



revista oficial
FEDERACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN DE FÚTBOL

en equipo

nº 48 // octubre 2012



Rodrigo campa en Burgos

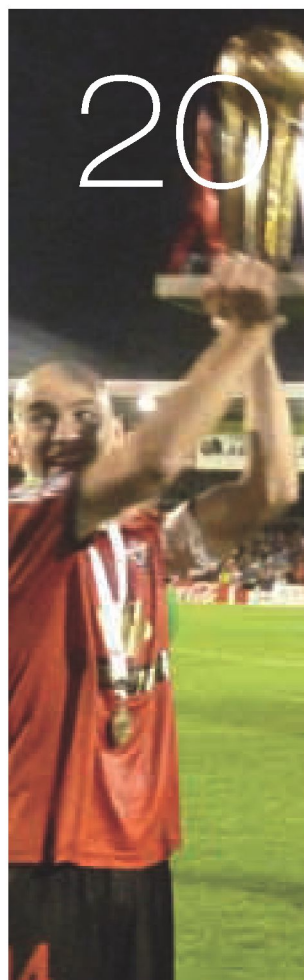
Partido Internacional
Sub21

VIAJA CON TU CARNÉ JOVEN



www.juventud.jcyl.es
www.castillayleonjoven.com

Participa en la convocatoria
"Viaje de estudios con tu
Carné Joven"



Destacamos...

- 10// **Antolín Gonzalo, a las órdenes de Del Bosque** •
- 14// **Entrevista a César Arcones** • 24// **Ávila, campeona de Selecciones Provinciales Femeninas** • 31// **Una Tercera con desfibriladores** • 33// **Susi y la fidelidad a unos colores** •

EDITA: **FCYLF**. C/ Pedro de Valdivia s/n. 47195 Arroyo de la Encomienda. (Valladolid) Teléfono. 983 100 230 - prensa@fcylf.es • **CONSEJO EDITORIAL:** Marcelino S. Maté, Jesús Manuel Heredia, Vicente Miguel García, Alfredo Rodríguez, Javier Fernández, Jesús Fernández, Fernando de Andrés y Francisco Menéndez.
 • **DIRECTORA:** Pilar Alonso • **REDACTORES Y COLABORADORES:** José Miguel Ortega, Manuel Belver, J. Daniel Maté, Sandra Sánchez, Javier Rábago y Paula Barros. • **FOTOGRAFÍA:** Atlético Bembibre, Félix Ordóñez y Archivos propios RFEF y FCyLF. • **DISEÑO Y MAQUETACIÓN:** V.B. Imagen y Comunicación.
 • **DEPÓSITO LEGAL:** BU-73-2011.



La importancia de ser sede

Castilla y León cuenta en su haber con dieciocho citas internacionales de categoría Sub21. La última, la vivida el pasado 11 de octubre en El Plantío entre las Selecciones de España y Dinamarca. La primera, hace casi 35 años en el viejo Estadio José Zorrilla entre España y Yugoslavia. Por el medio, dieciocho ocasiones, -Valladolid vivió como España se proclamó Campeona de Europa de la categoría por vez primera en su historia-, en las que los castellano y leoneses han tenido la oportunidad de disfrutar con una selección explosiva, antesala de la absoluta (ésta ha disputado ocho partidos oficiales en nuestra Comunidad, siempre limitados por el insuficiente aforo de algunos de nuestros Estadios). También, dieciocho ocasiones en las que esta Federación ha trabajado para ser designada sede de los mencionados encuentros clasificatorios o de preparación. Algo que, créanme, no resultó fácil al principio y que ahora, parece ser, lo es algo más gracias a aquellos inicios duros en los que el fútbol de Castilla y León demostró estar preparado para albergar una cita de calado internacional.

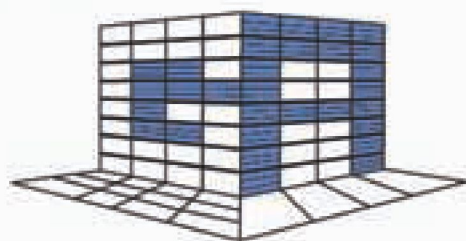
La importancia de ser sede parece más que contrastada. El nombre de Burgos, de Valladolid, Salamanca, de Soria, de Zamora, de León, de Miranda de Ebro, de Palencia o de Ponferrada ha sonado en varias ocasiones unido al de la Selección Nacional Sub21. Ni que decir tiene, los nombres de las capitales leonesa, vallisoletana o charra (las únicas que, por la capacidad de sus Estadios, pueden serlo y, únicamente, de algunos encuentros con características especiales), junto al de la Selección Nacional. No hay que olvidar que Salamanca ostenta el honor

de ser la primera ciudad del territorio nacional en la que España jugó una vez proclamada Campeona del Mundo.

Para la celebración de un partido de estas características hace falta el apoyo de muchas instituciones y personas. La coordinación debe estar medida al milímetro y la capacidad de reacción, al segundo. El premio es notoriamente positivo para el aficionado, para la instalación que lo acoge, para la ciudad y su economía, o incluso para la Selección, me atrevería a decir, puesto que su satisfacción suele ser razonablemente buena.

Claro que toda organización es manifiestamente mejorable y posiblemente criticable; pero creo que la sociedad burgalesa puede estar más que orgullosa de cómo lució en el campo. Esta Federación, a la que estos partidos internacionales le deja más quebraderos de cabeza que palmadas en la espalda, no digamos ya que euros, así lo cree.

Las buenas relaciones que mantiene o intenta mantener esta Federación con las autoridades autonómicas, provinciales o locales de cualquiera de nuestras capitales hace mucho más fácil la designación, preparación, organización y desarrollo de estas citas internacionales. Estamos aquí para seguir remando en la misma dirección, aunque algunos intenten ver en la celebración de estos eventos otros intereses sinsentido. Y ese rumbo es el de llevar el nombre y las imagen de nuestras ciudades al panorama nacional e internacional a través de la única y maravillosa herramienta que tenemos, el fútbol.



GONALPI, S.L.

Avda. de la Paz, 15 - 1º

Tel. 947 23 94 08

ZONA HOSPITAL

VIVIENDAS CONSTRUIDAS PARA ENTREGAR



G-3

zona nuevo
Hospital
Universitario de
Burgos

C/ DUQUE DE FRIAS
C/ CONDESA MENCIA
2, 3 y 4
DORMITORIOS



LOCALES COMERCIALES
PLAZAS DE GARAJE
TRASTEROS



A 300 m. del Hospital

VIVIENDAS UNIFAMILIARES PAREADAS

(PARQUE LINEAL RIBERA DEL VENA) G3

ZONA UNIVERSIDAD



S24 ZONA UNIVERSIDAD

1, 2 y 3 DORMITORIOS

En
portada

Partido Internacional Sub21 España 5 - 0 Dinamarca

**El Plantío: Un sueño
en Tribuna y Lateral**





Habría que contarles que hace un tiempo no se ganaba todo. Habría que advertirles que, hasta hace unos años, la Selección no se llamaba La Roja, ni mucho menos La Rojita. Convendría recordarles que, hace unas décadas, no era habitual ver a primeras estrellas, al menos con la camiseta de España, correr por las bandas de El Plantío, o no, con la asiduidad que los últimos tiempos nos regalan.

A los más de cinco mil niños que ocuparon una butaca de las destinadas para ellos en los Fondos del Estadio municipal burgalés, habría que contarles que, la realidad futbolística que ellos viven, fue un día un sueño para Tribuna y Lateral.

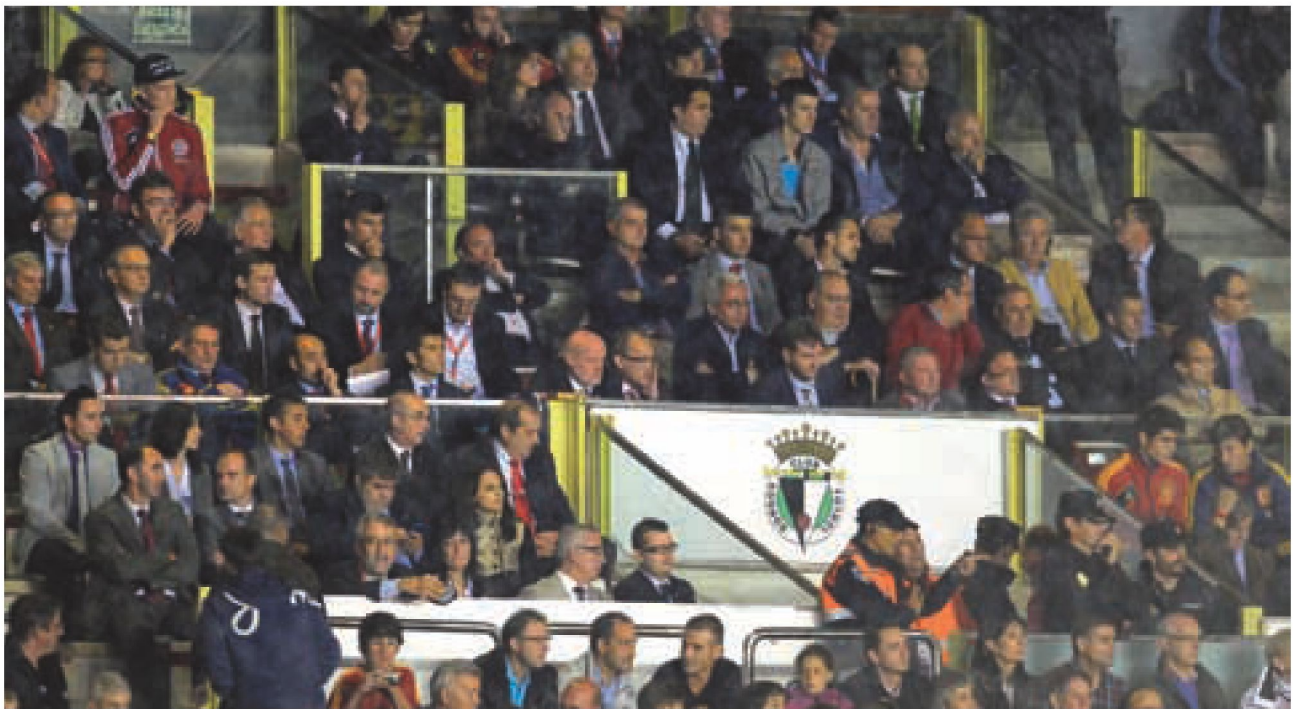
Desde Tribuna, Lateral o Fondos, más de trece mil personas disfrutaron del espectáculo que la Selección Nacional Sub21 ofreció en El Plantío la noche del 11 de octubre. Pero aquel encuentro, tan importante como lo es una eliminatoria de clasificación para el Campeonato de Europa Sub21 del próximo verano en Israel, sólo era la traca final a una semana, en la que Burgos acogió a las Federaciones Nacionales de Dinamarca y España.

La Real Federación Española de Fútbol decidió que, lo mejor para su Selección Sub21, era preparar tan importante encuentro en Burgos, en Pallafría. Ahí es nada. Cuatro sesiones de entrenamiento, siempre con público, ofrecieron un calor distinto a los campos burgaleses del frío. No todos los días Pallafría acoge a un De Gea o Muniain. O sí, quién sabe. El futuro dirá. Toda una semana de preparación que comen-



zaba con la deferencia del técnico nacional, Julen Lopetegui, de ofrecer la lista de convocados en el Ayuntamiento burgalés el viernes anterior. Un gesto bonito de un Seleccionador que dijo sentirse como en casa en tierras burgalesas, él que viaja a menudo a su Donosti natal y recuerda con cariño su suplencia en un España - Inglaterra Sub21 en un lejano 1987. ¿Dónde? Imaginen, en El Plantío.

