

FEDERACIÓN DE **CASTILLA Y LEÓN**
DE FÚTBOL



REVISTA
OFICIAL

EN EQUIPO

SORTEO FASE FINAL
COPA DE REGIONES UEFA

C.D. Mirandés



**COPA
RFEF**



CASTILLA Y LEÓN

es vida

CASTILLA Y LEÓN TAMAÑO FAMILIAR

Vive, siente, respira.
En la Comunidad de los 28 Espacios Naturales Protegidos,
caben todas tus rutas.



VIVE ESTE
MOMENTO
EN 360°



Sierra de Gredos, Ávila

[facebook.com/castillayleonesvida](#) [twitter.com/cylesvida](#) [instagram.com/cylesvida](#)
[visit.castillayleon.com](#)

www.turismocastillayleon.com



Junta de
Castilla y León



EN EQUIPO
en la Biblioteca 3D de
www.fcylf.es



6



Mirandés, título nacional RFEF

12



Parquesol, ascenso a Primera B

16



Arbitraje femenino

20



Sorteo Fase Final Regiones UEFA

24



Campos con Nombre y Apellidos

30



Aniversario Atlético Astorga

34



La táctica a las órdenes del juego

40



Balón oficial FCyL



**PRESIDENTE
DE LA FCYL**

EDITORIAL

Recta final

Llegan unas semanas trascendentes para nuestros equipos con la recta final de la competición. El Club Deportivo Mirandés ha dejado atrás, con éxito, el título de la Copa Federación para centrarse en las últimas jornadas de la Segunda División B, en la parte alta de la tabla. Lo mismo ocurre con Cultural y Deportiva Leonesa y SD Ponferradina, ya en los puestos de arriba. Guijuelo, Unionistas, Real Valladolid B y Salmantino deben multiplicar fuerzas para arañar escalones. Al Burgos, sin embargo, le resta apretar los dientes para no caer. Estoy seguro de que todos ellos competirán hasta el último minuto porque, si de algo puede presumir el fútbol de Castilla y León, es de sus equipos y de sus futbolistas. Cada temporada, cada uno en su liga, los clubes de la tierra nos dan una lección de fuerza y voluntad que trasciende lo deportivo.

Lo hemos visto ya con el conjunto femenino del CD Parque-sol. A pesar de la mala temporada del fútbol femenino de la Comunidad; el equipo naranja ha sabido ir a por el objetivo y conseguirlo antes de tiempo. Ésta es la verdadera esencia del fútbol, la

competición. La orquesta montada alrededor de ello, que desafina y que provoca tanto ruido, sobre todo y precisamente en el fútbol femenino en las últimas semanas, se queda pequeña al lado de tanta grandeza sobre el césped. Ojalá también podamos seguir celebrando que tenemos un equipo en la Primera División del fútbol español, el Real Valladolid; y que el Numancia de Soria continúa asentado en el fútbol profesional.

Dentro de pocas fechas, vamos a poder anunciar un acuerdo importante, como proveedor deportivo y patrocinador, con ADIDAS. Ustedes son conocedores del meticuloso concurso público para la adjudicación de un balón oficial para esta Federación y de su conclusión. Los equipos castellano y leoneses saldrán beneficiados de él. En primera lugar, porque a partir de la próxima campaña todos ellos disputarán sus encuentros oficiales con el mismo balón, algo que cualquier competición reglada y organizada que se precie debe hacer, sin olvidar que llevábamos varios años intentando implantarlo. En segundo lugar, porque desde

la Federación de Castilla y León de Fútbol se ha tomado la decisión de que una parte de la subvención llegada de la comercialización de los derechos de explotación de contenidos audiovisuales del fútbol profesional vaya para este fin, con el que todos y cada uno de los equipos de la Comunidad se verán beneficiados por tales derechos. Recibirán una cantidad adecuada de balones durante las próximas dos temporadas a cargo de esta subvención. Un beneficio extra para nuestros clubes que debe ser entendido así.

Déjenme que dedique estas últimas líneas a tres personas de nuestro fútbol más querido recientemente fallecidas. El fundador de la SD Almazán, Antonio Pedroviejo; quien fuera presidente del Zamora CF, Antonio de Ávila; y el entrenador burgalés Amós Martín. Como me refería al principio de este texto, los clubes y sus gentes son nuestro mejor y mayor activo. La lealtad de esas personas hacia nuestro fútbol lo engrandece para siempre.



Somos una red hospitalaria con liderazgo nacional, con un equipo de 1.500 personas que damos importancia tanto a la profesionalidad como al trato humano, lo que nos permite crear un vínculo permanente con el paciente.

TU SALUD ES LA NUESTRA

Recoletas

ES ATENCIÓN
PERSONALIZADA



Recoletas
RED HOSPITALARIA

REGISTROS SANITARIOS:
CAMPO GRANDE 47-C11-0004 / FELIPE II 47-C11-0005
PARACELSO 47-C24-0014 / SAN JUAN 47-C2590-0023
UNIDAD DE LA MUJER 47-C24-0033

f t • gruporecoletas.com

EN
PORTADA

MIRANDÉS, CAMPEÓN DE COPA

El conjunto burgalés se convirtió en el tercer equipo castellano y leonés en alzar el trofeo de campeón de la Copa Federación tras el Real Valladolid, que lo hizo en la temporada 52/53, y el Burgos, en la 96/97

LA

Copa Real Federación Española se restauró con este nombre en 1993. Hasta entonces llevaba 40 años sin disputarse. Porque este torneo tuvo a sus cinco primeros campeones en las décadas de los 40 y los 50 del pasado siglo. Por entonces, UD San Martín catalán, Deportivo Alavés, Córdoba, Jaén y Real Valladolid levantaron el trofeo que les acreditaba como campeones de una competición diferente, en la que se daba cabida a los clubes de Primera y Segunda,



pero en la que, salvo en la última edición, solo participaron equipos de la entonces Tercera.

Ese 1993, Ángel María Villar decidió volver a poner en marcha esta Copa RFEF. Desde entonces, el Puertollano, el Ourense y el Pontevedra han sido los más laureados, aunque por el medio aparece otro campeón castellano y leonés, el Burgos, que se impuso en la temporada 96/97.

Ha habido, desde 1945, 23 campeones de este torneo (18 desde 1994) y el SD Lemona, que llegó a la final en 2011 y 2012, es, con dos, el conjunto que más veces ha sido subcampeón.

La última edición, ya en su formato moderno, acabó a finales de marzo con el Mirandés como gran triunfador. Los burgaleses se convirtieron, de esta forma, en el tercer conjunto de la FCyLF en lograr este entorchado tras esos éxitos de Real Valladolid y Burgos. Los de Anduva de una forma brillante.

Porque el Mirandés llegó a la Copa Federación al caer eliminado en la primera ronda de la Copa SM El Rey ante el Racing de Santander. En los dieciseisavos de final se cruzó con el campeón de la Fase Regional de Castilla y León, la Arandina. El duelo burgalés se saldó con empate a dos tantos en el encuentro en El Montecillo como en Anduva, decidiéndose el pase en la tanda de penaltis, donde los rojillos estuvieron más acertados. En los octavos, el Mirandés superó al Barakaldo en Lasesarre (2-3) y en Miranda (2-0). Mientras que en cuartos, el equipo que dirige Borja Jiménez volvió a sufrir para dobligar a un histórico, el Real Unión. El 1-0 de Anduva sirvió, ya que en la vuelta los mirandeses hicieron bueno el valor doble de los goles como visitantes, cediendo por 4-3. El Socuëllamos cayó en semifinales tras ceder en casa de los burgaleses por 3-0 y no pasar del empate en tierras manchegas. Y en la gran final fue el turno del Cornellá, otro de los clubes con solera de Cataluña.

CD MIRANDÉS 3 – UE CORNELLÀ 0



Anduva. MIRANDA
PARTIDA DE IDA

« CD MIRANDÉS »



Guillermo, Paris, Kijera, Sergio González, Irazabal, Antonio Romero (Hugo Rama 69'), Rodrigo, Álvaro Bravo, Claudio Medina (Matheus 73'), Cerrajería y Álvaro Rey (Jon Guridi 87')

« UE CORNELLÀ »



Sergio, Pere, Ricard, Román, Xiker, Fall (Leo 57'), Jaume, Pep Caballé, Carlos Esteve (Abde 71'), Agus y Lobato (Gilbert 86').

« OTROS DATOS DEL PARTIDO »



Goles: : 1-0 (41') Cerrajería; 2-0 (50') Claudio Medina; 3-0 (79') Matheus



Árbitro: Sánchez Meneses (Comité Madrileño). Árbitros Asistentes: Manzano García y Martín-Consuegra Díaz.



Amonestaciones: Mostró tarjeta amarilla para Fall (42') de la UE Cornellà.



MIRANDÉS. CAMPEÓN DE COPA



El cuadro castellano y leonés puso la eliminatoria y el título de su lado en la ida, en Anduva. El 3-0 acercó la Copa a Miranda. Algo que se ratificó en casa del Cornellá, en Nou Estadi, con un empate a dos.

EN LA HISTORIA DE UN CLUB DE 92 AÑOS

El Mirandés ya es uno de los 27 clubes españoles que tienen en sus vitrinas la Copa Federación. Se une a Burgos y Real Valladolid, y a otras 24 entidades deportivas que han levantado este trofeo. Tras 91 años de historia, el club burgalés suma un nuevo título, que se unen a los dos de Segunda B o los cuatro de Tercera.

“El hecho de conseguir la Copa, que nunca la había obtenido el club, era muy importante porque queríamos pasar a la historia del Mirandés y quedar así siempre en el recuerdo”, se sinceraba el técnico del equipo, el abulense Borja Jiménez tras el triunfo en la final ante el Cornellá.



Aunque el objetivo prioritario del club es otro, el playoff y el ascenso a Segunda, el hecho de ir pasando eliminatorias permitió a los rojillos empezar a pensar en el título. “De inicio era una competición que nos venía muy bien para que jugadores con menos participación se sintiesen importantes y no perderles; incluso metiendo a integrantes del filial. Pero el Mirandés sale a ganar a cada campo que entra y el título nos hacía especial ilusión”, añade Jiménez.

El CD Mirandés cumplirá a primeros de mayo 92 años de historia. Una historia que recientemente le hizo militar cinco temporadas consecutivas en la Segunda División, a la que aspira a retornar este año. Una historia que dice ha jugado 50 temporadas en Tercera y 15 en Segunda B. Y una historia que le recuerda como aquel espectacular semifinista de la Copa SM El Rey en la temporada 2011/12.

Ahora esa historia tiene un nuevo capítulo, en forma de título, en forma de éxito, con la Copa RFEF en sus vitrinas.



