades relacionadas y como binomio imprescindible en el contexto sanitario y social actual en el que la prevalencia del sobrepeso y obesidad entre la población

española representa un serio problema de salud pública.

Estos objetivos coinciden con la filosofía de “España se Mueve”, que pretende difundir mensajes claros y sencillos a la población sobre la importancia de incluir estos hábitos saludables en la vida diaria.

“España se Mueve” cuenta con el apoyo del Ministerio de Sanidad desde su lanzamiento, en enero de 2014.

## Más de 3.000 atletas en la 15 Km MetLife

“España se Mueve” colaboró también en la segunda edición del 15 Km MetLife Madrid Activa, que tuvo lugar el domingo 3 de julio. Participaron más de 3.000 atletas que corrieron por el eje del Paseo de la Castellana de la capital. Un año más, la recaudación fue destinada a colaborar en la lucha contra el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

**Juan Miguel Maillo** y **Sonia Bejarano** lograron el triunfo en las categorías masculina y femenina con unos tiempos de 49:56 y 53:53, respectivamente. El atleta paralímpico belga **Pierre Denis** recibió el premio al pundonor que completó la prueba con una prótesis en la pierna derecha. En la categoría de medios de comunicación, el podio lo integraron Libertad Digital, el diario ABC y la agencia de noticias Europa Press.



En la prueba participó también el Director Técnico de la carrera, el doble campeón del mundo de maratón **Abel Antón**.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid puso a disposición de los corredores cuatro fisioterapeutas, que llevaron a cabo cerca de 120 tratamientos. También colaboraron el laboratorio Aristo Pharma Iberia, con el producto Diltix, y la cadena de

gimnasios británica David Lloyd, que realizó unos 200 análisis de corredores con el dispositivo “Boditrax”, que ofrece 14 datos en tan sólo 20 segundos sobre el índice de masa corporal, masa muscular o porcentaje de grasa, entre otros. Además, David Lloyd ofreció información en su stand en meta a alrededor de 1.500 personas sobre el gimnasio que pronto reabrirá en Aravaca.





...muévete por tu salud



Consejo General

COLEF y CAFD



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Universidad Europea

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



# Intensa actividad de la Fundación Deporte Joven

Durante los últimos meses, la Fundación Deporte Joven ha llevado a cabo una intensa labor de promoción de los valores del deporte entre los más jóvenes. Prueba de ello son las numerosas actividades que ha organizado o en las que ha participado.

## CARLOS SÁINZ, EMBAJADOR DEL LEGADO MARÍA DE VILLOTA

El piloto **Carlos Sainz** ha sido nombrado Embajador del Legado María de Villota, por representar los valores que fueron seña de identidad de Villota. El madrileño, que se une en esta labor al también piloto **Pedro de la Rosa**, recibió este nombramiento emocionado, durante la presentación de las acciones 2016 del Legado María de Villota. El acto estuvo presidido por el presidente del Consejo Superior de Deportes y de la Fundación Deporte Joven, **Miguel Cardenal**. Asistió también la familia de María, encabezada por su padre, el expiloto **Emilio de Villota**.

Se explicó también el balance del Legado desde su creación: Las 41 conferencias "Lección de Vida", impartidas por Emilio de Villota y por el director general de la Fundación, Alfonso Jiménez, han contribuido al programa "Primera Estrella", de la Fundación Ana Carolina Díez Mahou, beneficiando a niños afectados por enfermedades neuromusculares y mitocondriales que han recibido 4.792 sesiones de fisioterapia.



Por otro lado, la acción "Fórmula 1 Kilo" ha recogido 61.354 kilos de comida. La III Milla María de Villota se celebró el 3 de julio en Santander, con un gran éxito de participación.

## PRESENTACIÓN DE LA VUELTA JUNIOR COFIDIS 2016

El Teatro Cofidis Alcázar acogió la presentación de La Vuelta Ju-

nior 2016. **Alfonso Jiménez** (director general de la Fundación), **Juan Sitges** (director general de Cofidis España), **José Luis Santos** (presidente de la Asociación de Ciclistas Profesionales) y **Javier Guillén** (director general de La Vuelta), dieron a conocer los detalles de la sexta edición de esta iniciativa de ciclismo y valores, por la que han pasado ya más de 100.000 escolares. Llegado directamente de París tras presen-

### Patronos







ciar el último partido de España en la Eurocopa, Miguel Cardenal también quiso encontrarse con la familia de La Vuelta Junior.

Comenzará el próximo 24 de agosto en Castrelo de Miño, y continuará en Baiona (21 agosto), Lugo (24 agosto), Luintra (25 agosto), Puebla de Sanabria (26 agosto), Bilbao (1 septiembre), Peñíscola (5 septiembre), Gandía (8 septiembre), Calpe (9 septiembre), finalizando el 11 de septiembre en Madrid.

Este año, la iniciativa incorpora una importante novedad: La Vuelta Junior Campus, que se desarrollará en la etapa de Lagos de Covadonga el día 29 de agosto. Contará con la participación de 15 corredores procedentes de escuelas ciclistas de Asturias que recorrerán los 20 últimos kilómetros de la citada etapa.

#### CAMPAÑA #NOBULLYING

La Fundación se ha unido a la campaña de concienciación y prevención del acoso escolar "#NoBullying. Acabar con el bullying comienza en ti", promovida por la Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR. Miguel Cardenal, Ignacio Garralda (presidente de la

Fundación Mutua Madrileña) y Silvia Moroder (presidenta de la Fundación ANAR), firmaron el acuerdo de adhesión a esta iniciativa, en un acto celebrado en el CSD.

#### CLAUSURA DEL PROGRAMA "CRECEMOS EN EQUIPO"

El Centro de Alto Rendimiento del CSD acogió el 4 de junio la jornada de clausura de "Crecemos en Equipo", programa promovido



por la Fundación Mahou San Miguel y la Fundación Balía con el objetivo de proporcionar una opción de ocio saludable a jóvenes en riesgo de exclusión social. La Fundación Deporte Joven organizó la actividad multideporte, con la colaboración de deportistas de élite y entidades que contribuyeron a hacer esta jornada inolvida-

ble para el centenar niños participantes, de entre 12 y 16 años, de Madrid y Guadalajara. La jornada contó con el apoyo de Cruz Roja Española.

#### JORNADAS DE PERIODISMO Y DEPORTE

La Fundación organizó las Jornadas de Periodismo y Deporte junto a la Cátedra Pedro Ferrándiz y el diario As, con la colaboración de El Corte Inglés. Se celebraron los días dos y tres de junio en la Universidad de Alicante con un gran éxito de participación (con mayoría de público universitario), y de seguimiento en medios y en las redes sociales.

Las conferencias impartidas fueron: "El lenguaje del deporte", "El deporte como pasión", "El deporte como ejemplo de superación" y "Mujer y deporte".

#### "TENIS A LA CALLE. NADIE SIN TENIS" EN SANTIAGO

Los exteriores de la Catedral acogieron el 11 de junio esta acción, organizada junto a la Fundación Juan Carlos Ferrero. Un total de 275 niños vivió una jornada única, disfrutando del tenis y sus valores junto a sus amigos.





# “Bounce”, ganadora de la séptima edición del BCN Sports Film 2016

La Fundació Barcelona Olímpica organizó una nueva edición del BCN Sports Film Festival. La ganadora de este año fue el documental estadounidense “Bounce: How the ball taught the world to play”, dirigido por Jerome Thélia y producido por Anne Carkeet.

**M**arta Carranza, presidenta de la Fundació Barcelona Olímpica y Comisionada de Deportes del Ayuntamiento de Barcelona, fue la encargada de entregar el Ánfora Ciudad de Barcelona a la mejor película de la séptima edición del BCN Sports Film Festival. La ganadora fue “Bounce: How the ball taught the world to play”, documental dirigido por **Jerome Thélia** y producido por **Anne Carkeet** (Merge Group). Recogió el premio el Cónsul General de los Estados Unidos en Barcelona, **Marcos Mandojana**.

