

www.sportingdevallecas.es ¡visítanos!

Muchos de los que estáis leyendo estas líneas ahora mismo ya conoceréis la existencia de la página web oficial del CLUB en la que se puede encontrar toda la información relativa al mismo, agrupada en diferentes apartados, pero aún así seguro que desconocíais algunas de las cosas que aquí se cuentan. Algunos años antes de que las actuales secciones A y B llegaran a un acuerdo de asociación bajo un mismo nombre, la última de ellas ya publicaba información en Internet. Esas páginas fueron creciendo tras la fusión tanto en contenido como en calidad bajo un dominio propio, pero fue el pasado Septiembre de 2001 cuando se inauguró el formato actual gracias principalmente al trabajo de Víctor Peláez que diseña tanto la apariencia como la totalidad de las imágenes que aparecen y Guillermo Obispo que se encarga de la programación y el mantenimiento. Pero una página tan completa como la nuestra, no sería posible sin la colaboración de muchas otras personas, que realizan diferentes trabajos: José Luis Bedmar es el coordinador

general para la publicación de las noticias y los resultados de todas las secciones, aunque quienes recaban esa información son los delegados de cada sección. Además, no podemos olvidarnos de vuestros comentarios (todo el que quiera puede hacerlos) en el tablón de anuncios, cuyo responsable es José Antonio Ángel.

Así, podemos encontrar en todas las páginas de la web una cabecera que en el futuro tomará diferentes aspectos de manera aleatoria bajo la que se muestra la información de última hora disponible, además de un menú a través del cual podemos acceder a las distintas áreas de la web reservadas a información general (CLUB), resultados, clasificaciones y estadísticas para cada equipo (SECCIONES), información para el alta de ASOCIADOS, chat, tablón de anuncios, ofertas, etc. (ASOCIADOS), fiestas, torneos y otras actividades organizadas por el CLUB (ACTIVIDADES) o algunas de las direcciones electrónicas que nos parecen más interesantes (ENLACES).

Un total de **4.780 personas** visitaron 36.849 páginas diferentes durante los doce meses del año pasado, visitas de las cuales una tercera parte tuvo lugar durante los meses de verano, debido al alto índice de consulta que alcanzan estas páginas durante la celebración del Torneo de Primavera Sporting de Vallecas, y se espera que en este año, la cifra de visitantes alcance las **8.000 personas**. Poco a poco se irán incluyendo nuevas funcionalidades de entre las cuales se puede adelantar el login de usuario para ASOCIADOS, que permitirá un acceso más directo y cómodo al tablón de anuncios, o el seguimiento en línea de la liga fantástica de la temporada que viene.

Además, estamos totalmente abiertos a las sugerencias que tengáis para hacernos acerca del contenido que os gustaría que apareciese en estas vuestras páginas así que, no dejéis de enviarnos correos electrónicos con vuestras opiniones a club@sportingdevallecas.es, un saludo y ¡¡Forza SPV!!.

EDITORIAL

¡Hola de nuevo!

Ya hemos cambiado de estación, y el calor nos propone más fácilmente salir a la calle a practicar algo de deporte. Recordad protegeros del sol e hidratados bien.

Las competiciones municipales acabaron, pero continuamos con el Trofeo Marca y el Torneo de Primavera Sporting de Vallecas, C.F. Tenéis toda la información en la página web del CLUB. Desde aquí les deseamos mucha suerte a nuestras secciones.

Esperamos que la primavera os traiga nuevas buenas sorpresas.

¡Ánimo y colaborad en vuestro boletín!

LA IMPORTANCIA DE LOS ESTIRAMIENTOS ANTES DE LA PRÁCTICA DE DEPORTE ES CAPITAL

Los estiramientos: tendencias actuales

Aquí tenéis un cachito de cultura: os ayudará a comprender mejor vuestro propio cuerpo, ¡poned atención!

Factores que influyen en la flexibilidad:

- En los factores anatómicos están los huesos, las articulaciones, los tendones y los músculos como parte activa del movimiento.

- En los factores neurológicos destacamos la importancia de los **husos musculares**; gracias a estos, el músculo se protege de la sensación de sobreestiramiento y son los productores del llamado reflejo miotático. Y los **órganos tendinosos de Golgi**; están en los tendones y actúan como inhibidores cuando el músculo soporta una tensión excesiva, inhibiendo la tensión y produciendo una relajación.

- En los factores endógenos influyen la constitución, el sexo, la edad, la viscosidad, el tono muscular y los aspectos emocionales.

