

BICAPH

Boletín Club de Atletismo

Palmathlón



TEMPORADA 2017/2018

CARTA DEL PRESIDENTE

Me piden desde el club, como todos los Maños en esta época, unas palabras para nuestro boletín informativo. Por lo que voy a obviar la información deportiva ya que dicha información viene reflejada en dicho boletín, me centraré en reflexionar hacia donde se dirige este club. El Club Atletismo Palmathlón ha experimentado en estos últimos años un gran crecimiento deportivo, crecimiento que no se ha visto correspondido con un crecimiento presupuestario. Diversas circunstancias, como la crisis que ha originado la salida de patrocinadores y el estancamiento de convenios y subvenciones unido al fuerte crecimiento del club, nos hace reflexionar y hacer un planteamiento donde se prioricen las realidades actuales de nuestro club. En el atletismo, crecimiento es igual a recursos. Nuestra realidad no se asemeja en nada a la de 2013, año de nuestro nacimiento. Hoy, nuestro club, cuenta con un ramillete de atletas a nivel autonómico con una escuela deportiva cada vez más amplia, con un módulo con implicación social, y con una atleta a nivel internacional, por lo que nuestro crecimiento dependerá mucho de la apuesta que se haga por nosotros desde las distintas instituciones. Las herramientas para la venidera temporada deben ser ampliadas en modo instalaciones (horas de entrenamiento), material deportivo (adecuado a nuestro nivel competitivo), y garantizar los desplazamientos de nuestros atletas allá donde sus méritos deportivos marquen.

El club seguirá apostando por la organización tanto de las Jornadas de Salud y Deporte, como las Jornadas de Promoción del Atletismo, así mismo, seguiremos apostando por la carrera popular Vicente Álvarez.

No podemos olvidar que somos un club solidario y comprometido con la igualdad, un año más haremos actividades solidarias y estaremos en la Carrera de la Mujer, también colaboraremos con el Patronato Deportivo Municipal en diversas actividades, como el multideporte del verano y carrera popular del día de la Constitución.

Complementaremos nuestras actividades extra-deportivas, como siempre, con las actividades propuestas a Participación Ciudadana.

Estoy seguro, de que a pesar de nuestras dificultades, creceremos, pero todo esto no sería posible sin el apoyo que recibimos del Excelentísimo Ayuntamiento Palma del Río, Patronato Deportivo Municipal, Área de Participación Ciudadana, la Junta de Andalucía desde su Consejería de Turismo y Deporte y la Diputación de Córdoba. Nuestro agradecimiento.

PEDRO CHACÓN GARCÍA

La importancia de la actividad física en edades preescolares

La práctica regular de actividad física en los niños genera múltiples beneficios, algo que en los últimos años ha perdido importancia, debido al aumento del sedentarismo y el cambio en la forma de juego, predominando una escasez de movimiento físico.

Gracias a la práctica de alguna actividad deportiva durante la infancia, se producen múltiples beneficios; como un correcto crecimiento y un desarrollo saludable del sistema cardiovascular y músculo-esquelético, favoreciendo además el mantenimiento del equilibrio calórico, y por tanto, un peso saludable, ayudando a prevenir de los factores de riesgo de





además le hace
ser más autónomo,
equilibrado y feliz.

enfermedades cardiovasculares.

Un aspecto importante a tener en cuenta y por el que nuestro club de atletismo Palmathlón está apostando, es la práctica de habilidades motrices en su totalidad, es decir, trabajar con los niños todos los aspectos que engloba la psicomotricidad, que conozcan todo lo que su cuerpo es capaz de hacer y favorecer todas sus habilidades a través de la actividad física. Es recomendable que los niños no desempeñen un deporte específico como tal, hasta pasados los 5 años. Antes como decía, es conveniente encauzarlos hacia un desarrollo psicomotor, de modo que vayan adquiriendo un buen equilibrio y una coordinación favorable.

La psicomotricidad tiene gran importancia en los primeros años de vida de los niños, aunque esté un poco desaparecida en nuestros centros educativos por la falta de horarios y espacios adecuados. La psicomotricidad ayuda al niño a mejorar en sus aprendizajes y personalidad,

El concepto de psicomotricidad se divide en dos partes, motriz, movimiento; y psiquismo, que determina las acciones en dos fases el socio afectivo y el cognitivo. Estos dos términos forman el desarrollo íntegro del individuo (Carrascosa, 2008).