GONALPI, S.L.

Avda. de la Paz, 15 - 1º - 09004 Burgos - www.gonalpi.com - informacion@gonalpi.com

Tel. contacto 947 23 94 08



NUEVA PROMOCIÓN

Viviendas 4 dormitorios

Un lujo a su alcance

Zona G-3

ZONA HOSPITAL



Viviendas de
2 y 3 dormitorios

C/ Duque de Frías

Zona G-3

Parque Lineal RIBERA DEL VENA



Viviendas
Unifamiliares
Pareadas

a 300 m del hospital

Zona G-3

OTRAS ZONAS

Zona Universidad: 1 y 3 dormitorios

Zona G-2. Avenida Castilla y León. 3 dormitorios



BORJA JIMÉNEZ: “SABEMOS QUE ESTO SE PUEDE REPETIR EN EL PLAYOFF”

“Antes de salir al campo, en la habitual charla previa a los partidos, les comenté a los jugadores que no es habitual jugar finales, pero que cuando se juegan hay que ganarlas”. Así motivó Borja Jiménez a sus jugadores antes de comenzar la decisiva eliminatoria ante el Cornellá, que le daría el título.

Borja Jiménez (Ávila, 21 de enero de 1985) es un joven entrenador con sobrada experiencia ya en Segunda B tras sus pasos por el Real Valladolid B, el Izarra, el Rápido Bouzas y ahora el Mirandés. Para él, la Copa es el primer gran éxito como entrenador profesional. Pero no quiere que se quede ahí: “Este título nos va a dar fuerzas para lo que queda de temporada y hay que saber que esta misma situación se puede repetir en breve, ya no con un título en juego si no con un ascenso”.

Agradecido a la Dirección Deportiva, a la Presidencia, al club y a los jugadores, el técnico abulense, formado en el Real Ávila, donde llegó a jugar un playoff de ascenso a Segunda B, recuerda que el club ha inscrito su nombre en la Copa de todo el fútbol semiprofesional, “con muchos equipos en liza”.

Jiménez comenzó su carrera como entrenador en su Ávila natal, de donde pasó en la temporada 2014-15 al Real Valladolid, entrando a dirigir dentro de sus categorías inferiores, hasta que en el 2015-16 se hizo cargo del filial. Desde entonces ha pasado por el Izarra, donde logró mantener al equipo en Segunda B; y por el Rápido Bouzas, donde estuvo a punto de meterlo en el playoff de ascenso a Segunda A. Ahora, en el Mirandés busca que los rojillos retornen a una categoría que perdieron hace dos campañas y a la que buscan volver desde entonces. “Ahora hay que asegurar ese playoff en el mejor puesto posible y estar en la mejor disposición en el mes de mayo”, recuerda.

CORNELLÀ 2 – CD MIRANDÉS 2



Cornellà, en Nou Estadi
PARTIDA DE VUELTA

« UE CORNELLÀ »



Sergio, Pere, Pujol, Román (Eloy Gila 62'), Xiker, Fall (Leo 54'), Jaime Pascal, Pep Caballé, Carlos Esteve, Gaspar y Lobato (Borja 77').

« CD MIRANDÉS »



Guillermo, Paris Alejandro (Carlos Julio 57'), Gorka, Sergio González (Juan Alberto 54'), Jon Irazabal, Antonio Romero, Claudio Medina, Matheus, Cerrajería, Hugo Rama (Rodrigo Sanz 57') y Jon Guridi.

« OTROS DATOS DEL PARTIDO »



Goles: : 0-1 (30') Hugo Rama; 0-2 (54') Jon Guridi; 1-2 (74') Carlos Esteve; 2-2 (84') Eloy Gila.



Árbitro: Álvaro Cánovas García Villarrubia (Comité de la Comunidad Valenciana). Árbitros Asistentes: Sergio Moreno Sánchez y Rita Cabañero Mompó.



Amonestaciones: Mostró tarjeta amarilla a Jon Irazabal (34'), Jon Guridi (69') y Matheus (80') del CD Mirandés.

X

2009 - 2019

 **cyltv**

10 años contigo

7 8

A PRIMERA B

El CD Parquesol competirá la próxima temporada en Primera División “B”. La campaña 2018/19 aún no ha terminado pero su equipo femenino ya ha sellado su participación en esta nueva competición del fútbol femenino español.

No está siendo una buena campaña deportiva para los clubes de elite del fútbol femenino castellano y leonés, sin embargo, en la instalación deportiva vallisoletana José Luis Saso, se ha vivido un paréntesis celebrado por todo lo alto. Un equipo femenino de la comunidad volverá a probar las mieles de Primera División, aunque sea B. “Ha sido un sacrificio enorme y muy trabajado. El poder decir que a falta de tres jornadas hemos conseguido uno de los objetivos de la temporada es fantástico. Los conceptos han estado muy bien asentados y transmitidos. Estamos eufóricas”, comenta emocionada Maka, capitana del vestuario naranja. El otro objetivo del equipo, quedar segundas, corresponde a un afán de superación de los puestos anteriormente conseguidos, tercero y cuarto. “Es importante mejorar la posición y así motivar-





se para no disminuir nuestra competitividad. Todo ha acompañado este año, tenemos muy buen vestuario”, comenta la capitana.

CD Nuestra Señora de Belén, León FF y Salamanca FF lo intentarán la próxima campaña. “Ojalá que el resto de equipos castellano y leoneses puedan estar aquí. Hemos jugado contra ellas con el máximo respeto”, finaliza Maka.

EN EL PLANTÍO

El fútbol femenino en Castilla y León vivió, el pasado mes de marzo, una jornada para recordar teniendo como protagonista al CD Nuestra Señora de Belén y la disputa de su partido de liga ante el Atlético de Madrid “B” en el principal Es-

**HA SIDO UN
SACRIFICIO
ENORME Y MUY
TRABAJADO. EL
PODER DECIR
QUE, A FALTA DE
TRES JORNADAS,
HEMOS
CONSEGUIDO
UNO DE LOS
OBJETIVOS DE LA
TEMPORADA ES
FANTÁSTICO**



tadio de la capital burgalesa, El Plan-
tío. Tres mil aficionados llenaron la
grada para disfrutar del fútbol feme-
nino. Durante el descanso se recor-
dó la figura de Amós Martín, entre-
nador y formador de futbolistas, re-
cientemente fallecido, muy querido
en la ciudad.

**HASTA EL MOMENTO,
SÓLO LAS PROVINCIAS DE
PALENCIA, BURGOS Y LEÓN,
CON LA AMISTAD, NUESTRA
SEÑORA DE BELÉN Y LEÓN
FÚTBOL FEMENINO, HABÍAN
DISFRUTADO DE FÚTBOL
FEMENINO EN LA ELITE. AHORA,
EL CD PARQUESOL SUMARÁ
VALLADOLID A ESTA LISTA
PRIVILEGIADA**

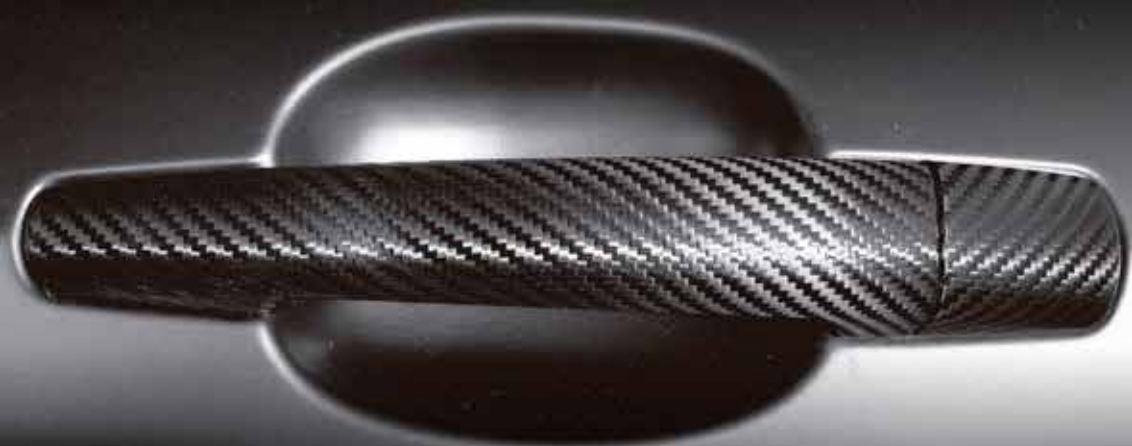


Esposa y nieta de Amós recibieron el cariño de la familia del fútbol
al recuerdo del entrenador recientemente fallecido.

SEA BIENVENIDO A SU

Nuevo

C O C H E



Grupo
Julian
grupos.com



Around the customer



ESCOJA ENTRE NUESTRA AMPLIA GAMA DE MARCAS



ISUZU



HONDA



GRUPO JULIÁN - Ctra. Madrid, km 234 - Burgos - Edificio Grupo Julián - Tel.: 947 267 085 / 947 483 767

www.grupojulian.com

**ARBITRAJE
FEMENINO**

Orgullosa de ser árbitra

Esther, Ruth, Susana... son sólo algunos nombres de las árbitros que comenzaron en el fútbol de Castilla y León en la década de los 80 y 90. Desde luego que no fueron las primeras que se integraron en el arbitraje de la Comunidad pero sí las que tuvieron más recorrido, incluso alguna continúa en el Comité castellano y leonés. Sus comienzos fueron sorprendentes, más para los de fuera que para ellas, pero su aparición en el mundo del silbato hizo posible allanar un camino que hoy parece casi asfaltado.

Susana León Pérez

ZAMORA

SE COLEGIÓ EN 1985 CON 15 AÑOS

Si por algo hay que distinguir a Susana es por ser la primera árbitro castellano y leonesa que llegó a ser internacional con la Selección Absoluta Femenina. A esta zamorana, le gustaba el balón en todas sus vertientes. Desde el arbitraje, desde el fútbol y desde el fútbol sala.

Por aquel entonces había, nada más y nada menos, que cinco árbitras colegiadas en la delegación de Zamora: Pilar González, Carmen González, Pilar Rivada, Alicia de la Peña y Susana León. Ninguna dirigió encuentros de fútbol II, todas ellas lo hacían en fútbol 5: “Estuvimos algo más de dos temporadas pitando el fútbol base, no pusimos mucho interés en ascender al fútbol aficionado pero tampoco estaba bien visto, la verdad, había comentarios al respecto de ser mujeres. Nada que ver con la realidad de ahora”, aclara. La afición por el arbitraje le llegó a través de una amiga cuyo padre era árbitro. Lo compaginó jugando al fútbol en Puente Castro y al fútbol sala en Sala-



Susana León: abajo a la izda. como futbolista

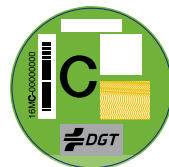
manca. Su tiempo pertenecía al balón. “Hemos ido a jugar incluso haciendo autostop porque no teníamos otra posibilidad”, asegura. Susana recibió la llamada de la Selección Española de Fútbol Femenino en 1989. Con 19 años. Ya había dejado el arbitraje y su debut con la elástica nacional, a las órdenes de Nacho Querreda, se produjo en Benicàssim ante Suiza. Todo un hito para una árbitra de los años 80 que también había pasado por la Selección Autonómica.



