

Verde sobre Blanco

Revista del Club Deportivo Lourdes

Número 1 - 2015

NUESTRA HISTORIA

DEPORTE Y SALUD

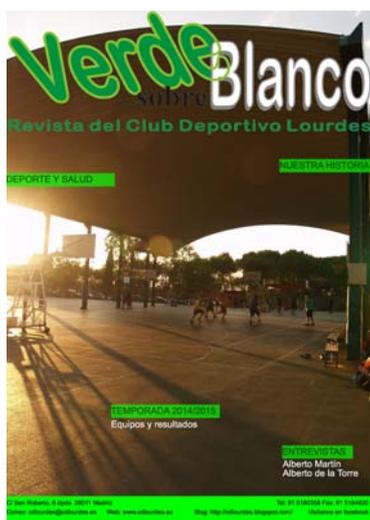


TEMPORADA 2014/2015

Equipos y resultados

ENTREVISTAS

Alberto Martín
Alberto de la Torre



Sumario

Junta Directiva

Miguel López
 Ángel Izquierdo
 Roberto Hormilla
 Juan Ortega
 Adán David Bel
 José Avelino Velasco
 Antonio Castrejón
 Juan Carlos Revilla
 Jesús Heredero
 Daniel Montero
 M^a Carmen Cava

Colaboran en este número

Adán Bel
 Ángel Izquierdo
 Roberto Hormilla
 Antonio Castrejón
 Candela Castrejón
 David Martín
 Eva Hernando
 Miguel López
 Laura Hormilla
 Miguel Gómez Barba
 Guillermo Díaz
 Paula Artolazábal
 Candela Artolazábal
 Andrés Castrejón
 José Avelino Velasco
 PSE
 Asociación Mi Rancho

Fotografías

Ángel Izquierdo
 Miguel López
 Eva Hernando
 Irene López
 Alejandro Torres

Patrocinadores

Raydi
 The Batán & Co
 El Tercio de Quitas
 Home Vinilos
 Sakura Terapias
 Gamo Sport

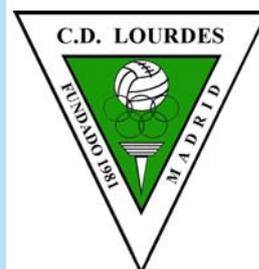
3	Editorial / Este es vuestro equipo
4	Nuestra historia
6	Las cuentas del club
7	Entrevista / Alberto Martín
8	Campus 2015
10	En Lourdes jugamos al ajedrez
11	XIV Semana deportiva
12	Sin árbitros no se puede jugar
14	Equipos temporada 2014/2015
18	Póster central
20	Equipos temporada 2014/2015
24	Medicina deportiva / Lesiones
26	Entrevista / Alberto de la Torre
27	Voleibol
28	El orgullo del baloncesto español
29	Ya es primavera en el CD Lourdes
30	Fútbol
32	1 ^a Jornada deportiva solidaria TILUCHI
33	Fiesta de clausura
34	3X3 Contra la pobreza infantil

Fotografía de portada

Cubierta del polideportivo "José Ángel Molina"

Diseño y maquetación

Miguel López Díaz
 José Julio Rodríguez Hernández
 Juan Ortega



Página web: www.cdLOURDES.es
 Blog: <http://cdLOURDES.blogspot.com>
 email: cdLOURDES@cdLOURDES.es
 Facebook: <https://www.facebook.com/cdLOURDES1981>

Este es vuestro equipo

Comenzamos la temporada 2015/2016 con una novedad: la revista que tienes entre tus manos. Queremos que sea la primera de muchas y vislumbrando ese objetivo hemos puesto toda nuestra ilusión. Pretendemos plasmar en ella todo el bagaje que lleva consigo una temporada deportiva de nueve meses, con todos nuestros equipos entrenando y compitiendo, jugando y divirtiéndose. Pero tantos meses dan para mucho más, un buen puñado de proyectos e iniciativas que nos apetece recopilar y ofrecer a todos vosotros, socios y patrocinadores, a través de estas páginas. Para que nada caiga en el olvido.

Sin pretender abarcar demasiado, también nos gustaría que los contenidos de la revista transmitiesen de alguna manera los valores del Club Deportivo Lourdes, esos "intangibles" que nadie puede ver pero que están presentes en todo aquello que acometemos todos los que formamos parte de esta gran familia que es el Club, un amplísimo grupo de personas apasionadas por el deporte, apoyadas en todo momento por los esfuerzos del Colegio Lourdes y su AFA. Las mejoras que poco a poco se van viendo en las instalaciones deportivas son fruto del trabajo e interés de todos. Este año, sin ir más lejos, se ha instalado una rampa de acceso al polideportivo, se han puesto focos en un lateral de la cubierta y protecciones en las canastas de minibasket. Por último, se han retirado las farolas que rodeaban algunas pistas de juego y que ya no tenían ninguna utilidad, salvo la de resultar un peligro para la integridad física de nuestros deportistas.

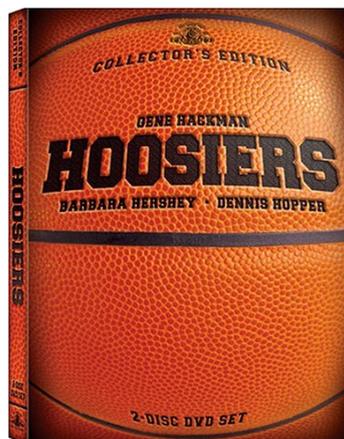
Respetando siempre el objetivo básico del Club, la educación en valores, y la búsqueda constante del aprendizaje y la mejora como único camino válido para competir, vamos organizando torneos (algunos de carácter solidario mediante colaboracio-

nes con ONG's) encaminados a que nuestros chicos y chicas se mantengan en constante actividad y no pierdan el interés por el deporte, tan beneficioso para su desarrollo físico y mental. Pensamos que esta revista también responde a ese deseo que todos tenemos de consolidar toda una "cultura" de Club, que lo haga reconocible para propios y ajenos, en nuestro entorno geográfico más próximo y fuera de él. En este empeño todos (equipo directivo, entrenadores, deportistas y sus familias) podemos y debemos sumar.

Pese a que estamos satisfechos con lo realizado hasta ahora, somos inconformistas por naturaleza. Sabemos que todo se puede mejorar y continuamente surgen proyectos e iniciativas nuevas que llevar a buen puerto. Algunas, como esta revista, ya han visto la luz; otras, como el deseo de organizar un campamento deportivo aprovechando el parón de Semana Santa, tienen un recorrido a más largo plazo. En cualquier caso, buscamos convertirnos (si no lo somos ya) en un Club de referencia en el barrio, un lugar en el que apetezca hacer deporte. Parafraseando a Gene Hackman en una escena de "Hoosiers, más que ídolos", una de las mejores películas deportivas realizadas hasta la fecha, "este es vuestro equipo" y queremos que os sintáis orgullosos de pertenecer a él.

Esperamos que la revista sea de vuestro agrado. ¡Bienvenidos a una nueva temporada!

Adán



Himno Del Club Deportivo "Lourdes"

1ª- En el barrio del Batán,
en equipo jugarán,
vestidos de verde y blanco,
junto a la Casa de Campo.

Cuando salen a jugar,
lo hacen con mucha moral,
Aunque pierdan, ¡ es igual !
les gusta participar.

Estribillo 1º.

Lourdes, Lourdes, Lourdes
vencerá.

Lourdes, Lourdes, te sorprenderá
Lourdes, Lourdes, con gran
ilusión,
jugará como un campeón.

2ª- Compitiendo es legal.
Deportivamente, vence,
pero aunque pierda, acepta:
"que quien gana lo merece".

Nos gusta mucho el deporte,
practicamos mogollón.

Amigos hacemos siempre.
Y el "verde" es nuestro color.

Estribillo 2º.

Lourdes, Lourdes, Lourdes
vencerá.

Lourdes, Lourdes, te sorprenderá
Lourdes, Lourdes, con gran
ilusión,
jugará como un campeón.

Lourdes, Lourdes, Lourdes
vencerá.

Lourdes, Lourdes, te sorprenderá
Lourdes, Lourdes, con gran
ilusión,
"nuestro equipo es el mejor".

Nuestra Historia

En el curso 1980-81 inscribí en los I Juegos Municipales un equipo alevín de fútbol con mis alumnos de 6º. Éste fue el primer equipo de Lourdes y yo el primer entrenador. Al curso siguiente presentamos un alevín y un infantil. Y empezamos a crecer con ayuda de padres, alumnos... Llegamos a tener equipos de fútbol municipales y federados en todas las categorías, masculinos y femeninos. Y empezamos a fomentar el baloncesto, también con equipos federados y municipales, masculinos y femeninos. Lo que empezó como un riachuelo se convirtió en un caudal con miles de jugadores a lo largo de más de treinta años, siempre con la colaboración del Colegio. Aquel equipo alevín hizo una excelente campaña quedando subcampeón del distrito. Esto nos animó y con ayuda de alumnos y padres formamos dos equipos más en la temporada siguiente: un alevín, un infantil y un cadete. En estos primeros años de deporte municipal el Lourdes consiguió notables éxitos, quedando varias veces campeón de Latina, tanto en fútbol como en baloncesto. El equi-



po infantil A llegó a disputar en dos ocasiones la final de Madrid, quedando campeón en una de ellas. Por fin, en 1987 el C. D. Lourdes decide constituirse oficialmente en

entidad deportiva para poder federar sus equipos. El 16 de diciembre de ese año, a las 18:30 horas y debidamente convocados para ello, se reunió en el Centro Lourdes, calle San Roberto 8, un grupo de profesores que se constituyen en Comisión Gestora. Se acuerda que el Club lleve la denominación de Club Deportivo Lourdes y que tenga por objeto el fomento y práctica de los siguientes deportes: baloncesto, fútbol y ajedrez. Queda expresamente excluido de los fines

fútbol y baloncesto y la falta de personas que pudieran ayudar nos impedían prestarle la debida atención.

A partir de 1987 el C. D. Lourdes compite en la Liga de la Federación de Fútbol de Madrid y en los Juegos Municipales, pues llega a tener dos equipos en cada categoría. Los "A" en Federación y los "B" en el distrito. En baloncesto participamos con equipos desde alevines hasta juveniles.

En la temporada 93-94 los alevines e infantiles de fútbol ascienden a 1ª categoría, entonces la máxima, pues no había preferente. Llegamos a estar encuadrados en el mismo grupo que el Atlético de Madrid. Los mayores triunfos y con mayor resonancia llegarían con la creación de equipos femeninos de fútbol 11. El Lourdes fue el pionero

en el distrito en tener chicas futbolistas, llegando a tener un equipo en Categoría Nacional. Los viajes y hoteles nos hacían depender de un patrocinador.



Cuando éste nos dejó tuvimos que suprimir el fútbol en esta categoría. En la temporada 2000-2001 el infantil A de baloncesto masculino ganó el torneo de Latina, el de la Comunidad de Madrid y, tras obtener un 100% de victorias, obtuvo como recompensa disputar un torneo en Roma representando a Madrid.

La desaparición del campo de fútbol, situado frente al Colegio, donde jugábamos nuestros partidos y tras esperar en vano que se cumpliera la promesa municipal de construir uno nuevo, ha hecho que el C. D. Lourdes inicie una nueva etapa centrándose especialmente en fútbol-7, fútbol-sala y baloncesto. Una meta más modesta, pero con el mismo objetivo: fomentar el deporte en nuestro Colegio.

Ángel Izquierdo



Jugadores, entrenadores, directivos, todos somos el Club Deportivo Lourdes

Queremos aquí recordar a todas las personas que han colaborado en nuestro Club a lo largo de treinta cinco años. Faltarán algunos...La memoria no da para tanto.

