

Nº 57

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA - 2010

ESTADIO

ENTREVISTA

John Carlin

Escritor. Autor del libro
que inspiró 'Invictus'

Envío de la Fundación Estadio para:

Gaizka Tokero:
un vitoriano
de primera

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalketa

ESPAÑA
ESPAÑA



FRANKEO
ITUNDUA
FRANQUEO
CONCERTADO
48/47

ESTADIO

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA - 2010

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: Benyi Arregocés, José Manuel Calleja, José Luis Campo, Xabier Epelde, Ander López, Luis Miguel López, Félix Resa, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Udane Sánchez y Mario Sorribas.

Edita:

Fundación Estadio Fundazioa
Pº Cervantes lb. 20
01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945131345
f. 945142431
estadio@fundacionestadio.com

Miembro de:



Imprime:

Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic - Comunicación

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripción gratuita: revista@fundacionestadio.com

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital Vital Kutxa

Nº 57 /2010 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap



06 aurrera! / ¡en movimiento!



08 elkarrizketa / entrevista



10 zoom



12 on egina! / ¡bien hecho!



14 kolabora / colabora



15 info estadio



18 estadio klubak / clubes estadio



20 estadio kirolaria / deportista estadio



22 plus



23 kirol kultura / cultura deporte

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.

Foto portada: Ángel Lz. Luzuriaga

50 urte parez pare

Aurten gertaera oso garrantzitsu baten urteurrena ospatuko dugu: 50 urte beteko dira Estadio inauguratu zela. Une gogoangarria izan zen Vitoria-Gasteizko kirolaren garapenean. Gainera, Caja Vital Kutxa –garai hartan, Arabako Probintziako Kutxa– kirolaren gizarte-garapenaren konpromisoa hartu zuten erakunde aitzindarien artean kokatu zen, kirola jende gehiagorengana iristeko xedez.



Foto: Ángel Lz. Luzuriaga

Ordutik geroztik, instalazio, zerbitzu, ekipamendu eta jarduera berriak bultzatzea izan da gure elkartearen filosofiaren kantoi-harria. Urte hauetan zehar, Estadio eta gure taldea hobetuz joan dira eta kirol kulturaren alde egindako lana eta Cervantes ibilbideko gure instalazioetatik kanpora zabaltzen den ohiko ariketa fisikoa praktikan jartzeko ahaleginaren aitorpena jasotzen joan gara.

Estadio hobetuta Fundazio hobetzen dugu. Horregatik, gauzak egiteko gure modua onutzen jarraitzen dugu eta jarraituko dugu eta gure harpidedunen, kirolaren eta, oro har, gizartearen alde proiektu berriak hasiko ditugu.

Adibide on bat Estadio aldizkari honen edizio berria da, informatzeko bere funtzioa ahaztu gabe –Estadioaren nobedadeak, informazio praktikoak, kirolariak, klubak...–, kirolak gaur egungo gizartearen eta kulturaren duen balio garrantzitsua nabarmendu nahi du. Bere formatu berriak –bertsio elektronikoan ere eskuragarri dago– eta editore-taldeak, gainera, pertsonaia eta erakunde garrantzitsuei elkarrizketak egingo dizkie, gaurkotatutako gaiak aztertutako ditu, aisialdian egiteko jardura berriak azalduko ditu, berritasun kulturalak aurkeztuko ditu, ezagutza zabalduko du... eta guztia elementu komun batekin: kirolarekin, haren kultura-balioarekin eta haren izugarritzeko gizarte-boterearekin. Espero dugu gustukoa izango duzula etapa berri hau eta bertan parte hartzea gonbidatzen zaitugu.

50 urte geroago, gizartea eta kirola asko aldatu dira, baina Estadio Fundazioaren proiektua inoiz baino eguneratuago eta biziago dago. Bide luzea egin dugu kirolaren alde eta oraindik asko dugu egiteko. Gutxienez, beste 50 urte.

Jarraitu gurekin mugitzen!

Mikel Urdangarin
Estadio Fundazioako zuzendaria

editoriala/editorial

50 años por delante

Este año celebramos el aniversario de un acontecimiento importante: la inauguración del Estadio hace 50 años, lo que representó un hito en el desarrollo del deporte en Vitoria-Gasteiz y situó a Caja Vital Kutxa –entonces Caja Provincial de Ahorros de Álava– entre las entidades pioneras en el compromiso con el desarrollo social del deporte, haciéndolo accesible a más gente.

Desde entonces, el impulso de nuevas instalaciones, servicios, equipamientos, actividades... ha sido la piedra angular de nuestra filosofía como organización. El Estadio y nuestro equipo, a lo largo de estos años, han ido mejorando y ganándose el reconocimiento merecido a su labor en favor de una cultura del deporte y de la promoción de la práctica regular del ejercicio físico que se extiende más allá de sus instalaciones en el Paseo Cervantes.

Mejorando el Estadio hacemos más Fundación. Por eso, seguimos y seguiremos mejorando nuestra forma de hacer las cosas y embarcándonos en nuevos proyectos en beneficio de nuestras personas abonadas, del deporte y de la sociedad en general.

Un buen ejemplo es esta nueva edición de la revista Estadio que, sin olvidar su función informadora –novedades, información práctica, deportistas, clubes... del Estadio–, pretende resaltar el importante valor del deporte en la sociedad y cultura de nuestro tiempo. Su nuevo formato –también disponible en versión electrónica– y equipo editor incluirá, además, entrevistas a personalidades y organizaciones interesantes, analizará asuntos de actualidad, mostrará nuevas alternativas de movimiento en tiempo libre, presentará novedades culturales, difundirá conocimiento... con un único elemento común: el deporte, su valor cultural y su enorme potencial social. Esperamos que te guste esta nueva etapa en la que te invitamos a participar.

50 años después, la sociedad y el deporte han cambiado mucho pero el proyecto de la Fundación Estadio está más actual y vivo que nunca. Hemos recorrido un largo camino a favor del deporte y aún tenemos mucho por hacer. Por lo menos, otros 50 años.

¡Sigue moviéndote con nosotros!

Mikel Urdangarin
Director de la Fundación Estadio



En esta sección incluiremos 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 quieres hacernos llegar alguna que conozcas, envíanosla a revista@fundacionestadio.com e incluye tu nombre y apellidos, tu dirección postal y el teléfono.

Foto: Pradip J. Phanse

Emiliano Para, in memoriam

Emiliano Para, juez en la máxima categoría de la Real Federación Española de Atletismo y decano en Álava, falleció el pasado 23 de febrero. Su buen hacer le llevó a participar en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, en los campeonatos del mundo de Campo a Través Amorebieta-Etxano en 1993 o en los de Atletismo en Sevilla 1999... En 2006, ya apartado de la actividad a causa de una cruel dolencia, fue homenajeado por la RFEA, que le concedió la Placa Juan Sastre con la que cada año reconoce la mejor trayectoria en el Comité Nacional de Jueces. En el Atletismo alavés, lo fue todo como juez. Se fue, pero nos dejó con su recuerdo, impronta de persona recta y buena y el orgullo de habernos honrado con su amistad.



Vencedores de la Liga Boulder 2010

Tras dos meses y cuatro pruebas, la Liga Boulder 2010 ya tiene vencedores. En categoría juvenil masculina el campeonato fue para Beñat Moreno y en femenina, la ondarrutarra Lara Larrañaga se impuso en el último bloque de la última competición a su rival Miriam Mulas, de Mondragón-Arrasate. En categoría popular Jone Martínez (Arrasate) se hizo con el circuito tras imponerse en los cuatro boulders, mientras que en chicos el título fue para Iokin Esteban de Vitoria-Gasteiz. En la categoría élite, por su parte, las victorias fueron para la joven dimeztarra Itziar Zabala e Iñaki Arantzamendi, de Ondarroa, que se paseó en la última prueba resolviendo todos los bloques con facilidad y al primer pego. La Liga Boulder ha vuelto a ser, un año más, la mejor cita para iniciarse y coger experiencia en la escalada en esta modalidad. ¡Nos vemos en 2011!



¡Feliz 75 aniversario!

Pocos son los clubes que llegan a los 75 años y especialmente en natación. Ese es el caso del Judizmendi, el club de natación del Estadio, en el que más de 50.000 personas han aprendido a nadar a lo largo de todo este tiempo. Para celebrarlo han preparado un programa completo de actividades que arrancó el pasado 25 de febrero en el Museo Artium con un bonito acto de presentación. Le seguirán concursos de fotografía y dibujo, un relevo 75x50, una cena popular, un libro, gorros y naipes conmemorativos... Su lema: "Formando nadadores, formamos personas". Zorionak.



Adolfo Madinabeitia abre una ruta completa en Venezuela



Ángel. En esta ocasión, la nueva línea se llama 'Mundo Perdido' y es una vía desplomada de 650 metros, 7a-A3 con 16 largos y en la que ha invertido 12 días. Zorionak.

