

BICAPH

Boletín Club de Atletismo

Palmathlón



TEMPORADA 2018/2019

CARTA DEL PRESIDENTE

A falta de poco del inicio de una nueva temporada me piden como todos los años unas líneas. Para hacer balance y ver mi punto de vista de otro año más en nuestro club. Como siempre me remito a la publicación de este boletín para ver que de nuevo nuestro club ha vuelto a llenar las hojas de participación y de éxitos deportivos. La evolución de Palmathlon en estos años sigue siendo positiva, las herramientas con las que contamos hoy dictan mucho con la de nuestros primeros años. Hoy nuestro club es un club consolidado y que en cierta medida las necesidades que teníamos en años anteriores comienzan a suplirse. No obstante, no decaemos en intentar dotar de todo lo necesario para poder ofrecer nuestro fin: atletismo de formación con la calidad que hoy requiere este deporte. Nuestra oferta deportiva está enfocada a la formación y hemos conseguido estabilizar el grupo más numeroso del club. Hoy los más peques de la entidad desarrollan su actividad en el instituto Antonio Gala, creemos en las habilidades motrices como paso previo al desarrollo de futuros atletas. También es fundamental el trabajo que se desarrolla en las pistas polideportivas con el grupo de niños y niñas que aspiran a meterse en los campeonatos autonómicos y nacionales de sus respectivas categorías y, en la escuela deportiva. Hoy día contamos con un grupo de atletas de categoría nacional que es producto cien por cien de nuestro club y de nuestro pueblo, y que nos representan en los campeonatos regionales, nacionales e internacionales. Todos ellos junto con nuestros técnicos, configuran nuestro humilde club de atletismo que este año tiene prevista la renovación del equipamiento oficial. En cuanto a nuestra participación en actividades sociales, continuamos con la integración social

de niños y niñas a través del deporte. Actividad que nos llena de orgullo y que nos supone un reto de compromiso. También continuamos con eventos como la organización del campeonato escolar, las Jornadas de salud, nuestro compromiso en la carrera popular, nuestra integración organizativa en la popular Vicente Álvarez. Sigue siendo nuestra voluntad seguir trabajando en pro de la igualdad, mejorar y seguir, en conciencia, con lo que viene a ser la filosofía de nuestro club. De cara al 2020 tenemos una apuesta por que nuestras Jornadas de Salud tengan contenidos que aborden temas de interés para la mujer. La implicación activa en participación ciudadana, en áreas de juventud, en la feria medieval y nuestra colaboración en cualquier evento social seguirá siendo parte de nuestra forma de actuar. Solo me queda agradecer a las distintas empresas colaboradoras, a la Junta de Andalucía, Diputación de Córdoba, Ayuntamiento Palma del Río y Patronato Deportivo Municipal su apuesta por nosotros, por ayudarnos a SEGUIR CRECIENDO

PEDRO CHACÓN GARCÍA

Aprender jugando; la mejor forma de practicar deporte

La práctica de actividad física es algo esencial para todas las personas, cuanto más para los más pequeños, pues genera múltiples beneficios. Gracias a la práctica de alguna actividad deportiva durante la infancia, los niños y niñas mejorarán en diversos aspectos, como un correcto crecimiento y un desarrollo saludable del sistema cardio-respiratorio y músculo-esquelético, favoreciendo la lateralidad, el equilibrio, el control motor, y un largo etcétera. Trabajar estos aspectos desde edades tempranas es la mejor forma de educar en una vida saludable.

El deporte debe hacerse hueco en las apretadas agendas que en ocasiones tienen los más pequeños, o en su caso, los papás y mamás. Esta

práctica deportiva generará además de todas las mejoras ya citadas, un alto grado de felicidad, pues para ellos, ha de verse como un juego. En él favorecerán la relación con sus iguales, aprendiendo y reforzando valores como el compañerismo, o la cooperación.

Desde los 3 a los 5-6 años, podríamos decir que esta práctica deportiva se concentra en la psicomotricidad, ya que esta influye directamente sobre el desarrollo intelectual, afectivo y social, permitiendo a nivel motor dominar su movimiento corporal. A nivel cognitivo, mejorar en memoria, atención y concentración. Y a nivel social y afectivo, conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás. Pasada esta edad si se recomienda en mayor medida centrarse en un deporte específico.