Por tanto, en los primeros años de vida la psicomotricidad juega un papel fundamental, ya que influye directamente sobre el desarrollo intelectual, afectivo y social. A nivel motor; permite dominar su movimiento corporal. A nivel cognitivo; permite mejorar en memoria, atención y concentración. A nivel social y afectivo; permite conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

Podemos destacar como los grandes beneficios de la psicomotricidad; La adquisición de nociones espaciales, temporales, de lateralidad, relativas a su cuerpo, a los objetos, a situaciones que le facilitan la adquisición de nuevos aprendizajes, y desarrollo de sus capacidades. La conciencia del cuerpo humano y sus movi-

mientos. El dominio del equilibrio y la coordinación motora. El control de la respiración. La orientación espacio-corporal. La mejora del desarrollo del ritmo y de la memoria.

Como podemos comprobar gracias a numerosos estudios, la práctica de actividad física favorece numerosos aspectos del ser humano, y como quiero reflejar en este artículo, cuando se trata de las edades preescolares estos aspectos se tornan esenciales para un correcto desarrollo motor en los niños, además de ayudar a mejorar y favorecer numerosos aspectos de su vida.

Desde Palmathlón seguiremos trabajando y apostando por una buena formación desde edades tempranas, poniendo todo lo que esté en nuestra mano para que la práctica deportiva pueda desarrollarse desde estas importantes edades.

Alonso Gómez Payán
Graduado en Educación Infantil

PALMATHLÓN SOCIAL

A pesar de que el Club de Atletismo Palmathlón tiene una clara finalidad deportiva, no cesa de participar en cuantas actividades de carácter social se nos convoca. Bien colaborando, como en la Carrera Popular de la Constitución que se organiza desde el Patronato Deportivo Municipal de Palma del Río, en la Carrera de la Mujer (compromiso con la Igualdad), la Feria Medieval, en “el participemos todos” que se ha desarrollado en la barriada de Pablo Picasso por el Área de Participación Ciudadana, las escuelas multideporte de verano del PDM y las miniolimpiadas de Semana Santa; o como organizadores. En este sentido desde el club siempre se ha tenido muy presente una línea de trabajo de formación que concretamos en las Jornadas de Promoción del Atletismo (Encuentro intercentros) en los que conta-



mos con el apoyo del Área de Participación Ciudadana y de la Diputación Provincial de Córdoba. Una firme apuesta por dar a conocer el deporte del atletismo y los valores que transmite entre los más pequeños. Dentro de esta promoción del atletismo también encuadramos las Jornadas Técnicas a las que nuestros atletas asisten. También, son ya cuatro los años que llevamos organizando unas jornadas sobre el deporte y la salud en las que se pone al servicio de los palmeños los conocimientos técnicos de ponentes de reconocido prestigio. Se trata de una ventana que permita, en estos tiempos de “false news” poner luz sobre una cantidad de mitos cada vez más extendidos que en numerosas ocasiones resultan perjudiciales para la salud. Por último, este año hemos puesto en marcha un proyecto, con el apoyo de la Diputación de Córdoba, para la inclusión social de niños y niñas a través del atletismo, en colaboración con Cruz Roja.

PALMATHLÓN ATL. POPULAR

Después de unos años, se está consolidando esta línea de trabajo que se inició hace ya dos años. Esta apuesta por el deporte popular nos ha llevado esta temporada a participar en pruebas que van desde las Carreras Populares, Cross, Triatlón, Duatlón hasta pruebas de Trail. Preferentemente estos eventos se han desarrollado en Palma del Río y en localidades de la comarca: Peñaflor, Posadas, la Puebla de los Infantes, Puebla de Cazalla. Pero también en Córdoba, Sevilla, Málaga, Jerez de la Frontera, Cádiz y Madrid. Nuestra enhorabuena a este grupo de atletas populares que han elegido, a modo de reto, el deporte como hábito de vida saludable.





NO DEBEMOS PERDER LAS RAÍCES....

Esta temporada que ha finalizado ha sido larga a la vez que emocionante, llena de experiencias y crecimiento. ¡España-Suecia-Portugal-Hungría-Buenos Aires!