SSANGYONG
NUEVA GENERACIÓN

NEW korando

hasta
5.000€!
DE DESCUENTO



TODO LO QUE ESPERAS... Y MÁS.

Si esperas un SUV ágil y dinámico para circular por la ciudad, lo tienes. Pero si eres de los que disfrutan con una excelente capacidad off-road, también la tienes.

Si esperas el mejor confort y capacidad interior, el nuevo Korando es líder en su clase. Y si esperas disfrutar de lo último en seguridad y tecnología, también lo tienes.

Y ahora que lo tienes todo, ¿a qué esperas para probarlo?

Nuevo Korando. Lo que esperas... y mucho más.

Consumo WLTP entre 6,6 y 8,0 L/100Km. Emisiones CO2 WLTP entre 174 y 210 g/Km. NEDC entre 155 y 185 g/Km.

5
AÑOS
GARANTÍA
o 100.000 km

www.ssangyong.es

Incluye promoción y descuento por financiación. Descuento por financiación (1.000€): Oferta dirigida a particulares que financien un mínimo de 12.500€, a un plazo mínimo de 48 meses y con una permanencia mínima de 36 meses. Incompatible con otras campañas financieras. Oferta válida hasta el 31/03/19 sujeta a aprobación por parte de Santander Consumer EFC, S.A.

Ruth Benito Atochero

VALLADOLID

SE COLEGIÓ EN 1993 CON 18 AÑOS

Ruth había practicado atletismo toda su vida pero llegó un momento en el que sólo le apetecía entrenar y no competir. Estaba perdida deportivamente hasta que se cruzó con su vecino Rubio Valdivieso y la invitó a conocer el Comité vallisoletano. “Mi primer pensamiento fue que eso era cosa de chicos y que me daba una vergüenza terrible, pero me trataron estupidamente y me quedé durante siete años. Al principio, escuchaba algún cuchicheo cuando llegaba a los campos de fútbol pero luego se fue normalizando mi presencia”, cuenta Ruth desde Vigo, donde reside en la actualidad. Comenzó a asistir a los cursos de preparación y ahí confiesa que a algún profesor se le escapó la típica frase ‘el fútbol es para chicos’. Su primer campo fueron los Anexos a Zorrilla y en aquellos vestuarios arbitrales relata una anécdota con colegiados de Primera División. “Yo, como novata, entré al vestuario sin llamar y me encontré al trío arbitral anterior cambiándose y completamente desnudos. Me llevé el susto de mi vida para empezar”, cuenta riéndose Ruth. Esta vallisoletana continúa hablando con pasión del arbitraje: “Me vino muy bien en mi adolescencia porque tenía un compromiso deportivo que me hacía salir menos y conocí a gente majísima, incluso convencí a mi hermano para que también fuera árbitro”. Ruth llegó hasta Primera Regional e intentó ascender varias veces pero no logró su-



Ruth Benito, sosteniendo el balón

perar la prueba física. “Me fui desmotivando y lo dejé. Incluso hice alguna línea en Tercera División aunque bien es cierto que no todos los árbitros me querían llevar por el tema de compartir vestuario”, confiesa. Sólo recuerda una anécdota fea y, curiosamente, fue con el padre de un futbolista que expulsó por mandarle a fregar: “El padre se puso como un loco desde la banda y le respondí a voces. Sólo me sacaron de mis sillitas en esa ocasión y aprendí que no debía haberlo hecho”. Ruth desea ver a alguna compañera árbitro dirigir encuentros en Primera División aunque confiesa que todavía queda recorrido. Desde el teléfono se nota su añoranza por la práctica arbitral: “Uno nunca olvida el arbitraje”.



visite nuestra página web
www.ebrosport.com
Trofeos exclusivos,
diseño personalizado
nos adaptamos a las necesidades
de nuestros clientes

Ebro Sport
NUEVA DIRECCIÓN
C/ LOGROÑO 34 bajo
09200 Miranda de Ebro (Burgos)
Tfno.- 947 31 03 69- Fax.-947 06 92 13

Copas
Trofeos personalizados,
Diseños Exclusivos,
Placas de Homenaje, Medallas,
pins, llaveros y todo tipo
de regalos deportivo

Esther Benito

SALAMANCA

SE COLEGIÓ EN 1994 CON 22 AÑOS

Esther escribió una carta al colegio de Salamanca porque le llamaba mucho la atención la figura arbitral. Le contestaron, hizo el curso y, con 22 años, y ninguna referencia más que sus ganas comenzó en los campos de fútbol de Salamanca. El primero en “Los Cuernos” en un encuentro alevín entre el Sporting Garrido y Calasanz. “La temporada que viene hago mis 25 años en el arbitraje y quiero retirarme donde empecé, en lo que llamábamos los campos de la Federación. Con los mismos equipos no, porque ya no existen, pero sí en un encuentro de fútbol 7”, cuenta Esther, a quien, hoy en día y aun trabajando en Segovia, es habitual verla dirigir el fútbol formativo charro. “Nadie me ha mirado de forma distinta, ni compañeros, ni entrenadores, ni equipos; simplemente extrañaba un poco pero es lógico cuando algo es nuevo” relata Esther con un recuerdo muy vivo. “Me gustó muchísimo desde el inicio. Estaba muy asustada en el primer partido pero me acompañaron compañeros del Comité y todo salió bien”, cuenta. A quien no dejaba que le acompañara, al igual que ahora, era a sus padres: “Les engañaba diciendo que pitaba en otro campo para que no fueran a verme. No quería porque sabía que se iban a poner nerviosos; de



hecho la primera vez que me vieron arbitrar fue por televisión. Sé que estaban orgullosos pero no era fácil”. Esther Benito continúa pitando en Provincial, ha asistido en Tercera y en Regional y tiene claro que lleva un cuarto de siglo de satisfacciones personales gracias al arbitraje: “Esto para mí es una afición, llevo 25 años divirtiéndome, por eso continúo”. Rosa Bonet, la primera mujer árbitro de España, la inspiró y sigue haciéndolo: “Creo que ella tuvo mucho mérito pero nosotras ya no tanto. En realidad, hoy en día, somos árbitros y no debería haber arbitraje femenino o masculino. Somos todos iguales y hay que tener cuidado con esa discriminación positiva que existe, ¿por qué el fútbol femenino debe ser pitado sólo por árbitras? O, ¿por qué nuestros compañeros chicos no pueden pitar la elite del fútbol femenino? Creo que así será más complicado para nosotras llegar a integrarnos de verdad. Esa es mi humilde opinión”.

CENTRO DE TECNIFICACIÓN ARBITRAL FEMENINO

La Federación de Castilla y León de Fútbol ha reunido por primera vez a las árbitras en proyección de su Comité.

Lo ha hecho en la concentración del mes de marzo de su Centro de Tecnificación Arbitral y ha trabajado con ellas de manera específica.

Una docena de colegiadas participaron en la doble jornada de preparación y tecnificación llevada a cabo por el Centro de Tecnificación Arbitral de la Federación de Castilla y León de Fútbol. A la vez que ellas, dos grupos de árbitros han trabajado en las instalaciones del CD Olímpico de León para mejorar su progresión física y técnica, a las órdenes de Julián Rodríguez Santiago, exárbitro de Primera División y responsable del Centro.



COPA DE
REGIONES
UEFA

LA SUERTE DE CASTILLA Y LEÓN



Castilla y León ya conoce los emparejamientos de la fase final de la XI Copa de Regiones UEFA. República Checa (Hradez Kralove), Polonia (Dolnoslaski) y Rusia (South Region Chayka) junto con Castilla y León, representando a España, componen el grupo B de la ronda final de la undécima edición de la Regions Cup. Asimismo, Alemania (Baviera), Turquía (Estambul), Eslovaquia (West) y Francia (Normandía) forman el grupo A.



La bola que contenía el nombre de Castilla y León apareció la última en el sorteo que se llevó a cabo el pasado 13 de marzo en el estadio Allianz Arena de Munich, en el descanso del encuentro de Champions League, entre el Bayern y el Liverpool. La fase de grupos se desarrollará los días 18, 20 y 23 de junio; mientras que la final se disputará el 26.

CALENDARIO DE JUEGO DE CASTILLA Y LEÓN EN LA REGIÓN DE BAVIERA

18 DE JUNIO

República Checa (Hradec Kralove) – Castilla y León a las 14 horas en el Neustadt Stadium

20 DE JUNIO

Polonia (Dolnoskaski) – Castilla y León a las 18 horas en el Hankofen Stadium

23 DE JUNIO

Castilla y León – Rusia (South Region Chayka) a las 17,30 horas en el Hankofen Stadium

FINAL

26 de junio 18,30 horas en el Burhausen Stadium

¿SE HA ENFRENTADO CASTILLA Y LEÓN A LOS RIVALES?

La Selección Autonómica vivirá una fase final con viejos conocidos sobre el césped y, curiosamente, muy parecida a la protagonizada en 2017. Hay dos rivales –con distintas regiones representadas- que han conseguido, al igual que Castilla y León, volver a participar en una ronda final: Los rusos de la Region South Chayka (el 6 de julio de 2017 la Region South de Rusia eliminaba a Castilla y León por 3 goles a 2 de la X edición de la Copa de Regiones) y los checos (el 1 de julio de 2017, la arlequinada vencía a la región de Olomouc por 4 goles a 1). Además, estos dos partidos se producirán en el mismo orden de fase de grupos, primero y tercero. En el medio estará Polonia, esta misma región –Dolnoslaski- fue la campeona de la Copa de Regiones en la temporada 2006/2007. Castilla y León nunca se ha enfrentado a Polonia.