## EL RESTO

### DE PREMIADOS FUERON:

- Premio especial del jurado: “Changoover” (Irán, 2014), dirigida y producida por **Mehdi Alibeygi**.
- Mención especial del jurado: “Jai

Alai Blues” (País Vasco, 2015), de Gorka Bilbao.

- Mejor producción catalana: “Panorama” (2015), de **Jon Herranz**. Una producción de **Gerard Peris**, de Namuss Films.

- Mejor producción documental: “The Champion” (Estados Unidos, 2015), codirigida y producida por **Brett Garamella** y **Patrick McGowan** (Hillside).

- Mejor película de ficción: “Domingo” (México, 2015), de **Raúl López Echeverría**. Una producción de **Jorge Díaz Sánchez** (Kinesis Film House).

- Mejor cortometraje “Tarragona 2017”: “Maratondagboken” (Noruega, 2015), de **Hanne Berkaak**. Una producción de Mikrofilm AS.

- Mejor película de animación: “Accident blunders and Calamities” (Nueva Zelanda, 2015), de **James Cun-**

**ningham**. Una producción de Media Design School.

- Mejor película de deportes de aventura – Álvaro Bultó: “Chasing Niágara” (Austria, Estados Unidos, México y Canadá, 2015), de **Rush Sturges**. Una producción de Red Bull Media House en colaboración con River Roots.

- Mejor película sobre deporte y solidaridad: “La última vuelta” (Cataluña, 2014), de **Luis Mora Pizarro**. Una producción de **Ghislain Barrois** (Telecinco Cinema).

- Mejor producción publicitaria deportiva: “Darklight” (Estados Unidos, 2015), de **Mike Brown**. Una producción de **Zac Ramras** (Sweetgrass Productions).

Durante el acto, Marta Carranza entregó un reconocimiento a **Marco Ascani**, presidente de la FICTS. **Espartac Peran**, periodista de TV3, fue el maestro de ceremonia.



# Institución SEK presenta innovadores programas vinculados al deporte

La Institución Educativa SEK presentó el Máster Sports Management and Technology y el “SEK International Sports Academy”. Son dos de los programas más innovadores de la institución, que realzan la estrecha relación entre educación y deporte de su proyecto educativo.

Esta presentación tuvo lugar el pasado 29 de junio en la sede del Global Sports Innovation Center en Madrid, dentro de la puesta en marcha del Grupo de Trabajo en Educación, coordinado por la Institución Educativa SEK, socio estratégico del GSIC.

El Máster Sports Management and Technology es un título único en España, que nace como respuesta a la necesidad de contar con profesionales de la Actividad Física y del Deporte capaces de liderar el cambio tecnológico en el entorno deportivo, además de asumir el reto que supone la dirección de organizaciones vinculadas al deporte.

Actualmente, numerosas entidades deportivas utilizan las nuevas tecnologías para perfilar sus modelos de rendimiento deportivo. En la búsqueda del plan de desarrollo del talento deportivo de un país, la tecnología juega un papel clave.

Existen numerosos países que están haciendo una clara apuesta por la tecnología como elemento diferenciador de la construcción de un modelo sostenible y de proyección internacional que contribuya no solo a la promoción de los éxitos deportivos, sino también a nivel territorial para todo el conjunto social, político y económico de un país.

El Máster dará comienzo en febrero de 2017 y cuenta con un profesorado de prestigio na-



Profundizan en el uso de las nuevas tecnologías

cional e internacional. Profesores como **Mounir Zok**, director del Departamento de Desarrollo Tecnológico del Comité Olímpico de Estados Unidos, y **Oleg Matytsin**, presidente de la Federación Internacional de Deporte Universitario, son un claro ejemplo de la perspectiva internacional de este programa.

Presenta un perfil de competencias único con muy buenas oportunidades de trabajo en el desarrollo del deporte, el material de capacitación y rehabilitación o como consultor técnico, con lo que alumnos que se matriculen en esta titulación podrán optar por una especialización en Sports Management, que ofrece formación para liderar departamentos de investigación y desarrollo o de desarrollo y gestión de

productos, o en Sports Technologist, que brinda una formación para ocupar cargos de gerente de alto rendimiento especializado en métodos innovadores para el diseño de productos y servicios aplicados al deporte.

“SEK International Sports Academy”, centro educativo y deportivo pionero SEK International Sports Academy, por su parte, es un centro de innovación y de aplicación de la educación y las nuevas tecnologías en la búsqueda del talento deportivo, situado en el Campus de Madrid-Villafranca de la UCJC. Uno de sus objetivos es convertirse en un centro educativo y deportivo pionero, y de referencia a nivel internacional, para la mejora continua de sistemas de enseñanza y aprendizaje.



## [ MIGUEL ÁNGEL REVILLA ]

Presidente de Cantabria

# ► “En política predomina el

Miguel Ángel Revilla es una de esas personas que siempre dejan huella. Un político sin pelos en la lengua, gran defensor de su tierra y amante del deporte, sobre todo, de los autóctonos de Cantabria. Fomentar hábitos de vida saludables entre los niños y jóvenes es una de las prioridades de su gobierno.

### ¿Se considera deportista?

Me gusta mucho el deporte, aunque yo sólo practico la pesca, en río y en costa, caminar por el monte para recoger setas y, de vez en cuando, una partida de bolos.

### ¿Cuál es su modalidad preferida?

Son varias, sobre todo, el Fútbol, el Ciclismo, el Remo y los Bolos. Los dos últimos son deportes autóctonos de Cantabria.

### Aparte de la Pesca, ¿sigue algún otro deporte relacionado con el agua?

El Remo siempre me ha gustado y no suelo perderme las pruebas que disputan las traineras cántabras.

### Cantabria es cuna de grandes deportistas, como Ruth Beitia o Severiano Ballesteros...

Efectivamente, en mi tierra ha habido grandísimos deportistas, entre los que también

destacan Óscar Freire, Santillana, Paco Gento, José Manuel Abascal, Vicente Trueba, Alfonso Gutiérrez, Alejandro Abascal, María Pardo, José Antonio González Linares, Antonio Gorostegui, Tete Rodríguez... La lista es larga.

### ¿Volverá el Racing a ser de Primera?

Seguro, aunque de momento vamos a jugar un año más en Segunda B.

### ¿Por qué su segundo equipo es el Sporting de Gijón?

Soy cántabro, pero me siento muy asturiano. Asturias y Cantabria son dos tierras hermanas con muchísimas cosas en común y de ahí que el Sporting sea mi segundo equipo, después del Racing, por supuesto.





y no tengo ninguna intención de dejarlo.

**¿Invertir en deporte es rentable?**

Invertir en deporte base es rentable y debe formar parte de las políticas educativas, porque es fundamental para una formación saludable de nuestros niños y jóvenes. Ésa debe ser la prioridad de las administraciones públicas. En líneas generales, yo no creo que los recursos públicos deban dirigirse a financiar equipos profesionales, aunque puedan existir apoyos puntuales por la trascendencia que esos equipos pueden tener para la promoción y la dinamización económica de los territorios a los que representan.

**Los altos índices de obesidad y sedentarismo infantil son alarmantes. ¿Qué podemos hacer?**

Fomentar prácticas saludables, tanto en los hábitos alimenticios como en la práctica deportiva. Como decían los antiguos griegos, "mens sana in corpore sano".

**El deporte sigue siendo una asignatura pendiente en los presupuestos autonómicos (supone solo el 0,16% del total). ¿Se considera una partida menor?**

navajeo”

**¿El éxito de Garbiñe Muguruza en Roland Garros confirma el buen momento del deporte femenino español?**

España cuenta con magníficas deportistas y evidentemente Garbiñe Muguruza es un buen exponente tras su triunfo en Roland Garros, igual que lo es la cántabra Ruth Beitia, una de las mejores atletas españolas de la historia.

**Es un gran defensor de la vida saludable...**

Sin ninguna duda, creo que unos hábitos saludables son fundamentales para disfrutar de la vida con plenitud y calidad. No obstante, no soy hipócrita y quiero recordar que yo tengo al menos un hábito poco aconsejable, porque soy un consumado fumador de puros

“ Practico la pesca, caminar para recoger setas y los bolos”

“Invertir en deporte base es rentable y debe ser una de nuestras prioridades”

“No me resisto a un cocido lebaniego y a un buen chupito de Orujo de Liébana”



“A Rajoy le ganaría en una prueba de supervivencia en una isla con vegetación, pesca y caza”

Como ya he apuntado, yo creo que los presupuestos públicos deben limitarse a apoyar el deporte base y a asegurar a los ciudadanos instalaciones públicas adecuadas para la práctica deportiva.