¡35 AÑOS de HISTORIA nos contemplan!

ENTRENADORES

FÚTBOL

Ángel Izquierdo, Víctor González (padre e hijo), Ignacio Abajo, Ángel Arias, Gorka de Abajo, José Luis Álvarez, Rubén Díaz Cobo, Alberto Briceño, Azahara Pérez, Israel y David García Montejo, Alejandro Román, Alejandro Rojo, Félix Esteban, David Palomares, Guillermo Reviriego, Víctor Fuentes, Pedro Sanz (padre e hijo), Antonio Rivera, José Luis Arapiles, Álvaro Moreno, Fernando Albor, Ángel Ortega Carlos Montero, Javier Nieto, David de Castro, Sergio Palazuelos, Josito Obregón, Juan Encabo, Gerardo Álvaro, Jorge Díaz, Alejandro Biendicho, Adrián Gómez, Víctor Fernández, Jesús Pascual, Maxi Rufo, Riqui Zapata, Javier Salas, Mario Vázquez, Martín de Castro, Óscar Pérez, César Iglesias, Luis Fullós, Óscar, Aída, Raquel, Miguel Ángel Conde, Joaquín Gómez, Guillermo Sánchez, Alejandro del Olmo, Cristina, Eduardo Ramajo, Amir



Abu-Dawod, Sebastián, Luismi,



Llaser Sayed, Álvaro Gómez ...

Actuales: Carlos Gil, Sergio León, Fernando Ponce, Eduardo Pascual, Alejandro Rojo (hijo).



BALONCESTO

Carlos Sánchez (Chiqui), Ignacio Díaz, Manuel Andújar, Manuel Carrión, Sherezade Juárez, Karen Juárez, Paco Acero, Diego Ángeles, Diego Díaz, Enrique García, Pablo y Fernando López, David Avilés, Jorge Acero, Oscar Baquero, Pablo Rupérez, Carmen Martín, Víctor Sánchez, José Domingo García, Diego López, Miguel López, Nana, Amir Abu-Dawod, Alejandro Fron, Amara Ríos, Alfonso, Julián Taboada...

Actuales: Irene López, Guillermo Díaz, Guillermo Ibáñez, Jesús Heredero, Antonio Castrejón, Gonzalo Carrasco, Clara Redondo, David Martín, Adán Bel, Laura Hormilla,

VOLEIBOL

Alberto Bravo.

Actuales: Juan Carlos Revilla, Paula y Candela Artolazábal.

DIRECTIVOS

Ángel Izquierdo, Miguel Conde, Antonio Morcillo, Feliciano de Abajo, Carlos Montero, Joaquín Gómez, Benito Redondo, José Mellado, Luis Pedroche, M^a Dolores Cisneros, Diego Molina, Roberto Hormilla, Gerardo Álvaro, Martín de Castro, Enrique Tiscar, José Luis Román, M^a Jesús Eresta, Vicente Ibáñez, Vicente Ángeles, Eloy Santos, Manuel Carrión, Fernando Mazo, ...

Actuales: Miguel López, Juan Ortega, Roberto Hormilla, Adán David Bel, José Avelino Velasco, Antonio Castrejón, Juan Carlos Revilla, Jesús Heredero, Daniel Montero y Ángel Izquierdo.

El 16 de diciembre de 1987 el C. D. Lourdes se constituye oficialmente en una entidad deportiva para poder federar a sus equipos de fútbol, baloncesto y ajedrez. Firman el Acta Fundacional: Ángel Izquierdo, María Luisa Sánchez, Elisa Sánchez, Ana Olmos, Manuel Armada, María Benita Blanco, Alejandro Ferrer y Antonio Morcillo.

Ángel Izquierdo





Las cuentas del Club: resumen económico de la temporada

Junto a estas líneas está el resumen económico de la temporada pasada, así como el presupuesto de la próxima. Si alguien tiene curiosidad por alguna de las partidas de ingresos o gastos, estamos a vuestra disposición para aclarar cualquier duda. El presupuesto de esta temporada se ha realizado con la estimación de contar con 16 equipos (10 de baloncesto, 4 de fútbol y 2 de voleibol). Como siempre hacemos revisaremos estos datos cada tres meses en función del número de equipos que se logren formar y los publicaremos en nuestra página web. Estas previsiones no incluyen los posibles equipos benjamines que se formen, pues compiten con el Club pero a nivel económico no dependen de nosotros. Les ofrecemos como siempre nuestro apoyo para los temas de inscripción en los Juegos, equipaciones y dirección deportiva, como complemento a la actividad extraescolar del colegio.

Hace cinco años nuestros ingresos rondaban los 20.000 €. Esta temporada que comienza

disponemos casi del doble. Si cada año tenemos un presupuesto más alto, es sólo por el aumento del número de jugadores, porque llevamos seis temporadas sin subir las cuotas, lo más duro de la crisis. Además, gracias a vosotros, ofrecemos nuestra ayuda cada año a chicas y chicos que, por problemas económicos, no podrían seguir jugando sin la ayuda del Club, porque creemos en el derecho a practicar deporte, a competir, independientemente de la situación de cada familia.

Nuestra sensación es que estamos creciendo, pero no sólo a nivel económico. Los resultados deportivos son muy buenos: en los últimos años hemos tenido varios equipos que han ganado sus respectivas ligas y algunos de ellos han sido campeones o subcampeones de Madrid. Volvemos a tener equipos federados en baloncesto, lo que significa competir en toda la Comunidad. Hemos recuperado el ajedrez, uno de los deportes con los que empezó su andadura nuestro Club y hemos incorporado el voleibol como oferta deportiva. Con la ayuda del colegio y del AFA, estamos mejorando poco a poco nuestro polideportivo, haciéndolo más seguro y

funcional. Casi todos nuestros entrenadores tienen la titulación adecuada, en gran parte financiada por el Club. Hemos pasado de asistir como invitados a los torneos de otros equipos, a organizarlos nosotros, con bastante éxito por cierto. Pretendemos recuperar la costumbre de realizar un viaje anual, en primavera, con la única intención de pasar unos días juntos en torno a una playa y un polideportivo... En resumen, gozamos de buena salud deportiva y económica.

Esto nos lleva a ver nuestro futuro con optimismo. Con vuestra ayuda, la de todos los que formamos parte del C.D. Lourdes, intentaremos seguir mejorando. Pero sobre todo nos gustaría que nuestras jugadoras y nuestros jugadores sigan con nosotros porque disfrutan y aprenden, no porque sea la opción más cómoda para la familia. Alguien dijo una vez que los niños, cuando realmente quieren divertirse, juegan en serio. Pues bien, como todos seguimos siendo un poco niños, queremos JUGAR a esto muy en SERIO.

Roberto
C.D.Lourdes

BALANCE ECONÓMICO TEMPORADA 2014/2015

SALDO INICIAL (30-06-14)..... 6.142,97 €

INGRESOS

- Cuotas	28.875,00
- Cuota extra cadete federado	900,00
- Aportación AFA focos cubierta	1.253,50
- Lotería de Navidad	1.039,00
- Benjamín baloncesto	398,05
- Benjamín fútbol	300,00
- Cuotas torneo de ajedrez	52,00
- Ventas ropa	339,21
- Recaudación bar	188,90

TOTAL 33.345,66 €

GASTOS

- Entrenadores	16.500,00
- Ayudantes	1.350,00
- Cursos de entrenador	450,00
- Inscripción en JDM	2.375,20
- Inscripción en F.B.M.	802,40
- Alquiler pabellón Las Cruces	700,40
- Seguro de Responsabilidad Civil	791,68
- Equipaciones	2.300,00
- Chándal (80)	1.900,00
- Material deportivo	1.110,61
- Focos pista cubierta	2.506,92
- Torneos C.D. Lourdes	304,10
- Gastos bancarios	486,38
- Gastos varios	801,96
- Fiesta de clausura	300,00
- Trofeos y medallas	216,00
- Devoluciones de recibos	225,00

TOTAL 33.120,65 €

SALDO DE LA TEMPORADA 225,01 €

“He tenido la suerte de compartir equipo con jugadores que hace años veía como leyendas”

Alberto Martín: del colegio a la ACB

Alberto Martín, base del equipo de la Liga Endesa UCAM Murcia, comenzó su andadura baloncestística en el equipo del colegio Santa Cristina donde estuvo jugando 4 años. Posteriormente ficharía por Olímpico 64 y Real Canoe, hasta que en el año 2010 recaló en la cantera del Real Madrid, club con el que debutó en la máxima categoría nacional. Finalmente en el verano de 2014 firmó por 4 años con el UCAM Murcia, equipo con el que afronta su segunda temporada en la Liga ACB. Desde las categorías inferiores, Alberto Martín ha sido un fijo tanto en las convocatorias de la Selección de Madrid, como en las de la Selección Española. En ambas selecciones ha conseguido numerosos éxitos, siendo el más reciente la medalla de plata lograda en el pasado Campeonato de Europa Sub20.

- ¿A qué edad te iniciaste en el baloncesto? ¿Tienes alguna anécdota de aquellos tiempos?

Llevo jugando al baloncesto desde que tengo memoria, a los 6 años empecé a jugar en el equipo del colegio.

Recuerdo ir a ver entrenar a mi hermano todos los días y ponerme a jugar yo por mi cuenta con la pelota.



- Tengo entendido que en un principio combinabas baloncesto y atletismo, ¿qué te hizo decantarte por el baloncesto?

Si, hubo un tiempo que estuve compaginando los dos deportes.



Pero llegó un momento en el que los dos requerían muchas horas de entreno y tuve que elegir. Me decidí por el baloncesto porque es un deporte de equipo y me resultaba más divertido. Compartir con los compañeros es lo que más me gustaba.

- ¿Pensabas en esos inicios en que tenías posibilidades de llegar tan alto como has llegado?

Ni lo pensaba ni lo dejaba de pensar. En ningún momento me planteé el futuro. Simplemente jugaba porque disfrutaba haciéndolo.

- ¿Cuáles son las mayores diferencias entre el deporte de colegio, y el deporte de élite?

Las diferencias son el nivel tan alto de exigencia así como de respon-

sabilidades. Más horas de entrenamientos.

- ¿Te resulta muy difícil compaginar deporte profesional y estudios?

Es cuestión de organización, si eres ordenado, da tiempo a todo. En vez de salir con los amigos, jugar a la play, etc., cambias eso por tiempo de estudio, y aun así, si te planificas bien da tiempo a eso y todo lo que quieras.

- ¿Cómo animarías a un niño o niña que está dudando en practicar el baloncesto?

Le animaría a que lo probase, que es un deporte muy bonito donde se aprende a compartir. Y además es muy divertido. Creo que lo importante es probarlo un tiempo. Una vez pasado ese período, estoy seguro que serán ellos quienes querrán ir todos los días.

- De los jugadores con los que has jugado o te has enfrentado, ¿cuál ha sido el que más te ha impresionado? ¿Qué entrenador ha sido el que más te ha ayudado o enseñado?

Bueno, he tenido la suerte de compartir equipo con jugadores que hace años veía como leyendas, y que lo son. He tenido la oportunidad de entrenar con jugadores como Rudy Fernández, Sergio Rodríguez, Llull, Mirotic, y te das cuenta de con qué facilidad hacen las cosas. El entrenador me sería más complicado decidir, creo que todos los que he tenido me han aportado algo. Desde el colegio hasta ahora en ACB, creo que con todos he aprendido y mejorado, y me resultaría difícil nombrar a uno solo.

Antonio Castrejón



BAR - CAFETERIA
Carpesa, 4
Tel. 915188571

Campus de verano 2015



Entre los días 1 y 11 de julio, tres compañeras del CD Lourdes participamos en un campus de baloncesto en San Pablo de los Montes (Toledo). En un principio yo no quería ir, pero la insistencia de mi padre y que mi entrenador David también iría como monitor me hizo cambiar de opinión para ir y de ese modo pasarlo bien intentando mejorar en baloncesto.