El escalador gasteiztarra de grandes paredes Adolfo Madinabeitia, acompañado del venezolano André Vancampenhoud, ha conseguido abrir con éxito una nueva ruta completa en el Akopan Tepui, en el sur de Venezuela. Madinabeitia (51), en plenitud física y mental, llevaba unos años sin visitar Venezuela donde ya había conseguido espectaculares aperturas en el Salto del

Eugenio Fuentes en el Aula Estadio Aretoa

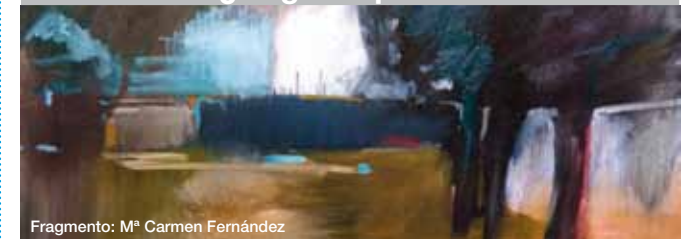
El deporte cada vez está más presente en la literatura y el Aula Estadio Aretoa dedicará a este tema su sesión del próximo jueves 27 de mayo. La cita tendrá como protagonista la presentación de la obra titulada 'Las novelas también hablan de deporte', a cargo del escritor extremeño Eugenio Fuentes. Fuentes es autor, entre otras obras, de 'Contrarreloj' (2009) una novela policiaca que se adentra en el mundo de los ciclistas, sus equipos, sus enemistades, el dopaje... y que discurre, de forma intensa y emotiva, durante un Tour de Francia.

DHL Supply Chain inicia un programa de bienestar para su equipo

Muchas enfermedades son mejorables con actividad física regular. Sin embargo, las ocho horas de jornada laboral –prácticamente la mitad del tiempo que una persona adulta está levantada- hacen que este propósito sea muchas veces difícil de conseguir. Así pues, algunas empresas y lugares de trabajo se han convertido en entornos útiles y prácticos para poner en marcha iniciativas de bienestar que benefician a su plantilla, sus familias y, por extensión, a las propias firmas.

La Fundación Estadio y la unidad de automoción de DHL Supply Chain, empresa líder global en soluciones logísticas, lo tienen claro y van a iniciar un programa de bienestar para su centro en Vitoria-Gasteiz. En sesiones semanales, las personas interesadas en participar en la iniciativa conocerán la importancia de la postura y aprenderán, de forma consciente y controlada, cómo mejorar su higiene postural y construir movimientos correctos de su cuerpo.

¿Te gusta pintar?



Fragmento: M^a Carmen Fernández

El último domingo de mayo –como viene siendo ya costumbre desde 1998- el Estadio volverá a acoger caballetes, lienzos, pinceles... y, sobre todo, artistas venidos de todas partes en una nueva edición, y van 13, de su Certamen de Pintura al aire libre. La dotación en premios supera los 3.500 € y pueden participar las y los artistas que lo deseen y formalicen su inscripción. La información está disponible en fundacionestadio.com



aurrera!//¡en movimiento!

TRX, entrenamiento en suspensión

Edozein motatako pertsonetarako, bere egoera fisiko edo bere esperientzia kontutan hartu gabe. Sistema hau edozein ariketa-areto edo gimnasioko sabaietan zintzilikatzen diren erregulagarri uhal ez elastiko batzuetan datza. Honek praktika oso arina eta eramateko oso erraza bihurtzen du. Gainera, kanpoko zamak ez erabiltzea eta entrenamenduen funtzionaltasunaren, eguneroko ekintzei mugimendu aplikakorrekina, berritasun handia dakarki.

El trabajo con TRX es una actividad dirigida a todo tipo de personas, independientemente de su condición física o de su experiencia entrenando. Los ejercicios no requieren una habilidad especial, basta una buena colocación corporal y buscar el ángulo adecuado a la fuerza de cada persona para ejecutar todos los ejercicios: simplemente desplazando unos centímetros nuestro punto de apoyo, ya sean las manos o los pies, la intensidad del ejercicio incrementa o disminuye.

El sistema TRX está compuesto por unas correas regulables no elásticas enganchadas en el techo de cualquier sala de ejercicios o gimnasio. Es extremadamente ligero y fácil de transportar. Las clases consisten en una sucesión estructurada y progresiva de ejercicios que implican toda la masa muscular del cuerpo: piernas, espalda, brazos... A medida que se va progresando en las clases, el trabajo cardiovascular adquiere un mayor protagonismo, incrementando la intensidad y disminuyendo los descansos o acelerando el paso de unos ejercicios a otros.

Se le denomina entrenamiento en suspensión porque la mayoría de los ejercicios se realizan agarrando el TRX o sujetándose en él, con lo que, aunque se tengan los pies en el suelo o se estén apoyando las manos, la persona que lo utiliza tiene la sensación de estar suspendido o colgado. Esa posición convierte el peso corporal en la única resistencia a vencer al realizar los diferentes ejercicios.

El éxito de esta actividad se basa en que todos los entrenamientos se deben realizar respetando una máxima: la correcta alineación de la espalda. Esto obliga a una activación de toda la musculatura estabilizadora -recto abdominal, transverso, extensores de la columna, glúteos, oblicuos...- con el consiguiente beneficio que esto conlleva: la mejora de la fuerza en general y la postura.

Principios en los que se basa el entrenamiento con TRX:

- 1• **El principio vectorial:** El ángulo formado por nuestro cuerpo y el punto de sujeción con el TRX hace que los ejercicios sean más o menos intensos dependiendo de si el ángulo es mayor o menor. Basta con estar más inclinados o menos para que el mismo ejercicio sea más sencillo o más duro.
- 2• **Principio de estabilidad:** La intensidad de los ejercicios es inversamente proporcional a la estabilidad de nuestros apoyos. Apoyos más estables hacen que los ejercicios sean menos intensos, y viceversa.
- 3• **Principio de oscilación:** El TRX siempre tiende a buscar la vertical desde su punto de enganche. Por ejemplo, si el TRX se desplaza hacia delante, éste tirará hacia atrás buscando situarse perpendicularmente al suelo y provocando que muscularmente tengamos que trabajar más para mantener la posición.

Este tipo de entrenamiento supone una novedad en el mundo de la actividad física al trabajar sin cargas externas y por la funcionalidad de los entrenamientos, con movimientos aplicables a las actividades cotidianas. Los músculos trabajan de forma coordinada para lograr movimientos eficaces, mejorando la potencia, la fuerza y la flexibilidad de una manera asombrosa.

Asimismo, es una actividad que resulta muy atractiva para todo tipo de personas por su sencillez técnica, su implicación muscular global -en casi todos los ejercicios trabajas con la totalidad de tu masa muscular- y su alto gasto calórico, que posibilita que los grupos sean heterogéneos y cada participante adapte los ejercicios a su nivel de condición física.

En la actualidad, son pocos los centros que cuentan con un profesorado formado en esta actividad tan funcional, efectiva y divertida. El Estadio es uno de ellos.



Las opiniones de las alumnas y alumnos

“Me parece una actividad genial porque trabajas de forma global, sin sobrecargas, con tu propio peso, y cada clase es un reto distinto. En mi caso, que hace poco fui operado de la rodilla, me ha servido para ganar confianza y estabilidad.”
Roberto (37)

“Se trata de una clase muy divertida, en la que te sientes muy atendida por parte del profesor, con una gran variedad de ejercicios... ¡Cada clase es una sorpresa!”
Mertxe M. (64)

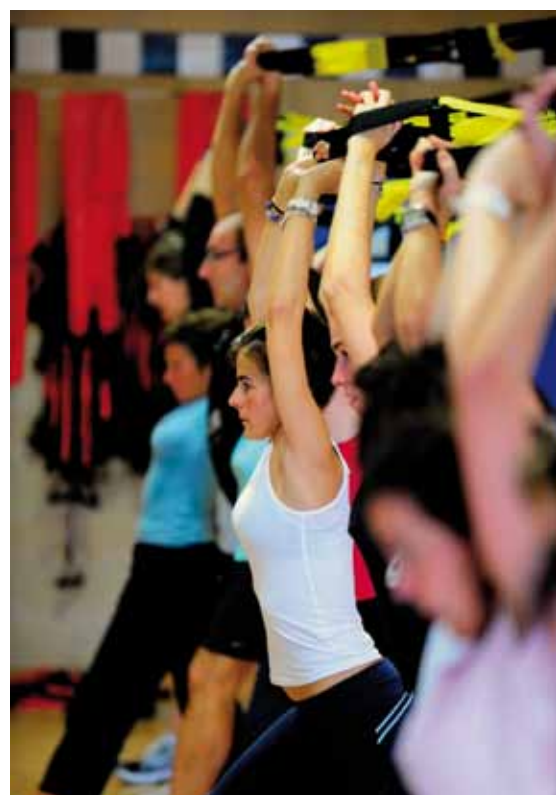
“Es un entrenamiento muy completo, fácil de seguir y muy ameno.”
Karola (42)

“Para mi es la clase ideal, trabajas todos los grupos musculares, puede ser todo lo intensa que tu quieras y, además, la profesora la hace muy divertida.”
Isabel (57)

El origen del TRX

El entrenamiento con TRX surge de la imaginación de un miembro de los cuerpos de élite del ejército norteamericano,

los ‘Navy Seals’, llamado Randy Hetrick que, al no disponer de espacios adecuados para entrenar en barcos, submarinos, incluso en zonas de combate, fabricó el primer TRX. Lo hizo con las correas de un paracaídas y un viejo cinturón de karate y elaboró las primeras rutinas de ejercicios que muy pronto se fueron popularizando por su efectividad y por tratarse de una forma totalmente distinta de entrenar.