LA FEDERACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN Y RADIO TELEVISIÓN CASTILLA Y LEÓN HAN FIRMADO UN CONVENIO DE COLABORACIÓN

Poniendo en valor la labor de ambas marcas a quienes une el deporte de esta comunidad. El director general de RTVCYL, Eduardo Álvarez, y el presidente de la FCyLF, Marcelino Maté, mostraron la camiseta que vestirá la Selección de Castilla y León UEFA en su tercera final europea el próximo mes de junio y que portará la imagen de la televisión autonómica. “Es una firma que veníamos gestando desde hacía tiempo para ratificar la colaboración continua; éste es un momento fantástico pues la imagen de RTVCYL nos acompañará en la fase final de la Copa de Regiones UEFA. Todo para ensalzar la labor de nuestro fútbol y de nuestros futbolistas”, comentó el presidente de la FCyLF en los estudios de La 8 Burgos.



FASE FINAL XI COPA DE REGIONES UEFA



Visita a los campos de entrenamiento

DOS CAMPEONES DE EUROPA

La undécima Copa de Regiones reunirá a dos selecciones que ya saben lo que es ganar este torneo. El combinado de Dolnoslaskí en 2007 y Castilla y León en 2009 se proclamaron campeones de Europa amateurs en las ediciones quinta y sexta, respectivamente.

ESPAÑA BATE RECORDS

El fútbol aficionado español clasifica a una Selección por octava vez para la ronda final de la Copa de Regiones UEFA. Un logro difícil de batir. Castilla y León ha sido el representante en tres de esas ocho ocasiones (Cataluña (2), País Vasco (2) y Madrid). La República Checa le sigue a la zaga con siete fases finales.

CAMPOS DE JUEGO

Serán utilizados cuatro estadios de fútbol para la ronda de clasificación y uno más sólo para la final, Burghausen. Todos ellos de hierba natural. Además, las selecciones participantes contarán con dos campos de entrenamiento para cada grupo. En Neustadt y Bad Goggin. Localidades situadas a cien kilómetros de Munich.

NOVEDADES

UEFA ha anunciado que el vencedor de la undécima edición de la Copa de Regiones viajará a Estados Unidos en mayo de 2020 como selección invitada para disputar una eliminatoria internacional ante el campeón amateur americano.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO
HIGIENE INDUSTRIAL
ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA
FORMACIÓN E INFORMACIÓN DE TRABAJADORES

INTECTOMA TLFNO. 902 36 30 27
Teléfono: 902 36 30 27

INTECTOMA, S.L.
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
Nº REGISTRO: 08/2001

| RibéSalat |

Todo club deportivo es susceptible de producir daños a terceros
¿Tu Club está cubierto frente a posibles imprevistos?

- Defensa jurídica y penal frente a reclamaciones -
- Indemnizaciones a terceros -



Contrata el seguro de **Responsabilidad Civil para tu Club** con las condiciones y coberturas necesarias para cualquier club de fútbol.

Desde
106,77 €/año

RibéSalat, correduría de seguros de la Federación de Castilla y León de Fútbol, expertos en seguros deportivos

Solicita mas información enviando un email a sports@ribesalat.com o al teléfono **93 241 50 50**

www.ribesalat.com

REPORTAJE
FCYL

LOS CAMPOS DE FÚTBOL DE CASTILLA Y LEÓN CON NOMBRE Y APELLIDOS



Con el fallecimiento del histórico futbolista palentino **Isacio Calleja** se fue una de las figuras internacionales más notables y entrañables de nuestro fútbol y nació una petición en la capital: bautizar una calle con su nombre. Lleven a cabo o no los palentinos esta iniciativa, lo cierto es que no son demasiados los elementos públicos de las ciudades nombrados bajo el re-

cuerdo de gente de fútbol, ni tan siquiera con la nomenclatura de los clubes más emblemáticos de la tierra. La Avenida Real Valladolid en la capital del Pisuegra, la glorieta a la Unión Deportiva Salamanca o la Avenida Vicente del Bosque en la ciudad charra es lo poco que nos podemos encontrar, además de un monolito levantado en Navacruz (Ávila) en honor a su vecino Iker Casillas.

Pero hemos querido ir más allá y comprobar qué figuras o personajes de este deporte prestan su identidad a los campos de fútbol de Castilla y León. Hemos buscado terrenos de juego, en las capitales y provincias, bautizados con el nombre de las gentes del fútbol que, en el pasado o en el presente, en sí mismas o por sus actos generosos, resultaron importantes para el fútbol castellano y leonés. Sorpréndanse.



ÁVILA

En la capital:

- **MANUEL SÁNCHEZ GRANADO.** Presidente de la Asociación de Vecinos Zona Norte y precursor de la instalación.

En el Barraco:

- **ALFREDO SOMOZO.** Impulsor del fútbol federado en el pueblo.



ÁNGEL SASTRE

En Lanzahíta:

- **ALEJANDRO MANUEL SÁNCHEZ HERNÁNDEZ.** Futbolista fallecido.

En Cuevas del Valle:

- **ALCALDE LICINIO PRIETO.** Alcalde más longevo de España y alentador de la instalación.

En Arenas de San Pedro:

- **JOSÉ LUIS JARA PECHU.** Creador de las categorías inferiores del Deportivo Arenas.
- **DANIEL DE FERNANDO.** Deportivo Arenal. Presidente de la Diputación que ayudó a que la instalación se hiciera realidad. Hoy en día el club no está federado.
- **VICENTE SIMÓN DELGADO.** UD Ramacastañas. La unión de tres apellidos de tres futbolistas distintos e importantes para el club y la localidad.

En Cebreros:

- **ÁNGEL SASTRE (EL MANCHO).** Futbolista e hijo del actual presidente del CD Cebrereña.

BURGOS

En la capital: Instalaciones de Pallafría

- **JOSÉ LUIS PRECIADO.** Presidente de Honor del Burgos CF y presidente del club de 1958 a 1974.
- **LUIS PÉREZ ARRIBAS.** Presidente de la delegación provincial de la FCyLF de 1973 a 1984, fue vocal del Burgos CF y presidente del CD Juventud del Círculo.
- **TEODORO TEJEDOR.** Expresidente del Atlético Burgalés.
- **AURELIO JUEZ ORTIZ.** Directivo del fútbol burgalés en la década de los 80 y Presidente S.D. Águilas.

- **JOSÉ MANUEL SEDANO.** Periodista deportivo fallecido en 1975 mientras presenciaba un encuentro entre el Burgos Promesas - Cuéllar.

Medina de Pomar:

- **CHUS PEREDA.** Futbolista medinés con 15 internacionalidades con la Selección Española de 1960 a 1968.

Ciudad Deportiva de Castañares:

- **DIEGO RICO.** Futbolista burgalés militante en el Burgos Promesas, CD Leganés, Real Zaragoza y actualmente en el FC Bournemouth.

Miranda de Ebro:

- **JOSÉ GARCÍA.** Expresidente del CD Casco Viejo. Lo fue durante 22 temporadas.



Trespaderne:

- **VIRGLIO URQUIJO.** Expresidente del Club y alma mater desde sus inicios en los años 70.

LEÓN

En la capital:

- **EMILIO GONZÁLEZ.** Expresidente del Atlético Pinilla.

En Ponferrada:

- **COMPLEJO RAMÓN MARTÍNEZ.** Expresidente de la subdelegación de la FCyLF en el Bierzo.
- **CAMPO MANOLO PEÑA.** Futbolista fallecido, campeón de Europa con la Selección Española Sub20 y concejal de Deportes.
- **CAMPO ENRIQUE RODRÍGUEZ.** Futbolista y entrenador vinculado a la SD Ponferradina
- **CAMPO JOSÉ LUIS GONZÁLEZ.** Árbitro de Primera División

Azadinos:

- **MARIO LUIS MORÁN.** Presidente de Honor de la Federación de Castilla y León. Fue su presidente de 1987 a 1996. Los clubes de León pidieron que estos campos de fútbol llevaran su nombre.

Compostilla y Benavides de Órbigo:

- **VICENTE DEL BOSQUE.** Exseleccionador nacional de fútbol y Campeón del Mundo.

Trobajo del Camino:

- **RAFA TEJERINA.** Expresidente del Huracán Z.

PALENCIA

En la capital:

- **SERGIO ASENJO.** Portero internacional con la Selección Española en una ocasión.

Villamuriel:

- **RAFAEL VÁZQUEZ SEDANO.** Expresidente del Club.

Venta de Baños:

- **AMADOR ALONSO.** Futbolista, entrenador y directivo del CF Venta de Baños.

Baltanás:

- **CEFERINO ATIENZA.** Presidente del club de la localidad e impulsor de los campos.

Villalobón:

- **IVÁN HELGUERA.** Futbolista internacional con raíces palentinas.



RAMÓN MARTÍNEZ

En Carracedelo:

- **CAMPO DANI CASANOVA.** Futbolista y entrenador recientemente fallecido



RAFAEL VÁZQUEZ SEDANO



SALAMANCA

En la capital:

- **VICENTE DEL BOSQUE**. Exseleccionador nacional de fútbol y Campeón del Mundo.
- **TORI BLÁZQUEZ**. Utilero de la Unión Deportiva Salamanca. Anexo al Helmántico.
- **NEMESIO MARTÍN 'NEME'**. Primer futbolista salmantino internacional.

El Encinar:

- **GRACILIANO SÁNCHEZ 'GRACI'**. Histórico secretario del Atlético El Encinar.

Cabrerizos y Calvarrasa de Abajo:

- **VICENTE DEL BOSQUE**.

Ciudad Rodrigo:

- **FRANCISCO MATEOS**. Expresidente del Club que donó los terrenos de los campos
- **ANTONIO MARTIÑO 'TOÑETE'**. Entrenador e impulsor del fútbol base.

Béjar:

- **MARIO EMILIO**. Soldado fallecido en la Guerra Civil. Su padre, alcalde, cedió los terrenos y el campo adoptó el nombre del hijo.

Peñaranda de Bracamonte:

- **LUIS GARCÍA**. Futbolista internacional peñarandino con la Selección Española en la Eurocopa de 1988. Campeón de Europa con la Selección Sub21 en 1986.



Santa Marta de Tormes:

- **ALFONSO SAN CASTO**. Expresidente del club fallecido en el año 2000.
- **ZONA DEPORTIVA JORGE D'ALESSANDRO**. Contiene un campo de Fútbol 7. Exfutbolista y entrenador argentino estrechamente vinculado a Salamanca.



SEGOVIA

En la capital:

- **MARIANO GUTIÉRREZ CHOCOLATE**. Histórico futbolista de la Gimnástica Segoviana durante 18 temporadas.

Hontanares:

- **JOSÉ ANTONIO LLORENTE CUESTA**. Fundador del club de la localidad.

La Granja de San Ildefonso:

- **PABLO ALEJANDRO SIMAL**. Presidente del CD La Granja desde hace 25 años.





