

REVISTA DIGITAL

CD ATLETISMO DROMOS

DROMOS

Nº 5

LOS
MAYA

CARRERA DE
HIGUERO

NUEVO CURSO
DEL **CLUB**



EL CLUB DE
VOLEY

ENTREVISTA A
**HIGINIO
RIVERO**

BALONCESTO
PARALÍMPICO

TENDINOPATÍA

NUTRICIÓN Y
RECUPERACIÓN
DE LESIONES

RELOJ
INTELIGENTE

LA FUERZA
EN EL ATLETISMO



**C. D. ATLETISMO DROMOS
SAN MARTIN DE LA VEGA**

EQUIPO DE LA REVISTA DIGITAL DROMOS

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

- Coordinación General: Antonio J. Gutiérrez
- Redacción General: Antonio J. Gutiérrez

NUESTRAS SECCIONES.

• TÉCNICA ATLÉTICA, HISTORIA Y NOTICIAS ATLETISMO

Responsable: Antonio J. Gutiérrez

Colaboradores: Adriana Bañuelos

• NOTICIAS DEPORTE SMV

Responsable: David De Pedro

Colaboradores: Laura Sáez, Irenka Pérez y M^a José De Diego

• SOCIEDAD Y DOCUMENTO GRÁFICO

Responsable: Ana Casado

• ENTREVISTAS

Responsable: Alberto Zurdo

Colaboradores: Ana Casado y Lorena González

• SALUD Y DEPORTE

Responsable: Josefina Espejo

Colaboradores: Andrea Pino

• DIGITALIZACIÓN E INNOVACIÓN

Responsable: David De Pedro

• PUBLICIDAD

Responsable: David De Pedro

ÁREAS DE APOYO

MAQUETACIÓN Y PUBLICACIÓN

Responsable: David De Pedro

Colaboradores: Irenka Pérez

REVISTA@CDDROMOS.ES
@REVISTADIGITALDROMOS

ÍNDICE

p. 4

COLUMNA DE OPINIÓN

p. 9

HISTORIA DEL DEPORTE

p. 13

DEPORTE EN SAN MARTÍN
DE LA VEGA

p. 20

LA ESCUELA

p. 25

HOY HABLAMOS DE....

p. 29

ENTREVISTA

p. 32

SALUD Y DEPORTE

p. 37

NUTRICIÓN DEPORTIVA

p. 42

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

p. 44

TÉCNICA ATLÉTICA

p. 53

UN EJERCICIO PARA TI

p. 54

NOTICIAS

p. 64

LA VIÑETA

p. 65

PASATIEMPOS

Deporte Rey y Rey de los deportes: Dos coronas diferentes

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

Cuando se habla de **deporte rey**, casi todo el mundo piensa inmediatamente en el fútbol. No es una identificación casual. El fútbol ocupa un espacio privilegiado en los medios de comunicación, moviliza a millones de aficionados, genera enormes recursos económicos y forma parte de la conversación cotidiana de una gran parte de la sociedad. Sin embargo, existe otra expresión que suele aplicarse al atletismo: **el rey de los deportes**.

A primera vista, ambas denominaciones parecen decir lo mismo. Pero en realidad representan dos formas muy distintas de entender la grandeza deportiva.

El **deporte rey** es aquel que domina por popularidad, influencia social, capacidad económica y presencia mediática. **El rey de los deportes**, en cambio, es aquel que representa de manera más pura y elemental las capacidades físicas del ser humano.

El fútbol reina en la sociedad. El atletismo reina en la esencia del movimiento.



El deporte que ocupa el trono mediático

El fútbol posee una capacidad de atracción difícilmente comparable. Un partido importante puede detener ciudades, modificar horarios familiares y reunir frente a una pantalla a personas de edades, profesiones y procedencias muy diferentes.

Su fuerza no reside únicamente en el juego, sino también en todo lo que lo rodea: los clubes, las rivalidades, los estadios, los fichajes, las competiciones internacionales, las retransmisiones y la identificación emocional de los aficionados con unos colores determinados.

El fútbol se ha convertido en un fenómeno cultural y económico que supera ampliamente los límites del terreno de juego. Sus protagonistas son figuras públicas, sus resultados ocupan portadas y sus acontecimientos generan debates que se prolongan durante días.

Por eso recibe con justicia el nombre de **deporte rey**. No necesariamente porque sea superior a los demás, sino porque ocupa el trono de la popularidad.

No obstante, la popularidad no siempre coincide con la importancia deportiva. Aquello que recibe mayor atención no tiene por qué ser aquello que mejor representa el origen y los fundamentos del deporte

La esencia del atletismo

El atletismo no necesita demasiadas explicaciones. Correr, saltar y lanzar son acciones naturales que acompañan al ser humano desde sus primeros años de vida.

Antes de aprender las reglas de cualquier deporte colectivo, un niño ya corre. Antes de comprender una táctica o una estrategia, ya intenta saltar más lejos o lanzar una piedra a mayor distancia.



El atletismo convierte esas acciones básicas en disciplinas medibles y comparables. El objetivo es claro: recorrer una distancia en el menor tiempo posible, superar una altura, alcanzar una longitud o enviar un objeto lo más lejos posible. No existen demasiados elementos que oculten el resultado. El cronómetro, la cinta métrica y el listón ofrecen respuestas directas.

En el atletismo, el rendimiento queda expuesto con una claridad casi absoluta. Se puede ganar o perder por una centésima de segundo, por un centímetro o por un lanzamiento apenas inferior al del adversario.

Quizá por esa sencillez y por esa conexión con las capacidades más primitivas del ser humano, el atletismo ha sido considerado tradicionalmente **el rey de los deportes**.

No porque reúna más espectadores, sino porque constituye la base física de una gran parte de las demás disciplinas.



El atletismo dentro de otros deportes

En casi todos los deportes aparece algún elemento atlético. Un futbolista debe correr, acelerar, frenar, saltar y cambiar de dirección. Un jugador de baloncesto necesita velocidad, potencia de salto y capacidad de reacción. Un tenista se desplaza mediante arrancadas breves y movimientos explosivos. Un jugador de rugby combina carrera, fuerza, resistencia y potencia.

Muchas acciones decisivas de los deportes colectivos dependen de cualidades que el atletismo estudia, entrena y perfecciona. La velocidad, la resistencia, la fuerza explosiva, la coordinación y la técnica de carrera no pertenecen únicamente al atletismo, pero encuentran en él su expresión más directa.

Por eso puede afirmarse que el atletismo no siempre ocupa el centro del espectáculo, pero permanece presente en los cimientos de numerosos deportes.

Es posible que no tenga la mayor corona mediática, pero posee una influencia silenciosa y profunda.

Dos formas de entender la emoción

También existen diferencias en la manera de vivir la competición. En el fútbol, la emoción suele ser colectiva. Se comparte con compañeros, entrenadores, aficionados y clubes. El éxito pertenece al equipo y la derrota se reparte entre muchas personas.

En el atletismo, aunque existe un entorno técnico y humano imprescindible, el deportista suele enfrentarse de manera más directa consigo mismo. La calle de una pista, el pasillo de saltos o el círculo de lanzamientos pueden convertirse en espacios de enorme soledad. En esos momentos no existe posibilidad de esconderse detrás de una táctica colectiva.

El atleta sabe que debe ejecutar correctamente aquello que ha entrenado durante semanas o meses. A veces dispone de unos pocos segundos para demostrarlo.

Pero la competición atlética no consiste solamente en vencer a otros. Con frecuencia, el rival principal es la propia marca. Un atleta puede terminar octavo y, sin embargo, sentir una enorme satisfacción porque ha conseguido su mejor registro personal. También puede ganar una prueba y marcharse descontento porque su rendimiento ha estado lejos de lo esperado.

Esta relación con la mejora personal constituye una de las grandes riquezas del atletismo. Enseña que el éxito no siempre depende del lugar ocupado, sino también de la distancia recorrida respecto a uno mismo



El valor de lo visible y de lo invisible

La sociedad suele valorar aquello que resulta visible. Se conocen los nombres de los grandes futbolistas, sus salarios, sus equipos y muchos detalles de sus vidas.

En cambio, miles de atletas entrenan diariamente lejos de las cámaras. Compaginan su preparación con los estudios, el trabajo o las obligaciones familiares. Viajan a competiciones con recursos limitados y realizan enormes esfuerzos para mejorar unas pocas centésimas o unos pocos centímetros.

Esa realidad no convierte al atletismo en un deporte moralmente superior. El fútbol también exige sacrificio, disciplina y talento. Pero sí muestra que la importancia deportiva no puede medirse exclusivamente por el número de seguidores o por el dinero generado.

Hay grandeza en un estadio lleno, pero también la hay en una pista casi vacía durante una tarde de invierno.

Hay emoción en una final mundial, pero también en el primer atleta de un pequeño club que consigue bajar de una determinada marca.

Hay heroísmo en los grandes campeones, pero también en quienes entrenan durante años sin reconocimiento público.

No es necesario elegir

El debate entre el deporte rey y el rey de los deportes no debería convertirse en una disputa destinada a decidir cuál es mejor.

El fútbol y el atletismo ocupan espacios diferentes. Uno domina la atención social; el otro representa de manera especialmente pura las capacidades físicas fundamentales.

El fútbol ofrece pertenencia, identidad colectiva, estrategia y espectáculo. El atletismo ofrece medición, superación individual, sencillez y una conexión directa con el movimiento humano.

Ambos pueden convivir y enriquecerse mutuamente.

De hecho, muchos de los grandes futbolistas han desarrollado cualidades propias del entrenamiento atlético, y numerosos aficionados al fútbol descubren en los Juegos Olímpicos la belleza de una carrera de velocidad, un salto o un lanzamiento.

Quizá el problema no sea que el fútbol reciba el nombre de deporte rey, sino que otras disciplinas permanezcan demasiado alejadas del conocimiento del gran público.



Dos coronas y un mismo reino

El fútbol es el deporte rey porque gobierna la audiencia, la economía y la conversación social.

El atletismo es el rey de los deportes porque concentra algunos de los gestos más básicos y universales del ser humano: correr, saltar y lanzar.

Son dos coronas diferentes.

Una se sostiene sobre la popularidad. La otra, sobre la esencia.

Una llena estadios cada semana. La otra recuerda que detrás de cualquier gran deportista existe un cuerpo que debe desplazarse, impulsarse, resistir y expresar fuerza.

En el fondo, ambas disciplinas pertenecen al mismo reino: el del esfuerzo, la competición, la emoción y la superación humana.

Pero cuando el ruido de las gradas desaparece, cuando no quedan cámaras, contratos ni titulares, todavía permanece una pregunta sencilla y profundamente deportiva:

¿Hasta dónde eres capaz de correr, saltar o lanzar?

Y quizá sea ahí, en esa pregunta elemental, donde el atletismo conserve para siempre su verdadera corona.



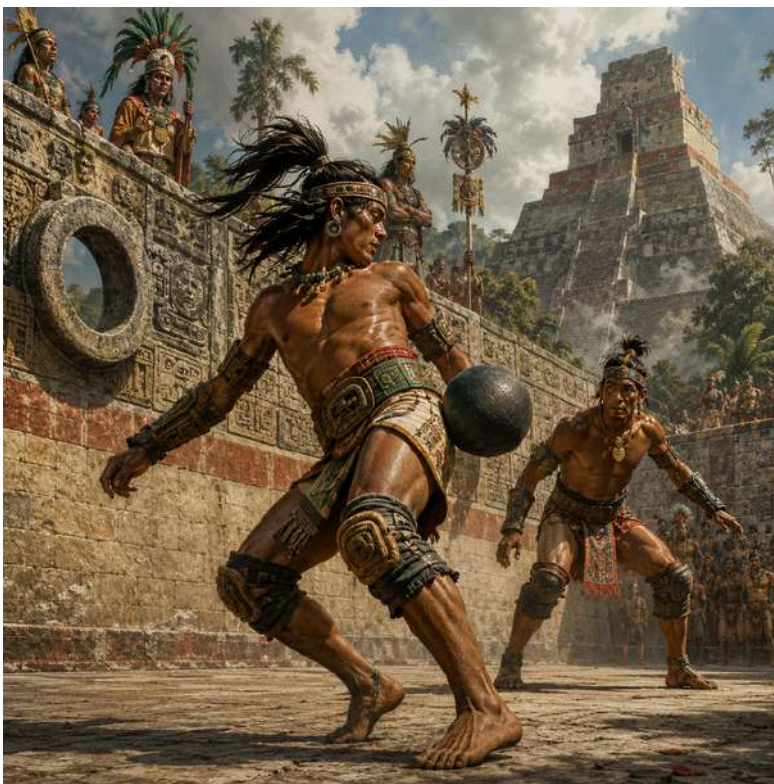
El deporte en la Civilización Maya

El juego de pelota como competición y ritual

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

La civilización maya destacó por sus conocimientos astronómicos, sus grandes ciudades y su compleja organización social. Sin embargo, también desarrolló una importante cultura física, cuyo máximo exponente fue el juego de pelota, conocido en época clásica como pitz.

Este juego no puede entenderse únicamente como un deporte en el sentido actual. Para los mayas era, al mismo tiempo, una competición, una ceremonia religiosa, un espectáculo público y una representación simbólica del universo.



El juego de pelota

El pitz se disputaba en canchas construidas generalmente cerca de templos, palacios y plazas ceremoniales. Muchas tenían forma alargada y estaban delimitadas por muros laterales inclinados.

Los jugadores utilizaban una pelota maciza fabricada con caucho natural. Debido a su peso, podían sufrir fuertes golpes, por lo que llevaban protecciones en la cintura, las rodillas, los codos y los antebrazos.

Las reglas variaron según las épocas y las regiones. En la modalidad más conocida, los participantes golpeaban la pelota principalmente con la cadera, aunque también podían utilizar los muslos, los hombros o los antebrazos.

El objetivo era mantenerla en movimiento y dirigirla hacia determinadas zonas de la cancha o hacia marcadores de piedra.

Una práctica de gran exigencia física

El juego requería fuerza, velocidad de reacción, coordinación y resistencia. Los jugadores debían adoptar posiciones bajas, realizar giros rápidos, soportar impactos y desplazarse continuamente por un espacio reducido.

El golpeo con la cadera exigía una gran participación de las piernas, los glúteos y la musculatura abdominal y lumbar. También eran importantes el equilibrio, la movilidad y la capacidad para recuperarse rápidamente después de una caída.

