

Nº 60

ESTADIO

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA - 2010

ENTREVISTA

Poul Hansen

Director de la oficina de la ONU
sobre el Deporte para el
Desarrollo y la Paz

Dance: música...
y a bailar!

Envío de la Fundación Estadio para:

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

La misión de la F. Estadio F. es expresar la responsabilidad social y el compromiso de Caja Vital Kutxa con el desarrollo de una cultura del deporte y la promoción de la actividad física regular.

Comité de redacción: Aitor Armiño, Juanjo Corcuera, Paco Comenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarin.

Han colaborado: Mercedes Aranzabal, José Manuel Calleja, Javier Chocarro, Ander López, Rafa Mungia, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Udane Sánchez y José Luis Vargas.

Fotos: Manu Alba, archivo Global Sport Forum Barcelona 2010, fondo familiar de Txema González, Pradip.J. Phanse, Ángel Lz. Luzuriaga, Fede Pérex, Kepa Santos, Josetxu Silgo, Daniel Tébar y Shehzad Noorani/Unicef Photography

Edita:

Fundación Estadio Fundazioa
Pº Cervantes Ib. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945131345 · estadio@fundacionestadio.com

Miembro de:



Imprime: Graflur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripción gratuita: revista@fundacionestadio.com

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital Vital Kutxa

Nº 60 / 2010 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Gotas para Níger, deporte máster, Asociación Deporte Sin Insultos, recuerdo a Txema González, NY Marathon



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Dance: música y... ¡a bailar!



08 elkarrizketa / entrevista

Poul Hansen



12 ondo egina! / ¡bien hecho!

Fútbol contra Sida



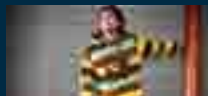
14 kolabora / colabora

¡El deporte funciona! Dr. Fernando Herrero



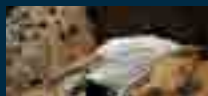
16 info estadio

Renovación de cursillos, vuelve el golf, cuotas y descuentos 2011



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

David Vicente, snowboarder free ride



22 plus

El ejercicio regular mejora la cabeza

La F. Estadio F. no comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos de sus colaboradores. Las personas que quieran colaborar aportando información sobre deporte de interés para publicar en esta revista, pueden escribir un texto breve a la dirección revista@fundacionestadio.com e incluir su nombre y apellidos, la dirección postal y el teléfono.

Beharrezkoa dugu mugitzea

Urte latz hauek erakutsi digute desioa eta beharrak ez direla bat, eta horren isla dugu Estadio Fundazioa bazkideek guri eta gure jardueri erakutsi diguten leialtasuna. Kezkaz beteriko garaia da, ia gu konturatu ere egin gabe estresak pentsatzea galarazten edo zailtzen digu. Honelakoetan, nekez aurkituko dugu jardura fisiko erregularra baino hoberik, estresa gainetik kentzeko. Jarduera fisikoa ona da gure gorputzarentzat, eta are hobe gure buruarentzat. Edozein adinetan, ariketa eginez gure buruak hobeto funtzionatuko du, eta buruari dakarkion onura hori garrantzitsuagoa da gure gorputzari eragiten diona baino, alde handiz gainera. Ez dago dudarik: kirolak ondo-ondo sentiarazten gaitu, buruarentzat ona delako.

Udatik bueltan, jende askok eman zuen izena 2010/2011 Denboraldiko programaren jardueraren batean edo bestean, edo bere kabuz etorri zen jardueraren bat egitera. Horrela, garbi adierazi zuten garrantzi handia ematen diotela jardura fisikoari beren aisialdian, eta Estadioren eskaintza ederki egokitzen zaiela. Egia da, hala ere, batzuetan ezin diegula eskari guztiei erantzun, gure nahia hori den arren. Gure dema da gure esku dagoen guztia egitea, konpainia onean ariketa eginez gozatzen jarrai dezaten, beste jardueraren bat proba dezaten... eta, batez ere, hobeto sentitzeko mugitu behar dutela kontura daitezen. Orain, neguaren etorrerarekin, erraza litzateke aitzakiak nagusitzea; baina oso kontuan izatekoa da, ondo sentitu ahal izateko, beharrezkoa dugula mugitzea eta harremanak izatea; jatea bezain beharrezkoa. Eta Estadio leku ezin hobe da horretarako.

Espero dugu, ESTADIOren zenbaki berri honetan, informazio interesgarria aurkituko duzula, Fundazioari buruz (golfa gustatzen bazaizu, beharbada interesgarria izango zaizu Golf Jundiz eskaintza), gure jardueri buruz, gure klub eta kirolariei buruz (adibidez, David, goi mailako free rider kirolaria), eta kirolak ekar ditzakeen gizarte onura handiei buruz. Azken hori nabarmendu nahi izaten dugu aldizkariaren zenbaki bakoitzean, zenbait adibide aipatuta. Oraingo honetan, bi solaskide izan ditugu: batetik, Nazio Batuen Garapenerako eta Bakerako Kirola Bulegoko arduraduna; eta, bestetik, kirolaren laguntzarekin gazteen artean HIESa prebenitzeko lan egiten duen Africaid's Whizzkids United erakundea. Guztion partez, Eguberri eta urte berri on! Estadion zain gaituzu.

Mikel Urdangarin
Fundación Estadio Fundazioa zuzendaria

Necesitamos movernos

Estos años difíciles nos ayudan a darnos cuenta de la diferencia entre necesidad y deseo, y la fidelidad mostrada por las personas abonadas a la Fundación Estadio y a nuestras actividades es una buena muestra. En momentos de preocupaciones como éste, cuando el estrés, aun sin darnos cuenta, nos impide pensar o hacerlo bien, hay pocas cosas mejores que la actividad física regular para liberarnos de él. Si la actividad física es buena para nuestro cuerpo, lo es mucho más para nuestra mente. A cualquier edad, el ejercicio hace que nuestro cerebro funcione mejor y este beneficio es, de lejos, más importante que el que hace por nuestro cuerpo. No hay duda de que si el deporte nos hace sentirnos tan bien es porque es bueno para nuestro cerebro.



A la vuelta del verano, fueron muchas las personas que respondieron inscribiéndose a alguna de las actividades del programa de la Temporada 10/11 o acudiendo por libre. Con ello demostraron la importancia que dan a la actividad física en su tiempo libre así como su interés por la oferta del Estadio que, en algunos casos, aunque nos gustaría, no llega a todo. Nuestro reto es seguir haciendo todo lo que está en nuestras manos para que continúen disfrutando de la actividad en compañía, prueben otra nueva... y, sobre todo, descubran que necesitan el movimiento para sentirse mejor. Ahora, con el invierno, las excusas pueden anteponerse pero es importante recordar que necesitamos movernos y relacionarnos para sentirnos bien. Tanto como el comer y el Estadio es un lugar ideal para hacerlo.

Esperamos que en este nuevo número de ESTADIO encuentres informaciones de interés tanto de la Fundación –si te gusta el golf, te puede interesar la oferta de Golf Jundiz- y nuestras actividades, de nuestros clubes y deportistas, -como David, un ‘free rider’ de alto nivel- como del enorme potencial social que tiene el deporte y que nos gusta destacar en cada revista con algunos ejemplos. En esta ocasión hablamos con el responsable de la oficina ‘Deporte para el desarrollo y la paz’ de Naciones Unidas y con Africaid's Whizzkids United cuya misión es prevenir el sida juvenil con la ayuda del deporte.

De parte de todos, ¡felices fiestas y año 2011! Te esperamos en el Estadio.

Mikel Urdangarin
Director de la F. Estadio F.



ZAP

Esta sección recoge noticias breves del deporte que pasan desapercibidas en los medios de comunicación -discapacidad, medio ambiente, reconocimiento a deportistas, fotos o cifras singulares, salud, ética, solidaridad, humor, websites, blogs... Si conoce alguna, puede hacerla llegar a: revista@fundacionestadio.com incluyendo nombre y apellidos, dirección postal y número de teléfono.

