



OTRO AÑO MÁS Y EL CLUB SIGUE CON FUERZA

¡Feliz año nuevo 2004!

En apenas unas semanas hemos dado el gran salto: dejamos atrás el año 2003 y empezaremos con fuerza a desgranar el nuevo 2004.

No se puede decir que el año ya terminado nos haya traído sólo venturas, pero sí es cierto que hemos visto crecer un poco más y hacerse adulto a nuestro CLUB. Asistimos al nacimiento, esplendor y caída de un proyecto de sección de cadetes de fútbol - 11 por el que luchamos con ilusión pero con muy poca suerte. La falta de personas comprometidas nos llevaron a tener que dejar este equipo para la presente temporada. También vimos el nacimiento de un nuevo equipo de hockey (¿este sí que se

está consolidando con fuerza!), otro de baloncesto masculino juvenil y tantos otros proyectos que van entretejiendo la realidad que nos ocupa día a día. De igual manera hemos visto cómo los oscuros intereses personales se superponen en muchas ocasiones a los generales cuando hablamos de solicitar ayudas públicas a Juntas Municipales a cambio de promocionar el deporte de barrio.

Pero no hay que desanimarse, la temporada que ha dado comienzo lleva impreso un sello de optimismo y energía renovada en todos los equipos que han entrado en liza con el nombre de nuestra entidad, igual que en el resto de personas que colaboran en la medida de sus posibilidades para

sacar adelante todo lo que supone el Sporting de Vallecas, C.F. Este año contamos con la nueva figura de "coordinador" de deportes, savia nueva en la organización que ya ha comenzado a dar sus frutos redundando en una mejor comunicación y distribución de tareas dentro de cada ámbito deportivo. Por supuesto tampoco podemos olvidarnos de los **A S O C I A D O S** y **COLABORADORES** cuya valiosa contribución al sostenimiento del CLUB se hace cada vez más importante para poder sacar adelante proyectos con un coste mínimo para sus participantes.

Felices fiestas y próspero año nuevo.

EDITORIAL

¡Hola de nuevo!

La Grada os desea feliz Navidad y un año 2004 lleno de victorias. Con este número La Grada cumple 2 años: ¡¡¡felicidades!!! A pesar de su juventud, ya ha acumulado demasiado estrés y, por esta razón, lamentamos comunicaros que descansará más tiempo entre número y número.

Si deseáis expresarle vuestra preocupación por su salud, podéis hacerlo en la dirección de correo electrónico lagrada@sportingdevallecas.es (ella esperará vuestras colaboraciones, que seguro que le levantarán el ánimo). Muchas gracias y ¡hasta pronto!

FUTSAL ENGLAND TROPHY 2003 CHELTENHAM (INGLATERRA)

Tercer viaje del club a Inglaterra

Después de mucho trabajo y esfuerzo, finalmente el club participó en un torneo de carácter oficial invitado por el Quadrant FC inglés.

La sección (B)-Moratalaz tuvo el privilegio de participar en el primer torneo "Futsal England Trophy 2003" organizado por Futsal England y con el visto bueno de la UEFA. Hubo un total de 16 participantes entre los cuales caben destacar equipos profesionales como el

FC Argo (Moldavia), Cowichan Eagles (Canadá), FC Dynamic (Bélgica) y Sheffield Hallam (Inglaterra) entre otros. Después de 4 frenéticos días disputando un total de 6 partidos de fútbol-sala, el equipo salió satisfecho de sus resultados a pesar que se perdieron casi todos los partidos pero siempre dando la cara al contrario, con buen humor y mucha ilusión. Esto nos ha servido para entablar relaciones con otros clubs, de hecho ya podemos decir que estamos oficialmente invitados para disputar un torneo parecido pero esta vez en tierras lusas (Oporto), al igual que a disputar torneos en Moldavia, Bélgica y Canadá.

Como era de esperar el nivel del torneo era muy alto pero un equipo español se pudo meter entre los 4 mejores, el Quo



Vadis, dando una imagen de juego espectacular, digno de un país campeón en fútbol-sala. Se pudo ver una final apasionante entre el Litconfrig Futsal de Moldavia y el Sheffield Hallam de Inglaterra, con muchos goles y muchos nervios desde el principio del encuentro, el resultado fue de 4-4 con lanzamiento de penalties para finalmente desequilibrar la balanza a favor del Sheffield Hallam, siendo este su primer

año en el que disputa partidos de UEFA en su trayectoria deportiva.

Esperamos que el próximo año el club pueda enviar a sus mejores hombres para dar una imagen excepcional del Sporting de Vallecas a tierras lusas en los meses de Junio, en lo que será la segunda edición de este prestigioso torneo.

Mientras tanto seguiremos entrenando para estar en esa expedición.