Aunque no conocemos sus métodos de entrenamiento, la dificultad técnica del juego permite pensar que los jugadores necesitaban una preparación prolongada y constante.

Deporte, religión y poder

El juego de pelota estaba profundamente relacionado con las creencias mayas. El movimiento de la pelota podía simbolizar el recorrido del Sol, mientras que la cancha representaba el espacio de lucha entre la luz y la oscuridad, la vida y la muerte.

Esta relación aparece en el Popol Vuh, donde los gemelos héroes Hunahpú e Ixbalanqué se enfrentan a los señores del inframundo en un juego de pelota. El relato muestra que la competición no dependía únicamente de la fuerza, sino también de la inteligencia, la cooperación y el valor.

Los gobernantes mayas también aparecían representados como jugadores. Participar en estos encuentros servía para demostrar poder, reforzar su autoridad y vincularse simbólicamente con los dioses y los héroes.



El sacrificio humano

Algunas representaciones artísticas relacionan el juego de pelota con sacrificios y decapitaciones. Sin embargo, es incorrecto afirmar que todos los partidos terminaban con la muerte del equipo derrotado.

Probablemente, el sacrificio solo se producía en determinados encuentros ceremoniales. No se sabe con certeza si las víctimas eran jugadores, prisioneros de guerra o personas seleccionadas para un ritual concreto.

Por tanto, el juego de pelota no debe interpretarse únicamente como una práctica violenta, sino como una actividad con funciones deportivas, sociales, políticas y religiosas.

Un legado todavía presente

El juego de pelota se practicó durante siglos en diferentes regiones de Mesoamérica. Algunas modalidades tradicionales, como el ulama, continúan existiendo, mientras que distintas comunidades han recuperado versiones del antiguo juego maya como forma de conservar su identidad cultural.

La principal enseñanza del deporte maya es que la actividad física puede expresar mucho más que rendimiento o competición. Para los mayas, el cuerpo, el esfuerzo y el juego eran también formas de representar sus creencias, organizar la sociedad y explicar el funcionamiento del mundo.

Mucho antes de la aparición del deporte moderno, la civilización maya ya había convertido la competición física en un poderoso símbolo cultural.

Bibliografía y fuentes consultadas

Earley, C. C. The Mesoamerican Ballgame. The Metropolitan Museum of Art.
Museo Nacional de Antropología de México. Tablero de los jugadores de pelota de Toniná.
British Museum. Colecciones relacionadas con el juego de pelota mesoamericano.
Cambridge University Press. Estudios sobre juego, ritual y creencias en las sociedades antiguas.
Smithsonian Magazine. Estudios y reportajes sobre la pervivencia del juego de pelota maya



EL DEPORTE EN LA CIVILIZACIÓN MAYA

Resumen del juego de pelota maya

1 ¿QUÉ ERA?



El juego de pelota, llamado pitz, fue la principal manifestación deportiva maya. No era solo un juego: también tenía valor ritual, social y político.

2 ¿DÓNDE SE JUGABA?



Se practicaba en canchas ceremoniales, normalmente situadas junto a templos, palacios y plazas importantes.

3 ¿CÓMO SE JUGABA?



La pelota era maciza y de caucho. Se golpeaba sobre todo con la cadera, y también con muslos, hombros o antebrazos, según la variante.

4 EXIGENCIA FÍSICA



Requería fuerza, coordinación, agilidad, equilibrio, velocidad de reacción y resistencia.

5 SIGNIFICADO CULTURAL



El juego simbolizaba la lucha entre fuerzas opuestas y aparecía en relatos como el Popol Vuh. También reforzaba el poder de los gobernantes.

6 SACRIFICIO Y LEGADO



Algunos partidos rituales se asociaron al sacrificio, pero no ocurría en todos los encuentros. Hoy sigue siendo un gran símbolo cultural mesoamericano.

Una nueva temporada para moverse, aprender y disfrutar con Dromos

Un año más el Club Deportivo de Atletismo Dromos comienza la temporada 2026-2027 con propuestas para quienes quieren incorporar la actividad física a su vida, tengan o no experiencia previa.

Su objetivo es ofrecer un espacio donde entrenar con profesionales cualificados, mejorar poco a poco y, sobre todo, disfrutar en buena compañía.



Modalidad Popular de iniciación a la carrera



Es una de las novedades, pensada para empezar desde cero. Muchas personas piensan que necesitan estar en forma para apuntarse a un grupo de carrera.

En Dromos, la propuesta es precisamente la contraria: empezar desde el punto en el que está cada uno. Aprender a correr de forma progresiva permite conocer el propio cuerpo, ganar confianza y convertir los pequeños avances en una motivación para continuar.

Hacerlo en grupo también marca la diferencia. Hay días en los que cuesta ponerse las zapatillas, pero compartir el esfuerzo, las conversaciones y las risas ayuda a mantener la ilusión. Con acompañamiento técnico y sin prisas por alcanzar una marca, cada entrenamiento es una oportunidad para sentirse un poco mejor. La modalidad popular ofrece dos días por semana por 100 euros al año o tres días por 110 euros al año.



Actividad física para mujeres

También se ha puesto en marcha una actividad física para mujeres: una oportunidad para moverse, cuidar la salud, compartir experiencias y pasar un buen rato en un ambiente cercano.

La nueva actividad física para mujeres ofrece un espacio en el que dedicar tiempo al propio bienestar, moverse y desconectar de las obligaciones cotidianas. Está pensada para disfrutar del ejercicio en un ambiente de confianza, sea cual sea la experiencia previa o la condición física de cada participante.

Entrenar juntas permite, además, conocerse, animarse y celebrar los progresos de las demás. La actividad combina el cuidado de la salud con algo igual de valioso: pasar un buen rato, crear vínculos y salir de cada sesión con ganas de volver.



Dromos continúa, además, con la actividad habitual del club y con su escuela.

El club es para niños nacidos en el 2014 y anteriores, y los más jóvenes podrán aprender y progresar con una preparación técnica adaptada a su edad, mientras hacen deporte y se divierten en la escuela para niños nacidos en el 2015 y posteriores.



Un año más, el club invita a personas de distintas edades a encontrar su sitio en un entorno amable, cordial y divertido, con entrenamiento de calidad y momentos para compartir. No hace falta llegar sabiendo: basta con tener ganas de empezar.

Desde **Dromos** quedamos a vuestra disposición para resolver cualquier duda. Si no sabéis qué actividad encaja mejor con vosotros, os animamos a venir a probar y descubrir cómo os sentís.

*Lo importante es dar el primer paso:
hacer deporte es cuidar la salud y,
cuando se comparte en un buen
ambiente, también es una forma de
disfrutar. ¡Os esperamos!*



HIGUERO RUNNING FESTIVAL

Deporte, Convivencia y Amistad

Por Antonio José Gutiérrez Lucas · Juan Carlos Higuero

El pasado 3 de Octubre nuestro club acudió, como todos los años, y como inicio de temporada, a la carrera organizada por el exatleta olímpico Juan Carlos Higuero, HIGUERO RUNNING FESTIVAL en Aranda de Duero (Burgos) Para nosotros es una carrera entrañable y con mucho significado, en donde nuestros atletas y socios disfrutan de un día de convivencia y amistad entre el cordero arandino tradicional y las carreras infantiles y de 5 km y 10 km.



En la carrera de 5 km tuvimos un pódium, como ya nos tiene acostumbrados, de Adriana Bañuelos, en la categoría SUB20 femenina donde fue segunda. Iago Roget fue quinto en la categoría SUB16 , sobre una distancia de 1500 metros y algunos de nuestros chavales quedaron entre los 15 primeros como Hernán Villate en categoría SUB12.

Damos las gracias a Juan Carlos Higüero por el trato recibido y al restaurante La Cantinaccia por su atento servicio.



Hemos recogido el balance de Juan Carlos Higuero sobre esta emblemática carrera, que ya forma parte de la idiosincrasia de Aranda:

El Higuero Running Festival volvió a estar a la altura con una fiesta plural e inclusiva que reunió a 2.500 atletas de muchos rincones de España.

La lluvia nos puso alguna dificultad, pero los niños demostraron un carácter enorme: tenían tanta ilusión que ni el agua les quitó las ganas de correr y disfrutar. Después escampó para la carrera de adultos. Los atletas adaptados tampoco faltaron a su cita, regalándonos momentos de emoción y superación.

Miles de personas llenaron de ánimos todo el circuito, además de la zona de meta. Un público fiel a esta cita, que acompañó a los atletas en cada tramo. Las actuaciones y la batucada pusieron música y ritmo al recorrido para animar a los participantes.

Entre las novedades estuvo la participación de Javier Alberola Rojas, árbitro de Primera División de fútbol, y Roberto Quintana, periodista deportivo de Televisión Española, que se sumaron a nuestra fiesta para competir y compartir la experiencia con todos.

Tampoco faltó el talento de la élite: Javier Guerra y Cristina Ruiz ganaron los 10K, mientras que Daniel Alonso y Celia Antón se impusieron en los 5K. Grandes nombres de nuestro atletismo.

Cada participante aportó su propia historia: desde los más pequeños hasta los atletas adaptados, los corredores populares y la élite. Esa mezcla, junto a la emoción de cada llegada a meta, es la que hace grande esta fiesta.

Y fueron fundamentales nuestros 150 voluntarios, pendientes de la seguridad y de atender a todos para que todo saliera bien. ¡Qué sería de nosotros sin ellos!

El balance es muy positivo. Gracias a todos los participantes, al público y a quienes lo hicieron posible. Esta fiesta del running es vuestra.



El vóley crece en San Martín de la Vega: ilusión, aprendizaje y compañerismo

Adriana Bañuelos y Marcos Rajas, atletas de la escuela Dromos, se convierten en entrevistadores para conocer a Daniel González, presidente del club de vóley de San Martín de la Vega.



Con una amplia trayectoria vinculada al deporte y a las actividades escolares, Daniel decidió impulsar este proyecto tras conocer la demanda de las familias del municipio. Aunque los comienzos plantean dificultades económicas y de acceso a instalaciones y competiciones, el apoyo del Colegio Vegasur y la ilusión de los participantes están ayudando a construir el club.



Para Daniel, el vóley es una oportunidad para aprender, disfrutar y crecer juntos. Su propuesta combina el trabajo físico, la coordinación y la técnica con juegos que permitan a los chicos y chicas salir contentos del entrenamiento y con ganas de volver. Rodeado de entrenadores con experiencia, destaca el compromiso y el compañerismo como pilares del proyecto: no es obligatorio ser amigos, pero sí aprender a ser buenos compañeros.



Escucha
la entrevista



El futuro se plantea paso a paso: completar las categorías, comenzar a competir al nivel adecuado y dar continuidad a quienes quieran seguir creciendo dentro del club. Daniel sueña con llevar el nombre de San Martín de la Vega por la Comunidad de Madrid y con que los jóvenes puedan llegar a colaborar como monitores. Su invitación a las familias es sencilla: acercarse, probar y descubrir un deporte en el que la diversión y el aprendizaje acompañen a la competición.

Adriana y Marcos cierran la entrevista deseando lo mejor a este proyecto, que nace de las ganas de la comunidad y aspira a crecer con ella.



MANTENTE HIDRATADO

Beber agua antes, durante y después del ejercicio te ayuda a rendir mejor, regula tu temperatura corporal y previene la fatiga.





RESPETA TU DESCANSO

El descanso permite que tu cuerpo se recupere, fortalece tus músculos y mejora tu desempeño en futuras sesiones.





VARÍA TU ENTRENAMIENTO

Combina diferentes actividades como correr, nadar, andar en bici o ejercicios de fuerza. Esto mejora tu condición física, evita la monotonía y reduce el riesgo de lesiones.





Los comienzos de la escuela Dromos temporada 2026-2027

Guía para las familias del CD Atletismo Dromos

Por Ana Casado Fuertes

Un año más la escuela de Atletismo Dromos comienza su andadura. Sin duda, queremos agradecer a todas las familias que han depositado en nosotros su confianza, esperamos que vuestros hijos e hijas encuentren aquí un lugar donde moverse, hacer amigos y sentirse a gusto.



Hemos pensado que quizá, esta guía os pueda servir de apoyo de cómo les acompañamos y qué podemos hacer juntos para que vivan el deporte como una experiencia positiva.

Lo más importante es que disfruten y tengan ganas de volver. A partir de ahí, podrán aprender, ganar confianza y crear hábitos que les acompañen durante muchos años.

Cada niño tiene su ritmo

El atletismo ofrece múltiples formas de aprender: carreras, saltos, lanzamientos, relevos y juegos. En estas edades buscamos que descubran lo que pueden hacer con su cuerpo y se animen a probar sin adelantar etapas ni centrarnos en medallas. Habrá semanas de progreso y otras de repetición para afianzar: ambas son necesarias.

Respeto al ritmo

Valoramos el desarrollo individual y evitamos comparaciones. El progreso puede ser no lineal.

Atreverse

Superar miedos pequeños se considera un gran logro; animamos a probar nuevas experiencias.



Lo que aprenden en la pista



Al correr, frenar, saltar o lanzar, mejoran la coordinación, el equilibrio y su condición física con actividades adecuadas a su edad. Esa variedad les da una base útil para practicar otros deportes, sin especializarse demasiado pronto.

Las sesiones también les ayudan a prestar atención, seguir indicaciones y tomar pequeñas decisiones. Superar retos refuerza su confianza y autonomía. Compartir el material, esperar turno y trabajar con otros les enseña a convivir, respetar y asumir responsabilidades.

Cómo son las sesiones

Bienvenida y activación

Comenzamos con juegos de activación para preparar el cuerpo y crear ambiente positivo.

Habilidades y práctica

Trabajamos gestos básicos del atletismo con explicaciones sencillas y retos para todos los niveles.

Aplicación en juego

Juegos o relevos que consolidan lo aprendido de forma lúdica.

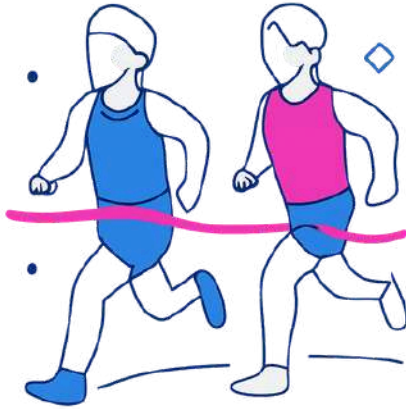
Vuelta a la calma

Recogida de material y breve espacio para comentar sensaciones y aprendizajes.