Con magnífica sintonía entre las instituciones locales, provinciales y federativas, a nadie se le hacía extraño pensar que aquello parecía una buena excusa para vender las mieles (y morcillas) de la tierra. Literariamente hablando, claro. Eso sí,



Palco de autoridades.

sabiendo que el fútbol, en estos casos, no es lo primero, es lo anterior. Por este motivo, desde la Federación de Castilla y León con el beneplácito de Ayuntamiento y Diputación se quiso premiar a los pequeños futbolistas de la provincia y de la capital. Sí, a los que ni el frío de Pallafría afecta si se trata de ver a sus estrellas. Ellos fueron los primeros en saberse con un pie dentro del Estadio el día de partido. El colorido que las escuelas y clubes de fútbol imprimieron en las gradas no dejó lugar a dudas de que ellos son los futuros De Gea o Muniain. Por cierto, éstos, los De Gea, Muniain, Montoya, Mariño o Deulofeu regalaron en sus redes sociales frases tan gratas como: "Un 10 para la afición de Burgos", "Impresionante, Burgos" o "Muy grande la afición burgalesa". Incluso alguno fichó, aunque virtualmente se trate, por la red social del Burgos C.F., entidad que se volcó con el evento internacional.

Una foto con Miguelón

Como decimos, la semana transcurrió con la tranquilidad que toda concentración de Selecciones busca y encuentra si las cosas marchan bien. Los convocados iniciales, a los que se sumaron Camacho y Jesé, fueron recibidos por el alcalde de la ciudad, Javier Lacalle, y visitaron (algunos repetían) el Museo de la Evolución. Ninguno quiso perderse, incluso comparar su anatomía con la del "Miguelón".

Horas previas, distendidas y ordenadas, para lo que se venía encima. Sacar adelante un encuentro de ida de clasificación para un Europeo. Dinamarca, que también gozó de Burgos durante toda la semana, se preveía un combinado difícil, físico y potente.



Visita al Museo de la Evolución Humana.

La previa

Como en toda cita importante, y ésta lo fue y mucho, el día anterior no lo es menos. Los preparativos y puestas a punto dieron su fruto. El césped de El Plantío enamoró a Tribuna y

Lateral. Con un verde intensísimo, bonito, vivo, que los daneses no debieron de extrañar por eso de llegar de tierras del norte, el vetusto estadio de fútbol se quitó años de encima y lució con ese atractivo propio de las almas viejas que tienen historias que contar. Porque, en definitiva, el césped de un Estadio no es sino su alma.

Y en estos preparativos y toma de contacto, las Selecciones se entrenaron sobre ese verde intenso y bajo una lluvia no menos importante. Dinamarca se libró por minutos. El combinado nacional se ejerció en el escenario del choque ante un Fondo repleto de niños y mayores ávidos de fútbol recién llegados de los entrenamientos en el campo anexo de La Corrala. Esto es fútbol, señores.

El partido

Con la vuelta ya jugada (el pasado 16 de octubre España volvió a ganar a Dinamarca por 1 a 3 en Aalborg), poco se puede añadir a lo que no se haya contado sobre el encuentro. Un nombre propio, Rodrigo, y un nombre común, Burgos. El primero, por ofrecer los goles y, el segundo, por recibirlos de tal manera, con tanta alegría y buen ambiente. A pesar de la lluvia, pero, ¿qué es eso de la lluvia cuando hay goles? Y vaya si hubo, cinco ni más ni menos, y los cinco de



España. Una renta fabulosa que remató esta fiesta del fútbol vivida de manera ejemplar por los aficionados. Algunos, ilustres desde el palco, como los exalcal-

des Peña y Aparicio, y la mayoría, desde Tribuna y Lateral, viviendo un sueño hecho realidad. El sueño de la Selección en casa. Que no me despierten.

España 5 - 0 Dinamarca El Plantío (Burgos)

11 de octubre de 2012

• España •

De Gea; Montoya, Bartra, Iñigo Martínez, Planas; Oriol, Illarramendi; Muniain (Deulofeu, 84), Isco, Tello (Sarabia, min.61); Rodrigo (Álvaro Vázquez, min.74).

• Dinamarca •

Roennow; Fenger, Vastergaard, Jorgensen, Kirkeskov; Albaek (Daniel Hoegh, 82), Delaney, Christiansen (Braithwaite, 62), Kusk (Laudrup, 66); Emil Larsen y Helenius.

• Otros datos del partido •

▪ **Goles:** 1-0, min.15: Rodrigo; 2-0, min.17: Rodrigo; 3-0, min.20: Rodrigo; 4-0, min.65: Rodrigo; 5-0, min 78: Isco (p)

▪ **Árbitro:** Robert Madden (Escocia). Mostró tarjeta amarilla a los locales Rodrigo y Tello.



Antolín Gonzalo, un castellano y leonés a las órdenes de Del Bosque

Formar parte del cuerpo técnico de la Real Federación Española de Fútbol es la fantasía de cualquier entrenador hoy en día. Esta fantasía se ha convertido en realidad para un técnico formado en la Escuela de Entrenadores de la Federación de Castilla y León: Antolín Gonzalo; un sanabrés curtido en equipos como el CF Fuenlabrada, Antequera CF, Huracán Z, UD Marbella, Gimnástica Segoviana, CD Guijuelo y UD Salamanca.

Este verano conocía el interés del seleccionador nacional, el salmantino Vicente del Bosque, por su trabajo y hoy ya forma parte del departamento de análisis de la Federación Nacional. Su labor, estudiar rivales y futbolistas.

La pregunta que se hace cualquier aficionado y profesional al fútbol, ¿cómo se llega a ser ayudante de Del Bosque?

Yo conocía a Del Bosque a nivel personal. Me comentó que Paco Jiménez, analista de la Selección Nacional, se jubilaba y confió en mí para el puesto. También tengo relación de hace muchos años con Javier Miñano, otro miembro del cuerpo técnico de la Real Federación Española de Fútbol, y ambos conocían mi trabajo y mi voluntad. Por supuesto que no me lo pensé. Formar parte de algo tan grande en este momento es una alegría inmensa además de una suerte por como está el fútbol y las circunstancias.

¿Será usted ojeador de los rivales de España?

Desempeñaré la misma labor que realizaba Paco Jiménez, es decir, analista de los rivales de la Selección Nacional y también seguiré a los futbolistas seleccionables. Por mi trayectoria profesional en categorías inferiores estaba acostumbrado a hacerlo puesto que es una labor que forma parte del propio fútbol, aunque sí que es verdad, que no de manera tan pormenorizada ni con tantos medios. Es una labor importante puesto que es fundamental saber contra quién te vas a enfrentar.

¿Qué le pide el Seleccionador?

Realizamos el seguimiento de nuestro rival, desgranamos los modelos y hábitos de juego y elaboramos informes individuales y colectivos que presentamos al cuerpo técnico. Éste decide si presentan imágenes a los futbolistas para que ellos también





Antolín Gonzalo en su etapa con el Marbella.

vean de primera mano a su próximo rival. Mis primeros trabajos fueron los encuentros frente a Arabia Saudí y Georgia.

Usted viene de entrenar a un equipo, el Fuenlabrada, y mantener contacto diario con futbolistas, ¿qué echará de menos?

El proceso de adaptación hay que pasarlo pero no me está costando en absoluto. Echaré de menos el día a día de un entrenamiento: prepararlo, desarrollarlo y, por supuesto, el partido del fin de semana. Ahora hay que pensar más a medio y largo plazo.

Su vinculación con Castilla y León es intensa personal y futbolísticamente hablando, ¿cómo ve nuestro fútbol?

Soy zamorano y he desarrollado mi carrera profesional en Castilla y León y en equipos de aquí: UD Salamanca, Zamora CF, CD Guijuelo, Gimnástica Segoviana, Huracán Z... veo a estos equipos pasar momentos malos, como los que pasa el país económicamente y te da pena. La crisis mal llevada está afectando mucho al fútbol. Me imagino que es lógico si los empresarios vinculados al fútbol y las subvenciones disminuyen. Esto es una cadena. Lo que veo es que nuestra Tercera se está volviendo más local, con futbolistas de cada provincia en los equipos.



Entrevista a Antolín Gonzalo



Trayectoria



- **Temporadas 1996/2001:**
Categorías inferiores en la Unión Deportiva Salamanca
- **Temporada 2001/02:**
Ascenso a Liga Nacional con la Unión Deportiva Salamanca
- **Temporada 2002/03:**
Campeón de División de Honor Juvenil con la Unión Deportiva Salamanca
- **Temporada 2003/04:**
Ascenso a Segunda División B con el Club Deportivo Guijuelo
- **Temporada 2004/05:**
Segunda División B con el Club Deportivo Guijuelo
- **Temporada 2005/06:**
Campeón de Grupo con la Gimnástica Segoviana en Tercera División
- **Temporada 2006/07:**
Alcanza los dieciseisavos de final de la Copa SM El Rey con la Gimnástica Segoviana CF de Tercera División
- **Temporada 2007/08:**
Segunda División B con la Unión Deportiva Marbella
- **Temporada 2008/09:**
Tercera División con el Club Deportivo Móstoles
- **Temporada 2009/10:**
Responsable de las Escuelas Deportivas de la Fundación Real Madrid CF
- **Temporada 2010/11:**
Tercera División con el Antequera CF
- **Temporada 2011/12:**
Ascenso a Segunda B con el CF Fuenlabrada
- **Temporada 2012/13.**
Departamento de análisis del cuerpo técnico de la Real Federación Española de Fútbol





¿Y el nivel de los entrenadores castellano y leoneses?

Me incluyo en ese grupo puesto que yo me formé en la Escuela de Entrenadores de la Federación de Castilla y León entre Salamanca y Valladolid. Creo que el nivel es alto y por nombrar a algunos, tenemos a Eusebio y Carlos Hugo en el Barcelona B, a Machín en el Numancia, a Julio Velázquez en el Villarreal... Nuestra Comunidad es especial por su despoblación y por lo tanto, determinante en el nivel de futbolistas y entrenadores.

¿Qué le gustaría aportar a la Selección Nacional?

En primer lugar, devolver la confianza que se ha depositado en mí. Desear que los éxitos continúen y formar parte de ellos. Aportar mi granito de arena desde la humildad y mi capacidad de trabajo y, por supuesto, demostrar mi implicación profesional en las mejores condiciones posibles que son las que tiene hoy en día la Federación Española.

JM&A *J. Mínguez y Asociados
Correduría de Seguros, S.L.*

**Le ofrecemos un servicio integral,
profesional y de calidad
en materia de seguros:**

- Vehículos
- Multirriesgo
- Accidentes
- Salud y Enfermedad
- Vida, Pensión y Jubilación
- Responsabilidad Civil
- Construcción e Ingeniería
- Crédito y Caución
- Agrícolas

¡Vive Seguro!

M^a de Molina nº 16 2º A. 47001 Valladolid
Tfno: 983 36 30 36 Fax: 983. 36 27 55
www.jminguezasociados.com - muno@jminguezasociados.com

¡Regalo Seguro!
Al contratar un seguro con
J. Mínguez y Asociados,
te regalamos el balón
oficial de la Liga 2011-2012



**César Arcones,
nuevo seleccionador
de fútbol sala Sub18**

“Segovia es fútbol sala en estado puro”

Cuenta que recibió la noticia con alegría pero con tranquilidad. Al fin y al cabo, este segoviano llevaba ya un tiempo integrado en el cuerpo técnico de la Selección Nacional de Fútbol Sala con la preparación de porteros. Desea ofrecer a este grupo de trabajo su máximo esfuerzo. Su labor no será fácil, ayudar a que España gane el próximo Mundial de Tailandia...

- ¿Será usted el primer filtro para Venancio López?

No, aquí se trabaja en equipo. Venancio es el máximo responsable y tiene a su cargo a un cuerpo técnico dispuesto a ayudarle en cualquier faceta para que la Selección Española de Fútbol Sala continúe siendo un referente a nivel mundial.

- Ha sustituido a Arsenio Pascual, un salmantino al frente de la Selección Sub18, ¿ha cumplido un sueño?