Todos los días nos levantábamos a las 9 de la mañana para ir a desayunar. Después nos lavábamos los dientes y nos cambiábamos para ir a entrenar. Nos teníamos que ir en autocar porque los campos de entrenamiento estaban en el pueblo y nosotros estábamos en un camping llamado Baños del Sagrario. Para los entrenamientos estábamos repartidos en 5 grupos según las edades. Mis compañeras y yo estábamos en el grupo 5. Eran 2 horas y media de entrenamiento que nos ayudaba a mejorar, sobre todo en el dominio del balón. Tras el entrenamiento volvíamos al camping para darnos un baño en la piscina y así descansar del esfuerzo. Tras ello, íbamos a comer y tocaba tiempo libre para la siesta y competiciones de juegos de mesa co-

mo ping-pong, fútbolín, ajedrez o conecta 4. Finalizado este tiempo nos daban de merendar y volvíamos a los campos de entrenamiento a hacer las competiciones de la tarde que podían ser de juego, tiro o habilidad. Cuando terminábamos de competir nos daba tiempo a darnos otro baño en la piscina antes de ducharnos y cenar. Lo último era repartir las cartas que nos escribíamos y mandábamos con un buzón y participar en la velada de la noche, antes de irnos a dormir para descansar de todo el largo día. A mí me gustó mucho, yo el año que viene iría otra vez. Os lo recomiendo porque es muy chulo y aprendes muchas cosas nuevas para mejorar.

Candela Castrejón Rico

Del 1 al 11 de julio se celebró en San Pablo de los Montes, Toledo, la vigésimoprimera edición del campus de baloncesto organizado por Alberto Rubio (Entrenador del C.D Covibar) y Alberto Codeso (entrenador de las categorías inferiores del Pamesa Valencia.) En él participaron cerca de 80 jugadores de ambos sexos comprendidos entre los ocho y dieciocho años procedentes de distintos puntos de Madrid (Vallecas; Aluche; Puerta del Ángel; Rivas; Alcobendas; Toledo y muchos más.

Desde el mismo momento de la llegada, y atendiendo a la edad y afinidad, se hace una primera división por grupos. Se reparten las habitaciones, reponemos fuerzas, y nos ponemos a entrenar. Al ser la primera toma de contacto realizamos ejercicios sencillos, partidillos, y la primera redistribución de los grupos. Reasignándolos atendiendo, además de la edad, a su cali-

dad técnica. Los entrenamientos de la mañana comienzan con un calentamiento general donde participan todos los jugadores independientemente de la edad o grupo. En él se incluye



juegos, ejercicios de técnica individual (dominio como Caja, 8s con bote y sin bote, posicionamiento, etc. Para finalizar con un relajante baño en la piscina y la ansiada comida.

A lo largo de la jornada se realizan

una gran variedad de actividades. Además del baloncesto, en la hora de la siesta, están organizadas competiciones donde nos podemos encontrar: bolos, ajedrez, damas, dardos, ping pong, canasta-shoot y otros.

En los entrenamientos de la tarde realizamos diversas competiciones a lo largo de los días, de tiro, habilidad, 1x1/3x3/5x5, etc. Todas estas competiciones tienen como su propio nombre indica, una clasificación baremada, siendo premiados los mejores al finalizar el campus.

Al final del día, una vez que cenamos, viene la diversión: gincanas, juegos en la piscina, velada uno para ganar, etc.

En el campus no solo se trabaja la técnica individual, también trabajamos el juego en equipo,, posicionamientos, movimientos, y muy especialmente, los valores del ba-

loncesto . Para ello, día a día, los entrenamientos suben en intensidad y en complejidad. Aprendemos a convivir y respetar. Conocemos jóvenes de otros equipos, antes rivales, y que en muchos casos pasan a formar parte de nuestra amplia lista de amistades. Entendiendo el deporte, como parte de la educación, estando presente en cada una de las tareas que se realizan.

pus, en esta reunión de amigos. Cuatro como jugador y tres como monitor. Año tras año, al finalizar, estoy deseando que llegue el siguiente. Reservo estos primeros días de Julio para convivir con la familia del baloncesto. Aprender, transmitir, enseñar, reír, hablar, jugar. Son entre otros muchos sentimientos los que me hacen volver.



Con éste, han sido siete los años que llevo participando en el Cam-

No quiero finalizar mi artículo sin dejar de destacar a tres grandes personas, aunque cortas en edad, que por primera vez han participado en este Campus. Candela, Julia y Marta; Julia, Marta y Candela o Marta, Candela y Julia. El orden es indistinto: son GRANDES. He tenido el placer de compartir este campus, con 3 “novatas”. Las he conocido fuera

de la familia del C.D Lourdes y de la suya propia, resultándome una

experiencia enriquecedora. Han sido un aire fresco en el campus, dando alegría, buen rollo, ganas de aprender, actitud y sobre todo vitalidad. Las ganas que ponían en los entrenamientos, su concentración y la rapidez con la que captaban los ejercicios, sorprendieron a los demás monitores, no a mí, que ya tenía conocimiento personal de su valía. Sólo espero, que la impresión que se hayan llevado de 11 días de convivencia les haga volver a intentarlo.

David Martín

Una nueva experiencia



Acabado el curso me planteé hacer alguna actividad para practicar inglés y que mejor que hacerlo a la vez que el deporte que más me gusta: el baloncesto. Por lo tanto pensé ir a un campus de basket en Irlanda durante dos semanas donde se aprendía inglés por la mañana y baloncesto por la tarde. No conocía a nadie de los que iban, pero nada más coincidir en el aeropuerto y como todos éramos amantes del basket rápidamente cogimos confianza. El campus estaba en un castillo

enorme y precioso en mitad del campo, aproximadamente a media hora de Dublín. Todo lo que nos rodeaba era verde y vacas.

A parte de nosotros, en el campus, también había chicos de otras nacionalidades: italianos, franceses, rusos y de otros deportes: rugby, golf, fútbol y multiactividades, con los que nos relacionábamos en las comidas y las veladas.

Por las mañanas teníamos tres horas de clases de inglés en grupos no muy grandes dependiendo de tu nivel. A pesar de no estar contenta con el profesor que me tocó aprendí bastante inglés y aunque al principio las clases se me hacían largas terminé acostumbrándome.

Eso era por la mañana, luego por la tarde otras tres horas pero de baloncesto. Las instalaciones estaban bien, jugábamos a cubierto y hacía un poco de calor. Éramos un grupo de 11 jugadores, cinco chicas y seis chicos y la verdad es que todos jugaban genial y tuve que esforzarme bastante. El entrenador era muy bueno y como las explicaciones eran en inglés a veces te liabas un poco.

A partir de las siete había velada hasta las diez y media, donde lo pasaba muy bien hablando con chicos de otros países. Los monitores eran majísimos y te reías mucho con ellos.

Los miércoles descansábamos de baloncesto y hacíamos otra actividad como ir a la bolera. Los sábados fuimos a Dublín donde visitamos varios museos y tuvimos tiempo libre para pasear y comprar por la ciudad. Los domingos fuimos a visitar por ejemplo un establo y una granja.

Lo más duro fue acostumbrarme a las comidas y a sus horarios. Comíamos a las doce y cenábamos a las cinco y la comida era escasa y poco variada pero estaba rica.

Lo mejor del campus fue el baloncesto y la gente que he conocido en Irlanda. He hecho muy buenos amigos. En resumen me parece una manera estupenda de aprender inglés sin que sea todo clases y realizando alguna actividad que te guste, como en mi caso es el baloncesto.

Eva Hernando

En LOURDES jugamos al AJEDREZ

El ajedrez es uno de los juegos más antiguos que se conocen. A España lo trajeron los árabes y era una de las aficiones preferidas por los caballeros medievales. Alfonso X el Sabio (1221-1284) encargó un libro sobre este tema, "El libro de ajedrez e dados e tablas". Es, pues, un juego de "nobles, damas y caballeros", "el juego de los reyes" y "el rey de los juegos".



1985 Nieves García.

¿Es un juego o es un deporte? Desgaste físico tiene. Karpov, campeón mundial, llegó a perder diez kilos en una competición. Casi todos los grandes ajedrecistas cuidan su preparación física. Ya lo decían los antiguos griegos: "mens sana in corpore sano". La preparación mental tiene que ir acompañada de una buena preparación física. El ajedrez fue el primer deporte federado en nuestro colegio, Club de Ajedrez Lourdes, allá por los años sesenta cuando aún no habíamos fundado el Club Deportivo con equipos de fútbol y baloncesto. Llegamos a tener tres equipos federados en 1ª, 2ª y 3ª en lo que entonces era la Federación Castellana de Ajedrez. En las vitrinas del instituto podéis ver banderines y trofeos de ajedrez. Teníamos cerca de cien alumnos jugando en el colegio, llegando a ser Campeones Escolares de Madrid. El 20 de abril de 1974 jugamos 325 partidas simultáneas bajo la dirección de Román Torán, maestro internacional. Ese día llenamos el antiguo gimnasio y varias clases del Institu-



1985 Nieves García. Campeona de España

to. El ABC del día siguiente recogía el evento en la contraportada en una foto que ya hemos publicado en alguna ocasión en Participando. La fundación del Club Deportivo a principios de los ochenta con muchos equipos de fútbol y baloncesto me hizo dejar el ajedrez pues era imposible abarcarlo todo. Recordando aquellos viejos tiempos el Club Deportivo organiza una semana de ajedrez en el mes de marzo desde hace varios años con una notable participación de alumnos de primaria y secundaria. El ajedrez es muy formativo para los niños. Frente al tablero se aprende sin esfuerzo, simplemente jugando, un método lógico de razonar. Es, tal vez, el más apasionante de los juegos, altamente educativo porque ejercita el control de sí mismo, desarrolla la capacidad de pensar y es por ello muy apropiado para mejorar los procesos de aprendizaje. Es un juego muy saludable a todas las edades. Juguemos, pues, al ajedrez.

Ángel Izquierdo



XIV SEMANA DEPORTIVA LOURDES 2015 18 AL 29 DE MAYO

FÚTBOL SALA, VOLEIBOL Y BALONCESTO 3X3 MIXTO
Plazo de inscripción desde 17 de abril al 4 de mayo







CATEGORÍAS

Benjamines: 3º y 4º Primaria
 Alevines: 5º y 6º Primaria
 Infantiles: 1º y 2º ESO
 Cadetes: 3º y 4º ESO
 Juveniles: 1º y 2º BACHILLERATO

En todas las categorías los equipos pueden ser mixtos.

ORGANIZA
C. D. LOURDES

COLABORA
Colegio Lourdes



nada fácil. Además hemos contado con los arbitrajes, tarea nada agradecida, por parte de algunos integrantes de la junta, entrenadores de fútbol y voluntarios como es el caso de Darío. Pues bien, es otra gran fiesta del deporte que, desde la junta del club, nos gustaría que siguiera año tras año y cada vez con más fuerza.

El día 9 de junio será, cuando leáis este artículo ya habrá pasado, la clausura de la temporada 2014/2015 y allí se dará por concluida también esta XIV semana deportiva con la entrega de medallas cómo todos los años. Os esperamos y deseamos que sigáis participando y llevando y trayendo a vuestros hijos a hacer deporte, que hoy por hoy es una de las cosas que nos hace ser mejores personas.

*Miguel López
CDL*

XIV Semana deportiva del Club Deportivo Lourdes

Ya van 14 ediciones de la semana deportiva del club y ha pasado de ser una semana a dos semanas, en esta edición y la anterior, por el número de inscripciones que ha habido.