Atal honetan biltzen ditugu hedabideetan oharkabeen pasatzen diren berri labur batzuk: elbarritasunak, ingurumena, kirolariei zor zaien ezagutza, argazki edo zifra bereziak, osasuna, etika, elkartasuna, umorea, webguneak, blogak, eta abar. Horrelakoren bat baldin badakizu, bidaliezaguzu revista@fundacionestadio.com helbidera, zure izen-abizenak, helbidea eta telefono zenbakia aipatuta.

El olimpismo vaco gana el Premio Euskadi del Deporte

Las y los más de 250 deportistas vascos que han participado en los Juegos Olímpicos desde 1900 han sido galardonados este año con el Premio Euskadi del Deporte que concede anualmente el Departamento de Cultura del Gobierno Vasco. Por primera vez en la historia, el premio reconoce a todo un colectivo de deportistas, en vez de un mérito individual o de equipo. El reconocimiento incluye a deportistas que han tomado parte en Juegos Olímpicos de verano y de invierno, así como en las competiciones paralímpicas celebradas desde los años 60. Los olímpicos vascos acumulan medio millar de participaciones en los Juegos Olímpicos, con un balance de 42 medallistas que se reparten 5 medallas de oro, 7 de plata y 6 de bronce.



Txema González, una vida ligada al ciclismo

El mundo del ciclismo está de luto con el fallecimiento de Txema González, masajista del Sky, cuya muerte tuvo lugar en septiembre en plena Vuelta a España a consecuencia de una infección bacteriana. La vida de este vitoriano siempre ha estado ligada al ciclismo, primero como corredor y después como masajista de los equipos profesionales Euskaltel-Euskadi, Saunier Duval y Sky. La Vuelta a España 2010 fue su destino final y Sevilla la ciudad de su despedida. Sus restos descansan en el embalse de Ullibarri Gamboa, clásico entrenamiento de los txirrindularis alaveses.

Gotas para Níger



El pasado 19 de noviembre la piscina del Estadio acogió una nueva jornada de Natación Solidaria. Más de 1.300 escolares se echaron al agua para nadar un largo, conmemorar el aniversario de los Derechos de la Infancia y recaudar fondos que UNICEF destinará a la campaña 'Gotas para Níger'. Queremos aprovechar la ocasión para dar las gracias a todos los que se han mojado con el C.N. Judizmendi: Bell Publicidad, Bordalogo, Coca Cola, El Correo, Grafilur, Radio Vitoria, los centros escolares y sus profesoras/es y alumnas/os. Eskerrik asko!

Congrats, you got it!

Nuestras korrikolaris no olvidarán la experiencia de correr y acabar la Maratón de Nueva York. Amaneció un día soleado pero fresco y pronto (las cinco y media de la mañana) montaron en el bus que les llevaría a la salida, donde esperaron con frío, nervios y una gran ilusión hasta que empezaron a correr. Les animamos por las avenidas de Manhattan, donde era casi imposible encontrar un hueco entre tanto público entregado a la carrera que animaba con todo tipo de artilugios. Eufóricas y con lágrimas en los ojos, comentaban que había sido la mejor experiencia de su vida. ¡Impresionante! Zorionak.



La competición, motivación para la práctica deportiva master

La práctica deportiva a edades maduras no escapa de la necesidad de esfuerzo y constancia, como a cualquier otra edad. Sin embargo, habitualmente encontramos la motivación en objetivos más saludables y sociales que el rendimiento y la competición, aunque no cabe duda de que la superación personal de una marca o ganar un partido aumentan la satisfacción de la propia práctica, animándonos a seguir. Dependiendo del 'historial deportivo' que arrastramos de la juventud, nos será más o menos fácil descubrir un equipo de veteranos donde practicar, pero si buscamos por Internet, veremos entidades que organizan entrenamientos, competiciones, torneos... en los que encontraremos viejos o nuevos amigos con las mismas ganas de pasar un buen rato. Cualquier excusa es buena para practicar deporte... y no hay que buscar mucho para encontrarla.



Javier Chocarro (53), nuestro arquitecto, y Ángel Iruña (50), medallas de bronce en los XIII FINA World Masters Championships, Goteborg (SUE) 2010.

Premio Internacional a la Solidaridad en el Deporte

La Asociación Deporte, Cultura y Desarrollo ha convocado la VI edición del Premio Internacional a la Solidaridad en el Deporte, cuya finalidad es dar a conocer y distinguir aquellas iniciativas cuyos logros constituyen un ejemplo de generosidad para ayudar a resolver, aprovechando las enormes posibilidades que presenta el deporte, los problemas de pobreza, injusticia, abandono, discriminación, enfermedad e ignorancia entre la infancia y la juventud. Este año, además, se celebrará la II edición del Premio Rompiendo Barreras en el Deporte, que reconoce el trabajo de personas y entidades que utilizan el deporte para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Nace la Asociación Deporte Sin Insultos



Es un placer poder informar del nacimiento de iniciativas como la Asociación Deporte Sin Insultos, una entidad cuyo objetivo fundamental es promover el deporte como instrumento educativo y de cohesión social. Entre sus fines se encuentra condenar todas las muestras de violencia en los acontecimientos deportivos, fomentar el juego limpio, la paz y la convivencia intercultural a través del deporte, condenar conductas como el engaño o fingimiento y, en general, cualquier artimaña utilizada para conseguir deslealmente sacar ventaja que ayude a ganar la competición. Más información en deportesininsultos.com



aurrera! / ¡en movimiento!

Hace tiempo que la música forma parte de la vida de los gimnasios como acompañamiento de distintas actividades físicas (aeróbic, body dance, body pump, spinning...). En los últimos tiempos, sin embargo, el baile urbano y sus diferentes expresiones: lírico, jazz, street, hip hop, funky..., han experimentado un gran auge y se han ganado el favor del público, en especial de las y los jóvenes, que demandan un mayor protagonismo de estas disciplinas en los centros deportivos.

Azken aldian, hiriko dantzek (dantza lirikoa, jazz dantza, street dantza, hip hop, funky, eta abar) gorakada handia izan dute. Jendeen artean zaletasuna piztu da, bereziki gazteen artean, eta kirol zentroetan dantza horien eskaintza handitzea eskatzen dute.

El baile contribuye a ejercitar la coordinación y agilidad de movimientos, además del equilibrio. Así mismo, favorece la tonificación de la piel e incrementa el drenaje de líquidos y toxinas. En niños, niñas y adolescentes, el baile además, ayuda a desarrollar la memoria, el oído musical, el sentido del ritmo y la expresión corporal. Pero por encima de todo se trata de un ejercicio físico muy divertido y aconsejable para cualquier edad. Por eso muchas personas se han puesto a bailar como actividad física principal y los centros deportivos y gimnasios lo han incluido en su oferta ordinaria.



La opinión de la profesora
Albina Ayupova
(Dance Estadio)

“Intentamos conseguir que los alumnos disfruten bailando al tiempo que hacen ejercicio, potencien su personalidad y generen nuevas amistades. Además, queremos transmitir a los jóvenes la importancia que tiene la disciplina, el respeto y el amor por lo que se está realizando.”

La cultura hip hop, sin ir más lejos, vive un estallido de popularidad tanto en escuelas de baile como en centros deportivos gracias a la influencia de los medios de comunicación (series de televisión, concursos...). El hip hop es una forma de vida



Beneficios del baile

- ▶ Aumentan la fuerza muscular y de los huesos, lo que provoca mayor capacidad de movimiento, al tiempo que disminuye el riesgo de padecer lesiones u osteoporosis
- ▶ Mejora la circulación y contribuye a disminuir la presión arterial
- ▶ Proporciona una mayor elasticidad a músculos y tendones
- ▶ Ayuda a mejorar la postura y alineación corporal
- ▶ Quema calorías. En una hora de baile moderado se pueden quemar hasta 260 calorías.
- ▶ Moldea el cuerpo y le proporciona una forma más estética
- ▶ Mejora la coordinación y la flexibilidad y aumenta la resistencia
- ▶ Reduce el estrés
- ▶ Es un magnífico método de socialización y relajación y además fomenta la autoestima.