Un sueño es poder trabajar en la RFEF con este grupo de trabajo pero si te quedas pensando que ya has cumplido estás



equivocado. Aquí no hay margen para relajarse y ese trabajo diario es una de las claves del éxito de esta selección. Arsenio es un maestro para mí, tanto a nivel deportivo como personal. Creo que posee los valores que deben transmitirse a cualquier grupo de jugadores y para mí es un honor poder colaborar con él en la Selección Femenina de la que sigue siendo responsable.

¿Qué papel va a desempeñar dentro del organigrama de la RFEF?

Pertenezco al cuerpo técnico de la Selección Española de Fútbol Sala. Mi labor es la de preparar a la Sub18 y a los porteros y porteras de las distintas selecciones: Absoluta, Sub21, Sub18 y Femenina pero, al igual que todos mis compañeros del equipo técnico, desarrollamos la labor que en ese momento sea necesaria: seguimiento de equipos y jugadores, tanto absoluta como categorías inferiores en campeonatos regionales y nacionales de clubes y selecciones, trabajo de scouting, análisis de vídeo, informes...

Ha colaborado numerosas veces con las selecciones nacionales de otros países, ¿le ayuda ver qué existe ahí fuera?

Eso fue hace años, cuando era segundo entrenador y preparador de porteros de Caja Segovia en División de Honor (actualmente 1ª División). Tuve la oportunidad de colaborar con la Selección de Japón, entrenada por Miguel Rodrigo y

con la de Tailandia, dirigida en ese momento por José Mª Pazos "Pulpis" y me sirvió de mucho para formarme y conocer no sólo otros modelos técnico-tácticos sino otras filosofías de vida. Fueron experiencias muy positivas.

¿Dónde diría usted que reside el éxito de la selección nacional de fútbol sala?

El trabajo de los clubes es fundamental. Ellos son los que forman y conviven a diario con los jugadores. Nosotros intentamos formar una selección que funcione como un verdadero equipo, con un modelo táctico y unos valores que han llevado a lo más alto a esta selección. A partir de ahí, sólo hay muchas horas de trabajo con el objetivo de mejorar día a día.

¿Echará de menos entrenar un equipo?

No, me considero un privilegiado en mi trabajo. Requiere muchas horas de dedicación pero estoy muy feliz en el organigrama de la RFEF. Me permite aprender cosas nuevas cada día, formarme, trabajar con los mejores y en mi parcela con los porteros y porteras me permite seguir buscando nuevas metodologías de entrenamiento, diseño de tareas... Me encantaría estar aquí muchos años.

Seguirá tan estrechamente vinculado a Segovia...

Mientras pueda, Segovia seguirá siendo

mi casa. Llevo aquí toda la vida y seguro que no habrá lugar mejor para poder vivir. Debo mucho a Segovia y al Caja Segovia por darme la oportunidad de poder trabajar en la elite y pude devolver esa confianza con mucho trabajo pero también a otros jugadores, entrenadores, aficionados... que viven el fútbol sala de un modo especial incorporándolo a su forma de vida y entendiéndolo como pocos. Mi Escuela de Porteros "Stopgol", un proyecto ilusionante, también quise que tuviera su sede aquí y es otro motivo para "atarme" a esta maravillosa ciudad. Segovia es fútbol sala en estado puro.

¿Hay suficientes castellano y leoneses en las selecciones nacionales de fútbol sala?

Actualmente en la absoluta sólo "Lin" es un referente. En Primera División hay un número importante de buenos jugadores pero si consideramos que hay pocos deberemos trabajar más entre todos para aumentar ese número.

¿Qué papel augura a la Selección en el Mundial de Tailandia?

Será muy complicado. Cada vez las distancias se van reduciendo por lo que, a la calidad de nuestros jugadores, debemos añadir un plus de trabajo para optar a los objetivos más ambiciosos sin perder un ápice de humildad. Brasil, Rusia, Irán, Portugal, Italia, Argentina... Va a ser un Mundial muy difícil a la vez que apasionante.



ribésalat
B R O K E R D E S E G U R O S
CON TU CLUB



ribésalat OFRECE EL MEJOR SERVICIO
PARA LA RESPONSABILIDAD CIVIL DE TU CLUB

SOLICITA TU ESTUDIO GRATUITO
Y MEJORA TU PROGRAMA DE PÓLIZAS

Tel. 93 241 50 50
info@ribesalat.com

www.ribesalat.com



¿Están preparados nuestros árbitros? FIFA marca el paso

Nuestros colegiados pasan cada temporada una serie de pruebas físicas y técnicas que corroboran su capacidad para arbitrar. Carreras, test, mediciones, exámenes... que deben superar dos veces al año –principio y mitad de temporada- si quieren seguir dirigiendo encuentros de fútbol y fútbol sala pero, ¿quién regula estas pruebas? ¿con qué frecuencia cambian? ¿son iguales para todos? ¿recogen la capacidad física que necesita un colegiado a la hora de dirigir un partido?

La respuesta la encontramos en la Circular 1013 de FIFA. Este organismo regula las pruebas que cada Federación organiza a través de sus Comités Técnicos. FIFA marca los mínimos que cada colegiado debe superar si quiere seguir perteneciendo al estamento arbitral.

La Comisión de Árbitros de FIFA y su Comisión de Medicina Deportiva decidió en 2005 cambiar las pruebas físicas que

se venían desarrollando diez años atrás. Desde la temporada 2007/08, el nuevo formato de pruebas físicas para nuestros árbitros se aplica en todas las Federaciones miembro. En todas por igual, al menos, los mínimos marcados deben superarse. Anteriormente, desde 1996 hasta 2007, FIFA reducía las pruebas físicas en superar el test de Cooper –prueba diseñada a finales de los años 60 para el ejército de los Estados Unidos que se basa fundamentalmente en recorrer la máxima distancia posible en 12 minutos–, además de dos series de 200 y 50 metros en unos mínimos muy definidos.

FIFA decidió renovar las pruebas por test de velocidad y aceleración para comprobar la velocidad media en carrera durante las jugadas rápidas y repetidas en un partido de fútbol, es decir, los km/h de un árbitro, y una carrera activa intermitente al ritmo de un silbato para medir la capacidad de rendimiento. Además, a partir del pasado año, nuestros árbitros deben



superar la llamada y "temida" prueba de campo, un circuito –un cuadrado de 50 metros para los árbitros de fútbol y 25 para los asistentes– que mide la agilidad y resistencia específica, con carreras frontales, laterales, de espalda...

A su vez, los colegiados de fútbol sala deben completar tres tipos de pruebas: Course Navette –carrera con distintas intensidades para medir la aptitud cardiorrespiratoria–, cinco series de 30 metros y una carrera en zigzag.

"Debes estar preparado físicamente para superar las pruebas, además de entrenarte casi a diario hace falta preparar específicamente la prueba de campo puesto que tienes que familiarizarte con el circuito", nos cuenta Víctor Gijón Peñas, el veterano árbitro vallisoletano de Tercera División que conoció las

pruebas anteriores y hoy sigue superando las nuevas.

"Llevo 19 años en el estamento arbitral, así que he asistido más veces a las pruebas antiguas que a las que pasamos ahora y a mí me parecen más suaves las actuales, quizás sea porque al principio cuesta más superarlas", habla Gijón Peñas, quien dice entrenarse todos los días además de pertenecer a un grupo de entrenamiento específico formado a las órdenes del ahora Asistente de Primera División Zancada Lobato en 2009. "Tenemos mucha suerte porque nos entrenamos un grupo de árbitros juntos dos días a la semana y podemos preparar mejor las pruebas".

Pruebas de principio de temporada

Al comienzo de este curso, los árbitros de

fútbol y fútbol sala de Castilla y León asistieron a las obligatorias pruebas. Dos convocatorias en los meses de agosto y septiembre que reunieron a todos los colegiados del Comité Técnico castellano y leonés en Palencia y Segovia. Los árbitros de categoría provincial harán lo propio en sus respectivas delegaciones. Instantes en los que se aprovecha, además, para realizar charlas administrativas y explicar el desarrollo de la temporada venidera, además de las imprescindibles actualizaciones de las Reglas de Juego. Es decir, una puesta a punto para arrancar una maquinaria arbitral a veces denostada y pocas veces apreciada, pero que, sin duda, demuestra su enorme capacidad temporada tras temporada.

"Para un árbitro es fundamental el físico para afrontar el partido, si no entrenas, no estás en buenas condiciones", así de

Intercomunicadores para los árbitros castellanoleonés

La Federación de Castilla y León de Fútbol ha apostado esta temporada 2012/13 por el progreso tecnológico en su Comité Técnico de Árbitros. Los colegiados de Tercera División ya usan en todos los partidos oficiales de Liga y Copa Real Federación Española de Fútbol unos intercomunicadores que les permiten estar permanentemente en contacto desde las bandas al centro del campo. Nueva tecnología al servicio del fútbol que pretende la mejora y el avance de éste.



Nuevas indumentarias

Los árbitros del Comité Técnico de la Federación de Castilla y León vestirán por tercer año con la marca Pony. Equipajes negros y azules que los colegiados castellano y leoneses presentaron en el encuentro de la final de la IV Copa Castilla y León entre el CD Mirandés y el Real Valladolid. El árbitro de Primera División González González vistió, para la ocasión, la indumentaria negra.

da campaña al exárbitro de Primera División, Javier Turienzo Álvarez, como coordinador del programa de mentores y talentos en Castilla y León que desarrolla su Comité Técnico. Turienzo Álvarez comprobó de primera mano el estado de forma de los colegiados de la Comunidad y dio a conocer el desarrollo del programa instaurado por la RFEF.

tajante se muestra Gijón Peñas cuando habla de su dilatada experiencia, "estás mejor físicamente en los meses de marzo y abril que al principio; la forma física se nota muchísimo a medida que transcurre la temporada".

Programa de Mentores y Talentos

A las pruebas físicas de comienzo de temporada, asistió una figura hasta ahora desconocida dentro del organigrama arbitral. La Real Federación Española de Fútbol designó la pasa-



El Mirandés reina en la Copa

El conjunto burgalés repite título al derrotar al Real Valladolid en Anduva



UD Salamanca, SD Ponferradina y CD Mirandés. Estos son los tres clubes que ya saben lo que es ganar la Copa Castilla y León en sus cuatro ediciones de historia. Los burgaleses repitieron este año tras hacerlo en la edición de 2011. Se impusieron en la final al Real Valladolid con suficiencia y volvieron a levantar el trofeo que les acredita como campeones.

El conjunto de Miranda de Ebro, que esta temporada se estrena en la Segunda División, entró directamente en los cuartos de final de la competición; se deshizo primero del Gujuelo y luego del Burgos, para disputar la gran final en su caso, en el estadio de Anduva y ante su público. El Valladolid no pudo con los rojillos que ganaron por un cómodo 4-1.

La Copa este año ha tenido la participación de 16 conjuntos desde el grupo VIII de Tercera (Real Ávila, Villaralbo, Cristo Atlético, Arandina, Burgos, Astorga, Bembibre, La Granja, Palencia y La Virgen del Camino), pasando por Segunda B

(Salamanca y Gujuelo) y Segunda A (Ponferradina, Mirandés y Numancia), hasta Primera (Real Valladolid).

Doce de ellos fueron divididos en cuatro grupos de tres equipos y arrancaron la competición allá por finales de julio. De esos cuatros grupos, en el que se medían todos contra todos, el primer pasaba a los cuartos de final, donde ya entraban en liza los cuatro clubes de mayor categoría.

Así que Salamanca, Gujuelo, Burgos y Bembibre tuvieron el honor de recibir en su campo a los conjuntos de mayor entidad. Los charros sucumbieron ante Real Valladolid (en los penaltis) y Mirandés, respectivamente; mientras que burgaleses y leoneses doblegaron a Numancia y Ponferradina.

Las semifinales dejaron unos apasionantes Bembibre-Valladolid y Burgos-Mirandés. A finales de agosto, los pucelanos lograban el primer billete para la final, gracias al acierto de



Alberto Bueno y Rubén Díaz. Unos días después, eran los de Miranda los que lograban el pase. Con sufrimiento y tras 16 penaltis, Martins anotaba la última pena máxima y permitía a los de Anduva buscar su segundo título copero.

