

# La G

# R A D A



# R O J I N E G R A

www.sportingdevallecas.es • lagrada@sportingdevallecas.es • Tel.: 670 75 22 18

Boletín de noticias gratuito para los asociados del C.D. E. Sporting de Vallecas, C.F. N°8 - Abril-Mayo 2003

Redacción: Ana Chica, Jose Luis Bedmar Maqueta: Raúl Lorca, Víctor Peláez Colaboradores: Jose Daniel Melero, Óscar Cabezas

## Campeones por partida triple

# Tres secciones del CLUB se alzan con la victoria liguera

**L**a temporada 2.002/2.003 se está convirtiendo en un auténtico referente para la entidad en cuanto a éxitos deportivos se refiere. Sobre todo, en el ámbito de las competiciones de liga. Son tres las secciones que han destacado por quedar campeonas: la Sección (E) – Hockey, la Sección (C) – Cadetes y la Sección (A) – Vallecas.

La Sección (E) – Hockey, en su segunda temporada de existencia dentro de la entidad ha conseguido alzarse a lo más alto de la clasificación del grupo B de la Federación Madrileña de Patinaje, en su modalidad de hockey sobre patines en línea. El grupo A es el equivalente a la primera división y el grupo B, en el que hasta ahora actuaba la sección, correspondía a la segunda división. Por tanto, para la temporada 2.003/2.004 se encuadrarán en la primera división por méritos propios. Además, el CLUB está potenciando este deporte con la creación de una segunda sección de hockey sobre patines en línea para la siguiente temporada, junto a distintos proyectos encuadrados en este ámbito deportivo.

La Sección (C) – Cadetes fue la segunda sección que alcanzó la primera posición con la finalización de su temporada liguera. Esta sección de fútbol – 11 en la categoría de cadetes comenzó su andadura en la presente temporada, desbordando deportivamente hablando todas las previsiones. Una vez campeones del distrito de Retiro, pasarán a jugar las eliminatorias de interdistritos enfrentándose a los campeones de otras zonas de Madrid. Además, jugarán torneos adicionales en lo que resta de temporada como el tradicional Torneo de San Juan, un cuadrangular organizado por la entidad, etc.

La Sección (A) – Vallecas fue la última en alcanzar el liderazgo final en su campeonato de liga. Esta sección de fútbol – 7 en categoría senior disputó sus encuentros de liga en el distrito de Retiro, dentro del polideportivo de La Chopera. Este último título de liga engrosa los anteriormente conseguidos por el equipo, siendo ya tres campeonatos y un subcampeonato en los últimos cuatro años. Con anterioridad ya había sido una vez campeón de liga e incluso llegó a la final del distrito en la temporada 1.999/2.000. El puesto alcanzado le permitirá medirse en las eliminatorias

correspondientes con otros campeones de liga dentro del mismo distrito.

Es destacable que dos de los deportes casi recién nacidos en el seno de la entidad, hockey sobre patines en línea y fútbol – 11 en categoría cadete, ya destaquen por méritos deportivos. Por todo ello, felicitar desde aquí tanto a jugadores como a técnicos y delegados de sección por su labor.



## Todo listo para su comienzo en Junio de 2003...¡Y ya sin plazas!

# V Torneo de primavera del CLUB

**E**l próximo mes de junio se podrá asistir a la quinta edición de este prestigioso torneo organizado por el CLUB. En esta ocasión se contará con el deporte fútbol – 7 senior, llevándose a cabo la competición en las instalaciones del Polideportivo de Aluche de Madrid. Estas instalaciones, por sus características (césped artificial, amplitud de espacios, gradas, comunicaciones, etc.) se convierten en idóneas



para el desarrollo del torneo.

Las fechas de celebración de fútbol – 7 serán los días 1, 8, 15, 22 y 29 de junio y el 6 de julio. Todas estas jornadas en domingo y con los siguientes horarios: de 14 a 20 h las dos primeras y de 9 a 15 las cuatro últimas. En todo caso, se garantiza que todos los equipos disputarán preceptivamente encuentros durante todas las jornadas,

