

# Verde sobre Blanco

Revista del Club Deportivo Lourdes  
Número 2 - 2016

## ENTREVISTAS

María Ángeles García Saiz  
Carlos Gil



Dans le cadre de la coopération culturelle et sportive entre le Maroc et l'Espagne, un groupe de jeunes footballeurs espagnols (10 et 12 ans) du club Alluche et Lourdes de Madrid ont effectué un voyage à Tanger du 28 au 30 décembre. A cette occasion les Espagnols ont découvert les monuments de Tanger en l'occurrence les grottes d'Hercule et le palais Forbes (10.000 soldats de la médina etc... et ont programmé 2 matchs contre l'équipe locale des minimes de l'IRT. IRT 4 / Alluche 0 IRT 4 / Lourdes 1



## LOS VIAJES DEL LOURDES

Tánger

## TEMPORADA 2015/2016

Equipos y resultados





# Summary

## Junta Directiva

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

## Colaboran en este número

Adán Bel  
 Ángel Izquierdo  
 Roberto Hormilla  
 Antonio Castrejón  
 Miguel López  
 Miguel Gómez Barba  
 Andrés Castrejón  
 Laura Jiménez  
 Juan Carlos Revilla  
 África García Álvarez  
 José Avelino Velasco  
 Asociación Mi Rancho

## Fotografías

Ángel Izquierdo  
 Miguel López  
 Laura Jiménez

## Patrocinador

El Tercio de Quites

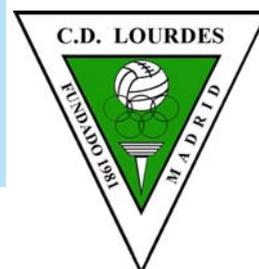
- 3 La otra historia del Club Deportivo Trabajo en equipo Anécdotas y Curiosidades
- 5 Viajando con el C. D. Lourdes
- 6 2ª Jornada deportiva solidaria TILUCHI
- 8 I Campeonato de España de Voleibol Alevín
- 10 Entrevista / M<sup>a</sup> Ángeles García Saiz
- 12 Artículo: Sedentarismo
- 13 Equipos temporada 2015/2016
- 18 Póster central
- 20 Equipos temporada 2015/2016
- 24 Artículo: Juegos Olímpicos. Los valores del deporte. Anécdotas y Curiosidades
- 25 Entrevista / Carlos Gil
- 27 1 er Campus deportivo. El Campello. Club Deportivo Lourdes
- 30 Cine y baloncesto
- 32 En Lourdes jugamos al Ajedrez
- 33 XV Semana Deportiva
- 34 Ceremonia de clausura

## Fotografía de portada

Recortes de prensa del diario Le Matin del viaje a Tánger

## Diseño y maquetación

Miguel López Díaz



Página web: [www.cd Lourdes.es](http://www.cd Lourdes.es)  
 Blog: <http://cd Lourdes.blogspot.com>  
 email: [cd Lourdes@cd Lourdes.es](mailto:cd Lourdes@cd Lourdes.es)  
 Facebook: <https://www.facebook.com/cd Lourdes1981>

## La otra Historia del CLUB DEPORTIVO LOURDES.

### Trabajo en EQUIPO.

En el número 1 de la revista ya se contaba la Historia del club y de todos los que han pasado por él, tanto entrenadores como miembros de la junta, etc.

Ahora yo quería contar algo que no se ha hecho, creo, hasta el momento y es contar cómo es la historia diaria del club: su funcionamiento, la implicación de cada uno de nosotros y cómo vamos llevando el nombre del Club y del Colegio Lourdes por dondequiera que vamos.

En primer lugar, agradecer a Ángel Izquierdo, fundador y presidente durante muchos años, por haber creado este club. A partir de ahí hemos sido muchos los que hemos trabajado para que cientos de niños y niñas puedan participar en eventos deportivos y competiciones tanto municipales como federadas.

Este club, como todos sabéis, se mantiene con las cuotas de cada deportista, alguna que otra vez con algún patrocinio. Este año tenemos un patrocinador para el equipo senior de baloncesto, la lotería de Navidad y en los eventos que hacemos, con la venta de algunas camisetas y objetos que conseguimos por la participación en la Maratón de Madrid. Excepcionalmente este año y gracias a la constancia de uno de nuestros miembros, hemos conseguido de una entidad un dinero para ayudarnos en los gastos del Club.

Nuestro encargado de las cuentas es Roberto, actual tesorero. Seguramente, desde fuera, pensaréis que llevar las cuentas de un Club como el nuestro es sencillo. Pues no. Hacer cuadrar estas cuentas, cuando de repente alguien te dice que hay que comprar más balones o camisetas o chándales o pintura para las canastas, o... no es sencillo, toca hacer y rehacer presupuestos, balances etc. y volver a empezar de nuevo. Por si alguien en algún momento ha pensado que los integrantes de la junta cobramos algo, voy a aclarar. Sí, cobramos cada día con la satisfacción de ver “nuestro, vuestro” polideportivo lleno de deportistas esforzándose para ser mejores jugadores y mejores personas y saber que en todo esto nosotros tenemos al menos un poco que ver. Todos dedicamos un número ingente de horas a la semana haciendo cosas para el club. Tenemos varias “campañas” al cabo de la temporada en las cuales gastamos nuestra energía, tiempo y, a veces, tiempo para estar con nuestras familias pero no nos importa y seguiremos haciéndolo mientras nos acom-

pañen las fuerzas.

Las campañas de las que os hablo, son:

A principio de temporada, siempre está hacer y cuadrar los equipos, buscar horarios para los entrenamientos, inscripciones de los deportistas, inscripciones en las diferentes competiciones, buscar polideportivos, tallas de equipaciones, saber qué deportistas necesitan equipaciones y cuáles no y proveerles de ellos, (no os gustaría estar en la piel de Dani y Jesús, os lo aseguro) y ver que ningún deportista se quede sin equipo, etc.

Finales de octubre, en este periodo de tiempo, solemos sacar nuestra parte solidaria otra vez más y colaboramos con ONG's (Tiluchi, Zerca Y Lejos y aquellas que nos necesiten) haciendo una jornada solidaria. Aquí nosotros nos encargamos de la parte deportiva, la ONG de la parte lúdica y el colegio con las instalaciones (polideportivo, aseos y material a disposición de la ONG para montar los tenderetes como mesas, sillas y demás).

En octubre también, llega la lotería, como dije anteriormente, que nos deja un poco de dinero para el club. Aquí tengo que romper, como en muchas otras cosas, una lanza por vosotros, las familias. Os metemos a todos en un compromiso y contamos con vuestra buena disposición para vender lotería y participamos todos los integrantes, (junta, entrenadores, padres, madres, abuelos y deportistas), del club en ello. Sin vosotros no sería posible. GRACIAS. Pero esta campaña conlleva una buena dosis de trabajo (reservar la lotería, sellado de todas y cada una de las papeletas, asignación de la persona que la va a vender, distribución y recogida de las matrices y dinero) y a veces nos pasamos días buscando a los rezagados antes de que sea el día del sorteo, y, por fin, cuadrar las cuentas.

En primavera, torneo de Ajedrez, aquí es Ángel (con ayuda de Juan), el que lleva el peso de esta campaña con una organización perfecta para su desarrollo.

Semana deportiva y nos volvemos a ver inmersos en, inscripciones, equipos, partidos, fútbol, vóley, baloncesto y otra vez, organización.

Entre la liga y la copa. En este periodo de tiempo y para que los deportistas no se “enfrien” nos metemos en más berenjenales y organizamos torneos deportivos, invitando a equipos conocidos. Otra vez, cuadrar horarios, equipos, partidos etc.

A finales de temporada, solemos hacer otra jornada solidaria deportiva. En los últimos años ha sido con una ONG (Por la sonrisa de un niño), que hace eventos deportivos solidarios y nosotros colaboramos con la organización, y el colegio, al igual que en el otro evento



solidario, con las instalaciones.

Y por fin llega el fin de temporada. Organizamos la clausura con la entrega de premios, tanto de la semana deportiva, del torneo de ajedrez, de la liga y de las demás competiciones a las que hayamos asistido, así como la junta, donde os contamos tanto las cuestiones económicas como las deportivas y ahí nos ponemos físicamente delante de vosotros para que nos preguntéis lo que necesitéis saber y contestaros.

Pero nosotros rizamos el rizo y ya, esta última temporada además, hemos organizado el primer campus deportivo del club con todo lo que conlleva. Meses atrás, buscando el lugar, y una vez localizado y contratado, pues todo lo demás, organización, y como nos gusta que todo el club participe, liamos a nuestros entrenadores para que fueran ellos los monitores de este campus y además por la cara. Chicos y chicas que podrían estar disfrutando de su veraneo, merecido, porque todos estudian y algunos además trabajan, se van de campus a enseñar a mejorar a nuestros pequeños deportistas.

¿Dónde podéis encontrarnos? Si os acercáis por el poli cualquier día a partir de las cuatro o las cinco de la tarde, siempre encontraréis a alguien de la junta por allí y siempre haciendo algo para el club, ya sea, tallando a los deportistas, arreglando algún desperfecto menor del poli, cuadrando horarios, entrenando, hablando con algún familiar etc.

Resumiendo, porque seguro que se me olvidan cosas, esto es lo que hacemos temporada tras temporada y cada vez nos entusiasma más el deporte y por encima

de todo dejar bien alto el nombre del CLUB DEPORTIVO LOURDES y del COLEGIO LOURDES porque vamos unidos en todo esto y nosotros, el club, no solo formamos deportistas, sino que también educamos.

Se me olvidaba comentar que hay un tercer grupo dentro de esta comunidad educativa que rodea al club deportivo, y que siempre está con nosotros y siempre dispuesto a ayudarnos, el AFA del colegio.

