

LA SECCIÓN DE CADETES DEL SPORTING DE VALLECAS COMIENZA SU ANDADURA CON ILUSIÓN

¡Ya están aquí los cadetes rojinegros!

Jose Luis Bedmar

¡ Ya están aquí! La sección (C) - Cadetes del CLUB empieza su actividad desde el próximo sábado 31 de agosto. Esta nueva sección de chavales se incorpora a la disciplina del CLUB llena de ilusión.

Participará en fútbol - 11, dentro del ámbito de los Juegos Deportivos Municipales aunque no se descarta el salto a la Federación Madrileña de Fútbol para las siguientes temporadas.

Si estáis interesados en formar parte de la misma, no dudéis en poneros en contacto con nosotros a través de nuestra dirección. También podéis solicitar información en el teléfono 670 75 22 18.

¡Os esperamos!



Dudu, jugador de la Sección A - Vallecas y entrenador de cadetes, junto a la plantilla de la temporada 2002/2003

EDITORIAL

¡¡Hola!! ¿Olvidadas ya las vacaciones? No os preocupéis si ya se os han acabado, pensad positivamente: ¡¡comienza de nuevo la temporada deportiva!!

Esperamos que vengáis con mucha energía y dispuestos a arasar en los Juegos Municipales y en la Liga Regular Federada de Hockey. Desde aquí queremos desearos mucha suerte en vuestras competiciones.

¡A ver cuántos trofeos gana nuestro CLUB!

SALUD: EL COMIENZO DE LA TEMPORADA DARA LA BIENVENIDA A LAS AGUJETAS

La vuelta de las temidas agujetas

Ana Chica

É ste es un nuevo espacio al que podéis dirigirlos mediante el correo lagrada@sportingdevallecas.es para hacernos preguntas sobre salud. Como acaban de empezar las competiciones deportivas, creemos que éste es un tema de actualidad para comenzar. Esperamos que os parezca interesante.

LAS AGUJETAS

Qué son. Qué las causa.

Al ejercitar un músculo por encima del nivel de esfuerzo al que está acostumbrado, o al volver al gimnasio tras un periodo sin ejercitarse (por ejemplo tras unas vacaciones), los músculos producen ácido láctico como producto de deshecho. Al enfriarse el músculo tras el entrenamiento, este líquido se solidifica mezclado entre los haces de fibras musculares (toma la forma de agujas pequeñas, y de ahí el nombre de agujetas).

El resultado es doloroso, cuando se vuelve a mover el músculo (normalmente a las 12 o 24 horas después del entrenamiento). En casos especialmente graves se pueden producir microdesgarros musculares.

Síntomas

Dolores musculares y dificultades para realizar recorridos completos del movimiento de alguna articulación (por ejemplo, si se producen en los bíceps, a

veces es imposible estirar el brazo completamente). Si se producen microdesgarros, el dolor puede ser intenso (tipo "pinchazo").

Qué se debe hacer cuando ocurre: Primeros auxilios.

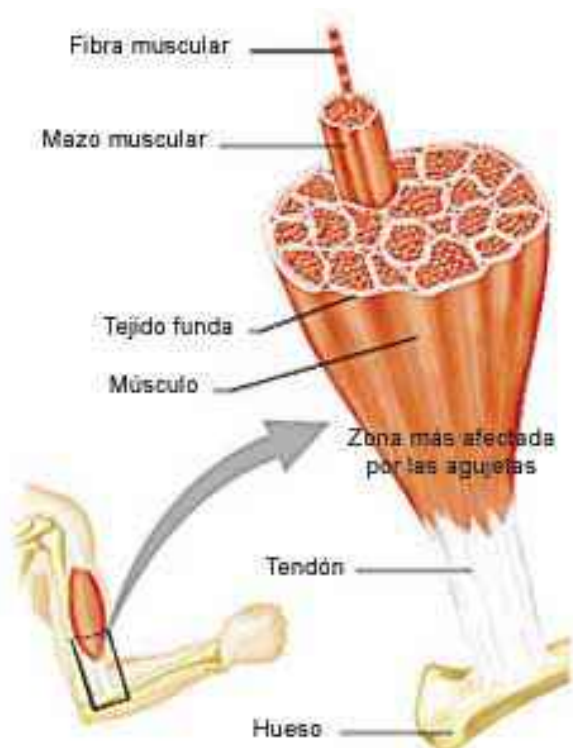
Si no se hace nada al respecto, desaparecen alrededor de una semana después. Si las molestias son soportables, reanudar el entrenamiento ayuda, ya que se vuelven a fundir los cristales de ácido láctico. Sin embargo, la nueva sesión de ejercicio ha de ser de intensidad moderada, para evitar que al día siguiente sean peores aún. Los masajes suaves y los baños en agua caliente son de bastante ayuda. Si el dolor es muy intenso es mejor tomar algún calmante-analgésico.