independientemente de la clasificación que vayan alcanzando. Se entregarán trofeos a todos los equipos participantes, además de contar con otros adicionales como: trofeo al máximo goleador, al portero menos goleado y al mejor jugador del torneo. Igualmente, existirá atención fisioterapéutica concertada con una entidad privada. El precio para esta edición es de 240 euros, pudiendo realizarse todo el proceso de inscripción a través de la página del CLUB [www.sportingdevallecas.es](http://www.sportingdevallecas.es). Esta es la gran novedad en cuanto a requisitos de inscripción se refiere, ya que todo el proceso se ha informatizado para facilitar el acceso al torneo y simplificar el procedimiento de acceso al mismo. En cuanto al desarrollo del torneo, los equipos se dispondrán en 6 grupos de cuatro equipos que jugarán liga a una vuelta. Posteriormente se agruparán en tres bloques (bloques blanco, gris y negro) siempre en función de su clasificación, pasando a disputar los puestos correspondientes del torneo en función de sus resultados. Esta forma de agrupar los equipos favorecerá los cruces igualados al cruzarse equipos clasificados en la misma posición.

Actualmente la inscripción se ha completado, pudiendo consultarse los equipos, normativa del torneo, etc. en la página del CLUB habilitada para este fin ([www.sportingdevallecas.es](http://www.sportingdevallecas.es) , pinchando en el icono V Torneo de Primavera).



## EDITORIAL

*Con tantas cosas importantes que contaros, la editorial debería pasar desapercibida. Pero no podemos dejaros sin un saludo y deciros muchas gracias porque vuestro boletín va ganando en cantidad y, creo, que en calidad. Dejad que la primavera os altere la sangre. Muak!*

## La importancia del respeto hacia el estamento arbitral

# Desde otro punto de vista

**D**esde que el fútbol es fútbol los árbitros han sido protagonistas, secundarios y bajo sospecha, si bien es cierto que no deberían serlo. Digo esto porque se supone que dentro de cualquier tipo de competición deportiva debe existir lo que se llama **juego deportivo o limpio** y si tomamos como base esa aseveración es evidente que la figura del árbitro sería innecesaria si los equipos contendientes participaran respetando la deportividad y el famoso "fair play".

La realidad del mundo del arbitraje es otra bien distinta, por desgracia, nacieron como una figura impregnada de una serie de valores ecuánimes y con el paso del tiempo se ha convertido en una especie de "mal necesario".

Lo curioso del particular que nos ocupa es que es absolutamente necesario su presencia en el terreno de juego para que los dos equipos que participen puedan **disfrutar**. Digo disfrutar



porque en fútbol es de lo que se trata y sin embargo cada vez compruebo como con más frecuencia los equipos **sufren** mas de la cuenta. Es lamentable comprobar sábado tras sábado y domingo tras domingo como lo que se planteaba como una **divertida fiesta** se convierte en un **drama cruel**.

Este artículo está fundamentalmente dirigido a

todos aquellos **deportistas** que practican fútbol a nivel municipal y desde esta tribuna abierta que me ofrece el **Sporting de Vallecas**, al que agradezco de antemano la posibilidad que me ha ofrecido para colaborar en **La Grada Rojinegra**, os animo a todos a que disfrutéis de los partidos que disputan cada uno de vuestros equipos y que os olvidéis en la medida de lo posible de los árbitros y de los errores que cometemos. También me gustaría que no os dejéis influir por la enorme presión social que ofrecen los medios de comunicación deportivos de este país puesto que lo que tratan de hacer no es otra cosa que desviar la atención de los verdaderos problemas que acucian a nuestro país.

Un saludo a todos aquellos que jugáis fútbol 7 y otro saludo muy especial al Sporting de Vallecas.

## SALUD: Alergias y estiramientos para estar en forma -1 parte (repetición) y 2ª parte-

# Llega la temida primavera para los alérgicos

**L**legó la primavera, y con ella se incrementan las alergias, ya que es un período de gran producción de alérgenos.

**Definición:** las alergias comprenden una amplia gama de trastornos causados por la hipersensibilidad a determinadas sustancias que se inhalan, se ingieren, se inyectan o entran en contacto con la piel. La reacción alérgica es la respuesta inadecuada del sistema inmune ante la presencia de una sustancia normalmente inofensiva llamada alérgeno; existe cierta predisposición genética, pero en general, el cuerpo responde contra algo inofensivo no se sabe por qué. Las alergias no son contagiosas y tampoco suelen ser peligrosas si se tratan adecuadamente.

### Mecanismo:

1. Cuando el alérgeno ha penetrado en el organismo se comporta como un antígeno,

sustancia que desencadena la elaboración de anticuerpos específicos para dicho antígeno por parte de las células encargadas (linfocitos B).  
2. Las moléculas de anticuerpo se fijan en la superficie de otras células.