En total han participado 160 deportistas en fútbol, unos 50 en baloncesto y aproximadamente 15 en voleibol.

Ha habido competición en todas las categorías, desde benjamín hasta juvenil. Se ha dado el caso de que en el club esta tempo-



ciones anteriores han participado padres y madres en los distintos deportes, yo creo que participar es la mejor forma que hay para animar a participar. En nuestro caso yo creo que son los hijos e hijas los que animan a padres y madres a hacerlo.

El fin, como siempre, es pasarlo bien. Además de los deportistas hay que tener en cuenta, para que esto funcione, el grado de implicación de los responsables,



rada solo tenemos un equipo cadete de Fútbol sala y sin embargo en la semana deportiva se han inscrito cuatro o cinco. Además también, como en edi-

de baloncesto Adán, en fútbol lo han organizado Juan, Ángel, Gerardo y Llaser con los benjamines de extraescolares. Os aseguro que no es una tarea



Sin árbitros no se puede jugar

Sin rivales no se puede jugar, sin entrenador no se puede jugar, ni sin balón, ni sin canastas,...pero es que sin árbitros tampoco.

Todos en algún momento (me incluyo) hemos tomado la vía fácil y hemos culpado al colegiado por un fallo de un jugador o por el resultado de un partido. Todos en momentos puntuales hemos protestado (más o menos y de unas maneras u otras) las decisiones arbitrales. Todo el mundo ha escuchado un comentario desafortunado hacia un arbitro, incluso lo hemos hecho.

Esto ocurre a todos los niveles, nos lo encontramos en partidos ACB, pero también en ligas de barrio, como en las que compiten la mayoría de equipos de este club.

La diferencia, para mí, es clara. ¿Cuál es la finalidad de cada una de estas ligas?

Bueno, vamos a empezar por el principio. Este tipo de comportamiento es negativo siempre, ensucia nuestro deporte y no deja disfrutar a todo aquel que forma parte de él para divertirse.

Aún así, no debemos tomar como ejemplo a una liga muy cercana, como la ACB, o una liga muy idealizada, como la NBA. Lo que mueve este tipo de ligas,



creo que todos lo conocemos. Nosotros somos un club de colegio, de barrio, cuyos principios son divertirnos y aprender. Me gustaría que por un momen-

to todos tuviéramos 10 años otra vez. Estamos en un partido, nuestro partido del sábado. Ese deseado momento que llevas preparando toda la semana con el equipo, el entrenador, con papá en casa (porque le has contado lo importante que es y él, claro está, no se lo quiere perder), con tus amigos y hasta has llamado al abuelo para decirle las ganas que tienes de jugar ese día.

Vais por el tercer cuarto y, aunque el entrenador no os quiere decir el tanteo, os da en la nariz que muy bien no vais porque esos pesados de rojo, cada vez que cogéis el balón, os lo vuelven a quitar, casi siempre para



meter canasta ellos. Debéis ir perdiendo. Pero que más da, tu llevas una semana esperando ese momento, porque tu entrenador ha decidido que te toca salir a jugar y tienes muchas ganas de demostrar a todo el mundo todo lo que has entrenado y has aprendido esa semana y quieres que el abuelo te de un euro por cada canasta que metas, como te prometió por teléfono.

No llevas ni un minuto en el campo, apenas has tenido tiempo de empezar a disfrutar de verdad cuando empiezas a escuchar a papá que no para de gritar. Te estará animando, ¿no?. Te toca sacar de banda, cerquita de la grada, y te das cuenta de que papá no te está animando a ti, está dedicando todo su esfuerzo a gritar al señor de gris, a insultarle y a

meterse con él.

¿Cómo creéis que reaccionará ese niño? O bien se disgusta, porque su padre está más atento al trabajo del arbitro, o puede que, como papá es su ejemplo a seguir, su héroe, le imite. Y con solo diez añitos empieza a re- criminar al arbitro por todo.

Todos, tanto padres y madres como entrenadores, jugadores o directiva, debemos tener muy presente que somos un ejemplo a seguir para todos los jugadores, desde los benjamines hasta los senior, y debemos pensar también que con nuestro comportamiento individual, desde la grada, desde el campo o desde el banquillo estamos dando una imagen que se proyecta no solo a todo el equipo sino al club.

¿Es esta la imagen que queremos, como club, dar? ¿Es esto lo que queremos, como educadores, enseñar a nuestros jugadores?

Yo tengo la suerte de poder vivir este deporte desde todos sus ángulos y os aseguro que sin la colaboración de todos es imposible que se lleve a cabo un deporte sano.

Aparte de arbitro, soy entrena-



dora, pero ante todo soy jugadora. Llevo más de 10 años practicando este deporte. Y soy mala como yo sola. Cualquiera que me haya visto jugar alguna vez confirmará mi versión de que, seguramente, nací con dos manos izquierdas. Fallo entradas, fallo triples y pierdo un millón de balones.

Como entrenadora me he equivocado muchas veces, he corregido mal, echaré broncas a

alguien que no tenía la culpa y he pagado mi mal día con mis jugadores sin razón alguna, habré fallado en los cambios y no habré sabido gestionar alguna situación.

Como árbitro también me equivoco. Me como pasos, no veo todas las faltas, incluso una vez casi empiezo un partido con 6 jugadores de uno de los equipos. Porque soy persona, y las personas nos equivocamos.

Igual que estoy segura de que un jugador cuando va a hacer una entrada solo en contraataque y falla, no lo hace querien-



do, o que un entrenador se equivoca agotando los tiempos muertos antes de tiempo, los árbitros fallamos. Y mucho.

Por mucha preparación que tengamos, aunque nos entrenemos y hagamos mil exámenes (porque los títulos, como algunos piensan, no nos los regalan), por muchas ganas que le pongamos, somos una persona. Y no somos 3, como en ACB, so-

mos uno. Una persona, dos ojos, 10 jugadores, 20 manos y 20 pies. Y tenemos que verlo TODO.

A mi me gustaría que todo aquel que no esta dispuesto a “perdonar” o mejor dicho, a no castigar a un árbitro cada vez que se equivoca, que toda esa gente que dedica los partidos de sus hijos, de su equipo, o su propio partido para desahogar la rabia de toda la semana contra el pobre o la pobre árbitro, a todos ellos, que cojan un silbato alguna vez. Aunque sea en un 3x3 amistoso, que lo intenten. Que se lean el reglamento entero o mejor aún, que se lo aprendan. Que hagan ejercicios de paciencia o mejor aun, que se levanten un sábado por la mañana, después de estar toda la semana trabajando o estudiando, que madruguen y se presenten solos en un pabellón delante de dos equipos

y entre 20 y 50 padres, y que demuestren que lo ven todo, que se saben el reglamento, y que tengan la paciencia infinita de, aun así, intentar educar y ayudar a los jugadores haciendo lo que les gusta, que es arbitrar, mientras el resto del pabellón no solo no entienden un error suyo, si no que le culpan de los errores ajenos.

¿Alguna vez habéis visto a un árbitro gritarle a un jugador “pe-

ro como eres tan malo tío, has tirado debajo del aro solo, ¿y las has fallado? ¿no te da vergüenza?” No creo que nadie haya oído eso. Pero a que todos hemos oído como un jugador, un entrenador o un padre han gritado al arbitro “como no pitas esa, si estás delante, ha sido en tu cara ¿no la has visto? ponte gafas, si han escuchado la hostia desde el campo de al lado”. Eso si lo hemos oído todos, ¿verdad?

Al igual que es difícil que vuestro hijo, vuestro jugador o vuestro compañero, sea el próximo Michel Jordan, es bastante probable que los árbitros que os toquen en ligas municipales o federadas en niveles inferiores, sea gente que está empezando y APRENDIENDO a arbitrar, es gente que tiene sus estudios, sus trabajos y su vida fuera del uniforme y el silbato y, aún así, invertimos nuestros fines de semana en que todos podamos disfrutar del baloncesto, de vuestro partido del sábado, a pesar del poco valor que se le da a nuestro trabajo. Sin los árbitros tampoco se puede jugar. Desde aquí os invito a que vuestra posición con respecto a los árbitros sea de colaboración, comprensión y ayuda. Disfrutaremos todos mucho más.

Laura Hormilla



Terapias Manuales Complementarias

Shamballa MDT Reiki Reflexología Podal Energética
Técnica Metamórfica Quiromasaje Toque Zen y más...

Cita Previa 629 739 350 y 695 941 618

Juana y Esther

Junto al Metro Casa de Campo, (L 5 y L 10) Autobuses: 25, 33, 36, 39, 55 y 65



DAVID

MÓNICA

EVA

CANDELA

INÉS

DIEGO

CARMEN

ADRIANA

MARTA

SOFÍA

ALBERTO

CLARA

IVÁN

BENJAMÍN DE BALONCESTO

8º de grupo en Liga (G5-P7). Copa (G1-P2). Total (G6-P9).

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos

BENJAMÍN DE FÚTBOL 7



ELVIS

ALBERTO

PEDRO DEL ESTAL

FAVIO

JUAN

PEDRO H

AINHOA

JESÚS

ADRIÁN

SERGIO

RUBÉN

GONZALO

4º en Liga (G7-E3-P6) / G2-E1-P0 en Copa / Total: G9-E4-P6

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos



PALOMA RAQUEL EVA LUCÍA V SOFÍA

MARTA MARINA ZEYLA MILENA NURIA IRENE

ALEVÍN FEMENINO DE BALONCESTO

11º de grupo en Liga (G2-E1-P10) / G2-P2 en Copa, jugando cuartos de final / Total: G4-E1-P12 G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos



CARLOS ALEJANDRO A DANIEL DIEGO EMILIO ALEJANDRO MÉNDEZ LUCAS ÓSCAR MIGUEL V ALEJANDRO MARTÍN ALEJANDRO V MIGUEL F JAVIER JUAN

ALEVÍN A DE FÚTBOL 7

11º en Liga (G7-P6) / G0-E1-P2 en Copa / Total: G7-E1-P8 G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos



ANDRÉS AUKAN HUGO RODRIGO ELIAN ADINO IRENE SERGIO

SERGIO AARÓN MARCOS G MARCOS F YEDAI ADRIÁN JORGE

ALEVÍN B DE FÚBOL 7

14º en Liga (G5-E1-P7) / G1-P2 en Copa / Total: G6-E1-P9

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos



CANDELA LOLA MARIO JULIA CECILIA

ÁLVARO GAEL ÁFRICA DAVID SERGIO

ALEVÍN A DE VOLEIBOL

9º en Liga (G8-P7) / G1-P1 en Copa / Total: G9-P8

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos



VICTOR DIEGO V EMILIO JIMENA ANA JULIA

GUILLE D

DIEGO N

PABLO

BRUNO

ALEJANDRO P

ALEJANDRO V

ITZIAR

ALEVIN MIXTO DE BALONCESTO

3º de grupo en Liga (G10-E1-P2) / G3-P1 en Copa, jugando cuartos de final / Total: G13-E1-P3 G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos



ALEVÍN B DE VOLEIBOL

PAULA

ISABEL

PABLO

VICTORIA

ALBERTO

4
ELENA

12
CARLOS

4
GUSTAVO

7
LUCÍA

4º en Liga (G8-P7) / G3-P1 en Copa, jugando las semifinales / Total: G11-P8 G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos

CAMPEONAS DE LIGA Y COPA Y

2014/



ANTONIO



ANA C



ANDREA



SARA



CLARA



IRENE



PAU

JUVENIL FEMENI

Y SUBCAMPEONAS DE MADRID /2015

NOELIA

PAULA G

JESÚS

ANA B

MARTA I

MARTA C

INO BALONCESTO



ANTONIO

PAOLA

NATALIA

NOELIA

ALICIA

JESÚS

EVA B

ESTHER

MARINA

LAURA

EVA H

INFANTIL FEMENINO A DE BALONCESTO

1º en Liga (G13-P2), jugando semifinales de Madrid / 1º en Copa (G4-P0) / Total: G17-P2