Yo no concibo el CLUB DEPORTIVO LOURDES sin el COLEGIO LOURDES y viceversa. Siempre el director o directora del colegio forma parte del club como vocal y todos, siempre, han confiado y apoyado al club en todo lo que hemos hecho y nosotros siempre hemos colaborado con el colegio en lo que nos han necesitado y seguiremos haciéndolo.

La junta actual somos, Antonio, Adán, Ángel, Jesús, José, Roberto, Juan Carlos, Daniel y un servidor Miguel, y a todos los que en algún momento han pasado por esta junta y han dado lo mejor de ellos, GRACIAS compañeros.

A todos los entrenadores y entrenadoras a todos los deportistas con sus respectivas familias, porque cada vez hacen más grande este club GRACIAS.

Al colegio con sus directivas correspondientes, profesores, personal no docente y al AFA por vuestra ayuda y mutua colaboración GRACIAS.

Y por supuesto a vosotros, familias y deportistas GRACIAS.

Miguel López Díaz.

## ANECDOTAS Y CURIOSIDADES

Una anécdota, que Rafa Nadal cuenta de forma curiosa, fue la que se dio lugar en su primer enfrentamiento con un jugador profesional. Toni Nadal (que conocía que la predicción del tiempo anunciaba lluvia) le dijo a su sobrino que jugara tranquilo, y que si la cosa iba mal, "yo haré llover y pararé el partido". Rafa creyó ciegamente lo que le dijo su tío. Empezó el partido perdiendo 3 juegos a 0, pero luego se rehizo y se puso 3-2. En ese momento, comenzó a llover y Rafa se acercó a su tío para decirle: "puedes parar la lluvia, que creo que a este tío le gano".

-----

Rodman se quedaba tras los entrenamientos de los Bulls con los compañeros que permanecían tirando a canasta en la cancha. Sin embargo él no hacía un sólo lanzamiento, sólo miraba, de tal modo que un día un jugador se le acercó y le preguntó por su actitud. Entonces él contestó que se quedaba para ver hacia donde salían rebotados los tiros fallidos para así mejorar su rebote.

-----

Cuando el masajista le comunicó a John Lambie (entrenador del Patrick Thistle) que un delantero que había chocado con un rival tenía amnesia y no recordaba quien era, el entrenador respondió: "Perfecto, dile que es Pelé y que vuelva al campo rápidamente".

# Viajando con el C.D. Lourdes

A lo largo de los 35 años de historia de nuestro Club hemos realizado numerosos viajes, unos, por necesidades de competición, con el equipo senior femenino de fútbol de categoría nacional (Castellón, Ciudad Real, Guadalajara...), otros en partidos y torneos amistosos. El último ha sido en Campello al final de la temporada pasada.

Hemos viajado a Asturias, Cantabria, País Vasco, Castellón, Valencia, Málaga, la Rioja, Sevilla, Murcia, Valladolid, Segovia, Salamanca,... Andorra, Túnez y Lisboa. Jugamos partidos amistosos con colegios y entidades deportivas, algunas de renombre. En baloncesto jugamos contra el Festina de Andorra, el Pamesa de Valencia y el Unicaja de Málaga. En fútbol con el Sporting de Gijón, el Athletic, el Levante, el Benfica y el Tánger. Viajábamos jugadores, padres, entrenadores y directivos.

Un viaje peculiar fue el de Tánger en las navidades de 1993. Nos recibieron directivos del Club local que pusieron a nuestra disposición un guía turístico. Fuimos recibidos por el cónsul español y la prensa local se hizo eco de nuestra visita y de los dos partidos, alevines e infantiles, que jugamos. Cerca de dos mil espectadores presenciaron los dos encuentros.

Publicamos algunas fotos del viaje y la portada del diario de Tánger, Le Matin, en francés, donde podréis ver que se refieren a mí como presidente y entrenador del Club, correcto, y ¡director del Colegio Lourdes!

Ángel Izquierdo



## De jeunes footballeurs espagnols à Tanger



Comme déjà, annoncé une délégation de jeunes footballeurs espagnols (10 ans et 12 ans), originaires de Madrid (Alluche-Lourdes) a visité la ville de Tanger dans le cadre de la coopération culturelle et sportive entre le Maroc et l'Espagne.

La visite qui a débuté par la découverte des monuments historiques de la ville en l'occurrence les grottes d'Hercules, l'ancienne Médina et le Palais de Forbès (10.000 petits soldats de plomb), s'est terminée par la programmation de deux matches de football entre les équipes de Alluche-Lourdes et l'IRT Tanger (catégorie 10 ans et 12 ans).

Ce faisant, cette rencontre fut surtout marquée par un échange d'idées et d'expériences en matière d'éducation et d'organisation sportives. A cet effet, les responsables espagnols nous ont exprimé leur gratitude et ont surtout insisté sur le talent et le don des jeunes footballeurs marocains. L'entraîneur de l'équipe ainsi que leur président M. Angeal Izquierdo Fernandez directeur du collège Lourdes de Madrid ont déclaré à ce propos :

« Nous avons vu beaucoup d'enthousiasme dans les yeux de ces jeunes spectateurs et joueurs ». Toutefois, nous respectons le manque d'infrastructure et d'encadrement : 2 lacunes auxquelles nous devons faire face pour assurer à notre football une assise solide. La municipalité de Tanger qui a toujours collaboré dans ce sens a du pain sur la planche.

Aussi, les jeunes de Tanger (entre 10 et 12 ans) devront se préparer pour rendre visite à leurs homologues espagnols en mars prochain, une autre occasion pour s'intéresser à nos jeunes sportifs et pour améliorer notre système d'éducation.

Djouf Mohamed

Résultats :  
Catégorie (10 ans) : IRT-Alluche-Lourdes 4-0  
Catégorie (12 ans) : IRT-Alluche-Lourdes 4-1





## TILUCHI y C.D. Lourdes 2015

El año pasado, el día 24 de octubre de 2015, la Asociación Tiluchi compartimos con el C. D. Lourdes su Jornada Deportiva que por el éxito que tuvo se convirtió realmente en una Fiesta/Encuentro Deportivo y Solidario a lo grande.

Fue un sábado precioso, lleno de sol, por dentro y por fuera. En lo deportivo participaron más de 50 equipos: cientos de niñas y niños corriendo en varias canchas a la vez, muchísimos familiares y amigos apoyando a sus equipos con palmas, risas, gritos de aliento y muchos nervios!!! pero en los descansos, todas y todos teníais vuestro premio: veníais corriendo a disfrutar de los bocadillos, las "salteñas", las tortillas y empanadas; los refrescos o el chocolate con bizcocho; los cucuruchos gigantes de chuches, etc... Y empezaba el tiempo de disfrutar de las actividades y la artesanía que desde Tiluchi habíamos preparado con mucho cariño para participantes y visitantes. Fueron muchísimas las personas que pasaron por el polideportivo ese día, pero el Club Deportivo, el AFA y el Equipo del Lourdes tenían preparada una organización compleja y, a la vista del resultado durante todo el día, perfecta.

En estos tiempos en los que casi cada día en cualquier acontecimiento deportivo se ven situaciones muy feas, donde la práctica del deporte casi parece haber desaparecido para dar paso a una competitividad en la que solo importa ganar, fuisteis un ejemplo para muchos deportistas profesionales: ni una mala cara, ni una mala palabra, ni un mal gesto, por ello:

Y, felicidades y agradecimiento por nuestra parte a las personas del AFA, del CD, a los trabajadores del colegio y a todas las madres y los padres que nos ayudaron a preparar bocadillos, a cuidar a los peques en la guardería instalada para la ocasión y gracias por facilitarnos nuestra tarea en todo momento, gracias por vuestra solidaridad. Nosotros también habíamos preparado todo con



¡¡¡ FELICIDADES A TODOS LOS PARTICIPANTES EN LOS PARTIDOS!!!

mucha ilusión, desde días antes no hacíamos más que pensar en qué cosas os podían hacer ilusión, que cosas os podían gustar más, tanto de comida como de actividades para que los más pequeños estuvieran entretenidos y se lo pasaran estupendamente.

Por parte de Tiluchi, para cubrir toda la Jornada participamos 33 personas de manera directa, tanto atendiendo la barra del bar como la artesanía y las actividades paralelas encaminadas a hacer que la jornada también fuera una ocasión para que las familias pudieran pasar un bonito día juntas, para ello vinieron voluntarias y colaboradores de Tiluchi que ofrecieron cuentacuentos, magia, actividades lúdicas y taller de barro, lo que hizo las delicias de un montón de "infantes". Además montamos un servicio de guardería para que

mamás y papás dejaran a sus peques bien atendidos para poder disfrutar de la Jornada viendo los partidos o compartiendo con sus amistades. Y



en la biblioteca y en jugar partidos de fútbol, descalzos siempre, aunque llueva... Al final de la Jornada la recaudación fue muy exitosa, no sólo en lo económico sino también en las muestras de cariño que pudimos enviar a Mi Rancho en Bolivia, pues el Colegio Lourdes se significa siempre por una solidaridad muy importante. Muchas gracias por ello. Hasta que nos volvamos a ver y abrazar en persona, aquí tenéis nuestra dirección web para que nos sintáis cerca y por si queréis conocer más de lo que hacemos y de los proyectos que apoyamos en Bolivia. <http://www.tiluchi.es>

también estuvo presente la artesanía de SoñArte, que ya conocíais de la Jornada del año anterior y de la fiesta de "Bienvenida Lizeth", con preciosos artículos, monederos, bolsas, mochilas, camisetas,... todo pintado a mano por una cooperativa de mujeres artesanas que forman parte de los proyectos educativos que la Asociación Tiluchi apoya en Bolivia.