Las propuestas avanzan de lo sencillo a lo más complejo y se adaptan a la edad, la experiencia y las necesidades del grupo, cuidando el espacio, el material y las normas de seguridad. A veces hará falta observar primero, repetir una tarea más fácil o descansar un momento. Se trata de encontrar el reto que ayude a aprender con confianza.



Competir también es aprender



Una competición puede ser una oportunidad para poner en práctica lo aprendido, compartir con otros y aprender a manejar los nervios. Nuestro papel es acompañarlos para que puedan vivirla con ilusión y sin sentir que su valor depende de un resultado.

Antes, podemos preparar el material con tiempo y recordarles que lo importante es participar y dar lo mejor de sí ese día. Si están nerviosos, escucharles y transmitir confianza suele ayudar más que pedirles que dejen de estarlo.

Durante la prueba, animemos con respeto y dejemos las indicaciones técnicas al entrenador. Después, preguntemosles cómo se han sentido y qué han aprendido. Siempre preguntas abiertas para que ellos puedan encontrar las palabras adecuadas a los sentimientos y emociones que quieren transmitir.

Ganar y perder forman parte del deporte. Podemos celebrar con respeto y acompañar una decepción sin dramatizar. Una marca habla de ese momento; no define quién es nuestro hijo ni todo lo que puede llegar a aprender.

Palabras que ayudan a acompañar

En lugar de decir

¿Has ganado?

Tienes que ser mejor que los demás.

No te pongas nervioso.

Te ha salido mal.

Mira lo que hace ese niño.

Podemos decir

¿Has disfrutado? ¿Cómo te has sentido?

Hazlo lo mejor que puedas hoy.

Es normal tener nervios. Confío en ti.

¿Qué te gustaría probar la próxima vez?

He visto que te has esforzado y no te has rendido.



Familias y club hacemos equipo



Mostrar interés no significa convertir cada entrenamiento en un examen. Ayuda escucharles, reconocer su esfuerzo y evitar comparaciones con hermanos o compañeros. La asistencia continuada les permite aprender, integrarse en el grupo y adquirir hábitos.

Confiemos en el equipo de entrenadores y compartamos de forma discreta cualquier situación que pueda afectar a su bienestar o participación. Nuestro ejemplo también cuenta: cómo tratamos a compañeros, rivales, entrenadores y jueces les enseña a vivir el deporte con respeto.

Cuidarles también forma parte del deporte

El entrenamiento debe tener su lugar junto al colegio, el descanso y el juego libre. Dormir suficiente, comer de forma variada y llegar bien hidratados ayuda a que se encuentren mejor y disfruten de la actividad. Conviene evitar que acudan tras muchas horas sin comer y recordarles que beban en las pausas, especialmente cuando hace calor.

Qué preparar antes de salir de casa

- Una botella de agua identificada.
- Ropa deportiva cómoda y adecuada al tiempo, con una prenda extra si puede refrescar.
- Zapatillas bien sujetas y en buen estado.
- Gorra y protección solar cuando sea necesario.
- El cabello recogido y los objetos personales seguros.



Cuándo debemos avisar al club



Avisad al entrenador si hay fiebre, vómitos, diarrea, malestar general, una enfermedad contagiosa o una indicación sanitaria de reposo. También si aparece dolor agudo, cojera, dificultad para moverse o síntomas preocupantes tras un golpe.

Es importante comunicar las lesiones en seguimiento, alergias, limitaciones, tratamientos, cambios relevantes de salud o necesidades de apoyo. Así podremos acordar con los responsables cómo participar de forma segura. Cuando haya dudas sobre si conviene entrenar, debe prevalecer la valoración sanitaria individual.

Enseñemos a los niños a contar cómo se sienten y a pedir ayuda. Aguantar el dolor no es una prueba de valentía; cuidar su salud es lo primero.

Un lugar al que quieran volver

Deseamos que cada niño y cada niña se sienta escuchado, seguro y respetado en nuestra escuela. Que pueda hacer amistades, probar cosas nuevas y alegrarse de sus avances, por pequeños que parezcan.

Gracias por acompañarnos y confiar en el CD Atletismo Dromos. Con vuestra colaboración podemos ayudarles a disfrutar del deporte y a crecer con él, paso a paso y a su ritmo.



El baloncesto paralímpico: un deporte sin barreras

Por Virginia Díaz Pascual

El baloncesto paralímpico es una modalidad deportiva que permite a personas con discapacidad física disfrutar de este deporte en igualdad de condiciones. La versión más conocida es el baloncesto en silla de ruedas, considerado uno de los deportes paralímpicos más populares y competitivos del mundo.

Este deporte nació después de la Segunda Guerra Mundial, cuando muchos soldados con lesiones medulares comenzaron a practicarlo como parte de su rehabilitación. Con el paso del tiempo, dejó de ser solo una actividad terapéutica para convertirse en un deporte de alto nivel, con ligas nacionales e internacionales y presencia en los Juegos Paralímpicos.

REGLAS DEL BALONCESTO PARALÍMPICO

1 EQUIPOS

Cada equipo está formado por 5 jugadores en la cancha.



2 DURACIÓN DEL PARTIDO

El encuentro se divide en 4 cuartos de 10 minutos cada uno.



3 OBJETIVO

Ganar el partido anotando más puntos que el equipo contrario.



4 DESPLAZAMIENTO

Los jugadores pueden dar un máximo de dos impulsos a la silla de ruedas antes de botar, pasar o lanzar el balón.

MÁXIMO 2 IMPULSOS



5 PUNTUACIÓN

1 PUNTO

Tiro libre



2 PUNTOS

Dentro de la línea de tres puntos



3 PUNTOS

Desde fuera de la línea de tres puntos



6 CLASIFICACIÓN FUNCIONAL

Cada jugador recibe una puntuación entre 1,0 y 4,5 según su capacidad funcional.



La suma de los cinco jugadores en pista no puede superar los **14,0 puntos**.

7 CONTACTO

Está permitido un contacto limitado entre sillas de ruedas, pero los choques peligrosos o antideportivos son sancionados como falta.



8 TIEMPO DE POSESIÓN

Cada equipo dispone de 24 segundos para realizar un lanzamiento a canasta.



9 REGLAS GENERALES

Se aplican también normas como los 8 segundos para pasar al campo de ataque, los 3 segundos en la zona y las faltas personales y técnicas.



SEGUNDOS SEGUNDOS FALTAS

LA CANCHA

Las dimensiones de la cancha, la altura de la canasta y el balón son las mismas que en el baloncesto tradicional.



Altura de la canasta: 3,05 m



Balón oficial: Talla 7



El baloncesto paralímpico es un deporte de equipo, inclusión y superación.
¡LAS REGLAS SON IGUALES, LAS OPORTUNIDADES TAMBIÉN!

Las reglas son muy similares a las del baloncesto tradicional. Los equipos están formados por cinco jugadores y el objetivo es encestar el balón en la canasta rival.

La principal diferencia es que los deportistas utilizan sillas de ruedas especialmente diseñadas para la competición. Además, los jugadores deben botar el balón después de dar un máximo de dos impulsos a la silla.

Uno de los aspectos más importantes del baloncesto paralímpico es el sistema de clasificación funcional. Cada jugador recibe una puntuación según su grado de movilidad, y la suma de los cinco jugadores en pista no puede superar un límite establecido. De esta manera se garantiza una competición equilibrada y justa.



El baloncesto paralímpico aporta numerosos beneficios: mejora la condición física, fortalece la coordinación y la resistencia, aumenta la autoestima y fomenta valores como el trabajo en equipo, el respeto y la superación personal. Además, ayuda a construir una sociedad más inclusiva, demostrando que el deporte es para todas las personas.

Es mucho más que una modalidad deportiva. Es un ejemplo de esfuerzo, inclusión e igualdad de oportunidades, y demuestra que la pasión por el deporte no tiene barreras.

El baloncesto paralímpico en España



España es uno de los países con mayor tradición y éxito en el baloncesto paralímpico. Este deporte está organizado por la Federación Española de Deportes de Personas con discapacidad Física, que impulsa competiciones nacionales y fomenta la participación de deportistas de todas las edades.

La principal competición es la Liga Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas, en la que participan algunos de los mejores equipos del país. Gracias al alto nivel de esta liga, muchos jugadores españoles compiten también en torneos europeos.

La selección española de baloncesto en silla de ruedas ha conseguido importantes éxitos internacionales. Entre ellos destacan la medalla de plata en los Juegos Paralímpicos de Río 2016 y varias medallas en campeonatos de Europa, lo que sitúa a España entre las grandes potencias de este deporte.



Además de la competición de élite, existen numerosos clubes repartidos por toda España que promueven el baloncesto paralímpico como una actividad de inclusión, salud y superación personal. Cada vez más niños, jóvenes y adultos encuentran en este deporte una oportunidad para desarrollar sus capacidades y disfrutar del trabajo en equipo.

El crecimiento del baloncesto paralímpico en España demuestra el compromiso del deporte con la igualdad de oportunidades y la inclusión de las personas con discapacidad.



La pista de baloncesto paralímpico en silla de ruedas es prácticamente igual que una pista de baloncesto convencional. La principal diferencia está en que debe permitir el desplazamiento y los giros de las sillas de ruedas con seguridad





Características principales

Dimensiones: normalmente 28 × 15 metros, como en el baloncesto convencional.

Canastas: tienen la misma altura reglamentaria: 3,05 metros.

Zona de tiro libre: mantiene las mismas líneas y dimensiones.

Línea de triple: también se mantiene igual que en el baloncesto convencional.

Espacio de circulación: debe existir suficiente espacio alrededor de la pista para que los jugadores puedan maniobrar con sus sillas.

Suelo: suele ser de madera deportiva u otro material liso que facilite el desplazamiento de las ruedas.

Seguridad: no debe haber obstáculos que puedan provocar choques o dificultar los movimientos.

¿Es diferente a una pista normal?

Muy poco. Las reglas de la pista son prácticamente las mismas. La adaptación principal está en el equipamiento y en las sillas de ruedas, no en cambiar las dimensiones fundamentales de la cancha.

Las selecciones españolas masculina y femenina de baloncesto en silla de ruedas han competido en Ottawa, del 9 al 19 de septiembre, en el Campeonato del Mundo de Baloncesto en Silla de Ruedas, una cita que ha reunido a 28 de las principales selecciones nacionales del mundo en la lucha por las medallas.

El combinado masculino, dirigido por Abraham Carrión, puso fin a su participación en los cuartos de final tras caer ante Australia por 70-66 en un encuentro muy igualado que se decidió por pequeños detalles. La selección femenina también alcanzó los cuartos de final, donde quedó eliminada frente a Países Bajos.

El resultado final del equipo femenino ha sido de un sexto puesto, firmado la mejor actuación de su historia en un Campeonato del Mundo. Y el conjunto masculino ha finalizado en séptima posición.

Una nueva competición que pone de manifiesto el gran papel del baloncesto Paralímpicos



Higinio Rivero: el deporte como camino hacia nuevos retos

Por Virginia Díaz y Josefina Espejo

Higinio Rivero es un deportista paralímpico español de 44 años cuya trayectoria es un ejemplo de superación, esfuerzo y pasión por el deporte. Tras un accidente practicando escalada en 2013 que le provocó una lesión medular, encontró en el piragüismo una nueva forma de afrontar su recuperación y volver a disfrutar de una de sus grandes pasiones: el deporte y la naturaleza.

Su evolución fue extraordinaria. Comenzó en el piragüismo de maratón y llegó a proclamarse campeón del mundo de paracanoe en 2016 y 2017. Posteriormente dio el salto al sprint, modalidad en la que consiguió clasificarse para los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, donde obtuvo un sexto puesto y un diploma paralímpico. También participó en los Juegos de París 2024.

Pero la historia de Higinio no se limita al piragüismo. Su inquietud y su amor por la naturaleza le llevaron también a practicar esquí de fondo y biatlón, hasta convertirse en 2026 en el primer español en competir en tres disciplinas paralímpicas entre los Juegos de verano e invierno.



Escucha
la entrevista





En esta entrevista conocemos más de cerca a Higinio Rivero: sus comienzos, sus experiencias como deportista paralímpico, los momentos más difíciles de su trayectoria, la importancia del entrenamiento y la preparación mental y, sobre todo, la filosofía que le ha permitido seguir afrontando nuevos retos y demostrando que los límites muchas veces están para ser superados.

Un momento de la entrevista



Escucha
la entrevista



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MUJERES

¡Mantén tu cuerpo saludable!



 Mujeres mayores de 18 años

 Inicio: 8 de Mayo

 Todos los viernes de 18:00 a 19:00

 Pista de Atletismo Municipal San Martín de la Vega

 Precio: 15 € x mes

 Grupo: 10 mínimo

¡INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 8 DE ABRIL!

Más info e inscripciones en:

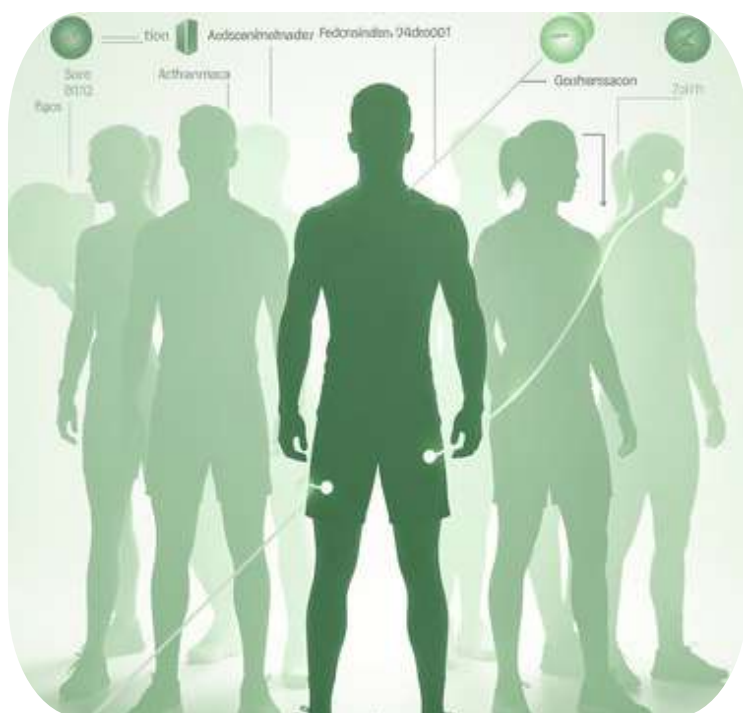
www.cddromos.es



Tendinopatía aquilea en el deporte: comprender, tratar y prevenir

Por Josefina Espejo Colmenero

La tendinopatía aquilea es una lesión musculotendinosa frecuente en personas físicamente activas y, especialmente, en deportes que implican carrera, saltos y repetidas acciones de alta demanda sobre el complejo gastrocnemio-sóleo. Se caracteriza por dolor y pérdida de función relacionados con la carga del tendón de Aquiles. El término tendinopatía resulta más apropiado que tendinitis, ya que el cuadro clínico no puede explicarse exclusivamente por un proceso inflamatorio.