Aita britaniar eta ama espainiarraren Londresen jaiotzazkoa, John Carlin kazetari bihurtu zen kasualitatez. Hegoafrikan korrespontsala moduan The Independent egunkarian egin zuen lanak, gero 'Invictus' izenpean zinemaratu zen 'El factor humano' liburua idazteari lagundu zion urte batzuk geroago. Obra honek Nelson Mandela Hegoafrikako presidenteari 1995ko rugby txapelketa herrialdeko biztanle zuri eta beltzen arteko gorroto eta mesfidantzarekin amaitzeko nola erabili zuela adierazten du.

John Carlin

“El deporte aparca en el espectador el aspecto más racional de su cerebro y se vuelve pura emoción, puro tribalismo”

John Carlin vivió en Sudáfrica los últimos años del apartheid, la salida de la cárcel de Nelson Mandela y su elección como primer presidente negro del país. En este tiempo fue testigo de cómo el deporte puede ser clave en la resolución de un conflicto que parecía tener difícil solución, la paz social entre blancos y negros.

Fue corresponsal de prensa en Sudáfrica entre 1989 y 1995 ¿Cómo era la Sudáfrica del apartheid? ¿Cómo se produjo el proceso de cambio?
Era un sistema de racismo institucionalizado. Las leyes del apartheid, que empezaron en 1948, segregaron a la gente según su raza en todos los ámbitos posibles: sociales, políticos y económicos. La mayoría negra –por cada blanco había seis negros- no podía votar. A nivel social, no podían vivir en los barrios que vivían los blancos, que siempre eran los más ricos, con mejores servicios...; estaban segregados en los medios de transporte, en los parques públicos, playas... Y en lo económico, quizá el dato más importante es que se les daba una educación deliberadamente muy inferior con lo cual, aunque se lo hubieran permitido, no podían competir por un puesto de trabajo.

Además, para imponer el apartheid de una minoría contra una mayoría se tenía que hacer por la fuerza. Los aparatos de seguridad del estado se utilizaban con mucha violencia para reprimir, encarcelar, torturar, asesinar. Ese fue lo que yo me encontré en el 89. La transición fue liderada por Mandela pero no estaba sólo; tenía un partido, el Congreso Nacional Africano, absolutamente a favor de una revolución negociada, como se llamó. Entre la liberación de Mandela (90) y las primeras elecciones democráticas en la historia del país (94) se llevó a cabo un proceso de negociación muy complicado, con mucha violencia por parte de la extrema derecha. Se negoció una nueva constitución democrática de la que se borraron todos los vestigios del apartheid y se celebraron elecciones con mucho éxito. Mandela fue elegido presidente.

Su libro El factor humano pone de manifiesto, por un lado, la capacidad política y la inteligencia de Mandela utilizando el deporte para la unión de sus compatriotas y de otro, el inmenso poder del deporte para cambiar el rumbo de la historia. ¿Cree que ese papel es extrapolable a otros conflictos?

El caso de Sudáfrica fue bastante único. El mundial de rugby se celebró un año después de que Mandela llegara a la presidencia. La nueva democracia era muy frágil, asediada por una extrema derecha muy bien armada. Cualquier incidente terrorista podía tener un impacto catastrófico. En segundo lugar, había un líder absolutamente excepcional, con una gran inteligencia e intuición, que vio la oportunidad del deporte. Y el tercer factor es que el rugby ejemplificaba todo lo que había sido el apartheid. Para los blancos era una religión y para los negros representaba la brutal represión a la que fueron sometidos. Ellos no podían competir en la primera división de rugby ni acudir a la selección, los 'springboks'. Por estos motivos no estoy muy seguro de que este ejemplo sea extrapolable a otros contextos.

¿Cree que el deporte, muy arraigado en la sociedad y cultura vascas, podría contribuir a la resolución del llamado 'conflicto vasco'?

En el Atlético o la Real ya convergen aficionados que representan diferentes puntos de vista, pero no existe la posibilidad de que de repente uno de estos equipos sirva como puente entre diferentes fracciones, aunque quizá yo no conozca los matices. El deporte que uno ve como espectador genera una enorme pasión y la gente, en cierto modo, aparca el aspecto más racional de su cerebro y se vuelve pura emoción, puro tribalismo. En esas condiciones una persona puede estar especialmente susceptible a mensajes políticos para mal o para bien.

Sudáfrica vuelve a contar con un gran evento deportivo como es la Copa del Mundo de Fútbol. ¿Qué país nos vamos a encontrar?

Sudáfrica es un país con muchos problemas, hay mucha delincuencia, bastante corrupción gubernamental y está la eterna lucha contra la pobreza. Pero son problemas a los que se enfrentan muchos otros países en el mundo. Ha

perdido esa terrible y épica singularidad que tuvo en otros tiempos. Del balance más positivo, el gran legado de Mandela es que Sudáfrica es una democracia estable y el estado de derecho funciona muy bien. Este es el país con el que nos encontramos ahora.

Mundial de rugby en el 95, mundial de fútbol en 2010 ¿Con cuál se queda como elemento de contribución al desarrollo social?

La trascendencia política del mundial de fútbol no va a ser remotamente comparable a la del mundial de rugby del 95. Puede ser que aporte algo de valor pero creo que, como en otros países, de serlo será económico, dar un empuje a la economía, animar a inversores... Lo único que puedo decir con absoluta seguridad es que durante un mes la gente se va a sentir muy feliz y orgullosa. Hay un valor muy grande ahí independientemente de factores económicos o políticos.

Por cierto, ¿qué países tienen más posibilidades de ganar?

España es la gran favorita. Juega con diferencia el mejor fútbol, es eficaz en todas las líneas y tiene la plantilla más fuerte. También Brasil tiene un gran equipo, puede que Inglaterra, o quizás Holanda, que jugó muy bien la Copa de Naciones europeas hace un par de años. Fuera de esas cuatro me sorprendería mucho que ganara otra.

¿Y a usted quién le gustaría que ganara?

Me gustaría que ganara Sudáfrica pero esa es una opción absurda y fantástica. En el mundo real tengo que decir España.

¿Practica usted algún tipo de deporte? ¿Cuál?

Pasé entre los seis y los 16 años jugando al fútbol todos los días de mi vida. El tenis fue el deporte que jugué mejor cuando era adolescente. Ahora corro con frecuencia, juego al tenis y estoy volviendo al golf, que también lo hacía bastante bien en mi juventud. Sin embargo, mi vida de corresponsal recorriendo el mundo me ha puesto bastante difícil practicar un deporte de manera sistemática. Mi plan es volver a hacer más deporte en lo que me queda de vida.

Su deporte favorito es...

Para ver, sin ninguna duda, el fútbol. Para practicar, el tenis.

perfil

• John Carlin (Londres, 1956), de padre británico y madre española.

• De los tres a los diez años vivió en Buenos Aires, adonde regresó con 25 para dar clases de inglés. Allí se hizo periodista casi por casualidad.

• Como reportero ha trabajado en el Buenos Aires Herald, la BBC o The Independent, para el que fue corresponsal en Sudáfrica.

• Escritor de varios libros, el último de ellos, 'El factor humano', le ha dado un especial protagonismo al llevarse al cine con notable éxito bajo el título de 'Invictus'. La obra está ambientada después de que Nelson Mandela saliera de la cárcel y se convirtiera en presidente de Sudáfrica. Narra cómo utilizó la celebración del campeonato del mundo de rugby en Sudáfrica (1995) para acabar con el odio y la desconfianza existente durante décadas entre la población blanca y negra del país.

• Vive en Barcelona. En marzo participó en el Global Forum Sport de esta ciudad, donde la Fundación Estadio Fundazioa le hizo esta entrevista.



Foto: Paul Velasco, Picture/NET África

Foto: Gisele Wulfsohn



Perfil



Renè Lacoste:
Un gran campeón de tenis, uno de los más grandes, clasificado número uno mundial, ganó la Copa Davis con sus amigos "Mosqueteros" y también Roland Garros, Wimbledon y Forrest Hills. Hombre atento, brillante, curioso ... fue un innovador hombre de negocios, famoso por ser el fundador de la compañía que lleva su apellido.



Renè Lacoste:

"Para jugar al tenis lo mejor posible, aunque sin querer convertirte en un campeón, ¡reflexiona! No juegues al azar. No escuches nunca los consejos a ciegas, ni siquiera los míos".

"Pour jouer bien a tennis aussi bien que possible, même sans vouloir devenir un champion, réfléchissez! No jouez pas au hasard. N'écoutez jamais aveuglément les conseils, même pas les miens."

"Tenisean ahal den hobeto jolasteko, txapeldun bat bihurtu nahi ez duzun arren, erreflexionatu! Ez jolastu oharkabez. Ez entzun inoiz aholkuak itsuka, ezta nireak ere ez".