Varias personas de nuestra asociación que no pudieron acudir ese día a echarnos una mano nos apoyaron haciendo en casa y enviándonos tortillas, empanadas, bizcochos,... y quienes estuvimos allí también aportamos salteñas, chocolate y leche, café, patatas,... para que la recaudación económica de la jornada deportiva fuera más exitosa y así poder enviar más fondos a Bolivia, para apoyar el funcionamiento de "Los Dos Patitos", nuestra Casa de Niñas y Niños en la que cada día Lizeth y sus compañeras cuidan a más de 60 peques; y a "Mi Rancho", donde "acompañamos en el crecer" (igual que en vuestro ideario) a un grupo de 23 niños y adolescentes que reparten su tiempo y su ilusión entre la preparación de sus clases

los que os movéis en el C. D. Lourdes como proyecto educativo coinciden plenamente con las ideas y valores por los que cada día nos movemos nosotros. El deporte es una buena herramienta para conseguir que trabajemos y nos relacionemos de otra forma.



Al final, vosotros y nosotros estamos poniendo semillas que regamos con cariño y que son las que conseguirán un mundo más justo, en los que ONG como la nuestra ya no serán necesarias. Ese es nuestro sueño.

Un abrazo y hasta pronto, sabéis que podéis contar con Tiluchi y que cualquier pequeño apoyo que se os ocurra y que nos podáis ofrecer llegará multiplicado a los proyectos educativos de Mi Rancho, que apoyamos en Bolivia.

# I CAMPEONATO DE ESPAÑA DE VOLEIBOL ALEVÍN

Valladolid del 24 al 26 de junio de 2016

## “Que no caiga este balón”

Después de tres años aprendiendo y jugando al vóley en el Club Deportivo Lourdes con Paula y Candela como entrenadoras, quien me iba a decir que acabaría jugando el primer Campeonato de España de voleibol de categoría alevín.

Casi al final de esta temporada, Paula y Candela nos propusieron a una compañera de equipo (Elena) y a mí, entrenar con el Vóley Playa Madrid. Finalmente nos invitaron a competir en el Campeonato de Madrid de voleibol, y tras conseguir muy buenos resultados nos invitaron a jugar el primer Campeonato de España de voleibol alevín, en el que los chicos de nuestro

club del Lourdes jugarían también como Vóley Playa Madrid.

Jugar este campeonato me permitió vivir una experiencia única e inolvidable, en la que 32 equipos femeninos y 32 equipos masculinos de toda España se encontrarían en Valladolid para luchar al máximo, ya que jugar el Campeonato de España no es algo que se haga todos los días.

Debo hacer un agradecimiento a Juan Carlos, Paula y Candela, ya que sin su ayuda y su gran esfuerzo no habríamos llegado hasta aquí. Gracias también a Pablo y Natalia, nuestros entrenadores en el VPM.

África García Álvarez





## "Agarrar las oportunidades"

A veces en la vida hay que agarrar las oportunidades cuando y como vienen. Por eso, cuando el club Voley Playa Madrid nos ofreció la posibilidad de participar en el Campeonato de Madrid de minivoley alevín masculino, la respuesta tenía que ser positiva. Estábamos en marzo y el campeonato sería en junio, así que había que prepararse. Comenzamos a añadir un tercer entrenamiento a los dos semanales que ya hacíamos en el cole, los viernes en el Polideportivo de Entrevías, donde nos entrenaba Edu, un entrenador de gran experiencia. Nos hacía mucha ilusión, iba a ser la primera vez que jugaríamos solo los chicos. No es que no nos guste jugar con las chicas, son nuestras amigas, pero ya sabíamos todos que al curso siguiente de todos modos nos separarían y que sería el fin de nuestro equipo de los últimos años, con el que habíamos sido campeones en benjamín, y terceros en alevines, en la liga municipal.

Llegó junio y con ello el momento del campeonato que se celebraría en Pinto. Allí estaban los clubes más importantes de la Comunidad de Madrid, como Leganés, Alcalá, Recuerdo, etc. Tuvimos mala suerte con el sorteo y nos tocaron dos equipos difíciles, Móstoles y Alcalá. La verdad es que perdimos los dos partidos, aunque estuvieron muy igualados, a los dos les pudimos hacer un set, y eso a pesar de los nervios del principio. Esos sets que ganamos nos sirvieron para pasar terceros de grupo a cuartos de final, el que había de ser el partido clave para nuestras aspiraciones, y donde ganamos a Parla. Llegaba la hora de la verdad, las semifinales, donde nos íbamos a encontrar con los grandes favoritos, Leganés, que tienen seguramente la mejor cantera de voley de Madrid. La sorpresa fue que les ganamos el primer set, con un gran juego por nuestra parte. Pero después no pudo ser, perdimos en parte nuestra concentración y los chicos de Leganés comenzaron a jugar mejor y dieron la vuelta al partido. Aun así, nos quedaba el partido de consolación, donde todavía teníamos opciones de medalla, Y LA CONSEGUIMOS, ganamos, con algo más de dificultad de la esperable, a un equipo del Colegio Recuerdo, MEDALLA de BRONCE. La medalla nos la entregó el entrenador de la selección española masculina de voley, Fernando Muñoz.

Y, para nuestra sorpresa, aunque Juan Carlos ya nos

avisó, ese tercer puesto nos iba a valer para obtener una plaza en el Campeonato de España que se iba a celebrar en Valladolid unas semanas más tarde. Estábamos encantados, no solo por jugar a voley, sino por viajar juntos a otra ciudad e incluso ¡dormir juntos en una habitación de hotel sin nuestros padres/madres! Por primera vez. Llegamos a Valladolid una mañana, después de haber madrugado para viajar en coche hasta la ciudad y directamente a calentar, que empezaba el primer partido. Y menudo ambiente había en el pabellón Pisuegra, 20 pistas de minivoley, masculino y femenino, y todos jugando a la vez, con las gradas repletas de familiares de los jugadores.

Estábamos nerviosos, pero aun así pudimos ganar el primer set contra el equipo catalán de Sant Martí. En el segundo ellos igualaron y nos la íbamos a jugar en un tercer set, que estuvo muy igualado, pero que se nos escapó. Una pena. Después tuvimos un partido más fácil contra Melilla y nos jugábamos la clasificación para los dieciséis primeros contra Emevé de Lugo. Fue el partido más igualado posible, pero se nos escapó. Ganamos 19-17 el primero, y los otros dos se nos fueron 13-15. En ese momento nos dolió mucho, pero, viéndolo en la distancia, no estuvo nada mal estar a punto de ganar a los que finalmente quedarían quintos en la clasificación final. Eso sí, después de todas las emociones del día, disfrutamos cenando todos juntos, con nuestras entrenadoras, Paula y Candela, y con las chicas de VP Madrid en una Pizzería de Valladolid.

A la mañana siguiente, aunque la emoción de ganar se había ido, no por ello perdimos la ilusión para poner de nuestra parte y disfrutar con el voley. El primer partido lo ganamos con cierta facilidad a un equipo de la Valladolid, Cervantes, y el segundo también, en este caso a un equipo murciano de Los Alcázares. Esta significaba que quedaríamos entre el puesto 17 y el 20, y este último fue el lugar que finalmente ocuparíamos, pues los dos últimos partidos se nos escaparon. El primero, contra Las Viñas (Teruel), y de la misma manera que otros partidos anteriores, ganando el primer set y perdiendo los siguientes. El segundo, contra Manacor, fue quizá el peor de todos, quizá el cansancio, quizá la pena por haber perdido el anterior. Aun así quedamos mejor que el otro equipo de Madrid, que nos había ganado en Pinto, Alcalá, y nos fuimos con la satisfacción de haber vivido una gran experiencia, deportiva, pero también personal.

Juan Carlos Revilla



## ENTREVISTA CON LA PROMOTORA DEPORTIVA DEL DISTRITO DE LATINA (3/11/2016)

**María Ángeles García Saiz:**  
*“No concibo mi vida sin el deporte. En realidad, no concibo la vida de ningún niño/a sin el deporte. Pienso que tal y como está hoy en día la sociedad un niño/a no puede meterse en casa a las cinco de la tarde”.*

Es jueves por la tarde en Madrid, en uno de los otoños más cálidos de los últimos años. **María Ángeles García Saiz** (Madrid, 1964) nos recibe amablemente en su despacho del polideportivo de Aluche, su segunda casa desde que en diciembre de 2011 iniciara su labor como **Promotora Deportiva del Distrito de Latina**, donde año tras año se batían records de participación en los Juegos Deportivos Municipales. En una vida ligada por entero al deporte es o ha sido, entre otras cosas, gimnasta de élite, Secretaria Técnica de la Real Federación Española de Gimnasia, comentarista deportiva en TVE y juez de gimnasia artística en Olimpiadas y Mundiales. Actualmente colabora con la Federación Andaluza de Gimnasia. En el año 2008 le fue concedida la medalla de bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo. Todo un lujo para el barrio poder contar con ella.