EPIDEMIOLOGÍA

La frecuencia de la tendinopatía aquilea varía según la población estudiada, el deporte y los criterios diagnósticos utilizados. Un metaanálisis de 16 publicaciones estimó una prevalencia global aproximada del 6% en personas que realizan ejercicio físico, con cifras superiores en deportistas respecto a practicantes aficionados. La prevalencia aumentó además con la edad.

La lesión puede localizarse principalmente en la porción media del tendón o en su inserción sobre el calcáneo, dos presentaciones que no deben considerarse idénticas desde el punto de vista clínico y terapéutico.



¿POR QUÉ APARECE?

La aparición de la tendinopatía es **multifactorial**. Uno de los elementos centrales es la relación entre la carga aplicada y la capacidad del tendón para tolerarla. Los cambios bruscos en el volumen, intensidad o tipo de entrenamiento pueden incrementar las demandas mecánicas, especialmente cuando coinciden con una capacidad insuficiente del complejo flexor plantar.

Entre los factores relacionados descritos en la literatura se encuentran el antecedente de lesión o tendinopatía de la extremidad inferior, una menor fuerza de los flexores plantares y determinados factores individuales o sistémicos. También se ha descrito asociación con el uso de determinados antibióticos de la familia de las quinolonas. Sin embargo, la evidencia sobre muchos factores de riesgo sigue siendo limitada y heterogénea, por lo que no debe atribuirse causalidad a un único factor.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico es fundamentalmente clínico. La historia debe determinar la localización del dolor, su relación con la actividad física, la evolución de los síntomas y la respuesta a la carga.

La exploración física debe incluir la valoración del dolor, función y capacidad de producción de fuerza del complejo gastrocnemio-sóleo. La ecografía o la resonancia magnética pueden ser útiles en situaciones seleccionadas, especialmente cuando existen dudas diagnósticas o se necesita información estructural adicional.

Un aspecto fundamental es que las alteraciones estructurales observadas mediante imagen no siempre equivalen a una tendinopatía sintomática. Por ello, los hallazgos radiológicos deben interpretarse conjuntamente con la clínica.



Tratamiento

La intervención debe orientarse a recuperar progresivamente la capacidad del tendón para tolerar carga.



La evidencia disponible respalda el ejercicio como elemento fundamental del tratamiento. Los programas pueden incluir diferentes modalidades de carga — isométrica, concéntrica, excéntrica o combinada — y deben individualizarse según la presentación clínica y la capacidad funcional del deportista. Las revisiones recientes no demuestran que un único protocolo de carga sea universalmente superior a los demás.



El proceso debe progresar desde ejercicios de fuerza hacia tareas cada vez más específicas: carrera, saltos, aceleraciones, cambios de dirección y, finalmente, las demandas propias del deporte. El objetivo no es simplemente reducir el dolor, sino recuperar fuerza, función y tolerancia a las cargas deportivas.

Prevención

La prevención debe centrarse en mantener una adecuada capacidad musculotendinosa y gestionar correctamente las cargas de entrenamiento. Las principales estrategias incluyen:

- progresar gradualmente el volumen y la intensidad;
- mantener un programa regular de fuerza de los flexores plantares;
- evitar incrementos bruscos de las demandas deportivas;
- controlar la aparición de dolor o rigidez persistentes;
- respetar una recuperación adecuada entre sesiones de elevada carga;
- individualizar el entrenamiento según las características y antecedentes del deportista.

No existe una estrategia preventiva única capaz de eliminar el riesgo. La prevención debe entenderse como un proceso continuo de adaptación entre la carga deportiva y la capacidad del sistema musculotendinoso.



Una lesión que requiere tiempo

La tendinopatía aquilea no debe abordarse únicamente desde la perspectiva de la desaparición del dolor. La recuperación deportiva requiere que el tendón y el complejo muscular asociado vuelvan a tolerar progresivamente las cargas específicas del deporte.

Por ello, el tratamiento debe combinar educación, gestión de cargas, ejercicio progresivo y una reincorporación gradual a las demandas deportivas. La individualización del programa es especialmente importante en deportistas que necesitan recuperar niveles elevados de carrera, salto o potencia.

REVISTA DIGITAL DROMOS
ATLETISMO • SALUD • SUPERACIÓN • COMUNIDAD

Personas que corren hacen un mundo mejor

CD ATLETISMO DROMOS
MÁS QUE UN CLUB, UNA FORMA DE VIDA

DISCIPLINA
SALUD
AMISTAD
RETOS
VIDA

ESCUCHA TU CUERPO
CUIDA HOY TU MAÑANA

Escucha tu cuerpo. Presta atención a las molestias, adapta la carga y respeta las señales de fatiga para prevenir lesiones.

USA EL MATERIAL ADECUADO
EL MATERIAL TAMBIÉN SUMA

Entrena con calzado, ropa y accesorios apropiados para mejorar la comodidad, la seguridad y el rendimiento.

MÁRCATE OBJETIVOS REALISTAS
OBJETIVOS REALES PERSONAS EXTRAORDINARIAS

Avanza paso a paso, planifica tus metas y celebra cada progreso para mantener la motivación.

PEQUEÑOS PASOS
GRANDES LOGROS
MISMO CAMINO

ATLETISMO HOY, PERSONAS MÁS FUERTES MAÑANA





Tendinopatía aquilea en el deporte

Una lesión frecuente que requiere una intervención progresiva

Comprender para prevenir, tratar y volver al deporte

¿Qué es?

La **tendinopatía aquilea** es una lesión musculotendinosa caracterizada por dolor y pérdida de función relacionados con la carga del tendón de Aquiles. El término tendinopatía es más adecuado que tendinitis, ya que no se explica únicamente por un proceso inflamatorio.



Epidemiología



- Prevalencia global aproximada del **6%** en personas que realizan ejercicio físico.
- Más frecuente en deportistas que en practicantes recreacionales.
- La prevalencia aumenta con la edad.



Puede afectar la porción media del tendón o su inserción en el calcáneo.

¿Por qué aparece?

Es una **lesión multifactorial**.

La relación entre la carga aplicada y la capacidad del tendón para tolerarla es un elemento central.



Incrementos o cambios en la carga de entrenamiento.



Actividades repetitivas de carrera y salto.



Antecedente de tendinopatía o lesión de la extremidad inferior.



Menor fuerza de los flexores plantares.



Edad y factores metabólicos o sistémicos.



Uso de fluoroquinolonas (antibióticos).



Factores biomecánicos individuales.

La evidencia sobre muchos factores de riesgo es limitada o heterogénea, por lo que no debe atribuirse causalidad a un único factor.

Diagnóstico

Fundamentalmente clínico.



Historia clínica

- Localización del dolor.
- Relación con la actividad física.
- Evolución de los síntomas.
- Respuesta a la carga.



Exploración física

- Dolor y sensibilidad.
- Función.
- Fuerza del complejo gastrocnemio-sóleo.



Pruebas de imagen

- Ecografía o resonancia magnética en casos seleccionados (dudas diagnósticas, lesiones asociadas, valoración estructural).



Las alteraciones estructurales en la imagen no siempre equivalen a una tendinopatía sintomática. Por ello, los hallazgos deben interpretarse junto con la clínica.



Tratamiento

Recuperar progresivamente la capacidad del tendón para tolerar la carga.



Ejercicio como elemento fundamental.

Isométrico, concéntrico, excéntrico o combinado. Se debe individualizar según la presentación clínica y la capacidad funcional del deportista.



Progresión de la carga

Desde ejercicios de fuerza hacia tareas específicas: carrera, saltos, aceleraciones, cambios de dirección y, finalmente, las demandas del deporte.



Evitar el reposo absoluto.

Modificación temporal de las actividades que provoquen síntomas y control de la carga de entrenamiento.



Objetivo

No solo reducir el dolor, sino recuperar la fuerza, la función y la tolerancia a las cargas deportivas.



Ejemplo de ejercicio progresivo de fuerza de tríceps sural.

Prevención

Mantener una adecuada capacidad musculotendinosa y gestionar correctamente las cargas.



Progresar gradualmente el volumen y la intensidad.



Mantener un programa regular de fuerza de los flexores plantares.



Evitar incrementos bruscos de las demandas deportivas.



Controlar la aparición de dolor o rigidez persistentes.



Respetar una recuperación adecuada entre sesiones de elevada carga.



Individualizar el entrenamiento según deporte, edad, historial lesional y nivel de entrenamiento.



La prevención no elimina el riesgo, sino que favorece la adaptación entre la carga deportiva y la capacidad del sistema musculotendinoso.



En resumen

La tendinopatía aquilea es una lesión frecuente en deportes de carrera y salto, de origen multifactorial. El diagnóstico se basa en la historia clínica y la exploración física, con la imagen como apoyo. El tratamiento se centra en el ejercicio progresivo y la gestión de cargas, y la prevención en una correcta preparación y control de la carga.

Más conocimiento,
mejores deportistas

Nutrición y recuperación de lesiones en el deporte

Por Josefina Espejo Colmenero



La recuperación de una lesión deportiva no depende únicamente del tratamiento médico y de la rehabilitación. La nutrición constituye un componente importante del proceso, ya que la reparación de los tejidos, el mantenimiento de la masa muscular y la recuperación funcional requieren un aporte adecuado de energía y nutrientes. La evidencia disponible indica que las necesidades nutricionales deben individualizarse según el tipo y gravedad de la lesión, el grado de inmovilización y la carga de entrenamiento durante la rehabilitación.

Energía: evitar el déficit

Una de las prioridades durante una lesión es evitar una restricción energética excesiva. Aunque la reducción de la actividad física puede disminuir el gasto energético, la inflamación, la reparación tisular y la propia rehabilitación continúan requiriendo energía. Un déficit energético mantenido puede dificultar el mantenimiento de la masa muscular y comprometer la recuperación.



Por ello, reducir drásticamente la ingesta alimentaria porque el deportista está temporalmente entrenando menos no constituye una estrategia adecuada. El aporte energético debe ajustarse al nuevo nivel de actividad, pero sin generar un déficit innecesario.



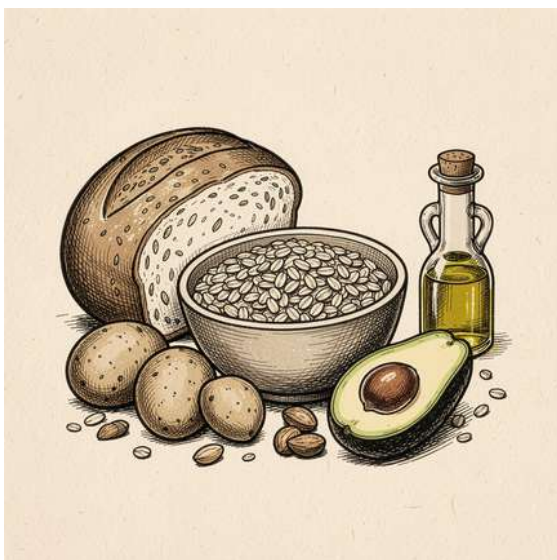
Proteínas y mantenimiento muscular

La proteína adquiere especial importancia cuando existe inmovilización o reducción importante de la actividad. El objetivo principal es preservar la masa y la función muscular mientras se recupera la estructura lesionada.

Una alimentación con suficiente proteína de alta calidad, distribuida a lo largo del día y combinada con el estímulo del ejercicio de rehabilitación, puede favorecer el mantenimiento de la síntesis proteica muscular. La literatura disponible respalda una ingesta adecuada de proteínas, aunque todavía existe incertidumbre sobre las cantidades óptimas específicamente para deportistas lesionados.



Hidratos de carbono y grasas



Los hidratos de carbono continúan siendo importantes durante la rehabilitación, especialmente cuando el deportista mantiene sesiones de ejercicio. No deberían eliminarse simplemente porque haya disminuido la carga deportiva.

Las grasas también deben formar parte de una alimentación equilibrada, priorizando fuentes de grasas insaturadas y alimentos nutricionalmente densos. En conjunto, la dieta debe proporcionar suficientes macronutrientes para cubrir las demandas de recuperación sin favorecer una ganancia excesiva de masa grasa.

Vitaminas y minerales



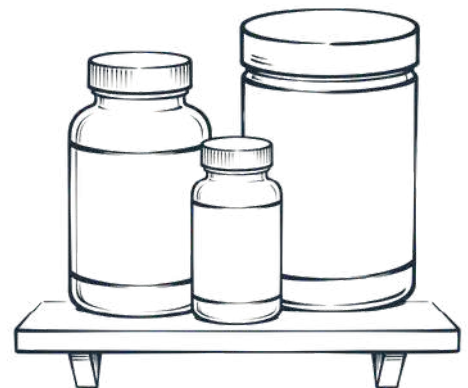
Una alimentación variada debe proporcionar la mayoría de los micronutrientes necesarios. Determinadas situaciones requieren especial atención, como una posible deficiencia de vitamina D, hierro u otros micronutrientes.

La vitamina D es especialmente relevante para la salud musculoesquelética, pero la suplementación no debería plantearse de forma indiscriminada: es preferible identificar una insuficiencia o deficiencia y realizar la intervención de manera individualizada. La evidencia sobre suplementación con vitamina D para acelerar la recuperación muscular sigue siendo limitada y no permite generalizar sus efectos a todos los deportistas lesionados.

¿Son necesarios los suplementos?

No existe evidencia suficiente para considerar los suplementos como una solución general para acelerar la recuperación de una lesión. La prioridad debe ser una alimentación adecuada, suficiente y variada.