SORIA

En la capital:

- **CIUDAD DEPORTIVA FRANCISCO RUBIO.** Quien fuera presidente del CD Numancia durante 25 años, impulsó, creó y pagó estos campos de fútbol para el fútbol base soriano.
- **JOSÉ ANDRÉS DIAGO.** Histórico entrenador del fútbol soriano durante 40 años. Delegado de la Escuela de Entrenadores de la FCyLF en la provincia. Campo anexo al Estadio Los Pajaritos.

Navaleno:

- **VICENTE PEÑA.** Histórico presidente y fundador del CD Navaleno ya fallecido.

Arcos del Jalón:

- **LUIS DEL SOL.** Futbolista internacional arcobrigense. Con el Real Madrid consiguió dos Liga, una Copa de Europa, una Copa del Generalísimo y una Copa Intercontinental.



VALLADOLID

En la capital:

- **JOSÉ LUIS SASO.** Portero, entrenador, secretario, presidente (1965 y 1966) y consejero del Real Valladolid CF (desde 1993 hasta su fallecimiento en 2006).
- **LUIS MARIANO MINGUELA.** Futbolista internacional en una ocasión con la Selección Española. Conquistó la Copa de la Liga con el Real Valladolid en 1984.
- **FELICÍSIMO DE LA FUENTE.** Futbolista del Azor y de Juventud Obrera Católica. Inspirador de la Unión Deportiva Sur.
- **MIGUEL MARTÍN LUQUERO.** Presidente Honor de la Unión Deportiva Sur, concejal de Deportes del Ayuntamiento vallisoletano e impulsor de la actual Fundación Municipal de Deportes.



- **NEMESIO GÓMEZ 'PEQUE'.** Histórico directivo y presidente del Betis CF durante medio siglo.

• **HERMANOS LESMES.** Rafael y Francisco. Futbolistas internacionales en los años 50. Concluyeron su carrera futbolística en el Real Valladolid en las temporadas 1961 y 1962.

La Seca:

• **JOSE LUIS SACRISTÁN.** Expresidente del Club.

Matapozuelos:

• **IDULFO CLEMENTE.** Histórico presidente del Rayo Cenobia.

Serrada:

• **DIEGO ROMÁN HERNÁNDEZ.** Futbolista fallecido del club.

Medina del Campo:

• **DIEGO CARBAJOSA.** Histórico portero de la Medinense durante 14 temporadas. Falleció con 30 años.



Medina de Rioseco:

• **JUAN CARLOS NAVARRO.** Histórico futbolista y entrenador del CD Rioseco..

ZAMORA

Benavente:

• **LUCIANO RUBIO.** Histórico Presidente del club, fallecido en 2010.

Villaralbo:

• **CIUDAD DEPORTIVA FERNÁNDEZ GARCÍA.** Apellidos de quien fuera su presidente Jose Fernández García e impulsor del actual campo de fútbol.



QUE SIRVA COMO HOMENAJE A TODOS AQUELLOS QUE, CON SU FÚTBOL O SUS ACTOS GENEROSOS HACIA ÉL, CONSIGUIERON QUE SU NOMBRE Y RECUERDO PERDUREN EN NUESTRO DEPORTE Y EN NUESTRA TIERRA



OTRO PLAY OFF DE ASCENSO PARA CELEBRAR EL 50 ANIVERSARIO

El Atlético Astorga cumple medio siglo de historia asentado ya entre los equipos punteros del Grupo VIII de Tercera División. Bajo la presidencia de Sagrario González, el club alcanzó la gloria en 2014 con el salto a Segunda B por vez primera. En sus filas continúan Diego Peláez, el canterano con más partidos, y Roberto Puente, autor de más de 100 goles de verde

El Astorga cae 4-0 ante el Mensajero y necesita un milagro en La Eragudina o el Mensajero golea al Astorga y deja casi sentenciada la eliminatoria fueron algunos de los titulares de prensa aquel 1 de junio de 2014. Tras caer goleado en La Palma, el cuadro maragato decía prácticamente adiós al ascenso a Segunda B. Pero lo que parecía imposible tras la debacle en Canarias, tornó en improbable de vuelta en León, difícil a mitad de la semana y factible minutos antes de empezar el encuentro de vuelta.

La marea verde se fue ilusionando con la remontada, más aún tras los goles de Ivi Vales y Antonio en apenas media hora; con el 3-0 de Borja en el minuto 69 soñó con un final feliz. Y el sueño se hizo realidad, aunque con incertidumbre. El conjunto isleño desperdició un penalti y en el 90, el 4-0 de Roberto Puente dio paso a la prórroga... y a los penaltis. Taranilla marcó la pena máxima decisiva y La Eragudina, abarrotada, explotó de gozo. Quedaba otra eliminatoria, pero el pase se celebró como un ascenso.

15 días después, tras voltear un 2-1 adverso ante el Laredo con un gol de Lago, el Atlético Astorga que dirigía el burgalés Carlos Tornadijo hacía historia logrando subir a Segunda División B por primera vez.

“Ningún aficionado del Astorga conseguirá olvidar jamás lo que vivimos aquel día, después de remontar el 4-0, clasificarnos en los penaltis y pasar a la siguiente eliminatoria”, rememora Sagrario González, presidenta entonces y hoy al frente de la Junta Gestora que dirige el club. Es su mejor recuerdo desde que en verano de 2010 tomara las riendas de una entidad al borde de la desaparición.

La remontada ante el Mensajero y la final contra el Laredo de aquel “inolvidable” 2014 ocupan igualmente un lugar especial en la memoria de Diego Peláez, el actual capitán y canterano que más veces ha vestido la camiseta verde. “Fue el mejor año”, admite el extremo astorgano, que también destaca el play off de hace dos temporadas, “cuando nos quedamos a un gol de subir otra



PLANTILLA DE LA TEMPORADA ACTUAL

vez a Segunda B en la eliminatoria con el Vitoria”.

En el último lustro, el Atlético Astorga está escribiendo las páginas más importantes de su historia y se ha convertido en “un club respetado en toda la Comunidad y saneado”, alardea Sagrario González, aunque también “ha habido momentos muy complicados, de querer tirar la toalla” como el segundo año en Segunda B. “No éramos capaces de enderezarlo y sabíamos que acabaríamos bajando. No encontrábamos una solución porque económicamente no teníamos presupuesto para poder buscar más jugadores y tampoco quisimos endeudar al club. Eso es algo que siempre he tenido muy claro”, evoca.

Con amargura recuerda asimismo Diego Peláez aquella temporada 2015-2016. “El último partido ganamos al Racing

de Ferrol en casa, que era el líder, pero no nos valió para mantenernos. Fue un momento jodido. Sí que has disfrutado dos años en Segunda B, pero no es fácil digerir un descenso de categoría después de pelear tanto por estar ahí”, expresa el capitán.

Impensable jugar en Segunda B. “Era impensable que la ciudad de Astorga tuviese un equipo jugando en Segunda B cuando toda la vida había estado entre Regional y Tercera, peleando por no bajar, no por los puestos de arriba”, cuenta González, que “no tenía ni idea de lo que era un play off”, reconoce, pero se marcó un objetivo. “Yo quiero jugar un play off”, le dije a Simón, el entrenador de entonces. Y preparamos el equipo con esa idea, nunca de ascender”.

Al final, el Astorga subió. Y bajó. Y jugó otra fase de ascenso. “No podemos pedir más. Han sido unos años bonitos gracias al apoyo de los socios y a contar con un grupo de jugadores que llevan conmigo desde que entré”. Casi una década después de su llegada, Sagrario González piensa “dejar este año el club”, pero no sin antes “volver a jugar un play off”.

Diego Peláez ya estaba en el club cuando ella llegó a la presidencia. Salvo dos años, uno en Zaragoza y otro en Villaralbo, el capitán maragato cumple 12 temporadas casi ininterrumpidas en el primer equipo, “desde los 17 que empecé a jugar siendo juvenil, hasta los 31”, cuenta. “Mi sueño siempre fue jugar en La Eragudina con el Astorga, pero nunca me imaginé que podíamos conseguir lo que hemos conseguido estos años”, admite Peláez, que debutó en Regional con el equipo de su vida y un lustro después lo hizo, también de verde, en la categoría de bronce.

Más alto llegó Felipe Miñambres (Astorga, 1953), que siendo infantil jugaba en “un equipo de barrio” como el Santa Ana y acabó siendo internacional con España en el Mundial 94 de EEUU. En su haber, casi 400 partidos en Primera División, Copa del Rey y Copa de la UEFA. Debutó en la élite con el Sporting de Gijón en 1988 y se consagró con el Tenerife, donde permaneció una década. Pero antes jugó cuatro temporadas (1980-1984) en el Atlético Astorga. “Cuando era niño y jugaba con los juveniles del Astorga o en el primer equipo nunca pensé que fuese a jugar durante tantos años ni tantos partidos en Primera”, admite.

Hoy, tras su paso por los banquillos del Hércules, Salamanca, Alicante, Lleida y Rayo Vallecano y la dirección deportiva del Tenerife y del propio conjunto de Vallecas, ejerce como director deportivo del Celta de Vigo desde hace tres años, aunque no pierde de vista al equipo de su juventud, que ahora entrena su hermano Miguel Ángel. Cuando puede se acerca a ver los partidos y reconoce que “es un éxito grande que el Astorga haya podido jugar en Segunda B y que últimamente sea uno de los equipos que cuenta para estar en el play off”.

El Astorga se ha acostumbrado a ser cabeza de ratón en Tercera División, pero no siempre fue así. El origen del club se remonta al año 1969, cuando un grupo de aficionados al balompié, encabezados por José Fernández, fundó un equipo juvenil denominado Atlético Astorga. Tres años y medio después de su nacimiento, y una vez certificada la desaparición del hasta entonces primer conjunto de la ciudad (CD Astorga), el Atlético Astorga tomó el testigo para devolver las tardes de fútbol al estadio de La Eragudina, inau-



gurado en 1944 como Campo de Deportes Frente de Juventudes y que este año celebra su 75 aniversario.

Este dato y otros que fijan en 1912 los inicios del fútbol en la localidad leonesa lo recoge el libro ‘Atlético Astorga. 1969-2014. Historia del fútbol en Astorga (1910-2014)’, de los autores Manuel Jesús Álvarez, Amando Casado y Jesús Palmero. En el citado ejemplar figura también el año



Tiempo de Viajar
www.tiempodeviajar.com



• **Grupos deportivos RFEF (descuentos especiales):**

- 20 años de experiencia en desplazamientos con equipos de 2ª división B, juveniles y selecciones autonómicas, en la Península,

Islas Canarias y Baleares.