Los JJOO en Buenos Aires han puesto ese broche final; nos hubiera gustado dar otro resultado, pero bien sabíamos que la pértiga necesita ritmo de competición y en esta ocasión las fechas nos hacían prescindir de él. Aun así, me siento orgulloso porque sé que salimos a dar el 100% como siempre y, a continuar llenando la mochila de aprendizajes. Aprendizajes que quedarán para la vida de aquellos que somos capaces de mirar más allá de lo meramente puntual.

Sin embargo, como entrenador sigo pensando que el deportista necesita nutrirse principalmente del crecimiento personal. Saber rodearse de sensaciones, motivaciones y actitudes que encaminen el trabajo hacia un buen puerto. Paciencia, trabajo y crecimiento personal creo que son los máximos que como profesional y coach (algo más que entrenador...) trato que mis atletas tengan presente en sus vidas. El deporte está cargado de valores, el atletismo los enfatiza por la individualidad de la competición y el desarrollo

autónomo que tiene que vivir el deportista (aquí no dependes de compañeros de equipo).

Ver crecer a personas quizás sea el mayor logro que como entrenador puedes llevarte y, si encima lo acompañas de la consecución de objetivos, metas o sueños... la satisfacción se incrementa más aún. Pero más allá de todo esto, los deportistas deben tener presente ¿qué les llevó a iniciar esta andadura? y/o por qué invierten trabajo en ella.

Recordando a una gran pertiguista olímpica Eliza McCartney (4,92 m) así como una indiscutible carrera deportiva por llegar "Tú haces esto porque tú quieres hacerlo; cuando estés luchando contra la psicología, trata de volver a lo básico, solo asegúrate de que la diversión vuelva a estar presente [...] recuerda que comenzaste esto porque era divertido y querías hacerlo"; enseñanzas que pueden ser extrapolables a la vida en cualquiera de sus ámbitos.

He tenido grandes maestros, personas que me han dedicado su tiempo de forma desinteresada, personas a las que solo les ha bastado la inquietud o las ganas de aprender y comprender. Personas que me han enseñado que los entrenadores tenemos en nuestras manos el crecimiento de personas. Somos educadores y posiblemente breve reflejo en ocasiones, de lo que la Familia, los Amigos y la Sociedad, a veces, no llega a cubrir por la gestión del tiempo que nos imponemos o nos viene impuesto. Pasamos muchos minutos, horas, días, semanas, meses, años... momentos donde necesitamos reír, explotar, llorar o tan solo

escuchar; vemos crecer a los atletas y vemos como el entorno los afecta. Fui un atleta con la gran suerte de tener entrenadores que tuvieron el tiempo necesario para mí y hoy trato de ser el entrenador que, más allá de la planificación, trate a los atletas como las personas que son y que llegarán a ser. "Miremos nuestra vida como la consecución de objetivos logrados a través de nuestro propio trabajo, nuestro enriquecimiento personal y la paciencia suficiente para no derrumbarnos en el camino".

JJBM



CINCO AÑOS NO ES NADA...

Eso deben pensar algunos sectores de la sociedad palmeña entre los que se pueden incluir determinados medios de comunicación. Pareciera que ser o no ser noticia, pasa por una trayectoria que tiene que ver más con tus años de existencia que con los logros obtenidos. Acabamos de cumplir un lustro y seguimos fieles a nuestra filosofía. Continuamos trabajando desde la sombra por el proyecto que iniciamos hace ya cinco años. Hemos ido eliminando capas que han cumplido su misión de protección y refuerzo y, que nos han hecho crecer cada vez más, tanto deportivamente como de manera institucional.

Estos años nos han permitido madurar en nuestro proyecto de club. Han sido muchas las personas que lo han hecho posible y que, por una u otra circunstancia, ya no están con nosotros; tanto atletas como padres y madres. Nuestro más sincero agradecimiento para todos y todas ellas.

En este barco en el que nos hemos embarcado, hemos remado en una misma dirección desde nuestros inicios. Si alguien ha tratado de remar en sentido contrario, tras unos pequeños desajustes hemos vuelto a retomar el rumbo y se han fortalecido nuestras convicciones. Hemos salido reforzados.