Comenzamos nuestra charla preguntándole por sus funciones: **“Dirigir y promocionar el deporte municipi-**

**pal en el distrito, además de colaborar en los eventos deportivos gestionados por iniciativas privadas, como por ejemplo la media maratón”.** Respecto a los Juegos Deportivos Municipales, en los que participamos año tras año y cuya organización resulta especialmente compleja, nos cuenta: **“Latina es uno de los distritos más poblados de Madrid y por ello son muchos los equipos que participan en los Juegos. Este año tan sólo Hortaleza está por delante en número de inscripciones”**, y prosigue explicando que **“en algunos aspectos vamos a la contra con otros distritos cuya población es más joven y cuentan con instalaciones más modernas para organizar los Juegos”.** En ningún momento se queja por esta circunstancia y se enorgullece al decir que **“el distrito de Latina recoge todo el deporte base de la zona Sur de Madrid”.** Para este año, la bajada de las tarifas municipales buscaba una mayor participación, objetivo que se ha conseguido con creces, pero como dice la promotora: **“El deporte hay que venderlo, por supuesto, pero lo más importante es lo que viene después, que es organizarlo como es debido”.**

A Angelines, como la llamamos cariñosamente los que llevamos tiempo tratando con ella, le brillan los ojos cuando habla de deporte. **“El deporte siempre genera ilusión y esa ilusión hay que compartirla con los demás. La primera que tiene que mostrar esa ilusión soy yo, sabiendo que este no es un trabajo de fichar unas horas y ya está”.** La promotora valora la importancia de haber vivido el deporte desde diferentes



ángulos, empapándose de todos sus valores, lo que le permite empatizar con prácticamente todo el mundo. ***“Intento ponerme en el lugar de Clubs y Colegios, les consulto algunas cuestiones y eso me permite seguir aprendiendo de delegados y entrenadores, que me aportan un valor añadido a la hora de tratar de corregir los posibles errores”.***

Angelines tenía experiencia en distritos más pequeños, pero cuando llegó a Latina con la temporada ya comenzada se dio cuenta de la magnitud del desafío, ***“Era complicado, pero desde la humildad se sale adelante. La única manera de aprender es escuchar a la gente”.*** Damos fe de que lo hace, atendiendo con la mejor disposición siempre que se le plantea cualquier asunto, ya sea telefónicamente o cara a cara en su despacho. La admiración es mutua porque cuando piensa en Clubs que trabajan bien con el deporte suelta: ***“No es porque estéis vosotros aquí, pero si tuviera que poner como ejemplo de buenas prácticas a algún Club, diría que vosotros en baloncesto y Gallur en fútbol”.*** Un tema de actualidad que le preocupa es que ***“los chicos/as abandonan pronto la competición municipal para irse a jugar a equipos Federados, sin que eso suponga realmente una mejora evidente”.***

Repasada su vida actual, toca viajar a un pasado completamente vinculado al deporte. ***“No concibo mi vida sin el deporte. En realidad, no concibo la vida de ningún niño/a sin el deporte. Pienso que tal y como está hoy en día la sociedad un niño/a no puede meterse en casa a las cinco de la tarde”.*** Todo comenzó en el mismo polideportivo en el que ahora ejerce su labor. ***“Yo era una niña ágil y fuerte que quería ser patinadora, pero tenía una amiga que hacía gimnasia y decidí ir a probar. Pronto mis entrenadoras me dijeron que tenía grandes condiciones físicas para la competición y así llegué al CAR del INEF, donde los entrenamientos eran diarios y muy intensos. Mis padres tenían un negocio en Móstoles y no podían acompañarme, por lo que me acostumbré a hacer largos traslados para ir a entrenar; después de ayudarles, claro”.*** En 1977 se proclamó Campeona de Madrid, cómo no en



Aluche, y entonces su familia pudo comprobar que sus sueños de dedicarse a la gimnasia iban muy en serio. Comenzó entonces su periplo por todo tipo de campeonatos nacionales e internacionales, formando parte de la Selección Española. Su palmarés incluye medallas en varios Campeonatos de España y en los Juegos del Mediterráneo de Split y también el sinsabor, esto es deporte, de haberse quedado a las puertas de disputar unos Juegos Olímpicos. ***“Fue una decepción, pero la vida te compensa y en mi caso lo ha hecho con esta tarea profesional que me gusta tanto”.*** Nada vino regalado, pues tras acabar su carrera deportiva tuvo que volver a estudiar y prepararse para entrar en el mercado laboral. Todos los deportistas de élite se enfrentan tarde o temprano al reto de llevar una vida ***“normal”***, fuera de la disciplina diaria de entrenamientos y competiciones. En el caso de Angelines, su fortaleza mental, heredada de los años en la alta competición, le ayudó a superar los baches y a conseguir sus objetivos.

Angelines, la niña que dio su primer doble mortal en las mismas instalaciones en las que los deportistas del CD Lourdes lo dan todo cada fin de semana, la mujer que se desvive porque el distrito tenga la mejor competición posible. ***“Vivo el deporte y vivo el distrito. Los valores que me transmitió el deporte son los que intento inculcar en mi hija, que practica la natación sincronizada. Humildad, sinceridad y generosidad”.*** Y para terminar deja una perla sobre Simone Biles, el

último fenómeno de la gimnasia, campeona olímpica hace unos meses en Rio de Janeiro. ***“Simone Biles es puro espectáculo, pero no es la gimnasia que a mí me gusta”.***

Una hora y media después nos despedimos y al salir del despacho nos queda la sensación de que podríamos haber estado otro buen rato hablando sobre deporte con ella. En el Club somos conscientes de lo afortunados que somos al contar con Angelines como cabeza visible del deporte en nuestro distrito. Para nosotros ha sido un placer hacerle esta entrevista y conocerla un poco más a fondo.

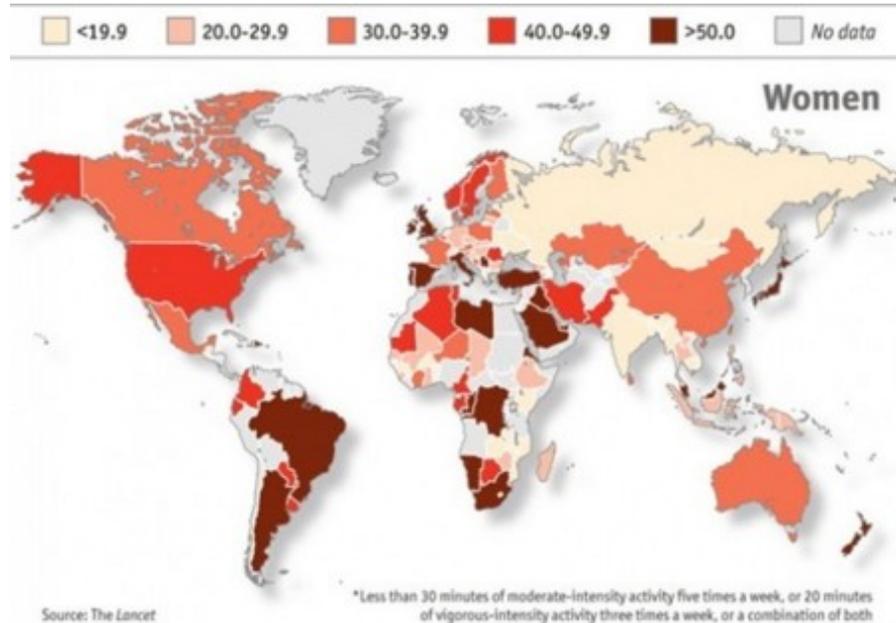
Antonio Castrejón y  
Adán Bel

# Sedentarismo: La epidemia del siglo XXI

En este artículo hablaremos de qué se considera Sedentarismo dentro del campo del ejercicio físico y la salud, relacionando la Actividad Física y el Sedentarismo.

La OMS define como persona sedentaria a aquellas personas que no realizan más de 90 min de actividad física a la semana. Según la página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid, el sedentarismo se considera la falta de ejercicio físico durante 30 minutos diarios, al menos de 3 días a la semana. Se considera una persona sedentaria a aquella que solo efectúa una actividad física semanal de forma no repetitiva al menos cada dos días.

El Sedentarismo es el segundo factor de riesgo de una mala salud, por detrás del tabaquismo, y el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial con un 6% de las muertes mundiales, duplicando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, obesidad, hiper-



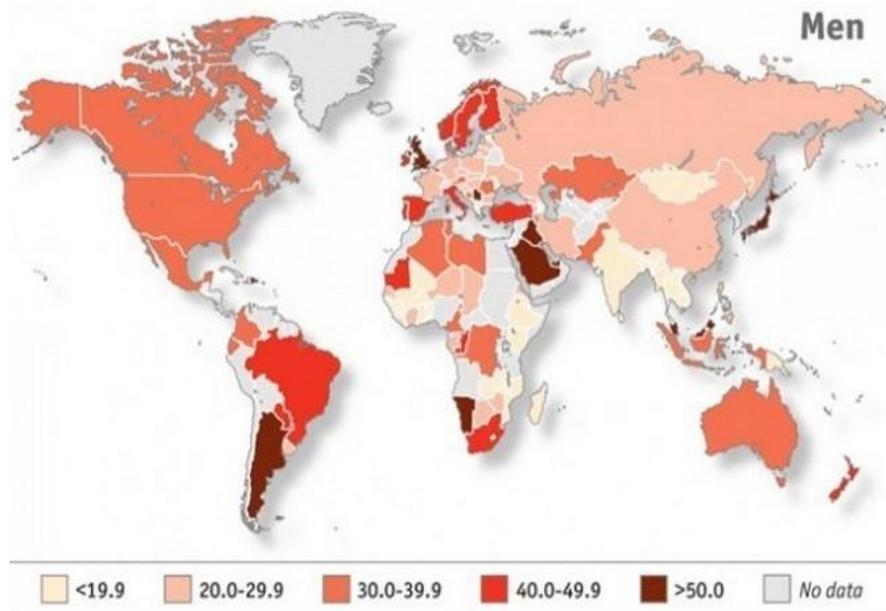
tensión arterial, osteoporosis o varios tipos de cáncer, alrededor de 13 tipos, como el de mama o colon.

Según los estudios de la OMS el 17% de la población mundial adulta es físicamente inactiva, siendo un 60% de la población insuficientemente activa para tener beneficios saludables. Sin embargo, en Madrid el estudio ha salido que un 35% de la población no realiza ningún tipo de actividad física en su tiempo libre (35% adultos y 33% niños). A nivel nacional se calcula que el 55,4% de los menores y el

27% de los adultos españoles no realizan el suficiente ejercicio físico como para obtener sus beneficios. La OMS sitúa a España como una de los 4 países más sedentarios de Europa.