Algunos suplementos, como creatina, omega-3, colágeno o vitamina D, han mostrado resultados potencialmente beneficiosos en determinados contextos, pero la evidencia específica en deportistas lesionados sigue siendo insuficiente para establecer recomendaciones universales. Por tanto, su utilización debe individualizarse y, cuando proceda, integrarse dentro del tratamiento supervisado por profesionales cualificados.



Una estrategia práctica

Durante la recuperación de una lesión deportiva pueden establecerse cinco principios básicos:

- ① Evitar déficits energéticos innecesarios.
- ② Garantizar un aporte adecuado de proteínas para preservar la masa muscular.
- ③ Mantener una alimentación variada, rica en alimentos mínimamente procesados, frutas, verduras, cereales, legumbres, fuentes de proteína y grasas saludables.
- ④ Adaptar hidratos de carbono, energía y líquidos a la carga real de rehabilitación y entrenamiento.
- ⑤ Utilizar suplementos únicamente cuando exista una indicación concreta, evitando sustituir una alimentación adecuada por productos suplementarios.

La nutrición no sustituye a la rehabilitación, pero puede proporcionar las condiciones necesarias para que el organismo afronte adecuadamente la reparación tisular y el mantenimiento de la función muscular. La evidencia más reciente refuerza la necesidad de integrar nutrición, rehabilitación, carga de ejercicio y seguimiento médico dentro de una estrategia individualizada de recuperación.

Bibliografía esencial

Rotovnik Kozjek, N., Tonin, G., & Gleeson, M. (2025). Nutrition for optimising immune function and recovery from injury in sports. *Clinical Nutrition ESPEN*, 66, 101–114.

Giraldo-Vallejo, J. E., et al. (2023). Nutritional Strategies in the Rehabilitation of Musculoskeletal Injuries in Athletes: A Systematic Integrative Review. *Nutrients*, 15(4), 819.

Conlon, E. G., et al. (2026). Nutritional Strategies for Injury Prevention and Recovery. *Current Sports Medicine Reports*, 25(9), 293–299.

Papadopoulou, S. K. (2020). Rehabilitation Nutrition for Injury Recovery of Athletes: The Role of Macronutrient Intake. *Nutrients*, 12(8), 2449



Nutrición y recuperación de lesiones en el deporte

Una buena alimentación no solo ayuda a rendir, también favorece la reparación de los tejidos y la vuelta a la actividad deportiva.



La nutrición es un componente clave en la recuperación de una lesión deportiva. Las necesidades nutricionales deben individualizarse según el tipo y gravedad de la lesión, el grado de inmovilización y la carga de entrenamiento durante la rehabilitación.



1. ENERGÍA: EVITAR EL DÉFICIT



- Aunque disminuya la actividad física, la inflamación, la reparación tisular y la rehabilitación siguen requiriendo energía.
- Un déficit energético mantenido puede dificultar el mantenimiento de la masa muscular y la recuperación.



La reducción drástica de la ingesta no es una estrategia adecuada.

El aporte energético debe ajustarse al nuevo nivel de actividad, sin generar un déficit innecesario.



2. PROTEÍNAS Y MANTENIMIENTO MUSCULAR



- Importantes cuando hay inmovilización o reducción de la actividad.
- Ayudan a preservar la masa y la función muscular y favorecen la síntesis proteica.



Una ingesta adecuada de proteínas de alta calidad, distribuida a lo largo del día, es clave. La cantidad óptima aún genera cierta incertidumbre.



3. HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS



- Los hidratos de carbono siguen siendo importantes, especialmente si se mantienen sesiones de ejercicio.
- Las grasas deben formar parte de una alimentación equilibrada, priorizando fuentes insaturadas y alimentos nutricionalmente densos.



La dieta debe proporcionar suficientes macronutrientes para cubrir las demandas de recuperación sin favorecer una ganancia excesiva de masa grasa.



4. VITAMINAS Y MINERALES



- Una alimentación variada suele cubrir la mayoría de los micronutrientes necesarios.
- Algunas situaciones requieren atención especial, como posibles deficiencias de vitamina D, hierro u otros micronutrientes.
- La vitamina D es relevante para la salud musculoesquelética, pero la suplementación no debe ser indiscriminada. Se recomienda identificar una deficiencia y actuar de forma individualizada.



La evidencia sobre la suplementación con vitamina D para acelerar la recuperación muscular sigue siendo limitada y no permite generalizar sus efectos.



5. ¿SON NECESARIOS LOS SUPLEMENTOS?



- No existe evidencia suficiente para considerarlos una solución general para acelerar la recuperación.
- Algunos (creatina, omega-3, colágeno, vitamina D) han mostrado resultados potencialmente beneficiosos en ciertos contextos, pero la evidencia en deportistas lesionados es todavía insuficiente.



Su uso debe individualizarse y, cuando proceda, integrarse en el tratamiento supervisado por profesionales cualificados.



6. UNA ESTRATEGIA PRÁCTICA



Evitar déficits energéticos innecesarios.



Garantizar un aporte adecuado de proteínas para preservar la masa muscular.



Mantener una alimentación variada, rica en alimentos mínimamente procesados, frutas, verduras, cereales, legumbres, proteína y grasas saludables.



Adaptar hidratos de carbono, energía y líquidos a la carga real de rehabilitación y entrenamiento.



Utilizar suplementos únicamente cuando exista una indicación concreta.



La nutrición no sustituye a la rehabilitación,

pero puede proporcionar las condiciones necesarias para que el organismo afronte adecuadamente la reparación tisular y el mantenimiento de la función muscular.



La evidencia más reciente refuerza la necesidad de integrar nutrición, rehabilitación, carga de ejercicio y seguimiento médico dentro de una estrategia individualizada de recuperación.

¿Mi reloj miente?

Por David de Pedro

Lo que de verdad nos cuenta la pulsera o el reloj que llevamos en la muñeca.

Pasos, pulsaciones, kilómetros, calorías... Cada vez más gente sale a andar o a correr con un reloj inteligente o una pulsera de actividad. Nos dan números a todas horas, y es normal preguntarse: ¿hasta qué punto podemos fiarnos de ellos?

La respuesta corta es que son muy útiles, pero no son perfectos. Funcionan como una buena brújula: te indican la dirección, aunque no te dicen el punto exacto en el que estás.



Un reloj muestra el pulso, pero ¿cuánto se parece a lo que ocurre de verdad en el cuerpo?

¿Cómo lo miden?

Por dentro, estos aparatos llevan pequeños sensores. Un acelerómetro nota los movimientos del brazo y los convierte en pasos. Una lucecita verde en la parte de atrás ilumina la piel y detecta cómo cambia el flujo de sangre con cada latido. Y la señal del satélite, el GPS, calcula por dónde nos hemos movido.





¿Cuándo acierta más y cuándo menos?

Los pasos: suelen ser bastante fiables al caminar con normalidad. Si vas empujando un carrito o llevas las manos ocupadas, pueden salir de menos.

Las pulsaciones: van mejor en reposo o con un ritmo constante. En esfuerzos que cambian muy rápido, o si el reloj va flojo en la muñeca, pueden retrasarse un poco.

La distancia: con buena cobertura al aire libre es muy aceptable. Entre edificios altos, árboles o dentro de un pabellón, el cálculo se vuelve menos preciso.

Consejos para sacarles partido

Ajustalo bien: ni apretado en exceso ni holgado, un poco por encima del hueso de la muñeca.

Mira la tendencia, no el dato suelto: lo valioso es ver cómo evoluciona tu semana o tu mes.

Compáralo contigo mismo: usa siempre el mismo aparato, porque cada uno mide a su manera.

Escucha a tu cuerpo: si te notas cansado, el cuerpo manda sobre la pantalla.

En resumen: el reloj no miente, pero tampoco tiene toda la razón. Úsalo como un buen compañero de camino para motivarte, y recuerda que lo importante es moverse y disfrutar del deporte.



La fuerza en el atletismo

Diferentes manifestaciones para distintas especialidades

Por Antonio José Gutiérrez Lucas



La fuerza es una de las capacidades fundamentales del rendimiento atlético. Está presente en la salida de tacos, en la batida de un salto, en la aceleración de un artefacto y también en la capacidad de mantener una técnica eficiente durante una carrera de fondo.

Sin embargo, no todas las especialidades necesitan la misma fuerza. Un velocista, un lanzador, un saltador y un fondista deben entrenarla con objetivos diferentes. La clave no consiste únicamente en producir mucha fuerza, sino en aplicarla con rapidez, en la dirección correcta y dentro del tiempo disponible en cada gesto deportivo.

¿QUÉ ES LA FUERZA?

Desde el punto de vista deportivo, la fuerza es la capacidad del sistema neuromuscular para generar tensión frente a una resistencia externa o interna.

Esa resistencia puede ser una carga, el propio peso corporal, la gravedad, la inercia de un artefacto o la oposición que ejerce el suelo durante la carrera.

Su desarrollo depende de factores como:

- La coordinación neuromuscular.
- El número de fibras musculares activadas.
- La velocidad de contracción.
- La técnica de ejecución.
- La elasticidad muscular y tendinosa.
- El nivel de fatiga.
- La edad y experiencia del atleta.



Dos deportistas con una musculatura similar pueden rendir de forma muy diferente si uno de ellos aplica la fuerza con mayor rapidez y coordinación.

FUERZA MÁXIMA

La fuerza máxima es la mayor cantidad de fuerza que un deportista puede producir voluntariamente frente a una resistencia.

Constituye una base importante para el desarrollo de otras manifestaciones, especialmente la fuerza explosiva. No obstante, levantar grandes cargas no garantiza por sí solo un mejor rendimiento atlético. En muchas pruebas, el tiempo de aplicación de fuerza es muy reducido.

En los lanzamientos tiene una gran importancia, especialmente en peso, disco y martillo. En velocidad contribuye a mejorar la salida y la aceleración. En los saltos favorece impulsos más potentes y una mayor capacidad para soportar las fuerzas de la batida.

En mediofondo y fondo puede mejorar la economía de carrera y la estabilidad, siempre que se evite una ganancia innecesaria de masa muscular.

FUERZA RELATIVA

La fuerza relativa relaciona la fuerza producida por el atleta con su peso corporal.

Es especialmente relevante en aquellas pruebas en las que el deportista debe desplazar o elevar su cuerpo:

- Velocidad.
- Vallas.
- Saltos.
- Mediofondo y fondo.
- Marcha atlética.

Un atleta puede ser muy fuerte en términos absolutos, pero menos eficaz si posee un peso corporal excesivo para las necesidades de su prueba.

En el salto de altura, por ejemplo, interesa producir una gran fuerza de impulso sin aumentar innecesariamente la masa que debe elevarse. En velocidad, el atleta necesita aplicar grandes fuerzas contra el suelo sin transportar peso que limite su aceleración.



FUERZA EXPLOSIVA

La fuerza explosiva es la capacidad de producir una elevada cantidad de fuerza en muy poco tiempo.

Resulta determinante en:

- La salida de velocidad.
- Los primeros apoyos de aceleración.
- La batida de los saltos.
- El paso de vallas.
- La fase final de los lanzamientos.

Está estrechamente relacionada con la rapidez con la que el sistema nervioso activa la musculatura.

Puede desarrollarse mediante saltos, multisaltos, lanzamientos de balones medicinales, aceleraciones, arrastres ligeros y ejercicios con cargas moderadas ejecutadas a máxima velocidad.

La calidad es más importante que la cantidad. Cuando el movimiento pierde velocidad por la fatiga, el ejercicio deja de ser realmente explosivo.

FUERZA ELÁSTICO-EXPLOSIVA Y REACTIVA

La fuerza elástico-explosiva permite aprovechar la energía que se almacena en músculos y tendones durante una fase rápida de estiramiento.

Durante la carrera, el contacto con el suelo provoca una absorción de energía que puede reutilizarse en el impulso siguiente. Este proceso recibe el nombre de ciclo de estiramiento-acortamiento.

La fuerza reactiva representa una expresión más rápida de este mecanismo. Aparece cuando el atleta debe producir un impulso elevado tras un contacto muy breve con el suelo.

Tiene una especial importancia en:

- Velocidad máxima.
- Vallas.
- Longitud y triple salto.
- Altura.
- Pértiga.

Un atleta reactivo no permanece mucho tiempo apoyado ni se hunde excesivamente. Es capaz de soportar el impacto y devolver la energía con rapidez.

La pliometría, los rebotes, los multisaltos y los ejercicios técnicos pueden mejorar esta capacidad, aunque deben introducirse de forma progresiva.



FUERZA RESISTENCIA

La fuerza-resistencia es la capacidad de mantener o repetir acciones de fuerza durante un periodo prolongado.

En mediofondo y fondo permite conservar la postura, la estabilidad de la pelvis y la técnica cuando aparece la fatiga. También es fundamental en marcha atlética y en pruebas como los 400 metros y los 400 metros vallas.

En las pruebas combinadas ayuda al atleta a mantener su rendimiento después de acumular varias disciplinas.

Puede entrenarse mediante circuitos, cuestas, autocargas, ejercicios de core y trabajos con cargas moderadas. El objetivo no debe ser simplemente completar muchas repeticiones, sino mantener una ejecución correcta.

FUERZA ISOMÉTRICA Y ESTABILIDAD

La fuerza isométrica aparece cuando el músculo genera tensión sin que exista un movimiento visible.

En atletismo resulta fundamental para estabilizar determinadas partes del cuerpo mientras otras se mueven a gran velocidad.

El tronco de un velocista debe permanecer estable durante la carrera. Un lanzador necesita fijar diferentes segmentos para transmitir la fuerza desde las piernas hasta el artefacto. Un fondista necesita controlar la pelvis para evitar movimientos innecesarios.

Las planchas, las posiciones mantenidas, los empujes contra resistencias inmóviles y los ejercicios de estabilización de cadera pueden mejorar esta capacidad.

FUERZA RESISTENCIA

La fuerza excéntrica se produce cuando el músculo genera tensión mientras se alarga.

Es esencial para absorber impactos, frenar movimientos y proteger las articulaciones.

En velocidad, los isquiotibiales trabajan de forma excéntrica para controlar la pierna antes del contacto con el suelo. En saltos, esta fuerza ayuda a soportar las batidas y recepciones. En lanzamientos permite desacelerar el cuerpo después de liberar el artefacto.