Aun así, a pesar de los éxitos deportivos que Palmathlón viene obteniendo desde su nacimiento, para la prensa escrita y para la radio continuamos sin existir. Triste realidad que pone en tela de juicio la capacidad de quienes se dicen periodistas en estos medios, o lo que sería peor, su independencia. Pre-



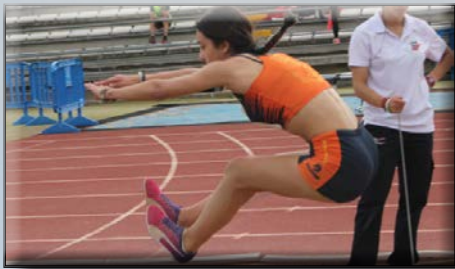
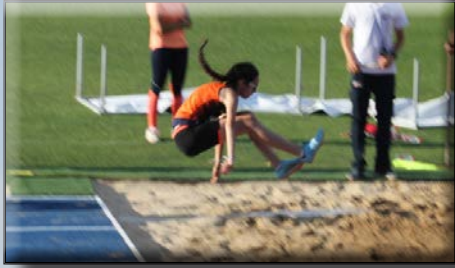
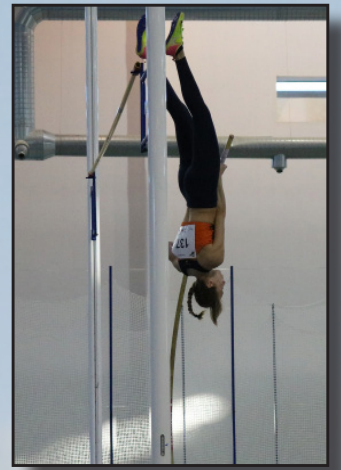
fiero inclinarme por lo primero. Esta situación conduce a la sobrevaloración de noticias deportivas (en función de la fuente), en detrimento de otras que significativamente sí son importantes y así se reconocen fuera de la localidad (“Nadie es profeta en su tierra”) y por distintas entidades locales.

Las redes sociales han venido a paliar en parte esta invisibilidad (nuestro agradecimiento a Canal Palma del Río por su independencia). Ser periodista entraña una gran responsabilidad; en sus manos está la decisión sobre qué es

Nuestro Club continuará trabajando para la consecución de los objetivos planteados. Que constituya o no noticia ya no depende de nosotros. No nos corresponde, como club, discernir qué es importante publicar y qué no. Son otras personas las que eligen qué es noticia, demostrando un total desconocimiento del mundo del atletismo y una total incompetencia a la hora de plasmar la noticia y, lo que es peor, no buscan asesoramiento. No contrastan la información.







LA PISTA: TEMPORADA 2017/18

Son muchas las formas en las que uno puede sentir el orgullo de ser palmeño y, por extensión, cordobés y andaluz. Palmathlón nace en el año 2013 con la vocación de promocionar el deporte del atletismo, creciendo en número de atletas, trabajando para lograr un atletismo a la carta, esto es, con herramientas suficientes, y a medida, para que el atleta consiga los objetivos deportivos que se marque. También subyacía una clara apuesta por el trabajo con niños y niñas de Palma del Río con la intención de pasear el nombre de Palma del Río por distintos lugares de la geografía andaluza y española, contribuyendo, desde nuestra modestia, a dar más visibilidad, en el exterior, a nuestro pueblo y todo, con atletas fundamentalmente palmeños o vinculados a nuestra localidad. Como sucede muy a menudo, nuestras expectativas se han superado y hemos rebasado, en nuestra corta existencia, la frontera nacional. A nivel deportivo, nuestros atletas y nuestras atletas han estado presentes en los podios de los distintos campeonatos andaluces, tanto de pista cubierta como de aire libre, en la casi totalidad de las categorías de atletismo. Participamos como equipo, tanto en hombres como en mujeres, en el Campeonato Andaluz Junior de clubes y también en el absoluto, donde las mujeres han mantenido la primera división y los hombres la segunda. Hemos tenido presencia y medallas en campeonatos de España y participado con la selección andaluza en el torneo nacional de federaciones cadete y juvenil. Pero, además, la selección española de atletismo ha contado con una de nuestras atletas y con su entrenador para participar en el encuentro Hispano-Luso de Abrantes (Portugal), el Campeonato de Europa Sub'18 en Győr (Hungría) y



los Juegos Olímpicos de la Juventud en Buenos Aires (Argentina).