Tanto en el hip hop como en el funky se mezclan pasos de jazz, break dance, ritmos afro y danza contemporánea. Sus movimientos, muy coreografiados e intensos, son cortantes y expresivos y en ellos se emplea sobre todo la musculatura de los miembros superiores. Estas características así como una estética muy definida, hacen que su práctica sea muy adecuada para los más jóvenes. Pero ejercitarlo en una academia de baile o en un centro deportivo presenta algunas diferencias. En las academias de baile normalmente prima la técnica sobre el entrenamiento, por lo que la dificultad es mayor; sin embargo en los gimnasios estas clases combinan los entrenamientos aeróbicos con las coreografías de pasos.

Sea cual sea la modalidad elegida, el baile es una de las actividades físicas más completas que existe. De hecho, es una manera divertida de mejorar la forma física, mejorando la circulación, los reflejos, flexibilidad, coordinación y expresión. En definitiva, es una excelente forma de mover el cuerpo sin darse cuenta de que en realidad se está haciendo ejercicio.

Si quieres iniciarte en el Estadio en dance juvenil, córeos, funky kids o hip hop, ponte en contacto con nosotros en el teléfono 945131345 o en Estadio online. Más información en el programa de actividades Temporada 2010/11.



En principio se trata de un concepto muy amplio que incluye desde estilos clásicos como las sevillanas, los ritmos latinos o incluso las danzas orientales – del vientre, bollywood, zíngaras... – a los de más rabiosa actualidad como el hip hop, funky o street y puede ser practicado por todo tipo de público, independientemente de su forma física.

y como tal se expresa en distintas facetas como el lenguaje, la ropa, el baile, la música o la forma de relacionarse. Este modo tan peculiar de moverse del hip hop ha saltado del ámbito exclusivamente artístico al mundo del fitness y la salud, con la consiguiente modificación de sus objetivos: la búsqueda del bienestar físico, psicológico y social de la persona más allá de la estética del movimiento.



Poul Hansen,

Director de la oficina de la ONU sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz

“Las estrellas del deporte tienen la obligación de ser modelos para las generaciones futuras”



Director de la Oficina de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz,

Poul Hansen se muestra convencido de la necesidad de que el deporte sea un instrumento de desarrollo para los países más desfavorecidos, y de que las naciones del llamado primer mundo se impliquen en esta tarea. Además, defiende que los deportistas más laureados, como estrellas seguidas por millones de personas que son y que copian sus acciones, tienen la obligación de pensar en cómo influyen sus actos y en ser modelos para las generaciones futuras. La Fundación Estadio tuvo la oportunidad de entrevistarle durante una conferencia en Barcelona.

Poul Hansen da Nazio Batuen Erakundeko Garapenerako eta Bakerako Kirolaren Bulegoko zuzendaria. Haren ustez, kirola herrialde behartsuenen garapen tresnatzat erabili beharko litzateke. Gainera, kirolari sarituenek gogoan izan beharko lukete zer ondorio dituzten beren ekintzek, eta etorkizuneko belaunaldien eredu izan beharko lukete.

¿Por qué y cuándo creó la ONU el programa Deporte para el Desarrollo y la Paz?

El programa fue creado en 2001 por el entonces Capital letter general Kofi Annan. La ONU había utilizado durante mucho tiempo el deporte como un instrumento para el desarrollo y la paz. Pero Annan consideró importante que el deporte estuviera en un lugar prioritario en la agenda de la ONU y que, además, tuviera algún tipo de coordinación con ella, y por eso nombró a un Capital letter too especial sobre deporte para el desarrollo y la paz.

Desde sus inicios, este programa ha mantenido una relación permanente

y directa con los Objetivos de Desarrollo del Milenio, proyecto que fija una de sus metas principales en la reducción de la pobreza. ¿Qué relación existe entre la inversión de fondos públicos en el deporte y esta pretendida reducción de la pobreza?

En muchos países el deporte forma parte de su herencia cultural, y está integrado en un marco de trabajo dentro de la educación. Se practica deporte en las escuelas, en el tiempo de ocio, hay celebraciones deportivas y forma parte de la cultura. Pero en otros muchos países en desarrollo esto no es así. La gente también tiene interés por el deporte, pero en

las escuelas no hay instalaciones deportivas, los gobiernos no tienen programas en este ámbito y no hay federaciones deportivas o asociaciones para que los niños y adolescentes puedan practicar deportes. Por eso, es importante que los países desarrollados traten de ayudarles a conseguir ese nivel de progreso. En ese ámbito es dónde la ONU está trabajando.

Desde distintos sectores se ha asegurado que el deporte y la educación física pueden ser una alternativa para mejorar la educación, promover la igualdad de género, luchar contra el

VIH..., en definitiva, para contribuir al desarrollo de los pueblos. ¿Qué iniciativas propone su Oficina en este sentido?

Puesto que la ONU es un organismo intergubernamental, en primer lugar nos centramos en trabajar con los gobiernos. Se ha establecido un grupo de trabajo internacional llamado ‘Deporte para el desarrollo y la paz’. Su objetivo es que los gobiernos intercambien buenas prácticas y ayuden a otros países a aplicarlas. Tienen diferentes áreas de actuación como



deporte y desarrollo infantil, deporte y discapacitados, deporte y género, deporte y salud o deporte y paz. Y estamos intentando, a través de la cooperación gubernamental, que se apliquen esas buenas prácticas. Ese es realmente nuestro papel, y que los gobiernos, las federaciones deportivas y las ONG utilicen el deporte de una forma provechosa. El deporte tiene muchos valores positivos y a veces algunos negativos ante los que no deberíamos cerrar los ojos, como el racismo, el dopaje o la corrupción, aunque queremos centrarnos en los primeros.

¿Qué criterios maneja la Oficina de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz para evaluar el éxito de sus iniciativas en el ámbito del desarrollo asociado al deporte?

Nuestra oficina no trabaja sobre el terreno, eso lo hacen los diferentes organismos de la ONU como UNICEF o el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), por lo que valorar los logros de nuestra oficina es a veces complicado. Pero, en líneas generales, por lo que percibimos, lo valioso es la coordinación y que la ONU tiene un rostro para mirar el mundo del deporte. El papel del asesor especial es importante porque no se trata de la persona, es la señal de que la ONU utiliza el deporte como una herramienta para el desarrollo.

“El objetivo de Deporte para el desarrollo y la paz es que los gobiernos intercambien buenas prácticas y ayuden a otros países a aplicarlas”

En ocasiones, determinados espectáculos deportivos derivan en actos violentos ¿Qué papel deberían jugar los propios deportistas profesionales para evitar que el deporte se vea envuelto en estos incidentes de mayor o menor gravedad?

Este es un aspecto muy importante del deporte. En primer lugar, porque las estrellas del deporte no son diferentes a nosotros. Son personas con una vida, y en algún momento todos hacemos o decimos cosas que no deberíamos. Y en el transcurso de un partido todos sabemos el grado de tensión que se alcanza, y uno no se comporta del mismo modo que cuando está en la cocina de su casa. Creo que las estrellas del deporte tienen la obligación de pensar en cómo influyen, especialmente, en los niños y la gente joven.



perfil

- Nacionalidad: Danesa.
- Residencia: Suiza. Dos hijas.
- Artista favorito: Demasiados para elegir
- Última película vista: Una de Harry Potter con mis hijos
- Comida preferida: La mayoría (por desgracia)
- Personaje que admira: Cada madre y padre que son un modelo a seguir para sus hijos
- Último libro leído: ‘A year in the Merde’
- Un lugar en el mundo: Mi casa
- Deportes que practica: Running y natación, aunque no tanto como debería.
- Deporte para ver: Fútbol.