RIGHT TO PLAY

un balón rojo lleno de esperanza

“Por favor, que nuestras clases de matemáticas sean tan divertidas como las de gimnasia”, grita Rawan una mañana de octubre, mientras el furgón de los voluntarios se acerca al campamento. Rawan es una niña de nueve años que vive en el campo de refugiados de Kallandia, en Ramalla (Cisjordania). Su vida y la de otros 390 niños y niñas es complicada y no se puede decir que tengan acceso a una escolarización como la que conocemos en Occidente. Por eso, cuando llega la furgoneta, ella y sus amiguitos corren a su encuentro. Quieren aprender jugando.

Con sede en Toronto (Canadá), la organización Right to Play, la del logotipo con el balón rojo, favorece el desarrollo humano y psicosocial de casi 700.000 niños al año en 23 países de todo el mundo. Es una entidad benéfica cuyo principal distintivo está en su innovador empleo del deporte como herramienta de integración social. Sus fundadores dicen que “la metodología contribuye a que tanto los niños como las comunidades en las que viven mejoren su autoestima, su resistencia a las dificultades y su capacidad de comunicación y resolución de conflictos con los demás”.

El origen de esta iniciativa, se remonta a 1992, en Noruega. Dos años antes de la celebración de los Juegos Olímpicos de Invierno de Lillehammer, el Comité Organizador de la competición funda una oficina denominada Olympic Aid (Ayuda Olímpica) cuyo objetivo es el de apoyar a las regiones del mundo que en aquel



Right to play (Jolasteko eskubidea) joku eta kirolen bidez herri behartsuetako umeen hazkunde integrala lortzea bilatzen den erakunde bat da. Kirolari ospetsuen lankidetzaz, Lance Armstrong, Ian Thorpe edo Jose Manuel Calderon adibidez, Right to play-ek antolatutako asteroko kirol-programetan mundu osoko 688.000 haur parte hartu zuten 2009an.

momento sufrían un conflicto bélico. La idea es brillante: ‘reclutar’ a algunos de los atletas que participarán en los Juegos del 94 y pedirles que se conviertan en embajadores de buena voluntad y ayuden a la recaudación de fondos para la reconstrucción de estas zonas destrozadas.

El patinador que se jugó el tipo por una idea

El atleta que capitaneó la iniciativa fue el patinador noruego Johann Olav Koss, tal vez el deportista más importante de la historia del país, el cual no sólo consiguió cuatro oros en los Juegos de Lillehammer sino que donó una gran parte de sus ganancias a la causa y fue capaz de implicar a otros deportistas y a la opinión pública recaudando dinero por cada medalla conseguida en aquellos Juegos.

Parecía una locura, pero se obtuvieron dieciocho millones de dólares que fueron a parar a Guatemala, Sarajevo, Afganistán, Líbano y Eritrea. Entre 1994 y 2000, Olympic Aid continuó recaudando fondos para aliviar injusticias en todo el mundo, colaborando con los distintos Juegos Olímpicos y con UNICEF. En 1996, gracias a lo conseguido en Atlanta, Koss y sus colegas hicieron posible que más de doce millones de niños y ochocientas mil mujeres recibieran las vacunas necesari-

rias para combatir diversas enfermedades infecciosas.

En 2000, Olympic Aid dejó de ser un simple vehículo para la recaudación de fondos y adoptó personalidad propia: había nacido Right to Play (Derecho a Jugar). Sus programas integran una metodología única que emplea el deporte y el juego como herramientas para aprender a relacionarse y a vivir con dignidad con uno mismo y con los demás.

El trabajo de campo en todos los países favorece el que niñas y niños como Rawan pasen por tres estados de aprendizaje. Es el denominado Ciclo de Aprendizaje Experiencial, en el que los niños se plantean cosas como ¿qué es lo que estoy haciendo? (reflexión), ¿cómo me relaciona esta experiencia con los demás? (conexión) y ¿cómo puedo emplear lo que he aprendido en experiencias similares y con los demás? (aplicación).

Right to Play trabaja en cuatro áreas primordiales del desarrollo: la educación básica, la promoción de la salud y prevención de las enfermedades, la resolución de conflictos y el desarrollo.

Voluntarios, y no sólo niños

Centenares de miles de niños se benefician de los programas de la entidad, pero también lo hacen miles de voluntarios, particularmente, los locales, que son reclutados de entre los propios beneficiarios de la entidad. Aslan, un profesor de Educación Física de Guba (Azerbaijan), relata que se enroló en Right to Play “para recibir la capacitación específica necesaria para el desarrollo integral de los niños a través del juego y del deporte”. Habiendo ayudado en distintos programas puntuales, decidió convertirse en voluntario permanente, prestando sus servicios durante los meses de verano a niños que, por diversas circunstancias, no tienen un hogar al que volver cuando termina la escuela.

En 2009, 688.000 niños de todo el mundo han participado en programas semanales de deporte dirigidos por Right to

Play, llegando a ser un millón si sumamos las actividades especiales y los festivales. Estas actividades han sido dirigidas por un total de 15.000 voluntarios que la organización ha conseguido reunir en todos estos países, países, muchos de ellos naturales de regiones desfavorecidas que han recibido capacitación específica y una tarea que desarrollar.

El apoyo decisivo de los deportistas de élite

Si bien todas estas tareas son desarrolladas en países lejanos y carentes de medios, acaso lejos del ojo de la opinión pública internacional, la entidad cuenta, en los países ricos, con elementos suficientes como para conseguir notoriedad. Así, desde sus inicios, Right to Play cuenta con un equipo de deportistas embajadores conformado por una selección de atletas de categoría mundial, provenientes de 40 países. “La figura de estos

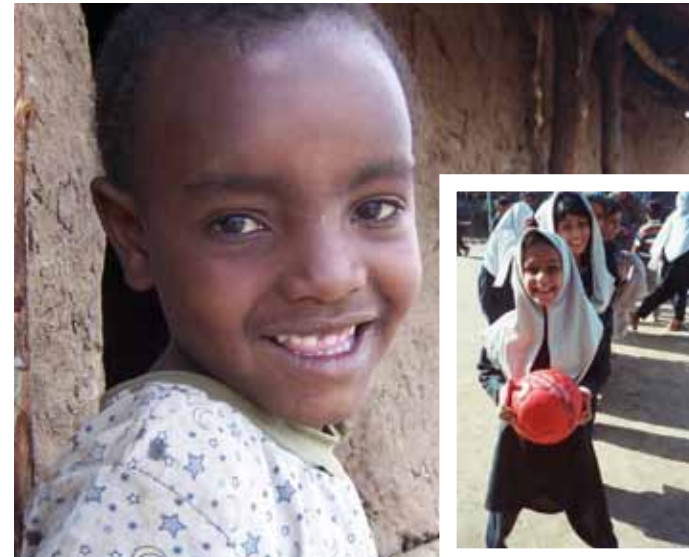
“Los atletas dan la inspiración a los chavales y creen en el deporte como una fuerza para hacer el bien”

deportistas –señala la entidad- inspira a los niños y niñas, llama la atención de la sociedad y genera oportunidades para conseguir recursos económicos y de voluntariado para nuestros proyectos”. Atletas como Lance Armstrong, Ian Thorpe, José Calderón, o Haile Gebresselassie se suman a una lista de centenares de otros astros del deporte que, además de su imagen, prestan su tiempo y su esfuerzo en proyectos encomiables.

La entidad cuenta con delegaciones independientes en distintos países. Cada uno de ellos, principalmente si se trata de un país rico, es responsable de captar fondos que, posteriormente, se enviarán a los países más necesitados.

Siguen recaudando, a pesar de la crisis

Sumando lo recaudado en todo el mundo, en 2008 se reunieron 32,6 millones de dólares, un 18% más que el año anterior, a pesar de la crisis. Suficiente para compensar los 31,4 millones de dólares que demandan 700.000 niños y 15.000 voluntarios. El excedente mantiene la estructura de profesionales, la administración y los gastos corrientes.



La bola roja, el logotipo que llama la atención de Rawan cada vez que la furgoneta de los voluntarios se acerca al campamento, es un símbolo tan universal y reconocido en todo el mundo como la nariz de un payaso. Su creador, el publicista RicYoung explica que es “un símbolo de esperanza, del poder de la gente para jugar y conectar, de su poder para superar dificultades y organizar una vida mejor en común... Los niños andan como locos tras el balón rojo en campos de refugiados, en aldeas y en escuelas, pero también lo hacen centenares de atletas, campeones en lo deportivo y en lo humano. Ellos dan la inspiración a los chavales y creen en el deporte como una fuerza para hacer el bien”.

Empieza la clase. Rawan y sus amiguitos aprenderán hoy, gracias al deporte, lo que significa tener esperanza en un futuro mejor.

El ejercicio es medicina

“...Todas las partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se las hace trabajar en las tareas para las que cada una de ellas está diseñada, se hacen más sanas, se desarrollan mejor y tardan más en envejecer. Pero si no se utilizan y se dejan, se hacen susceptibles de enfermar, no maduran bien y envejecen más rápidamente...”