Palmathlón siempre ha apostado por la formación. Con nuestros recursos personales (nunca suficientes) se hace una clara apuesta por la excelencia en cuanto a las escuelas: iniciación, activación y rendimiento. Trabajamos con los grupos de activación donde los atletas y las atletas con constancia y dedicación, pueden promocionar al grupo de rendimiento. Esta temporada se ha concretado, con mucho éxito, el grupo de los más pequeños: Escuela Baby's, para niños y niñas menores de seis años.

A continuación, se hace un resumen de las actuaciones de nuestros atletas en los distintos campeonatos en pista:



Evento	Nombre	Prueba	Posición
PC Cto. de Andalucía Sub23 - Antequera - 27/01/18	Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	6
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	12
	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	1
Cto. lanzamientos largos de invierno sub20 y sub18 - Jaén - 04/02/18	Caldararu, Marius Catalin	Disco	5
	Caamaño Castell, Pablo	Disco	4
	Lopez Cabrera, Angela	Martillo	2
	Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Martillo	4
	Ruiz Rosal, Diego	Martillo	6
PC Cto. de Andalucía Absoluto - Antequera - 04/02/18	Blasco Morente, Jose Javier	Pértiga	3
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	9
	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	1
	Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	6
Cto. lanzamientos largos de invierno Sub16 - Málaga - 10/02/18	Muñoz Aguilera, Juan Jesus	Disco	4
	Muñoz Aguilera, Juan Jesus	Jabalina	2
PC Cto. de Andalucía Sub20 - Antequera - 18/02/18	Redondo Repullo, Jesus Manuel	60 Metros	9
	Santos Domenech, Raquel	Pértiga	5
	Caldararu, Marius Catalin	Peso	3
	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	1
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	5
	Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	3

Evento	Nombre	Prueba	Posición
III Cto. de lanzamientos largos de menores - Castellón - 24/02/18	Muñoz Aguilera, Juan Jesus	Jabalina	6
PC Cto. Andalucía Juvenil - Antequera - 03/03/18	Garcia Guillen, Andrea	Longitud	11
	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	1
	Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	4
	Chacon Cabrera, Carmen Maria	Longitud	9
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	4
PC Cto. España Juvenil	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	25
	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	2
Cto. de Clubes Sub20 - Málaga - 14/04/18	Caldararu, Marius Catalin	Disco	5
	Ana M.-Ana R.-Raquel-Carmen	4X100	6
	Caldararu, Marius Catalin	Peso	1
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	4X100	6
	Chacon Cabrera, Ana Maria	110/100 Vallas	2
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	100 Metros	5
	Almenara Moreno, Ismael	Jabalina	12
	Velasco Reboso, Isabel	200 Metros	9
	David-Pedro-Carlos-Alejandro	4X100	10
	Chacón Cabrera, Pedro	400 Metros	10
	Velasco Reboso, Isabel	5 Km Marcha	5





AL Cto. de Andalucía de Clubes 1ª División - Andújar - 05/05/18



Moreno Franco, Manuel	800 Metros	10
Grau Moya, David	200 Metros	12
Valbuena Caro, Julia Sofia	Altura	8
Valbuena Caro, Julia Sofia	Disco	6
Torre Luque, Carlos De La	100 Metros	12
Santos Domenech, Raquel	Pértiga	3
Ruiz Rosal, Diego	Pértiga	10
Ruiz Rosal, Diego	Martillo	4
Rey Espejo, Francisco	Altura	12
Rey Espejo, Francisco	1500 Metros	11
Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	2
Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Peso	8
Moreno Franco, Manuel	3000 Metros	9
García Gómez, Estefanía	3000 Metros	5
Conde Robles, Victor	Longitud	8
Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Jabalina	8
Lopez Cabrera, Angela	400 Vallas	9
García Gómez, Estefanía	400 Metros	10
Garcia Guillen, Andrea	800 Metros	8
Garcia Guillen, Andrea	Longitud	8
Lopez Cabrera, Angela	Martillo	4
Conde Robles, Victor	Triple	4
Mazuecos Heredia, Laura	800 Metros	12
Lopez Cabrera, Angela	400 Vallas	12
Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Jabalina	5
Ariza Jimenez, Carmen	4X100	4
Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Disco	6
Velasco Reboso, Isabel	5 Km Marcha	12
Rodriguez Rosa, Erica	Altura	10
Rodriguez Rosa, Erica	4X100	4
Mazuecos Heredia, Laura	Peso	6
Chacon Cabrera, Ana Maria	110/100 Vallas	5

Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	3
Chacon Cabrera, Carmen Maria	4X100	4
García Gómez, Estefanía	400 Metros	11
García Gómez, Estefanía	3000 Metros	12
Garcia Guillen, Andrea	Longitud	7
Garcia Guillen, Andrea	4X100	4
Lopez Cabrera, Angela	Martillo	3
Benítez Ruiz, Ana Rosa	200 Metros	5
Benítez Ruiz, Ana Rosa	100 Metros	6
Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	1

AL Cto. de Andalucía de Clubes 2ª División - Andújar - 06/05/18	Antonio-Diego-Juan Carlos-Alejandro	4X100	5
	Cano Lopez, Juan Carlos	800 Metros	12
	Muñoz Aguilera, Juan Jesus	Altura	12
	JJesús-Jesús-Carlos-David		
	Redondo Repullo, Jesus Manuel	100 Metros	4
	Gómez Payán, Alonso	Martillo	2
	Blasco Morente, Jose Javier	Pértiga	1
	Gómez Payán, Alonso	1500 Metros	12
	Mazueco Heredia, Antonio	400 Vallas	5
	Ruiz Rosal, Diego	400 Metros	11
	Caldararu, Marius Catalin	Disco	3
	Blasco Morente, David	Longitud	1
	Capella Rodriguez, Alejandro	3000 Metros	12
	Conde Robles, Victor	Triple	1
	Caldararu, Marius Catalin	Peso	1
	Blasco Morente, Jose Javier	110/100 Vallas	2
AL Cto. Provincial (Jornada A) - Córdoba - 12/05/18	Blasco Morente, David	Jabalina	1
	Almenara Moreno, Ismael	5 Km Marcha	9
	Conde Robles, Victor	200 Metros	11
	Rodriguez Rosa, Erica	100 Metros	4
	Rodriguez Rosa, Erica	Triple	3
	Ariza Jimenez, Carmen	100 Metros	15
	Ariza Jimenez, Carmen	Triple	5
	Rodriguez Rosa, Erica	Altura	5
AL Cto. Provincial (Jornada B) - Córdoba - 19/05/18	Muñoz Aguilera, Juan Jesus	Disco	1
	Muñoz Aguilera, Juan Jesus	Jabalina	1
	Mohedo Gallardo, Marta	Longitud	13
	Mohedo Gallardo, Marta	Pértiga	3
	Ariza Jimenez, Carmen	Longitud	4
	Mohedo Gallardo, Alejandro	1000 Metros	5
AL Open de Atmo. de Täby - Täby (Suecia) - 20/05/18	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	2
AL Cto. de Andalucía Sub'18 - Rinconada - 02/06/18	Ruiz Rosal, Diego	Martillo	7
	Muñoz Aguilera, M. Esperanza	Martillo	5
	Garcia Guillen, Andrea	Longitud	5
	Conde Robles, Victor	Longitud	6
	Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	3
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	200 Metros	4
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	100 Metros	9

	Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Disco	8
	Garcia Guillen, Andrea	Triple	6
AL Copa Ibérica "Go Fit" - Abrantes (Portugal) - 02/06/18	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	2
AL Cto. de Andalucía Sub16 - Almuñécar - 09/06/18	Muñoz Aguilera, Juan Jesus	Jabalina	4
	Muñoz Aguilera, Juan Jesus	Disco	4
	Capella Rodriguez, Alejandro	Martillo	9
AL Cto. de España de FFAA Absoluto - Ciudad Real - 09/06/18	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	3
AL Cto. de Andalucía Sub20 - Chiclana de la Frontera - 10/06/18	Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	3
	Caldararu, Marius Catalin	Disco	5
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	100 Metros	7
	Benítez Ruiz, Ana Rosa	200 Metros	2
	Lopez Cabrera, Angela	Martillo	3
	Caldararu, Marius Catalin	Peso	3
	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	1
	Garcia Guillen, Andrea	Longitud	8
	Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Martillo	1
	Ruiz Rosal, Diego	Martillo	4
	Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Disco	5
	Caamaño Castell, Pablo	Disco	8
AL Campeonato de España de FFAA Sub16 - Avilés - 17/06/18	Muñoz Aguilera, Juan Jesus	Jabalina	10
AL Cto. de Andalucía Sub23 - Málaga - 23/06/18	Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Martillo	6
	Lopez Cabrera, Angela	Martillo	7
	Garcia Guillen, Andrea	Longitud	3
	Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	1
	Caldararu, Marius Catalin	Disco	2
	Caldararu, Marius Catalin	Peso	3
	Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Disco	5
AL Cto. de España Sub18 - Gijón - 24/06/18	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	2
AL Cto. Absoluto de Atletismo - Málaga - 30/06/18	Chacon Cabrera, Carmen Maria	Triple	6
	Lopez Cabrera, Angela	Martillo	8
	Muñoz Aguilera, Maria Esperanza	Martillo	6
	Caldararu, Marius Catalin	Peso	7
	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	1
AL XCVIII Campeonato de España Absoluto - Getafe - 22/07/2018	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	7
AL Olimpiadas de la Juventud - Buenos Aires (Argentina) - 14/10/2018	Chacon Cabrera, Ana Maria	Pértiga	13

A modo de resumen hemos contabilizado un total de 21 mínimas de Andalucía de pista cubierta, dos de ellas, mínimas españolas bajo techo. En aire libre 45 han sido las mínimas andaluzas, con dos de España. Una de las mínimas nacionales ha correspondido a una mínima Absoluta de España. También esta temporada han habido dos mínimas internacionales: Campeonato de Europa Sub18 de Győr (Hungría) y Olimpiadas de la Juventud en Buenos Aires (Argentina). Un total de 157 actuaciones en Andalucía, 5 en

España y 4 Internacionales. Todo para un total de 17 oros, 8 platas, 16 bronce y 73 puestos de finalista en campeonatos andaluces. En España 2 platas y un puesto de finalista, a nivel internacional 2 preseas de plata.

Además, se ha participado en los campeonatos de Andalucía de Equipos Sub20, tanto en hombres como en mujeres y en los campeonatos de Andalucía de primera división absolutos (mujeres) y de segunda división en hombres.



DORSIFLEXIÓN DEL TOBILLO. CUÁL ES SU UTILIDAD Y CÓMO ABORDARLA.

Se entiende por flexión dorsal o dorsiflexión del tobillo a aquel movimiento de la mortaja tibio- peronea-astragalina donde el astrágalo se desliza y desplaza hacia posterior con respecto a la tibia y donde los dedos del pie se acercan a la cara anterior de la tibia. Se considera como rango de dorsiflexión normal unos 40°, lo que corresponde según el sistema LegMOtion (validado científicamente) a una suma de 9-10 cm en personas no deportistas y de 11-11'5 cm en deportistas.

La dorsiflexión disminuida del tobillo puede ser congénita (relacionada sobre todo con pies rígidos y cavos) o puede producirse a lo largo de la vida, como víctima de un esguince en inversión (astrágalo se desplaza en sentido anteroexterno, lo que limita la dorsiflexión); del sedentarismo (atrofia y acortamiento del tríceps sural); etc.

Los esguinces de tobillo son la lesión MÁS COMÚN de todas las que se producen en la actividad deportiva, llegando a ocupar hasta 1/3 de todas las lesiones que se producen en un año en deportes como el volleyball o el baloncesto. En torno al 20/40% de estos esguinces se van a convertir en inestabilidad crónica del tobillo (que viene a ser todo aquel esguince que ha tenido una historia previa a la actual). Este último dato es de vital importancia cuando comprobamos que los esguinces de repetición y, por tanto, los tobillos con inestabilidad crónica van a presentar en el 70-80% de las ocasiones un conjunto de síntomas residuales asociados, como pueden ser: déficit en la propiocepción del tobillo, pérdida de dorsiflexión y la reducción del desplazamiento posterior del astrágalo durante el movimiento del tobillo hacia la dorsiflexión, disminución del control postural, dolor durante la actividad, laxitud ligamentaria, inflamaciones recidivantes, alteración de la marcha, inestabilidad percibida por el propio paciente, disminución de la capacidad funcional, pérdida de fuerza o debilidad, incremento del riesgo de experimentar osteoartritis postraumática, miedo a la recidiva.