Tienen la obligación de ser modelos para las generaciones futuras. Le pondré un ejemplo sobre el que estuvimos hablando hace unos días. Hay una petición de muchos profesores para que las estrellas del deporte dejen de escupir todo el tiempo porque han comprobado que en los colegios los niños escupen constantemente. Es un ejemplo tonto, pero demuestra cómo influyen. Por eso, cuando suceden estos hechos violentos es muy importante que el mundo del deporte y de la política los condene para que los terroristas o los responsables no sientan que tienen éxito.

"Amak irakatsi zidan ez nuela neure burua besteekin konparatu behar, beti izango zela ni baino hoberik edo okerragorik, eta neure onena ematea izan behar zela nire helburu nagusia. Jende askok du elbarritasunen bat, eta ez gorputzekoak soilik. Batzuek oztopo ugari aurkitzen dute bizitzan. Kirolak hurrei irakasten die irabaztean umil izaten, galtzean duin izaten, eta gogor lan egiten."

"Mi madre me enseñó que no debía compararme a los demás, que siempre habría gente mejor y peor que yo, que debía centrarme en ser la mejor versión de mí mismo. Hay mucha gente que tiene minusvalías, pero no solo físicas. Hay gente con vallas en su vida. El deporte enseña a los niños a ser humildes en la victoria, a tener dignidad en la derrota y a trabajar"

"My mother taught me that I shouldn't compare myself to others, that there would always be better and worse people than me, that I had to focus on being a better version of myself. There are many people with disabilities, but not only physical ones. There are people with hurdles in their lives. Sport teaches children to be humble in the face of victory, to have dignity in the face of defeat and to work"

Oscar Pistorius:



Perfil

Oscar Pistorius:

Es un corredor paralímpico sudafricano con una doble amputación. Conocido como 'blade runner' o el 'hombre más rápido sin piernas', es el poseedor del récord mundial en los 100, 200 y 400 m. (T44) que ejecuta con la ayuda de unas prótesis de fibra de carbono. En 2007 tomó parte en sus primeras competiciones internacionales para los atletas sin discapacidad. Por muy poco no calificó para los JJ.OO. 2008 de Pekín y actualmente se prepara para el mundial de atletismo y sigue teniendo su meta en los JJ.OO. 2012 en Londres.

Más de 12.000 niños y niñas africanas participan en un programa de prevención y tratamiento del Sida que utiliza el fútbol como terapia y herramienta de aprendizaje y les permite mirar al futuro con esperanza

HIESak gogor jo du Afrika. 12.000 ume baino gehiago ari dira gaixotasun hori prebenitzeko eta tratatzeko programa batean, futbola terapiatzat eta ikasteko tresnatzat erabiliz. Programa horri esker, itxaropentsu begira diezaikete etorkizunari.



El Sida es una plaga mundial que azota con especial virulencia al continente africano. La provincia de KwaZulu-Natal, en Sudáfrica, presenta unas tasas de prevalencia del VIH en jóvenes del 16,5% y sus clínicas prenatales alcanzan tasas del 40%, convirtiendo esta zona en el epicentro mundial de esta terrible enfermedad y en el eje de actuación primordial de Africaid's Whizzkids United.

Africaid's Whizzkids United nació en 2006 de la mano de Marcus McGilvray, enfermero especialista en VIH y fundador de Africaid, en un intento por detener el avance de la enfermedad y dar una oportunidad a los niños y jóvenes infectados en Sudáfrica. El enfoque del programa es novedoso y revolucionario: **utilizar el fútbol como una analogía de la vida en la que basar el aprendizaje y la adquisición de habilidades para enfrentar la enfermedad.** Su objetivo fundamental es cambiar los comportamientos y actitudes de los más pequeños hacia hábitos saludables de vida.

¿Por qué utilizar el fútbol? Desde la organización afirman que los niños y niñas responden mejor cuando están motivados y el método de aprendizaje es adecuado, dinámico y se lleva cabo con un lenguaje que entienden. "El fútbol -dicen- es la herramienta perfecta", porque se expresa en un lenguaje universal que todos reconocen.

Con sede en Durban, Whizzkids United lleva a cabo sus programas en Sudáfrica y cuenta con sucursales en Ghana, Uganda, Australia y Reino Unido. Su trabajo depende de patrocinios y alianzas con

otras organizaciones: entre sus principales socios se encuentran FIFA Football for Hope, Streetfootballworld, Sport for Social Change Network o la Fundación Abbott.

El programa, dirigido a jóvenes de 10 a 18 años interviene en una edad temprana, cuando las opiniones y los prejuicios todavía no están formados, y consta de tres soportes: 'Habilidades para la vida', 'Educación entre iguales' y 'Academias de Salud'.

Habilidades para la vida

Los jóvenes aprenden en el campo de fútbol y de una manera divertida cómo vencer los obstáculos, establecer metas y mantener el control para hacer frente a cualquier situación. Este curso proporciona un conocimiento preciso sobre el VIH así como la capacidad necesaria para refutar mitos y comprender la importancia de las pruebas,

También se lleva a cabo un aprendizaje sobre cuestiones básicas de salud sexual relativas a la utilización del preservativo, la negociación con la pareja sobre el uso del mismo o la abstinencia sexual en determinadas circunstancias.

En lo que se refiere al desarrollo personal y social, 'Habilidades para la vida' enseña a trabajar en equipo, a lidiar con la presión del grupo y a reconocer y evitar situaciones peligrosas. Y además, incorpora en sus actividades y en su filosofía de actuación, la variable de género y la igualdad de oportunidades entre niños y niñas.

De forma paralela, la práctica habitual de deporte proporciona a estos niños y niñas un estilo de vida activo y un uso constructivo del tiempo libre.

Educación entre iguales

En los cursos de habilidades para la vida, los niños y niñas demuestran una gran capacidad para el liderazgo. WKU aprovecha este liderazgo y los convierte en protagonistas de la Educación entre iguales. Además de proporcionarles la oportunidad de participar activamente en su propio desarrollo, les permite disfrutar de un foro en el que reunirse y reflexionar. Y lo que es más importante, les hace sentirse cómodos para debatir abiertamente temas sensibles relaciona-

dos con la salud sexual, asuntos de los que hablan con menos libertad con padres, profesores u otras figuras de autoridad. Asimismo, crea un sentimiento de solidaridad entre los jóvenes.

Academias de la Salud

Es muy difícil conseguir que los jóvenes acudan voluntariamente a las clínicas tradicionales de la zona. Por esta razón, Africaid ha fundado la Academia de la salud, un centro dirigido exclusivamente a una población de pacientes adolescentes y en el que el fútbol sigue siendo uno de los ejes principales para el aprendizaje y la convivencia. La Academia proporciona servicios clínicos vitales como las pruebas del VIH, además de asesoramiento, tratamiento y control de enfermedades de transmisión sexual, administración y gestión de antirretrovirales y apoyo psicosocial para niños y niñas que viven con el VIH. En un entorno acogedor y familiar, los jóvenes pueden acceder de forma

de dejar un legado social tangible en el continente africano tras la celebración del Mundial. Esta elección permitirá a WKU duplicar el tamaño del edificio existente y mejorar la asistencia, así como construir un nuevo campo de césped en el que los niños y niñas puedan jugar al fútbol en las mejores condiciones.

Desde Africaid's Whizzkids United aseguran que decisiones como ésta son un gran paso "para poder mirar con esperanza al futuro".



Whizzkids United forma parte de Africaid, una ONG que se ha convertido en la respuesta al Sida en África en los últimos 7 años.

¡El deporte funciona!

Todos los factores que influyen en nuestra salud y longevidad se reducen a tres categorías: la genética, el medio ambiente y los hábitos de conducta. Aunque hemos puesto muchas esperanzas en ello, actualmente poco podemos hacer sobre la genética. Sobre el medio ambiente se han dado grandes avances (vacunas, higiene, control de contaminación). ¿Y sobre nuestros hábitos de conducta? Tabaco, alimentación, actividad física... son hábitos de conducta que adquirimos o abandonamos a lo largo de nuestra vida. Decisiones que sólo dependen de uno mismo como individuo, pero que van a influir de forma decisiva en nuestra salud y longevidad.

