

LA GRADA ROJINEGRA CUMPLE SU PRIMER AÑO DE VIDA

¡Ya llegan las Fiestas de Navidad!

¡FELICES FIESTAS!

Estas fiestas navideñas traen el primer aniversario de La Grada Rojinegra. Hay que agradecer la dedicación de muchas personas que, con su esfuerzo, han hecho posible la continuidad de este medio de comunicación del CLUB y con el CLUB. También a destacar la importantísima labor llevada a cabo por los delegados de sección que con su buen hacer permiten el desarrollo normal de la temporada en cada una de ellas.

Igualmente, es momento de agradecer el apoyo brindado por todos los ASOCIADOS y COLABORADORES que

hacen posible que el proyecto de nuestra entidad siga adelante. Gracias a ellos ha sido posible la ampliación de secciones, la participación en más competiciones y la organización de actividades que nos dan a conocer a un público cada vez más amplio.

Por último, os animamos a que nos hagáis partícipes de vuestras inquietudes, sugerencias o ideas. Todo aquello que pueda contribuir a un mejor desarrollo o funcionamiento del CLUB.

¡Desde la Junta Directiva del CLUB os deseamos a todos unas felices fiestas y un próspero año nuevo!



EDITORIAL

¡¡¡Feliz cumpleaños!!! Sí, La Grada cumple con este número 1 año, y desde aquí queremos dar las gracias a todos aquellos que lo han hecho posible. Y, cómo no, ¡¡¡feliz Navidad!!!, y que el año nuevo que entra nos traiga muchas victorias deportivas. Un abrazo para todos nuestros lectores.

SALUD: EL PERIODO NAVIDEÑO FAVORECE LOS EXCESOS ALIMENTARIOS

La indigestión

Aprovechando estas fechas y con el objetivo de prevenir las típicas indigestiones navideñas, aquí tenéis algo de información. ¡Disfrutad comiendo!

LA INDIGESTION

Lo primero es diferenciar entre indigestión y gastroenteritis:

- **INDIGESTIÓN:** Trastorno de la digestión caracterizado por la sensación de malestar (sin causa orgánica aparente), después de comer o beber.

- **GASTROENTERITIS:** También llamada gripe estomacal. Es una infección del tracto gastrointestinal que puede causar alteraciones más o menos serias. La infección puede contraerse por contacto con otra persona afectada o por ingerir alimentos o agua en mal estado. Los síntomas aparecen entre 10 y 24 horas después de la ingestión.

Por lo tanto, las causas más comunes de gastroenteritis son infecciones por virus, bacterias y parásitos (por lo que suele dar fiebre), alergias y el uso de algunos fármacos. Y por ello no existen medidas específicas de prevención; tan sólo hay que procurar cuidar las medidas de higiene y lavarse las manos con frecuencia. El tratamiento fundamentalmente se basa en rehidratar

al enfermo para evitar la deshidratación. En cambio, la indigestión sí podemos prevenirla:

-**CAUSAS:** abuso de alcohol, tabaquismo, comidas copiosas muy condimentadas y picantes, comida rápida, con alto contenido en grasas, excesos de carne y, también, alergia a ciertos alimentos.

-**FACTORES DE RIESGO:** suele coincidir con momentos de cierta intensidad emocional, ansiedad o depresión, irregularidad en los horarios de comidas y, también, uso de ciertos fármacos.

-**PREVENCIÓN:** normalizar horarios de comidas, dedicar tiempo a comer, no fumar inmediatamente después de comer, no masticar mucho chicle porque se traga aire, evitar situaciones estresantes o actividad física después de comer, no abusar de comidas condimentadas ni bebidas con gas, y evitar prendas ajustadas mientras se come.

-**TRATAMIENTO:** Suele pasarse con un período de reposo, o con ayuda de los antiácidos de uso común (bicarbonato...).

¡BUEN PROVECHO Y FELIZ NAVIDAD!



JESÚS A. CORDERO COBO: PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PATINAJE

Creando mentalidad de CLUB

SPV: ¿Desde cuándo existe esta Federación?

JC: La Federación Española de Patinaje, desde el 30 de junio de 1954, bajo la presidencia de Juan Antonio Samaranch (presidente del Comité Olímpico Internacional y antiguo jugador de hockey sobre patines tradicional). El hockey hielo se incorporó en el año 1976. La Federación Madrileña de Patinaje se creó el 11 de octubre de 1954. En 1995 se celebró el primer Campeonato de Hockey sobre Patines en Línea, modalidad en auge y con una gran proyección.

SPV: ¿Qué modalidades acoge esta Federación?

JC: Tiene 4 modalidades deportivas: hockey sobre patines tradicional, en línea, patinaje velocidad y patinaje artístico, todo sobre ruedas.

SPV: ¿Cuándo entró el primer deporte femenino federado aquí?

JC: Desde el inicio de la Federación, porque resulta que el patinaje artístico, por regla general, es femenino (en un 80% las fichas son femeninas). El patinaje velocidad también tiene un 60% femenino. Y el hockey tradicional tiene algunas patinadoras desde el inicio.

SPV: ¿Qué deporte y categoría tienen más licencias federativas?

JC: Hoc tines tradicional y patinaje artístico son los que más licencias federativas tienen, están casi a la par.

En senior, el hockey patines tradicional es el que más licencias federativas tiene.

SPV: ¿Cuáles son olímpicos?