3 Si se produce una nueva exposición al alérgeno, las moléculas de éste se fijarán a los anticuerpos.

4. Las células afectadas vierten al exterior unas sustancias (fundamentalmente histamina) que alterarán el organismo, apareciendo los síntomas de la alergia.

### Síntomas:

En las vías respiratorias: secreción nasal, asma, tos, sinusitis...

En el aparato digestivo: diarreas, vómitos, náuseas...

En la piel: picor, enrojecimiento, erupciones, urticaria...

Otros: dolor de cabeza, mareos, lagrimeo, conjuntivitis...

### Tratamiento:

el mejor es evitar el alérgeno, pero no siempre es posible.  
Desensibilización: exponer al paciente a dosis progresivas del alérgeno para que su organismo se habitúe a él.  
Antihistamínicos y corticoides: en casos de rinitis alérgica, para cortar los estornudos, la secreción nasal y el lagrimeo de los ojos.



cromoglicato: bloquea la acción de las células del sistema inmune para impedir la reacción alérgica.

Adrenalina inyectable: sólo en caso de reacción exagerada.

NOTA: los medicamentos deben ser recetados por el médico.

### Posibles complicaciones:

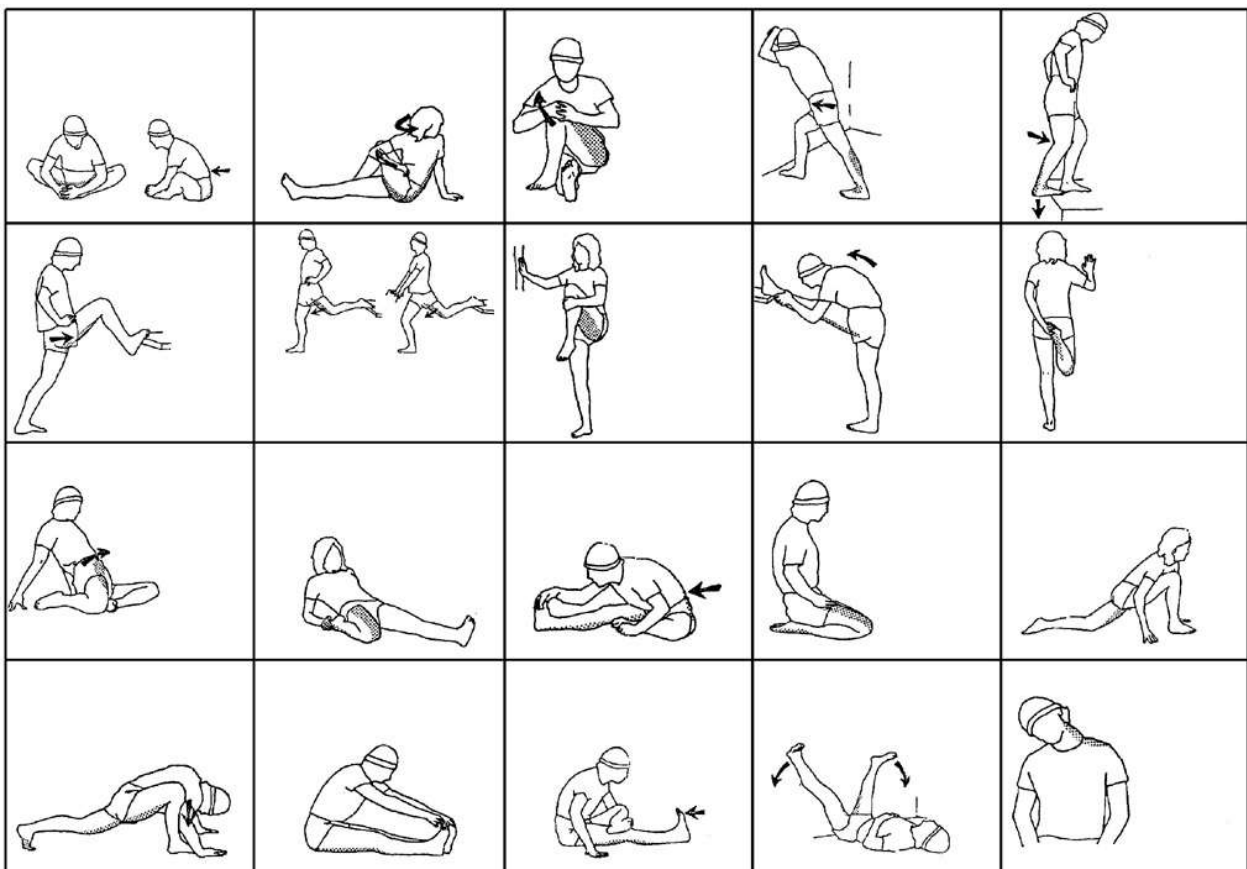
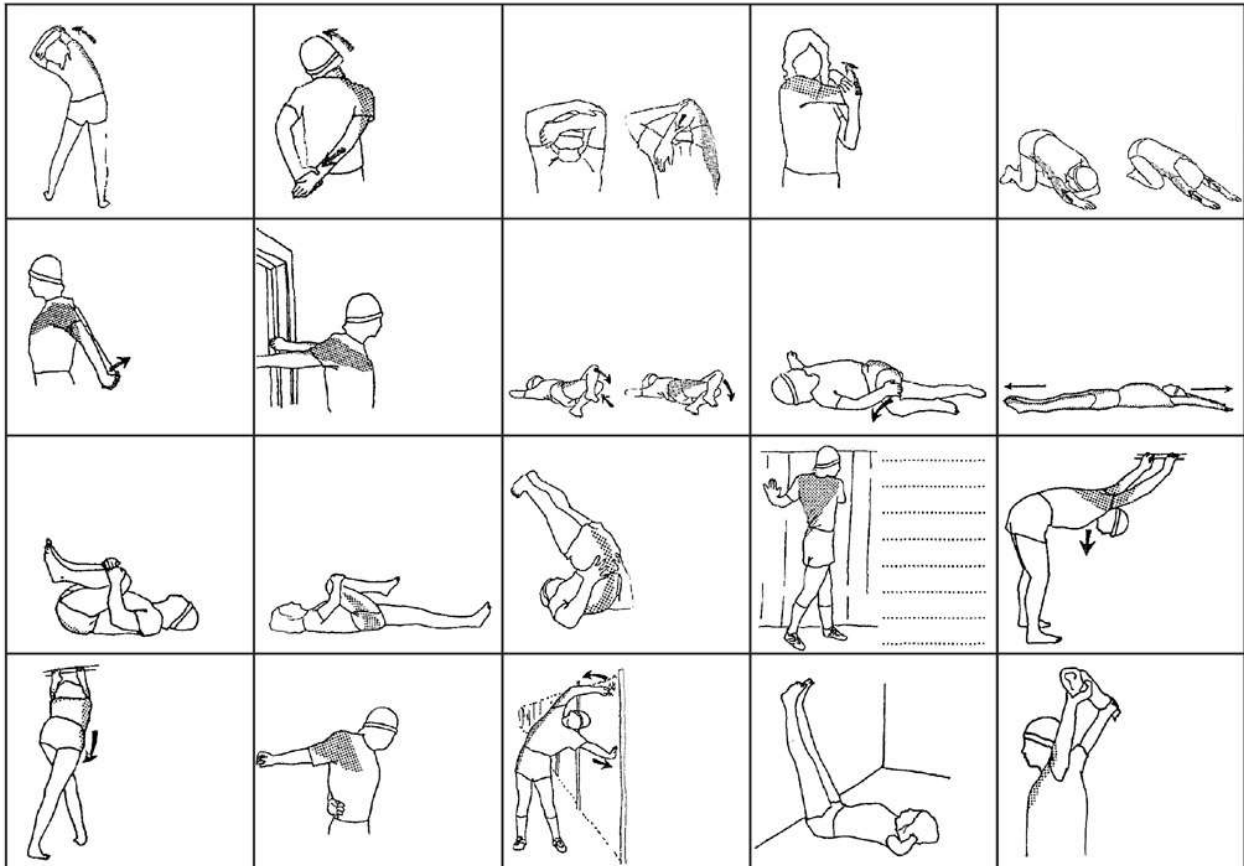
Se trata de la anafilaxia: reacción violenta que se suele dar en niños muy pequeños. Se caracteriza por hinchazón de la piel y de la lengua, dificultad respiratoria y pérdida de conocimiento. En algunos casos puede llegar, incluso, a la muerte.