**¿Cuida su alimentación?**

Yo sigo una alimentación variada y bastante saludable, sin incurrir en excesos.

**¿A qué capricho no se resiste?**

A un buen cocido lebaniego y un chupito de orujo auténtico de Liébana.

**En el cuerpo a cuerpo, ¿es un rival difícil de batir?**

En el cuerpo a cuerpo tengo una ventaja, siempre digo lo que pienso, sin ataduras.

**¿En qué modalidad se enfrentaría (y ganaría) a Mariano Rajoy?**

Le ganaría seguro en una prueba de supervivencia en una isla con vegetación, pesca y caza.

**¿Con qué político comparte aficiones deportivas?**

Con un compañero de partido, Guillermo Blanco, comparto la afición a la pesca y a veces la practicamos juntos.

**Valores propios del deporte, como esfuerzo, compañerismo o deportividad, ¿existen también en política?**

Por desgracia, no tanto como deberían. En la política predomina el navajeo, mientras que en el deporte lo habitual es la solidaridad y el respeto al rival.

Textos:

Fernando Soria / Marta Muñoz

# Los estilos de juego en fútbol

**C**on estilos de juego nos estamos refiriendo al *tocason*, el *tiqui tiqui*, el *taca taca*, el *tuya o mía*... dependiendo de la región o país al que nos refiramos. En definitiva, de lo que hablamos es de la posesión del balón. ¿Y para qué? Pues porque la posesión del balón es muy importante en un partido de fútbol. Mientras yo tenga el balón, puedo tener el partido controlado, llevar el mando. Además, el rival no me podrá meter un gol y mi equipo podrá mantener el resultado. También utilizamos la posesión para enfriar la agresividad del contrario y para realizar llegadas con eficacia (en el caso de que fuera necesario).

**TODAS** estas ventajas no nos deben hacer olvidar otros inconvenientes que nos podemos encontrar cuando dominamos la posesión del balón. El equipo puede caer en la rutina de tocar y tocar sin que a ningún jugador se le ocurra realizar un cambio de ritmo que sorprenda al adversario y termine con el balón en la portería. También puede ser que el rival esté siempre vigilante, a la espera de cualquier fallo que le permita robar el balón y encajarnos un gol.

**HAY** que tener siempre en cuenta lo que nos dice la definición de la táctica. No se nos debe ir de la cabeza mientras dure el partido, para todo tipo



**Luis López Nombela**

ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL

Lo más importante es la posesión del balón

de juego o maniobra que estemos realizando.

**TÁCTICA** es mover y emplear a los jugadores en el terreno de juego con orden, rapidez y recíproca protección, teniendo en cuenta el campo enemigo y los medios propios de los que disponemos. En resumen:

- Orden: Que estén bien colocados en el campo.
- Rapidez en ataque y ante una pérdida de balón.
- Protección en las pérdidas de balón, que cada jugador vuelva rápido a su posición.
- Tener en cuenta al contrario, sabiendo cómo juegan, sus características, sus condicionantes de juegos, etc.

**muni deporte .com**

[www.munideporte.com](http://www.munideporte.com)

**El Portal del Deporte Municipal**



# Los Juegos Olímpicos de Río 2016

Los Juegos Olímpicos son el mayor acontecimiento deportivo internacional, por su dimensión, su carácter universal, al que se le une el principio esencial que señaló su fundador en la era moderna, el Barón **Pierre de Coubertain**: “Lo esencial en la vida no es vencer sino luchar bien”.

**LOS** primeros Juegos de la era moderna se celebraron en Atenas en 1896 y desde su inicio se identifican y asocian a una filosofía de vida, el Olimpismo, basado en el papel que juega el deporte en la educación, su impacto social y los valores éticos y morales que transmite.

**DESDE** los tres valores que define el COI (excelencia, amistad y respeto), intentaré hacer una reflexión personal, centrándome en el entorno de los Juegos, sus deportistas y el impacto social que tiene en una sociedad como la nuestra en pleno siglo XXI.

**ESTAMOS** a menos de un mes de la ceremonia de apertura y observamos cómo se empieza a calentar motores. De un lado, dirigentes de instituciones y entidades que coordinan el deporte (CSD, COE, federaciones deportivas españolas, etc) y, de otro, los medios de comunicación (prensa, radio y televisión). Ambos colectivos con una misma referencia o nexo de unión,



**Antonio Montalvo de Lamo**

*Los deportes que no son el Fútbol tienen su momento de gloria en los Juegos”*

las posibilidades de éxito y su traducción en número de medallas que conseguirán nuestros deportistas.

**LEJOS** de polemizar si se conseguirán 20 o 22 metales, que habla algún dirigente, o si estaremos entre 13 y 16, cálculo más frío de los técnicos, lo realmente importante y lo que debería preocupar es si la preparación de este ciclo de cuatro años ha sido la idónea, si se han tenido los recursos necesarios, económicos y en instalaciones, y si se ha podido ir a las competiciones internacionales apropiadas para conseguir los objetivos y fines propuestos.

**EN** una sociedad deportiva como la nuestra, mediatizada por el Fútbol profesional, el resto de deportes, en un porcentaje muy elevado, tienen su momento de gloria deportiva en los Juegos. Últimamente leía una información crítica a este respecto que decía: “Tienen más prestigio si eres jugador de un equipo corriente de fútbol que si eres el mejor del mundo en una disciplina de un deporte minoritario”.

**SIN** demonizar el deporte rey, por lo que significa su impacto económico y social y por los valores que a veces sig-

nifica para los menores, los deportistas de otras modalidades menos conocidas (olímpicos y paralímpicos) hacen una larga travesía, no exenta de dificultades antes de participar en este gran evento. Atrás quedan los problemas económicos de sus federaciones deportivas por gestionar y planificar su preparación, con recursos escasos y desde esa oscuridad mediática a la que se ven reducidos en los años entre Juegos.

**ES** una realidad incuestionable que la visibilidad de estos deportistas en nuestra sociedad es desigual y, desde esta diferencia, es desde donde consiguen su “minuto de oro” durante la celebración de los Juegos y máximo si eres medallista o próximo al podio. Es la compensación al esfuerzo y al trabajo diario que se realiza en el entrenamiento deportivo, cada vez más riguroso y científico en el Alto Rendimiento.

**DESDE** esta perspectiva se identifica este proceso que se condensa en un ciclo de cuatro años para llevar al deportista hacia un estado de forma óptimo que pueda garantizar las posibilidades de éxito que solo alcanzan un grupo muy reducido de deportistas.

**VAYA** desde aquí, y antes de conocer resultados, mi reconocimiento a todo ese trabajo oscuro, perseverante y sólido de todos los deportistas que participaran en Río 2016 y desearles lo mejor, que es por lo que han entrenado.



# La Región de Murcia celebró la Fiesta del Deporte y la Mujer

El ayuntamiento de Murcia, la Comunidad Autónoma y la Unión de Federaciones Deportivas reivindicaron el papel de la mujer en el deporte con un ciclo de conferencias y la Fiesta del Deporte y la Mujer. Este programa de actividades deportivas quiso conmemorar el Día Internacional de la Mujer.

La Fiesta del Deporte y la Mujer se celebró en diferentes espacios de la comunidad, con más de 25 actividades que se desarrollaron en siete instalaciones municipales. Además, bajo el lema “Hay mujeres, hay deporte” se impartieron interesantes charlas y coloquios sobre el papel activo de las mujeres en este ámbito.

El programa fue elaborado en colaboración con la Unión de Federaciones Deportivas de la Región de Murcia, entidad encargada de coordinar las distintas actividades, el Ayuntamiento de Murcia, a través de la cesión de las instalaciones deportivas municipales, y la Comunidad Autónoma. El Corte Inglés también colaboró con la celebración de las diferentes charlas en su espacio cultural de la Gran Vía Salzillo.