- En los factores exógenos influyen la temperatura ambiente y la hora del día.

- En los factores patológicos influyen la fatiga y las lesiones.



Los estiramientos son muy importantes para evitar lesiones.

Beneficios que nos reporta el desarrollo de la flexibilidad:

1. Reduce la tensión muscular.
2. Incrementa la irrigación sanguínea.
3. Reduce el riesgo de lesiones.
4. Reduce la inflamación muscular y tendinosa.
5. Optimiza la realización del gesto técnico.
6. Aumenta la relajación mental y física.
7. En las mujeres, reduce las menstruaciones severas.

Técnicas a emplear para mejorar la elasticidad:

Según el tipo de elongación la podemos clasificar como flexibilidad estática y flexibilidad dinámica. Según la fuerza que provoca podemos hablar de flexibilidad pasiva y flexibilidad activa.

- Flexibilidad dinámica. Contribuye al fortalecimiento de los músculos agonistas (que realizan la misma función). Tiene como desventajas: el escaso tiempo para producir adaptación y que, además, activa el reflejo miotático.
- Flexibilidad estática.

Stretching: la persona debe estirar al máximo de su amplitud articular manteniendo la posición un mínimo de 20 segundos.

Facilitación muscular propioceptiva: se hace uso de la contracción isométrica (sin variar la longitud de fibras musculares más su tendón correspondiente: si se contraen las fibras, se estira el tendón, y así el músculo en su conjunto no se acorta), ya que por medio de ella se consigue una inhibición del reflejo miotático muscular.

Normas generales para la realización del trabajo de flexibilidad: los estiramientos siempre se deben realizar después del calentamiento. Los estiramientos intermitentes de tipo pasivo son los más recomendados para después del trabajo. La realización de los estiramientos requiere una buena dosis de concentración y que la respiración sea pausada. Deben producir una sensación de tensión pero nunca de dolor. Miguel Ángel Pinedo López

BLANCA CRESPO, JUGADORA, Y CARMEN MARTÍN, ENTRENADORA Y JUGADORA DEL RAYO FEMENINO

Una experiencia con el Rayo Vallecano

Nuestro CLUB ha disputado 2 partidos contra el Rayo Vallecano femenino, y no podíamos perder la oportunidad de entrevistar a alguna de sus jugadoras. Desde aquí le damos las gracias a todo el equipo y le deseamos mucha suerte en su carrera deportiva.

SPV: ¿Desde cuándo existe el club de El Rayo Vallecano?

Rayo: Pues por lo que he visto, desde 1924.
SPV: ¿Y cuándo se fundó su sección femenina?

Rayo: Éste es el 2º año. Se creó en la temporada 2000/2001.

SPV: ¿En qué liga jugáis habitualmente?

Rayo: El año pasado jugamos en la categoría Preferente y ganamos la liga, y ascendimos a la Nacional (grupo IV) en la que hemos jugado este año y hemos ganado la liga.

SPV: ¿Qué títulos habéis ganado y cuáles poseéis actualmente?

Rayo: Pues con el Rayo Vallecano, la liga de Preferente 2000/2001 y campeonas de grupo en la liga Nacional 2001/2002; actualmente estamos jugando la Fase de Ascenso a la División de Honor. Luego cada jugadora además tiene su propio palmarés.

SPV: ¿Habéis jugado con El Rayo Vallecano masculino?

Rayo: No hemos tenido ese placer, pero sí el de jugar en el estadio Teresa Rivero tras un partido suyo; al cruzarnos en el túnel de vestuarios nos dieron muchos ánimos.

SPV: ¿Qué es para vosotras el fútbol?



Plantilla del Rayo Vallecano femenino, campeonas de liga nacional.

Rayo: Una ilusión. Para mí en concreto desde pequeña ha sido parte de mi vida.

SPV: ¿Qué diferencias hay con el fútbol masculino?

Rayo: A nivel de juego físicamente, sobre todo la rapidez que ellos tienen. Además también hay diferencias económicas.

SPV: ¿Cuántas horas entrenáis a la semana? ¿Varía vuestro entrenamiento con respecto al de los chicos?

Rayo: El entrenamiento es igual que el de ellos. Entrenamos 6 horas, 2 horas cada día durante 3 días a la semana.

SPV: ¿Qué tal os trata la afición?

Rayo: Tengo que decir que bien, ya que puse un mensaje en el foro de la página web oficial del Rayo Vallecano cuando ganamos la liga, y fueron numerosos los aficionados que nos dieron sus felicitaciones.