Hipócrates

Tomando como punto de partida las palabras de Hipócrates que nos preceden hasta nuestras fechas ha tenido lugar un cambio de paradigma que, respaldado por una ingente producción científica internacional, ha situado al ejercicio físico en el lugar que le corresponde dentro del arsenal terapéutico de los médicos del siglo XXI. Las pruebas obtenidas por la comunidad científica en los últimos 50 años permiten establecer firmes relaciones entre el estilo físicamente activo y la calidad y duración de la vida. El conocimiento científico es un poderoso acicate para animar a la sociedad a hacer ejercicio regular, ya que reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, y puede compensar las limitaciones cuando éstas aparecen, mejorando la funcionalidad y la calidad de vida.

El empleo sistemático del ejercicio físico como rehabilitación de enfermedades no locomotoras comenzó a desarrollarse para mejorar la calidad de vida de enfermos cardíacos y respiratorios a principios de los años 70. Pero no es hasta bien entrados los 90, cuando la mayor parte de la sociedad científica lo ratifica como herramienta de prevención primaria y secundaria, para reducir el riesgo general de mortalidad, o de la aparición de obesidad, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon, o depresión.

Sin embargo, a pesar de la emergente concienciación de los poderes públicos y privados y del personal sanitario sobre la necesidad del ejercicio, apenas la quinta parte de la población española disfruta de estos beneficios en su vida diaria, proporción semejante al de otras sociedades de

nuestro entorno. El sedentarismo es una de las grandes lacras de las sociedades desarrolladas y está ligada a las enfermedades crónicas más prevalentes y a la muerte precoz.

Existe una abundante producción científica que muestra cómo la población con discapacidades o enfermedades crónicas es precisamente la población más sedentaria. Y éste es uno de los principales responsables de la pérdida de capacidad cardiorrespiratoria, atrofia muscular, osteoporosis o déficit vascular periférico, entre otros, todo ellos causantes de que estos pacientes se encuentren cada día más

“Una vida activa con ejercicio cotidiano, nos permite cumplir el viejo anhelo de morir joven,... ¡lo más tarde posible!”

limitados en sus tareas cotidianas y más dependientes. El maridaje entre sedentarismo y exceso de ingesta calórica es el gran culpable del crecimiento de la obesidad y la diabetes mellitus tipo 2. También la inactividad es causa de numerosos trastornos mentales, como la depresión.

Ligar ejercicio y salud es un reto trascendente para la formación de los profesionales de la salud y del ejercicio, y que puedan ofrecer al sano y al enfermo este rico arsenal terapéutico. Un programa de ejercicio bien

diseñado puede aumentar la capacidad aeróbica y el umbral anaeróbico; reducir la masa grasa; reducir la presión arterial en hipertensos; mejorar los niveles de glucosa, triglicéridos y colesterol; aumentar la fuerza y resistencia muscular; permitir una mayor flexibilidad y una mayor resistencia ósea. En definitiva, ganar salud.

Cuando el programa va dirigido a poblaciones especiales, como niños o ancianos, o bien va a aplicarse a pacientes con enfermedades crónicas o discapacitantes, el médico ha de estar formado para establecer las limitaciones y las contraindicaciones del ejercicio, modificando, en numerosos casos, los fármacos empleados.

No suele ser necesario seguir un programa de entrenamiento intensivo para beneficiarse del ejercicio. Para la mayor parte de la población es suficiente con caminar rápidamente 45 minutos diarios para reducir sensiblemente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes o cáncer de colon.

Es éste un campo en el que consideramos existe un enorme futuro por delante, para un amplio colectivo multidisciplinar. Los médicos, responsables últimos de coordinar la atención del enfermo, han de apoyarse en todo el conjunto del personal sanitario, en el que incluimos expresamente los profesionales de la actividad física, con objeto de aprovechar la formación específica de todos.

Dr. Luis M. López Mojares, Universidad Europea de Madrid



Dr. Luis Miguel López



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

Actividades / Aktibitateak

(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. 117)

miguelangel@fundacionestadio.com

Nuevos paseos interiores

Tras casi tres meses de obras se ha finalizado una nueva fase de la urbanización de los paseos interiores del Estadio. La remodelación ha afectado a los trayectos entre el nivel de la piscina de saltos y el nivel del acceso a los vestuarios generales 1, a la sala Tanis por el exterior, a los frontones, a las oficinas de los clubes y dirección, a la pista de tenis 3, al lateral del edificio de la piscina cubierta y al Aula Estadio Aretoa y a sus instalaciones ocultas: saneamiento, electricidad, energía, datos...

Además, hemos construido un nuevo acceso trasero para vehículos, que permitirá su entrada en caso de emergencia, mantenimiento y futuras reformas, a la vez que servirá para mejorar la accesibilidad interior al sustituirse las escaleras actuales por rampas. La intervención se ha



Infografía: Javier Chocarro

completado con la instalación de equipamiento para ejercicio físico al aire libre y una nueva zona de columpios para mayores de 10 años.

Os agradecemos la comprensión por las molestias ocasionadas, en especial por los sucesivos cambios de circulaciones que nos hemos visto obligados a hacer.

¡Síguenos en Facebook y Twitter!

Las redes sociales son el nuevo punto de encuentro de millones de internautas. La Fundación Estadio Fundazioa lo sabe y ha creado perfiles en Facebook y Twitter para que estéis al día de todas nuestras novedades y de las diferentes actividades que se organizan. Os invitamos a seguirnos en ambas redes para que nos contéis vuestras opiniones y compartáis vuestras experiencias, fotografías y vídeos en el Estadio. Éstas son nuestras direcciones:

Facebook: <http://www.facebook.com/fundacionestadio>

Twitter: <http://www.twitter.com/festadio>



Deja tu material en el Estadio

¡Olvida las incomodidades y guarda en el Estadio tu material deportivo! Desde hace un par de meses se puede disfrutar de un servicio muy práctico y económico -25 €/año- que permite dejar en el Estadio durante todo el año las pertenencias de la familia (raquetas, balones, chancas, neceser...) y las hamacas, sin tener que cargar con ellas cada día.

El espacio está situado en los bajos del edificio de la piscina cubierta. Su reforma ha ampliado la capacidad a cerca de 2.000 huecos y ha mejorado su mobiliario e instalaciones -iluminación, vigilancia por circuito cerrado de televisión, protección contra incendios-. Aún quedan huecos libres, por lo que las personas interesadas pueden solicitarlos en recepcion@fundacionestadio.com o en el teléfono 945 13 13 45.

Aprovechamos la ocasión para agradecer vuestra comprensión por las molestias ocasionadas, en especial, por el ruido de los primeros días y por no disponer de armarios durante los tres meses que han durado las obras.

Nuevo césped en las pistas de pádel

Desde mediados de enero se puede disfrutar ya del nuevo césped en las pistas de pádel. El anterior, muy estropeado por el uso, necesitaba un cambio - el segundo en las pistas 1 y 2-. Se trata de un césped de última generación de 15 mm. de altura y pelo lastrado con arena de sílice que se debe 'peinar' cada cierto tiempo con el fin de mantenerlo en condiciones óptimas. Las obras de cambio de césped se aprovecharon también para pintar las paredes, arreglar los cierres y cambiar las redes. Las pistas quedaron listas para la celebración del CAP CVK benéfico Down Araba Isabel Orbe, torneo que recaudó un total de 3.090 € para la Asociación.



Foto: Pradip J. Phanse

Escuela de natación Verano 2010 y Temporada 2010/11

En verano... natación. Si quieres que tu hijo o hija de entre 2 y 12 años aprenda a nadar bien, este verano se ha preparado un programa con 4 turnos: del 21 de junio al 9 de julio y del 12 al 30 de julio en horarios de mañana y tarde y del 16 de agosto al 3 de septiembre y del 6 al 24 de septiembre en horario de tarde. Las inscripciones –sólo para abonadas y abonados– se podrán realizar el martes 1 de junio, de 14 a 19 horas en el teléfono 945 130223 y a partir del día siguiente, miércoles 2 de junio, en la oficina del C.N. Judizmendi de 17:30 a 19:30 horas hasta completar las plazas. En agosto no se realizarán inscripciones.

Las clases de la temporada 2010/11 arrancarán el 1 de octubre y las inscripciones, al igual que el año pasado, empezarán en septiembre. La renovación de los y las cursillistas actuales se podrá realizar el miércoles 1 de septiembre de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223 y el jueves 2 y el viernes 3 en la oficina del C.N. Judizmendi de lunes a viernes de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas se podrán realizar a partir del martes 7 de septiembre por orden de sorteo y las no abonadas a partir del martes 21 de septiembre, en la oficina del C.N. Judizmendi de lunes a viernes de 17:30 a 19:30 horas.

Encontrarás toda la información en fundacionestadio.com

Para tomar algo en el Estadio

En la cafetería dispones a diario de una amplia oferta de comidas rápidas y saludables para tus escapadas de mediodía, además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos, bocadillos... El restaurante ofrece una gran selección de menús para todas las ocasiones: comidas de trabajo, San Prudencio, celebraciones familiares, etc. Todo en zona WiFi y libre de humo.

Ten en cuenta que hasta el 31 de mayo puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas.