Las actividades fueron presentadas por la consejera de Cultura y portavoz del Gobierno, **Noelia Arroyo** (en la foto), el alcalde de Murcia, **José Ballesta**, y el presidente de la Unión de Federaciones Deportivas de la Región, **José María López**. Junto a ellos, asistieron presidentes de las federaciones deportivas y numerosas deportistas de la Región.

Noelia Arroyo declaró que “esta actividad ha sido organizada con el fin de visibilizar y reconocer la importante labor realizada por la mujer en el ámbito de la actividad física y el deporte”. Animó a todos los murcianos “a asistir y



participar en las competiciones, exhibiciones y otras actividades organizadas con el objetivo de disfrutar del deporte en familia y contribuir a la creación de una sociedad más igualitaria”.

Estas actividades deportivas “se enmarcan en el amplio programa elaborado por la Comunidad que, con el lema ‘Hay mujeres, hay igualdad’, promueve la igualdad en ámbitos tan diferentes como el deporte, la cultura, la salud o la educación y busca la implicación de toda la sociedad en conseguirla”, añadió Arroyo.

Las instalaciones municipales acogieron campeonatos y exhibiciones de deportes como Gimnasia Rítmica, Judo, Lucha, Bolos, Atletismo, Salvamento y Socorrismo, Baloncesto, Fútbol, Beisbol, Patinaje, Tenis, Ba-

lonmano, Taekwondo o Kárate.

Las charlas-coloquio sobre deporte femenino se dividieron en tres bloques dedicados, respectivamente, a las “Mujeres directivas y la gestión”, “Mujeres deportistas” y “Mujeres árbitros y entrenadoras”. Además, la vicedecana de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UMU, **María Jesús Bazaco**, impartió una conferencia sobre la “Evolución histórica de la mujer en el deporte” y la periodista, historiadora y doctora por la Universidad Carlos III de Madrid **Clara Sainz** presentó su ponencia “Mujer, deporte y medios: La web y otros entornos (des)favorables”. Tras las ponencias, se abrieron los coloquios en los que participaron diferentes mujeres con un papel relevante dentro del mundo del deporte.

Participaron destacadas deportistas de la comunidad





Fernando Echavarrri



Javier Gómez Noya



Sebastián Rodríguez



Tamara Echevoyen



Teresa Portela

## Los Juegos de Río 2016 tendrán más deportistas gallegos que Londres 2012

Galicia está de enhorabuena y es que los próximos Juegos Olímpicos de Río de Janeiro contarán con una importante representación de la comunidad. Cerca de una treintena de deportistas ya están clasificados, frente a los 22 que acudieron a Londres.

La Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia ha informado de que, sin que se hayan cerrado todavía las clasificaciones definitivas en algunas modalidades deportivas, la presencia de deportistas gallegos en Río 2016 será superior a la de Londres 2012. Mientras que a la cita europea acudieron 22 deportistas de esta Comunidad Autónoma, ahora son cerca de 30 los que, de momento, están ya clasificados, pudiendo aumentar esta cifra en función de los resultados de las clasificaciones que aún restan por celebrarse.

Entre los que ya han conseguido su puesto, se encuentran nombres tan relevantes como los del triatleta **Javier Gómez Noya** (recientemente galardonado con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes 2016 y plata en Londres 2012), la piragüista **Teresa Portela** y el na-

➔ Destacada apuesta de la Xunta por el deporte olímpico y paralímpico

dador **Sebastián Rodríguez** (8 oros, 4 platas y 4 bronce en sus anteriores participaciones), que acudirán a una cita olímpica por quinta vez consecutiva, junto a los también medallistas olímpicos **Tamara Echevoyen** (oro en Londres 2012) y **Fernando Echevoyen** (oro en Pekín 2008).

Obtener una mayor participación de deportistas gallegos en la cita olímpica y paralímpica de 2016 ha sido uno de los principales focos de atención de las federaciones deportivas de la Comunidad, y de la propia Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia que, desde el inicio del actual ciclo olímpico, viene desarrollando dos programas específicamente dirigidos a los deportistas con opciones de clasificación para Río: El Programa Río 2016 y las becas Galicia-Río 2016.

Con estos programas, la Xunta se ha sumado al esfuerzo

del resto de instituciones, públicas y privadas, en el apoyo a sus representantes en la más importante cita deportiva del mundo, y han supuesto, en términos económicos, una inversión total superior a 1.000.000 euros procedentes de los presupuestos de la Secretaría Xeral para o Deporte.

Modalidades como el Triatlón, en el Centro Gallego de Tecnificación Deportiva, o la Vela y el Piragüismo, que cuentan con centros propios en la Comunidad Autónoma, el deporte paralímpico (cuyos deportistas reciben en Galicia idénticas becas a las de los olímpicos) o el estrecho trabajo de colaboración con las federaciones con deportistas con opciones, han sido algunas de las claves de este ciclo olímpico que, se espera, pueda culminar con superar también en resultados a la anterior cita de 2012.

# Santander: Cerca de 3.000 plazas para el programa de “Actividades de Verano”

El Instituto Municipal de Deportes de Santander organiza el programa “Actividades de Verano”. Este año se ofertan cerca de 3.000 plazas, distribuidas entre los campus deportivos, los cursos, los albergues y los cursos de formación.

**E**l IMD ha programado 82 actividades, repartidas desde el 27 de junio hasta el 26 de agosto, con las que ofrecer a los alumnos alternativas de ocio “activo, saludable y en valores” y facilitar la conciliación a las familias durante las vacaciones escolares.

Las actividades de verano de este año arrancaron en la última semana de junio con un “Campus Multideporte”, para cubrir el vacío desde la finalización del periodo lectivo hasta el inicio del mes de julio. Se celebró del 27 de junio al 1 de julio y participaron niños y jóvenes de tres a 16 años.

Tras éste, dieron comienzo los campus quincenales: Tres “Multideporte” (para niños de seis a 16 años) y tres “Minimultideporte” (entre tres y cinco años), que se desarrollan en la primera y segunda quincena de julio y en la primera de agosto.

Además, tras el éxito de ediciones anteriores, se convocan dos campus semanales “Multiaventura Sardinero”, uno del 18 al 22 de julio y otro del 1 al 5 de agosto. Dirigidos a alumnos de seis a 16 años, estas actividades se desarrollan de 10.00 a 14.00 horas en la playa del Sardinero, el Palacio de Deportes y el Parque de las Llamas, donde se realizan actividades como Frisbee, Bodyboard, Snorkel, Voley playa, Fútbol playa, Patinaje en línea,



Slackline, Gimnasia acrobática, Gymkanas y talleres.

Por lo que respecta a los cursos, los habrá de una o dos semanas, y se impartirán de lunes a viernes con sesiones de entre una y tres horas. En total, se han programado 69 cursos de 28 disciplinas deportivas diferentes, tres de ellas nuevas en esta edición: Tenis de mesa, Skate y Vóley playa. También los habrá de

Gimnasia rítmica, Rugby, Fútbol, Béisbol, Bádminton, Patinaje artístico, Natación (pequeños e infantil), Tiro con arco, Tenis, Pádel, Golf, Tiro olímpico, Surf, Windsurf, Hípica, Piragüismo, Baloncesto, Baile moderno, Atletismo, Fútbol Sala, Balonmano, Gimnasia acrobática y los de la Escuela Infantil de Salvamento y Socorrismo.

En el apartado de cursos de formación, este verano se ofertará el de “Buceador 1 Estrella”, para alumnos a partir de 18 años, uno del 11 al 16 de julio y otro del 1 al 5 de agosto. Los alumnos obtendrán la titulación “Buceador 1 Estrella FEDAS-CMAS”, reconocida a nivel nacional e internacional. Los cursos incluyen clases teóricas, prácticas en piscina, en mar,

equipo de buceo, libro de inmersiones, instructores titulados, seguro de accidentes y responsabilidad civil.