Y en la final (con las cámaras de Radio Televisión Castilla y León en directo por su canal autonómico, así como por la web de la FCyLF y emisiones deportivas, vía Internet), el Mirandés hizo bueno el factor campo y la ausencia de jugadores del primer equipo del Real Valladolid para alzar su segundo cetro regional en dos temporadas.



La final

El Mirandés, que en la edición anterior había doblegado al Villaralbo, jugaba en esta ocasión en su casa de Anduva. Allí, con el público volcado con los suyos, los de Carlos Pouso no tuvieron muchos problemas para lograr su segundo título. Cases, Alain, Pablo y Muneta hicieron los cuatro goles rojillos; mientras que Rubén Díaz hizo el del honor para los blanquioletas.

El encuentro en sí no tuvo mucha historia, ya que los locales ejercieron como tales casi desde el pitido inicial, logrando dos

tantos antes del descanso y otros dos tras el mismo. Los puce-lanos dieron la cara, pero no pudieron con un Mirandés en forma.

Al final del encuentro, el director general de Deportes, Alfonso Lahuerta, y el presidente de la Federación de Castilla y León de Fútbol, Marcelino Maté, entregaron la Copa al capitán del Mirandés, Pablo Infante, que revivía la foto del pasado año como campeón de esta Copa autonómica.



Así ha sido la IV Copa Castilla y León

PRIMERA FASE

• 28-07-2012 •

0-4, REAL ÁVILA C.F. S.A.D. – U.D. SALAMANCA S.A.D. Grupo A
 0 - 1, G.C.E. VILLARALBO – C.D. CRISTO ATLÉTICO Grupo B
 0 - 0, ARANDINA C.F. – BURGOS C.F. Grupo C

• 29-07-2012 •

1 - 1, ATCO. ASTORGA – ATCO. BEMBIBRE, Grupo D

• 01-08-2012 •

3 - 0, U.D. SALAMANCA – C.D. LA GRANJA, Grupo A
 0 - 1, C.D. CRISTO ATLÉTICO – C.D. GUIJUELO, Grupo B
 1 - 0, BURGOS C.F. – C.F. PALENCIA, Grupo C
 3 - 1, ATCO. BEMBIBRE – C.D. LA VIRGEN DEL CAMINO, Grupo D

• 04-08-2012 •

0 - 2, C.D. LA GRANJA – R.ÁVILA C.F. S.A.D. Grupo A
 4 - 0, C.D. GUIJUELO – G.C.E. VILLARALBO, Grupo B
 4 - 4, C.F. PALENCIA – ARANDINA C.F. Grupo C

• 05-08-2012 •

1 - 0, C.D. LA VIRGEN DEL CAMINO – ATCO. ASTORGA, Grupo D

CUARTOS DE FINAL

UD SALAMANCA 1 – 1 R.VALLADOLID C.F. S.A.D.
 (por penaltis)
 CD GUIJUELO 1 – 2 C.D. MIRANDÉS
 BURGOS CF 2 – 0 C.D. NUMANCIA S.A.D.
 ATCO. BEMBIBRE 3 – 2 S.D. PONFERRADINA S.A.D.

SEMIFINALES

ATCO. BEMBIBRE 1 - 2 REAL VALLADOLID
 BURGOS CF 0 - 0 CD MIRANDÉS (por penaltis)

FINAL

CD MIRANDÉS - REAL VALLADOLID CF (4-1)

IV Copa Castilla y León



CD Mirandés.



Real Valladolid CF.

selecciones provinciales

Ávila, vencedora del XI Campeonato Femenino Sub12



Selección provincial de Ávila, vencedora del trofeo autonómico.



Selección provincial de Burgos, subcampeona.

Las instalaciones deportivas Pablo Cáceres de Medina del Campo (Valladolid) acogieron la XI edición del trofeo autonómico de Fútbol 7 organizado por la Federación de Castilla y León. Ávila, con autoridad, se proclamó ganadora de un campeonato en el que Burgos le siguió de cerca, y Valladolid y Zamora ocuparon el tercer y cuarto puesto, respectivamente.

Con las gradas repletas, buen fútbol en ambos campos y excelente temperatura, las cuatro selecciones participantes encararon una jornada de la que no perdió detalle el seleccionador autonómico femenino, Numi Antón.

Ya en los primeros encuentros, pudo verse una pelea de tú a tú entre los combinados abulense y burgalés, si bien, la delantera Andrea Guerra marcaba diferencias con sus siete goles. Con un poderío físico notable y una competitividad inalterable en todos los encuentros, sumó, y mucho, para el combinado provincial de Ávila.

Con indicaciones desde las bandas, los técnicos de las selecciones provinciales ayudaban a sus futbolistas a encontrar el camino de la victoria, o al menos, a intentarlo. Muy celebrado resultó el gol que marcó en su último encuentro el conjunto zamorano, cuya puntería se había visto maltrecha durante todo el torneo.

Tras el pitido final en ambos campos, el equipo abulense desbordó su alegría y se dirigió al público agradeciendo y exponiendo el apoyo y la satisfacción. Las cuatro selecciones formaron en el centro del campo para algarabía del público concentrado que fotografió a las futbolistas orgullosas de lo ofrecido sobre el terreno de juego.

El Ayuntamiento de Medina del Campo, representado por su alcaldesa, Teresa López, manifestó su agradecimiento a la Federación de Castilla y León con un recuerdo de la cordial jornada de fútbol femenino. La alcaldesa también se encargó de entregar el trofeo a la máxima goleadora del Campeonato, Andrea Guerra, quien recogió tímida su merecido recuerdo. Los árbitros que dirigieron los encuentros, aplaudidos por su labor, desfilaron entre las selecciones para recoger su obsequio.



Las futbolistas burgalesas recibieron sus medallas de plata y la flamante campeona, Ávila, botaba sobre el campo aplaudida por el resto de combinados. Una buena jornada de fútbol femenino que cumplió objetivos en cuanto al seguimiento por parte de los seleccionadores provinciales y los técnicos autonómicos de cara al próximo Campeonato de España de la categoría. La selección salmantina, finalmente, no tomó parte de esta edición tras manifestar problemas con las licencias de sus futbolistas.



- RESULTADOS -
Burgos 2 - 0 Zamora Ávila 3 - 2 Burgos Valladolid 1 - 0 Zamora Ávila 3 - 0 Valladolid Zamora 1 - 3 Ávila Valladolid 1 - 4 Burgos
- CLASIFICACIÓN -
ÁVILA 9 puntos BURGOS 6 puntos VALLADOLID 3 puntos ZAMORA 0 puntos



“El objetivo final es el futbolista”

Hugo Arroyo, nuevo director técnico de la FCyLF

El curriculum de este palentino poco menos que asusta dada su juventud: Entrenador Nacional, licenciado en Educación Física, diplomado en Magisterio y Fisioterapia, Máster en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo y en Osteopatía. Hugo Arroyo Pinto, con 35 años, ha sido preparador físico en equipos como la UE Figueres, Terrassa FC, Poli Ejido y CF Palencia y segundo entrenador de la UE Sant Andreu y CF Badalona. Conoce a las mil maravillas el fútbol más áspero y combativo, aquel al que no alumbran las grandes estrellas, pero se siente afortunado de haber aprendido al lado de grandes profesionales: Tito Vilanova, Jordi Roura, Jordi Vinyals, López Alfaro, Jordi Gonzalvo o Albert Valentín.

¿Qué línea de trabajo va a tomar?

Voy a continuar la línea de trabajo del Centro de Tecnificación y aportaré ciertos aspectos que puedan mejorar lo ya existente. Creo que se estaba trabajando bastante bien y por eso hay que continuar sobre esta base. No obstante, yo siempre he tenido unas máximas en mi trabajo y son las que pretendo seguir desarrollando: ser constante en el día a día, ser muy eficiente (hacer las cosas bien y en el menor tiempo posible), mejorar cada día, etc.

¿Qué conocimiento tiene de la labor que aquí se realiza?

En los últimos 10 años me he dedicado profesionalmente al fútbol senior, la Segunda División B en concreto, y he podido seguir el fútbol de formación. Conozco los Campeonatos que se llevan a cabo cada año y anteriormente, cuando fui futbolista, tuve la oportunidad de trabajar con las Selecciones. Es una labor bastante interesante y que puede ayudar a los jóvenes futbolistas de nuestra Comunidad a mejorar. Esa es la razón principal por la que me decidí por este proyecto. En este trabajo están inmersos muchos técnicos con un gran conocimiento de su materia y, a veces, no se tiene conciencia de ello desde fuera.

¿Cómo se van a organizar para ver y seguir a los futbolistas, fase fundamental de cara a la convocatoria?

Somos varios técnicos dentro del organigrama de la Federación para poder ver el mayor número de partidos posibles cada jornada. Cada técnico emite un informe de cada partido que va a observar y luego lo introducimos en una base de datos que nos ayuda a hacer la convocatoria final. También se tiene muy en cuenta la opinión del entrenador de su club, otros observadores que hayan podido ver al futbolista, etc.



¿Cómo se trabaja en el Centro de Tecnificación?

El trabajo es como el de una secretaría técnica. Una vez que tenemos el organigrama técnico con los recursos humanos suficientes se empieza a planificar la temporada: entrenamientos, partidos de preparación, campeonatos oficiales, reuniones, etc. Posteriormente, y en lo que se refiere a la programación semanal, se elabora un informe sobre todos los partidos que tendrán lugar a lo largo de la semana en las diferentes categorías pertenecientes a esta territorial, se asignan los observadores para cada partido obedeciendo a diferentes criterios (partidos más interesantes desde el punto de vista técnico, lugar de residencia, compatibilidad de horarios, etc.).

¿Qué objetivos de grupo existen para la temporada?

El objetivo principal es el futbolista. Es el protagonista de todo esto y por el que trabajamos cada día. Dentro de este gran

objetivo, los objetivos del grupo de trabajo son los mismos que se intentan conseguir desde la institución: ayudar a los futbolistas de esta Comunidad a progresar en este deporte, transmitir una serie de valores y colaborar con los clubes a formar a los jóvenes futbolistas.

Usted, entrenador y preparador de equipos, ¿notará diferencia de entrenar a diario con los entrenamientos espaciados que tendrá ahora?

La diferencia es grande puesto que en un club tienes muchas más sesiones para poder desarrollar tu idea futbolística y tu filosofía de trabajo. Por tanto, pienso que una forma de medir la inteligencia de una persona es saber discernir lo imprescindible de lo importante y saber seleccionar muy bien los contenidos y aspectos a desarrollar. Aquí está el quid de la cuestión: emplear el poco tiempo que se tiene para preparar las competiciones de forma muy provechosa y focalizando mucho en aspectos muy concretos.



Hugo Arroyo, nuevo director técnico de la FCyLF



Es perfecto conocedor del fútbol semiprofesional, ¿cómo cree que se ve el Centro y la existencia de selecciones autonómicas desde los equipos?

Pienso que, como en todas las cosas en la vida, hay multitud de opiniones pero en la mayoría de los casos se ve como algo positivo y que puede aportar algo más a nuestros jóvenes jugadores. También pienso que mucha responsabilidad de la imagen que tienen del Centro los clubes es de los técnicos que pertenecemos al mismo. Por tanto, otro de los objetivos marcados, es que los clubes y la gente que lo compone (técnicos, jugadores, etc.) lo vean como una ayuda a sus futbolistas ya que éstos son el eje en el que gira todo lo demás.

¿Se puede utilizar la misma filosofía para un club que para el Centro?

Habría algunos aspectos en común y la esencia en muchas cosas podría ser la misma, pero luego hay ciertos aspectos

que son propios de cada entidad ya que, como hemos dicho anteriormente, el trabajo diario es diferente.

¿Ya han empezado a ver partidos?