Por lo que nos muestran en la prensa o en la publicidad, la mayoría de personas cree que es más importante tener un nivel de colesterol bajo o unos niveles de tensión arterial normales, que mantener una forma física buena y estable en la edad adulta y en la vejez. Pero esto es completamente falso y contrario. Según un estudio realizado por la Academia Sahlgrenska de la Universidad de Gotemburgo (Suecia) la importancia de mantenerse físicamente activos es mucho más importante que mantener unos niveles de colesterol y tensión arterial estables, no por ello estos dos factores dejan de ser importantes, pero sí hay que darle por lo menos la misma importancia, sino más, a mantenerse físicamente activos y con unos niveles de colesterol y tensión arterial estables.

Existen multitud de formas de combatir el Sedentarismo o la insuficiencia de actividad física, como hemos dicho anteriormente hay que realizar ejercicio físico de intensidad moderada



durante 3 días a la semana al menos 30 minutos diarios. Sin embargo, en muchos casos, personas mayores o adultos con poco tiempo libre, no pueden permitirse hacer ejercicio durante 30 minutos. Pero eso no es una excusa para no hacer ejercicio, si en vez de realizar 30 minutos durante 3 días se realizan 15 minutos de ejercicio físico moderado al día, esto se considera un beneficio de hasta el 22% en la reducción de mortalidad en las personas mayores. Realizar ejercicio físico cada día está más inculcado en la sociedad por sus múltiples beneficios y su divulgación. En estos últimos años todos nos hemos dado cuenta de uno de los 'boom' más destacados como es el del running. Este 'boom' ha sido tan exitoso por la demostración de los be-

neficios de la actividad física, lo económico que es realizar este deporte y la flexibilidad de horario que te permite este deporte, ya que no necesitas ningún tipo de material específico más allá de unas zapatillas adecuadas y un poco de tiempo libre. Pero no podemos dejar que esto sea una simple moda más, hay que hacer que el ejercicio físico sea un hábito saludable y no una moda pasajera. Tiene que ser un hábito para incrementar la mejoría de la salud personal, y para inculcarlo en los niños, algo que es muy importante en estos últimos años ya que la obesidad infantil se está convirtiendo en uno de los problemas más importantes a nivel mundial. En España existe un nivel del 44,5% de los niños de entre 6-9 años con obesidad infantil. El problema de la obesidad in-

fantil es que a edades posteriores es una enfermedad muy difícil de reparar, por lo que el niño irá sufriendo las secuelas de la enfermedad durante toda su vida. Por lo tanto, el Sedentarismo es un problema social y de todos, ya que su desaparición mejoraría la vida de toda la sociedad, tanto en ancianos mejorando sus factores de riesgo, en adultos fomentando y teniendo una vida más saludable y en niños evitando padecer obesidad.

Miguel Gómez Barba.





Daniel Alejandro Ainhoa Adrián Elvis Marcos Pedro Sergio Fernando

Alberto Juan Pedro Favio Jorge Hugo Marcos Rodrigo

9º en Liga (G2, E2, P10) / 3º de grupo en Copa (G2, P2) / Total (G4, E2, P12)

# ALEVIN FÚTBOL 7



Candela

Estrella

Carmela

Irene

Sergio

Millán

Lola

Lucía

Laura

Mario

Diego

# ALEVIN B

V  
O  
L  
E  
Y

13º en Liga (G7, P5) / 3º de grupo en Copa (G1, P2) / Total (G8, P7)



# CADETE FEMENINO BALONCESTO



# BENJAMÍN FÚTBOL 7





# ALEVÍN A

V  
O  
L  
E  
Y

Paula

Gustavo

Gael

Carlos

Elena

Álvaro

Cecilia

Isabel

Julia

David

África

Pablo

3º en Liga (G11, P4) / 2º de grupo en Copa (G2, P1) / Total (G13, P5)



# CADETE MASCULINO

B  
A  
L  
O  
N  
C  
E  
S  
T  
O

Carlos V

Mario

Jorge

Andrés

Oscar

Rubén

Guillermo

Gabriel

Pablo R

Pablo T

Diego

Martín

Ángel

Luis

128º en Liga (G11, P13), conserva la categoría.

# 1<sup>er</sup> CAMPUS DEL CLUB EL CAMPELLO



# DEPORTIVO LOURDES

## D - ALICANTE



# INFANTIL FEMENINO B BALONCESTO



# SENIOR FEMENINO



# INFANTIL FEMENINO C

BALONCESTO



# INFANTIL MASCULINO A

6º en Liga (G8, P6) / 4º de grupo en Copa (P3) / Total (G8, P9)

BALONCESTO



# INFANTIL MASCULINO B BALONCESTO



10º en Liga (G4, P8) / 2º de grupo en Copa (G2, P1) / Total (G6, P9)

# JUVENIL FEMENINO BALONCESTO



# SENIOR MASCULINO BALONCESTO



## JUEGOS OLIMPICOS. LOS VALORES DEL DEPORTE

Cada cuatro años asistimos a la representación del deporte en estado puro en forma de Juegos Olímpicos. Se trata de tres semanas de convivencia y competición de atletas de todas las partes del mundo, desde Egipto a Alemania (véase foto), cada uno con sus costumbres y culturas determinadas.

Durante este periodo de tiempo en el que un servidor, aficionado durante el resto del año a los deportes más vistosos como fútbol, baloncesto, tenis (Rafa Nadal) o ciclismo (grandes vueltas), se vuelve completamente loco cuando Saúl Craviotto (piragüismo) va a comenzar a competir en sus disciplinas de K1 o K2, o cuando Carolina Marín (bádminton) celebra cada punto haciendo cómplice a cualquier telespectador que la esté viendo.

Los Juegos Olímpicos transmiten muchos valores a través de deportes que durante otras épocas normalmente no vemos. Recordemos a ese Rafa Nadal exhausto en el partido por el bronce, como estuvo a punto de darle la vuelta a un partido que tenía perdido (5-2 en contra en el último y definitivo set) con un Nishikori que no sabía cómo frenar el vendaval del mallorquín. Finalmente Rafa no pudo colgarse el metal, pero ganó algo más grande con el reconocimiento de todos los asistentes.

O por ejemplo, también se me viene a la memoria una carrera de 5000 metros en atletismo femenino. Durante tal prueba, la neozelandesa Nikki Hamblin cayó al suelo provocando el tropiezo de su contrincante estadounidense Abbey D'Agostino. Cuando Hamblin se repuso no dudó en ayudar a la mal parada norteamericana en lugar de seguir haciendo su carrera. Ambas finalizaron la carrera como las últimas clasificadas, pero al cruzar

la línea de meta se fundieron en un abrazo que se tradujo en una gran ovación sinónimo de respeto y admiración por las dos atletas.

Por último, los Juegos Olímpicos también son leyenda e historia del deporte. En Río de Janeiro deportistas como Simone Biles, Usain Bolt, Michael Phelps, Katie Ledecky o Mo Farah aumentaron la grandeza del deporte con sus proezas en sus distintas disciplinas consiguiendo, además, la simpatía de todos los aficionados.



Andrés Castrejón

## ANECDOTAS Y CURIOSIDADES

¿Sabéis porque Petrovic tiraba así de bien?. Dicen que después de cada entrenamiento hacía 100 tiritos extra para rematar el entrenamiento el solo.....Pero la historia era que de esos 100, cada tiro que fallaba lo tenía que repetir 10 veces..... así hasta que su cuenta de tiros llegaba a 0. Lógico que tirase tan bien si no atinaba no llegaba a casa a tiempo de cenar.

-----

“Siempre recordaré esa noche en la cual Mike y yo nos compenetramos para meter 70 puntos entre ambos”. (Stacey King, pívot de los Chicago Bulls después de un partido contra Cleveland en el que Jordan metió 69 puntos, y King 1 punto).

-----

“Con el pase que le di a Maradona, si no hacía gol era para matarlo”  
Frase cargadísima de humor del "Negro" Héctor Enrique refiriéndose al segundo gol de Maradona a Inglaterra por los cuartos de final del Mundial de 1986 (recordemos que fue Enrique quien le pasó la pelota en la media cancha antes de que el 10 iniciara la jugada del mejor gol de todos los tiempos).

-----

Cuando Fernando Romay hizo la prueba para el Madrid le dejaron unas zapatillas de Walter con la punta cortada porque todavía no existían de su numero (un 52). Ese mismo día confundió a Pedro Ferrándiz con el encargado del material.

## ENTREVISTA. CARLOS GIL

# ENTRENADOR DE FÚTBOL DEL CLUB DEPORTIVO LOURDES

## Carlos Gil

### "Y sí, había días en que nos divertíamos más con los charcos que con otra cosa"

Joven y veterano. No es fácil encontrarnos en una misma persona condiciones casi contradictorias. Pero así es. Nos encontramos con un veinteañero, no entremos en detalles, que lleva en el Club Deportivo más de media vida: jugador, ayudante, entrenador, ... quien sabe qué más en el futuro. Hablamos, como no, de Carlos Gil, entrenador del infantil de fútbol 7, que nos puede ofrecer una visión, la suya, claro, del club, de su evolución y significado.

- **Hola Carlos. Dinos, en que año empezaste a jugar en el CD Lourdes**

Empecé en el año 1999 siendo alevín de primer año. Me costó convencer a mis padres por lo que empecé un año más tarde que mis compañeros.

- **Ya ha llovido. ¿Entrenabais en el mismo sitio que ahora?**

Sí. El sitio era el mismo que ahora el Parque Aluche, solo que un pelín distinto: entonces era de tierra y, si el campo estaba seco, el balón saltaba más que rodar, controlarlo era todo un logro. Recuerdo que en uno de los córner había un enorme surco creado por el agua; vamos, que casi te podías bañar. No saben la suerte que tienen los jugadores actuales de poder disfrutar de un campo de césped artificial.