Los albergues se desarrollarán en el “Albergue Paradiso”, de Hinojedo (Suances), con dos turnos: Uno del 31 de julio al 5 de agosto, y otro del 7 al 12 de agosto. Cuenta con piscina, granja escuela, campo de aventuras, pistas polideportivas, parque infantil y más de 1.000 metros cuadrados de espacios interiores.



# Las playas de Valencia, protagonistas de las actividades deportivas estivales

Con la llegada del verano, buena parte de la actividad deportiva de Valencia se traslada a las diferentes playas de la ciudad. Durante los meses estivales, se celebrarán 20 eventos con el objetivo de promover la actividad física y los hábitos saludables.

**E**l Plan de Temporada de Actividades Deportivas en la Playa prevé la celebración de 20 eventos en los meses de verano. La mayoría son de carácter no competitivo, con el objetivo de fomentar la participación de los clubes y deportistas de la ciudad, así como de ciudadanos y turistas en la realización de ejercicio físico al aire libre, promoviendo la actividad física y los hábitos de vida saludables.

La programación distribuye las actuaciones en tres grandes áreas: La instalación de Voley Playa Valencia (espacio lúdico deportivo de 10.799 m<sup>2</sup>), los diferentes eventos deportivos de playa (con 5.580 m<sup>2</sup> a disposición del deporte playero), y las actividades de deportes náuticos con sus correspondientes canales balizados. En total, las diferentes actividades en la playa ocuparán este verano más de 105.000 m<sup>2</sup>.

Entre las actividades previstas en la instalación de Voley Playa Valencia destacan, entre otras, Yoga, Taichí, Pilates, Fitness latino, Gap y Cross training. En cuanto a los torneos, destacan el VI Open Voley Playa (del 24 al 26 de julio), además del VI Open Valencia Beach Volley y el Voley Playa Amateur Internacional (del 29 al 31 de julio).

En lo que se refiere a torneos de deportes de playa, se celebrará el 23º Trofeo Ciudad de Valencia de Fútbol Playa (del 21 al 24 de julio). También están programados



➔ El Ayuntamiento recupera la carrera "Volta a la Platja Valencia"

el XX Torneo Internacional Rugby 7 "Ciudad de Valencia" (del 1 al 3 de julio), fechas en las que también se disputarán los "Taronja Games: juegos deportivos de los valores". La Malvarrosa acogerá una de las pruebas del circuito nacional del Campeonato de España Voley-Playa Madison Beach Volley Tour 2016 (del 7 al 10 de julio).

Una de las novedades es la recuperación de la carrera popular "Volta a la Platja Valencia", prevista para el 9 de julio también en La Malvarrosa. Además, del 15 al 17 de julio se disputará el 20 Open Internacional "Ciudad de Valencia" de Futvoley, que incluye clases de iniciación y perfeccionamiento técnico abierto al público y gratuito desde el día 11. Además, destacan las singulares y tradicionales "Corregudes de Joies" de la

playa de Pinedo, que están previstas entre el 10 y el 12 de agosto.

En los dos extremos de la playa del Perellonet, y con el doble objetivo de garantizar la seguridad de los bañistas y facilitar la práctica de actividades náuticas, se han habilitado dos canales balizados. Más al sur, un primer canal de 200 metros de ancho en exclusiva para los practicantes de Kitesurf que está disponible desde el pasado 1 junio y hasta el 15 septiembre. Por otro lado, y pegado a la ciudad de Valencia, al norte, un canal de 70 metros de ancho y de 200 metros mar adentro como canal de salida para el uso de catamaranes, patines a vela, piraguas, tablas de windsurf, paddle-surf y cualquier otra embarcación. Este canal estará disponible del 1 de julio al 31 de agosto.

# Alcalá de Henares celebró con éxito el “Día del Baloncesto”

Cerca de 400 niños participaron, los pasados días cuatro y cinco de junio, en el “Día del Baloncesto” de Alcalá de Henares. El polideportivo de Espartales acogió varios torneos 3x3, que contaron una gran afluencia de público.

La jornada del “Día del Baloncesto”, organizada por la Federación de Baloncesto de Madrid y el Ayuntamiento de Alcalá de Henares, con la colaboración de los clubes federados de la ciudad, fue la gran cita de todos los aficionados a este deporte. Se celebró los pasados cuatro y cinco de junio. Tanto dentro del pabellón de Espartales como fuera, la afluencia fue masiva, con unas gradas llenas y más de 400 niños participando en los torneos 3x3.

Desde la Federación de Baloncesto de Madrid calificaron el Complejo Deportivo de Espartales como el “escenario idóneo” para la celebración de esta Gran Fiesta del Baloncesto “por sus dimensiones (tres amplias pistas a lo ancho) y su aforo, 1.200 espectadores sentados”.

En el cuadro final se destacaron el CB Tres Cantos (campeón en las dos categorías alevines femeninas) y el Ricopia Funbal Alcalá (en las dos benjamines femeninas), junto a los otros campeones, el Movistar Estudiantes Thomas, el Alcorcón Basket, el Fundal Alcobendas y el Arroyomolinos.

Fuera del pabellón tuvo lugar también un torneo 3x3, abierto a todos los niños y niñas en edad mini. Por la mañana tomaron parte 68 equipos (más de 270 jugadores) y por la tarde otros 28 (alrededor de 112 chavales



Javier Rodríguez



Alberto Blázquez

más), cerca de 400 niños y niñas en total.

El alcalde de Alcalá de Henares, **Javier Rodríguez Palacios**, no quiso perderse la cita junto

a **Santos Moraga** (vicepresidente de la FBM), **Alberto Blázquez** (concejal de Deportes) y representantes de los clubes federados del municipio. Además, presidió varias entregas de trofeos.

Rodríguez destacó que en Alcalá de Henares “estamos encantados porque el Baloncesto es una suma de valores, como el esfuerzo o el compañerismo, que una sociedad debe tener interiorizados y el baloncesto ayuda a ello. Y, además, con un gran nivel deportivo como el que estamos viendo aquí. Estamos encantados de que el Día del Mini se haga este año en Alcalá de Henares. No solo tenemos una gran tradición de Baloncesto, también una gran realidad”.



# El Ayuntamiento de Alcobendas recibe el Premio Siete Estrellas del Deporte

La Comunidad de Madrid ha otorgado al Ayuntamiento de Alcobendas el Premio Siete Estrellas del Deporte por el fomento de las actividades deportivas en 2015. Es la segunda vez que es distinguido con este premio, que ya recibió en 2007.

**E**n 2015 el Ayuntamiento de Alcobendas organizó 213 torneos y eventos relacionados con el deporte, 33 de ellos de carácter internacional o de ámbito nacional. Entre los eventos de mayor complejidad de organización y que han contado con una mayor afluencia de público están, entre otros, el Campeonato de Europa de Duatlón, la Gala Internacional de Patinaje Artístico, el Cross Internacional de la Constitución, la Marcha Cicloturista Internacional o los campeonatos de España de Campo a través, el de Atletismo de veteranos, el cadete escolar, Tiro con arco de clubes, juvenil de Hockey sobre patines, los de Billar femenino y sub 23, la carrera Inocente Inocente y la primera edición de la Babytoon.

De esta forma, el consistorio alcobendense completa un amplio palmarés por su política deportiva, ya que ha recibido en dos ocasiones el Premio Nacional de Deporte (1983 y 2005), el Premio Nacional de Calidad Deportiva "Sports Quality" (1988), la Mención Especial de los Premios Iberoamericanos de Calidad (2000), la Medalla de bronce al Mérito Deportivo (2014) y fue galardonada como Ciudad Europea del Deporte en 2015.

La ciudad de Alcobendas cuenta con 500.000 m2 de instalaciones deportivas, 115 asociaciones deportivas y una fundación (Fundal). Hay más de



14.000 titulares del Abono Deporte, 6.745 deportistas federados, 11.081 personas que compiten en competiciones locales, 3.889 en competiciones escolares y 10.000 alumnos en escuelas y actividades deportivas.