Pero todo esto, debemos entenderlo como decía antes, como un juego. Desde el momento en que los pequeños comienzan a realizar estas prácticas debemos hacerles ver que están jugando, pues será así como mejor aprendan. La imaginación, los juegos de rol, la modulación de la voz, el saber escuchar y comprender las diferentes necesidades de cada uno, pues todos tienen dentro de sí un pequeño ser que necesita ser escuchado y que le presten atención. Todo esto debe ser esencial a la hora de trabajar con los pequeños.

No hacer nada como un ejercicio más, sino como un juego. Existen infinidad de variantes que nos permiten trabajar un mismo aspecto de diversas maneras. Para enseñar algo a un niño, conviértete en él, así jamás se le olvidará aquello que le enseñes. Así por ejemplo, no trates de realizar un circuito para favorecer la lateralidad y el equilibrio sin más, sino conviértete en un trepidante pirata, que debe pasar grandes obstáculos para poder conseguir su tan preciado tesoro que se encuentra al otro extremo. En

definitiva, juega, ríe, saca el niño que todos tenemos dentro y así conseguirás una mayor relación entre monitor y escolar, marcando bien eso sí, las pautas de autoridad para mantener el orden.

Desde Palmathlón continuamos un año más sumergidos en esta dinámica, la cual cada día nos aporta mejores resultados. Y es que es para los monitores, es mucho más lo que recibes que lo que podemos llegar a dar, porque son los pequeños los que tienen la capacidad de cambiarte el día cuando llegan arrasando con todo lo que tienen por delante, con ganas de trabajar, es decir, de jugar. Con su sonrisa de oreja a oreja, incluso aquellos días que parece que no tienen ganas de quedarse, pero que al momento los ves corriendo y sin parar de reír.

Por ello 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

Palmathlón continúa apostando por la colaboración y organización en actividades de carácter social a pesar de que el Club tiene una clara finalidad deportiva. En el apartado de colaboraciones lo hemos hecho en la Carrera Popular del día 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” de este pasado verano que se ha desarrollado en la barriada del Mohino por el Área de Participación Ciudadana, las escuelas multideporte de verano del PDM; 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 contamos con el apoyo del Área de Participa-

ción 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 seis 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. En esta ocasión se ha disertado sobre la importancia de actuar de forma rápida y adecuada en los casos de accidente. También continuamos con el proyecto iniciado el pasado año de inclusión social de niños y niñas a través del atletismo, en colaboración con la Diputación Provincial de Córdoba y Participación Ciudadana. Además, como novedad este año hemos iniciado las escuelas de verano y las escuelas de padres y madres.



PALMATHLÓN ATL. POPULAR

Se continúa con esta línea de trabajo que se inició hace ya tres 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 cómo hábito de vida saludable. Nuestro abandonado de esta línea de trabajo es Manuel Ruiz Briones, al que continuamos animando.





Los Valores que el deporte y, entre ellos, el Atletismo nos da.

Más allá de triunfos y medallas, más allá de becas y premios, más allá de lo que la actualidad pretende vender como deporte, no deberíamos de olvidar lo que la actividad física reglada (el deporte) nos devuelve como contraprestación a los años de dedicación.

Le llevo dedicados al atletismo más de 22 años, como atleta y entrenador, en estos

años he podido comprobar, además de lo meramente tangible, como las personas que pasan año tras año te aportan y, llegan a quedarse durante toda su vida cerca; amigos que antaño fueron rivales o entrenadores que no descansan hasta ver tus inquietudes resueltas. Como entrenador ves a personas formarse, viajar lejos por un tiempo y volver convertidos en personas maduras y formadas, que as-

piran laboralmente a lo que siempre han soñado y que te recuerdan que el deporte les enseñó a no desistir jamás o incluso que les abrió la mejor puerta a un futuro verdaderamente prometedor.

Hace poco alguien, a quien vi crecer, me daba una lección. Me destacaba cómo, el atletismo, le había brindado la forma de encarar la vida y a no decaer. Además, como aprender que, la felicidad no se encuentra sólo en los éxitos sino también, en los caminos que se recorren para, en algún momento, llegar a ellos, o No.

No desistamos en recoger todo lo que nos puede aportar para poder llegar a alcanzar lo que soñamos y/o aspiramos a conseguir ser.