- **Ya. Todavía queda alguno de esos y, la verdad es que, en días de lluvia, dan ganas de meterse a jugar**

Hombre, los campos en los que jugábamos estaban un poco mejor. Empezamos en Villaverde en unos campos de fútbol 7 llamados "Boetticher". Un año más tarde en el Colegio Mirabal de Boadilla del Monte, y a partir de ahí empezamos con fútbol 11 en el Parque Europa siendo equipo local. Durante todos los años recorrimos todos los campos del barrio y algunos de Getafe, Leganés, Alcorcón, Fuenlabrada... Y sí, había días en que nos divertíamos más con los charcos que con otra cosa, aunque seguro que los padres no tanto, pensando en el coche y la lavadora

- **Hasta que categoría jugaste en el Club**  
Hasta 2007, como cadetes.

- **Y, según hemos hablado otras veces, erais un equipo más o menos estable ¿Por qué crees que os mantuvisteis juntos tanto tiempo?**

Durante tantos años pasaron muchos jugadores por nuestro equipo. Nunca tuvimos una plantilla larga pero siempre permanecimos 12 o 13 jugadores de los del principio, los que éramos compañeros de clase, y por eso precisamente creo que nos mantuvimos unidos. Era una rutina el salir de clase y bajar todos a entrenar. Lo hacíamos con ganas y muy a gusto.

- **¿Por qué esa continuidad, por qué seguisteis en el Club y no os fuisteis a otros equipos del barrio?**

Supongo que no veíamos ningún motivo para cambiar de equipo. A mí personalmente ni se me paso por la cabeza. El C.D. Lourdes tenía todo lo que queríamos. Me da un poco de pena la tendencia actual de marchar a otros equipos del barrio... con lo bien que sienta el verde... en fin.. Ojala lleguen a ganar la Champions League cualquier fin de semana de estos. Espero que cambie esta tendencia ya que es una oportunidad única de compartir equipo con los compañeros de clase. La vida es muy larga y ya habrá tiempo de ir a jugar a otros sitios.

- **Algún entrenador que te haya marcado de manera especial**

David Palomares. Estuvo con nosotros en dos etapas. Primero como ayudante y más tarde como entrenador titular. Creo que hizo un magnífico trabajo. Entrenábamos duro y se notaba en los partidos. Supo sacar lo mejor de cada uno. Ganábamos la mayoría de los partidos en la segunda parte, cuando el equipo contrario bajaba físicamente. Superábamos a equipos teóricamente mejores al nuestro gracias al trabajo y al compromiso del grupo.

- **Y como entrenador ¿qué te llevó a meterte en ese lío?**

Fue gracias a Álvaro Moreno, compañero del Lourdes y amigo en la actualidad. Me propuso coger un equipo y con el estuve 3 o 4 años.

En cuanto a resultados, los mejores fueron en esa etapa. Ganamos la liga y jugamos los interdistritos. Nos quedamos en las semifinales de Madrid, a dos partidos de ganar y clasificarnos para un torneo a nivel europeo. Una pena.

- **A qué le das más importancia cuando llevas un equipo**



Que disfruten, lo pasen bien, se respeten entre ellos y sean un equipo.

• **¿Cómo afrontas con ellos una derrota dolorosa?**

Depende mucho del tipo de jugadores que conformen el grupo. Hay grupos a los que puede activar una "bronca" pero hay otros que puede serles contraproducente. En definitiva, intentar analizar que se ha hecho mal para intentar no volver a repetirlo.

• **Que te parece el deporte como parte de la formación, en que te ha ayudado a ti**

Para mí es básico, especialmente el deporte en equipo. Ayuda a relacionarse con los demás, compartir aficiones, ayudar y ser ayudado... No sabría decir algo concreto en lo que me ha ayudado a mí, pero aparte de lo que acabo de decir creo que nos enseña muchos valores como el compañerismo, luchar por un objetivo común o conseguir sobreponerse a momentos malos.

• **Y para acabar ¿Qué crees que ofrece el CD Lourdes que lo hace distinto de otros clubes?**

Tengo que decir que no puedo ser objetivo. Para mí el C.D Lourdes es especial en muchos sentidos. Porque es donde he jugado desde la infancia, por el himno tan bonito que tenemos, por los 35 años de historia, pero sobre todo por la calidad humana de las personas que lo fundaron, lo mantienen y lo mantendrán en el futuro en un acto totalmente altruista.

Lo hemos visto entrenar, explotar el talento de cada chico (en particular de los que menos tienen), conseguir que los chicos disfruten y, poco a poco, hacerse con ellos como un líder natural. Lo hemos visto dirigir los partidos sin aspavientos, lograr que cada chico crea en si mismo y en el equipo, alzar las caras tristes en las derrotas y disfrutar de las victorias. Lo hemos visto, en fin, joven y veterano, encarnar lo que en el Club entendemos por un gran entrenador.

José Avelino Velasco



# 1<sup>er</sup> CAMPUS DEPORTIVO

## CLUB DEPORTIVO LOURDES

### EL CAMPELLO - ALICANTE - 2016

## UN DIA EN EL CAMPUS DEL C.D. LOURDES

Nos encontramos en El Campello, municipio costero de la comunidad Valenciana. Son las 8 de la



mañana y en el colegio de los Salesianos todo el mundo duerme. Todos excepto unos cuantos valientes que han optado por levantarse una hora antes de lo acordado para entrenar tiro voluntario.

A las 8:30 suenan las alarmas, y todos los jugadores empiezan a despertarse, prepararse para bajar a desayunar y empezar un día cargado de baloncesto. Después de un desayuno fuerte cogen sus mochilas (con toalla y bañador incluidos) y ponen rumbo al pabellón. Los más mayores aprovechan la ocasión para ir corriendo a modo de calentamiento, y una vez allí, a eso de las 10:30, comienza la jornada de entrenamiento. Se inicia, todos juntos, con media hora de dominio de balón y después continuamos divididos por categorías. Cada día se entrena un fundamento diferente con un entrenador distinto, de manera que todas las categorías entrenarán tiro, manejo, pase, defensa y 1x1, 2x2, 3x3... adaptados a su nivel.

A las 12:30 terminan de entrenar, recogen su me-

rienda y salen pitando a la playa para refrescarse y relajarse un poco después del ejercicio. Luego volverán al colegio para ducharse, comer y recargar las pilas para el resto del día.

Las tardes son algo más relajadas, algún día pasan la tarde en la playa bañándose o haciendo competiciones de vóley playa, fútbol, etc. O también saliendo a pasear por el paseo marítimo para hacer alguna compra. A las 21:00 cenan todos juntos y se ponen a punto para disfrutar de la correspondiente velada que han preparado sus monitores.

Para ser el primer año de campus de baloncesto, todos los entrenadores que asistimos coincidimos en que no ha salido nada mal, aunque siempre hay detalles que mejorar. Todos hemos disfrutado muchísimo, tanto entrenadores como jugadores, y estamos muy dispuestos a repetir esta experiencia de disfrutar la fusión de baloncesto, verano y amigos. Hay que dar las gracias al equipo del C.D. Lourdes que ha organizado todo y, sobre todo, a los entrenadores Adán, Roberto, Laura H., Jesús, David, Andrés, Guille, Antonio, Jhony, Irene y Laura, que sin ellos esto no habría sido posible.

Por último, animar desde aquí a todos los jugadores a que vengan el año que viene, ya sea por primera vez o repitiendo, ¡no os arrepentiréis!

Laura Jiménez.



## El Campello 2016. Crónicas de un entrenador cojo

30 años jugando al baloncesto y nunca había estado en un Campus.

En los años 80, entre la prehistoria y nuestros días, lo de asistir a un Campus de baloncesto era toda una rareza. La oferta era escasa y si no jugabas a un cierto nivel ni te enterabas de que tal cosa existía. Yo, que era más de jugar pachangas con los amigos,

me encontraba a 1 pársec de distancia de la élite, aunque gracias a las revistas de baloncesto que compraba sabía que llegado el verano, en ciertos puntos de nuestra geografía, algunos chicos y chicas de mi edad convivían juntos durante unos días mientras perfeccionaban su técnica individual. ¿Perfeccionar? Yo más bien debía aprenderla, así que pasaron los años y la espina del Campus quedó clavada.

Hace más o menos un año que surgió la idea de organizar un Campus multideportivo para nuestros deportistas. Finalmente, debido a problemas de agenda de algunos entrenadores del Club, decidimos que el deporte principal del Campus sería el baloncesto, así que no tardé en decidirme a ir como monitor. Esa molesta espina desaparecería para siempre, aunque las cosas no iban a salir exactamente como yo las había planeado.

Unos días antes del viaje me lesioné seriamente un pie, cómo no, jugando al baloncesto. Al principio me costó entender por qué tenía que lesionarme en ese preciso momento. ¿Tenía que renunciar al sueño del Campus? Como todo sucede por alguna razón, según se acercaba la fecha de partida fui descubriendo el significado de lo ocurrido: El baloncesto era una parte importante del Campus y todos mis compañeros iban a hacer un

trabajo estupendo. Había, sin embargo, otras muchas tareas de las que ocuparse, un trabajo organizativo más grande de lo que podía imaginar: reuniones con familias, reuniones con monitores, planificación de actividades, recogida y estudio de las fichas médicas,



recopilación del botiquín, material deportivo, etc. Podía disfrutar de esos días aun estando cojo, así que la ilusión se disparó de nuevo. Todavía más cuando se confirmó que mis hijos vendrían al Campus como jugadores. No me lo podía perder.

