

AÑO 1
NÚMERO 2

REVISTA DIGITAL

DROMOS

TÚ REVISTA, NUESTRA REVISTA

WWW.CDDROMOS.ES

LAS OLIMPIADAS EN LA ANTIGUA
GRECIA.

DEPORTE EN SAN MARTIN DE LA
VEGA (Milla de Navidad,
Vegasureña y Centro de Danza
Miriam Mariscal

PRÁCTICA DEL DEPORTE, HÁBITOS
SALUDABLES, VICIOS Y MITOS.

HABLAMOS SOBRE... EL YOGA

PROTEINAS Y DEPORTE

LAS CUATRO CAPACIDADES
FÍSICAS

Y MUCHO MÁS...

ENTREVISTA:

**PINA
MACRI**

UNA VIDA DEDICADA AL JUDO.

NOS HABLA SOBRE EL ESFUERZO Y LA ENTREGA.





**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. 7

HISTORIA DEL DEPORTE

p. 11

**DEPORTE EN SAN MARTÍN
DE LA VEGA**

p. 16

HOY HABLAMOS DE....

p. 18

ENTREVISTA

p. 19

NUTRICIÓN Y SALUD

p. 27

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

p. 30

TÉCNICA ATLÉTICA

p. 38

UN EJERCICIO PARA TI

p. 39

NOTICIAS

p. 45

LA VIÑETA

p. 46

PASATIEMPOS

p. 49

LA ESCUELA

Éxito precoz, infancia corta

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

Hay una imagen que se repite cada fin de semana en cualquier pabellón, pista o campo: niños compitiendo con una seriedad que a veces parece prestada, entrenadores intentando poner calma y padres viviendo cada acción como si en ella se decidiera un destino. En el fondo, el deporte base debería ser un territorio de aprendizaje y juego. Sin embargo, la búsqueda del éxito deportivo en edades tempranas lo ha ido transformando en otra cosa: una especie de “mini alto rendimiento” con medallas pequeñas y exigencias enormes.

La pregunta incómoda es esta: ¿a quién pertenece ese éxito? Porque cuando hablamos de éxito en niños y adolescentes, rara vez hablamos solo del niño. Hablamos del orgullo familiar, del relato que se construye (“mi hijo destaca”, “mi hija vale”), de la esperanza de una beca, de la ilusión de que el deporte abra puertas. Y ahí aparece la influencia de los padres: decisiva, inevitable y, en demasiadas ocasiones, desorientada.

No es que los padres “sean el problema”. De hecho, sin familias comprometidas no existiría deporte base. El problema aparece cuando el amor se confunde con presión, y el acompañamiento se convierte en dirección. Cuando el niño deja de explorar para cumplir. Cuando el entrenamiento ya no es un espacio seguro, sino un examen semanal. El éxito temprano entonces se vuelve una jaula: brillante por fuera, asfixiante por dentro.

Hay una trampa muy común: creer que cuanto antes se gane, antes llegará el futuro. Pero el deporte no funciona como una escalera lineal, y menos en edades de crecimiento. El rendimiento infantil está lleno de ventajas temporales: maduración biológica, tamaño, coordinación precoz, incluso el simple hecho de haber empezado antes. Muchas estrellas de categorías inferiores no llegan arriba; y muchos que no destacaban a los 10 o 12 años florecen más tarde. La “prisa por ganar” suele premiar lo inmediato y castigar lo importante: el desarrollo a largo plazo, la salud, la motivación, el amor por el proceso.



Cuando los padres empujan hacia el éxito temprano, suelen hacerlo por razones que parecen nobles: “para que aprenda disciplina”, “para que aproveche su talento”, “para que no se pierda”. El problema es que el mensaje que recibe el niño no habla de disciplina ni de talento; habla de valor personal condicionado. Si gano, valgo. Si pierdo, decepciono. Si no soy el mejor, algo falla en mí... o en los demás. Y ese aprendizaje es devastador, porque instala el deporte en el lugar equivocado: deja de ser una escuela de vida para convertirse en una fábrica de ansiedad.

La influencia paterna se nota en detalles pequeños que lo dicen todo. En la grada que corrige a gritos. En el coche de vuelta, donde el partido se repite como un juicio. En la comparación con otros niños: “mira cómo lo hace el hijo de...”. En la obsesión por estadísticas, rankings, minutos, marcas. También en la desautorización del entrenador, en el “yo sé más”, en el “si no lo pone, nos vamos”. Y, sobre todo, en esa frase que se lanza sin pensar y se queda a vivir en la cabeza de un niño: “con lo que tú puedes...”.