Ya hemos estado viendo algunos encuentros. No obstante intentaremos ver el mayor número de partidos posible para hacer el seguimiento lo más exhaustivo posible de todo lo que ocurre a nivel futbolístico en nuestra Comunidad, aunque también soy consciente de las dificultades que tenemos al ser tan extensa.

¿De qué grupo de trabajo se va a rodear?

La mayoría de los técnicos llevan trabajando en esta casa varios años. Hay una máxima que es "lo que funciona no se toca" y eso hay que intentar respetarlo, aunque soy de los que piensa que siempre se puede mejorar algo. También se ha incorporado gente nueva como Enrique García (seleccionador sub16) o Ángel González (médico), entre otros, y en los que tengo plena confianza y creo que son gente que siempre suma.

El Centro de Tecnificación se pone en marcha

El 15 de septiembre tuvo lugar la reunión entre todos los miembros del Centro de tecnificación de Castilla y León. Un reencuentro con ilusiones y proyectos nuevos para dar comienzo de forma oficial a las actividades de las Selecciones Autonómicas.

Además de la presentación del calendario, del nuevo organigrama, de la incorporación de Hugo Arroyo como nuevo director técnico para la temporada 2012/2013, se desarrollaron tres charlas formativas para los miembros del Centro de Tecnificación.

Los responsables de las selecciones alevines, Óscar Crego y Julián Vega, expusieron la manera de captación y trabajado con la primera categoría de incorporación a las Selecciones de Castilla y León. También, los psicólogos, Juan Manuel Emperador y Raquel Martínez, abordaron temas tan importantes cuando se trata de trabajo de grupos como la motivación, la comunicación y el liderazgo.

Por último, el responsable de las categorías inferiores del Real Valladolid CF, Javier Torres Gómez, centró su exposición en la imagen que exportan las Selecciones y su reflejo en los clubes. Una buena manera para reflexionar sobre los valores y mejoras del propio Centro de Tecnificación en beneficio de futbolistas y equipos castellano y leoneses.



PARTICIPACIÓN DE LAS SELECCIONES AUTONÓMICAS EN LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA EN LA TEMPORADA 2012/13

FÚTBOL

Sub18 masculina y femenina
Sub16 masculina y femenina
Sub12 masculina y femenina

FÚTBOL SALA

Sub23 femenina
Sub12 masculina

SEGURIDAD EN EL TRABAJO
HIGIENE INDUSTRIAL
ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA
FORMACIÓN E INFORMACIÓN DE TRABAJADORES

TELÉFONO: 902 36 30 27

INTECTOMA, S.L.
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
Nº REGISTRO: 08/2001

Organigrama del Centro de Tecnificación

Los profesionales que aquí se detallan colaboran con el Centro de Tecnificación de la FCyLF para el progreso y rendimiento de los futbolistas de Castilla y León, poniendo sus conocimientos y tiempo al servicio del fútbol de la Comunidad.

Hugo Arroyo Pinto	Dtor. técnico y seleccionador UEFA y Sub18
Enrique García Fernández	Seleccionador Sub16
Óscar Orego Casado	Seleccionador Sub12
Num Antón Pedrosa	Seleccionador Femenino
Raúl González Escudero	Seleccionador Fútbol Sala
Luis M. Tapias Esteban	Preparador de porteros

Seleccionadores ayudantes y técnicos de seguimiento:

José Antonio Garrido Calzada	Alfonso Deza Sacristán
Susana Martín Cotobal	Miguel Hernández Martín
Víctor Garrido Maroto	Jaime Ferrero Merino

Preparadores físicos

Julián Vega Alonso
Óscar Dios Plaza
Silvia Sedano Campo

Profesores de apoyo

Asun González Andaluz
Iván Martín Cendón
Manuel Miranda Lucas

Médicos

José María Lomo Garrote	Ángel González Vicente
Fco. Javier Rábago Carpio	Paula Barros Fernández

Psicólogos

Juan Manuel Emperador Callejo
Raquel Martínez Sinovas

Fisioterapeutas

Ana Belén Carnero Prieto	Diego Langreo López
Javier Madinabeitia Mancebo	Yuri Ulloa Varona
Pablo Boada Romero	Alba Rojo Fernández

Técnicos de equipamiento

Javier García Martín
Dori Cofreces Blanco
Rubén Valladolid Gómez

Delegados

Fortu Díez Luna
Manuel Miguel de Mena
Ángel Baranda Núñez



Un desfibrilador de tercera generación para la Tercera División



Representantes de los clubes recogieron los desfibriladores en la sede de la FCYLF.

Cuando la temporada 2011/12 tocaba a su fin, la Real Federación Española de Fútbol y la Asociación de Futbolistas Españoles firmaron un convenio según el cual, las Federaciones Autonómicas repartirían equipos de desfibrilación en sus respectivos Grupos de Tercera División. Dicho y hecho.

Desde principios de esta campaña 2012/13, la Federación de Castilla y León de Fútbol ha dotado de los correspondientes desfibriladores a los clubes de Tercera División del Grupo VIII. Representantes de estos equipos han pasado por la sede de la FCyLF para recoger este dispositivo semiautomático de fácil manejo y con un fundamental objetivo, salvar vidas.

La empresa Oxidoc, fabricante de dichos aparatos, realiza también cursos de formación para aquellas entidades que no cuenten con profesionales sanitarios entre su personal. Además, su página web, www.oxidoc.com, dispone de un amplio manual visual de utilización, muy útil para conocer el sencillo uso del desfibrilador Zoll.

Tanto la Real Federación Española de Fútbol como la Asociación de Futbolistas Españoles optaron por este modelo de tercera generación por contar con un funcionamiento automatizado que guía durante todo el proceso de reanimación. Además, acorta el tiempo hasta la desfibrilación y, por tanto, aumenta las posibilidades de supervivencia de la persona en tratamiento. La seguridad de este aparato para quien lo maneja y para quien recibe sus beneficios a través de las descargas es total, puesto que detecta de manera automática si es necesaria la mencionada descarga y cuándo.

El secretario general de la Federación de Castilla y León, Francisco Menéndez, explicaba a los representantes de los equipos la cesión de dichos desfibriladores por parte de la RFEF y de AFE. Poco a poco, las distintas categorías del fútbol español cuentan con este producto sanitario. El mismo convenio que esta temporada ha convertido a la Tercera División en una categoría "cardioprotegida" se firmó la campaña pasada para los equipos de Segunda División B.



**UNIVERSIDAD EUROPEA
MIGUEL DE CERVANTES**

con el deporte



sobreviviendo al fútbol



Susi y la fidelidad a unos colores: el rojo y el blanco

Jesús Esteban creció como futbolista y se retiró en el Atlético Bembibre, donde jugó 21 temporadas. Entre medias, compitió dos cursos en los filiales de la Cultural Leonesa y de la Ponferradina. Ahora, tras colgar las botas, compagina su trabajo como abogado con su primera experiencia en los banquillos al frente del equipo Infantil bembibrense.

Veintiuna temporadas en el club y un total de once en el primer equipo. Decía Carlos Gardel en su famoso tango "Volver" "que veinte años no es nada". Ahora bien, cuando pasas tanto tiempo en un equipo, queda poso. Tanto que el protagonista de esta historia sigue vinculado a la entidad donde creció y se formó como futbolista y como persona. Hasta el pasado mes de mayo ayudaba desde dentro del campo, ahora pasará a hacerlo más allá de la línea de cal. Es Jesús Esteban Fernández (14 de

diciembre de 1981), un exfutbolista del Atlético Bembibre, club al que ha sido fiel durante más de una veintena de años: "En el Bembibre estuve en total 21 temporadas, once en el primer equipo, lo que pasa es que también estuve dos fuera: una en la Cultural durante mi época de universitario y otra, hace unos años en la Ponferradina B".

Este verano, una vez concluida la temporada, Susi puso fin a su carrera como futbolista rojiblanco. "Estábamos peleando

por la fase de ascenso y tampoco me quería yo distraer demasiado en pensarlo, fue más una vez ya acabada la temporada, hablándolo con Ministro, el entrenador, que fue compañero mío y tenemos mucha amistad. Decidimos que lo mejor era no empezar esta temporada y pasar a ayudar de otra manera dentro del club". Era una decisión consensuada, pero Susi tenía sus propios motivos para dejarlo a los 30 años: "Se sumaban varias cosas. Lo primero es que había tenido dos operaciones en la

Sobreviviendo al fútbol



Susi, en el equipo benjamín, primero por la izquierda, abajo.

misma rodilla y ya estaba bastante convaleciente; y luego, por las exigencias de los entrenamientos y del partido del fin de semana, que cada vez era más complicado compatibilizarlo con el trabajo. Unas cosas y otras me llevaron a tomar la decisión”.

Alejado de su hábitat natural, la banda izquierda de la defensa berciana, Susi pasará ahora de recibir órdenes a darlas. Lo hacía ya como capitán y ahora le tocará repetirlo en su nuevo rol como técnico del equipo Infantil. “Saque el carné de entrenador hace unos años y ahora estoy entrenando al Infantil A del Bembibre. Estaba la posibilidad de entrenar al Juvenil, pero como quería tomarme un año más relajado que los anteriores elegí los infantiles, que dentro de lo que te ofrecen ya son más grandecillos para trabajar con ellos un poquitín y enseñarles algo”, dice.

Su nueva función en la entidad berciana le permitirá dedicarle más tiempo a su trabajo, uno de los motivos de su retirada. “Yo estudié derecho y soy abogado. Antes, aunque trabajaba un ratín todas las tardes, a las siete tenía que marcharme para ir a los entrenamientos, y como prácticamente entrenábamos cuatro días a la semana, eran todos los días. Sin embargo, ahora dedico dos tardes completas a entrenar a los infantiles pero las otras tres tardes de la semana me dedico al trabajo. Me cunde un poco más”.

Homenaje y despedida. Jesús Esteban jugó su último encuentro oficial a finales de la pasada temporada 2011-2012, sin embargo, su despedida final no tuvo lugar hasta el pasado 18 de agosto, cuando el Atlético Bembibre le rindió un pequeño homenaje en La Devesa, ante su afición



En Juveniles. Susi es el 4º por la izqda., arriba.



Temporada 10-11, en Tercera. (1º izquierda, segunda fila).



Susi, con su padre y sus sobrinos.

y frente a la UD Salamanca. "Era la presentación del equipo en el Trofeo Villarejo, que se celebra todos los años. Me llamaron, me dijeron si estaba dispuesto a jugar un ratillo y dije que sí, aunque no había entrenado nada. El grupo es el mismo del año pasado, a los compañeros prácticamente los conozco a todos y me hizo mucha ilusión compartir un rato con ellos. Me dieron una camiseta firmada, no me lo esperaba y fue todo muy emotivo", asegura.

Susi colgaba las botas de forma definitiva. Atrás quedaban muchos buenos momentos y alguna pequeña decepción. Su mejor recuerdo llegó tras su mayor fracaso: el ascenso después del maltrato de la caída a Regional Aficionado. "En una de las once temporadas que jugué en el primer equipo, habíamos descendido a Preferente. El Bembibre llevaba unos veinte años sin descender y tuve la mala suerte de vivirlo. Cuando te ves involucrado en un grupo que desciende a un equipo con tanta historia en Tercera División te duele en lo personal. Encima fue en la última jornada. Habíamos hecho una segunda vuelta muy buena y creo que en la última jornada, con ganar o empatar en casa nos valía, pero perdimos. Con mucha diferencia ese fue el peor momento", matiza.

Al año siguiente, sin embargo, el fútbol brindó la oportunidad al Bembibre de volver a 'su' sitio. "Hicimos una temporada prácticamente impecable, fuimos todo el año líderes y logramos ascender. Quizás ese ha sido mi mejor momento como jugador, pero también tengo muy buenos recuerdos de esta última

temporada. En teoría éramos un equipo humilde con expectativas de lograr sólo la permanencia y hasta la última jornada estuvimos peleando por la fase de ascenso. Fue muy dramático quedarnos en la última jornada sin jugarla pero me quedé con muy buen sabor de boca porque la temporada también fue muy buena en todos los aspectos: a nivel de puntos, de compañerismo, de resultados... Pese a que el final fue un poco más amargo, durante la temporada sí que lo disfruté mucho".