La prevención: Cómo evitar que nos ocurra.

Si no estás en forma, evitar que las primeras sesiones de entrenamiento sean muy intensas. En general, evitar los aumentos bruscos de intensidad del ejercicio, estés en forma o no.

A diferencia de otras lesiones, el calentamiento no tiene efecto de cara a evitarlas o disminuirlas. Hay personas tan en baja forma que solo el calentamiento ya les producirá agujetas.

Fuente: www.hispagimnacios.com



ÓSCAR FERNÁNDEZ ALBARRACÍN: MAESTRO DE ESGRIMA

Esgrima: plena educación deportiva

Ana Chica

Todo un campeón de España y del Mundo para los lectores de La Grada Rojinegra.

SPV: ¿Cómo empezó a practicar la esgrima y a qué edad?

A los 17 años, un poco mayor, pero después de una formación multideportiva muy completa (baloncesto, balonmano, atletismo, gimnasia deportiva) que me ayudó a alcanzar un buen nivel muy rápido. Llegué a la Sala de Armas del Palacio de los Deportes de Madrid de la mano de mi hermano Javier, que ya estaba allí como seleccionado para participar en el Campeonato Mundial en Chicago 1978 Universidad de Notre-Dame.

SPV: ¿Dónde aprendió usted la esgrima y quiénes fueron sus maestros?

En la Sala de Armas del Palacio de los Deportes de Madrid. Mis maestros fueron D. Antonio Solivera, Ángel Martínez y Joaquín Campomanes.

SPV: ¿En qué consiste la esgrima?

Primero en el dominio de la técnica para la práctica de una habilidad secundaria útil a lo largo de los siglos, como es el luchar con un arma; antes se luchaba por la vida, ahora como deporte. Segundo, es una forma de cultura y desarrollo.

SPV: ¿Qué es para usted la esgrima?

Una forma de autocontrol, de mejora personal en lo físico y en lo intelectual.

SPV: ¿Qué títulos ha ganado, como deportista y como maestro, y cuáles han sido los encuentros disputados más importantes?

Dos títulos de Campeón de España Absoluto (individual), catorce títulos de

Campeón de España Absoluto por Equipos, un diploma olímpico en los JJ.OO. de Atlanta 96, y dos veces 4º en el Campeonato del Mundo (en Sofía 86 y en La Haya 95). Campeón del Mundo de Maestros de Armas en Alemania Wad Windugen 2002.

SPV: ¿Cómo ha llegado a ser maestro y desde cuándo lleva enseñando?

Mi actividad como deportista corría paralela a mi desarrollo profesional. Llevo enseñando a otras personas casi desde el principio de mi actividad como esgrimista de cierto nivel, primero como animador (1980), luego como monitor (1984), y después como Maestro titulado por la Asociación Española de Maestros de Armas desde 1992.

SPV: ¿Dónde practica la docencia?

Primero en mi club de origen, la Sala de Armas de Madrid, luego en el Centro Nacional de Entrenamiento, y también colaborando con el Club Castellana Sala de Armas de Madrid.

SPV: ¿Qué le aporta más, competir o enseñar?

Enseñar es más gratificante.

SPV: Como maestro, ¿ha llevado a algún alumno a competiciones y a cuáles?

A muchos, pero el resultado más destacado es el de Lara del Campo Milán, cuando consiguió la medalla de bronce en la Copa del Mundo de Ponte de Sar en Portugal. Pero hay muchos más...

SPV: ¿Qué proyección tiene la esgrima y qué cualidades físicas requiere?

Depende del prisma con que cada uno mire: del divertido juego a la alta competición. La falta de desarrollo de una

otra cualidad física no impide la práctica de este deporte. El Maestro sueco afincado en España Martin Kromlund compitió hasta los 82 años...

SPV: ¿De dónde proviene este deporte?
Es el único deporte olímpico de origen español.

SPV: ¿Qué elementos conserva la esgrima deportiva de su origen, la esgrima como arte de guerra, y qué elementos nuevos aporta?