Palmathon: la visibilidad

Palmathon es un club, como dice nuestro presidente, de formación. Nuestro objetivo último no es tanto la consecución de éxitos deportivos, como la formación de personas a través del deporte. Los logros deportivos serán una consecuencia del trabajo realizado, con los niños y niñas, desde la escuela de iniciación; pero nunca el fin. Plantear el club en torno al número de medallas es la solución fácil. Basta buscar en el “mercado” y fichar atletas para cubrir el déficit de niños y niñas en formación. Nuestra línea de trabajo es bien distinta. Se trata de cubrir todo el espectro que abarca la formación. Desde las escuelas Baby’s hasta el rendimiento, pasando por la iniciación y la activación. Todos y todas forman parte del club y están en una fase de su formación como personas no como atletas. Cada uno es diferente y tiene que ubicarse en el nivel que le permita seguir disfrutando del atletismo. No todos ni todas, aspiran al rendimiento pero tienen su sitio en Palmathon. Queremos chicos y chicas que disfruten en el proceso de formación, con cada serie, con cada salto, con cada lanzamiento, etc. Para nosotros es un orgullo que un atleta que inició su andadura en las escuelas de iniciación llegue a completar sus objetivos deportivos. El límite lo pone el o la atleta. Como club proporcionaremos los medios.

El trabajo desde un extremo al otro del abanico de posibilidades que oferta Palmathon, desde la iniciación al rendimiento, lleva aparejado un



compromiso por parte del atleta (y en su caso el entrenador), que va de una posición de relajación donde la práctica deportiva es casi sinónimo de juego, hasta una fuerte implicación, reponsable, en los entrenamientos.

Actualmente, en el Club de Atletismo Palmathon, sentimos el orgullo de contar con atletas como Ana María Chacón, formada en el club desde categorías inferiores y que en la actualidad está en el extremo que ocupa el rendimiento deportivo. Este hecho ha supuesto a nivel particular que se la haya incluido como atleta de Alto Rendimiento por la Junta de Andalucía y por el Ministerio de Cultura y Deporte, además, a finales de este 2019 Ana ha sido incluida en el Plan de Andalucía Olímpica. Esto ha dado a Palmathlón una visibilidad extra en los medios de comunicación. Un papel muy importante en estos logros ha sido la figura de su entrenador José Javier Blasco y cómo no, de un club volcado con la formación de sus atletas.



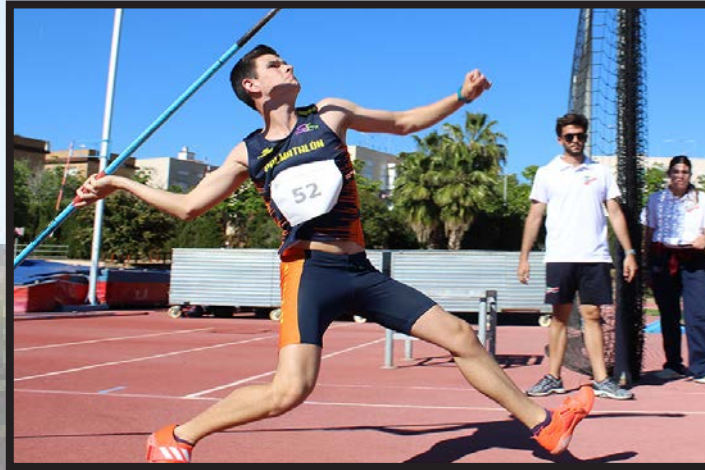
CLUB DE MATH

Names in the palm tree:

- Top left frond: Carmen, Ana Rosa, Olga, David, José, Javier, Marius, Ana María, David, Víctor, Miguel, Carmen, Lidia, Lucía, Ismael, Antonio, Ángel, Juanmi, Marta, Julia, Alejandro.
- Top right frond: María, Andrea, Alejandra, Alonso, Erica, Cayetano, Julia, Raúl, Juan, Victoria, Daniela, Angela, Hugo, Marina.
- Middle left frond: Lidia, Lucía, Ismael, Antonio, Ángel, Juanmi, Marta, Julia, Alejandro.
- Middle right frond: Juan, Jesús, Daniel, Jesús, María, Esperanza, Diego, Paula, Irene, Diana, Carlos.
- Trunk (Left side, under red circle): Sandra, Nael, Nicolás, Alba, Hugo, Lucas, Lola, Marta, Carlos, Eusebio, Víctor, Javier, Martina, Alvaro, Alejandro, David, Alonso, Jimena, Alvaro, Elena, Laura, Martina.
- Trunk (Right side, under green circle): Valeria, Marta, Oliver, David, Eulógio, Julio, Carla, Guillermo, Martín, Alvaro, Daniela, Iker, Alvaro, Juan, Fco. Javier.
- Trunk (Bottom section): Eduardo, Jimena, Candela, José, David, Eliezer, Darío, Julia, Rosa, María, Sofía, Zoe, Konstantin, Daniela, Martina, Emma, Jesús, Oscar, Marcos, Ismael, Alvaro, Noelia, Zeina, Valentina, Martina, Mari, Lola, Michelle, Cecilia.