• **Billetes de avión, hoteles, autobuses...**

• **Empresas y vacaciones individuales**

C/ Cartagena 113. 28002 Madrid.
Tel.: 91 510 2795 / 2422 Fax: 91 519 5244
e-mail: madrid@tiempodeviajar.com

C/ J. Antonio Primo de Rivera, 5. 47001 Valladolid.
Tel.: 983 291 466 / 983 291 690 Fax: 983 342 095
e-mail: valladolid@tiempodeviajar.com



que por primera vez el club dio el salto a Tercera División (1980) o la temporada (83-84) en la que, con Felipe Miñambres en sus filas, “estuvimos luchando por entrar en la fase de ascenso” en un grupo “fuerte”, con la Ponferradina, la Cultural o el Real Burgos, rememora el que fuera internacional con España.

Ahora, el Astorga afronta el tramo final de liga con la ilusión de volver a disputar un play off. “Sería el colofón perfecto para el 50 aniversario”, confirma el capitán, Diego Peláez, que ve al equipo “capacitado” para conseguirlo y dar una nueva alegría a los alrededor de 700 socios maragatos.

ACTOS DEL 50 ANIVERSARIO

El propio Diego Peláez y Roberto Puente son los protagonistas del mural ejecutado por el artista urbano David Esteban (Da2.0), que preside la fachada de La Eragudina y que refleja a ambos emblemas del conjunto maragato el día del ascenso en la estatua del león y el águila.

Sus nombres, junto a los de Caballero, Mendaña, Miguel Ángel y Felipe Miñambres, Jarero, Bardal y el resto de jugadores, entrenadores y

presidentes que ha tenido el club a lo largo de estos 50 años aparecen en la camiseta oficial de esta temporada, diseñada por el directivo José Luis de la Iglesia y que sirve de homenaje a todos ellos. También se ha realizado un pin y sellos y matasellos con la efeméride y se han programado varios concursos de fotografía, dibujo, redacción escolar y de tiros a puerta destinados a los alumnos de los colegios de la localidad leonesa.

A comienzos de febrero, además, se celebró un partido entre los veteranos del Zamora y del Astorga antes del duelo liguero que enfrentaba a ambos equipos y en marzo se realizó un coloquio sobre marketing deportivo con el responsable de la citada materia en el CD Leganés. Otra actividad programada, aún sin fecha, es una jornada con exjugadores y exentrenadores, entre los que estará Felipe Miñambres.

Un amplio programa de iniciativas al que el club desea añadir en junio la disputa de una nueva fase de ascenso a Segunda B. “¿Qué me falta? Me gustaría jugar otro play off y dejarlo”. Habla Sagrario González, la dirigente que con un trato familiar hacia su plantilla y confiando en un bloque de futbolistas leoneses ha llevado al Atlético Astorga a su cota más alta.

LA TÁCTICA A LAS ÓRDENES DEL JUEGO

FEDERACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN DE FÚTBOL, EN COLABORACIÓN CON CESFÚTBOL

La Federación de Castilla y León de Fútbol organiza un Congreso Nacional de Entrenadores con el título "La táctica a las órdenes del juego" que ofrecerá herramientas a los asistentes para estudiar, aprender, debatir, innovar y emprender sobre la materia propuesta. Las charlas, no sólo apoyadas en el amplio currículum de los ponentes sino en los conceptos propuestos por cada uno de ellos, contarán con mesas redondas a su finalización.

La Federación de Castilla y León de Fútbol, en colaboración con CESFÚTBOL, pretende dar cabida a todo aquel interesado en asistir a este Congreso Nacional y ofrecerá facilidades de alojamiento a los congresistas. Asimismo, la organización pondrá a disposición de los asistentes almuerzo en la sede de la FCyLF para la jornada de mañana y tarde. La FCyLF aprovechará el Congreso para rendir homenaje a entrenadores destacados de la Comunidad.

PARTICIPACIÓN E INSCRIPCIONES

Existen plazas limitadas a 130 congresistas y las inscripciones deberán realizarse online, has-

LA TÁCTICA A LAS ÓRDENES DEL JUEGO

CONGRESO NACIONAL DE ENTRENADORES

31 DE MAYO
1 DE JUNIO:

Arroyo de la Encomienda (Valladolid)

Benito Floro
Juan Carlos Unzué
Roberto Olabe
Ángel Cappa
Jorge D' Alessandro
Jesús Cuadrado
Francisco Menéndez

Plataformas

Colabora

Real Madrid GONALE

www.fcylf.es

INFORMACIÓN INSCRIPCIONES

FEDERACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN DE FÚTBOL

Comunidad de Entrenadores

ta el 25 de mayo, en www.fcylf.es. Además, la organización ha previsto la participación de los congresistas mediante la realización y envío de póster que podrán exponerse en el Congreso. Pueden participar entrenadores titulados o alumnos de los Cursos de Entrenadores de FCyLF y RFEF. Versará sobre 'Táctica' y los envíos (en formato JPG o PDF) deberán realizarse antes del 10 de mayo a con-

greso@fcylf.es El estilo del póster no superará un tipo de letra (Arial o Verdana) de 18 puntos y el Comité de Evaluación del Congreso avisará al autor o autores si su póster será publicado.

El congreso, estructurado en dos jornadas, 31 de mayo y 1 de junio, tendrá el siguiente horario y ponencias:

31 DE MAYO

- **15,00 horas:** Recibimiento de los asistentes en la FCyLF. Entrega de documentación.
- **15,30 horas:** Presentación del Congreso
- **16,00 horas:** Benito Floro TERMINOLOGÍA, CONCEPTOS Y APLICACIONES DE LA ESTRATEGIA Y LA TÁCTICA
- **17,15 horas:** Juan Carlos Unzué. METODOLOGÍA DE LA TÁCTICA
- **18,30 horas:** {Comunicación libre} - Francisco Menéndez. EL MECANISMO DE SOLIDARIDAD Y LOS DERECHOS DE FORMACIÓN DE FIFA – PROPUESTA DE TRASLADO AL ÁMBITO NACIONAL
- **19,45 horas:** Coloquio abierto con los tres ponentes.
- Reconocimiento ENTRENADOR destacado de Castilla y León

1 DE JUNIO

- **11 horas:** Roberto Olabe. REFERENCIAS ESPACIALES: UNA HERRAMIENTA, VARIAS EXPERIENCIAS
- **12,15 horas:** Jesús Cuadrado. DESORGANIZACIÓN ORGANIZADA PARA ATACAR
- **13,30 horas:** Coloquio abierto con los dos ponentes.
- Descanso para almorzar (bajo inscripción en la FCyLF)
- **16,00 horas:** Ángel Cappa. TÁCTICA Y ESPACIOS DE JUEGO
- **17,15 horas:** Jorge D' Alessandro. LA TÁCTICA A TRAVÉS DEL MÉTODO
- **18,30 horas:** Coloquio abierto con los dos ponentes.
- **19,00 horas.** Entrega de diplomas FCyLF. Clausura del Congreso.

PONENTES



BENITO FLORO:

ENTRENADOR NACIONAL UEFA PRO, EXSELECCIONADOR NACIONAL DE CANADÁ, EXENTRENADOR REAL MADRID, ALBACETE, SPORTING, MALLORCA...



JUAN CARLOS UNZÚE:

ENTRENADOR NACIONAL UEFA PRO, FUE SEGUNDO ENTRENADOR DEL FC BARCELONA Y RESPONSABLE DE LOS BANQUILLOS DE CD NUMANCIA DE SORIA, RACING, CELTA...



FRANCISCO MENÉNDEZ:

SECRETARIO GENERAL DE LA FEDERACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN DE FÚTBOL, LICENCIADO EN CIENCIAS ECONÓMICAS Y MÁSTER EN GESTIÓN DEPORTIVA POR LA UNIVERSIDAD CASTILLA-LA MANCHA



ROBERTO OLABE:

ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL, DIRECTOR DE FÚTBOL DE LA REAL SOCIEDAD, HA ENTRENADO A LA REAL, EIBAR, ALMERÍA, SELECCIÓN DE QATAR...



JESÚS CUADRADO:

ENTRENADOR NACIONAL UEFA PRO, MÁSTER ALTO RENDIMIENTO, DIRECTOR CEFUTBOL/ TRAINING FÚTBOL, FUE PREPARADOR FÍSICO DE LA UD SALAMANCA Y REAL VALLADOLID



ÁNGEL CAPPÀ:

ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL, HA ENTRENADO A CD TENERIFE, HURACÁN, RIVER PLATE... FUE SEGUNDO ENTRENADOR DEL FC BARCELONA Y REAL MADRID.



JORGE D' ALESSANDRO:

ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL, HA ENTRENADO AL ATLÉTICO DE MADRID, BETIS, RAYO, SALAMANCA...

REPORTAJE
FCYLF

PORTEROS CASTELLANO Y LEONESES

Diego Altube

RECOGE EL
TESTIGO



El portero, aún en edad juvenil, ha sido ya convocado para varios encuentros del primer equipo del Real Madrid. Toma

el relevo de otros grandes guardametas de la Comunidad, como el palentino Sergio Asenjo, el leonés Juan Pablo Colinas, el

abulense Ángel Pindado, el vallisoletano Jacobo Sanz, el salmantino Ángel Lozano, el segoviano José Luis Montes y el burgalés José Luis Fernández Manzanedo, entre otros

Diego Altube era aún cadete cuando se vistió la camiseta de la Selección de Castilla y León Sub18. Poco después era llamado por la Selección Española Sub16 quemando etapas a pasos agigantados. Hoy, aquel chaval que ya apuntaba maneras ya sabe lo que es ser convocado por todo un Real Madrid. De momento es el portero del División de Honor Juvenil, aunque ya ha compartido vestuario con Keylor Navas o Courtois. Con el dorsal 40 ha sido incluido en varias citaciones de Santiago Solari para Liga, Co-



Defendiendo la portería de Castilla y León

pa e incluso Champions League. Aunque siempre ha sido el descartado ya sabe lo que es un vestuario de elite, de un club al que llegó en 2016 procedente del Real Valladolid.

Aunque nacido en Alcalá de Henares en 2000 -acaba de cumplir los 19 años-, Altube comenzó en el mundo del fútbol en Valladolid, en el CD Betis CF, pasando luego por la Escuela del Real Valladolid para entrar en alevines en el club en 2010. En 2014 ya estaba con el combinado castellano y leonés Sub16 y poco después pasó al Sub18. Entre medias, no faltó ni a una convocatoria del área de porteros del Centro de Tecnificación de la Federación de

Castilla y León. Destacó en un Campeonato de España cadete con la arlequinada y le llamó el Real Madrid. Para allí se fue ese 2016. Desde entonces, Juvenil C, Juvenil B y ahora el A con el División de Honor. Dicen que su sitio el año que viene es el filial blanco.