No ruedes en el Estadio

Nos encanta que vengas al Estadio a pie, en bici o patinando, pero para evitar accidentes dentro del recinto no circules en 'skate' o en patinete. Y recuerda: si vienes en bici, desmonta y utiliza los soportes para aparcarla y si lo haces patinando, cambia los rollers por zapatillas.



Nuevo horario de objetos perdidos

Si has descuidado alguna de tus pertenencias en el Estadio, ten en cuenta que el Servicio de Objetos Perdidos, centralizado en portería, ha cambiado de horario: todos los días de 10 a 12 horas y de 17 a 20 horas. Aunque no nos responsabilizamos de lo que puedas olvidar o extraviar en el Estadio, el personal o personas abonadas –a las que damos las gracias por su colaboración– recogen el material abandonado y lo entregan en Objetos Perdidos. Transcurrido un mes sin ser reclamado, gestionamos su eliminación o reciclamos o entregamos a entidades que los puedan necesitar.

Colonias de San Prudencio en Jolas Tokia

Tras el éxito en la semana de Pascua, las colonias vuelven la semana de San Prudencio. Son muchos los centros escolares de primaria sin clase esos días y, por el contrario, muchos padres y madres con obligaciones que les impiden atender a sus pequeños. Para ayudarte, Jolas Tokia ofrece colonias para niñas y niños de 3 a 8 años durante el 26, 27, 29 y 30 de abril en horario de 9 a 13 horas. Las plazas son limitadas y las inscripciones deben realizarse antes del jueves 22 de abril. Más información en fundacionestadio.com



Foto: Pradip J. Phanse

Programa de Actividades Uda/Verano 2010

Es posible que ya estés pensando en organizar el verano de la familia. Este año volverán Sport & English, Kirola Euskaraz, Surf Camp y Colonia Abierta, además de los cursos y sesiones sueltas, torneos, música, actividades...

Los primeros turnos de Sport & English, Kirola Euskaraz y Surf Camp empezarán el lunes 21 de junio y las inscripciones se abrirán el miércoles 2 de junio a partir de las 10 horas en el teléfono 945 131345 y a partir de las 13 horas también en recepción o en estadio online.

Encontrarás el programa de actividades de Uda/Verano 2010 completo en fundacionestadio.com

La "Hora del planeta" y el deporte

Esperamos que la iniciativa de WWF "La hora del planeta" tuviera mucho seguimiento también en el deporte. La Hora del Planeta 2010 es una llamada a la acción organizada que pretende demostrar que, actuando juntos, todos somos parte de la solución al cambio climático, a pesar del insuficiente acuerdo de Copenhague. La Hora del Planeta de WWF pretendió implicar a más de mil millones de personas y movilizar a 6.000 ciudades del mundo para demostrar el apoyo global a la acción contra el cambio climático y tuvo lugar el día 27 de marzo de 2010, de 20:30 a 21:30 h.

En el Estadio nos sumamos a la iniciativa y nuestra iluminación exterior permaneció apagada de 20:30 a 21:30 h. y esperamos que, el próximo año, seamos muchas instalaciones más. Un gesto, un símbolo; mil millones de gestos, una acción global por el clima.



Daniel Torres presenta su nueva colección de ilustraciones

Daniel Torres, del equipo de mantenimiento del Estadio, ha presentado su nueva colección de ilustraciones con motivos deportivos. En este caso ha sido la gimnasia y para una colección de 8 pines del C. Arabatxo, todos muy divertidos. Daniel es uno de los artistas invitados en la exposición 'Victoria en clave de cómic' que se muestra hasta el 31 de mayo en el Palacio de Villasuero.





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

CLUB NATACION JUDIZMENDI

Medalla de Álava por los valores transmitidos durante sus 75 años

Nació por y para los que clamaban por un equipo en el que poder formarse como deportistas y como personas. 75 años después de aquel 12 de mayo de 1935, en el que la confluencia de las calles Olaguibel y Los Herrán acogiera la primera piscina de la capital alavesa, el Club de Natación Judizmendi celebra su aniversario por todo lo alto. En estos años, la veterana entidad vitoriana ha formado a cerca de 50.000 chicos y chicas, una tarea que continúa hoy en día.

Para celebrar este aniversario han preparado exposiciones, competiciones y un libro conmemorativo sobre la historia del

club. Como acto central, el 5 de junio se reunirán todos los nadadores, socios o simpatizantes que han forjado las bases del Judizmendi. Ese día, el frontón del Estadio se convertirá en el centro neurálgico del deporte alavés, en una gran cena en la que los asistentes podrán rememorar viejos tiempos. Días después tendrá lugar una bonita y curiosa iniciativa: 75 nadadores saltarán a la piscina del Estadio para nadar un relevo continuo de 50 metros.

Pero, sin duda, uno de los actos culminantes de este aniversario ha sido la concesión de la Medalla de Álava por parte de la Diputación Foral como reconocimiento a los valores transmitidos



por el club durante todos estos años de intensa actividad deportiva.

Os informaremos puntualmente de toda la actividad del club en nuestra website: cnjudizmendi.com.



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

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Aires de cambio

El pasado 27 de febrero, en Asamblea General Extraordinaria, **Alberto Arrizabalaga** fue nombrado nuevo presidente del Club Zidorra Pilota Taldea. La nueva junta directiva tiene entre sus objetivos aumentar la afición a la pelota y la presencia del club en la cultura pelotazale. Para ello, entre otras iniciativas, se creará una escuela de pelota que incluya otras especialidades como el frontenis, se dinamizará la relación del club con sus miembros a través de una activa plataforma on-line y se organizarán diversos actos y eventos para posicionar al club como referente -no sólo en Álava- de la cultura pelotazale.

Animamos a todos aquellos aficionados a la pelota a que formen parte del club (como practicantes o como aficionados simplemente), nos envíen sugerencias, dudas, etc. Para ello podéis pasaros por el club o bien enviar un e-mail a zidorrap@fundacionestadio.com

Dos triunfos en las finales del Campeonato EH de clubes

En el aspecto deportivo, concluidas las finales de pelota de la Liga EH de Clubes, el Zidorra ha logrado las txapelas de Paleta Cuero y Pala Corta, a lo que hay que sumar el protagonismo de Iñigo Arrieta en ambas finales. **Aurrera Saiatz**, por su parte, fue el claro vencedor con tres triunfos en otras tantas finales disputadas: Mano Individual Juvenil (**Arratibel**), Mano Parejas Juvenil (**Urbieta II-Zinkunegi**) y Mano Individual Senior Liga EH (**Albizu**).

En las máximas categorías **Ozkarbi** (Mano Parejas), **Gure Txokoa** (Mano Individual), **Real Sociedad** (Paleta Cuero), **Oiangü** (Pala Corta), **Cabanillas** (Cesta Punta) y **Lea Ibarra** (Paleta Goma) han sido los grandes triunfadores de la competición.

Por modalidades, en Mano ha prevalecido la superioridad guipuzcoana, en herramienta, la navarra y en Cesta Punta, la vizcaína. En Frontenis, a falta de una final por jugar, los clubes vizcaínos destacan sobre el resto.



CLUB ARABATXO

Club Arabatxo Gimnasia
www.clubarabatxo.es

Trimestre pleno de actividad y competiciones

El Club Arabatxo de Gimnasia afronta un trimestre lleno de actividad que concluirá el próximo mes de julio. Tras la Copa de España disputada en Gijón el pasado marzo, el calendario continúa con el Torneo Arabatxo, a finales de abril, en el que más de un centenar de gimnastas del club del Estadio demostrará las habilidades adquiridas durante este curso.

Asimismo, mayo y junio serán de plena efervescencia competitiva. Los chicos y chicas del Arabatxo tomarán parte en los Campeonatos de Álava, Euskadi, Trofeo Amaya, Trofeo RGC Covadonga... Estas pruebas servirán como preparación de la gran cita: los Campeonatos de España individuales y clubes que se celebrarán a finales de junio en el caso de los chicos, y comienzos de julio, en el de las féminas.

Para julio, el Club Arabatxo ha dispuesto un Campus multideportivo abierto a todos los que quieran aprovechar el período estival para conocernos y divertirse con nosotros.

CLUB INDARRA CAJA VITAL

Un invierno cargado de medallas

El Club Indarra Caja Vital ha participado durante este invierno en numerosas competiciones, entre las que destacan el Criterium de Euskadi cadetes y promesas, el Trofeo Santander de Halterofilia, 1ª Liga Cadetes y Promesas de Euskadi y el Interprovincial Burgos-Vizcaya-Álava.

El Centro Cívico Sansomendi acogió en noviembre el Criterium de Euskadi cadete y promesas. Álava estuvo representada por los miembros de los clubes Indarra Caja Vital y Udea **Víctor Mtz. Alegría, Jon Olabuenaga, Alberto Esteban y Arkaitz Vuelta** que, en una interesante competición, se disputaron el primer puesto en una lucha que se prolongó hasta el último movimiento.