Sin ser el centro de su vida alrededor del cual todo giraba, el fútbol ha ocupado gran parte del tiempo de Susi. Muchos años en los que, además de formarse y crecer como futbolista, también lo ha hecho como persona, relacionándose con multitud de gente, con muchos de los cuales ha terminado fraguando una gran amistad. "Ves que empieza la temporada y no participas y ahora mismo, lo que más echo de menos es el vestuario, quizás por encima incluso del partido en sí. Lo que más echo en falta es el día a día, cuando llegas a entrenar con todas las preocupaciones y te encuentras en el vestuario con los compañeros, con las bromas... y ahí te olvidas de todo. Es a lo que más me ha costado acostumbrarme después de dejarlo y lo he ido paliando con la suerte de que los niños a los que entreno, lo hacen al lado de ellos y cuando termino con los míos, siempre les hago una visita o me acerco por allí. Realmente con lo que te quedas es con las personas, con las amistades y eso es lo que más echo de menos ahora que no puedo jugar", concluye.

Escuela de Fútbol Femenino

El porqué de asistir a clase en domingo



Siete años han transcurrido desde que la delegación de la FCyLF en Valladolid se lanzase a crear una Escuela de Fútbol Femenino. En aquella primera edición, tan sólo una quincena de niñas se inscribió en el curso inaugural. El año pasado, las matriculaciones rondaron el centenar.

CLASE
Supra

*más espacio, más comodidad
mejor servicio*

*La otra forma
de viajar*

INFORMACIÓN Y VENTA :
www.alsa.es - 902 42 22 42



“Me animó el seleccionador nacional femenino, Nacho Quereda, porque me decía que era necesario y, tanto me insistió, que lo sacamos adelante”, cuenta el delegado provincial, Manuel Heredia, quien también recuerda otra razón de esta Escuela: Laura Fernández, por entonces una alevín que jugaba en el Riaseco con unas aptitudes fuera de lo común con el balón.

Cada temporada, desde hace siete años, la delegación vallisoletana pone en marcha la Escuela Femenina con profesores y monitores titulados y una ilusión que invade cada domingo los campos de fútbol de Arroyo de la Encomienda. Niñas (con sus involucrados padres) llegan desde la propia provincia, pero también desde Ávila, Burgos, Segovia o Palencia. Este año, han comenzado el curso alrededor de 60 futbolistas desde prebenjamines hasta infantiles. Una decena son nuevas.

No sólo ha variado, desde aquellos inicios, el número de matriculaciones, también el nivel organizativo, la calidad de los entrenamientos y las actividades extradeportivas que gustan, y mucho, a niñas y padres. La pasada temporada, la Escuela al completo viajó hasta la Ciudad del Fútbol en Las Rozas donde la Real Federación Española de Fútbol se volcó con las futbolistas. Visitaron el Museo de la Selección Española, se entrenaron en los campos donde lo hacen Casillas y compañía y disfrutaron y animaron al combinado nacional femenino sub17 que jugó un encuentro internacional oficial frente a Alemania. Este año, los técnicos están pensando en organizar una visita a Lezama en el mes de abril o mayo.

Nacho Quereda, efectivamente, ha visitado todos los años a las niñas en sus entrenamientos, al igual que Ángel Vilda o los propios futbolistas del Real Valladolid, entidad que colaboró con la Escuela.

Escuela no competitiva

Esta temporada, el curso cuenta con cinco entrenadores titulados que preparan sus clases los jueves y se reparten los

grupos para rotar cada domingo: grupo de prebenjamín, benjamín, alevín e infantil. Josemi, Manolo, Javi, José Manuel e Iván buscan un hilo conductor cada jornada de domingo (son dos sesiones al mes) para ayudar a las niñas en su evolución y progresión.

El balón en la Escuela comenzó a rodar el último domingo de octubre y no parará hasta la primavera. Con una filosofía de formación y no de competición, en las siete primeras sesiones se enseñarán conceptos técnicos y no tácticos. Después, se avanzará a medida que los grupos más jóvenes asimilen y experimenten conceptos como “pase”, “conducción”, o “control”.

La Escuela, desde sus inicios y hasta la temporada pasada, ha sido gratuita. El año pasado cada alumna pagó diez euros y este año quince. Un precio mínimo que los padres de las futbolistas han querido aportar dada la satisfacción con la que sus hijas comienzan cada temporada estas clases tan especiales que se cursan los domingos.



publireportaje

UNICEF: el deporte contribuye a crear un mundo mejor



El deporte es una manifestación del derecho al juego reconocido en la Convención sobre los Derechos del Niño. El artículo 31 reconoce "el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad". El mismo artículo establece que los niños y niñas no sólo tienen derecho al juego, sino que también tienen derecho a que les proporcionen oportunidades de juego, y exige a los Estados que propicien "oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento."

Este marco legal permite que el deporte se convierta en un derecho, e impone a los gobiernos la responsabilidad de asegurar que este derecho sea respetado. El deporte planteado



desde un diseño pedagógico adecuado resulta generador de valores sociales y personales muy positivos. Su práctica grupal e individual, contribuye a la formación integral de la persona.

Por lo que se refiere al deporte en relación con la educación, también es interesante mencionar la iniciativa del Parlamento Europeo de dedicar el año 2004 a la educación a través del

deporte. Este hecho fomentó la cooperación entre el mundo de la educación y el mundo del deporte a fin de promover los valores educativos y sociales de la actividad deportiva. Así pues, entre sus objetivos figuraba el desarrollo de conocimientos y competencias educativas de base que permitan a los jóvenes mejorar sus capacidades físicas y sociales, en el marco escolar, como el trabajo en equipo, la solidaridad y el



juego limpio en un marco multicultural. También, la sensibilización sobre la contribución positiva de las actividades voluntarias, la educación no formal y el fomento de la integración social de grupos desfavorecidos a partir del intercambio de buenas prácticas deportivas en los sistemas educativos.

Y es que esta concepción de la educación, encuentra en el terreno del deporte y la actividad física un espacio idóneo, dado su carácter eminentemente vivencial y práctico. La educación física plantea situaciones pedagógicas de naturaleza experiencial que implican a la totalidad de la persona, cuyas vivencias tienen una aplicabilidad inmediata. De esta manera, a la vez que se trabaja la cultura motriz y la acción, se puede desarrollar una reflexión en base a unos principios éticos. Las experiencias deportivas posibilitan la creación de ambientes de aprendizaje y expresión, de adquisición de conocimientos útiles desde lo espontáneo a lo educativo, de participación desde lo democrático. De las situaciones vivas y directas de la práctica deportiva se desprende el enfrentamiento reflexivo con las propias capacidades, posibilidades, limitaciones e intereses, en tanto que el alumnado se sitúa ante conflictos, elecciones, logros y fracasos.

Y ello contribuye al desarrollo de valores, ya que la experiencia transporta estas situaciones que alternan la acción con la reflexión al centro mismo de sus emociones y voluntad, cosa que facilita el aprendizaje y asimilación.

La comunidad docente debe concienciarse y aprovechar el potencial del ámbito de la educación física y el deporte para verlo como recurso para el desarrollo integral de la persona, de valores como la autonomía, la solidaridad, la autoexigencia o la promoción del diálogo y el respeto. Ciertamente, es posible aprender a convivir jugando y compartiendo, se pueden adquirir valores desde actividades que resultan habituales,

que se naturalizan en la experiencia, en las situaciones vivas; la práctica deportiva contribuye a ayudar a los jóvenes a ser mejores personas que construyan un mundo mejor. Con todo, es necesario abordar la materia desde la globalidad y la interdisciplinariedad, y desde el fomento de una aplicabilidad dirigida a la estimulación del juego limpio, el respeto por las reglas, el esfuerzo de coordinación entre los intereses individuales y los colectivos.

Todo esto adquiere más sentido todavía teniendo en cuenta el contexto actual, donde se producen cambios a ritmo vertiginoso, donde los referentes éticos y morales tienden a variar, decaer o desaparecer, y donde se producen confusiones y contradicciones entre los mensajes derivados de los diferentes agentes sociales, como los medios de comunicación, el sistema político y económico, o la escuela y la familia.

La educación en la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto a los demás ha de prevalecer sobre los modelos de triunfo y emergencia social que resaltan la individualidad, agresividad o dominación. Y la práctica deportiva es un recurso educativo que contribuye a la adquisición de estos valores sólidos y positivos, individuales y de convivencia. En definitiva, el deporte es un importante instrumento educativo, a través del cual se favorece el desarrollo integral de la persona y su conciencia crítica; es un factor de integración social, fuente de salud y bienestar desde el respeto de las etnias, las diferencias y el medio ambiente, contemplados como factores de convivencia social.

Sin embargo, como se ha advertido, el deporte no sólo se vincula a estos valores positivos, sino que también pueden derivar de su práctica algunos no tan deseables para el individuo y la sociedad. Es por eso que resulta fundamental distinguir los valores de los contravalores y el marco que nos permite

UNICEF: el deporte contribuye a crear un mundo mejor

distinguirlos y no caer en el relativismo. En este sentido, los valores deben respetar y desarrollar los derechos fundamentales para poder ser considerados valores deseables para el individuo y la sociedad. Evidentemente, dentro de este marco de referencia general cada persona y sociedad construye su propio sistema de valores.

Cuando hablamos de valor lo concebimos como un principio normativo que preside y regula el comportamiento de las personas en cualquier situación y momento; es algo emocional que alcanza lo racional, como creencia y convicción que guía la existencia humana. Los valores se erigen como modelo ideal de realización personal que se intenta plasmar en la conducta, en la manera de actuar, reaccionar y vivir; además, son la base de la visión e interpretación del mundo. No son observables ni evaluables, en tanto que son ideales abstractos que representan creencias, verdades, cosmovisiones.

Es interesante diferenciar los valores de las actitudes y los hábitos: los segundos derivan en gran medida de los primeros, y representan la disposición y tendencia de comportamiento ante determinadas situaciones, objetos, hechos o personas. Se relacionan con el carácter y la práctica, por lo que son susceptibles de ser objeto de aprendizaje y cambio, lo que supone una vía de incidencia en cuanto a valores se refiere.

En relación a los valores que se desprenden del deporte y la actividad física existen diversas clasificaciones que contemplan factores diferentes. Atenderemos a la clasificación que establece tres tipos de valores: los utilitarios, los referentes a la salud y los morales.

Entendemos por utilitarios aquellos valores relacionados con algo material o económico, aquello que poseemos y nos sirve de algo, que se puede medir e intercambiar. Nos sirven de ejemplo de este tipo de valores el espíritu lúdico, el esfuerzo,



la tenacidad o el aprovechamiento del tiempo. Por otro lado, los valores referentes a la salud son esenciales en el deporte en edad escolar, ya que la sensibilización en este sentido puede contribuir a la adquisición de buenos hábitos, como por ejemplo, los relacionados con la higiene y la alimentación. Por último, los valores morales son específicamente las cualidades que se atribuyen a las cosas, las personas y las sociedades, que se van descubriendo y asumiendo creativamente.

En este sentido, los valores deben respetar y desarrollar los derechos fundamentales para poder ser considerados valores deseables para el individuo y la sociedad. Evidentemente, dentro de este marco de referencia general cada persona y sociedad construye su propio sistema de valores.