El jueves 23 de junio esa ilusión se mezcló con algo de nerviosismo y responsabilidad. Nada menos que 54 chicos y chicas con ganas de pasarlo bien durante una semana en un entorno tan sólo conocido a través del Google Maps, ¿qué podía salir mal? Pues lo cierto es que nada salió mal, pese a algunos pequeños contratiempos: los traslados al pabellón se hicieron largos y pesados, y dentro hacía bastante calor; también tuvimos que cancelar la visita programada a unas piscinas naturales porque no lo vimos seguro para un grupo tan numeroso. Más allá de esto todo lo demás funcionó a las mil maravillas: los entrenamientos fueron intensos y divertidos, sin contratiempos físicos importantes. La residencia cumplió las expectativas y además éramos los únicos ocupantes. La comida, aunque habrá quien opine lo contrario, estaba más que correcta y el personal de cocina se portó estupendamente con nosotros. El clima acompañó y tan sólo un día tuvimos bandera roja en la playa. Por último, las veladas nocturnas demostraron que todos nuestros de-

portistas saben trabajar en equipo, incluso con compañeros de distintas edades.

La sensación que nos quedó a todos, deportistas y monitores, es la de haber vivido una magnífica experiencia. Con algunos errores de coordinación y aspectos a mejorar, por supuesto, no hay que olvidar que casi todos nosotros éramos novatos en esto. Lo bueno es que sabemos perfectamente en qué debemos mejorar y lo demostraremos el próximo verano, con la 2ª edición del Campus. El listón está alto, pero con la experiencia acumulada podemos superarlo. El miércoles 29 por la noche llegamos a Madrid, más bien lo que quedaba de nosotros. Una semana frenética de actividad y pocas horas de sueño nos había dejado sin aliento, pero en cuanto pudimos descansar un poco nos recuperamos para las vacaciones que teníamos por delante.

¿Mi cojera? Desapareció a los pocos días de volver, pues su finalidad estaba cumplida. Mi misión, compartida con Roberto, consistió en cuidar de nuestra gente en los entrenamientos, atendiendo pequeños golpes y mareos, y procurando que no faltara el agua y el tentempié posterior. En las comidas me encargaba de administrar la medicación a los chicos y chicas que la necesitaban. Acompañado de mi inseparable botiquín, me sentí un poco fisioterapeuta sin serlo y disfruté tanto que tal vez nació en mí una de esas vocaciones tardías. El aprendizaje que me llevo de esta experiencia es que no importa el rol que uno desempeñe, lo verdaderamente importante es vivir el Campus del CD Lourdes desde dentro, junto a todos nuestros entrenadores y deportistas, gente que merece mucho la pena. Desde aquí hago un reconocimiento al espléndido trabajo realizado por Roberto, David, Guillermo, Jhony, Jesús, Laura H. y Laura J. Durante el fin de semana nos apoyaron magníficamente Andrés, Irene y Antonio. Y la última mención es para Miguel, que noche tras noche publicaba las fotos que le enviábamos. Definitivamente, esto es un EQUIPO!!!

Adán

## RECUERDOS IMBORRABLES

Han pasado seis meses y los recuerdos se han ido asentando. Ahora, cuando pienso en el Campus del verano pasado, el primero que organizábamos en el Club, acuden a mi memoria muchos momentos inolvidables. Unos parecen tener vida, otros son como fotografías, como imágenes congeladas de una persona o de un grupo.

Cuando llegamos a El Campello separamos los grupos de dos maneras diferentes. Para los entrenamientos, la división natural por categorías; para las competiciones y juegos de noche nos dividimos en seis equipos NBA, formados cada uno de ellos por un monitor y chicas y chicos de todas las edades, de manera que en cada equipo había diez personas. Nos pareció una buena idea para conocernos todos un poco mejor. Hubo competición, muchas risas y alguna protesta a los jueces. Por alguna extraña conjunción astral, gracias a

éramos los San Antonio Spurs.

El resto del tiempo, sobre todo en los entrenamientos, la división nos la daba la categoría. Recuerdo a los alevines, tan diferentes y tan

El cadete masculino era el único grupo que, al parecer, no necesitaba horas de sueño, pero nos regalaron un momento inolvidable: la última tarde de playa, metidos en el



iguales. Eran los más envidiados del Campus: los primeros en el comedor, en la ducha, en el transporte al pabellón, los que recibían todos los mimos. Como tiene que ser, son nuestras niñas y nuestros niños. Son nuestro futuro.

mar, abrazados en una línea perfecta frente a las olas y gritando con cada una de ellas. Aquel día, más que nunca, eran un equipo, unidos física y mentalmente, desafiando a las olas, al mar, al mundo...



El infantil masculino era el único grupo donde había jugadores provenientes del fútbol, pero eso no supuso ningún problema. Inasequibles al desaliento, eran los únicos capaces de jugar al fútbol y al baloncesto después de comer, antes de desayunar, mientras merendaban. Eran los primeros en entrar en el agua y los últimos en salir. Muchos seres humanos nos sentiríamos felices con la cuarta parte de esa energía.

El infantil femenino, un grupo de chicas envidiable que nos seguirá dando muchas alegrías. Las recuerdo una noche, a la una y media de la madrugada, sentadas en el patio, hablando en voz baja sobre sus primeros novios, sus primeros besos... una bonita imagen, pero la información llega hasta aquí, ya sabéis, lo que pasa en El Campello, se queda en El Campello

El cadete femenino, la alegría de la huerta, imprescindibles. Una mezcla perfecta de chicas tímidas y chicas extrovertidas. El último día, mientras terminábamos de hacer la maleta, nos despidieron a todos, habitación por habitación, cantando una canción cuyo estribillo decía algo así: "no hay nadie como tú". Pues eso, nadie como vosotras.

Por último, el grupo de monitores. Cuando preparábamos el Campus nos surgieron dudas, por la poca experiencia que teníamos casi todos en la organización de este tipo de eventos. Llegado el momento, la ilusión y las ganas suplieron con creces nuestra inexperiencia. Un excelente grupo, ese tipo de gente que siempre te gustaría tener en tu equipo. Una labor de sobresaliente, y no lo digo yo, lo dijeron los 54 asistentes al campamento en la encuesta que rellenaron la última noche. Muchas gracias a todos, a los que estuvimos allí y a los que, de una manera u otra, ayudasteis a preparar el Campus. Buen trabajo. El verano que viene queremos hacerlo aún mejor.

Roberto Hormilla

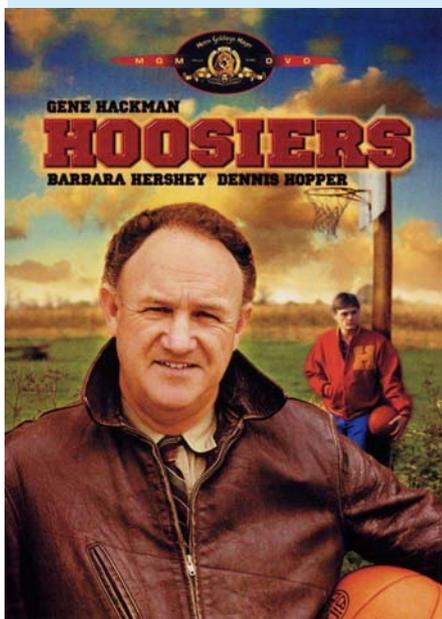
la caprichosa diosa Fortuna, por culpa del árbitro, del viento y de la hierba alta, el equipo vencedor fue Oklahoma, pero todo el mundo sabe que el mejor equipo del Campus

## Cine y Baloncesto

El baloncesto no es el deporte más cinematográfico que existe. Semejante honor le corresponde al boxeo, un deporte a menudo denostado y permanentemente bajo sospecha, pero que ha dado lugar a un aluvión de películas, algunas tan conocidas como "Rocky", "Million Dollar Baby" o "Toro Salvaje", distinguidas con premios Oscar de la Academia, lo que elimina de un plumazo cualquier debate al respecto.

Dentro de la industria cinematográfica norteamericana, nos guste o no la más potente del mundo, el cine basado en deportes se puede considerar un subgénero en sí mismo. El baloncesto es en los EEUU uno de los cuatro deportes principales, junto con el béisbol, el fútbol y el hockey, y por ello son muchas y muy variadas las películas que se centran en algún aspecto del mismo. Películas de ficción o basadas en hechos y personajes reales, en clave de drama o de comedia, la cantidad es enorme y aquí sólo hablaré de las más significativas por su calidad y/o popularidad.

La primera cinta que viene a mi memoria es "Hoosiers, más que ídolos (1986)", película inspirada en hechos reales que narra la historia de Norman Dale, un entrenador escolar de oscuro pasado que recibe una segunda oportunidad cuando es contratado en Hickory, una pequeña



escuela rural del estado de Indiana, allí donde el baloncesto es casi una religión. Pasión por el juego, liderazgo, compromiso, trabajo en equipo... La cantidad de valores asociados al deporte que transmite este film puso de acuerdo a crítica y público, de manera que está

considerada por muchos la mejor película de baloncesto jamás rodada. Sin duda, yo me enamoré definitivamente de este deporte cuando la vi, justo en el momento en que estaba metiendo mis primeras canastas.

Mucho más comercial resultó ser "Space Jam (1996)", protagonizada por el mejor jugador de la historia, Michael Jordan, al frente del disparatado

equipo de los Looney Tunes, obligados por obra y gracia de Bugs Bunny a ganar un partido a unos extraterrestres que han robado las habilidades de las principales estrellas de la NBA. Como dato cu-



rioso, la película comienza contando un hecho real, la primera retirada de las canchas del propio Jordan, que llegó a probar suerte en las ligas profesionales de béisbol cuando se quedó sin retos en la NBA (su equipo había ganado tres campeonatos consecutivos) al tiempo que su padre era brutalmente asesinado. Naturalmente, esto último no se cuenta en la película, pero sí su retorno a las pistas que dio lugar a tres nuevos campeonatos y a la subida definitiva del '23' de los Bulls al Olimpo de las leyendas del baloncesto.