Clasificación:

- 1º **Jairo Farfan** (Navarra)
241.54 puntos
- 2º **Alberto Esteban** (Álava)
240.53 puntos
- 3º **Jon Olabuenaga** (Álava)
239.83 puntos

En féminas, **Eider Ruiz de Azúa** consiguió para nuestra provincia el primer puesto.

Clasificación:

- 1ª **Eider Rz. Azúa** (Álava)
- 2ª **Cristina Borjas** (Vizcaya)
- 3ª **Diana Jiménez** (Navarra)

Ese mismo mes se celebró, también, el Trofeo de Santander entre los representantes cántabros y el Club Indarra Caja Vital, que se clasificó en primer lugar por equipos. En la clasificación individual, los vitorianos **Alberto Esteban y Jon Olabuenaga** ocuparon el segundo y tercer puesto respectivamente. Ya en febrero, el Polideportivo Anaitasuna de Pamplona acogió la 1ª Liga de Euskadi Cadetes y Promesas. Nuestros jóvenes halteras cumplieron más que de sobra con los objetivos previstos en su primera competición del año, como lo demuestran los buenos resultados.

En Cadetes, **Jon Ayerdi** fue segundo en la clasificación individual detrás del guipuzcoano **Asier Gallego**, mientras que **Jon Olabuenaga** se hizo con el primer puesto en Promesas. Asimismo, **Arkaitz Vuelta** protagonizó una buena actuación, en la que mejoró sus registros personales.



Club Indarra CVK

Por último, el interprovincial entre las selecciones de Burgos, Vizcaya y Álava se celebró en marzo en el Polideportivo del Plantío (Burgos), con Álava clasificada en segundo lugar por equipos, detrás de los anfitriones. Destacó el veterano **Jesús Curiel**, del Club Indarra Caja Vital. **Alberto Esteban** también se metió entre los mejores al final de la competición y demostró que va cogiendo la forma poco a poco para esta nueva temporada que acaba de comenzar.



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

TENIS CLUB JAKINTZA

La Federación Vasca reconoce su trayectoria

En el transcurso de la gala del tenis vasco, la Federación Vasca reconoció la trayectoria del Tenis Club Jakintza en la formación de nuevos instructores-monitores. Esta mención se sumó al diploma recogido en las nuevas instalaciones de Durango tras la finalización de la segunda edición del proyecto '3K' que realiza el Gobierno vasco junto con las tres Diputaciones Forales y Euskalit. Por otro lado, más de cien personas acudieron a la cena anual del club, en la que se entregaron los trofeos del Campeonato de Navidad con el siguiente cuadro de honor:

Prebenjamín:

Campeón, **Pablo Riva**
Subcampeón, **Iñaki Aguirre**

Benjamín:

Campeón, **Javier Aramburu**
Subcampeón, **Iker Esparza**

Alevín femenino:

Campeona, **Marta Mendive**
Subcampeona, **Marta Añorbe**

Alevín masculino:

Campeón, **Iñigo Marquinez**
Subcampeón, **Ignacio Esparza**

Infantil masculino:

Campeón, **Sergio Llerena**
Subcampeón, **Pablo del Rio,**

Infantil femenino:

Campeona, **Beatriz Barrena**
Subcampeona, **Sofía Pérez**

Junior:

Campeón, **Javier Marquinez**
Subcampeón, **Jon Aide Martínez**

Asimismo, **Amaia Murua** y **Mª José Palacios** se han proclamado campeona y subcampeona del Master de Alava junior, mientras **Alex Moro** y **Amaia Iriondo** hacían lo propio en categoría infantil. Y, por primera vez se ha inscrito un equipo de veteranos +45 en el VNRC (vasco-navarro-río-jano-cántabro).

Mientras tanto, el ranking Jakintza de pádel, de tenis junior y de tenis veteranos tiene ya más de 80 participantes. Las personas interesadas pueden inscribirse o pedir más información en la oficina del Club.



“Me gustaría ganar algo con el Athletic”

Entrevista con Gaizka Toquero, jugador del Athletic Club de Bilbao

Gasteiztar hau, San Mameseko zaleek “ari, ari, ari, Toquero lehendakari” abesten diotena, Estadioko bazkidea da txikitatik. Erdiko erdilari edo ‘media punta’ moduan jokatzeko du eta zelaian erakusten dituen sormena eta indarragatik nabarmentzen du.

Este vitoriano de 25 años, abonado del Estadio desde que era niño, es recibido por la afición de San Mamés al grito de “ari, ari, ari, Toquero lehendakari”. Juega de mediocentro o medio punta y destaca por su creatividad y su espíritu luchador en el campo. Gaizka recuerda con especial cariño el primer gol que marcó con su equipo, el Athletic de Bilbao, al RCD Espanyol y reconoce estar viviendo un momento dulce en su vida profesional en las filas del club bilbaíno. Cada verano vuelve puntual a su cita diaria en el Estadio.

Llegaste al Athletic sin hacer mucho ruido hace 14 meses y ya eres uno de los jugadores más queridos en San Mamés ¿Qué crees que ve la afición en ti?

No tengo ni idea, porque yo no he hecho nada especial, soy igual dentro y fuera del campo. La verdad es que sin hacer muchos méritos, la afición está conmigo y para mí es un orgullo. Quizá sea que mi estilo de juego es diferente al resto, no lo sé.

¿Qué sientes cuando la afición le grita “ari, ari, ari, Toquero lehendakari”?

Mucha alegría. Son cánticos que la afición canta para animarte y demostrar que está contigo. Eso siempre se agradece, porque todo profesional lo que quiere es que reconozcan su trabajo y sentir que la gente le aprecia. Para mí es muy importante sentir el calor de la gente.

Tus goles con el Athletic están teniendo una especial significación. Marcaste el tanto que llevó al club a la final de la Copa del Rey el pasado año y el único gol en la final ante el Fútbol Club Barcelona. ¿Cómo lo recuerdas?

El gol de las semifinales fue algo muy especial para mí, muy bonito. Primero, porque fue mi primer gol en San Mamés, y eso es algo que no se olvida y, además, porque conseguimos el pase a la final. El gol de la final tiene un sabor agri dulce, ya que, aunque marqué un tanto, perdimos el partido. Desde luego, no es lo mismo.

¿Cuál ha sido el mejor momento que has vivido en tu vida deportiva? ¿Y el peor?

El año y medio que llevo con el Athletic ha sido muy positivo en general y ha estado, y está, lleno de momentos especialmente emocionantes: la final de Copa, actualmente estamos peleando ahí arriba por alcanzar puestos de UEFA, hemos estado jugando la Europa League, donde aunque ya hemos sido eliminados hemos hecho un buen papel...

¿Ha colmado el Athletic de Bilbao tus aspiraciones futbolísticas?

Sí, yo no contaba con llegar a primera división y jugar con el Athletic y mucho menos estabilizarme. Ahora estoy viviendo un momento muy dulce, entro en los planes del entrenador y estoy jugando muchos minutos. Por eso aspiro a un poco más y me gustaría ganar algo con el Athletic.

¿Qué queda del chaval que empezó en el C. D. Ariznabarra?

Todo. Yo sigo siendo la misma persona y mantengo los mismos amigos de siempre. Lo único que cambia es que ahora juegas en primera división, la gente te conoce por la calle y eres más popular. Pero, por lo demás, sigo haciendo la misma vida de antes.

Luces un dorsal, el número 2, poco común entre los delanteros. ¿Cuál es el motivo?

En principio fue algo obligado, no buscando. Cuando llegué no había más dorsales libres y me quedé con el número 2. Este año he tenido la oportunidad de cambiarlo, pero la temporada pasada me fue bien con él, fue una experiencia positiva, así que me he quedado con el 2.

¿Te deja tu profesión tiempo para acudir al Estadio?

Durante el año no me deja mucho tiempo, pero en verano, el tiempo que estoy en Vitoria, sí me suelo acercar diariamente.

¿Qué instalaciones son las que más disfrutas?

La piscina de trampolines es la que más me gusta. También las canastas de arriba, porque a mis amigos les gusta mucho el baloncesto, son más de basket que de fútbol, cosa que yo agradezco en verano, ya que acabo un poco aburrido de fútbol después de toda la temporada y me viene bien cambiar de deporte.

¿Has visto las últimas remodelaciones que se han realizado en el Estadio? ¿Qué te parecen?

Muy bien, yo creo que todo tiene que ir a mejor. El Estadio se está remodelando continuamente para seguir teniendo las mejores piscinas de Vitoria-Gasteiz y, además, las obras que se están llevando a cabo se están haciendo con cabeza y están quedando muy bien.

¿Qué deportes practicas, además del fútbol?

Me gustan todos los deportes. Suelo practicar sobre todo pádel y baloncesto pero la verdad es que me gustan muchos más como la natación, etc. De todas formas, los profesionales del deporte tenemos que decantarnos por aquellos deportes que no resultan de riesgo para nosotros.

perfil

- Un lugar emblemático de Vitoria-Gasteiz: La Plaza de la Virgen Blanca, aunque me gusta perderme por los rincones del nuevo barrio de Zabalzana.

- Playa o montaña: playa, sin duda.