El alcalde de la ciudad, **Ignacio García de Vinuesa**, ha mostrado su satisfacción con el Premio Siete Estrellas, "un reconocimiento

a nuestra política deportiva, pero también, y sobre todo, a nuestros vecinos y a las familias, ya que sin su afición, no organizaríamos tantos eventos deportivos. Gracias a ellos, Alcobendas es un referente para muchos municipios. También es un premio a nuestros clubes y sus deportistas, grandes embajadores de la ciudad dentro y fuera de las fronteras de España. Supone un nuevo incentivo para que, desde el Ayuntamiento, sigamos trabajando para mejorar la calidad de vida de nuestros ciudadanos".

Los Premios Siete Estrellas del Deporte fueron creados en 1987. Distinguen a aquellas instituciones y deportistas madrileños por sus logros profesionales a lo largo del año. Es la segunda ocasión en la que el Ayuntamiento de Alcobendas es galardonado por la Comunidad de Madrid, tras recibirlo en 2007.

# Arganda del Rey organiza este verano las Colonias Lúdico Deportivas 2016

El Ayuntamiento de Arganda del Rey organiza un año más las Colonias Lúdico Deportivas de Verano. Tendrán lugar durante el mes de julio en la Ciudad Deportiva Príncipe Felipe.

Estas actividades están dirigidas a aquellos niños nacidos entre los años 2004 y 2013. Abarcan desde el ámbito deportivo hasta el recreativo, educativo, de hábitos saludables, de ocio, tradicionales o de orientación. El objetivo es buscar el trabajo y la cooperación entre los miembros del grupo, así como el conocimiento y aprendizaje de las tareas a realizar conjuntamente.

El proyecto de Colonias Deportivas de Arganda del Rey constituye un refuerzo al continuo aprendizaje del individuo durante el curso escolar, ampliando la formación y desarrollo deportivo, físico, social y educativo, programando así talleres específicos en lengua inglesa.

Se celebrarán durante el mes de julio, en dos períodos: Del 4 al 15 de julio y del 18 al 29 de julio. En cuanto a los horarios, se ofrecen distintas opciones para que los padres puedan adaptarse al que mejor les convenga.

## ÉXITOS DE LOS DEPORTISTAS LOCALES

La ciclista argandeña, **Nadia Lozano**, volvió a ser seleccionada, un año más, por la Federación Madrileña de Ciclismo para disputar los Campeonatos de España en Edad Escolar. En esta ocasión, la deportista participará en MTB XCO en la categoría Cadete Femenina. La competición tuvo lugar del 8 al 10 de julio



**Ana Humanes y Mario Casado**

en Mérida. El año pasado Nadia consiguió tres medallas en estos campeonatos, aunque en categoría infantil: Un oro en la prueba de Gymkana y dos platas por equipos.

Por su parte, el Club Municipal de Patinaje Arganda volvió a tener una actuación muy destacada en un evento nacional, el Campeonato de España en Pista de categorías junior y senior, que se celebró en Gijón los días 25 y 26 de junio. El equipo argandés obtuvo cuatro medallas de oro y una de plata, demostrando estar entre los mejores del país.

**Ana Humanes**, en una categoría superior a la suya, con-



**Nadia Lozano (izquierda)**

quistó tres oros, en las pruebas de 300 metros contrarreloj, 1.000 metros y 15.000 metros eliminación. La campeona de Europa volvió a dejar claro su potencial y que su carrera prosigue con una velocidad endiablada. **Mario Casado** también se sumó a la fiesta con un oro en 15.000 metros eliminación, tras una carrera muy emocionante, y una medalla de bronce en 10.000 metros puntos eliminación. Además, rozó el podio al terminar cuarto en 1.000 metros. Por último, **Juan Peña**, en senior, completó la representación del club argandés, peleando por los primeros puestos de la general.

Se pretende favorecer la práctica deportiva de los más pequeños



# Móstoles inaugura el primer espeleódromo de Madrid

El Ayuntamiento de Móstoles ha puesto a disposición de sus ciudadanos una nueva instalación deportiva, pionera en la Comunidad de Madrid. Se trata de un espeleódromo, que permitirá fomentar la Escalada y otras actividades de Espeleología y Salvamento.

**E**l espeleódromo fue inaugurado el pasado mes de mayo por el alcalde de Móstoles, David Lucas, junto al concejal de Cultura y Deportes, **Agustín Martín**, el presidente de la Federación Madrileña de Espeleología, **Cipriano Sánchez**, y la presidenta del Club local de Espeleología Katiuskas, **Esther Rocha**.

La iniciativa de construir un espeleódromo nació del Club local de Espeleología "Katiuskas", con el apoyo del Ayuntamiento. Este Club se asentó en Móstoles hace más de cinco años, aunque cuenta con una trayectoria de dos décadas y, hasta la fecha, solo podían realizar prácticas en las paredes naturales del municipio de Patones. Por ello, a través de una propuesta de esta formación deportiva, el Consistorio autorizó el proyecto para la construcción de un espeleódromo en el polideportivo Los Rosales.

Las obras han sido financiadas y ejecutadas por el propio Club, con un coste de 3.000 euros y con materiales específicos como brocas, anillas, cable de acero, chapa, mosquetones, etc.

Para David Lucas, el contar con esta instalación deportiva y formativa en la ciudad es "un orgullo y una gran satisfacción". El alcalde agradeció, además, la labor constante y fomento de esta actividad por parte de todos los



componentes del club. Asimismo, aseguró que desde el Ayuntamiento "se brindará todo tipo de colaboración, pues estamos comprometidos con el deporte y queremos que esta actividad sea un referente y un embajador fuera de nuestras fronteras".

Durante el acto de inauguración, se sustituyó el tradicional corte de cinta por una cuerda de espeleología, y las tijeras por dos mosquetones enganchados al propio espeleódromo, haciendo un guiño a la propia activi-

dad deportiva. Además, los socios del Club Katiuskas, que está conformado por más de medio centenar de personas, hicieron una muestra de la prueba de entrenamiento de la "sinfin", en un recorrido cronometrado de descenso por el espeleódromo.

En esta instalación, situada al aire libre en el polideportivo Los Rosales, se realizarán todo tipo de actividades: Deportivas, como la Escalada o el Rappel, y prácticas relacionadas con la Espeleología, como cursos, formación y competiciones oficiales de Técnicas de Progresión Vertical (TVP), elementos fundamentales para la labor de salvamento que realizan los espeleólogos. En definitiva, servirá para recrear grutas y espacios en los que, en casos de emergencia, hay que ejecutar acciones de salvamento, convirtiéndose en un referente en la Comunidad de Madrid para esta práctica deportiva y de salvamento.

# San Agustín del Guadalix premia a los mejores deportistas de 2016

El ayuntamiento madrileño de San Agustín del Guadalix celebró el pasado 10 de junio la Gala del Deporte 2016. Se reconoció a los mejores deportistas y clubes que destacaron por sus logros en la temporada 2015-2016.

**A**sistieron los miembros del Gobierno municipal, representantes de las Federaciones Madrileñas de Gimnasia, Baloncesto y Fútbol, de los 18 clubes deportivos locales, alumnos de las Escuelas Deportivas y deportistas de todas las disciplinas deportivas.

En su primera Gala del Deporte como concejal de Deportes, **Roberto Ronda** reconoció públicamente los valores que esta localidad defiende a través de la práctica deportiva: "Transmitiros mi agradecimiento y el de todos porque habéis hecho de San Agustín un referente deportivo. Gracias por promocionar los valores del deporte como lo estáis haciendo".

Por su parte, el Alcalde, **Juan Figueroa**, puso en valor el deporte como parte fundamental de nuestra sociedad. "Todos los deportistas debéis de sentirnos orgullosos por el esfuerzo constante que hacéis. La satisfacción del trabajo bien hecho, muy por encima de los resultados deportivos, es la mejor recompensa para un deportista. Con tesón, trabajo y disciplina se puede llegar a las más altas metas", señaló.