El éxito precoz tiene además un precio fisiológico. Especialización temprana, volúmenes mal ajustados, competiciones encadenadas, poca variedad motriz, pocas pausas reales. Lesiones por sobreuso, burnout, abandono deportivo. No siempre ocurre, pero ocurre lo suficiente como para que no sea una anécdota. El cuerpo crece, pero también crece la exigencia. Y cuando el deporte se convierte en obligación, la motivación se agrieta. Lo que era pasión se vuelve carga.

La paradoja es que casi todo lo que los padres buscan —rendimiento, constancia, mentalidad fuerte— se construye mejor con tiempo y con calma. Con un entorno que priorice el aprendizaje por encima del resultado. Con entrenadores que enseñen a competir, sí, pero también a entrenar sin miedo. Con descansos protegidos. Con un niño que siente que el deporte es suyo, no de los adultos.

Entonces, ¿qué papel deberían jugar los padres? Uno más difícil de lo que parece: el de ser “la red”, no el motor. Acompañar sin invadir. Preguntar más que dictar. Celebrar el esfuerzo, no solo el resultado. Permitir el error. Defender el disfrute. Respetar los ritmos de crecimiento. Y, cuando toca, ayudar a relativizar: hoy se compite, mañana se aprende; lo importante no es ganar con 11, sino seguir queriendo entrenar con 16.



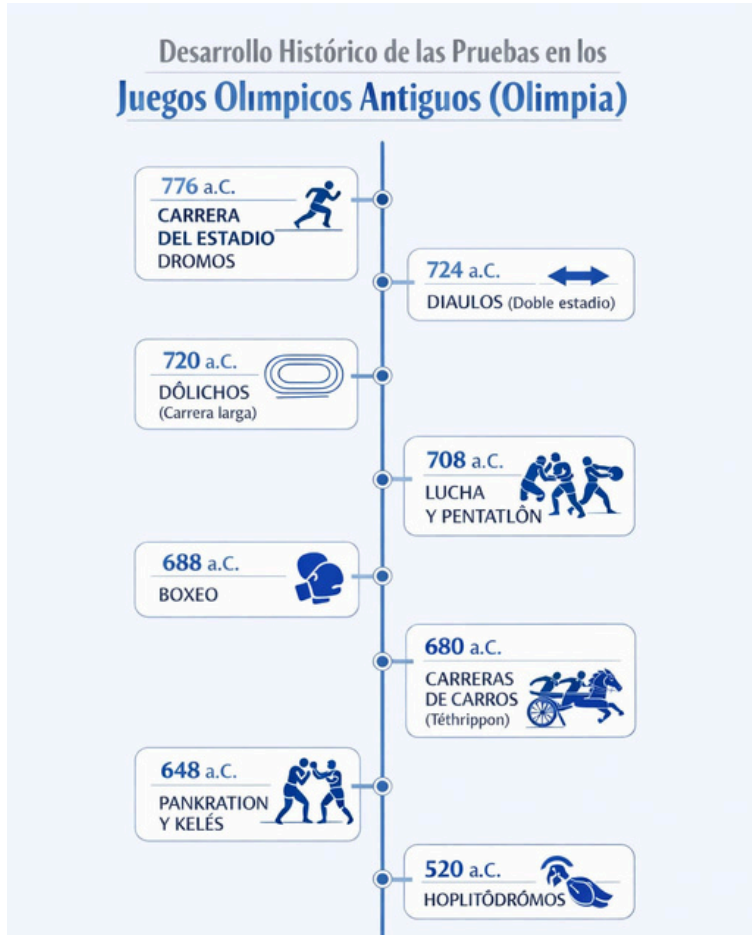
Quizá la clave esté en redefinir el éxito. En edades tempranas, el éxito no es la medalla, ni el ranking, ni la convocatoria. El éxito es que el niño vuelva al entrenamiento con ganas. Que se sienta capaz. Que aprenda a convivir con la frustración. Que entienda el valor de un proceso. Que el deporte le haga más libre, no más pequeño.