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos



ADÁN

JORGE

ANDRÉS

DIEGO

PABLO

MARIO

DAVID

GABRIEL

MARTÍN

ALEJANDRO

DANIEL

BRUNO

EMILIO

INFANTIL MASCULINO DE BALONCESTO

4º en Liga (G6-P7) / G3-P1 en Copa / Total: G9-P8

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos

SENIOR FEMENINO DE BALONCESTO



5º en Liga (G10-P8) / G2-P1 en Copa / Total: G12-P9 G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos

SENIOR FEMENINO DE BALONCESTO



5º en Liga (G10-P8) / G2-P1 en Copa / Total: G12-P9 G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos



INFANTIL MASCULINO DE FÚTBOL 7

12º en Liga (G1-E2-P12) / G0-E1-P2 en Copa / Total: G1-E3-P14

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos



GONZALO

IVÁN

ÁLVARO

ÓSCAR

CARLOS R

PABLO Z

GUILLERMO



RUBÉN

LUIS

DANIEL

ADRIÁN

CARLOS V

ÁNGEL

PABLO T

CADETE FEDERADO DE BALONCESTO

4º en Liga (G14-P8) / No juega Copa por estar Federado / Total: G14-P8

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos

CADETE MASCULINO DE FÚTBOL SALA

PABLO C

ELÍAS

PABLO L

FERNANDO

SERGIO

ALEJANDRO ALBA



ALEJANDRO ÁLVAREZ

DARÍO

JAIME

CARLOS

DIEGO

6º en Liga (G7-P4) / G2-P2 en Copa, jugando las semifinales / Total: G9-P6

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos

MARTA R RAQUEL CASTELAO OLGA G MARTA G CELIA CANDELA AINOA



LAURA

CLARA

YARA

NURIA

MARÍA

EVA

MÓNICA

CLAUDIA

RAQUEL COLERA

INFANTIL FEMENINO B DE BALONCESTO

4º en Liga (G8-P6) / G2-P1 en Copa / Total: G10-P7

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos

ANTONIO

JESUS

ANDREA ANA C PAULA T CLARA NOELIA MARTA C



IRENE

ANA B

PAULA G

SARA

MARTA I

JUVENIL FEMENINO DE BALONCESTO

1º en Liga (G13-P1) y subcampeón de Madrid / 1º en Copa (G5-P0) / Total: G18-P1

G=Ganados, E=Empatados, P=Perdidos

Sobre la medicina deportiva

Antiguamente el deportista, era él, su entrenador, y poco más. Muchas horas de entrenamientos y muchos esfuerzos para recuperar las lesiones que les limitaban en su esfuerzo. En la actualidad para mejorar las metas, se incluye en la preparación del deportista, además del entrenador, todo un equipo multidisciplinar formado por: Preparador físico; Médico deportivo; Fisioterapeuta; Psicólogo; Nutricionista; Podólogo; Ginecólogo; Odontólogo... Formando todos parte de la medicina deportiva.

¿Cuál es el objeto de la medicina deportiva? La medicina deportiva es aquella parte de la medicina, que entre otras, tiene como misión: El tratamiento médico de lesiones y enfermedades; exploración médica antes de iniciar un deporte, para detectar cualquier alteración que podría empeorar por la práctica; investigación médica del rendimiento para evaluar la capacidad de esfuerzo del corazón, circulación, espiración, metabolismo y el sistema músculo – esquelético; valoración funcional específica para el tipo de deporte; consejo médico sobre el estilo de vida y de la nutrición; asistencia médica en el desarrollo de los métodos óptimos de entrenamiento; control científico del entrenamiento.

Las áreas en que podemos dividir la medicina deportiva serían: Prevención y calidad de vida; evaluación de la aptitud física: estructural y funcional; fisiología de ejercicio (respuestas y adaptaciones); traumatología del deporte; la actividad física en las distintas edades de la vida; la actividad física y el deporte en la mujer; terapéutica por el movimiento (rehabilita-

ción); farmacología de la actividad física y el doping en el deporte; asistencia médica a equipos deportivos.

Uno de los principios básicos de la medicina deportiva es

“Mucho mejor que recuperar una lesión es prevenir que produzca”. Para ello se ha de tener en cuenta diversos aspectos, tales como: evaluar facultades deportista (reconocimiento médico); respetar propiedades biomecánicas de tejidos solicitados (calentamiento y/o estiramientos (dinámicos y estáticos)); nivel condición física (mayor condición o menor lesión); fatiga; alimentación e hidratación; uso adecuado de implementos (relación implemento a talla, peso... del deportista); calzado deportivo (pie supinador – pronador).



Citando como método general para la prevención: el disponer de un buen estado físico de base; un buen calentamiento previo por el que conseguimos mejor el flujo sanguíneo, aumento de temperatura y un incremento en la elasticidad del tejido conectivo; dar tiempo a una recuperación y así eliminar los desechos metabólicos; progresión lenta de las cargas; entrenamiento preventivo haciendo trabajo específico sobre la musculatura, la flexibilidad, la coordinación y propioceptividad; y el entrenamiento propio del deporte específico que se trabaja; antes de la práctica de cualquier deporte es recomendado realizarse un reconocimiento médico. No debemos olvidarnos dentro de una metodología general, que como deportistas debemos interiorizar la buena hidratación y alimentación. E igualmente resaltar la importancia de la utilización del calzado adecuado para aquellos deportes que se realicen en bipedestación.

David Martín

Lesiones más comunes en el deporte y sus factores

Las lesiones deportivas son tanto aquellas que se dan en el momento

de estar practicando ejercicio físico como las que son provocadas posteriormente por una mala práctica del ejercicio físico o por el estrés deportivo.

Las lesiones deportivas más comunes son las siguientes:

- El 80% de las lesiones sufridas suelen darse en los tejidos blandos: músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.
- El 20% restante son las lesiones provocadas en forma de fracturas o daños en órganos internos.

Sin embargo, según Whitman y col. las áreas que frecuentan mayor lesiones son:

- 45.5% rodillas.
- 9.8% tobillos.
- 7.7% hombro.

Según estiman los estudios, las lesiones producidas en los tejidos

blandos predominan los esguinces, calambres, desgarros, contusiones y abrasamientos.

Los esguinces son los más comu-



nes en las articulaciones, y en particular los localizados en las rodillas.

En los niños los ligamentos y los tendones son más fuertes que en los adultos o en los adolescentes.



Estos tejidos van perdiendo con la edad su elasticidad, lo que conlleva a que las lesiones en ligamentos y tendones se agravan cuanto más alta sea la edad del individuo. En los niños no suele haber casi lesiones en estas articulaciones, sin embargo en los adolescentes es de las más comunes, sobre todo esguinces con elongación, y en la edad adulta las lesiones en estos tejidos puede incluso llegar a la ruptura total o parcial del ligamento o el tendón.

Según un estudio creado por Chandy y Grana encontraron una diferencia en el baloncesto, las mujeres presentaban en este deporte un mayor número de esguinces en ligamentos y tendones, y dislocaciones de articulaciones. Y los hombres presentaban lesiones de desgarros en tejidos blandos y fracturas óseas. El área de lesión más frecuente en las mujeres fue en las rodillas y en los hombres en los hombros.

Factores intrínsecos:

•**Edad:** algunos estudios muestran que al aumentar la edad es mayor el riesgo de sufrir lesiones deportivas por factores asociados como el desacondicionamiento físico y algu-



nas enfermedades asociadas como la osteoporosis. Sin embargo, otros estudios muestran que la etapa de la vida donde se producen más lesiones es en la adolescencia, esto puede darse por ser la etapa de la vida donde el individuo tiene más energía, pero su cuerpo está aún por desarrollarse por completo.

•**Género;** algunas lesiones son más frecuentes en hombres y otras en mujeres. Las lesiones del ligamento cruzado de rodilla son más frecuentes en las mujeres, posiblemente en relación con los estrógenos.

•**Composición corporal:** varios elementos de la composición corporal son factores de riesgo por la carga y el impacto que producen

sobre las articulaciones (la masa de tejido graso la densidad mineral ósea, etc).

•**Estado de salud:** la historia de lesiones previas y la inestabilidad articular predispone a nuevas lesiones, la mayoría como secuelas de una mala rehabilitación. Cada vez se le da más importancia en el campo de la rehabilitación, por parte de los fisioterapeutas, que los pacientes tengan un historial de lesiones.

•**Acondicionamiento físico:** si existe un buen desarrollo de aspectos como la fuerza, la potencia muscular, el consumo de oxígeno y los rangos de movimiento articular, existe menos incidencia de lesiones.

•**Factores hormonales.**

•**Factores nutricionales:** el déficit de calcio y de vitamina, tanto como de los trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia han sido implicados en las fracturas por estrés en deportistas.

•**Tóxicos:** el consumo de alcohol en altas cantidades y del tabaco predispone al desarrollo de lesio-



nes, no sólo porque merma la capacidad del deportista sino por alterar la mineralización ósea.

•**Enfermedades metabólicas:** el hiperparatiroidismo, la diabetes mellitus o la tirotoxicosis son enfermedades metabólicas que cursan con densidad mineral ósea baja y desacondicionamiento físico.

•**Farmacológicos.**

•**Técnica deportiva:** la ejecución inadecuada de la técnica específica para cada deporte produce estrés exagerado, lesiones por uso excesivo, etc.

•**Coordinación:** la falta de coordinación adecuada de los movimientos específicos de cada deporte incrementa el riesgo de sufrir lesiones.

•**Estado mental.**

•**Alineamiento corporal:** el mal alineamiento anatómico, debido a de-

formaciones fijas o dinámicas, agrega estrés sobre el sitio del cuerpo que se encuentra.

Factores extrínsecos:

•**Régimen de entrenamiento:** si el plan de entrenamiento se lleva a cabo inadecuadamente, es un factor importante que puede contribuir a las lesiones deportivas. Los programas de entrenamiento sin una correlación adecuada entre la intensidad y la duración de cargas llevan a un aumento importante de las lesiones en los deportistas.

•**Equipos para la práctica deportiva y para la protección:** el tamaño inapropiado de balones, como la ropa deportiva inadecuada o el mal estado de zapatillas, son fuentes comunes de lesiones. También se ha demostrado que el uso de inmovilizadores de rodilla y tobillo, rodilleras o tobilleras de farmacia, para practicar deporte aumentan las incidencias de lesiones en estas áreas del cuerpo.

•**Características del campo de práctica o de competición:** las lesiones aumentan cuando se practica deporte en superficies irregulares, blandas o demasiado duras.



•**Factores humanos:** la presión de los padres, los entrenadores y la sociedad puede llevar a demandas físicas no razonables, producir una sobrecarga para el deportista e incrementar el riesgo de lesionarse. Son también importantes los compañeros de equipo, los oponentes y los árbitros.

•**Factores ambientales:** cuando estos alteran la superficie de práctica aumenta la incidencia de lesiones.

Bibliografía:

Lesiones deportivas. Osorio Ciro, Jorge Alberto y col. IATREIA/ VOL 20/No.2 / JUNIO / 2007

Miguel Gómez Barba

“Siempre con la cabeza fría y con los pies en la tierra”

Alberto de la Torre López, jugador de baloncesto

¿Cómo empezaste a jugar al baloncesto y con qué edad?

Empecé a jugar de pequeño, cuan-



do tenía 7 u 8 años como actividad extraescolar. Básicamente fue gracias a mi madre, después de probar con el fútbol no me gustó y fue ella la que me animó a empezar otro deporte como el baloncesto.

¿Cómo llegaste al Estudiantes?