La Gala del Deporte 2016 entregó premios en diferentes categorías:

#### Individual femenino

- **Tania García** (subcampeona de Europa de Taekwondo - premiada)



- **Carla Simal** (campeona de Madrid en la general y aparatos y subcampeona de España en suelo - nominada)

- **Cecilia Castro** (medalla en el Europeo - nominada)

#### Individual masculino

- **Jorge Monyong** (jugador del Estudiantes y de la Selección Española - premiado)

- **Adrián de Simón** (campeón

**Tania García**  
(segunda por la derecha)

de España de Taekwondo - nominado)

- **Gustav Wiren** (campeón de España de Orientación y convocado para el campeonato del mundo - nominado)

#### Mejor técnico

- **Roberto Lorenzo** (Taekwondo - premiado)
- **Javier Juárez** (entrenador liga EBA de baloncesto - premiado)
- **Javier Mallo** (preparador físico Real Madrid - premiado)

#### Mejor equipo:

- Equipo Senior F-11 (premiado)
- Sub 21 Baloncesto (nominado)
- Conjunto infantil de Gimnasia Rítmica (nominado)

#### Menciones especiales:

- Monitores Ajedrez
- **Rubén Ortega** (Ex jugador Club Fútbol San Agustín)
- **David García** (ex jugador del Fútbol Sala San Agustín)

#### Trayectoria deportiva:

- **Blanca Merino** (Gimnasia rítmica)

#### Colaboración con el deporte:

- Comunidad de Madrid
- Protección Civil





# Alcorcón: Masiva participación en las 1ª Olimpiadas Escolares

El Ayuntamiento de Alcorcón, a través de la Concejalía de Deportes y en colaboración con la Concejalía de Educación, organizó la primera edición de las Olimpiadas Escolares Deportivas. Participaron más de 5.000 alumnos de 25 centros educativos del municipio.

**E**l evento tuvo lugar del 6 al 10 de junio en la Ciudad Deportiva Santo Domingo. La competición emuló la celebración de unos Juegos Olímpicos y se desarrolló tanto por equipos como de forma individual. Los alumnos participantes compitieron en las modalidades de Fútbol 7, Natación, Atletismo, Fútbol Sala, Baloncesto 3x3 y Minivoley 4x4.

El objetivo de esta iniciativa, puesta en marcha a través del Ayuntamiento de Alcorcón, es fomentar los valores de la participación deportiva en los alumnos de los distintos centros educativos de la ciudad fomentando la deportividad, el juego limpio, la sana competitividad y la interacción entre los centros escolares, coincidiendo con el año de celebración de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro.

En la jornada inaugural de esta

primera edición, Alcorcón contó con la presencia de cinco ex olímpicos de varias disciplinas.

Los alumnos, que participaron en las categorías de benjamín, alevín, infantil y cadete, asistieron tanto de colegios privados, como públicos y concertados de la ciudad. Además, cada uno de los centros participantes representó a un país.

Recibieron medalla los tres primeros clasificados de cada categoría de las que se disputarán por equipos, así como los tres primeros deportistas clasificados en cada prueba y categoría de las competiciones en deportes individuales.

El alcalde de Alcorcón, **David Pérez**, destacó "la gran participación de los centros escolares de la ciudad". Recalcó también que "Alcorcón siempre se ha caracterizado por ser una ciudad en la que el deporte ha sido una máxi-

ma para todos los vecinos de la ciudad, y acontecimientos como este no hacen más que confirmar este hecho". Además, aseguró que "las Olimpiadas Escolares Deportivas han resultado ser todo un éxito, y queremos que se repitan en los próximos años para que se afiance como un evento ejemplar, tanto en la Comunidad de Madrid como en toda España".

Pérez afirmó que "con este tipo de actividades, Alcorcón responde al honor que nos hizo recibir el año pasado el Premio 7 Estrellas del Deporte de la Comunidad de Madrid, precisamente por la promoción del deporte base. Alguno llegará luego a ser campeón, y el municipio tiene muchos, pero lo importante son los miles de niños que de pequeños van a coger afición al deporte y eso les va a acompañar toda su vida con las ventajas de salud, de convivencia y de diversión".



El alcalde,  
**David Pérez**,  
entregó las  
medallas



## Villanueva de la Cañada organiza la Fiesta de la Bicicleta y la Marcha Nocturna

El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada ha organizado para el mes de septiembre una nueva edición de la Fiesta de la Bicicleta y de la Marcha Saludable Nocturna. Se espera la participación de miles de vecinos de este municipio madrileño.

La Fiesta de la Bicicleta de Villanueva de la Cañada, que se celebrará el 25 de septiembre, es un evento deportivo que congrega a miles de personas de todas las edades cada año. El objetivo de la iniciativa es fomentar el deporte en general, así como el uso de la bicicleta para la práctica de actividad física y medio de transporte. Es una de las citas deportivas que mayor acogida tienen en el municipio, especialmente por parte de las familias. Se trata, además, de un evento lúdico no competitivo.

El programa de este año contempla, tres paseos, que comenzarán a las 10 horas: Paseo Rural (11 km), Paseo Urbano (siete km) y Paseo Baby (un kilómetro). En todos los casos, la salida y la meta tendrán lugar en la calle Cristo y discurrirán por el centro urbano y por la senda ciclable.

Las personas interesadas pueden inscribirse a partir del 1 de septiembre en el C.D. Santiago Apóstol, en el C.C. La Despernada y en el C.C. El Castillo. La inscripción es gratuita. El uso del casco será obligatorio en todos los casos y para todas las edades.

### MARCHA SALUDABLE NOCTURNA

Con el fin de concienciar a la población de la importancia que tiene caminar para la salud, el Ayuntamiento ha programado para el próximo 16 de septiembre una Marcha Saludable Nocturna, en la que pueden participar personas de todas las edades. El recorrido, de unos diez kilómetros (ida y vuelta), discurrirá por el centro urbano y el Parque de la Cuenca Media del Río Guadarrama, hasta llegar al Castillo de Aulencia, también conocido como

Castillo de Villafranca. La salida, a las 20:30 horas, tendrá lugar en la plaza de España. Se trata también de una actividad gratuita.

Ambas iniciativas forman parte de las distintas actividades que a lo largo del año lleva a cabo el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada con el fin de fomentar entre los vecinos la práctica de ejercicio físico en particular y los hábitos saludables en general.

Este municipio madrileño forma parte de la Fase VI de la Red Europea de Ciudades Saludables de la Organización Mundial de la Salud (OMS). También pertenece a la Red Española de Ciudades Saludables de la Federación Española de Municipios y Provincias, a la Red de Salud de la Comunidad de Madrid y a la Red de Observatorios Nutricionales.

El municipio forma parte de la Red Española de Ciudades Saludables



# Más de 10.000 personas participan en el Día del Deporte de Leganés

La XXXVI Carrera Popular y el Día del Deporte de Leganés se celebraron con gran éxito el pasado 19 de junio. Participaron más de 10.000 personas. El objetivo era fomentar los valores deportivos y concienciar a los ciudadanos de la importancia de practicar deporte.

La jornada comenzó con el pistoletazo de salida de la Carrera Popular, a cargo del jugador internacional de Balonmano y vecino de Leganés, **Juan del Arco**. Este joven leganense milita actualmente en El-Jaish de Qatar.

El calor no fue un impedimento para que niños, niñas y adultos tomaran un año más la salida de esta histórica prueba en la localidad, que recorrió cuatro kilómetros de las calles de la ciudad. Con salida y llegada desde el Pabellón Europa, los corredores salieron a la calle para apostar por la actividad física en una jornada polideportiva que continuó posteriormente con las clases y exhibiciones de múltiples modalidades. Miles de vecinos y vecinas pudieron disfrutar de 37 modalidades deportivas organizadas por la Delegación de Deportes junto a entidades de la localidad.

Clubes de Leganés de Ajedrez, Balonmano, Bádminton, Baloncesto, Street workout, Esgrima, Piragüismo, Judo, Tenis de Mesa, Rugby, Taekwondo, Unihockey, Chito, Voley playa, Karate, Zumba, Atletismo, Tiro con arco, Pelota mano, Petanca, Fútbol, Pádel, Fútbol Sala, Patinaje, Salvamento, Natación, Tenis de Mesa, Tenis, Aeromodelismo, Gimnasia rítmica y actividad ciclo, impartieron clases y exhibiciones.