20 13

9





LA PISTA: TEMPORADA 2018/19

Finaliza esta larga temporada con una duración de catorce meses y que pone el punto y final al calendario tradicional entre dos años naturales. A partir de ahora se hablará de la tempore 2020. 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. Siempre se ha apostado 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. 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. Esta temporada decidimos, desde el equipo técnico y con el aval de la Junta Directiva, renunciar a la participación de equipos absolutos, tanto en hombres en segunda división, como en mujeres en primera división y, en el Campeonato Andalúz Junior de clubes. El motivo es que el esfuerzo no iba a compensar nuestra participación. Sin embargo, sí hemos querido dirigir nuestros esfuerzos a las categorías inferiores, logrando que nuestros niños alevines participaran en el andalúz de aire libre en Málaga. Hemos tenido presencia y medallas en campeonatos de España y participado con la selección andaluza en el torneo nacional de federaciones absoluto.



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:



EVENUTO	ATLETA	PRUEBA	PUESTO
PC Cto de Andalucía Sub23 - Antequera - 26/01/19	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	4
- -	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	2
PC Cto. de Andalucía Absoluto - Antequera - 03/02/19	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	8
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	99
- -	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
Cto. Lanzamientos largos invierno Sub18 y Sub20 - Isla Cristina (Huelva) - 17/02/19	Ruiz Rosal, Diego	Martillo	4
- -	Caldararu, Marius Catalin	Disco	2
- -	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	4
- -	Muñoz Aguilera, María Esperanza	Martillo	3
PC Cto. de Andalucía Sub20 - Antequera - 23/02/19	Rodríguez Rosa, Erica	60 Metros	18
- -	Conde Robles, Victor	60 Metros	18
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	2
- -	Caldararu, Marius Catalin	Peso	6
- -	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	2
Cto. Lanzamientos Largos de Invierno Absoluto - Málaga - 24/02/19	Muñoz Aguilera, María Esperanza	Martillo	7
PC Cto. de España Sub20 - Madrid - 02/03/19	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	3
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	9

PC Cto. de Andalucía Sub18 - Antequera - 00/01/00	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Pértiga	8
- -	Benítez Ruiz, Ana Rosa	60 Metros	4
PC Cto. de Andalucía Sub16 - - 09/03/19	Rodríguez Rosa, Erica	60 Metros	11
AL Cto. Provincial A de la DCA - Córdoba - 04/05/19	Páez Rosales, Antonio	Longitud Con pértiga	1
	Ceballos Corredera, David	60 Metros	10
	Ceballos Corredera, David	Longitud Con pértiga	8
	Grau Moya, Alejandro	Martillo	2
	Páez Rosales, Antonio	60 Metros	6
	Cabrera Moriana, Olga	80 Metros	16
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	Martillo	2
	Páez Rosales, Antonio	Jabalina	4
AL Cto. Provincial A de la DCA - Córdoba - 04/05/19	Páez Rosales, Antonio	Jabalina	4
	Jiménez Castro, Raúl	Jabalina	2
	Jiménez Castro, Raúl	Longitud Con pértiga	4
	Jiménez Castro, Raúl	Martillo	1
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	Jabalina	7
	Grau Moya, Alejandro	80 Metros	8
	Cabrera Moriana, Olga	Martillo	2
	Grau Moya, Alejandro	1000 Metros	4
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	Longitud Con pértiga	6
	Jiménez Castro, Julia	Longitud Con pértiga	6
	Jiménez Castro, Julia	Martillo	4
	Santos Losada, Paula	Longitud Con pértiga	3
	Laraño Rodríguez, Victoria	60 Metros	9
	García Caro, Marta	60 Metros	20
	García Caro, Marta	Longitud Con pértiga	9
	Jiménez Castro, Julia	Jabalina	10
	Laraño Rodríguez, Victoria	1000 Metros	14
	Santos Losada, Paula	60 Metros	11
	García Caro, Marta	Disco	5
AL Cto. Provincial B de la DCA - - 11/05/19	García Caro, Marta	Peso	10
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	Longitud	6
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	60 Vallas	10
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	Disco	5
	Ceballos Corredera, David	Peso	11
	Ceballos Corredera, David	Disco	4