Un trabajo excéntrico bien programado puede aumentar la resistencia muscular y tendinosa, aunque debe dosificarse porque suele producir mayores molestias posteriores.



Velocidad y vallas

Los velocistas necesitan producir grandes fuerzas en tiempos muy reducidos.

Durante la salida y la aceleración predominan los impulsos horizontales. En la fase de máxima velocidad adquieren mayor relevancia la fuerza reactiva, la rigidez del tobillo y la capacidad de aplicar fuerza vertical rápidamente.

Las manifestaciones prioritarias son:

- Fuerza máxima.
- Fuerza relativa.
- Fuerza explosiva.
- Fuerza reactiva.
- Fuerza excéntrica de isquiotibiales.
- Estabilidad del tronco y la pelvis.



Los vallistas presentan necesidades similares, pero añaden una mayor exigencia unilateral y coordinativa. Deben superar el obstáculo sin perder velocidad ni estabilidad.



Mediofondo, fondo y marcha

En estas especialidades, el entrenamiento de fuerza busca principalmente mejorar la economía de carrera, la estabilidad y la resistencia a la fatiga.

Un corredor fuerte puede mantener mejor su técnica y perder menos eficacia en los tramos finales.

Las manifestaciones más relevantes son:

- Fuerza relativa.
- Fuerza-resistencia.
- Fuerza elástica.
- Estabilidad isométrica.
- Fuerza excéntrica preventiva.

En marcha atlética, la fuerza-resistencia del tronco, la cadera y los miembros inferiores ayuda a mantener la técnica reglamentaria durante largas distancias.



Saltos

Los saltadores deben transformar la velocidad de carrera en un impulso potente y preciso.

En longitud y triple salto destacan la fuerza explosiva, la fuerza reactiva y la capacidad de soportar grandes impactos. El triple salto exige además una elevada fuerza unilateral y un notable control excéntrico.

En altura, la fuerza relativa es fundamental, ya que el atleta debe elevar su propio cuerpo. En pértiga se añaden la fuerza del tren superior, la estabilidad corporal y la capacidad de controlar posiciones aéreas complejas.

En todos los saltos, una fuerza mal dirigida o aplicada fuera de tiempo tendrá una transferencia limitada.



Lanzamientos

Los lanzamientos requieren elevados niveles de fuerza, pero cada prueba presenta características diferentes.

El lanzamiento de peso demanda una gran fuerza máxima y una elevada potencia. El disco combina fuerza, velocidad de rotación y equilibrio. El martillo exige controlar grandes fuerzas durante los giros. La jabalina necesita una elevada velocidad de ejecución y una buena capacidad excéntrica para proteger el hombro, el codo y el tronco.

En todos ellos, la fuerza debe transmitirse desde el suelo hacia el artefacto mediante una cadena coordinada. Si falla un segmento, una parte de la energía generada se pierde.



Pruebas combinadas

Los especialistas en pruebas combinadas deben desarrollar prácticamente todas las manifestaciones de la fuerza.

Necesitan ser rápidos, explosivos, resistentes y suficientemente fuertes para lanzar. El principal desafío consiste en mejorar cada capacidad sin perjudicar el rendimiento de las demás pruebas.

FUERZA GENERAL Y FUERZA ESPECÍFICA

La fuerza general crea una base sólida y contribuye a prevenir lesiones. Incluye ejercicios como sentadillas, zancadas, empujes, tracciones, saltos y trabajos de estabilidad.

La fuerza específica intenta aproximarse a las características de la competición:

- Dirección de aplicación.
- Velocidad de ejecución.
- Tiempo de contacto.
- Posición corporal.
- Tipo de contracción.
- Coordinación entre segmentos

Sin embargo, ningún ejercicio de gimnasio sustituye completamente al gesto atlético. La mayor especificidad se alcanza corriendo, saltando o lanzando.

El entrenamiento de fuerza debe actuar como soporte para mejorar esas acciones.

LA FUERZA EN ATLETAS JÓVENES

En las categorías de formación, la fuerza debe utilizarse como una herramienta educativa.

Las prioridades deben ser:

- Aprender una técnica correcta.
- Controlar el propio cuerpo.
- Desarrollar movimientos variados.
- Mejorar la estabilidad articular.
- Realizar saltos y lanzamientos adaptados.
- Progresar de forma gradual.

El entrenamiento de fuerza bien dirigido no perjudica el crecimiento. Puede mejorar la competencia motriz, la salud ó

sea y la prevención de lesiones.

El problema no es entrenar la fuerza, sino aplicar cargas, volúmenes o métodos que no respeten la maduración y la experiencia del joven deportista.



CONCLUSIÓN

La fuerza es uno de los pilares del atletismo, pero no debe entenderse únicamente como la capacidad de levantar grandes pesos.

La verdadera fuerza atlética se manifiesta cuando el deportista puede aplicarla de forma rápida, coordinada, eficiente y específica.

En velocidad permite acelerar y reducir los tiempos de apoyo. En los saltos transforma la carrera en impulso. En los lanzamientos acelera el artefacto. En mediofondo, fondo y marcha mejora la economía y ayuda a conservar la técnica bajo fatiga.

Por tanto, la cuestión no es decidir si un atleta debe entrenar la fuerza. La pregunta correcta es determinar **qué tipo de fuerza necesita, en qué momento debe desarrollarla y cómo puede transferirla a su especialidad.**



LA FUERZA EN EL ATLETISMO

Resumen visual de sus manifestaciones y su aplicación por especialidades



1. ¿Qué es la fuerza?

Capacidad del sistema neuromuscular para generar tensión frente a una resistencia. En atletismo importa no solo cuánta fuerza se produce, sino con qué rapidez, dirección y eficiencia se aplica.



2. Manifestaciones principales

1 Fuerza máxima Base general para producir altas niveles de fuerza. Muy relevante en lanzamientos, salida y aceleración.	2 Fuerza relativa Relación entre la fuerza producida y el peso corporal. Clave en velocidad, saltos, vallas, fondo y marcha.	3 Fuerza explosiva Capacidad de producir mucha fuerza en muy poco tiempo. Fundamental en salidas, sprints y lanzamientos.	4 Fuerza elástico-explosiva / reactiva Aprovecha el ciclo de estiramiento-acortamiento. Muy importante en velocidad máxima, vallas y saltos.	5 Fuerza-resistencia Permite mantener la eficacia bajo fatiga. Esencial en 400 m, mediofondo, fondo, marcha y combinadas.	6 Fuerza isométrica / estabilidad Ayuda a fijar segmentos corporales y mejorar el control postural y técnico.	7 Fuerza excéntrica Absorbe impactos, frena movimientos y protege estructuras. Clave en recepción, recepciones y prevención de lesiones.
--	--	---	--	---	---	--

3. Aplicación por especialidades

 Velocidad y vallas Prioridades: fuerza máxima, explosiva, reactiva y estabilidad.	 Salto Prioridades: fuerza relativa, explosiva, reactiva y control excéntrico.	 Lanzamientos Prioridades: fuerza máxima, potencia y transmisión coordinada de fuerzas.	 Mediofondo, fondo y marcha Prioridades: fuerza-resistencia, estabilidad, elasticidad y economía de carrera.	 Pruebas combinadas Necesitan un equilibrio de casi todas las manifestaciones.
---	---	--	---	---

4. Ideas clave

 No existe una fuerza única: cada prueba necesita una combinación diferente.	 La fuerza debe transferirse al gesto técnico.	 En jóvenes, la prioridad es aprender a moverse bien y progresar con control.	 El objetivo no es solo ser más fuerte, sino ser más eficaz.
---	---	--	---



La cuestión no es si el atleta debe entrenar la fuerza, sino qué tipo de fuerza necesita y cómo transferirla a su especialidad.



BISAGRA DE CADERA

REVISTA DIGITAL DROMOS · EL EJERCICIO DE ESTE NÚMERO

EJECUCIÓN PASO A PASO

1 POSICIÓN INICIAL

Pies al ancho de las caderas.
Rodillas semiflexionadas.
Columna neutra.



2 ACTIVA EL CORE

Abdomen firme. Pecho abierto.
Peso repartido en todo el pie.



3 LLEVA LA CADERA ATRÁS

Empuja los glúteos hacia atrás.
El tronco se inclina sin redondear la espalda.



4 VUELVE A LA VERTICAL

Extiende la cadera y contrae los glúteos. Termina erguido, sin hiperextender.



PLANO Y EJE PRINCIPALES

PLANO SAGITAL

EJE TRANSVERSAL O MEDIOLATERAL



PLANO SAGITAL

Movimiento de flexión y extensión de cadera.

Extensión de cadera

Flexión de cadera



EJE TRANSVERSAL O MEDIOLATERAL

Eje alrededor del cual se produce el movimiento.



ERRORES COMUNES



ESPALDA REDONDEADA

Mantén la columna neutra.



FLEXIONAR DEMASIADO LAS RODILLAS

No conviertas la bisagra en una sentadilla.



NO LLEVAR LA CADERA ATRÁS

La cadera inicia y dirige el movimiento.



01 Atletismo internacional

Récords mundiales, Diamond League, Europeos, el nuevo Ultimate Championship y el maratón de Berlín.

9

noticias

4

récords mundiales

6

sedes europeas

4 JULIO 2026 • EUGENE (ESTADOS UNIDOS)

Récords del meeting y profundidad mundial en el Prefontaine Classic

El Prefontaine Classic abrió el trimestre con una reunión de enorme densidad. Jamal Britt ganó los 110 m vallas en 12.86 con viento legal, quinta marca de todos los tiempos, mientras Masai Russell y Nikki Hiltz también mejoraron récords del meeting. En el resto del programa destacaron la velocidad de Christian Coleman y Melissa Jefferson-Wooden, el salto de longitud de Tara Davis-Woodhall y el liderazgo mundial de Leonardo Fabbri en peso.

Fuente: [World Athletics - Prefontaine Classic 2026](#)

10 JULIO 2026 • MÓNACO

Emmanuel Wanyonyi lleva el récord mundial de 1.000 m a 2:11.83

La Herculis EBS de Mónaco dejó una de las marcas centrales del verano. El keniano Emmanuel Wanyonyi completó los 1.000 metros en 2:11.83 y rebajó la plusmarca mundial. La carrera confirmó la extraordinaria velocidad del campeón olímpico de 800 m y convirtió la reunión monegasca en el primer gran punto de referencia del mediofondo durante el trimestre.

Fuente: [World Athletics - Herculis Monaco 2026](#)

18 JULIO 2026 • LONDRES

Josh Kerr rompe una barrera histórica en la milla

Ante unas 60.000 personas, Josh Kerr corrió la milla en 3:42.66 y mejoró en 47 centésimas el récord mundial que Hicham El Guerrouj mantenía desde 1999. La jornada también produjo un récord de la Diamond League en disco para Cierra Jackson con 71.72 m, un 46.61 de Karsten Warholm en 400 m vallas y un 21.66 de Julien Alfred en 200 m.

Fuente: [World Athletics - London Athletics Meet 2026](#)

10 - 16 AGOSTO 2026 • BIRMINGHAM

Un Europeo de récords: once plusmarcas del campeonato

El Campeonato de Europa reunió una sucesión de actuaciones históricas. Se registraron once récords del campeonato, incluidos dos récords mundiales en las nuevas distancias de marcha: María Pérez hizo 1:30:06 en medio maratón y Sofia Fiorini 3:15:11 en maratón. Amy Hunt se convirtió en la primera atleta con cuatro oros en una misma edición. Italia encabezó el medallero, por delante de Gran Bretaña y Alemania.

Fuente: [Birmingham 2026 - récords del Campeonato de Europa](#)

21 - 23 AGOSTO 2026 • LAUSANA Y SILESIA

La pértiga y el disco elevan el listón de la Diamond League

En Lausana, Mondo Duplantis ganó con 6.21 m y Emmanouil Karalis elevó el récord griego a 6.16 m. Dos días después, en Silesia, Mykolas Alekna lanzó el disco a 72.58 m, récord de la Diamond League, con cuatro tiros válidos por encima de 71 metros. Allí Alison dos Santos venció a Karsten Warholm en 46.43 y los nueve finalistas de 100 m bajaron de diez segundos.

Fuente: [World Athletics - Lausana y Silesia 2026](#)

27 AGOSTO 2026 • ZÚRICH

Dos récords mundiales en una sola noche en Weltklasse

Alison dos Santos estableció 45.80 en 400 m vallas y recortó 14 centésimas a la anterior plusmarca mundial. Poco después, Masai Russell firmó 12.09 en 100 m vallas, tres centésimas por debajo del récord previo. Audrey Werro completó la noche con 1:53.70 en 800 m, récord de la Diamond League, y Duplantis ganó la pértiga con 6.25 m ante un Karalis de 6.20 m.

Fuente: [World Athletics - Weltklasse Zurich 2026](#)

4 - 5 SEPTIEMBRE 2026 • BRUSELAS

La final de la Diamond League cierra el circuito con siete récords del meeting

La segunda noche de la final dejó siete récords de la reunión. Audrey Werro volvió a dominar el 800, Alison dos Santos ganó los 400 m vallas en 46.70 y Masai Russell los 100 m vallas en 12.20. También sobresalieron Klaudia Kazimierska en 1.500 m, Andy Díaz en triple salto, Rajindra Campbell con récord jamaicano de peso de 23.08 m y Marileidy Paulino en 400 m.

Fuente: [World Athletics - Diamond League Final 2026](#)

11 - 13 SEPTIEMBRE 2026 • BUDAPEST

El primer Ultimate Championship estrena un formato de alta intensidad

Melissa Jefferson-Wooden y Kenny Bednarek fueron las grandes figuras de la edición inaugural con sendos dobles en 100 y 200 metros. Jefferson-Wooden corrió el 200 en 21.47, tercera marca de la historia, y Bednarek ganó en 19.52. También brillaron Josh Kerr en 1.500 m, Alison dos Santos en 400 m vallas, Rumesh Pathirage con 91.09 m en jabalina y Mondo Duplantis con 6.20 m en pértiga.

Fuente: [Reuters y World Athletics - Ultimate Championship Budapest 2026](#)

27 SEPTIEMBRE 2026 • BERLÍN

Tigst Assefa gana el Maratón de Berlín en 2:11:04

Tigst Assefa consiguió la tercera mejor marca femenina de todos los tiempos con 2:11:04. La etíope mantuvo ritmo de récord mundial hasta el kilómetro 40 y terminó pese a una lesión parcial en el tendón de Aquiles. En la prueba masculina, Guye Adola venció con marca personal de 2:02:50 y logró su segundo triunfo en Berlín.