SALUD

Nuestra temida compañera: la gripe

Desde este espacio intentamos explicaros el fundamento, la prevención y el tratamiento de ciertas patologías muy comunes, tanto en la vida diaria como en el ámbito deportivo, sólo con un valor meramente informativo (no diagnóstico ni de tratamiento). Os animamos a que nos propongáis temas que sean de vuestro interés; podéis mandarnos vuestras dudas y propuestas a lagrada@sportingdevallecas.es

Definición: infección respiratoria causada por la acción de un virus que tiene una enorme capacidad para mutar. Sus síntomas se manifiestan tras un período de incubación de entre 24 y 48 horas. El virus de la gripe es especialmente activo en los meses fríos y al comienzo de la primavera.

Fases de la infección:

1. Los virus llegan al organismo por inhalación a través de las mucosas de la nariz y de la boca.
2. Los virus se adhieren a las células de las vías respiratorias, entran en ellas y comienzan a replicarse gracias al ADN y a distintas enzimas de la célula que han infectado, produciendo nuevos virus que se extienden por el organismo.
3. Los antígenos (material vírico) provocan la reacción inmunológica del organismo. Durante esta lucha aparece la fiebre, los dolores de cabeza y los dolores articulares y musculares.

Síntomas:

- Escalofríos y fiebre, que remite en 2 ó 3 días, tras los cuales se produce malestar general, debilidad y fatiga.
- Dolor de cabeza, muscular y de espalda.
- Tos seca, irritación de garganta y ronquera.
- Estornudos y secreción mucosa nasal.

Prevención: campañas de vacunación que, aunque sólo protegen



contra un número reducido de tipos de virus (debido a la gran capacidad de mutación del virus de la gripe), son especialmente útiles en niños, ancianos, enfermos crónicos de pulmón o corazón, personal sanitario y otros trabajos que impliquen contacto con mucha gente.

Factores de riesgo:

- Estrés, cansancio, carencias nutricionales o enfermedad reciente que haya mermado las defensas del organismo.
- Trastornos cardíacos o pulmonares crónicos.

- Tercer trimestre del embarazo.

Tratamiento:

- No hay tratamiento para eliminar el virus (sólo prevención con la vacuna), por lo que se debe dejar que nuestro organismo lleve a cabo su respuesta inmunitaria.
- No se deben emplear nunca antibióticos porque no es un trastorno bacteriano, y con el uso indiscriminado de antibióticos podemos fomentar la resistencia al mismo.
- No obstante, se pueden paliar los síntomas con paracetamol o aspirina.
- Además conviene beber muchos zumos y humedecer el ambiente.
- En ocasiones graves, y siempre recetado por el médico, se pueden usar expectorantes, descongestionantes nasales o antitusivos.

Complicaciones:

- Infecciones bacterianas del oído medio.
- Bronquitis o neumonía, en pacientes crónicos mayores de 65 años.



SALUD

El sobrepeso en el fútbol

Hay que diferenciar antes de nada conceptos tales como engordar y aumento de peso, ya que engordar representa el aumento de los depósitos adiposos, mientras que el aumento de peso nos puede indicar un aumento de las diferentes masas corporales ya sea grasa, muscular u ósea, aunque esta última variará principalmente en periodos de crecimiento. En ocasiones el futbolista, en este caso, presenta un aumento de peso debido a una alimentación poco saludable, no equilibrada e hiperlipídica y la práctica de altas cargas de trabajo como sucede en deportistas de elite, lo que hace suponer que valores de IMC (índice de masa corporal) altos, no necesariamente se corresponden con el aumento de peso graso, por ello el estudio de la composición corporal nos sería útil para determinar el porqué del aumento de peso y en que periodo de tiempo transcurre, así como la proporción en qué ha aumentado la masa muscular, grasa y ósea.

Para ello si el aumento de peso deriva del aumento de grasa el nutricionista deberá establecer parámetros nutricionales adecuados, que hagan disminuir dichos depósitos a la par que seguir manteniendo su actividad deportiva al máximo rendimiento y realizar un seguimiento que impida la aparición de ciertas deficiencias. Si el aumento proviene de una acusada mesomorfia (alto desarrollo muscular) derivado generalmente de una alta ingesta de proteínas (aumento en la incidencia de diversas patologías, entre ellas renales) combinado con trabajo físico a altas cargas, el nutricionista en colaboración con el responsable de la distribución del trabajo físico, deberán establecer pautas nutricionales equilibradas y trabajo físico con menores cargas que permitan al futbolistas estar en óptimas condiciones y alcanzar un buen performance.

En conclusión la evaluación nutricional y de

la composición corporal, junto con el establecimiento de un trabajo físico adecuado, va a permitir al futbolista un óptimo rendimiento.