Dos películas bastante recientes basadas en hechos reales son "Coach Carter (2005)" y "Camino a la Gloria (2006)". En la primera se cuenta la historia de un entrenador de instituto que se hace cargo de un equipo de jugadores irrespetuosos y pasotas, a los que obliga a firmar contratos individuales en los que se comprometen a mantener un promedio de notas aceptable si quieren jugar los partidos de la competición escolar. En lo deportivo, los métodos del entrenador rápidamente empiezan a producir victorias, pero cuando las notas comienzan a bajar... En cuanto a la segunda, se centra en un hecho histórico muy llamativo. En 1966, en plena batalla por los derechos civiles de la población afroamericana, Don Haskins, entrenador de raza blanca de Texas Western, ganó el Campeonato Nacional de la NCAA alineando el primer quinteto formado íntegramente por jugadores negros. El rival en aquella final era Kentucky, un equipo formado íntegramente por jugadores blancos. Deporte y sociedad siempre de la mano, aunque el bueno de Haskins eludió el papel de héroe y se limitó a afirmar tras el partido: "Simplemente puse en la cancha a los mejores jugadores que tenía. Es lo que siempre he hecho".

Para terminar con las películas situadas en el baloncesto escolar, me gustaría recomendar una más. En "Ganar de cualquier manera (1994)" un jovencísimo Shaquille O'Neal hacía su presentación en sociedad interpretando a un analfabeto

atleta reclutado de manera ilegal por un entrenador para el que “el fin justifica los medios”. La película retrata con precisión la presión a la que son sometidos entrenadores y atletas en el ámbito universitario, un mercado que genera ingentes cantidades de dinero pero en el que los jugadores, considerados amateurs, no pueden ver ni un solo dólar más allá de las becas deportivas. Pese a los



más de veinte años transcurridos desde su estreno, se trata de una película que no ha perdido vigencia en absoluto. Dos grandes actores de Hollywood que han participado en filmes sobre baloncesto son Denzel Washington y Leonardo DiCaprio. El primero protagonizó el drama “Una mala jugada (1998)” del prestigioso director Spike Lee, absoluto fan de los New York Knicks. Denzel interpreta a un convicto al que prometen una reducción de condena si es capaz de convencer a su hijo, joven estrella del baloncesto, para que acepte la beca de una determinada universidad. Se da la circunstancia de que este joven está interpretado por Ray Allen, futuro campeón de la NBA con los Boston Celtics en 2008 y con los Miami Heat en 2013. En cuanto a DiCaprio, actual poseedor de la estatuilla al mejor actor, empezaba su carrera cuando apareció en “Diario de un rebelde (1995)”, que cuenta el descenso a los infiernos de un grupo de “chicos malos” del barrio que juegan al baloncesto como los ángeles en el equipo de la escuela. El bueno de Leonardo en uno de esos papeles “intensos” tan característicos en él.

Si nos vamos hacia el terreno de la comedia, la cantidad de películas ambientadas en el baloncesto aumenta al tiempo que la calidad disminuye. Aun así, puedo recomendar algunos títulos como “Teen Wolf (1985)”, improbable mezcla de canastas y hombres lobo, “Los blancos no la saben meter (1992)”, divertida película sobre timadores y baloncesto callejero, “Eddie (1996)” o como un equipo NBA puede mejorar sus resultados poniendo como entrenadora a una fan a través de un concurso, y por último la comedia romántica “Olvídate de París (1995)”, centrada en la vida amorosa

de un árbitro estrella de la NBA.

El cine español ha posado sus ojos en el baloncesto más bien poco, pero una de esas ocasiones es muy significativa por los nombres de los artistas que se atrevieron con ello. Nuestro director más internacional, Pedro Almodóvar, nos contó en “Carne Trémula (1997)” la historia de un policía que, tras quedarse parapléjico en acto de servicio, se convierte en un exitoso jugador de baloncesto en silla de ruedas. Javier Bardem como protagonista principal (doblado en las escenas de juego por Diego de Paz, uno de los mejores jugadores en silla que ha dado este país), Penélope Cruz, Ángela Molina, Pepe Sancho, etc. El tremendo reparto y la cantidad de premios que obtuvo la película a nivel europeo bien merecían una mención en este artículo.

Y para terminar os hablaré de un documental y un cortometraje, por aquello de abarcar todo el espectro fílmico posible. “Once brothers: Hermanos y enemigos (2010)” se centra en dos de los mayores talentos que ha dado el baloncesto de la antigua Yugoslavia: Drazen Petrovic y Vlade Divac, croata el primero y serbio el segundo. La cruenta guerra de los Balcanes se llevó por delante la amistad entre ambos, fraguada desde la adolescencia en las concentraciones de las diversas selecciones de promesas yugoslavas. Se trata de un trabajo que derrocha humanidad por los cuatro costados. El cortometraje español “Seis contra seis (2009)” cuenta con la presencia de importantes personajes de nuestro baloncesto, como el ex jugador y presentador Juanma Iturriaga o el ex seleccionador Pepu Hernández, campeón del mundo en 2006 en lo que fue el mayor éxito de nuestro baloncesto. En apenas un cuarto de hora simpatizamos con un par de adolescentes que juegan al baloncesto por pura diversión, al tiempo que vemos como en casa sus padres se equivocan totalmente a la hora de apoyarlos. Por tratar un suceso que lamentablemente ocurre todos los fines de semana en los campos de juego, se trata de un corto muy didáctico.

Y al fin termino este repaso que fusiona dos de mis grandes pasiones. Naturalmente hay muchas más, pero creo que todas las películas de las que os he hablado son grandes recomendaciones para una tarde de cine en casa. Si algo tienen en común cine y baloncesto es que ambos son fábricas de sueños y se les puede aplicar por igual el clásico slogan publicitario de la NBA, “Where amazing happens” o “Dónde lo increíble ocurre”. Estar preparados porque empieza el espectáculo: Luces, cámara y... salto entre dos.

Adán



# En LOURDES jugamos al AJEDREZ



## V TORNEO DE AJEDREZ "DON ÁNGEL"

**BENJAMINES,** 3º y 4º

Excepcionalmente podrán jugar alumnos de 2º de Primaria

**ALEVINES,** 5º y 6º

**INFANTILES,** 1º y 2º ESO



Del 30 de marzo al 14 de abril  
Plazo de Inscripción: Hasta el 7 de marzo.  
(No se admitirá ninguna inscripción después de esa fecha)  
Horario: A partir de las cuatro y cuarto  
Inscripción: 1 euro

# ¡Contamos con vosotros!

El Torneo de Ajedrez se celebró en marzo con 34 jugadores en las categorías benjamín, alevín e infantil.



**XV SEMANA DEPORTIVA LOURDES 2016**  
16 AL 30 DE MAYO

**BALONCESTO**

**FÚTBOL SALA**

Plazo de inscripción desde 18 de abril al 5 de mayo

**CATEGORÍAS**  
Benjamines: 3º y 4º Primaria  
Alevines: 5º y 6º Primaria  
Infantiles: 1º y 2º ESO  
Cadetes: 3º y 4º ESO

**ORGANIZA**  
C. D. LOURDES

**VOLEIBOL**

**COLABORA**  
Colegio **FUHEM** Lourdes

La Semana Deportiva tuvo lugar como todos los años en la segunda quincena de mayo con una gran participación de jugadores. Fútbol Sala: Participaron 152 jugadores en las categorías benjamín, alevín, infantil y cadete.



**BAR**

**TQ**

**EL TERCIO D QUITES**

C/ Antillón 12

## CEREMONIA DE CLAUSURA

El pasado 15 de Junio celebramos la ceremonia de clausura de la temporada 2015/16. Como cada año, es el momento elegido para hacer un repaso de la temporada que termina, tanto a nivel deportivo, como económico, además de presentar nuestra estimación para la siguiente campaña. Es un acto al que estamos obligados por ley y por nuestros estatutos, pero para la Junta Directiva de este Club es algo más: es nuestra fiesta, la de todos los que formamos parte del Lourdes, desde los más pequeños hasta los abuelos, una cita anual destinada a pasar una tarde juntos y compartir anécdotas.

El guión es muy similar año tras año. En primer lugar se programa la Asamblea del Club, donde los miembros de la Junta Directiva tenemos que hacer un repaso de nuestras actividades ante los socios. Esta Asamblea es el único órgano del Club que está legitimado para aprobar la gestión deportiva, la gestión económica, los cambios en la composición de la Junta Directiva y cualquier otra decisión que afecte al futuro del Club. Por ello, nos interesa tanto vuestra asistencia

a esta cita. Nos gustaría recibir sugerencias e ideas y también vuestras dudas y quejas. Sabemos que en esas fechas la agenda está muy cargada, que la hora no es la mejor, pero creemos que el esfuerzo merece la pena. No olvidemos que vosotras y vosotros, deportistas y familias, sois los dueños de este Club.

A continuación procedemos a la entrega de trofeos y medallas a los equipos mejor clasificados en sus competiciones, en la Semana deportiva y en el Torneo de ajedrez. En esta segunda parte del acto, el salón ya se ha llenado. Nuestras jugadoras y nuestros jugadores empiezan a desfilarse por el escenario para recibir sus medallas, las fotografías correspondientes y una buena ración de aplausos.

Como fin de fiesta, nos tomamos unos aperitivos y refrescos en el patio del instituto. Este año incluso nos comimos un jamón que nos había tocado en el Torneo de La Salle, al que nuestro "presi" le hizo los honores con auténtica maestría. Es un buen momento para charlar, para los reencuentros y para vernos sin que haya un balón de por medio.

Os esperamos a todos el próximo mes de Junio en vuestra fiesta, la del Club Deportivo Lourdes.

Roberto Hormilla





# CAMPEONAS DE LIGA Y SUBCAMPEONAS DE COPA 2015/2016



Lucía

Yara

Candela

María

Sara

Laura

Jesús

Raquel

Nuria

Marta

Mónica

Eva

INFANTIL FEMENINO A DE BALONCESTO