De todos estos síntomas residuales descritos en el párrafo anterior, es de importancia destacar los problemas que conlleva la disminución de la dorsiflexión no solo en la articulación del tobillo y del pie (donde la disminución de la dorsiflexión se compensa con una caída del arco plantar), sino también a nivel de la articulación de la rodilla, donde una pérdida de dorsiflexión puede provocar una disminución del desplazamiento en flexión de la rodilla y un aumento de las fuerzas de reacción contra el suelo (ya que la amortiguación es peor al no haber rango de movimiento ni en tobillo ni en rodilla) durante el aterrizaje (monopodal o bipodal) tras un salto. Por esta causa la capacidad de absorción de fuerzas por parte del miembro inferior se va a ver disminuida y se va a incrementar el riesgo de sufrir lesiones en la articulación de la rodilla (como puede ser la rotura del ligamento cruzado anterior).

Esta alteración de la mecánica de la rodilla y por tanto este aumento del número de lesiones en esta articulación también puede verse durante la sentadilla, donde una dorsiflexión limitada va a traducirse en un aumento del

valgo de la rodilla y en una menor activación del músculo cuádriceps (vasto medial oblicuo). Esta menor activación de músculo vasto medial oblicuo del cuádriceps (VMO) va a provocar un control defectuoso de la rótula, pudiendo dar lugar a ciertas afecciones como el síndrome femoropatelar o la tendinopatía rotuliana.

Todos estos datos son valorados en individuos adultos, pero en los niños, una dorsiflexión limitada también predispone a un mayor número de lesiones en el miembro inferior.

Por todo lo dicho anteriormente, queda claro que conseguir un rango de dorsiflexión del tobillo, y sobre todo en deportistas, va a tener mucho valor a la hora de fijar un programa de prevención de lesiones en los MMII.

Según la revisión sistemática de Terada M. la mejor intervención para mejorar el rango de dorsiflexión es toda aquella que se combine con el estiramiento estático del tríceps sural. Así pues, el estiramiento estático del músculo sóleo y de los gastrocnemios se presentan como punto importante para este aumento del RoM. No se habla en dicho artículo del tiempo de estiramiento, pero como ya sabemos todo aquel estiramiento menor a 10 minutos no consigue alargar histológicamente al músculo, por lo que debería ser mayor a este periodo, por ejemplo, usando Reeducción Postural Global.

Dentro de la terapia manual, y tras una intensa revisión de ensayos clínicos aleatorizados, se puede comprobar que tanto la manipulación, como la movilización articular rítmica como la mobilization with movement de Mulligan (MWM) incrementan de forma significativa el rango de dorsiflexión del tobillo. La diferencia es que la MWM hace que las mejoras sean más significativas y encima se mantengan a largo plazo.

Podemos razonar entonces que el mejor tratamiento de los individuos con déficits

de dorsiflexión será una mezcla de MWM y estiramiento estático, sin olvidar por supuesto otros modelos de tratamiento como puede ser la punción seca de músculos que influyan en este movimiento, el tratamiento de los músculos elevadores del arco longitudinal interno (ya que un déficit en dorsiflexión se corresponde con una pronación del pie) etc.

Por último, es importante señalar que el pronóstico de ganancia en dorsiflexión del deportista (o persona no activa deportivamente hablando) va a depender MUCHO de cuántos centímetros (o grados) presente en la valoración de la misma. Así, individuos que presenten 3- 4-5 cm en el "ankle test" (test usado para medir la dorsiflexión) van a presentar unas mejoras mucho menores y más dificultosas que los individuos con 6-7-8, que mejorarán mucho más rápida y fácilmente.



DBM



Diputación
de Córdoba



Ayuntamiento de
PALMA DEL RÍO



patronato
deportivo
municipal
Palma del Río



Participación
Ciudadana
Ayuntamiento de Palma del Río