Hoy en día nadie duda del importante papel que desempeña el deporte en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades, algunas de gran prevalencia en nuestra sociedad: enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, cáncer, osteoporosis, ansiedad, depresión, alzheimer, parkinson, fibromialgia... Las últimas investigaciones van incorporando más enfermedades que pueden prevenirse mediante el ejercicio físico o en las que el deporte puede actuar como 'arma terapéutica'. Además, la inactividad física en sí misma es un problema de salud.

Comparando el deporte con un medicamento, podemos plantear la siguiente argumentación: si existiese un medicamento que pudiera prevenir y tratar varias enfermedades como las anteriormente citadas con los mínimos efectos secundarios, ¿lo prescribirían los médicos a sus pacientes?, ¿dudarían los pacientes en tomarlo? Sería el medicamento más prescrito y nadie dudaría en tomarlo ¿Por qué no ocurre esto con el deporte? Conociendo los beneficios que obtenemos

realizando deporte y los problemas de salud originados por la inactividad física, ¿por qué la población es cada vez más inactiva?, ¿por qué la medicina tradicional no lucha contra la inactividad física prescribiendo deporte?

Entre las posibles respuestas podemos encontrar las siguientes:

- La falta de promoción del deporte para todos en los medios de comunicación donde prima el deporte de competición.
- La ausencia de interés económico y de incentivos para generalizar la práctica del deporte a toda la población.
- La inexistencia de medidas de éxitos tangibles a corto o medio plazo como consecuencia de la práctica del deporte.
- La carencia de tiempo por parte de los médicos y de una formación adecuada para aconsejar a los pacientes con eficacia sobre la práctica de actividades deportivas.
- La inexistencia de beneficios por la práctica del deporte por la población (en comparación con los medicamentos o los productos dietéticos).



Gaur egun, inork ez du zalantzan jartzen kirola funtsezkoa dela gaixotasun asko prebenitu eta tratatzeko (besteak beste, gure gizartean oso zabalduta dauden hainbat gaixotasun). Gainera, jarduera eza bera osasun arazo larria da.

A pesar de todas las trabas existentes debemos poner, cada uno desde nuestro ámbito de actuación, todos los medios a nuestro alcance para conseguir que la práctica de deporte adquiera la importancia que merece en los hábitos de conducta de los individuos y de la sociedad en su conjunto. ¿Qué cantidad de ejercicio tenemos que hacer para obtener los beneficios comentados? Los adultos sanos debemos ejercitarnos un mínimo de 30 minutos al día, 5 días a la semana de actividad moderada o 20 minutos al día de actividad deportiva intensa y ejercicios de fuerza 2 veces a la semana. En adultos con alguna enfermedad crónica, la prescripción de ejercicio deberá ser más individualizada atendiendo a los problemas asociados derivados de la enfermedad, pero con un objetivo esencial: ser lo más activo posible. Ya sea para prevenir la enfermedad, ya sea para colaborar en su tratamiento, siempre conseguiremos mejorar la calidad de vida de las personas.

El deporte es una medicina, el deporte es salud. ¡El deporte funciona!

Dr. Fernando Herrero
Presidente Grupo Investigación en Actividad Física y Salud
(gafys.es)



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h.
Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h.
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre y 25 diciembre.

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 10 a 13:30 y de 16:30 a 19:30 h.
Sábados de 10 a 14 h.
945131345 (ext. 132)
recepcion@fundacionestadio.com

Aktibitateak / Actividades

(ext. 122)
aitor@fundacionestadio.com

Idazkaritza / Administración:

945132285 (ext. 131)
joseangel@fundacionestadio.com

Zuzendaritza / Dirección:

945134315 (ext. 111)
mikel@fundacionestadio.com

Igeriketa Eskola /

Escuela de natación

945130223 (ext. 118)
cnjudizmendi@fundacionestadio.com

Fitness

945142742 (ext. 124)
fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería

945130673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento

(ext. 127)
miguelangel@fundacionestadio.com

¡Vuelve el Golf al Estadio!

Si te gusta el golf o quieres descubrirlo, da un golpe ganador y benefícate del acuerdo con Golf Jundiz. Si eres abonada o abonado del Estadio, ahora podrás practicar este deporte en sus instalaciones con las mejores condiciones. Por tan sólo 295 €, un 40% de ahorro sobre el precio del abono anual, podrás disfrutar todo el año y sin salir de Vitoria-Gasteiz de un campo de golf de 9 hoyos en las mismas condiciones que el resto de personas abonadas, con un green fee de tan sólo 3 €, sin límite de salidas. Así mismo, tendrás tarifa especial para la espectacular cancha de prácticas, descuentos en cursos, correspondencias, descuentos en campeonatos, etc. Más información en golfjundiz.com.



No te pierdas tu plaza de cursilista

Si tu inscripción a un curso de actividad física acaba a final de mes y quieres continuar -¡eso esperamos!-, renuévala en recepción, por teléfono -945131345- o en Estadio online entre 15 y 6 días antes de que empiece el mes siguiente. Ten en cuenta que los nuevos y las nuevas cursilistas en lista de espera se inscribirán desde 5 días antes y podrías perder tu plaza.

Actualízanos tus datos personales

Comunicamos a tiempo un cambio de domicilio o de teléfono, la cuenta corriente, errores en los datos personales... evita muchos problemas. Además, si nos facilitas tu número de móvil y tu cuenta de e-correo podrás recibir nuestra información de interés por sms y e-mail al momento. Puedes hacerlo por teléfono -945131345- o en el correo electrónico: recepcion@fundacionestadio.com

Objetos perdidos

En el Estadio no nos responsabilizamos de lo que puedas extraviar u olvidarte en tus visitas, pero en el servicio de objetos perdidos, centralizado en portería, recogemos prendas o material abandonado. El horario es de 10 a 12 h. y de 17 a 20 h. Para evitar acumular la gran cantidad de objetos que aparecen, si en un mes no son reclamados, los entregamos a entidades que los puedan necesitar, los reciclamos o gestionamos su eliminación. Muchas gracias por tu colaboración, en especial si encuentras abandonados objetos de valor - joyas, documentación, llaves... Por favor, entrégalas en portería.



Alta niñas/os de 3 años

Si eres abonada o abonado de la Fundación Estadio Fundazioa y quieres evitar pagar la cuota de entrada de tu hija o hijo, tienes que formalizar su alta en recepción cuando cumpla los 3 años -o antes para participar en alguna actividad. Si no es así, tendrás que abonarla.



Acceso al restaurante

Para tus ocasiones especiales, te recordamos que entre el 1 de Octubre y el 31 de Mayo puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas. Pídenos un menú y presupuesto sin compromiso.

Más información y reservas en teléfono 945130673 y en: hosteleria@fundacionestadio.com



Servicio de apoyo al estudio

De LaJ de 17.30 a 20 h. durante el calendario escolar, Aitor está a tu disposición en el aula de estudio para aclararte dudas, ayudarte a estudiar y a hacer tus deberes cuando estés en el Estadio. Antes o después de tu clase o entrenamiento o mientras esperas a tus padres... aprovecha el servicio de apoyo al estudio.



Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo

Como todos los años, el Estadio estará cerrado desde las 15 h. las tardes del 24 y 31 de Diciembre y los días 25 de Diciembre y 1 de Enero.
Zorionak eta Urte Berri On!

Fiesta de Olentzero y Día de Reyes

Esperamos que Olentzero -el viernes 24 de Diciembre a las 11 h.- y los Reyes Magos -el jueves 6 de Enero a las 12.30 h.- nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos con una gran fiesta en la que no faltarán diversión y regalos.