“Guardameta de gran personalidad, que demuestra en cada partido sus reflejos y es muy explosivo en todas sus acciones. Además de ir muy bien por alto sabe interpretar a la perfección el juego y se comunica constantemente con su defensa”, recoge la web del Real Madrid.

Altube recoge así el testigo de otros porteros castellano y leo-

neses. Como el último en triunfar, **Sergio Asenjo**. El palentino, hoy en el Villarreal, debutó muy joven en Primera. Tras formarse en el San Juanillo se fue al Real Valladolid, con el que jugó su primer encuentro en la máxima categoría en diciembre de 2007. Su carrera le llevó al Atlético de Madrid y al Málaga hasta recalar en el Villarreal. Su fortaleza le ha hecho recuperarse de un sinfín de lesiones y superar los 200 encuentros en Primera. En 2016 jugó su primer encuentro con la Selección Española.

El leonés **Juan Pablo Colinas** debutó en Primera un poco antes, en 2002, con el Alavés. Luego jugaría en la máxima catego-

ALBERTO ARRAN ÁLVAREZ

SERLIMA

Servicio de Limpieza y Mantenimiento en General
Abrillantado y Encerado - Limpieza de Cocheras

☎ 606 96 30 51

ría con el Numancia y el Sporting, alcanzando los 142 encuentros; aunque sus mayores éxitos llegaron en el extranjero, con el Maccabi Tel Aviv, ganando la Liga o la Copa de Israel y llegando a jugar la Champions. Posteriormente se hizo con la Copa de Chipre, con el AEK Larnaca, con el que jugó la Europa League antes de retirarse. Ahora colabora con la cantera del Sporting en funciones de entrenador ayudante.

El vallisoletano **Jacobo Sanz** jugó 32 encuentros en la máxima categoría, desde su debut en septiembre de 2008, entre Getafe y Valladolid. Al igual que Juan Pablo, sus mejores prestaciones fueron en el extranjero, jugando en el Asteras Tripolis chipriota y el PAOK griego, donde ganó una Copa y una Supercopa, llegando a disputar Champions y Europa League. Su último destino fue el Pune City de la India, donde ejerció de entrenador de porteros.

El abulense **Ángel Pindado** militó en varios equipos, como el Granada, el Atlético de Madrid, donde llegó a estar con el primer equipo en la campaña 2003-04, Getafe, Albacete y Las Palmas. Con los manchegos disputó su primer encuentro en la máxima categoría, en la campaña 2004-05 en Santander ante el Racing. También jugó en el extranjero, en el Amberes de Bélgica, el Nea Salmis de Chipre y el Kastrioti Kruje de Albania, donde se convirtió en el primer español en jugar en ese país.

A ellos se le puede unir la próxima temporada **Sergio Herrera**, el mirandés de Osasuna, que está luchando por subir a Primera.

Aunque si se echa la mirada atrás están el salmantino **Án-**



Altube fue subcampeón de España alevín con Castilla y León en el 2012



gel Lozano, con 113 encuentros en Primera entre Salamanca, Valladolid y Real Burgos en las décadas de los 80 y los 90; el segoviano **José Luis Montes**, con 12 partidos en la máxima categoría -los 12 con el Valladolid- o el burgalés **José Luis Fernández Manzanedo**, con 161 entre Burgos, Valencia, Valladolid y Sabadell, llegan-

do a ser internacional absoluto en 1977; o el vallisoletano **José Luis Saso**, con 171 entre Atlético de Madrid y Valladolid en las décadas de los 40 y 50.

Hay muchos más, algunos pasaron de forma esporádica por Primera, otros jugaron más...

¿el próximo será Altube?

EN EL RECUERDO...



ANTONIO PEDROVIEJO

El último encuentro al que Antonio acudió a La Arboleda fue un Almazán – Bupolsa el 30 de septiembre de 2017. Victoria. 2 a 0 para los suyos. No presenció ningún encuentro más en el campo de fútbol de su pueblo. Antonio Pedroviejo falleció el 2 de febrero a los 102 años. Fundó la SD Almazán, fue su primer presidente y su socio número 1 hasta el día de su muerte.



“Él se comprometió a presidir el club durante dos temporadas y así lo hizo, la de 1967/68 y 1968/69. Luego siempre estuvo ligado pero cumplió su palabra”, habla Manuel, presidente de la SD Almazán desde hace un año y nieto de Antonio. Benedicto García, Juanjo Hernández y el propio Pedroviejo fundaron el club hace 53 años, antes no había existido el fútbol federado en Almazán.

EN EQUIPO entrevistó a abuelo y nieto en el 50 aniversario del club en el año 2016. El segundo ayudaba al primero. Ambos conocían los “malabares” necesarios para compaginar fútbol con casi cualquier profesión, más aun si se trata de

hostelería. Antonio fue la tercera generación de una familia de importantes hosteleros adnaminatinos y Manuel se ha convertido en la quinta.

La SD Almazán nació en 1967 ascendiendo esa temporada inicial a la Primera Regional de Aragón. El premio al equipo que, el entonces presidente, Antonio Pedroviejo, ofreció nada más y nada menos que un viaje a Benidorm. El fútbol ha cambiado mucho, no sabemos si demasiado, pero casi siempre ocurre que, lo bien sembrado, crece. El querido club de Antonio Pedroviejo es un buen ejemplo.

Descanse en Paz.

BALÓN OFICIAL



PARA EL FÚTBOL Y FÚTBOL SALA DE CASTILLA Y LEÓN

La FCyLF repartirá nueve mil de estos balones ADIDAS de forma gratuita entre sus equipos para las próximas dos campañas.



El pasado mes de diciembre, la Federación de Castilla y León de Fútbol abrió un detallado proceso público de adjudicación de balón oficial, tanto para fútbol como fútbol sala, para las próximas dos temporadas: 2019/20 y 2020/21.

La FCyLF desea unificar los elementos técnicos con los que se desarrolla la competición, el más importante, el balón. Durante el plazo de entrega de solicitudes, se recibieron cinco ofertas distintas provenientes de cuatro empresas. Dichas propuestas fueron estudiadas y valoradas atendiendo a criterios de evaluación técnicos, económicos, de distribución, de código ético, de marca... que llevó a elevar por encima del resto la propuesta de ADIDAS.

COMISIÓN DE EVALUACIÓN

Además de cumplir con estos valores de juicio, la FCyLF creó una comisión de evaluación y prueba de balones formada por:

Tres directivos (Manuel Heredia, vicepresidente FCyLF; David Otero, vocal FCyLF y presidente del Atlético Bembibre; y Roberto Martín, vocal FCyLF y presidente de la UD Santa Marta)

Tres técnicos (Mario Sánchez, seleccionador autonómico de fútbol; Javier Díez, técnico de porteros FCyLF; y Raúl González, seleccionador autonómico de fútbol sala)

Tres futbolistas en activo (Anual Mohamed Tuhami, Real Valladolid CF; Alicia Carranza, CD Parquesol; y Diego Pita; Universidad de Valladolid FS)

Tres exfutbolistas (Juan Carlos Rodríguez Moreno, Javier Torres Gómez y Gustavo Terleira Madrigal)

Tres presidentes de clubes (Manuel Díaz, presidente CF Peña; Javier Pajares, presidente del Club Internacional de la Amistad; y José Luis Fernández Manzanedo, presidente del CD Burgos Promesas 2000)

TEAM REPLIQUE Y TEAM SALA

Los modelos elegidos, TEAM REPLIQUE y TEAM SALA ADIDAS, comenzarán a llegar a los clubes a partir del 1 de julio.

Serán nueve mil los balones de fútbol y fútbol sala que la Federación de Castilla y León repartirá de manera gratuita entre sus equipos durante las dos próximas cam-





pañas. Este gasto estará sufragado por las subvenciones procedentes de la comercialización de los derechos de explotación de los contenidos audiovisuales del fútbol profesional.

BALONES GRATUITOS PARA LOS EQUIPOS DE CASTILLA Y LEÓN

Los clubes de la FCyLF recibirán un número de balones gratuitos en función de sus equipos inscritos en las distintas competiciones. Cada club ya ha recibido información individualizada de los balones que le corresponden así como de la posibilidad de pedir mayor cantidad, si así lo desea, a su cargo. El primer envío de balones oficiales FCyLF llegarán a los clubes de Castilla y León a partir del 1 de julio. Cualquier equipo afiliado a la FCyLF podrá pedir balones a través de

de la propia web www.fcylf.es, accediendo al enlace habilitado para ello.

DEVOLUCIÓN DE BALONES

ADIDAS aceptará devoluciones de balones defectuosos durante los tres meses siguientes a la entrega del material, siempre y cuando el deterioro del balón haya sido provocado por un defecto de fábrica y no por un mal uso de éste. Se considerarán defectos de fábrica: Explosiones de la cámara interior; desprendimiento de la cámara interior; despegue de los paneles; abrasión excesiva de los paneles; esfericidad incorrecta del balón, bote y vuelo irregular. Los balones defectuosos deberán ser entregados en las delegaciones provinciales de la FCyLF que a cada club corresponda.

RECOMENDACIONES

ADIDAS recomienda una presión de 0.6 a 0.8 bares en el hinchado de sus modelos TEAM REPLIQUE y TEAM SALA. El primero para superficie de césped artificial y natural –nunca en cemento o pistas abrasivas–; y el segundo en parquet, cemento o goma.

PRESENTACIÓN DEL BALÓN OFICIAL

La FCyLF y ADIDAS presentarán el balón oficial en la casa del fútbol castellano y leonés en Arroyo de la Encamienda, Valladolid, en próximas fechas. Darán a conocer ambos modelos, informarán de cómo transcurre el proceso de petición y reparto y desvelarán el plan de patrocinio para las dos próximas temporadas.



ALICIA CARRANZA QUEVEDO

Estudiante de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la UEMC. Técnica en el Centro de Tecnificación de la FCyLF.

SILVIA SEDANO CAMPO

Profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UEMC. Preparadora física en el Centro de Tecnificación de la FCyLF.

FÁTIMA BREÑA CASCO

Médico DEL CENTRO Tecnificación de la FCyLF

LA LESIÓN ISQUIOTIBIAL

¿Qué son las lesiones musculares?

En el mundo del deporte y especialmente en los deportes de contacto, como es el fútbol, es frecuente que se produzcan lesiones musculares. Este tipo

de lesiones suponen más del 30% del total y el tiempo de recuperación varía en función del grado de la lesión. A continuación se resumen las principales características de este tipo de patologías.