- Trayectoria: Empecé a jugar al fútbol en el Urgatzi, el club de la Ikastola Olabide. Después pasé por el Alavés, Ariznabarra, Real Sociedad, otra vez Alavés, Lemona, Sestao River, Eibar y Athletic Club de Bilbao.

- Último libro leído: ‘Los hombres que no amaban a las mujeres’ de Stieg Larsson.

- Última película: ‘Avatar’ de James Cameron.

- Una bebida: Agua.

- Una manía: Siempre entro al campo con la pierna derecha.



Estudios recientes confirman que el ejercicio beneficia el estado físico y el comportamiento de los niños

Ariketa erregularra ziur ezagutzen den gaztetasun iturri bakarra da. Dohainik da eta txikitan hasten bada, hobeto. Oraitsuko hainbat ikerketak haurtzaro eta gaztaro bizi batzuek bere eskupekoa dakartela azaltzen dute.

El ejercicio regular es la única fuente de juventud que se conoce a ciencia cierta. Es gratis y mejor si se empieza en la niñez. Numerosas investigaciones recientes muestran que una infancia y juventud activas tienen su recompensa.

La Universidad de Carolina del Norte, buscando las causas del aumento de las enfermedades cardiovasculares como motivo principal de muerte en Estados Unidos, ha concluido que el síndrome metabólico (factores de riesgo que aumentan la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes) está directamente asociado a la práctica regular de ejercicio en la infancia.

La creciente obesidad infantil y la menor práctica de ejercicio físico durante los primeros años de vida están provocando que, una dolencia propia de los adultos, haya empezado a aparecer también entre los adolescentes. Con estos datos, la Universidad norteamericana ha realizado una investigación entre 400 niños con edades comprendidas entre siete y diez años. Tras valorar aspectos como su peso y altura, índice de masa corporal, grasa, presión sanguínea o niveles de colesterol, y preguntarles cuestiones sobre su actividad deportiva, el estudio reveló que aquellos participantes que presentaban tres o más factores de riesgo asociados al síndrome metabólico tenían también seis veces más probabilidades de tener baja condición física.

Incremento de la autoestima

Pero el ejercicio no es sólo beneficioso para el bienestar físico, y numerosos estudios relacionan la práctica de un deporte o de cualquier tipo de actividad con el buen humor y un menor riesgo de padecer problemas mentales, de ansiedad o incluso de sufrir una depresión. La Revista de Psicología Pediátrica de Estados Unidos extiende este hecho especialmente a los más jóvenes y recoge en sus páginas un informe que ha evaluado a 207 niños de entre siete y once años con una vida sedentaria. Tras separarlos en dos grupos, uno que continuó con esta tendencia y otro que practicó aeróbic durante 20-40 minutos cada día por espacio de tres meses, se pudo apreciar de forma clara que el ejercicio tuvo un efecto muy positivo en los menores. Su autoestima mejoró y se redujeron los síntomas depresivos.

El recreo mejora su comportamiento en clase

Otro de los aspectos estudiados en relación con la práctica de ejercicio es la incidencia del recreo y de las clases de educación física en los escolares. Para demostrar la necesidad de mantener estos ratos de ocio, la revista Pediatrics ha

publicado recientemente una investigación realizada con 10.300 niños de ocho y nueve años a quienes se dividió en grupos en función del tiempo de recreo del que disfrutaban. La conclusión es que 15 minutos diarios en el patio mejoran de forma significativa el comportamiento de los alumnos al volver a las aulas.

La obesidad, barrera para asistir al colegio

A pesar de que en la adolescencia hay una gran variedad de factores que pueden distraer de las obligaciones escolares a este colectivo, en los últimos años se ha apreciado una nueva barrera: la obesidad. Un estudio publicado en la revista Sociology of Education y realizado entre 11.000 adolescentes norteamericanos de 128 colegios ha demostrado que los obesos lo pasan en clase peor que sus compañeros delgados, y las chicas peor que los chicos. Además, señala que las chicas con problemas de peso eran un 50% menos propensas a ir a clase que sus compañeras delgadas. Como es lógico, esta proporción disminuye de forma considerable cuanto más elevado es el número de escolares con sobrepeso.

Fuente: healthclubs.com



TV

'Cracks', el reality de Zidane

'Cracks', una academia de futbolistas apadrinada por Zinedine Zidane y Enzo Francescoli, es el primer programa internacional de televisión dedicado a este deporte. Con formato de reality, el premio para el ganador será hacer la pretemporada con un equipo de Primera División en la temporada 2010 - 2011. Cuatro y Canal + serán las cadenas encargadas de su emisión en España.

El programa busca a jugadores de fútbol mayores de 16 años que quieran hacerse un nombre en la Liga de las Estrellas. El casting está recorriendo 20 ciudades diferentes de 14 países. 17 serán los elegidos para convivir en la academia ubicada en Las Rozas (Madrid).

'Sudáfrica: Fahrenheit 2010'

El programa Documentos TV de Televisión Española emitirá el sábado 12 de junio el segundo pase del documental 'Sudáfrica: Fahrenheit 2010', dirigido por Manuel Sánchez Pereira. En 52 minutos, recoge los testimonios de personas que esperan con ilusión las oportunidades laborales y las mejoras que supuestamente les aportará la celebración del próximo Mundial de Fútbol en este país y los argumentos de quienes opinan lo contrario. Estos últimos denuncian la construcción de nuevos estadios imponentes junto a poblados de miseria, el desvío de recursos destinados para la construcción de escuelas y hospitales hacia las gigantescas instalaciones y se preguntan ¿qué ocurrirá con esos estadios después de las cuatro semanas que dura el Mundial?

El documental está disponible en la videoteca de rtve.es/programas/documentostv



Cine

'The Blind Side'

Dirigida por John Lee Hancock, 'The Blind Side' llegará en breve a las salas españolas, precedida por su condición de revelación de la temporada en taquilla en Estados Unidos y el Oscar a la Mejor Actriz otorgado a Sandra Bullock. Basada en hechos reales, narra la historia de un joven afroamericano sin hogar acogido por una familia blanca dispuesta a apoyarle para triunfar tanto como jugador de fútbol americano como en la vida. El cambio de ambiente conllevará también nuevos desafíos que habrá de vencer, esforzándose por dar lo máximo de sí mismo como deportista y como persona.

Web oficial: theblindsidemovie.com

Premios: Oscar a la Mejor actriz y nominación a Mejor Película. Globo de Oro a la Mejor actriz principal



Teatro

'Olympikas 2012'

La compañía bilbaína Hortzmuga Teatra celebra este año su vigésimo aniversario con la presentación, en el XX Festival Internacional de Teatre i Animació de Viladecans (4 y 5 de julio), de su última producción: 'Olympikas 2012'. Cuatro actrices, a través del humor y el lenguaje gestual, muestran su particular visión sobre la competición olímpica, el liderazgo, el compañerismo y la práctica de deportes. El espectáculo podrá verse en distintas localidades vascas. Las fechas están disponibles en hortzmuga.com



Libros

'Monstruos supersanos. Hábitos saludables para toda la vida (Barrio Sésamo)'

'Monstruos supersanos. Hábitos saludables para toda la vida': Valentín Fuster y Barrio Sésamo unidos para una mejor salud infantil tiene en cuenta que la adquisición de estas prácticas se realiza en edades muy tempranas. Así, a través de mensajes sencillos y claros, Coco, Epi, Blas, Elmo o el Monstruo de las Galletas —que ahora come fruta— muestran cómo adquirir hábitos de alimentación saludables, cómo desarrollar una adecuada actividad física, el funcionamiento del cuerpo y el desarrollo de valores y de conductas saludables (autoestima, respeto, tolerancia...). Editado por Planeta.

'Tenim un nom'

'Tenim un nom', de Vicenç Villatoro, ha ganado el 30 Premio de las Letras Catalanas Ramon Llull 2010. Con el Barça como telón de fondo, la novela narra las relaciones de un padre, periodista de profesión, que se reencuentra con su hijo, ya adolescente. Mediante el barcelonismo, los personajes terminan hablando de ellos mismos. La obra será publicada por Grupo 62 y, en breve, traducida al castellano.

'Relatos del mundial'

'Relatos del mundial' es un libro solidario escrito por 37 periodistas deportivos de Barcelona para Payasos sin Fronteras. El prólogo de Pep Guardiola y su foto con la típica nariz roja de los clown en la portada le han dado el impulso necesario para ser un éxito. El libro está a la venta en El Corte Inglés por 10 euros que irán destinados a ayudar a que los niños rían cada día un poco más.





El seguro de automóvil
de **Caja Vital Kutxa***



**Solicita un
presupuesto**

en cualquier oficina de
Caja Vital Kutxa, a través
de **www.cajavital.es** o
llamando a **Línea Vital**
945 16 22 22

**Sigue
el camino
más
seguro**

Caja Vital



Vital Kutxa

www.cajavital.es

Siempre

* Es un producto de Liberty Seguros, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. Caja Vital Kutxa es operador del banco seguro exclusivo de Eirako Vida y Pensión, está autorizado por esta para operar con Eirako Seguradora e inscrito en el Registro administrativo especial de Mediadores con el número 0065/G01104266 y media este seguro en el marco del acuerdo suscrito entre esta última y Liberty Seguros.