Cuotas anuales 2011 y descuentos

Para el próximo año las cuotas anuales a la Fundación Estadio Fundazioa serán las siguientes:

Adulto: 204 €

Mayor: 134 €

Infantil: 102 €

Armario o guarda hamaca: 25 €

Pasaremos al cobro en la segunda quincena de enero, para evitar devoluciones no deseadas, asegúrate de que los datos de la domiciliación son correctos en recepción, llamando al teléfono 945131345 o enviando un mensaje a:

recepcion@fundacionestadio.com

Descuentos:

Estudiantes: Las personas abonadas mayores de 16 años y menores de 25 que estudien y residan fuera de Álava, podrán disfrutar de un descuento del 50% siempre que entreguen

en recepción antes del 31/Dic la siguiente documentación -acompañada del original-: fotocopia de matrícula del curso 2010/11 y justificante de residencia fuera de Álava, que podrá ser certificado del colegio mayor o residencia o del Ayuntamiento del lugar de residencia o fotocopia del contrato de la vivienda utilizada.

Familias numerosas: Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a las personas abonadas poseedoras del título de familia numerosa. Si estás en esa situación y aún no lo has solicitado, puedes hacerlo entregando en recepción antes del 31/Dic una fotocopia del título de familia numerosa actualizado, acompañada del original.

Cientes de Caja Vital Kutxa: La entidad bancaria nos informa de que a finales de marzo efectuará una bonificación del 10% de la cuota anual a todas las personas abonadas que mantengan una relación de clientela y siempre que los recibos sean atendidos en el momento del cobro.

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Nueva temporada, nuevos retos

La temporada 2010/2011 ha comenzado con energías renovadas de todos nuestros deportistas. Los retos son similares a los de temporadas pasadas y pasan por aumentar y mejorar las participaciones de nadadores en los Campeonatos de Euskadi y España de las diferentes categorías.

La temporada comienza con el Campeonato de España Absoluto de Invierno en Palma de Mallorca, seguido de la Copa de Euskadi de Clubs, el Campeonato de España Infantil por comunidades autónomas y los trofeos locales de Reyes y Memorial Javier Alberdi. El Memorial Javier Alberdi volverá a reunir los días 8 y 9 de

enero en la piscina del Estadio a 6 clubs de gran nivel y nos permitirá disfrutar de una de las mejores competiciones de nuestro entorno.

El objetivo del equipo Máster o de veteranos será afianzar el gran grupo formado en la últimas temporadas y seguir cosechando triunfos en las diferentes jornadas de la Liga Norte y el Campeonato de España de Invierno que se celebrará en Pontevedra en enero.

El cuerpo técnico, por su parte, ha sufrido cambios con el inicio de temporada. A partir de ahora, la coordinación de la escuela estará a cargo de Oskar Abad que

también formará parte del equipo técnico del grupo federado junto con Marta Redondo e Isaac Alonso. Ziortza Beistegi encabezará el equipo técnico del grupo escolar junto con Jasone Sánchez y Leire Roldán. Por último, queremos agradecer a Alexander Salazar y Unai González su dedicación al club estos últimos años y desearles suerte en sus nuevos proyectos profesionales.



Club Natación Judizmendi
LaV de 17:30 a 19:30 h.
945130223
cnjudizmendi@fundacionestadio.com
cnjudizmendi.com

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

El Club Arabatxo Gimnasia ha abierto la temporada 2010-2011 con 150 deportistas inscritos en sus cursos, con edades que oscilan entre los 4 y los 16 años. Todos ellos se han puesto en manos de los técnicos de nuestro club con el deseo de avanzar en sus habilidades gimnásticas.

En esta nueva campaña, destaca la buena acogida de las clases de los sábados en horario de 11 a 12 h. Se trata de clases abiertas, que sirven para conocer de forma libre este deporte desde una vertiente de ocio y diversión.

Gala navideña

Asimismo, como cada año, la Federación Alavesa de Gimnasia organiza su Gala navideña, en la que estarán presentes algunas de las principales figuras de este deporte a nivel nacional e internacional. La fecha es el próximo 18 de diciembre. Y en ella, cómo no, estará presente el Club Arabatxo Gimnasia.



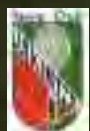
Club Arabatxo Gimnasia
clubarabatxo.es

TENIS CLUB JAKINTZA

Los resultados de los torneos sociales fueron, en tenis absoluto campeón: Javier Rz. Gauna y subcampeón: Carlos Rz. Ocenda; en junior campeón: Iñigo Madariaga y subcampeón: Joseba Armentia; en infantil campeón: Iñigo Madariaga y subcampeón: Alex Moro; en alevín campeón: Javier Aramburu y subcampeón: Aitor Arredondo; y en benjamín campeón: Iñigo Nuñez y subcampeón: Guillermo Alcalde. Y en pádel mixto campeones: Lydia Monteagudo y Agustín Rodríguez y subcampeones: Estibaliz Sánchez y Eneko Etxebarrieta.

Ranking de tenis y pádel

El ranking de tenis y de pádel ha arrancado este año con una magnífica respuesta, superior a la de 2009 en ambas disciplinas. En el ranking de veteranos de tenis contamos con 31 participantes y en el juvenil con 34. En pádel, por su parte, se han inscrito 35 parejas. Todas las personas interesadas pueden apuntarse enviando un correo electrónico a tojakintza@fundacionestadio.com



Tenis Club Jakintza
LaJ de 18:30 a 20:00 h.
945140577
tojakintza@fundacionestadio.com
jakintza.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA



Tras el periodo estival, en el que no ha habido clases ni competiciones, el Zidorra Pilota Taldea inicia de nuevo la actividad con grandes expectativas. La escuela mantiene las mismas disciplinas y horarios que el año anterior, si bien se ha incrementado en gran medida el número de alumnos, futuros pelotaris que esperemos den grandes éxitos al club.

Los más pequeños podrán practicar la disciplina de 'paleta goma' en el frontón pequeño y los mayores (a partir de 13 años), 'paleta cuero' en el frontón grande.

La escuela está abierta todo el curso y las personas interesadas en practicar este deporte pueden informarse a través del correo electrónico zidorrap@fundacionestadio.com o en el teléfono 945331502.

Competiciones y torneos

Asimismo, el club se encuentra ya inmerso en el 'Provincial', con una amplia representación de pelotaris y la tranquilidad de tener asegurada la representación en la Liga Vasca gracias a los buenos resultados obtenidos durante la campaña pasada. En breve comenzará también el campeonato escolar, en el que esperamos obtener muy buenos resultados.

Por otra parte, estamos planificando para este otoño diferentes torneos de frontenis, goma y cuero, que contarán con una gran participación. Desde aquí queremos agradecer a todos los competidores su interés y su buen hacer.



Zidorra Pilota Taldea
945131345/ext. 114
zidorrap@fundacionestadio.com

CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

Desde el último número de esta revista, el Club Indarra Caja Vital Kutxa ha participado en el Trofeo Virgen Blanca, el Campeonato de Euskadi Sub-17 y en la 4ª Liga Cadetes y Promesas de Euskadi, en la que Jon Olabuenaga y Víctor Mtz. Alegría fueron primeros en Promesas y Jon Ayerdi, segundo en Cadetes de Euskadi.

La final del Trofeo Virgen Blanca, disputada el pasado 24 de julio en el Centro Cívico Sansomendi, fue una interesante competición en la que Álava consiguió hacerse con el primer puesto, por delante del equipo de Ziburu (Francia), y alojar el trofeo en las vitrinas de la Federación Alavesa. El primer clasificado fue Jon Olabuenaga, Alberto Esteban fue segundo y Txema Mtz. Alegría, tercero. Los tres forman parte el Club Indarra Caja Vital Kutxa.

El pasado 2 de octubre se disputó el Campeonato de Euskadi sub-17 en el frontón municipal de Berriozar (Navarra). Álava estuvo representada por los levantadores Jon Ayerdi y Arkaitz Vuelta. En la clasificación final, Vuelta quedó noveno y Ayerdi, cuarto, lo que supuso el pase al Campeonato de España de su categoría, en el que acabó sexto.