El alcalde de Leganés, Santiago Llorente, agradeció a los ciudadanos que un año más “se hayan



## PREMIOS AL DEPORTE INFANTIL

El Ayuntamiento de Leganés entregó los premios a más de un millar de deportistas de las categorías benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil: Bádminton (17), Baloncesto (21), Balonmano (seis), Fútbol 7 (36), Fútbol (16), Fútbol Sala (39), Gimnasia rítmica (95), Natación (29), Tenis (58), Unihockey (15), Voleibol (15), Pádel (30) y Squash (12).

volcado con esta iniciativa, que logra reunir en la Ciudad Deportiva Europa a miles de personas para practicar deporte”. El regidor recordó cómo el fomento del deporte, especialmente del deporte de base, “es una prioridad para el Gobierno local”, ya que “fomenta los valores del esfuerzo, el compañerismo y el trabajo en equipo y eso es algo insustituible”.

Santiago Llorente destacó la excelente temporada para el deporte base en la localidad: “Ha sido un año fantástico. Decenas de clubes de Leganés han terminado de forma satisfactoria todas las competiciones. Es necesario reconocer el trabajo de estos pequeños campeones, pero también de sus familias que son los que, junto a sus clubes, les apoyan incansablemente cada día”.

# VII CARRERA POPULAR DEL CORAZÓN

Sábado **24**  
Septiembre  
**2016**

Este verano,  
entrénate con la familia y...  
**¡Participa!**

HORA | RECORRIDO  
9:00 | Madrid Río / Casa de Campo

DISTANCIAS | INSCRIPCIÓN  
10 Km, Marcha 4,5 Km y 800 m (infantil) | 8 € / 4 € / 2 €

[www.carrerapopulardelcorazon.com](http://www.carrerapopulardelcorazon.com)

Premio especial al colegio, a la familia y a la empresa con más inscritos.



SOCIEDAD  
ESPAÑOLA DE  
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN



[www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)



## CONFIDENCIAL

### 1.- MIGUEL CARDENAL SIGUE PENSANDO EN LA CONTINUIDAD EN EL CSD

La victoria del Partido Popular en las recientes elecciones generales tiene también su repercusión en el mundo del deporte. De conseguir los apoyos necesarios para gobernar, suya sería, de nuevo, la potestad de designar al máximo responsable del deporte español, entiéndase Presidente del Consejo Superior de Deportes.

**Miguel Cardenal**, que ejerce en funciones, sigue siendo el candidato número uno para el cargo, lo que supondría un segundo mandato. Fue en el programa "Al Límite" de Radio Marca donde primero manifestó de forma pública su deseo de continuar y no ha cambiado de opinión. Se siente cómodo en la secretaría de estado y desea tener la oportunidad de concluir los proyectos pendientes, sobre todo en el ámbito legislativo. Entiende, además, que si en plena crisis se ha conseguido mantener con dignidad el nivel de nuestro depor-



te, en cuanto la economía mejore un poco se podrán obtener importantes avances.

Cardenal mantiene buenas relaciones con la cúpula del partido y está bien visto por el presidente **Rajoy**, que valora su capacidad de trabajo, discreción y logros como el decreto del fútbol profesional, que ha permitido mejorar los

ingresos de los clubes españoles y que la LFP dedique una jugosa partida económica a la 2ª B y a las federaciones deportivas nacionales. Entre sus apoyos podría encontrarse, además, el de **David Villa-verde**, Secretario General Técnico en Moncloa, muy cercano a **Soraya Sáenz de Santamaría**, con el que coincidió en el CSD.

De momento, sigue inmerso en la preparación de los Juegos Olímpicos de Río, la gran cita del deporte mundial y procurando estar lo más cerca posible de todos nuestros deportistas sin excepción. Se le vio, entre otros eventos, en Roland Garrós con **Garbiñe Muguruza** y en París con La Roja. Su agenda, desde luego, sigue siendo apretadísima.

### 2.- PEDRO MANONELLES, MIEMBRO DE LA INTERTERRITORIAL DE LA AEPSAD

**Pedro Manonelles**, presidente de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), ha sido nombrado miembro de la Comisión Interterritorial de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), que

dirige **Enrique Gómez Bastida**.

La designación supone un reconocimiento a su dilatada trayectoria y experiencia en el campo de la medicina deportiva. Manonelles, que goza de gran prestigio entre los profesio-



nales de esta especialidad, es catedrático de la Universidad Católica de Murcia (UCAM) y forma parte de comisiones relacionadas con el deporte y la salud del Consejo Superior de Deportes y del Ministerio de Sanidad.

# La politización del deporte municipal

**C**agigal sitúa al “deporte para todos” en el plano del juego liberador, en el terreno en el que **Huizinga** había depositado la superación cultural de la realidad, tuviese ésta el peso esclavizante que tuviese. Ésta quizás sea la perspectiva liberadora de la inquietante situación del “estado del bienestar”.

**AHORA** bien, ¿qué repercusiones tiene el juego, y en concreto el juego deportivo, en el ámbito de lo personal y cuáles en el campo de lo social, de lo colectivo, de lo comunitario, en el municipio? Los gastos derivados de deficientes hábitos de salud, de la mala educación, de la insolidaridad o de la falta de respeto a tus vecinos, son los presupuestados por sanidad, educación, ser-



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

vicios sociales o seguridad. Es ahí donde el deporte ha de jugar el papel que culturalmente le corresponde.

**LA** transversalidad del deporte, respecto a los ámbitos de las primordiales necesidades de las personas, lo colocan en una posición especialmente relevante para ofrecer, en la actual situación económica y social, posibilidades de interés a las políticas de salud, de educación, de equilibrio social y de seguridad. En consecuencia solicitamos para el deporte, más acción política y más visión a medio y largo plazo. También menos cortoplacismo, menos lugares comunes y tópicos, menos demanda de “despolitización”, como sinónimo de “aquí todo vale”, “cualquiera es válido”.

**ABOGAMOS** por más deporte, por más acción política en torno a un deporte al que se le llene de los valores que aconsejaron su inclusión en los sistemas educativos de todo el mundo. Un deporte con los principios éticos exigibles a las culturas potenciadas desde la administración, que posibilite la reacción personal y social contra el deterioro ético. El deporte municipal debe conformar un instrumento de educación para la superación, para la recuperación y para la salud mental.

**LA** política municipal del deporte es el diseño de estructuras complementarias, entre el deporte comercial, el federativo y el que complementariamente deba ofrecer, de forma directa, la administración local. A partir de ahí, lo dicho.



## MESÓN DEL CID

en Madrid

en Madrid

Jesús López

Restaurante

Fernandez de la Hoz, 57

Teléfono: 91 442 07 55

Fax: 91 442 47 77

madrid@mesondelcid.es



www.mesondelcid.es

en Burgos

en Burgos

José Luis y  
Pedro López

Restaurante y Hotel

Plaza de Santa María, 8

Teléfono: 947 20 87 15

Fax: 947 26 94 60

mesondelcid@mesondelcid.es



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

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

## Crioterapia (aplicación de frío)

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

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

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

### Tipos de aplicación:

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

### Cuándo se debe aplicar:

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

## Masaje

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

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

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

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

## Estiramientos

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

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



10 veces en cada dirección



30 segundos



10 segundos cada lado



30 segundos a cada lado



20 segundos



30 segundos



25 segundos cada pierna



30 segundos cada pierna



30 segundos





DEMUESTRA QUE ERES UNO DE

# LOS 10



## SÓLO LOS MEJORES SUPERARÁN EL RETO

Los 10 campeones serán becados para estudiar CAFYD y Fisioterapia en la Universidad Europea y marcarán la diferencia en su profesión.

¿TE ATREVES?

[LOS10DECAFYD.COM](http://LOS10DECAFYD.COM)

## PARTICIPA EN EL BOOTCAMP

Inscríbete y podrás ser uno de los 30 seleccionados que vivirán una experiencia única en la que un extenso equipo de expertos y mentores te pondrán a prueba.

11, 12, 13 Y 14 DE JULIO

## GANA UNA DE LAS 10 BECAS EXTRAORDINARIAS

Recibirás la mejor formación por parte de grandes profesionales, te beneficiarás del Programa de Desarrollo de Talento hacia la excelencia y formarás parte de los proyectos de investigación aplicada más punteros.