La mayoría de las veces, todo se pasa con un poco de paciencia y un montón de pañuelos a mano.



Se ha decidido repetir la primera tabla de estiramientos publicada en el número anterior para que así se pueda disponer de todos ellos en una sola vista. Según el deporte practicado se podrán tomar unos u otros, aplicándolos selectivamente a la actividad realizada.

Es importantísimo realizar estiramientos tanto antes como después de la práctica del deporte, ya que nos ayuda a tonificar los músculos y a prevenir lesiones. ¡Tenedlos en cuenta;



Entrevista: Diego Camacho, jugador del Recreativo de Huelva

## Un sueño hecho realidad



**L** SPV: ¿A qué edad comenzó a practicar el fútbol?

DC: Profesionalmente a los 19 años, pero realmente a los 10 años empecé en el Madrid.

**SPV: ¿Cuál ha sido su trayectoria? ¿En qué entidades ha jugado?**

DC: Empecé en las categorías inferiores del Madrid, luego me marché a Móstoles y aquí estuve hasta los 19 años. Posteriormente me fui a jugar al Mérida. En realidad fui a probar, pero tuve la suerte de que me cogieron y estuve aquí media temporada, hasta febrero, que me cedieron al Burgos, donde estuve el resto de temporada. Y al año siguiente fiché por el Tarragona. Al año siguiente en Murcia, y ese mismo año me dieron la baja y me firmó el Club Deportivo Lugo, donde estuve ese resto de temporada y la liga siguiente. Al año siguiente me firmó la Gimnástica de Torrelavega, donde estuve un año. El año pasado en el Granada y este año en el Recreativo.

**SPV: ¿Qué títulos ha conseguido tanto a nivel individual como en sus equipos?**

DC: Supongo que ascender de categoría con el Burgos y ganar la Copa Federación también con el Burgos. Y la futura Copa del Rey, jejeje.

**SPV: A parte de jugador, ¿ha realizado otras funciones, como por ejemplo entrenador de algún equipo?**

DC: Entrenar no, pero tengo el carnet de entrenador juvenil y de entrenador regional. Pero entrenar no porque no ha habido tiempo material para hacerlo.

**SPV: ¿Qué tiene de deporte y qué de espectáculo el fútbol de primera división?**

DC: De deporte tiene los 90 minutos que se juegan nada más, y de espectáculo el resto; los follones que se forman alrededor de cualquier jugada polémica o si Ronaldo tiene fiebre... la verdad es que es demasiado.

**SPV: ¿Piensa que el fútbol de elite está muy condicionado económicamente hablando?**

DC: Condicionará a los equipos que no tengan dinero suficiente para gastarse. Yo creo que evidentemente sí; el dinero es importante en todo, y en el fútbol actual más. El Madrid ficha estrellas y más estrellas, y el Recreativo, por ejemplo, no ha podido hacer un fichaje que quería.

**SPV: ¿Podría citarnos alguno de los momentos deportivos que recuerde con más cariño?**

DC: He tenido muchos. Se limitan únicamente a partidos, porque títulos, como ya he dicho, no he ganado. Disfruté mucho cuando ascendimos a 2ª B con el Burgos, cuando ganamos la Copa Federación, pero yo creo que cuando más he disfrutado ha sido la noche o tarde en que supe que el Recreativo era de 1ª División, y sobre todo mi primer partido en 1ª se recuerda bastante bien.

**SPV: ¿En qué consiste su entrenamiento (horas al día, dietas, ejercicios, actividades complementarias...)?**

DC: El entrenamiento dura como hora y media o 2 horas, pero llegas antes y te vas después si necesitas algún masaje, estirar más, etc. Las horas de descanso son muy importantes, lo que se dice el "entrenamiento invisible", que es fundamental para poder asimilar el entrenamiento. Y la dieta no es importante, es imprescindible; es lo mejor que hay para poder hacer un buen rendimiento. Afortunadamente no me cuesta sacrificarme para cuidarme.

**SPV: ¿Practica algún otro deporte? ¿Cuáles le gustan?**

DC: Practicarlos no, tengo suficiente con el fútbol, sobre todo porque te ves muy limitado a la hora de realizar un gasto energético. Me gusta la natación, el voleibol...

**SPV: ¿Cambiaría algo del fútbol de primera división?**

DC: Sí, cambiaría los árbitros, e intentaría equiparar un poquito los sueldos, lo que pasa es que evidentemente eso es una utopía. Los sueldos se mueven en relación a la gente que puede llevar detrás de sí un jugador; bueno, no lo veo bien pagado, pero sí lo comprendo y lo veo lógico.