SPV: ¿Cómo habéis conocido al CLUB Sporting de Vallecas, C.F.?

Rayo: Yo como jugadora tuve la ocasión de jugar partidos amistosos contra ellos, pero no sé cómo lo organizaron.

SPV: ¿Qué opináis de los partidos amistosos que habéis disputado con nuestro CLUB?

Rayo: Nos ganaron, pero se lo pusimos difícil, estuvo muy entretenido, y en ningún momento se lo tomaron a broma, y eso es de agradecer, porque a veces los chicos contra las chicas pues... ya sabemos cómo se lo toman. Se han cumplido los objetivos: entrenamiento competitivo y conocernos personalmente.

SPV: Muchísimas gracias.

Rayo: Gracias a vosotros.

El origen del baloncesto

El origen del baloncesto proviene de un juego que practicaron mucho los aztecas del antiguo México.

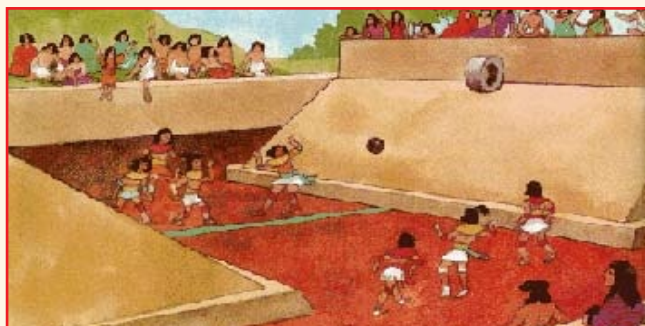
En el **tlachtli** participaban dos equipos que intentaban pasar una bola por el anillo de piedra del contrario; pero dicho anillo se orientaba verticalmente, por lo que la bola debía pasar de lado a lado en lugar de arriba abajo.

Los jugadores sólo podían tocar la pelota con las rodillas, los codos o las caderas,

por lo que usaban almohadillas protectoras y a menudo debían tirarse al suelo para poder lanzar la bola (parecido al voleibol).

Según el mundo náhuatl los dioses inventaron y practicaron este juego 400 años antes de la creación de la tierra y los hombres. Y por ser un juego entre deidades, las pelotas fueron estrellas y el campo de juego el mismo cielo.

Parece bastante más difícil que el baloncesto actual, ¿no?



El juego del Tlachtli
Fuente: www.Thinkquest.org

El rincón del Asociado

Aquel penalty...

"Aún me siento culpable, culpable por fallar el penalti. Cuando estás delante del balón y observas la portería ves, para tu sorpresa, lo grande que es el portero y lo pequeña en que se convierte la portería. Qué mal sabor de boca se te queda cuando fallas. Cuando ves a tus compañeros ilusionados por llevar un penalti a nuestro favor y todas sus ilusiones se centran en ti, en cómo vas a dar a la pelota, esta situación abruma. Tu pie y lo que hagas con él significa tantas cosas para Ellos; para mí.

Miras al portero, colocas el balón en el punto imaginario donde debería estar, echas una rápida ojeada alrededor y ves las caras de tus compañeros, a Larbi que se esforzó en parar los otros penaltis y te ves a ti mismo sumergido en un torrente de sensaciones.

Te echas hacia atrás y corres hacia el balón dispuesto a meter gol. Y TIRAS. La pelota se acerca veloz hacia la portería y te lo para. No sabes cómo para ese gol tan necesario para tu equipo, ese gol que significa las expectativas de tantas personas, ese gol que nos daba algo más de vida en ese torneo. Y se acabó. La cara de ilusión que tenías hace un momento pasa a una de

decepción. No sabes a dónde mirar. Te da miedo mirar a tus compañeros. Miras a tus compañeros y ves el reflejo de tu rostro en sus rostros. Más decepción se centra en ti.

Aún, dos días de este amargo suceso, le sigo dando vueltas a lo mismo. Pienso en si lo hubiese tirado un poco más alto, un poco más a la izquierda, si hubiese inclinado un poco el cuerpo... si lo hubiese tirado otro.... Un abrazo y perdonadme a todos aquellos a quienes fallé, y en parte, decepcioné."

Desde **La Grada Rojinegra** felicitamos a Jesús Pedro por su artículo y le recordamos que "sólo falla quien lo intenta" y él tuvo la valentía de intentarlo. Ánimo y ¡¡Forza SPV!!



Jesús Pedro García
Jugador de la Sección (A) Vallecas