UNICEF Castilla y León

Plaza Universidad, 8. Entreplanta B 47003 Valladolid

Tel.: (+34) 983 397 087 - Fax: (+34) 983 207 415

Email: castleon@unicef.es

Web: www.unicef.es

visite nuestra página web
www.ebrosport.com
Trofeos exclusivos,
diseño personalizado
nos adaptamos a las necesidades
de nuestros clientes

Trofeos Graduatorios

Ebro Sport
Pérez Galdós. n° 14
Miranda de Ebro
947 31 03 69

Copas
Trofeos personalizados,
Diseños Exclusivos,
Placas de Homenaje, Medallas,
pins, llaveros y todo tipo
de regalos deportivo



Hoteles Suco



H+++ Europa Centro
34220 Magas de Pisuerga
Palencia
Tel. 979 784 000
Fax 979 784 185

e-mail: hoteleuropa@mundivia.es

H+++ Castilla Vieja
Avda. Casado del Alisal, 26
34001 Palencia
Tel. 979 749 044
Fax 979 747 577

e-mail: h_castillavieja@mundivia.es

H+++ Area Suco
Ctra. Burgos-Portugal, km. 54
34250 Quintana del Puente - Palencia
Tel. 979 792 111
Fax 979 792 353

e-mail: reservas@hotelessuco.com

H++ Don Rodrigo
C/ Los Gatos, 1 (próximo a Catedral)
34005 Palencia
Tel. 979 706 280
Fax 979 706 281
e-mail: h_donrodrigo@mundivia.es

H++ Suco
Ctra. Burgos-Portugal, km. 45
34257 Villodrigo - Palencia
Tel. 947 166 016
Fax 947 166 117
e-mail: reservas@hotelessuco.com

Reportaje internacionales

El carro de la Roja se llena con más castellano y leoneses

Los jóvenes futbolistas de Castilla y León vienen pisando fuerte. Muchos nombres empiezan a sonar en el panorama nacional en las selecciones de base. Y la mayoría, por no decir casi todos, tras despuntar en los combinados de casa, donde desde el Centro de Tecnificación, con sus entrenadores a la cabeza, se les da el penúltimo empujón. El último es suyo. De Ainhoa Campo, José Luis Villoria, Andrés Antolín...



HNOS. DE SANTIAGO
CORREDURÍA DE SEGUROS

tohnos mobile es tu tienda **Orange**, donde vas a encontrar soluciones personalizadas. Ven a conocernos y descubrirás lo que nos diferencia:

- los mejores precios
- asesoramiento personalizado
- ofertas en móviles 3G
- sin cuota inicial
- servicios postventa
- garantía tohnos en los primeros 15 días
- teléfono de cortesía
- plan renovo

ÁVILA

- C/ Zapateros, 3 (Arévalo)
T. 615 574 997
- C/ Juan Pablo II, 10 - T. 615 582 501
- Avda. Portugal, 26 - T. 695 329 328

BURGOS

- C/ La Miel, 14 (Aranda de Duero)
T. 695 329 328
- Pza. Santo Domingo de Guzmán s/n
T. 695 463 217

LEÓN

- C.C. LEÓN PLAZA
Avda. de los Peregrinos 8-10 B 37
T. 615 524 358

• Avda. de San Mamés 3
T. 695 463 445

MADRID

- CC Tres Aguas Avda. de América 7-9
Local 156 (Alcorcón) - T. 695 463 532
- Avda. Juan Carlos I. 46 local 51
(Collado Villalba) - T. 695 462 884
- C/ Estafeta, 2 (Galapagar)
T. 692 614 866
- Palacio Hielo. C/ Silvano, 77 Local B14
A1 - T. 695 462 703
- Camino Viejo de Leganés, 88
T. 615 574 995
- Pº Extremadura, 31 - T. 695 463 372

• CC H2 Ocio. C/ Marie Curie, 4
Local B18 (Rivas Vaciamadrid)
T. 656 866 235

PALENCIA

- C/ Mayor, 21. T. 695 463 001

SALAMANCA

- C/ Prior 4 - T. 625 353 343

SEGOVIA

- C/ Chorretones, 6 (Cuéllar)
T. 675 563 686
- C/ Gobernador Fernández Jiménez, 10
T. 695 462 957

SORIA

- CC Camaretas, local 54. (Golmayo)
T. 655 779 210
- C/ El Collado, 49. T. 695 462 874

VALLADOLID

- Avda. Segovia 10. T. 695 463 358
- C/ Cardenal Cisneros, 14
T. 695 462 899
- C/ Adolfo Miaja de la Muela, 11
T. 695 463 082
- C/ Plaza Mayor, 3. T. 695 463 049
- C/ Cigüeña, 11. T. 695 463 002
- C/ Velardes, 1. T. 685 448 505

es diferente



Ainhoa conduce el balón con la camiseta de la selección de Castilla y León.

Sus nombres no suenan como los de Arbeloa o Mata; ni como los de Antolín Gonzalo o Eusebio Sacristán; ni incluso como los de Manzanedo o Del Bosque... Se llaman Ainhoa Campo, José Luis Villoria, Ángel Velasco, Andrés Antolín... Son algunos de los recientes, y no tanto, internacionales de Castilla y León. Algunos de ellos aún en categorías inferiores. Todos con la misma ilusión que los citados al inicio, defender la camiseta de la selección, bien sea en un entrenamiento o en una concentración amistoso o de competición, bien en un torneo internacional.

Fútbol, fútbol sala o fútbol femenino. Todos quieren enfundarse la camiseta roja. Aunque casi todos, por no decir todos, saben que su vida deportiva debe ir paso a paso. Los primeros los dieron en casa, al amparo de las

selecciones regionales, con el empujón del Centro de Tecnificación. Luego llega el suyo propio con ilusión, ganas, sacrificio, trabajo y entrega máxima.

Los últimos internacionales han sido jóvenes representantes del fútbol sala castellano y leonés. Andrés Antolín y José Luis Villoria acudieron, ya con el segoviano César Arcones como seleccionador, a la última concentración de talentos del combinado Sub18.

El portero pertenece a la factoría del Caja Segovia. El también segoviano José Luis Villoria juega en Primera con el Puertollano. Este pívot llegó a ser reclamado por la Sub21 la pasada campaña para un amistoso contra Italia pero una lesión le dejó fuera. Es un habitual en la Sub 18 y ahora también en la máxima categoría de fútbol sala nacional con el club manchego.



Villoria en la concentración de la Selección Nacional Sub18.

El carro de la Roja se llena con más castellano y leoneses

"Es una experiencia increíble", reconoce el pívot, una de las jóvenes promesas de fútbol sala, que este mismo año se ha estrenado en Primera: "El debut es el sueño de todo chaval". Su último año ha sido para enmarcar, con esas llamadas de los combinados nacionales Sub18 y Sub21, y sus primeros minutos en la máxima categoría.

"Ahora mismo me centro en hacerlo bien con mi equipo y esforzarme en las selecciones de base. No pienso más allá. La absoluta queda muy lejos", añade. Villoria comenzó a jugar al fútbol sala en Segovia, pero ya en infantiles se fue a Villalba (Madrid), donde siguió con el deporte. De allí a Las Rozas-Boadilla, donde sus buenas actuaciones de la pasada temporada le valieron un billete para la Primera con el Puertollano. Pero sin descuidar una parte fundamental en su vida, los estudios. "Ahora mismo estoy haciendo un módulo en Administración. Tal y como están las cosas no hay que dejar de estudiar", se sincera.

Pero si de fútbol sala hay que hablar (hasta cinco segovianos ya han jugado en Primera), el que se lleva la palma es Ángel Velasco, más conocido como Lin. El actual integrante del Barcelona es uno de los elegidos para el Mundial de Tailandia, que se disputará del 1 al 18 de noviembre. Lin ya es un habitual de la Roja, con la que se ha alzado con el Campeonato de Europa.

Otra de las jóvenes que ha recibido el gran premio de la llamada de la selección española es la palentina Ainhoa Campo, un talento curtido en los combinados regionales, bajo la batuta de Numi Antón.

Actualmente juega en el Rayo Simancas de Valladolid y en septiembre recibió el premio de debutar con la selección Sub17, en la fase de clasificación del VI Campeonato de Europa de la categoría. "La mayoría de mis compañeras habían acudido a varios entrenamientos. En mi caso, sólo a uno; así que contentísima porque no me lo esperaba", señala esta centrocampista que,



REVISTAS
CARTELES
FOLLETOS
CATÁLOGOS
LIBROS
DISEÑO GRÁFICO

Calle Pirita, 49 - esq. Cobalto
(Pol. San Cristóbal) - 47012 VALLADOLID
impresosnino@gmail.com

983 29 57 82 - 666 27 19 25



Ainhoa Campo, segunda por la izquierda, agachada, en el once titular castellanoleonés.

además, tuvo la suerte de jugar los tres encuentros de la Roja en esta fase en Eslovaquia, ante Islas Feroe (8-0, con gol suyo incluido), Eslovaquia (4-0) y Polonia (3-0).

El suyo ha sido un camino con muchos kilómetros a sus espaldas. La pasada campaña vivía en Palencia y se desplazaba tres días a la semana a Valladolid para entrenar con el Rayo Simancas. "En éste, ya vivo en la Residencia Deportiva Río Esgueva. Estudio 1º de Bach. Para mi los estudios son muy importantes", añade esta jovencísima futbolista, que hasta junio de 2013 no cumplirá los 17 años.

Ahora, tras cumplir con un sueño, el de vestirse de corto con la Roja, espera la llamada

para la siguiente fase del Europeo. "Somos un grupo de 30 futbolistas con opciones", añade.

Sus casos son muy parecidos a algunos de los que hoy están empezando en la Sub12 o en cualquiera de los conjuntos de la Comunidad. Chavales que sueñan con enfundarse algún día la camiseta de la selección de Castilla y León, y luego verse con la Roja puesta. El trabajo diario en sus equipos, en las categorías provinciales o regionales, puede dar sus frutos.

Aunque, como Villoria o Campos, hay que ir paso a paso, cumplir objetivos cortos. Y quizás un día los nombres de Arbeloa, Mata o Lin dejen paso a apellidos hoy mucho menos conocidos.



noticias breves

• Castilla y León, sede de los Campeonatos Nacionales

El mes de diciembre se prevé intenso para el fútbol de Selecciones en Castilla y León. La RFEF ha designado a la Federación de Castilla y León como sede de las primeras fases de los Campeonatos Nacionales de Selecciones Autonómicas masculinas y femeninas Sub18 y Sub16 en sus respectivos grupos. Las féminas se enfrentarán a Navarra y La Rioja del 19 al 22 y los combinados masculinos, a País Vasco y Extremadura del 28 al 30 de diciembre.

• Burgos C.F. , campeón autonómico de la Copa R.F.E.F.

El Burgos Club de Fútbol representará a Castilla y León en la competición nacional a partir del 8 de noviembre, cuando comience a rodar el balón entre los equipos vencedores de sus respectivas Autonomías. Burgos dejó por el camino a Arandina CF o Palencia CF.

• Copa SM El Rey Fútbol y Fútbol Sala

El sorteo de la segunda eliminatoria de la III Copa SM El Rey de Fútbol Sala hizo un guiño a Castilla y León con el empare-

jamiento de Universidad de Valladolid y Caja Segovia. El encuentro se disputará el próximo 28 de noviembre.

Igualmente, se sortearon los cruces de dieciseisavos de final de la Copa SM El Rey con un Real Valladolid – Real Betis Balompié y SD Ponferradina – Getafe CF para los nuestros.

• Claudio Barragán y Jesús Velasco, premios Ramón Cobo

Los entrenadores de la SD Ponferradina y Caja Segovia Fútbol Sala durante la temporada 2011/12, Claudio Barragán (en la foto) y Jesús Velasco, recogieron el premio Ramón Cobo que entrega el Comité de Entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol por sus trayectorias como mejores técnicos del grupo II de Segunda B y de Primera División de Fútbol Sala, respectivamente. La temporada pasada, en la primera edición de estos premios, también un técnico de equipo castellano y leonés, Carlos Pouso, fue premiado por su labor al frente del Club Deportivo Mirandés.



Tiempo de Viajar

www.tiempodeviajar.com



• Grupos deportivos RFEF (descuentos especiales):

- 20 años de experiencia en desplazamientos con equipos de 2ª división "B", juveniles y selecciones autonómicas, en la Península, Islas Canarias y Baleares.

• Billetes de avión, hoteles, autobuses...