La esgrima moderna conserva del arte de la guerra el origen de su técnica, puesto que el objetivo antes era matar o herir sin ser matado o herido, y ahora es tocar sin ser tocado. Por supuesto, ahora es mucho más dinámico y divertido.

SPV: ¿Cuáles son las armas y modalidades que existen en la esgrima? ¿Qué diferencias hay entre ellas?

Espada, florete y sable. En espada se puede tocar en todo el cuerpo y sólo de punta. En florete también sólo de punta pero sólo en el tronco. Y en sable de punta y de filo en el tronco, brazos y cabeza.

SPV: ¿Con qué arma compete usted y por qué la escogió?

Yo la espada. Probablemente comencé con ella porque era la misma arma de mi hermano Javier, y destacué en ella tal vez por mi condición física.

SPV: ¿Cómo es la indumentaria completa de un tirador?

Caretas, traje blanco (chaquetilla, pantalón y medias blancas) y, por supuesto, guante y espada, florete o sable.

SPV: ¿Qué diferencias hay entre la esgrima femenina y la masculina?



El esgrima pasa por ser un de los deportes más elegantes e interesantes

No muchas, las propias de la diferente constitución de hombres y mujeres.

SPV: ¿Qué filosofía de vida aporta la esgrima?

Autocontrol, desarrollo conjunto físico e intelectual, respeto, cortesía y educación en el amplio sentido de la palabra.

SPV: ¿Cómo conoció la existencia de nuestro CLUB?

A través de Ana Chica y de la lectura de La Grada.

SPV: Muchas gracias.

A vosotros.

El cuadrangular del CLUB, todo un espectáculo

Jose Luis Beomar

La sección (B) - Moratalaz se alzó con la victoria por segundo año consecutivo en el Torneo Sporting de Vallecas.

En un intensísimo encuentro en el que llegaron a ir perdiendo por 1 a 4 a falta de 7 minutos para el final, consiguieron con garra empatarlo a la conclusión del tiempo reglamentario. Ya en la tanda de penaltis detuvieron los dos penaltis y no dieron opción a la Sección (A) - Vallecas.

Un partido de antología que fue seguido y aplaudido por numerosos espectadores y que nos hace esperar grandes cosas de esta sección para la presente temporada.

Respecto al encuentro por el tercer y cuarto puesto, el equipo **Quadrant, F.C.** británico se alzó con la victoria por 4 a 1 frente al **Canarias 97** en otro interesante partido. Una vez terminados los encuentros se procedió a la entrega de trofeos para todos los participantes, así como aquellos trofeos a los jugadores de las secciones más destacados en la temporada 2001/2002.



Oscar, capitán de la Sección B - Moratalaz, levanta el trofeo de campeón.

La sección (A) - Vallecas consigue un nuevo título

Jose Luis Beomar

La Sección (A) - Vallecas se alzó con la victoria en el **I Trofeo Bar La Amistad**, disputado en el polideportivo de Orcasitas en modalidad de triangular de fútbol - 7.

Se enfrentó primero a las 11:00 h con La Claqueta, ganando por 4 a 3 con bastantes apuros en la recta final del encuentro. Más tarde, disputó la final con el Manchester a las 13:00 h imponiéndose por un engañoso 10 a 1, ya que hasta

avanzada la segunda parte permaneció con una ventaja de 2 a 0. Además, recibió el premio al máximo goleador para Jesús Pedro por sus cinco goles en el trofeo. La mención a la deportividad fue para el equipo Manchester, segundo del torneo en la clasificación final.

Ya solo queda esperar la liga regular que comienza el próximo fin de semana: no habrá más pruebas.

La nueva Liga Fantástica SPV

Guillermo Obispo

LAún estás a tiempo de crear vuestro equipo. En esta nueva edición, las principales novedades se centran en la posibilidad de poder consultar en todo momento la clasificación y los componentes de cada equipo participante además de prescindir del correo electrónico para crear el equipo o realizar el único cambio disponible. Todas estas cosas se pueden hacer directamente desde el menú de

[ASOCIADOS] de la web del CLUB, pero por supuesto el requisito imprescindible es ser ASOCIADO. El premio para aquel que consiga la mejor puntuación al concluir la competición es de **dos relojes de pulsera marca BLUMAR con maquinaria RADIANT**, correa de acero (menos la corona) y sumergibles a 50 m. Consultad las condiciones en la web.