NOMENCLATURA	CARACTERÍSTICAS	PRONÓSTICO
CONTRACTURA Y/O DOMS	LEVE ALTERACIÓN FUNCIONAL.	1-3 DÍAS
MICRORROTURA FIBRILAR Y/O ELONGACIÓN MUSCULAR	ALTERACIÓN DE POCAS FIBRAS MUSCULARES.	3-15 DÍAS
ROTURA FIBRILAR	ALTERACIÓN DE UN MAYOR NÚMERO DE FIBRAS MUSCULARES.	3-8 SEMANAS
ROTURA MUSCULAR	ROTURA IMPORTANTE DEL MÚSCULO.	8-12 SEMANAS

Tabla 1. Clasificación de las lesiones musculares.

¿Qué son los músculos isquiotibiales?

Es un grupo muscular que forma parte del miembro inferior y se sitúa en la parte posterior del muslo. Está formado por el bíceps femoral, el semitendinoso y el semimembranoso. Intervienen en la locomoción y el mantenimiento de la estabilidad y se encargan de la extensión de la cadera y la flexión de la rodilla.

¿Cómo se produce la lesión muscular?

La lesión muscular puede ser directa, debido a un traumatismo o un accidente deportivo, o indirecta, producida por una elongación de la musculatura causada por una contracción repentina del músculo.

Ambos mecanismos de lesión producen un daño en el tejido muscular, sangrado interno y dolor. Además, tendremos que observar cómo se encuentran el resto de estructu-



Figura 1.

Anatomía de los músculos isquiotibiales.

Fuente: <https://corewalking.com/what-are-the-hamstrings/>

ras internas del muslo ya que éstas han podido ser dañadas debido al traumatismo sufrido.

Las principales acciones en las que suele dañarse la musculatura isquiotibial en futbolistas son las arrancadas, los cambios de dirección y los golpes al balón. Esto es debido a su papel en la contracción excéntrica así como a las complejas transiciones concéntrico-excéntrico y excéntrico-concéntrico que se producen en esas actividades.

¿Qué factores de riesgo hay?

Es muy importante conocer los principales factores de riesgo de la lesión de isquiotibiales, especialmente las adaptaciones fisiológicas producidas en el músculo tras haber sufrido una lesión de este tipo recientemente, ya que ese es el principal factor de riesgo.

EN LA MUSCULATURA EN EL FÚTBOL

1-EXISTENCIA DE LESIONES PREVIAS EN LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL.

Es sin duda el principal factor de riesgo. La mayoría de las recaídas se suelen producir dentro de los dos primeros meses tras volver a la competición, aunque el riesgo continúa en el tiempo. En esta musculatura la recaída es notable debido a la formación de un tejido cicatrizal débil y a la reorganización de las nuevas fibras musculares.

2- DESEQUILIBRIO DE FUERZA ENTRE EL CUÁDRICEPS Y LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL.

Los isquiotibiales deberían tener entre el 60 y el 70 % de la fuerza de los cuádriceps y, en muchas ocasiones, esto no ocurre.

3- FATIGA MUSCULAR

La fatiga inducida por la repetición de esfuerzos a máxima velocidad causa un cambio significativo en la técnica de carrera, lo cual puede contribuir a la lesión..

4- ALTERACIONES LUMBO-PÉLVICAS

Diversas disfunciones a nivel lumbo-pélvico también han sido relacionadas con esta lesión. La limitación de flexibilidad en los flexores de cadera y en el grupo muscular del cuádriceps se ha identificado como factor de riesgo en esta lesión.

¿CÓMO SE PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE PADECER ESTA LESIÓN?

Hay muchos tipos de trabajo que pueden ayudar en la prevención de este tipo de lesiones, pero según estudios recientes, el trabajo excéntrico es el más eficiente y el que más ayuda a contrarrestar el riesgo de lesión. Sin embargo, no podemos olvidarnos de los trabajos propioceptivos, pliométricos o de mejora del rango de movimiento, ya que son muy importantes en la prevención.

A continuación se muestran diferentes aspectos que deberíamos incluir en un programa preventivo de la lesión muscular en la musculatura isquiotibial.

1- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura isquiotibial que conlleven trabajo de carácter excéntrico.

- IMAGEN 1: Razor
- IMAGEN 2: Puente glúteo en TRX
- IMAGEN 3: Slide leg

EJERCICIOS EN IMÁGENES



LA LESIÓN EN LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL EN FÚTBOL

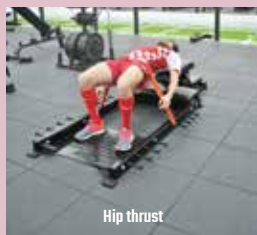
EJERCICIOS EN IMÁGENES



Flexión de cadera con fitball



Paso de vallas altas



Hip thrust



Cajón

2- Ejercicios que trabajen la mejora del ROM articular y de la técnica de carrera.

- IMAGEN 1: Flexión de cadera con fitball
- IMAGEN 2: Paso de vallas altas

3- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de la articulación lumbopélvica, especialmente en los glúteos mayor y medio.

- IMAGEN 1: Hip thrust
- IMAGEN 2: Cajón
- IMAGEN 3: Lunge lateral.
- IMAGEN 4: “Perro” (bird dog variación)

4- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura estabilizadora del tronco (CORE).

- IMAGEN 1: Bird dog.
- IMAGEN 2: Press palflo

5- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de la cara anterior del muslo y los flexores de cadera, especialmente del cuádriceps.

- IMAGEN 1: Lunge
- IMAGEN 2: Sentadilla con kettlebell
- IMAGEN 3: Sentadilla búlgara
- IMAGEN 4: Flexión de cadera con goma (trabajo específico de psoas)

6- Ejercicios para mejorar el equilibrio dinámico en acciones específicas del fútbol, (propiocepción con desequilibrios y aterrizajes monopodales).

- Salto lateral de valla con apoyo monopodal

7- Ejercicios pliométricos de salto, que sirven para incrementar la fuerza de los estabilizadores de rodilla.

- Zancadas amplias
- Saltos a pies juntos sobre una línea o minivalla.



Lunge lateral



Abducción de Cadera



Lunge



Press palflo



Flexión de cadera con goma



Sentadilla con Kettlebell



Flexión de cadera con goma

BIBLIOGRAFÍA

Lesiones Deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Bahr. 2007. Editorial Médica Panamericana. ISBN: 978-84-9835-006-7

Guía de Práctica Clínica de las lesiones musculares. Epidemiología, diagnóstico, tratamiento y prevención. Servicios Médicos del Fútbol Club Barcelona. 2009.

A Multifactorial, criteria-based progressive algorithm for hamstring injury treatment. Mendiguchia et al. 2017.



UEMC

**Universidad Europea
Miguel de Cervantes**

con el deporte



**Ing. Informática - Ing. Organización Industrial - Arquitectura Técnica
Tecnología e Innovación Alimentaria - Odontología - Fisioterapia
CC. Actividad Física y del Deporte - Nutrición y Dietética - Psicología
Terapia Ocupacional - Criminología - ADE - Periodismo
Comunicación Audiovisual - Publicidad y Relaciones Públicas**

Tel. 983 00 1000 - www.uemc.es - C/ Padre Julio Chevalier, 2.47012 - Valladolid



SELECCIÓN
NACIONAL FS

Arsenio Pascual

EL TALISMÁN
SALMANTINO

SELECCIÓN NACIONAL
FS FEMENINO

En la Selección Española de Fútbol Sala Femenino que se ha convertido Campeona de Europa no había representación castellano y leonesa entre las jugadoras pero sí en el cuerpo técnico. El charro Arsenio Pascual, exseleccionador y ahora delegado, ha sido y es referente nacional del fútbol sala. Su 'suerte' dirigiendo a España durante 15 años la ha trasladado a las chicas que entrena Claudia Pons, actual seleccionadora, levantando el máximo trofeo en el primer Campeonato de Europa organizado por UEFA.



Natural de Sancti-Spíritus, enciclopedia viva de este deporte, conversador y, sobre todo, humilde, Arsenio Pascual, habla de este Campeonato de Europa 'como un sueño hecho realidad': "Con las jugadoras siempre hemos soñado con disputar un Campeonato de Europa, el mérito de estas chicas es muy grande, a alguna de ellas las entrené siendo seleccionador y he tenido la suerte de vivir este Europeo"

Arsenio Pascual se alejó del fútbol sala hace cinco años. El fallecimiento de su mujer hace unos meses propició que se abrazara otra vez a este deporte para encontrar alivio y la recompensa ha sido bonita: "Mis circunstancias personales han hecho que viviera este Campeonato; yo sin mi mujer no podía haber hecho las cosas que he hecho y eso es realmente precioso".

No lanza las campanas al vuelo en cuanto a la posibilidad de celebración de un Campeonato del Mundo pero reconoce que cada día está más cerca. "Soy realista y sigue siendo algo futurible pero FIFA tiene que hacerlo posible", asegura Arsenio. En 1995 se formó la Selección Española de Fútbol Sala y aún recuerda que Javi Lozano, seleccionador masculino, buscaba algún hueco en el calendario de partidos del combinado masculino para que tuviera cabida la femenina. "Desde 1995

hemos tenido continuidad pero resultaba complicado, había que buscar dinero y rivales, sobre todo rivales. Yo siempre he tenido facilidad para hacer la Selección. Mi bloque lo componían 30 jugadoras, es decir, podía hacer hasta tres selecciones del mismo nivel. El problema era buscar rival. En Europa ganábamos siempre pero soñábamos con Brasil, por ejemplo. Aunque desconocíamos qué pasaría si nos enfrentábamos a ellas. Al final, llegamos a jugar seis encuentros con victoria en cuatro de ellos para España”, relata.

VALORAR EL TRIUNFO

Desde el primer Mundial de la Selección Española de Fútbol Sala -Guatemala 2000- hasta el primero de la Selección Española de Fútbol -Sudáfrica 2010- todo cuesta. “Tenemos que darnos cuenta de que nunca es fácil ganar a una Selección nacional. Es importante ser humildes pero darnos valor también”, asegura. Arsenio, que entrenó a la actual seleccionadora, Claudia Pons, vaticina un crecimiento medido para el fútbol sala femenino: “El deporte femenino está creciendo con mucha fuerza, en fútbol sobre todo y el fútbol sala irá de la mano. Lo que yo siempre decía y digo a las jugadoras es que hay que ser felices jugando a este deporte. Pero, con los pies en el suelo, no deben olvidar sus estudios o sus ocupaciones porque, hoy por hoy, no pueden vivir de esto. Muy poco a poco cambiará”.



descomplicate
**Y DISFRUTA
DEL FÚTBOL**

SALUD / VIDA / HOGAR / AHORRO / VIAJE



Para un asesoramiento personalizado sobre cualquiera de nuestros seguros, puedes dirigirte a tu mediador o a nuestras oficinas de Castilla León en Ávila, Burgos, León y Valladolid