• Empresas y vacaciones individuales

C/ Cartagena 113. 28002 Madrid.
Tel.: 91 510 2795 / 2422 Fax: 91 519 5244
e-mail: madrid@tiempodeviajar.com

C/ J. Antonio Primo de Rivera, 5. 47001 Valladolid.
Tel.: 983 291 466 / 983 291 690 Fax: 983 342 095
e-mail: valladolid@tiempodeviajar.com

Nutrición deportiva: Algo más que “ponerse a dieta”

A menudo la gente se pregunta ¿para qué necesito un nutricionista si no me hace falta adelgazar? La respuesta la tiene el Área de Nutrición del Centro de Tecnificación.

Entrenamiento eficiente, descanso, alimentación equilibrada y una pauta de hidratación correcta. Estos son los elementos básicos que necesita un deportista para llegar a la cumbre de su profesión, para sacar el mayor partido a su organismo. De este modo, en el área de nutrición nos preocupamos de llevar a cabo una valoración del estado nutricional de cada futbolista, mediante estudios antropométricos a lo largo de la temporada. La antropometría es la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano, con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos, razas, etc. Así pues, se podrán comparar resultados de un jugador al principio de la temporada, a mediados y en la fase final, viendo su evolución e interviniendo si fuera preciso con diferentes estrategias como un cambio del tipo de entrenamiento o un cambio en la dieta, buscando siempre una optimización del rendimiento deportivo. Un ejemplo claro será un deportista dedicado al lanzamiento de peso, en donde su masa corporal será elevada y deberá disponer de la energía inmediata necesaria para lanzar un objeto pesado a varios metros. Éste es un tipo de fuerza intensa y de corta duración (ejercicio anaeróbico), mientras, un futbolista realiza entrenamientos de larga duración a diferente intensidad, precisando de un chorro de energía continua que asegure las pérdidas que realizará durante un entrenamiento o partido que se prolongará en el tiempo (ejercicio aeróbico).

¿Qué tiene que ver la alimentación en todo esto?

No todos los alimentos son iguales, cada uno tiene su composición específica y sus aportes de macro y micro nutrientes, saber elegir qué alimento y bebida tomar antes durante y después de la práctica de ejercicio, y conocer las combinaciones de alimentos nos ayudará a desempolvar el talento deportivo que cada jugador posee de forma innata. Siguiendo con el ejemplo anteriormente citado, el lanzador de peso deberá seguir una dieta rica en proteínas para incrementar su masa muscular, mientras, el futbolista deberá incorporar en su dieta habitual alimentos que favorezcan el esfuerzo energético prolongado: hidratos de carbono.

Cabe destacar que no existe un menú específico para los deportistas, sino que depende de cada especialidad y sobre todo de cada persona. Y más allá de la “dieta” -palabra tan temida-, las raíces de la nutrición tanto deportiva como general, están en la EDUCACIÓN NUTRICIONAL: inculcando unos hábitos de vida saludables, en donde alimentación y ejercicio van siempre de la mano, promoviendo y promocionando la salud.

Desde el área de nutrición, tratamos éste y otros temas mediante charlas y talleres para sacar el máximo rendimiento de los futbolistas que llegan de nuestros clubes a concentraciones y partidos con las Selecciones. Pero no sólo estamos abiertos a esta clase de actividades, desde la FCyLF, se pone a disposición de cualquier interesado este servicio de consulta nutricional.

Hidratación en el fútbol: ¿sabemos de su importancia?

El fútbol es un deporte de resistencia que consiste en la realización de actividades de alta intensidad y corta duración en forma intermitente, interespaciadas con actividades de intensidad baja a moderada, lo cual puede derivar en la producción de altas tasas de calor metabólico.

Todos sabemos que el agua es un elemento fundamental para la vida humana. Las mayores causas de fatiga durante un ejercicio con esta duración, son la depleción de las reservas de sustratos, especialmente el glucógeno muscular, además de los problemas asociados con la termorregulación y el balance de fluidos. Ante esto, los jugadores han tomado consciencia de la necesidad de realizar una dieta alta en carbohidratos durante el período de entrenamiento, tanto antes como después de la competición. La necesidad de asegurar un adecuado consumo de fluidos está menos reconocida.

¿Cuándo beber antes de un partido?

Los jugadores deben iniciar el proceso de llenado de fluidos ya el día anterior al partido. Por ejemplo, puede beberse un litro adicional de zumo la noche previa al partido, lo cual proporcionará una cantidad extra de azúcar. Si se almacena una cantidad de glucógeno en los músculos superior a la normal, el volumen de agua en el cuerpo aumenta, ya que el glucógeno retiene agua. 200 gramos extra de glucógeno muscular, como consecuencia de una dieta alta en hidratos de carbono, aumentará los fluidos corporales en más de medio litro; esto ayudará a reducir la pérdida neta de agua durante un partido, por lo que también en este aspecto resulta ventajosa una ingestión alta de hidratos de carbono los días previos a un partido. El día del partido los jugadores deben disponer de abundante bebida y hay que animarlos a que beban aunque no tengan sensación de sed. Sin embargo, durante la última hora antes del partido, los jugadores no deben beber más de 300 mililitros (un vaso grande) cada 15 minutos.

¿Cuánto beber durante el partido?

Deben beberse pequeñas cantidades de fluidos con frecuencia. Lo ideal es beber entre 100 y 300 mililitros con una concentración de azúcar del 2 al 3% cada 10-15 minutos. La ingestión del fluido en un momento crítico después del partido puede trastornar el ritmo de juego por lo que los jugadores deben beber solamente cuando haya una pausa natural en el juego. Conviene poner botellas de fluido en diferentes lugares del campo a fin de evitar largas carreras hasta el banquillo del equipo. Incluso los días de frío ya que al no existir tanta transpiración se tiene menos sensación de sed aunque la sequedad del ambiente hace que exista más evaporación.

Después de un partido

Durante un partido la pérdida de fluidos oscila entre 1,5 y 3 litros correspondiente al 2-2% del peso corporal. Es por eso por lo que se aconseja a los futbolistas beber abundante líquido después de éste, igualmente que en las horas y días posteriores a este debido a que estudios han demostrado que el reestablecimiento del equilibrio de fluido es un proceso lento.



Resumiendo:

- Beber siempre antes, durante y después del ejercicio.
- Beber agua fresca y no utilizar bebidas con carbohidratos a menos que el ejercicio así lo requiera.
- Si se consumen bebidas comerciales o preparadas, adecuarlas a las características individuales del futbolista.
- Nunca beber disoluciones de glucosa antes del ejercicio. La hiperglucemia generada provoca una respuesta importante de insulina en el plasma sanguíneo que reduce drásticamente el nivel de glucosa en sangre, generando una hipoglucemia refleja. Al tiempo la insulina inhiba la utilización de los ácidos grasos. La consecuencia es que se acumulan unas grandes dosis de glucógeno muscular con lo que el músculo queda hipotecado por una fatiga temprana.
- La magnitud de la deshidratación puede ser medida pesando al deportista antes del ejercicio y después del mismo.
- Beber una abundante cantidad de líquidos el día anterior a un partido y durante el partido: más de lo necesario para calmar la sed.
- Beber frecuentemente justo antes y durante un partido así como en la media parte, pero sólo pequeñas cantidades: no más de 300 ml de líquido cada 15 minutos.
- Beber mucho después de un partido: incluso varias horas después de la finalización del mismo.
- Usar el color de la orina como indicador de la necesidad de líquidos.
- Experimentar con los hábitos de beber durante el entrenamiento de modo que pueda superarse cualquier dificultad en la absorción de líquidos durante los ejercicios.

Adiós a Lesmes II

Una de las leyendas futbolísticas de los años cincuenta, Lesmes II, falleció en Valladolid a la edad de 85 años. Rafael Lesmes llegó al Real Valladolid en la temporada 1949-50 junto a su hermano Paco, una institución en la entidad blanquivioleta. La llegada de los dos jugadores ceutís a Zorrilla fue una de las mejores operaciones realizada por los dirigentes vallisoleños, ya que tras pasar muchos apuros para mantenerse en su debut en primera división, el Pucela iba a convertirse en el equipo revelación, tuteando a los grandes y llegando a la final de Copa de aquella temporada, frente al Athletic de Bilbao.

Los Lesmes, primero con Babot y después con Matito, y con Saso siempre en la portería, formaron un bloque defensivo tan sólido que MARCA bautizó como El Muro del Pisuerga, pues tal era la dificultad que los delanteros rivales encontraban para superarlo.

Aunque Paco llegó con vitola de figura, su hermano Rafa llamó poderosamente la atención del seleccionador que lo incluyó en la lista para el Mundial de Brasil 1959. Aunque allí no jugó ningún partido, la progresión del pequeño de los Lesmes fue imparable y el Real Madrid pagó un millón de pesetas de las de entonces para llevárselo en la 1952-53 a Chamartín, escenario de su mejor época, ya que en las ocho temporadas que permaneció en el equipo blanco conquistó cinco Copas de Europa y cuatro Ligas.

Militando en el Real Madrid alcanzó la internacionalidad, jugando dos partidos con España. El primero contra Francia el 17 de marzo de 1955 y el segundo contra Irlanda el 15 de



noviembre de 1958. Ya con 33 años volvió al Real Valladolid, en el que jugó dos temporadas más antes de colgar definitivamente las botas.

Se casó con la hermana de Gerardo Coque y echó definitivamente raíces en la capital castellana, aunque trabajando como ojeador del Real Madrid, que siempre supo valorar su fidelidad y conocimientos futbolísticos. Persona cabal y recta en su comportamiento, gozaba de una prodigiosa memoria y de una envidiable salud, hasta que ésta se deterioró irreversiblemente en los últimos meses. Descanse en paz Rafael Lesmes Bobed, un histórico del fútbol español.

José Miguel Ortega

ALBERTO ARRAN ÁLVAREZ
SERLIMA
Servicio de Limpieza y Mantenimiento en General
Abrillantado y Encerado - Limpieza de Cocheras
☎ 606 96 30 51

Su Salud quiere calidad de Vida

MEDIFIATC le ofrece:

- Amplia disponibilidad de especialidades para sus visitas, reconocimientos, pruebas diagnósticas e intervenciones. Sin pagos adicionales ni listas de espera.
- Profesionales y centros clínicos en todo el país y Estados Unidos. Los más avanzados equipos y métodos de diagnóstico y tratamiento.
- Teléfono de urgencias 24 horas y línea de consultas médicas por teléfono y on-line.

FIATC Club Salud

Una selección de servicios para cuidar de su bienestar personal.

Atención psicológica, logopedia.

Asistencia a las personas: domiciliaria, en residencia, teleasistencia.

Tratamientos especiales: cirugía correctiva de la vista, cirugía estética y reproducción asistida.

Infórmese de las ventajas Medifiatc para empresas y profesionales autónomos

Avda. Juan Carlos I, 4 · 05004 ÁVILA · Tel. 920 227 103 · avila@fiatc.es

Obdulio Fernández, 10 · 09006 BURGOS · "Edif. FIATC" · Tel. 947 241 233 · burgos@fiatc.es

La Torre, 10 bajos · 24002 LEÓN · Tel. 987 272 030 · leon@fiatc.es

García Morato, 29 bajos · 47007 VALLADOLID · Tel. 983 476 066 · valladolid@fiatc.es

FIATC 
SEGUROS

Solicite más información a su Mediador de Seguros o llame al 902 110 120.

Aquí, con tu nómina o pensión, sales ganando.



Ahora, por traernos tu nómina o pensión, puedes elegir el que más te guste.

Además, te ofrecemos muchas más ventajas: cuentas sin comisiones, descuentos en seguros, tarjetas sin cuotas de emisión*...

Infórmate en cualquiera de nuestras oficinas.

Caja España 

Caja Duero

(*) Excepto las tarjetas Club de los 60, Donata de Rente y Via T.
Oferta exclusiva para clientes que domicilien su nómina o pensión en la entidad a partir del 1 de octubre y hasta el 31 de diciembre de 2012.
Consulta en detalle todas las condiciones de esta promoción en la oficina más cercana o en www.cajadespana-duero.es