Unos días después, el 24, durante la celebración del Día del Deporte Vasco se disputó en Llodio la 4ª Liga y final del Campeonato de Euskadi Cadetes y Promesas donde se dieron cita los mejores levantadores de Euskadi. En la clasificación final de la categoría de Promesas los dos primeros puestos fueron para los alaveses del Club Indarra Caja Vital Kutxa, Jon Olabuenaga y Víctor Mtz. Alegría respectivamente. En Cadetes, Jon Ayerdi quedó segundo y Arkaitz Vuelta cuarto, también levantadores de nuestro club. El balance final fue muy positivo para estos jóvenes, cuyo premio consistió en subirse a lo más alto del podium.



Club Indarra CVK

+ info en:
fundacionestadio.com sección "Clubes"

David Vicente

David Vicente kirolari polibalentea da, eta ezaugarritzat du 'riding in powder' jardun trabagabe eta harmoniatsua. Aranen aritu den denboraldiei esker, ondo baino hobeto moldatzen da arlo horretan.

David Vicente es un deportista polivalente que se caracteriza por la fluidez y armonía en su 'riding in powder', terreno que domina gracias a sus temporadas en el Valle de Arán, donde además, imparte clases

David Vicente pisa fuerte en el mundo del snowboard, deporte en el que ha conseguido hacer podio en importantes competiciones internacionales. Este joven vitoriano de 24 años es, según los expertos, un deportista polivalente que se caracteriza por la fluidez y armonía en su 'riding in powder', terreno que domina gracias a sus temporadas en el Valle de Arán, donde además, imparte clases.

En Vitoria-Gasteiz hay mucha afición a los deportes de invierno pero en nuestro entorno no tenemos nieve suficiente para practicarlos. ¿Cómo y por qué empezó todo esto?

Los jóvenes en esta ciudad podíamos empezar a practicar deportes de invierno gracias al Club Alpino o el Gasteiz, que organizaban viajes en autobús a la montaña, sobre todo a Candanchú.

¿Cuántos años lleva practicando snowboard?

Empecé a practicarlo hace ya 16 años, con tablas unidireccionales y bota dura. Pero lo que es dedicarme al snowboard haciendo temporada o doble temporada, llevo alrededor de cinco años.

Desde entonces, los entrenamientos se han convertido en tu día a día, ¿Son necesarias muchas horas de práctica

para llegar a competir a alto nivel? ¿Cómo te preparas?

El problema del snowboard en la península es la escasez de nieve. Faltan meses de nieve durante la temporada, sobre todo en el período específico de planificación de entrenamientos. Así que toca salir de aquí y viajar. Cuantas más horas se pasan encima de la tabla, mejor. Además, yo disfruto con ello.

¿Y en verano cuando la nieve escasea?

Sierra Nevada siempre aguanta un poco más. Allí tenemos concentración de Bond y 'photoshooting' y la competición de la Surfita, organizada por Surfin Sierra Nevada. De subida para casa siempre cae una visitita al Xanadú en Madrid. Después viene el mes de vacaciones y desde finales de junio ocupo mi tiempo trabajando de profesor en Familia Camps en Les Deux Alps. Este año, además, me iré en agosto a Nueva Zelanda, donde me quedará tres meses.

Como socio del Estadio, ¿qué instalaciones visitas más?, ¿es un lugar de entrenamiento o también de ocio junto a amigos...?

Casi siempre que estoy lesionado visito la ciudad y la fase después de la rehabilitación, la de adaptación al alto rendimiento, tam-

“Tener formación es fundamental para cuando llega el momento de la retirada”

bién entreno allí. Y por supuesto siempre cae algún bañito veraniego con los amigos.

¿Cuáles son las aptitudes que necesitaría cualquier joven que quiera iniciarse en esta disciplina?

Cualquier persona, sea joven o de edad más avanzada, puede iniciarse en esta disciplina deportiva siempre que lo haga con el seguimiento y la supervisión de un profesor, ya que la técnica en el snowboard y sobre todo en el momento de la iniciación es un factor muy determinante.

¿Recomendarías este deporte a los jóvenes?, ¿por qué?

Sí, porque desarrolla capacidades físicas de coordinación y psicológicas fundamentales para la persona como la propiocepción, fuerza explosiva, lateralidad, etc. Y factores como la motivación que interaccionan con el establecimiento de objetivos, satisfacción, objetivos realizables... Esto es posible siempre y cuando se reciba una formación especializada por parte de un técnico deportivo. Con niños lo único que se busca es que se desarrollen, educarlos en un ambiente como la montaña y que disfruten con el snowboard.



Los consejos y el ejemplo de un conocedor de la materia son importantes y en este campo podemos diferenciar entre ídolos y maestros ¿has seguido a alguien desde que eras amateur?

Claro que sí, existen las figuras del mode-

lo competente o el modelo experto o profesional en que las que el alumno siempre se fija para tener una mayor motivación, tener un ídolo y líder al que seguir. Yo he seguido a muchos en todas las modalidades del snowboard y styles diferentes.

¿Y han existido profesores que te han guiado hasta llegar a ser lo que eres?

Varios: desde el profesor que tuve de pequeño que me enseñó técnica personal hasta profesionales del snowboard como Dani Fernández, con el que hice un camp de una semana un verano cuando tenía 17 años, o diferentes formadores en la asignatura de técnica en ETEVA, la Escuela de Técnicos Deportivos del Valle de Arán. Aunque también cuentan factores como la propia experiencia, el feedback de los videos que grabábamos y que yo me descargo y por supuesto los consejos y experiencia de toda la gente del snowboard a nivel nacional e internacional con los que he practicado o he coincidido en alguna competición.

Además de la ayuda personal, en los deportes minoritarios o, por lo menos, menos seguidos por los medios de comunicación, ¿son los patrocinadores fundamentales para poder vivir de esta práctica? ¿Es necesaria una gran inversión?

Sí, son necesarios. Desde aquí tengo que dar las gracias a mi marca de tablas, con

la que acabo de firmar un contrato para esta nueva temporada, así como al resto de patrocinadores y, sobre todo, a mi familia por apoyarme incondicionalmente.

Comienza una nueva temporada, ¿qué objetivos te marcas?

Seguir evolucionando como rider, asistir a varias pruebas FWQ como El Dorado free-ride, clasificarme para Laax en la Volcom Peanut Rail Jam como esta temporada pasada, los campeonatos de España FIS, varios viajes para grabar y 'photoshootings' con los patrocinadores y varias pruebas TTR del circuito mundial de freestyle.

Sabemos que no dejas de lado tampoco tu formación, ¿has terminado tus estudios como técnico superior deportivo?, ¿crees necesaria una formación profesional al margen de la práctica de este deporte?

He terminado ya toda la formación, pero me queda la tesis, en la que actualmente estoy trabajando. Tener formación es fundamental para cuando llegue el momento de la retirada, ya que me permitirá seguir en el deporte desde un ámbito formativo. Este año haremos unos camps de perfeccionamiento sobre snowboard en Baqueira con mi colega Mathieu Justafre, gran profesional del snowboard a nivel mundial.

Las diferentes competiciones te llevan a viajar por diversos países que seguro que te han reportado algunas anécdotas que contar. ¿Puedes compartir alguna con nosotros?

Una vez en Halifax, gané una competición de snowflex y me invitaron a la fiesta de la final. Todo el mundo se pensaba que iba David Vicent, un pro francés de Halp Pipe muy bueno, un clásico veterano. Allí había un montón de gente esperando mi llegada, pensando que era el otro y ¡pidiendo autógrafos!

perfil

- Un lugar: El Valle de Arán
- Playa o montaña: Montaña, ya habrá tiempo de playa
- Tabla: Imperium desperados 156 cm.
- Angulación: 18, -12
- Una comida y una bebida: Gazpacho
- Una manía en el deporte: Encerar la tabla antes de la competición
- Otros deportes: Skate, surf, formé parte de la selección de Euskadi de fútbol sala.
- Un sueño: Poder hacer snowboard hasta que sea tan viejo como mi amigo Roy Silvan (65 años).