Fuente: [World Athletics - Berlin Marathon 2026](#)



02 Atletismo nacional

La selección española y los campeonatos estatales, desde la cantera hasta el ultrafondo.

9

noticias

15

medallas sub18

8

medallas europeas

11 - 12 JULIO 2026 · CÁCERES

Tres récords del campeonato en el Nacional sub23

El 41º Campeonato de España sub23 dejó tres récords de la competición: Ana Prieto corrió los 400 m en 51.72, Marta Mitjans los 800 m en 2:01.48 y el Trops Cueva de Nerja completó el 4x100 masculino en 40.48. Facsa Playas de Castellón encabezó el medallero y Cataluña lideró la clasificación por federaciones, con Madrid en segunda posición.

Fuente: [RFEA - Campeonato de España sub23 2026](#)

16 - 19 JULIO 2026 · RIETI

La selección sub18 firma su mejor Europeo de siempre

España terminó tercera en el medallero con 15 preseas, cuatro oros y 24 puestos de finalista, sus mejores cifras históricas. El cierre incluyó el doblete de Mauro Segúin y Tristán Luño en 400 m vallas, la plata del relevo masculino de 1.000 m y cuatro bronce. Durante el campeonato se batieron diez récords de España sub18.

Fuente: [RFEA - Europeo sub18 de Rieti 2026](#)

24 - 26 JULIO 2026 · MÁLAGA

El Nacional absoluto combina experiencia, juventud y récords

La 106ª edición coronó a las principales figuras españolas antes del Europeo. Jaël-Sakura Bestué ganó el 200 en 22.57, Rocío Arroyo revalidó el 800 con 2:01.14 y Jaime Guerra saltó 8.14 m en longitud. El relevo masculino del Intec-Zoiti y el femenino del Facsa Playas establecieron récords del campeonato. Aitana Navajo mejoró el récord de España sub18 de 800 con 2:04.73.

Fuente: [RFEA - Campeonato de España absoluto 2026](#)

5 - 9 AGOSTO 2026 · EUGENE

Cuatro medallas y once finalistas en el Mundial sub20

España regresó de Oregón con uno de sus mejores balances juveniles: oro de Bakr El Asri en 3.000 m obstáculos con 8:28.35 y bronce de Alejandro Ríos en 800 m, Aitana Alonso en altura y Ana Estrella de León en triple salto. Alonso superó 1.90 m y estableció récord de España sub20. El conjunto sumó cuatro medallas y once finalistas.

Fuente: [RFEA - Mundial sub20 de Eugene 2026](#)



10 - 16 AGOSTO 2026 · BIRMINGHAM

España iguala su techo europeo con ocho medallas

La selección española cerró el Europeo con dos oros, dos platas, cuatro bronce y 29 finalistas. María Pérez y Paul McGrath ganaron las pruebas de medio maratón marcha; Marta García y Miguel Ángel López fueron plata. El relevo mixto 4x100 logró un bronce histórico con récord de España de 40.42. María Vicente fijó además récord nacional de heptatlón con 6.372 puntos.

Fuente: [RFEA - balance de España en Birmingham 2026](#)

30 AGOSTO - 2 SEPTIEMBRE 2026 · TARANTO

Seis platas españolas en los Juegos Mediterráneos

España consiguió seis medallas de plata y situó a 21 de sus 23 atletas entre los finalistas. Subieron al podio Lorea Ibarzabal, David Barroso, Diego Casas, Carmen Rosales, Yulenmis Aguilar y Laura Redondo. Aguilar lanzó la jabalina a 65.39 m, nuevo récord de España, y Ana Prieto corrió los 400 m en 51.50, récord nacional sub23.

Fuente: [RFEA - Juegos Mediterráneos de Taranto 2026](#)

11 - 13 SEPTIEMBRE 2026 · BUDAPEST

España suma experiencia en el estreno del Ultimate Championship

El relevo mixto 4x100 obtuvo el mejor puesto español con una quinta plaza y 40.65. Marta García completó los 5.000 m en 14:43.94, mejor marca española de la temporada y segunda de su carrera. El nuevo campeonato, con finales directas y premios elevados, ofreció a la selección un banco de pruebas frente a campos de máximo nivel mundial.

Fuente: [RTVE - balance español del Ultimate Championship](#)

19 - 20 SEPTIEMBRE 2026 · COPENHAGUE

Marta García, récord de España de 5 km en ruta

Marta García terminó sexta en el Mundial de Ruta y fijó un nuevo récord de España de 5 km con 14:59. Martín Seguro fue 15º en la milla. En el medio maratón, Marta Galimany ocupó el puesto 32 con 1:10:24 y Said Mechaal el 29 con 1:01:37. La cita reunió en un mismo fin de semana milla, 5 km y medio maratón.

Fuente: [RFEA - Mundial de Ruta de Copenhague 2026](#)

20 SEPTIEMBRE 2026 · AMES

Bronce mundial de Gemma Arenas y plata femenina por equipos en 100 km

Gemma Arenas fue tercera en el Mundial absoluto de 100 km con 7:17:50. La marca supuso récord de España y récord mundial W45. El equipo femenino español consiguió la plata con un acumulado de 22 horas y 20 minutos. En el campeonato máster paralelo, España lideró el medallero con diez preseas, tres récords nacionales y seis títulos.

Fuente: [RFEA - Mundial IAU de 100 km 2026](#)



03 Comunidad de Madrid

Competiciones, reconocimientos y atletas madrileños con impacto nacional e internacional.

6
noticias

155
atletas en Vallehermoso

3
oros nacionales reseñados

11 - 12 JULIO 2026 · CÁCERES

Madrid termina segunda en la clasificación sub23 por federaciones

La delegación madrileña sumó 234,25 puntos y ocupó la segunda posición autonómica del Campeonato de España sub23, solo por detrás de Cataluña. El resultado confirmó la amplitud competitiva de la cantera regional en una edición con récords del campeonato y numerosos finalistas. Entre las actuaciones destacadas figuraron atletas de clubes madrileños en velocidad, saltos y pruebas combinadas.

Fuente: [RFEA - Campeonato de España sub23 2026](#)

15 JULIO 2026 · MADRID

María Pérez y Blanca Hervás, distinguidas en los Premios Siete Estrellas

La Comunidad de Madrid reconoció a María Pérez y Blanca Hervás en los Premios Siete Estrellas del Deporte correspondientes a 2024 y 2025. El jurado valoró la trayectoria internacional de la marchadora y la consolidación de la velocista madrileña en 400 m y relevos. El acto situó de nuevo al atletismo entre las disciplinas protagonistas del deporte regional.

Fuente: [AS - Premios Siete Estrellas del Deporte](#)

16 JULIO 2026 · ESTADIO VALLEHERMOSO

El Meeting de Madrid ofrece dos victorias españolas y marcas de primer nivel

Quique Llopis ganó los 110 m vallas en 13.33 y David Barroso se impuso en 800 m con 1:44.36. Entre la representación madrileña, Blanca Hervás mejoró hasta 50.46 en 400 m, segunda española de todos los tiempos, y Ángel González bajó por primera vez de 46 segundos con 45.53. La reunión Silver reunió a 155 atletas de 36 países y 94 medallistas internacionales.

Fuente: [Meeting de Madrid - crónica oficial](#)

16 - 19 JULIO 2026 · RIETI

La cantera madrileña sube al podio europeo

Nicolás Ceballos, de A.D. Marathon, ganó el bronce de 110 m vallas con 13.35 y nuevo récord de España sub18. Paula Elvira, del Polideportivo Getafe, fue plata en 5.000 m marcha con 23:18.98. Aitana Navajo, del Club Atletismo Colmenar Viejo, alcanzó la final de 800 m y terminó quinta. Tres resultados que reflejan la variedad del trabajo formativo regional.

Fuente: [RFEA y Asociación Española de Marcha Atlética - Europeo sub18](#)



24 - 26 JULIO 2026 • MÁLAGA

Oros madrileños en 400 y 800, más un récord sub18

Ángel González se proclamó campeón de España de 400 m con 45.91 y Blanca Hervás ganó la final femenina por una centésima, 52.31 frente a 52.32. Rocío Arroyo, de Alcalá de Henares, revalidó el 800 con 2:01.14. En esa misma prueba, Aitana Navajo corrió en 2:04.73 y batió un récord de España sub18 que permanecía vigente desde 1993.

Fuente: [RFEA y AS - Campeonato de España absoluto 2026](#)

20 SEPTIEMBRE 2026 • AMES

Juan Antonio Ramos logra su primer oro mundial máster de 100 km

El atleta de A.D. Sprint, residente en Madrid desde hace casi tres décadas, se proclamó campeón mundial M55 con 7:35:18. Fue su cuarta medalla mundialista y la primera de oro, después de haber subido al podio en tres categorías diferentes. Su resultado formó parte de las diez medallas que situaron a España al frente del medallero máster.

Fuente: [RFEA - Campeonato del Mundo Máster de 100 km](#)



04 San Martín de la Vega: atletismo

Pista municipal, temporada 2026/2027, escuela y nuevas líneas de actividad del club.

6

noticias

2

programas abiertos

1

mejora de pista

13 JULIO 2026 • SAN MARTÍN DE LA VEGA

Adjudicada la reparación del pavimento de la pista municipal

El Ayuntamiento publicó la adjudicación del contrato menor para reparar el pavimento de la pista de atletismo. El importe fue de 886,81 euros, IVA incluido, con un plazo de ejecución de dos meses. La actuación, de alcance puntual, refuerza el mantenimiento de una instalación esencial para los entrenamientos del atletismo local.

Fuente: [PLACSP, expediente 1916/2026, ficha pública en Alicitar](#)

1 SEPTIEMBRE 2026 • PISTA MUNICIPAL

El club abre la pretemporada 2026/2027

El CD Atletismo Dromos reanudó los entrenamientos el 1 de septiembre a las 19:30. Desde el día 15, el horario pasó a las 19:00. La convocatoria se dirigió a atletas desde sub16 hasta máster, además de quienes cumplirán 13 años durante 2027, con sesiones de lunes a viernes. El arranque sirvió para recuperar rutinas y preparar la nueva temporada federada.

Fuente: Comunicación del CD Atletismo Dromos, septiembre de 2026

4 SEPTIEMBRE 2026 • PISTA MUNICIPAL

Regresa la actividad física para mujeres

El programa impulsado por el club retomó sus sesiones de los viernes a las 19:00. La propuesta está dirigida a mujeres mayores de 18 años y combina trabajo de condición física, movilidad y hábitos activos en un entorno de grupo. La continuidad después del verano consolida una línea de actividad no competitiva vinculada a la pista municipal.

Fuente: Comunicación del CD Atletismo Dromos, septiembre de 2026

15 - 30 SEPTIEMBRE 2026 • SAN MARTÍN DE LA VEGA

Abierto el periodo de altas de la Escuela de Atletismo

El club habilitó la inscripción para la temporada 2026/2027 entre el 15 y el 30 de septiembre. La escuela programó su inicio para el 5 de octubre, con dos franjas de trabajo: de 18:00 a 19:00 y de 18:30 a 19:30, según grupo. La convocatoria busca facilitar la incorporación progresiva de menores a las distintas habilidades atléticas.

Fuente: Comunicación del CD Atletismo Dromos, septiembre de 2026



● ACTUALIDAD DEPORTIVA | JULIO - SEPTIEMBRE 2026

26 SEPTIEMBRE 2026 · SAN MARTÍN DE LA VEGA

Reto de marcas para el Trofeo de Aranda de Duero

El club anunció un reconocimiento interno para la cita de Aranda de Duero del 3 de octubre. Se premiarán las mejores marcas del equipo en 5 km y 10 km, tanto masculinas como femeninas, valoradas mediante la tabla de puntos de World Athletics. La iniciativa añade un estímulo competitivo y permite comparar rendimientos entre distancias y categorías.

Fuente: Comunicación del CD Atletismo Dromos, 26 de septiembre de 2026

29 SEPTIEMBRE 2026 · SAN MARTÍN DE LA VEGA

Nueva colaboración para preparar pruebas físicas de oposición

El CD Atletismo Dromos comunicó un acuerdo de colaboración con BluePol para apoyar la preparación de pruebas físicas vinculadas a oposiciones policiales. La alianza conecta la experiencia técnica del club con un itinerario específico de rendimiento, ofreciendo una vía adicional de entrenamiento en la pista local.

Fuente: Comunicación del CD Atletismo Dromos, 29 de septiembre de 2026



05 San Martín de la Vega: deporte local

Actualidad municipal de otras disciplinas, instalaciones, ayudas y programas de actividad física.

7

noticias

42,9 %

subida de ayudas

3

deportes en Patios Abiertos

1 JULIO 2026 • SAN MARTÍN DE LA VEGA

Actividad gratuita para que las personas mayores sigan activas en verano

El programa municipal ofreció Zumba Gold los miércoles de julio a las 10:00 en el Parque V Centenario. También programó Aqua Gym los martes y jueves durante julio y la primera quincena de agosto, con turnos a las 10:30 y 11:15. La propuesta mantuvo una opción de ejercicio adaptado y socialización durante los meses de mayor calor.

Fuente: [Ayuntamiento de San Martín de la Vega - mayores activos en verano](#)

6 AGOSTO 2026 • SAN MARTÍN DE LA VEGA

Licitadas mejoras de patios y pistas deportivas escolares

El Ayuntamiento abrió la contratación de obras en los CEIP San Marcos y Clara Campoamor, con actuaciones sobre patios y pistas deportivas. El presupuesto base ascendió a 291.836,55 euros y el plazo de presentación de ofertas terminó el 19 de agosto. El proyecto amplía la inversión en espacios de uso educativo y deportivo.

Fuente: [PLACSP, expediente 3162/2026, ficha pública en Alicitar](#)

26 AGOSTO 2026 • SAN MARTÍN DE LA VEGA

El pleno incorpora nuevas partidas para instalaciones deportivas

Dentro de un paquete municipal de 255.892,44 euros, se aprobaron 10.000 euros para material de instalaciones deportivas y edificios municipales, además de 17.500 euros para mobiliario de instalaciones deportivas. Las partidas forman parte de una modificación de crédito destinada a actuaciones que el Consistorio consideró no aplazables.