- -	Cabrera Moriana, Olga	Longitud	12
- -	Cabrera Moriana, Olga	150 Metros	14
- -	Mohedo Gallardo, Lidia	500 Metros	8
- -	Jiménez Castro, Raúl	Disco	1
- -	Jiménez Castro, Julia	Peso	9
AL Cto. Provincial B de la DCA - Córdoba - 11/05/19	Cabrera Moriana, Olga	Altura	3
	Jiménez Castro, Raúl	Longitud	4
	Ceballos Corredera, David	Longitud	9
	Mohedo Gallardo, Lidia	Longitud	10
	García Caro, Marta	Longitud	8
	Jiménez Castro, Julia	Longitud	11
	Mohedo Gallardo, Lidia	60 Vallas	12
	Jiménez Castro, Julia	Altura	7
	Jiménez Castro, Raúl	Peso	1
AL Cto. de Andalucía Sub18 - Málaga - 18/05/19	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	7
V Meeting Paco Sánchez Vargas - Granada - 09/06/19	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	6
Trofeo Fiestas de Getafe - Getafe - 13/06/19	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	2
AL Cto. de Andalucía Sub12 - Málaga - 15/06/19	Jiménez Castro, Raúl	Jabalina	6
	Ceballos Corredera, David	Martillo	5
	Ceballos Corredera, David	60 Metros	10
	Díaz Chaves, Juan Manuel	Peso	9
	Jiménez Castro, Raúl	1000 Metros	10
	Oliva Chaves, Juan	2 Km Marcha	8
	Oliva Chaves, Juan	Disco	5
	Páez Rosales, Antonio	Longitud Con pértiga	3
	Páez Rosales, Antonio	500 Metros	99
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	Longitud	9
	Ruiz Rosal, Daniel Jesús	60 Vallas	10
	Díaz Chaves, Juan Manuel	Altura	8
AL Cto. Sub23 de Andalucía - - 22/06/19	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	3
- -	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	8
- -	Muñoz Aguilera, María Esperanza	Martillo	6
- -	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
AL Cto. de Andalucía Sub20 - - 29/06/19	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	3
- -	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
AL Cto. de Andalucía Sub20 - Málaga - 29/06/19	Muñoz Aguilera, Juan Jesús	Jabalina	8

- -	Muñoz Aguilera, María Esperanza	Martillo	5
- -	Ruiz Rosal, Diego	Martillo	8
AL Cto. de España Sub20 - Granollers (Barcelona) - 07/07/19	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	2
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	9
AL Cto. Andalucía Absoluto - Nerja (Málaga) - 13/07/19	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	1
- -	Chacón Cabrera, Carmen María	Triple	7
AL Cto. de España de Federaciones Autonómicas - Pamplona - 27/07/19	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	6
AL V Meeting Memorial José Luis Hernández - - 30/07/19	Chacón Cabrera, Ana María	Pértiga	6



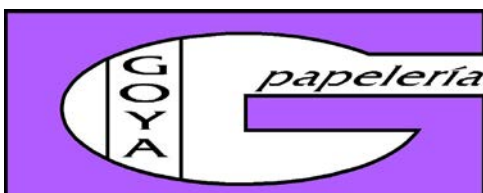
A modo de Resumen, la temporada se cierra con un total de 29 actuaciones en campeonatos de Andalucía (4 medallas de oro, 4 de plata y 3 bronce), cuatro participaciones en campeo-

natos de España (1 plata y 1 bronce) y 58 en provinciales de menores (4 oros, 4 platas y 4 bronce).



AGRADECIMIENTOS

Desde estas líneas queremos expresar nuestro agradecimiento a las distintas empresas y entidades de nuestra localidad que, se han involucrado en el desarrollo de las distintas actividades de nuestro club. Sin su colaboración gran parte de las mismas no hubieran sido posibles.



DEPORTES CERVANTES



TU TIENDA DE DEPORTES



AGRADECIMIENTOS INSTITUCIONALES

Una de las patas sobre las que se sustenta nuestro proyecto deportivo y social es el apoyo institucional.