El ejercicio regular

ayuda en los tratamientos contra la depresión, aumenta el rendimiento intelectual y reduce la ira

Diversos estudios demuestran cómo la práctica regular de ejercicio resulta tan eficaz en el tratamiento de la depresión severa como los antidepresivos, mejora la agilidad mental y reduce los episodios de ira en hombres adultos, el estrés y la ansiedad.

Hainbat ikerlanek erakusten dutenez, jarduera fisiko erregularra guztiz eraginkorra da depresio larria tratatzeko (depresioaren kontrako botikak bezain eraginkorra), buruaren bizkortasuna hobetzen du, eta estresa, antsietatea eta gizon helduen haserrealdiak murrizten ditu.

El ejercicio es tan eficaz como los medicamentos para el tratamiento de los principales síntomas de la depresión

Los pacientes que sufren de depresión severa son tratados en su mayor parte mediante fármacos que, desafortunadamente, en un alto porcentaje presentan efectos secundarios indeseables (aumento de peso, desórdenes de tipo sexual o pérdida del apetito). Este tipo de problemas hace que muchos pacientes abandonen el tratamiento. Una reciente investigación del Duke Medical Center ha revelado que el ejercicio físico regular puede ser tan eficaz como la medicación en el tratamiento de algunos síntomas de la depresión.

El Duke Medical Center trabajó con 202 personas con depresión severa a las que dividió en cuatro grupos: el primero con un tratamiento basado en el ejercicio, el segundo con una terapia de ejercicios en el hogar, el tercero con antidepresivos y un cuarto grupo placebo.

Los investigadores concluyeron que el primer grupo, cuya terapia estaba fundamentada en el ejercicio regular, había obtenido tan buenos resultados como el tratado con medicamentos.

Fuente: Blumenthal JA, et al. (2007). *Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. Psychosomatic Medicine*, 69, 587-96.

Los hombres pueden controlar su mal humor con más ejercicio

Muchos estudios han analizado la relación entre ejercicio y estado de ánimo, pero hasta ahora no se habían centrado en sus efectos en la ira. Un equipo de investigadores evaluó el estado de ánimo y las emociones de 16 hombres universitarios con un alto grado de irascibilidad.

Para ello se les indujo a ver escenas violentas antes y después de realizar 30 minutos de ejercicio de bicicleta, con un 65% de consumo máximo de oxígeno. Los investigadores midieron la actividad del cerebro, el potencial positivo tardío (LPP), un marcador neuronal relacionado con la regulación de emociones, y llevaron a cabo auto-informes de intensidad de la ira durante la visualización de las imágenes violentas.

La conclusión fue que la práctica de ejercicio protege contra el inicio del mal humor de la misma manera que las aspirinas ayudan a prevenir los ataques al corazón.

Fuente: American College of Sports Medicine. (2010, June 4). *Exercise is good medicine for preventing and reducing an angry mood. Sacado de acsm.org.*

Exposiciones

Allez la France! Football et immigration, histoires croisées



Con motivo de la Copa del Mundo de fútbol 2010, una exposición se cuestiona las relaciones entre el fútbol y la inmigración. Zinedine Zidane, Michel Platini, Roger Piantoni, Larbi Ben Barek, Raymond Kopa... Desde los años treinta, la selección nacional de fútbol de Francia ha contado con numerosos inmigrantes o descendientes de inmigrantes. ¿Qué piensa de ellos la opinión pública, los medios de comunicación y los seguidores? ¿Cómo refleja la composición de equipos la historia de la constitución de la población francesa?

Desde el famoso equipo de 1958, heredero de migraciones del periodo de entreguerras, hasta los campeonatos del mundo (mezcla de blancos, negros y magrebíes) de 1998, esta muestra invita a comprender cómo la selección nacional francesa y los equipos amateur han contribuido a legitimar la realidad del crisol francés.

Hasta el 2 enero 2011

Cité Nationale de l'Histoire de l'Immigration (París), histoire-immigration.fr

DVD

'Más allá del juego', de Junaid Ahmed

Más allá del juego cuenta la historia real de un grupo de prisioneros políticos de la isla de Robben en Sudáfrica, lugar en el que también estuvo encarcelado Nelson Mandela. A pesar de las condiciones extremas que sufren los reclusos, éstos luchan por crear una liga de fútbol que acaba convirtiéndose en mucho más que la simple práctica de un deporte.

TV

Cuestión de pelotas o la desigualdad de las mujeres en el fútbol

Cuestión de pelotas es un interesante reportaje emitido recientemente por el programa 'Documentos TV' de TVE, en el que se aborda la situación de desigualdad que sufren las mujeres que quieren dedicarse al fútbol profesional. La Superliga es el equivalente femenino de la Primera División y en ella participan las filiales femeninas de algunos importantes clubes en los que las jugadoras no tienen licencia profesional. La Ley no contempla esa posibilidad y La Real Federación Española de Fútbol no lo permite. El documental cuenta cómo las jugadoras se mueven en una ilegalidad tolerada. Para poder ficharlas, los clubes les hacen contratos de limpiadoras, les buscan trabajos ficticios en empresas amigas o, directamente, les pagan en dinero negro. Nadie les asegura correctamente y en caso de lesión están totalmente desprotegidas. En "Cuestión de pelotas" se recogen, también, los testimonios de jóvenes jugadoras que, al contrario que sus colegas masculinos, saben que por mucho que se esfuercen nunca conseguirán dedicarse profesionalmente al fútbol.

El documental puede verse en www.rtve.es/noticias/

Filatelía

Sellos conmemorativos Londres 2012

El servicio postal del Reino Unido, 'Royal Mail', conmemora la celebración en Londres de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de 2012 con la emisión de tres series de sellos. Las 30 áreas deportivas de los Juegos se han dividido en tres grupos de diez sellos, garantizando en cada emisión un equilibrio entre los deportes olímpicos y paralímpicos, así como entre las distintas disciplinas.

Libros

'Correr', de Jean Echenoz

El escritor francés recrea la vida del atleta de fondo más importante de todos los tiempos, Emil Zatopek; un joven checo que, pese a no mostrar ningún tipo de interés por el deporte, acabó convertido en un icono universal del atletismo. Su proeza, aún no superada, fue ganar tres medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Helsinki, aunque el interés del autor por el personaje se centra en el contexto histórico que le tocó vivir y padecer: la invasión de Checoslovaquia por parte de los nazis y la posterior dictadura comunista.

'Scunthorpe hasta la muerte', de Iñigo Gurruchaga

Inglaterra además de la cuna del fútbol, es uno de los rincones del planeta donde se vive con más pasión este deporte. Iñigo Gurruchaga retrata en su libro a los hinchas del Scunthorpe United, el club de una pequeña ciudad industrial de poco más de 72.000 habitantes. El texto aúna la crónica de viajes, el ensayo histórico y la biografía de un joven futbolista vasco de Ordizia que en 1999, en el legendario estadio de Wembley, marcó el gol más importante de la historia del club y se convirtió en leyenda.

Cine

'La Yuma', de Florence Jaugey

Han pasado más de 20 años desde que en Nicaragua se realizara el último largometraje de ficción. En la lucha por generar imágenes e historias propias para este país centroamericano, se ha estrenado 'La Yuma' primer largometraje de la directora francesa Florence Jaugey. La película retrata la vida de una joven, cuyo nombre da título a la cinta, que sueña con cambiar su vida a través del boxeo. 'La Yuma' refleja la dura realidad de los barrios populares de Managua, aunque termina, en palabras de su realizadora, con una pizca de esperanza.

previsión para su futuro

Vital Pensión

Entidad de Previsión Social Voluntaria

Piense en su futuro y consiga regalos

Presta zeure geroa eta jaso opariak



- Haga planes de futuro con Vital Pensión y elija el regalo o regalos que más le gusten del catálogo 2010 al realizar sus aportaciones.
- Además, podrá disfrutar de un préstamo al 0% T.A.E. para realizar sus aportaciones, sin comisiones ni gastos.

Consulte nuestro
catálogo de regalos en
la web www.cajavital.es



Caja Vital  Vital Kutxa

www.cajavital.es

Siempre