Durante el final de mi segundo año como alevín, en los que aprendí bastante, vinieron a vernos a los partidos una serie de ojeadores de equipos como Estudiantes, Real Madrid y Olímpico 64. Nos convo-

TEMPORADA	CATEGORIA	CLUB
04/05	Alevín Masculino	C.D.LOURDES
05/06	Alevín Masculino	C.D.LOURDES
06/07	InfMas "A"	MMT ESTUDIANTES
07/08	InfMas "A"	MMT ESTUDIANTES
08/09	CadMas A1	MMT ESTUDIANTES
09/10	CadMas A1	ASEFA ESTUDIANTES
10/11	JunMas A2	ASEFA ESTUDIANTES
11/12	JunMas A1	ASEFA ESTUDIANTES
12/13	1DivMas	EUROCOLEGIO CASVI
13/14	EBA	EUROCOLEGIO CASVI
14/15	EBA-JDM	MOVISTAR ESTUDIANTES-OLD STARS
15/16	1DivNacional	C.B.POZUELO

caron a ir a entrenar tanto a mí como a un par de amigos más del equipo. Finalmente en Estudiantes les gusté y decidí quedarme allí.

¿Cómo te sentiste en tu primer entrenamiento?

Algo nervioso y con muchas ganas de hacerlo bien. Aunque la gente de allí me trató muy bien y me lo pusieron fácil.

¿Qué te ha aportado el hecho de viajar y jugar con otros equipos de toda España?

Madurez ante todo. Sin darte cuenta estás sometido a una responsabilidad y presión muy grandes que

te hacen tomar muchas decisiones y madurar rápido. Por otro lado disfrutar jugando al baloncesto. Es una experiencia muy bonita conocer jugadores de toda España y compartir cancha con todos ellos.

¿Cómo se afronta el hecho de dejar de jugar en un equipo profesional?

Fue una decisión puntual y muy difícil, a pesar de que creo que fue la acertada. Era un momento de mucha presión personal y me vino bien tomar un descanso.

Me ha servido para tener ilusiones renovadas y empezar esta temporada de nuevo en la competición con mucha ilusión.

¿Qué te llevas de tu paso por el Estudiantes?

Me llevo mucha experiencia y mucho aprendizaje como jugador y como persona. En definitiva, he pasado tantas horas allí que una parte de cómo soy se la debo a ellos.

¿Cómo fue tu paso la temporada pasada por las ligas municipales? ¿Qué aspectos positivos sacas?

Fue una bocanada de aire fresco en el momento personal que pasaba, como he comentado antes. El apoyo de mis amigos y el ambiente fue genial.

¿Tienes algún ritual o manía antes de los partidos?

Bastantes, empezando por el momento de vestirme antes del partido hasta la última canasta de la rueda de calentamiento antes de empezar.

¿Qué jugador profesional de baloncesto es tu favorito y por qué?

Es difícil señalar uno en concreto, me gustan muchos tipos de jugadores. Si me tuviese que decidir sería por Kobe Bryant. Desde pequeño fue uno de mis ídolos y me intente parecer a él en lo que pude.

¿Cuál es tu equipo favorito y por qué?

Los Lakers de Shaq y Kobe. Aquel equipo me encantaba y sobre todo por sus dos grandes estrellas. Me acuerdo que de pequeño entrenaba

los tiros de Kobe y los mates de Shaq.

¿Qué valoras más, un equipo con gran talento ofensivo u otro con notable intensidad defensiva? ¿Por qué?

A pesar de estar en contra de muchos entrenadores, siempre me ha gustado más el talento ofensivo. El ser un buen defensor te lo da el entrenamiento y las ganas que pongas en hacerlo, pero el talento o se tiene o no se tiene.

Logros	
2007/2008	Selección de Madrid de categoría infantil
2009/2010	Selección de Madrid de categoría cadete
2009/2010	Preselección de España de categoría cadete

¿Qué consejo darías a un niño o una niña que empiezan a jugar al baloncesto?

Que juegue para disfrutar, que no se ponga límites y que no pierda la ilusión, siempre con la cabeza fría y con los pies en la tierra.

¿Qué opinas de la formación baloncestística que se está dando a los jóvenes en nuestro país?

Ha mejorado muchísimo en los últimos años. A pesar de ello, en mi



opinión, algunos equipos importantes están perdiendo muy temprano la costumbre de enseñar a los jugadores a hacer de todo en la pista. La especialización es muy importante, pero siempre después de una buena base.

¿Volverás algún día para formar parte del C.D.Lourdes?

No tengo ni idea. Quizás algún día quiera ser entrenador y volver, o por cualquier otro motivo, pero me he dado cuenta de que todavía sigo disfrutando en la competición.

Guillermo Díaz

"Todos los comienzos son difíciles"

Desde 1895 hasta 2015 pasando por el C.D.Lourdes

El deporte que ahora conocemos como vóley, comenzó en 1895 en Estados Unidos, en ese momento no estaban establecidas todas las reglas y todavía actualmente hay reglas que se siguen modificando. Gracias a la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) fundada en 1947, el voleibol empezó a tener un mayor reconocimiento, primero se fundaron los campeonatos masculinos y años después los femeninos, hasta conseguir en 1964 que el voleibol fuera un deporte olímpico.

Podríamos resumir muy ligeramente en ese pequeño párrafo la historia del voleibol, aunque hay mucho más que contar acerca de la selección de España, los diferentes campeonatos que se disputan... simplemente queríamos centrarnos en un pequeño contexto de la historia del voleibol.

Ya sabemos un poco más de la

Los comienzos del voleibol en el Club Deportivo Lourdes no tuvieron en principio mucho éxito ya que era un deporte nuevo que nadie había jugado, ni se había practicado como extraescolar, pero no por ello se dejó de intentar, fuimos clase por clase informando del voleibol y al final el "boca a boca" tuvo un gran éxito y en la temporada 2012/2013 se juntaron un gran grupo de niños y niñas dispuestos a darlo todo por este deporte.

Todos los comienzos son difíciles pero si le pones esfuerzo, motivación y un balón de vóley en sus manos todo es posible. Y así comenzó este gran sueño, un gran grupo muy unido en el que casi ninguno había practicado el vóley, un gran reto no cabe duda, pero no nos quitó las ganas de seguir entrenando. Al principio no sabíamos sacar, ni darla de antebrazos, ni de dedos y mucho menos pasar el balón a un compañero, pero nadie nace aprendiendo, y con unos meses de entrenamiento alguno ya sacaba, se la pasaban entre ellos y una de las cosas más importantes, eran un equipo, un apoyo los unos para los otros, y la actitud en el campo gana muchos más puntos que un buen pase.

Así fuimos creciendo, éramos un equipo muy grande de niños y niñas con ganas de aprender más sobre el voleibol, y en la siguiente temporada conseguimos pasárnosla de dedos, hacer algún que otro saque directo, y nos apoyábamos más que nun-

ca, estábamos en la categoría de Benjamines de segundo año, y gracias a todo el esfuerzo conseguimos ser ganadores de la liga y también de la copa primavera.

Llegamos a Alevines de primer año, con muchas ganas y teniendo que formar dos equipos



debido a que había muchos niños y niñas con ganas de entrenar al voleibol, en este año no nos detuvo ni la lluvia, ni el frío, ni el calor, pudimos con todo y este año ya no solo hacíamos todos los saques, sino que dábamos tres toques y hasta rematabamos, uno de nuestros lemas este año fue: Ningún balón puede caer al suelo! , y así fu, luchaban todos y cada uno de los balones que pasaban a nuestro campo.

No queremos que esto acabe aquí, queremos que se siga disfrutando tanto como nosotras lo hacemos del voleibol y que despierte en más niños y niñas las ganas de jugar a este deporte, os invitamos a que lo disfrutéis. Muchas gracias por todos estos años vividos por y para el voleibol.

La temporada 2015/2016 nos va a dar mucho juego en los entrenamientos y en el campo.

Paula y Candela Artolazábal



historia del voleibol, pero sabemos algo de la historia que están haciendo los equipos actualmente de alevines de voleibol del C.D.Lourdes.

más sobre el voleibol, y en la siguiente temporada conseguimos pasárnosla de dedos, hacer algún que otro saque directo, y nos apoyábamos más que nun-

El orgullo del baloncesto español

Como cada verano, una vez finalizados los playoffs de la ACB y la NBA, y previo a la participación de la selección absoluta, ya sea en el europeo, mundial o Juegos Olímpicos según corresponda, los aficionados al baloncesto tenemos la oportunidad de seguir disfrutando de nuestro deporte favorito a través de los campeonatos de selecciones en categorías de formación. Entre los meses de junio, julio y agosto se disputan los diferentes torneos desde Sub16 hasta Sub20 tanto masculino como femenino. Se trata de europeos en el caso de Sub16, Sub 18 y Sub20 y de mundiales para las selecciones Sub17 y Sub19. España siempre ha estado bien representada en este tipo de competiciones siendo el ejemplo más evidente el del año 1999 en Lisboa cuando unos jóvenes Pau Gasol, Juan Carlos Navarro, Felipe Reyes y compañía se proclamaban campeones del mundo junior ante Estados Unidos. Sin embargo, en los últimos años España ha cosechado un sinfín de éxitos en la categoría femenina, donde es extraño el año en el que no se consigue medalla alguna. A continuación podemos observar los logros más recientes de las diferentes

selecciones: Un palmarés formidable si únicamente nos basamos en el resultadismo, pero lo más brillante es que se viene trabajando desde las categorías inferiores con la misma ética e idea de juego, cosa que hace más fácil el crecimiento de estas jugadoras para que se haga más cómoda su evolución pudiendo adaptarse fácilmente a categorías superiores ya que son muchos los casos en el que las jugadoras doblan en varios campeonatos. Se trata de una filosofía de juego que permite acabar con el



tópico de que “el baloncesto femenino aburre” ya que es un claro intento de defensa y transiciones rápidas que se traduce en victorias. Los casos recientes de Leticia Romero o AstouNdour demuestran la capacidad que tienen estas chicas de cambiar sus roles de aportar su granito de arena en la selección absoluta, a liderar a los combinados inferiores y triunfando en ambos casos. Sin embargo, un dato que debemos tener en cuenta es que 7 de las 12 chicas que han conformado el equipo vencedor de es-



te último europeo Sub20 juegan en la liga NCAA de Estados Unidos, mientras que 10 de las 12 jugadoras que lograron el bronce en el Eurobasket Femenino de Hungría 2015, juegan fuera de España (el último caso el de Marta Xargay que ha dejado el Perfumerías Avenida para firmar con el ZVVZ USK Praha de la República Checa y probar con Phoenix Mercury de la WNBA americana). Con este dato se debería reflexionar si deberíamos cuidar más el baloncesto femenino en España, ya que en los últimos años se han dado diversas circunstancias que complican la posibilidad de que las chicas puedan desarrollar sus carreras deportivas en España: La desaparición de clubes ilustres como Ros Casares Valencia o la sección femenina del F.C. Barcelona, las dificultades económicas por la que atraviesan varios equipos y las pocas apuestas por el baloncesto femenino nacional, hacen que las jugadoras con mayores aspiraciones tengan que emigrar para seguir progresando. El consuelo que nos queda es que cada verano estas chicas se reúnen de nuevo en nuestro país para hacernos vibrar y disfrutar frente a los televisores de un nuevo triunfo para nuestro baloncesto. Sin duda estas chicas son el orgullo del baloncesto español.

*Andrés Castrejón Rico
Yendo de menos a más*

	EUR SUB16	MUND SUB17	EUR SUB18	MUND SUB19	EUR SUB20
ORO	1999 2004 2005 2006 2008 2009 2011 2012 2013	-	1998 2006 2009 2013	-	2007 2011 2012 2013 2015
PLATA	1993 2007	2012 2014	1990 1994 2004 2006 2007 2010	2009 2011	2009 2010 2014
BRONCE	2014	-	2011 2014	-	-

Torneo:

Ya es primavera en el CD Lourdes

-“¿Cómo es eso de que el sábado hay partido? Pero ¿no descansábamos este fin de semana?”