JC: Ninguno. Ninguna modalidad. Ya me gustaría que fuesen olímpicos, porque eso nos beneficiaría en el tema de subvenciones y demás, pero hasta ahora no ha surgido. Sé que se están haciendo gestiones. Se intentó en el 92 con Juan Antonio Samaranch; no se consiguió. Estamos a ver si puede entrar o el patinaje velocidad o también el hockey patines en línea.

SPV: ¿Por qué aconseja usted la práctica del patinaje?

JC: Técnico no soy, soy directivo. Cada deporte es diferente, cada modalidad. Con cualquier modalidad se coge equilibrio, unas tienen labor de equipo y otras un tratamiento individual, como velocidad o artístico...Lo importante es que es un deporte, y que está dentro de una federación.

SPV: Respecto al hockey patines línea, ¿piensa que está en auge?

JC: Ha empezado el último, en el año 95. Va subiendo, pero cuesta; es difícil crear mentalidad de lo que es un club. Aquí en Madrid tenemos distintos clubes, pero la mentalidad de que un club tiene que tener escuela, que es la base, es difícil. Ahora mismo sólo hay 2 clubes que tienen una escuela. Los demás, no. Con lo cual, como no enganchen esa mentalidad, difícilmente podrá ir a más, porque dentro de 2 ó 3 años no habrá nada.

SPV: ¿Sería positivo que existiera alguna otra liga distinta a la federada, por ejemplo municipal?

JC: Por regla general, independientemente de que se pueda hacer una liga de ayuntamiento, casi



siempre también está regulada por la Federación, porque cuenta con árbitros de la Federación, o al menos lo que conozco. Los equipos de estos campeonatos también pertenecen a la Federación... Es positivo, porque al organizarlo en otro ámbito, hay promoción y la gente lo ve.

SPV: ¿Qué tal ve el nivel del patinaje en España y en Madrid?

JC: El hockey línea ha empezado a la vez en todas las localidades; Madrid va un poco lenta; no sé los motivos. Sí somos de los que más equipos tenemos. Destaca Cataluña. Nos faltan técnicos, quizá ése sea el problema, pero estamos ahí. En hockey patines tradicional Madrid es la 3ª Federación, tras Cataluña y Galicia. En patinaje velocidad somos la 2ª,

después de Navarra. Y en patinaje artístico, depende de las categorías; pero Madrid también está en la elite.

SPV: ¿Ve posible la creación de una liga federada femenina de hockey patines en línea?

JC: A nivel autonómico no, porque no hay equipos. Aquí en Madrid a día de hoy es imposible, porque sólo hay un equipo, aunque luego hay jugadoras sueltas por ahí, pero es imposible. Incluso en hockey tradicional, que lleva muchos años, sólo tenemos 3 equipos.

SPV: ¿El patinaje español tiene suficiente cantera?

JC: Sí tiene mucha gente, hay gente joven. La prueba es que, hablando de hockey tradicional, se ha conseguido el Campeonato del Mundo senior y juvenil, el Campeonato de Europa senior y juvenil también, y hemos quedado subcampeones de Europa junior, hablando de España. En juveniles y junior, que es la base, sí hay cantera. En Madrid sí: cada año van saliendo más equipos; hace 3-4 años, se tuvo que crear una nueva categoría que es la prebenjamín en hockey tradicional, que son los menores de 7 años. En velocidad está la categoría mini, que son también los menores de 7 años. En hockey línea hay gente con menos de 9 años. En artístico hay de 4-5 años... Cantera hay, luego que lleguen alto...

SPV: ¿El patinaje en España y en Madrid se puede considerar minoritario?

JC: A nivel de otros deportes, sí, totalmente minoritario. Salvo Cataluña que puede tener 30 y tantas mil fichas, Madrid con 2200 fichas en conjunto, y Galicia con 2800, las demás tienen menos de 1000.

SPV: ¿Qué opina de nuestra sección de hockey patines en línea?

JC: Es muy grato que exista en Madrid capital algo de patinaje. Cuesta sacar gente, para todas las modalidades. Por ejemplo, patinaje velocidad no existe en Madrid capital. Es más fácil sacarlo en zonas limítrofes de Madrid. Bueno, empezasteis con unos chicos con mucha ilusión y ya están ahí consolidados; es un club totalmente consolidado; este año no sé si han jugado 2 ó 3 partidos y los han ganado todos. Están ahí y con mucha ilusión. Se están moviendo, lo cual es muy grato. Lo más importante es que tienen mentalidad de club en el sentido de que están creando base, porque saben que esto en 2-3 años les puede dar cantera para tener equipo.

SPV: ¿Cómo conoció la existencia de nuestro CLUB?

JC: Fueron ellos los que vinieron a la Federación. No los conocía antes de su sección de hockey línea. Entiendo que es una labor bastante importante la que están desarrollando y que están moviendo el deporte, lo que es básico para la cultura.

SPV: ¿Quiere añadir algo más?

JC: Que estamos abiertos a todo Vallecas para colaborar en todo aquello que sea el deporte, dentro de nuestras posibilidades.

SPV: Muchas gracias

El Rincón del Asociado

Ya sabéis que este es vuestro espacio y, como muestra de lo que podéis enviarnos, aquí os dejamos caer esta ilustración; *el respeto no es sólo cosa de Navidad*. Muchas gracias a José Antonio Ángel por hacernoslo llegar.