**SPV: ¿De qué equipo es usted?**

DC: Del Recreativo de Huelva, y después soy más del Real Madrid, aunque me tira también un poquito el Atlético de Madrid, me gustó el Granada y el Cádiz mítico.

**SPV: ¿Soñaste alguna vez con llegar hasta aquí?**

DC: Yo creo que cualquier futbolista que tenga realmente ganas y constancia y pasión siempre sueña. Lo que pasa es que a veces no llegas; hay que tener mucha suerte y ser muy constante, tener buenos amigos que te apoyen y una familia que te ayude en los malos momentos. Yo sí lo soñé y agradezco a Dios el que tenga esta oportunidad.

**SPV: ¿Qué diferencias existen entre 2ª B y 1ª?**

DC: Pues todas, incluidos los campos de fútbol, lógicamente. Los terrenos de juego de 2ª B son nefastos, los estadios tienen muy pocas y muy malas instalaciones. Y en cuestión de juego, los jugadores en 2ª B no dudan si pueden lesionarte; en 1ª hay muy mala leche, pero creo que se respeta mucho más el hecho de no lesionarte. El fútbol es mucho más rápido en 1ª, influyen muchísimo los controles, son importantísimos. Te dejan espacio, pero a la vez, al tener los jugadores muchísima más calidad, son más rápidos a la hora de pensar, de moverse, de tocar el balón... y te dificulta lo que tú puedas hacer.

**SPV: ¿Qué le parece el fútbol amateur?**

DC: Me parece que es donde se puede disfrutar de la verdadera esencia del fútbol. El fútbol se ha profesionalizado demasiado. Los jugadores amateur lo hacen porque

realmente les gusta y porque realmente lo sienten y lo llevan dentro.

**SPV: ¿Cuáles son sus metas a partir de ahora?**

DC: Quedarme en 1ª División es lo primero, y si puede ser con el Recreativo, pues mejor. Si no es con el Recreativo, pues intentar hacer una buena campaña de aquí al final de temporada para que me pueda firmar otro equipo de 1ª y poder meterme en 1ª División durante varios años más. Y ya a partir de aquí, aspirar a todo lo que se pueda.

**SPV: ¿Qué le dirías al niño que quiere ser futbolista?**

DC: Que si realmente quiere ser futbolista, 1º que no deje de estudiar. Que hasta que no termine y tenga acceso a unos estudios adecuados, que no deje el fútbol, que lo compagine como pueda. Y 2º, que sea muy constante, que se cuide, que el fútbol exige sacrificios.

**SPV: ¿Cuál es tu sistema táctico favorito?**

DC: Esto de los sistemas es muy relativo, porque se pueden hacer variantes. Para mí, la mejor forma de no dejar espacios al contrario y además se corre menos, es 4:4:2 con doble pivote, aunque siempre es un más defensivo y al otro se le deja más creatividad.

**SPV: Si volvieras a nacer, ¿serías futbolista?**

DC: Si Dios quisiera, sí. No me arrepiento en absoluto, soy el tío más feliz del mundo.

**SPV: ¿Es importante el físico en el fútbol actual?**

DC: Evidentemente sí. También influye el cuerpo que tengas, lo atlético que puedas ser en un enfrentamiento 1 contra 1. Mucha gente suplente el físico con la inteligencia y la buena posición en el campo; todo se puede compensar.

Por otra parte, en otro sentido de la pregunta, los más famosillos inevitablemente son los más guapetes.

**SPV: ¿Crees que estás en tu mejor momento o aún está por llegar?**

DC: Está por llegar. Ahora mismo me estoy acoplando a la categoría; no estoy jugando mal, estoy haciendo un buen rendimiento, al menos estoy llevando a cabo lo que se me está pidiendo. Sé lo que puedo dar de sí e imagino que con un poco más de rodaje me podré "atrever" a hacer muchas más cosas.

**SPV: ¿Cómo conoció la existencia de nuestro CLUB?**

DC: Por medio de Don Daniel Melero, aunque a mí ya me sonaba el nombre. Ya sé que sois campeones y os doy la enhorabuena; y que tengáis muchísima suerte.

**SPV: Muchas gracias.**

DC: Muchas gracias a vosotros.