- Sí. No hay competición en los juegos, pero hemos organizado un torneo para aprovechar.

- ¡Bah! Para un día que librábamos, se os ocurre organizar partidos extra.

Esta es la versión de los padres, claro. Cuando en alguna jornada de descanso en los Juegos Deportivos Municipales el Club organiza partidos amistosos, no suele hacerles mucha gracia.

Otra cosa, claro, son los chicos, encantados siempre de disputar minutos. De hecho, con la liberalidad que su carácter “no oficial” confiere a estos partidos, algunos juegan con su equipo habitual y, además, refuerzan a los de categorías superiores.

¿Por qué organizamos estos torneos?



Hay varias razones.

Como todos sabemos, el cometido del CD Lourdes es propiciar que los alumnos del centro hagan deporte y esas jornadas que tienen, además, un cierto

carácter festivo, son, sin duda, un buen escaparate para hacer visible nuestra actividad.

Por otro lado, son varios los equipos que, a su vez, organizan torneos y nos invitan a participar y, claro, no vamos a ser menos, que también nos gusta ser hospitalarios. No hay que perder de vista que, año tras año, coincidimos con muchos equipos y con algunos



se va tejiendo una red de complicidades, rivalidad y buen rollo. Y estos torneos amistosos son un buen momento para cultivar esas relaciones, también para medirnos, para probar cosas, cambiar alineaciones,... en fin para hacer del deporte una fiesta.

Porque la fiesta no puede faltar y, en colaboración con el AFA, para evitar peligrosas hipoglucemias traicioneras, instalamos el habitual kiosko de bebidas y bocatas.

El torneo más reciente lo organizamos en abril. En fútbol 7 solo jugaron los dos equipos de categoría

alevín (los benjamines y los infantiles tenían jornada de liga) y nos enfrentamos al Gallur (A y B) club a que nos une una amistosa rivalidad y contra el que ju-

gamos dos vibrantes partidos, cuyo resultado se borró de nuestra memoria. Lo que ocurre

con el fútbol 7 es

que los partidos se celebran en algún polideportivo municipal, en este caso Las Cruces, y ello hace que se integre menos en la dinámica de la jornada.

En fútbol sala, de intensas e infructuosas gestiones, tuvimos que desistir, ya que no encontramos rival disponible. No piense el eventual lector de estas líneas que fue el miedo a nuestra escuadra lo que desmotivó al resto de clubes: diversos compromisos, actividades ya programadas y circunstancias de similar naturaleza, fueron los impedimentos que privaron a nuestro equipo de categoría cadete de participar en el torneo.

En baloncesto sí que jugaron todos nuestros equipos. Los benjamines, contra el CB Aluche y Joaquín Costa; los dos equipos alevines jugaron entre sí y contra el Ábaco y el Juan de la Cierva; también se enfrentaron entre sí los dos equipos de la categoría infantil femenina, jugando además contra el CB Aluche; nuestro infantil masculino jugó contra Fundación Balía y el senior femenino contra Fondo de Bikini y San Pepe.

Todo ello en una larga e intensa jornada, que estamos deseosos de repetir. Así que sepan los padres que anhelan una pausa, que en el CD Lourdes, y no es por fastidiar, volveremos a las andadas.

¡Más madera!

José Avelino Velasco

Hablemos de fútbol

“La historia del fútbol es un triste viaje del placer al deber (...) ha ido desterrando la belleza que nace de la alegría, de jugar porque sí (...) como juega el niño con el globo y como juega el gato con el ovillo de lana: bailarín que danza con una pelota leve como el globo que se va al aire y el ovillo que rueda, jugando sin saber que juega, sin motivo y sin reloj y sin juez.

Por suerte todavía aparece en las canchas (...) algún descarado carascia que se sale del libreto y comete el disparate de gambetear a todo el equipo rival, y al juez y al público de las tribunas por el puro goce del cuerpo que se lanza a la prohibida aventura de la libertad”

Eduardo Galeano. El fútbol a sol y sombra

Puede que en las observaciones de Galeano tenga un peso excesivo la nostalgia, esa que nos lleva a ponderar en exceso los sucesos del pasado, dándole, acaso, un brillo del que entonces carecía.

Aún con ese riesgo podemos estar de acuerdo que asistimos a una, excesiva, mercantilización del juego-deporte y, es una opinión, que esa mercantilización lleva pareja la necesidad de cada jugador a singularizarse: ritos de celebración, cortes de pelo, tatuajes, pendientes y otros adminículos,...

¿Qué tiene esto que ver con el CD Lourdes? A lo mejor no mucho, pero al menos hay que hacer hincapié en que, en nuestros equipos, queremos que prime lo colectivo por lo individual, que la alegría del triunfo y el pesar de las derrotas sea compartido por todos; que el fallo de un compañero sea motivo para darle ánimos; que cada entrenamiento y cada partido sea una oportunidad de aprender a disfrutar; que los rivales pueden ser amigos, que hay que reconocer el buen fútbol y que hay que competir, pero sin obsesionarse con la victoria.

No obstante son muchos los chicos que, quizá deslumbrados por el brillo de “jugar federados” o “jugar a fútbol 11” dejan nuestro club para enrolarse en otras aventuras de más envidia en las que les deseamos la mejor de las suertes, sa-

biendo, es nuestra esperanza, lo hacen con nuestra filosofía en la mochila.

El CD Lourdes no puede competir contra eso. No tenemos opción de organizar equipos de fútbol 11 ni de formar equipos que pudieran competir con garantías en fútbol federado (oye, que está bien ir a divertirse, pero si en cada partido te cae la mundial, diversión poca).

Así que seguimos intentando formar equipos con un poco de equilibrio, que vayan a jugar los sábados y estén en el nivel (más o menos) del adversario, equipos en los que tengan cabida todos, los que tienen más talento y los que ofrecen su afán de hacerlo bien y de mejorar.

Pero en estos dos últimos años estamos asistiendo a una importante mengua de futbolistas y para la tempora-

da que empieza solo contamos con dos equipos. Ese es lado negativo; el positivo es que ningún

chico se queda sin la posibilidad de jugar y, si no salen equipos, es porque muchos han encontrado mejor acomodo en otros clubs. Y también porque a medida que los cursos avanzan surgen otras actividades, intereses y necesidades (música, clases particulares, otros deportes,...) que hacen que el fútbol pase a segundo plano.

Con todo, en el Club seguimos empeñados en que el fútbol no decaiga; nos gustaría que hubiese más equipos y, por qué no decirlo, que las chicas se animaran a participar: es obligado mencionar que hemos tenido pocas pero muy notables jugadoras en nuestros equipos. Después de todo, sigue siendo el deporte más practicado en España, el que mueve más gente, comentarios y discursos, el asunto, junto con la medicina, en el que hay más expertos. Y es que, ya lo decía V. Boskov, fútbol ser fútbol.



José Avelino Velasco

¡¡PAPA QUIERO SER ARTISTA!!

Todos queremos ver en nuestros hijos grandes facultades (yo en mi hijo también) en todos los campos: la música, los espectáculos, los deportes... y posiblemente las tengan, pero no nos debemos dejar cegar por nuestro amor de padre.

El porcentaje, no nos llevemos a engaño, de que nuestro hijo sea Gasol, Messi, Cristiano, es bastante bajo. Seguramente ellos lo crean posible, lo cual está muy bien, ya que tener alta la autoestima es importantísimo y nosotros no debemos quitarles la ilusión, mal que nos pese, pero sí debemos saber que nuestro hijo tendría que destacar mucho, mucho, mucho, entre sus compañeros para llegar a ser una de esas grandes figuras.

Por todo esto, cuando nuestros hijos quieran tener aspiraciones de cambio, deberíamos planteárnoslo y pensar que, lo importante no es llegar a ser el mejor jugador del mundo, sino fomentar otro tipo de valores que, aunque no conlleven ser el mejor

jugador, si les van a ser útiles a lo largo de su vida: el compañerismo, el juego en equipo, la generosidad deportiva, el respeto a rivales, entrenadores y árbitros. Porque jugar junto con sus compañeros va a ser lo mejor que les puede pasar, ya que entrenar en un club de alta “categoría” no les va a hacer mejores jugadores. Seguramente tengan menos minutos de juego, ya que la filosofía de estos clubs suele ser la de ganar y no el desarrollo personal ni el aprendizaje, posiblemente los horarios de entreno sean más complicados les quitará más tiempo en los desplazamientos y en consecuencia tiempo de estudio.

Y de lo que si estamos seguros es que aprenderán tanto o más en nuestro club deportivo Lourdes como en cualquier otro sitio. Y si, realmente vuestro hijo tiene talento, llegará a donde tenga que llegar.

Hagamos del deporte no una salida profesional si no un hobby que les acompañe la mayor parte de su vida.

CDL

Fútbol 11 contra el mundo

En nuestro club, últimamente, estamos notando que hay una disminución constante en la cantidad de equipos de fútbol sala y fútbol 7. Uno de los motivos, que oímos y vemos por lo que sucede es, que los chicos quieren jugar al fútbol 11.

Hasta ahora nosotros contábamos cada temporada con, al menos seis o siete equipos entre FS y F7 y de todas las categorías desde alevines hasta juveniles. Este año no sabemos si saldrán tan siquiera tres equipos.

Pero ¿qué motivos les lleva a buscar este cambio?. ¿Qué hace tan atractivo el F11 en contra del FS y F7?

Creo que algunas de las respuestas pueden ser, la retransmisión de F11 como máximo exponente de deporte en TV, lo mediático de los jugadores galácticos, porque ¿cuántos jugadores de FS o F7 conocemos? ¿Cuántas veces salen estos jugadores en la TV? ¿Qué sabemos de sus vidas? ¿Cuánto cobran?. En otro artículo de esta revista también se comenta lo de que queremos que nuestros hijos lleguen a ser “artistas” de la pelota y ser o Messi o Ronaldo o Griezmann.

¿Sabemos algo de FS? Yo tengo que reconocer que muy poco, tan solo algún partido que he visto por la TV y me suenan de nombre algunos equipos como El Pozo, Interviú y poco más. Sin embargo he buscado en las redes y el palmarés, sólo

de la selección nacional de FS, no es nada despreciable y aquí va.

- 2 Veces campeones del Mundo (Guatemala'00, China Taipei'04)
- 6 Veces campeones de Europa (España'96, Rusia'01, Chequia'05, Portugal'07, Hungría'10, Croacia'12)
- 7 Veces campeones IV Naciones (Italia'91, Bélgica'93, Holanda'94, España'95, Holanda'97, España'98, España'10)
- 2 Veces campeones FIFA Singapur 1997 y 2001
- 1 Vez campeones Grand Prix (Brasil'10)
- 2 Vez Subcampeón del Mundo (España'96, Brasil'08)
- 1 Vez Subcampeón de Europa (España'99)

TEMPORADA	JUGADOR	EQUIPO	GOLES
2014-2015	Dani Salgado	Marfil Santa Coloma	48
2013-2014	Dani Salgado	Marfil Santa Coloma	34
2012-2013	Dani Salgado	Marfil Santa Coloma	44

Y hablando de jugadores goleadores tenemos que Pero claro nunca será Cristiano Ronaldo ni Messi ni Griezmann.

De todas maneras en nuestro club en general esperamos que esto sólo sea una tendencia y que con el tiempo cambie porque además para nosotros de lo que se trata es de que hagan deporte, se diviertan, hagan amigos y disfruten y si tienen que ser llamados al Olimpo de los Dioses será.

