

Editorial

Otro septiembre llega y con él la actividad empieza a adueñarse, una vez más, del SPV.

Ha llegado el momento de pasar una nueva página de la historia de nuestro Club. Algunos pueden pensar que nuestro mayor deseo sería escribir la próxima con letras bien grandes y doradas, pero no es oro todo lo que reluce y las apariencias engañan. Escribiremos cada momento con letras perfectamente imperfectas, grandes y pequeñas, sencillas o complicadas, pero en todo caso, siempre...rojinegras.

HUMOR



ACERTIJO

¿A qué monumento pertenece esta imagen?

Manda tu respuesta al correo electrónico que figura en la cabecera.

La solución en el próximo número de LGR.



Allá vamos de nuevo los rojinegros

Una temporada más y ya está todo listo para que comencemos a jugar en los distintos deportes que nos apasionan ... siempre de rojinegro. Son muchas temporadas ya a espaldas de este Club pero las ilusiones siguen vivas.

En cuanto a los equipos que defenderán nuestros colores este año, contaremos con dos equipos de baloncesto femenino, uno más que el año pasado. La buena labor de nuestras jugadoras y de su delegada (¡gracias Mónica!) y la demanda creciente han hecho factible el pequeño milagro de crecer por primera vez en este deporte.



Campeonato Infantil en Sevilla(2005)

Por otra parte, seguiremos contando con el equipo de fútbol 7 que empieza a renovarse con nuevas caras para asegurar su continuidad en el futuro (bien por Manolo, su delegado).

También podremos seguir disfrutando con nuestro@s chic@s de hockey sobre patines en línea (Alex y María comandan este deporte), tanto en categoría senior como en las inferiores. La prioridad para todos ellos será disfrutar de un montón de partidos fomentando la deportividad por encima de los resultados que se obtengan.

Los programas de ASOCIADOS y COLABORADORES tendrán continuidad, actualizados y puestos al día para llegar al mayor número posible de personas. En www.sportingdevallecas.es se podrán consultar todas las novedades de los equipos, resultados, noticias, etc. Igualmente hay que recordar que se cuenta con un foro abierto a sugerencias y comentarios.

En definitiva, nuevas ilusiones para un nuevo proyecto en el que se puede dar cabida a todos aquellos emprendedores que deseen añadir su granito de arena.

Senda y la caja de melocotones

Cuando hablamos de historia del baloncesto, se nos vienen a la mente un nombre y un objeto : James Naismith y la famosa caja de melocotones que utilizó como canasta para desarrollar este deporte. Sin embargo, muy pocas personas saben de la existencia de la inventora del baloncesto femenino: **Senda Berenson**.



Senda Valvroyenski nació el 19 de marzo de 1868 en Butryrmantsy, cerca de la actual capital de Lituania. Sólo siete años más permanecerían su familia y ella en la Rusia zarista, ya que emigraron hacia la prosperidad de los Estados Unidos, estableciéndose en Boston, donde cambiaron su apellido de Valvroyenski a Berenson para pasar más desapercibidos.

Berenson tenía graves problemas de salud que a menudo interferían en su educación. Sin embargo, con tesón, en enero de 1892 logró un empleo en el prestigioso y emprendedor Smith Collage. Su empuje se tradujo en la enseñanza de nuevas disciplinas deportivas: esgrima, hockey sobre hierba y gimnasia. Esto ocurría justo un mes después de que hubiera sido inventado el

baloncesto por Naismith en la Internacional YMCA Training School, en el cercano Springfield (Northampton, Massachussets) como directora de Educación Física.

Hacia finales de 1892, a Berenson le llegaban noticias de un nuevo deporte inventado por un tal Naismith. Emprendedora como era, Berenson decidió conocerle en persona para aprender el nuevo juego y enseñarlo a las alumnas de la institución donde ejercía su docencia. Influida por la creencia de su tiempo sobre las limitaciones físicas de las mujeres, adaptó de inmediato las reglas para evitar la rudeza del juego masculino.

Su versión enfatizaba el pase y la colocación al prohibir más de tres *dribblings* seguidos y tener el balón más de tres segundos para cada jugadora; así se evitaba el juego físico. Pero las novedades más destacadas fueron dividir el terreno en tres áreas y elevar el número de jugadoras a seis por equipo, asignando a dos para cada área.

Con estas normas adicionales, se disputó el primer partido femenino el 21 de marzo de 1893 entre las estudiantes de primer y segundo año.



Fue, cómo no, en el Smith College y sin espectadores masculinos, pues estaba prohibido en la época. Pronto su invento se propagaría con inusitada rapidez entre los institutos de mujeres.

Berenson redactaría las reglas oficiales desde 1899 hasta 1917 y su versión se mantendría vigente durante 70 años. Moriría en Santa Bárbara (California) el 16 de febrero de 1954, poco antes del cambio a las actuales normas.

¿Quién iba a decir que una caja de melocotones iba a dar tanto juego?

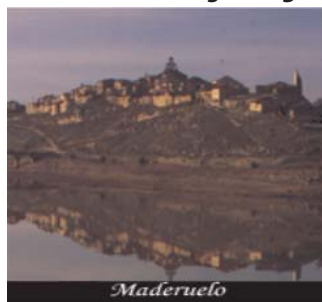
SALUD

Fortalecimiento de los tobillos (1)

| | | |
|---|--|--|
| <p>DORSIFLEXIÓN ACTIVA Flexionar el tobillo hacia arriba tanto como se pueda</p> | <p>DORSIFLEXIÓN - CAMINAR SOBRE TALONES - Caminar con los talones, levantando las puntas de los dedos al máximo</p> | <p>FLEXIÓN PLANTAR ACTIVA - Flexionar el TOBILLO hacia abajo, con las puntas de los dedos lo más lejos posible del cuerpo</p> |
| <p>FLEXIÓN PLANTAR - LEVANTARSE SOBRE LOS DEDOS DE UNA PIERNA Levante el peso de su cuerpo utilizando los dedos de una sola pierna, mientras se sujeta a un objeto estable</p> | <p>CÍRCULOS CON EL TOBILLO - Mueva el tobillo lentamente trazando un amplio círculo</p> | <p>ALFABETO CON EL TOBILLO - Escriba lentamente con el pie las letras del alfabeto</p> |

VIAJES

Pueblos rojos y negros (Segovia)



confiere su color negro característico. Robledal de Hontanares: El Santuario de la Virgen de Hontanares está rodeado de un extenso robledal. Esta zona está acondicionada con mesas, bancos y fuentes de fresca agua, resultando un lugar agradable para comer al aire libre. Distancia Madrid-Hontanares: 120 km.

Desde Riaza sale la carretera, poco transitada y con abundante vegetación, que nos lleva a estos pueblos. Madriguera y Villacorta deben su color rojo a su suelo, compuesto de arcillas de este color.

A tan solo 3 km se encuentran los pueblos negros: el Muyo, Becerril y Serracín. Estos están asentados sobre pizarra que