Fuente: [Cadena SER Madrid Sur - inversiones municipales](#)

27 AGOSTO 2026 • SAN MARTÍN DE LA VEGA

Las ayudas directas a clubes suben un 42,9 %

La cuantía por entidad pasó de 700 a 1.000 euros y el presupuesto municipal reservó 18.000 euros para estas subvenciones. En una primera fase se formalizaron seis convenios con clubes de pesca, canicross, judo, fútbol y caza. Las ayudas pueden cubrir material, licencias, arbitrajes, competiciones y desplazamientos, entre otros gastos de funcionamiento.

Fuente: [Cadena SER Madrid Sur - ayudas a clubes deportivos](#)



• ACTUALIDAD DEPORTIVA | JULIO - SEPTIEMBRE 2026

10 Y 24 SEPTIEMBRE 2026 • CENTRO CÍVICO

La Escuela de Ajedrez crece: nuevas plazas y un turno para adultos

El club escuela abrió grupos para alumnado de 7 a 18 años y retomó las clases el 22 y 24 de septiembre. Dos semanas después, el Ayuntamiento amplió el proyecto con un turno de adultos los martes de 19:00 a 20:00, desde el día 29. Las sesiones están dirigidas por Andrés Ingunza, campeón del CECLUB Segunda División Sur 2026.

Fuente: [Ayuntamiento de San Martín de la Vega - Escuela de Ajedrez](#)

18 - 20 SEPTIEMBRE 2026 • SAN MARTÍN DE LA VEGA

La XI Fiesta de la Bicicleta se integra en la Semana Europea de la Movilidad

El programa incluyó Al Cole en Bici, una exhibición de bike trial con el campeón Pablo Aldame y la undécima Fiesta de la Bicicleta. El recorrido urbano del domingo terminó en el circuito infantil de tráfico, con apoyo de Policía Local y Protección Civil. La iniciativa combinó deporte familiar, educación vial y promoción de desplazamientos sostenibles.

Fuente: [Ayuntamiento de San Martín de la Vega - XI Fiesta de la Bicicleta](#)

28 SEPTIEMBRE 2026 • CEIP JORGE GUILLÉN

Vuelve Patios Abiertos con baloncesto, fútbol y voleibol

El Ayuntamiento abrió las inscripciones para un programa gratuito dirigido a menores de 6 a 12 años. Desde el 5 de octubre, el CEIP Jorge Guillén ofrecería actividades de lunes a jueves entre las 16:00 y las 18:00. La programación incluye baloncesto, fútbol y voleibol, además de apoyo escolar, talleres y juegos cooperativos, con un máximo de 20 participantes por actividad.

Fuente: [Ayuntamiento de San Martín de la Vega - Patios Abiertos](#)



LA VIÑETA



REVISTA DIGITAL
DROMOS

ATLETISMO
NOS UNE

JEROGLÍFICO DEPORTIVO

¿Qué disciplina representa?

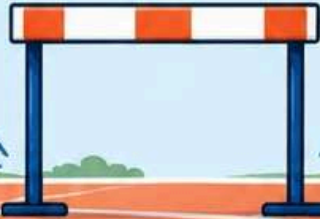
1

SALTO



2

SALTO



3

SALTO



SUEÑA
ENTRENA
SUPERA

?

MÁS
QUE ATLETISMO





SOPA DE LETRAS

Términos referentes a gimnasia rítmica

D	K	Ñ	Q	Ñ	A	P	V	K	S	B	B	Q	B	F
F	E	C	Z	X	X	T	Q	W	Z	Z	C	U	I	Z
K	L	U	E	T	V	L	O	Ñ	O	Q	O	W	G	A
N	R	E	A	E	I	E	J	L	L	G	R	R	L	T
T	D	R	X	R	C	G	M	R	E	C	E	E	F	Z
G	S	D	C	I	N	T	A	Q	P	P	O	C	P	K
A	I	A	K	T	B	H	U	S	X	T	G	N	Ñ	G
I	Q	O	R	M	L	I	T	M	A	A	R	O	U	U
W	C	Z	R	O	L	E	L	R	U	S	A	L	T	O
I	R	Ñ	I	I	Ñ	D	D	I	O	S	F	Y	J	Y
N	Ñ	J	B	D	G	O	K	P	D	S	I	O	T	V
X	Y	R	G	O	T	A	R	A	P	A	A	C	U	D
R	I	S	Q	H	N	Y	G	Y	R	D	D	Z	A	I
O	I	R	S	A	R	E	T	N	U	P	S	K	A	R
F	O	T	L	Y	R	Y	Z	R	E	O	V	I	U	M

ARO APARATO CINTA COREOGRAFÍA CUERDA EQUILIBRIO
 FLEXIBILIDAD GIRO LEOTARDO MAZAS MÚSICA PELOTA PUNTERAS
 RITMO SALTO





SUDOKU

Nivel medio - Completa la cuadrícula sin repetir números del 1 al 9.

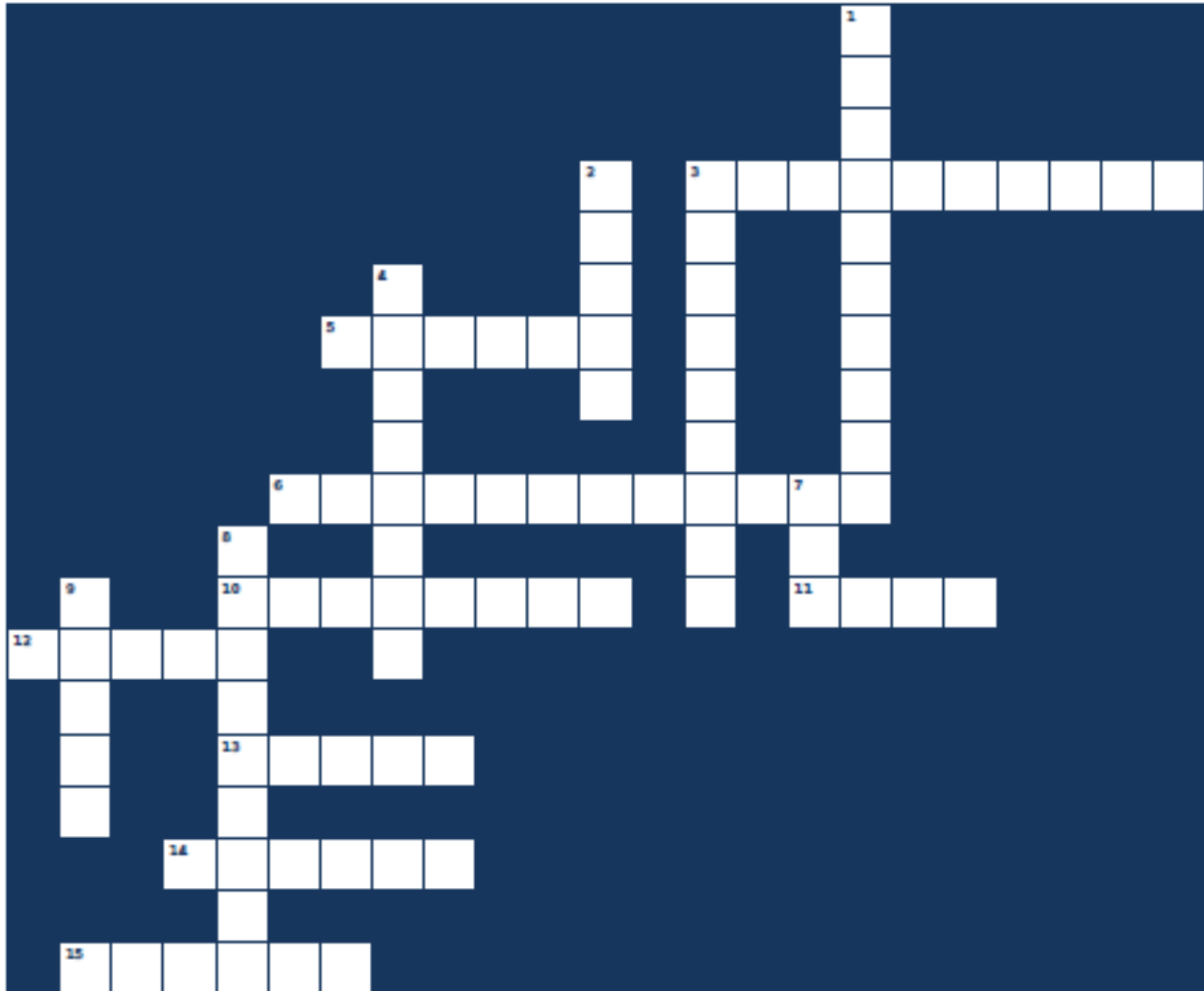
Cada fila, cada columna y cada bloque de 3 x 3 debe contener todos los números del 1 al 9 una sola vez.

3		5		4			6	
		4						1
2	7	6		5		8	4	9
		7	4	1		6		
	8			9				
6			5		3	4		
				8		7	2	5
				3		9		
	6		7	2	5	1		4





CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

3. Dificultad corporal que exige mantener una posición estable y claramente fijada sobre un apoyo.
5. Aparato cuya longitud se adapta a la gimnasta y con el que se realizan saltos, escapadas y manejos rápidos.
6. Capacidad física especialmente visible en amplitudes articulares extremas y líneas corporales muy abiertas.
10. Familia de dificultades corporales en la que el cuerpo gira alrededor de uno de sus ejes.
11. Movimiento corporal continuo y encadenado que recorre sucesivamente distintos segmentos del cuerpo.
12. Giro ejecutado habitualmente sobre media punta, manteniendo una forma corporal definida.
13. Dificultad corporal en la que debe existir una fase de vuelo claramente visible.
14. Elemento dinámico con lanzamiento alto y acciones corporales complejas durante el vuelo del aparato.
15. Aparato esférico cuyo manejo debe transmitir continuidad, suavidad y contacto fluido con el cuerpo.

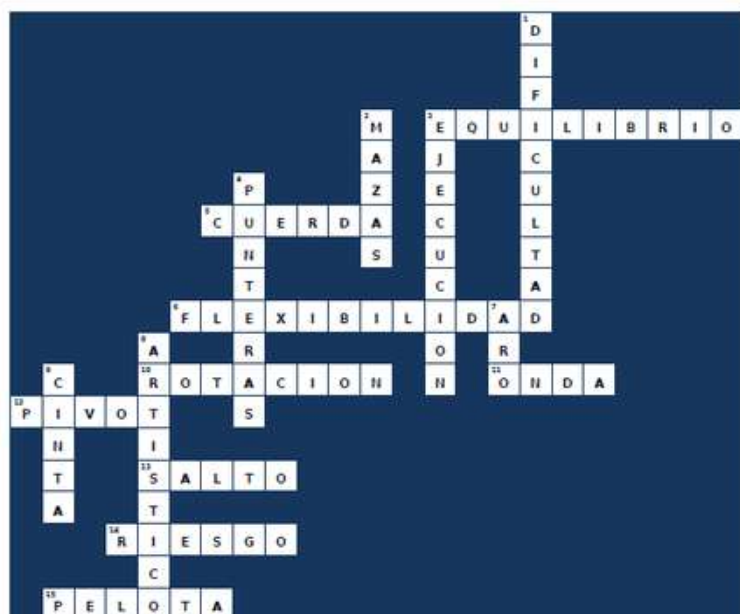
VERTICALES

1. Valor técnico asignado a elementos corporales y de aparato según su complejidad y cumplimiento.
2. Único aparato formado por dos piezas independientes que exige gran coordinación bilateral.
3. Apartado de valoración que penaliza imprecisiones técnicas, pérdidas de forma, caídas o errores de manejo.
4. Calzado ligero que protege el antepié y facilita giros, relevés y desplazamientos sobre media punta.
7. Aparato rígido y circular que admite rotaciones, rodadas, pasos a través y grandes lanzamientos.
8. Componente de la nota relacionado con composición, música, expresividad, variedad y coherencia coreográfica.
9. Aparato largo y flexible que dibuja espirales, serpentinas y grandes trayectorias en el espacio.



SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



SOPA DE LETRAS

D	K	Ñ	Q	Ñ	A	P	V	K	S	B	B	Q	B	F
F	E	C	Z	X	X	T	Q	W	Z	Z	C	U	I	Z
K	L	U	E	T	V	L	O	Ñ	O	Q	O	W	G	A
N	R	E	A	E	I	E	J	L	G	R	R	L	T	
T	D	R	X	R	C	G	M	R	E	C	E	E	F	Z
G	S	D	C	I	N	T	A	Q	P	P	O	C	P	K
A	I	A	K	T	B	H	U	S	X	T	G	N	Ñ	G
I	Q	O	R	M	L	I	T	M	A	A	R	O	U	U
W	C	Z	R	O	L	E	L	R	U	S	A	L	T	O
I	R	Ñ	I	I	Ñ	D	D	I	O	S	F	Y	J	Y
N	Ñ	J	B	D	G	O	K	P	D	S	I	O	T	V
X	Y	R	G	O	T	A	R	A	P	A	A	C	U	D
R	I	S	Q	H	N	Y	G	Y	R	D	D	Z	A	I
O	I	R	S	A	R	E	T	N	U	P	S	K	A	R
F	O	T	L	Y	R	Y	Z	R	E	O	V	I	U	M

SUDOKU

3	1	5	8	4	9	2	6	7
8	9	4	2	6	7	3	5	1
2	7	6	3	5	1	8	4	9
5	3	7	4	1	8	6	9	2
4	8	1	6	9	2	5	7	3
6	2	9	5	7	3	4	1	8
1	4	3	9	8	6	7	2	5
7	5	2	1	3	4	9	8	6
9	6	8	7	2	5	1	3	4



CD ATLETISMO



DROMOS

San Martín de la Vega

ESCUELA DE ATLETISMO SAN MARTÍN DE LA VEGA

Entrena, juega y mejora en un ambiente cercano,
alegre y seguro.

¡Atletismo para peques

**3 sesiones de prueba
sin compromiso**



Desde 5 años a 12 años

¿Qué ofrecemos?

- Entrenamientos variados y divertidos con técnica de carrera, juegos y multilateralidad.
- Grupos por nivel para aprender y progresar a tu ritmo.
- Velocidad, resistencia, saltos y lanzamientos con metodología segura.

Reserva de plaza: julio del 2026

Contacto: información@cddromos.es

Colabora

**F&A
Vision**