En primer lugar la Junta de Andalucía mediante su Consejería de Educación y Deporte, a través de sus líneas de subvenciones tanto promoción de escuelas y participación en campeonatos, como de equipamiento deportivo. Línea esta última que nos ha permitido crecer como club en una modalidad tan difícil como el salto con pértiga. Y es que son ya tres años los que hemos sido beneficiados con estas subvenciones, lo que nos ha permitido adquirir: una colchoneta, una escala de pértigas y ahora más recientemente la incorporación de unos saltómetros y un tumbling para complementar la gimnasia deportiva tan necesaria en esta disciplina. Sin olvidar las becas personales de Andalucía Olímpica.

También, es relevante la colaboración de la Diputación Provincial de Córdoba, a través de las subvenciones de sus áreas de Deportes y de Participación Ciudadana y, del actual convenio que mantiene la Diputación con nuestro Club.

Por último, y no menos importante, desde nuestros inicios hemos tenido el respaldo de las instituciones locales. Del Ayuntamiento de Palma del Río por medio de su Patronato Deportivo Municipal (Convenios y subvenciones en régimen de concurrencia) y del área de Participación Ciudadana.



PERIOSTITIS O SÍNDROME DE ESTRÉS MEDIAL DE LA TIBIA. ¿QUÉ DICE LA EVIDENCIA?

¿Qué es el síndrome de estrés medial de la tibia o periostitis tibial?

El síndrome de estrés medial de la tibia (SEMT) o periostitis es una lesión debilitadora por sobreuso-maluso-abuso de la tibia sufrida por individuos que realizan ejercicio de impacto repetitivo, como pueden ser los atletas y los militares y cuya incidencia se mueve entre un 4 y un 35% (13-17'3 % en corredores). El SEMT cursa con dolor difuso en la cara anteriomedial y/o posteriomedial de la tibia causado por una lesión por fatiga del periostio y tejidos blandos. Esta lesión, llega a afectar en ocasiones al tejido óseo subyacente.

El SEMT o periostitis tiene dos mecanismos de lesión principales:

SEMT o Periostitis por tracción de los tejidos blandos circundantes; esta tracción corre a cargo sobre todo del músculo sóleo y del flexor largo de los dedos.

SEMT o periostitis por compresión; causada por el aumento de la presión que crea el edema y este a su vez, por microfisuras de la superficie ósea de la tibia.

Para el diagnóstico clínico poseemos herramientas como el shin test y el oedema test, sirviendo las pruebas complementarias para descartar lesiones asociadas.

El factor de riesgo más importante es una caída del arco longitudinal interno del pie (navicular). Aunque también se tornan muy importantes un IMC elevado, más RE de cadera de la cuenta, un aumento de la flexión plantar y pertenecer al sexo femenino. Hay otros muchos más que se encuentran en el apartado de factores de riesgo.

Tanto la prevención como el tratamiento del SEMT o periostitis tibial no están muy respaldados científicamente, siendo necesarios más estudios de peso científico, aunque a día de hoy parece que empieza a verse un poco la luz con respecto a este tema.

Las plantillas, el vendaje para el navicular y las

ondas de choque parecen ser los tratamientos que más apoya la evidencia científica, si bien los resultados no son del todo significativos en el caso de las ondas de choque.

El mejor tratamiento será individualizado y tras una correcta valoración de los factores de riesgo que tiene el paciente y que pueden estar ocasionando los síntomas del paciente.

En cuanto a mi experiencia propia con el SEMT y en cuanto a mi experiencia como fisioterapeuta con otros deportistas, evitar que comience la periostitis será unos de los tratamientos más importantes, por lo que la prevención explorando los posibles factores de riesgo es importantísima. Una vez que ya estamos padeciendo el SEMT, la descarga manual de toda la parte interna de la pierna, ejercicios para mejorar la caída del arco (a largo plazo y como entrenamiento de alta intensidad) y la mejora de la elasticidad y fuerza de la pierna, junto con baños en agua con hielo después de entrenar y alguna plantilla en condiciones o vendajes para el navicular son los tratamientos que más me han dado efecto, hasta el punto de tenerla completamente controlada.

DBM

<https://bfisio.wordpress.com/>





**Diputación
de Córdoba**



**Ayuntamiento de
PALMA DEL RÍO**



**Participación
Ciudadana**
Ayuntamiento de Palma del Río