Miguel López



The Batán & Co.
Since 1976



>>>> PROMOCIÓN ESPECIAL <<<<

10 botellines + 1 ración a elegir* = 10 euros

*Patatas Bravas, Patatas Ali Oli, Ensaladilla, Albóndigas, Croquetas, Empanadillas de atún, Champiñón

Calle de San Juan de Mata nº13, 28011 Madrid



1ª Jornada Deportiva Solidaria por Tiluchi



ASOCIACION MI RANCHO

Santa Cruz, 11 de noviembre de 2014

Queridas niñas, niños, jóvenes, familias y equipo del Colegio Lourdes:

Hemos sabido que el sábado 25 de octubre pasado se organizó en su colegio una Jornada deportiva, en la que se instaló un puesto con la artesanía que hacen nuestras jóvenes acá, una hucha-cerdita para la furgoneta que necesitamos y un bar, cuyos beneficios han sido destinados, íntegramente, al proyecto que desarrollamos en Santa Cruz (Bolivia). Sabemos que ha sido un gran éxito a todos los niveles.

En primer lugar porque se han organizado muy bien.

En segundo lugar, porque han demostrado comprender muy bien lo que significa realmente el término "solidaridad" y la suya puede escribirse con mayúsculas y con letras de oro.

En tercer lugar, por la cantidad recaudada.

Desde Bolivia y en nombre de todos los niños, niñas y adultos que formamos parte de la Asociación Mi Rancho (así es como se llama el proyecto acá, en Bolivia; en España se llama Asociación Tiluchi), queremos agradecerles de todo corazón, su implicación y entusiasmo. A ustedes, a sus familias y a sus profesores. Se ha notado que le dedicaron mucho tiempo y mucho empeño para que la jornada saliera realmente bien.

Es muy importante que sepan que el dinero conseguido en esta jornada (1.376 €, además de 1.048 € de la venta de artesanía y 240 € de la hucha) acá crece mucho. Para que se hagan una idea, la cantidad obtenida alcanza para cubrir todo el material escolar de un año de todos los proyectos o la alimentación de casi cuatro meses de Los 2 Patitos (53 niñas y niños). Como pueden ver, supone una gran ayuda para continuar con el mantenimiento de la Casa de niñas y niños Los 2 Patitos, de la casa para chicos "Mi Rancho" y de todo el trabajo que se realiza en la calle, con las familias, etc.

De nuevo les agradecemos su colaboración, tan importante para todas las personas que conformamos la gran familia boliviana y de la que ustedes ya forman parte. Esperamos que este sea el inicio de un largo camino juntos.

Un saludo cariñoso para ustedes y sus familias, que tan generosamente han colaborado y que facilitan que tengan una mirada distinta en la sociedad.

Rosa Ruiz Alca
Directora de Los 2 Patitos

Asociación Mi Rancho - Casilla 5343 - Santa Cruz de la Sierra (Bolivia)
Teléfono 591 3 3882092 - email- lp@amirrancho.org - <http://www.tiluchi.es>
Resolución de funcionamiento N° 340 de la Asesoría Jurídica de la Prefectura de Santa Cruz. - Personería Jurídica 288/02 - NIT 121429023



Sábado 25 de octubre 2014 De 10 a 19 h

EL C.D. LOURDES y Asociación TILUCHI Organizan:

JORNADA DEPORTIVA SOLIDARIA

- Torneos deportivos de Baloncesto, Voleibol y Fútbol Sala para todas las edades.
- Servicio gratuito de Guardería.
- Actividades y juegos infantiles.
- Servicio de Bar toda la Jornada, con desayunos, refrescos, bocadillos, perritos, chuchas, ...

En el Polideportivo del Colegio de Lourdes
Calle de San Roberto, 8, 28011 Madrid. Metro Casa de Campo

Proyectos

- ✓ **Mi Rancho**, Casa de Acogida, destinado a ofrecer al niño que vive en la calle la posibilidad de cambiar de vida, en un clima de libertad y familia.
- ✓ **Los 2 Patitos**, Casa de Niños y Niñas, Centro de Educación Infantil y para menores en situación de riesgo social.
- ✓ **DonArte**, Colectivo de Mujeres Artesanas, posibilitando una alternativa de vida laboral digna, que compatibiliza su vida familiar.
- ✓ **El Pishuchi**, (término autóctono que significa "lugar de encuentro y familia"), Proyecto comprometido en el apoyo de las mujeres en el contexto "Calle", donde se les sigue acompañando y capacitando en sus habilidades básicas.

ASOCIACIÓN tiluchi
Un proyecto para la vida
Una alternativa de vida digna para los niños y niñas, menores y adolescentes en situación de calle en Bolivia.
www.tiluchi.es



Fiesta de clausura

El pasado martes 9 de junio celebramos en el salón de actos del instituto la tradicional clausura de otra intensa temporada, en este caso la 2014/2015. Para empezar, tuvimos la Asamblea General en la que los miembros de la Junta Directiva del Club os informamos a todos los socios del desarrollo de la temporada vencida y las previsiones para el siguiente ejercicio.

Rompió el hielo Miguel, nuestro presidente, comentando todas las posibilidades de acceder vía web a la información del Club, ahora también en redes sociales a través de su página en Facebook. Fotografías históricas y actuales,



artículos en el blog, diplomas... Y lo más importante en estas fechas, la inscripción on-line de cara a la próxima temporada, la manera más rápida de continuar el viaje con nosotros. En apenas dos minutos, lo que tardas en rellenar un sencillo cuestionario, puedes volver a formar parte de la historia del Club Deportivo Lourdes, una historia que va camino de cumplir 35 años.

Tras esta introducción llegó el turno de los coordinadores de los distintos deportes. Antonio y Adán (baloncesto), Ángel (que habló del fútbol en ausencia de José, que no pudo asistir) y Juan Carlos (volei-

bol) trataron de resumir en unos pocos minutos todo lo acontecido en los últimos nueve meses (equipos que han competido y sus resultados) y lo que está por venir la próxima temporada. Este año, como novedad, hemos podido facilitar los horarios de entrenamiento que, salvo causa de fuerza mayor, tendremos la próxima temporada, algo demandado por algunas familias que ya en junio se encontraban planificando las actividades extraescolares de sus hijos e hijas para el curso 2015/2016.

A continuación Roberto, tesorero del Club, explicó el balance económico ingresos-gastos de la temporada y anticipó el presupuesto para la próxima. Las cuentas quedaron aprobadas con el beneplácito de los socios presentes en el acto. Desde estas páginas queremos subrayar la total transparencia de las cuentas del Club, que se encuentran a disposición de cualquier socio que quiera consultarlas.

Sin duda, el momento más emotivo de la tarde llegó con la despedida (mejor un "hasta luego") de dos personas que, por diferentes motivos, dejan de colaborar con nosotros. Se trata de Fernando Mazo, director saliente del colegio, y de Clara Redondo, entrenadora de baloncesto. En ambos casos, se les hizo entrega de un regalo de agradecimiento por su total implicación con el Club Deportivo y su buen ha-



cer durante todos estos años. Personas tan identificadas con el



deporte, cualquiera que sea, siempre tendrán cabida en este Club. Para esa hora, cercanas ya las siete de la tarde, el salón de actos estaba repleto de deportistas ansiosos por recoger sus trofeos y medallas. Los equipos premiados por sus resultados en las ligas correspondientes (Juegos Deportivos Municipales y Federación de Baloncesto de Madrid) fueron saliendo uno por uno y se llevaron también el aplauso de todos los presentes.

Para terminar, los equipos formados para los diferentes torneos de la Semana Deportiva y los participantes en el torneo de ajedrez recogieron sus medallas de 1º o 2º clasificado.



Una sencilla merienda dio por finalizada la clausura de la temporada 2014/2015. Al igual que el año pasado amenazó tormenta, pero en esta ocasión no descargó y pudimos tener un tranquilo final de temporada. Tras un caluroso verano, ¡vamos a por la siguiente!

Adán Bel

fotomurales y vinilos a medida por encargo

Home
vinilos

*Si lo prefieres podemos diseñar algo especial para tí.
Vinilos infantiles con cualquier dibujo que le guste a los peques,
vinilos para puertas, ventanas, armarios, electrodomesticos, o
cualquier otro sitio que se te ocurra, con la fotografía, dibujo o texto que
quieras. Mandanos tu idea a homevinilos@hotmail.com, entra en
nuestro facebook o llamanos al telefono al 910247488/610409588
y te damos presupuesto sin ningun compromiso.*





PLAYING 3X3

El pasado domingo 21 de junio, tuvo lugar en nuestras instalaciones el PLAYING 3X3 Contra la Pobreza Infantil.

Sin duda, un domingo muy diferente al resto. Chavales, niños, padres... Todo tenía cabida en aquel escenario plagado de ilusión, deportividad, solidaridad y competición.

Fueron un total de 32 equipos, formados por entre cuatro y cinco jugadores, los que con sus ganas de jugar consiguieron que se sacara adelante esta fiesta benéfica del basket madrileño.

Aproximadamente 150 jugadores, amigos o podríamos decir que fami-

lias del basket, vinieron hasta el Club Deportivo Lourdes desde todas partes de la ciudad así como de lugares tales como Colmenar Viejo, Tres Cantos, Fuenlabrada, Arganda, Móstoles, Villanueva de la Cañada y un amplio etcétera que abarcaría unas cuantas líneas.

¿A QUÉ SE DEDICA PLAYING?

¿PARA QUÉ COLABORÓ EL CLUB CON ESTA ONG?

PLAYING es una ONG sin



ánimo de lucro dedicada al desarrollo de eventos deportivos, principalmente de baloncesto, donde el beneficio que obtiene lo dona a una entidad determinada para la realización de un proyecto concreto.

Así pues, este último torneo de la temporada, gracias a las cuotas de inscripciones y al bar organizado por el AMPA del colegio, se pudo donar el beneficio a PSE Por la Sonrisa de un Niño, donde desde el año 2000 se encargan de sacar a los niños del narcotráfico, la prostitución o en el mejor de los casos, del basurero; para brindarles la mejor educación.

Para la próxima temporada PLAYING destinará los fondos recaudados durante todo el año a la creación de un nuevo proyecto en NEPAL, donde tras el terrible terremoto (pese a no anunciarse en televisión) se siguen sufriendo las devastadoras consecuencias.

Sin duda una oportunidad única donde Baloncesto y Solidaridad se dan la mano uniéndose bajo el lema "TÚ JUEGAS. TODOS GANAN".

Esperamos veros el año que viene por las pistas en el próximo PLAYING 3X3 por Nepal.

PSE



Campaña de Lotería de Navidad
 Cómo todos los años nos proponemos vender lotería de Navidad, el número es
81582



EQUIPACIONES 2015/16

OFERTA **9,95€**
 CAMISETA + PANTALON desde... * Precio IVA Incluido.

www.gamosport.com

info@gamosport.com

91 509 92 29

Equipate al mejor **PRECIO**
RECORTA EL CUPON Y CONSIGUE TU DESCUENTO

Cupón de descuento
10%
No acumulable a otras OFERTAS



Infantiles Mayo 1986 Campeones Latina Subcampeones Madrid Cedita por David Garcia Monte

mayo de 1986



Cedita por D. Angel

11 de febrero de 1965



Cedita por D. Angel feb 1965 Madrid Colonia Lourdes Al Hondo

11 de febrero de 1965

25 de abril de 1998



2011/2012



FEMENINO REFERENTE 03-04

30/05/2004

30 de mayo de 2004



Años 70

C.D. LOURDES
Equipo de padres temporada 2000-01




 Miguel	 Manu
 Enrique	 Walter
 Osvaldo	 Javi
 Juan Carlos	

2000/2001



9 de mayo de 1987