Porque al final, el gran triunfo del deporte base no es fabricar campeones. Es educar personas que puedan, si quieren y si pueden, llegar lejos... sin haberse perdido por el camino. Y ahí, en esa frontera sutil entre apoyar y empujar, los padres tienen la responsabilidad más importante: no correr por delante del niño. Caminar a su lado.



Las Olimpiadas en la Antigua Grecia

Por Antonio José Gutiérrez Lucas



Las **Olimpiadas de la Grecia** antigua (los Juegos Olímpicos celebrados en **Olimpia**) nacieron como parte de un **festival religioso en honor de Zeus** y, con el tiempo, su programa de pruebas se fue ampliando por capas: primero carreras a pie, después pruebas “mixtas” (pentatlón), más tarde deportes de combate y, en paralelo, competiciones hípicas. La “historia” de esas pruebas es, en realidad, la historia de cómo un rito local se convierte en un gran escaparate panhelénico de prestigio cívico.

El núcleo primitivo: la carrera del estadio o dromos (776–724 a. C.)

La tradición antigua fijó **776 a. C.** como fecha de referencia porque es cuando se empiezan a registrar vencedores; aun así, los propios estudios modernos matizan que ese “inicio” es, sobre todo, la primera mención/registro conservado, no necesariamente el primer certamen real.

Durante **las trece primeras olimpiadas**, la única prueba documentada fue el **stádion o dromos** (carrera de un estadio, ~192 m en Olimpia). Era un sprint rectilíneo y se convirtió en la prueba “emblemática” hasta el punto de que el vencedor daba nombre a la olimpiada.



La “familia” de las carreras: diaulos, dolichos y carrera hoplítica (724–520 a. C.)

La primera expansión natural fue multiplicar las distancias, manteniendo la lógica del estadio:

·Diaulos (724 a. C.): “doble estadio”, ida y vuelta con giro en postes, kampteres.

·Dólichos (720 a. C.): carrera larga, varía según recuentos antiguos; en Olimpia se describe como varias vueltas).

·Hoplitódromos (520 a. C.): carrera “en armas”, con escudo y casco y en fases antiguas también grebas, que añade un componente cívico-militar a la velocidad.

Innovación técnica y control: a medida que crecen el número de competidores y la importancia del resultado, se refuerzan mecanismos de salida y disciplina. Se conoce la hysplex como sistema de salida para reducir salidas falsas, y se documentan sanciones por infracciones.

Las Olimpiadas de la Grecia Antigua

Olimpia (s. VIII a.C. – IV d.C.)



CARRERAS A PIE <ul style="list-style-type: none">• STADION: 1 estadio (~192 m)• DIAULOS: 2 estadios• DÓLICHOS: 20-24 estadios (~3,8-4,6 km)• HOPLITODROMOS: Carrera con armadura	LUCHA Y COMBATE <ul style="list-style-type: none">• LUCHA: Sin golpes• BOXEO: Con “himantes”, tiras de cuero trenzadas en los puños• PANKRATION: Mezcla de lucha y boxeo, casi sin reglas
PENTATLÓN <ul style="list-style-type: none">• SALTO DE LONGITUD (con halteras)• DISCO• JABALINA• STADION (carrera)• LUCHA	PRUEBAS HÍPICAS <ul style="list-style-type: none">• TETHRIPPON: Carrera de carros tirados por 4 caballos• SYNORIS: Carrera de carros tirados por 2 caballos• KELÉS: Carrera de caballos montados por jinetes

Participaban varones griegos libres. Competían desnudos excepto en el hoplitódromo.

Fuentes: Pausanias, Píndaro, Stephen G. Miller...

Las Carreras a Pie en la Antigua Grecia

Olimpia, s. VIII a.C. – IV d.C.

 STADION (DROMOS) ~192 m Salida: hysplex
 DIAULOS 2 estadios (~384 m)
 DÓLICHOS 20-24 estadios (~3,8-4,6 km)
 HOPLITODROMOS 2 estadios (~384 m) con armadura <ul style="list-style-type: none">• Con casco, escudo y grebas, más tarde solo casco y escudo

Pruebas de carrera a pie realizadas por varones griegos libres.

Fuentes: Pausanias, Píndaro, Stephen G. Miller...

708 a. C.: la gran bisagra — lucha y pentatlón

La olimpiada de 708 a. C. marca un salto cualitativo: aparecen pruebas que ya no son solo “correr más o menos”, sino demostrar un repertorio atlético.

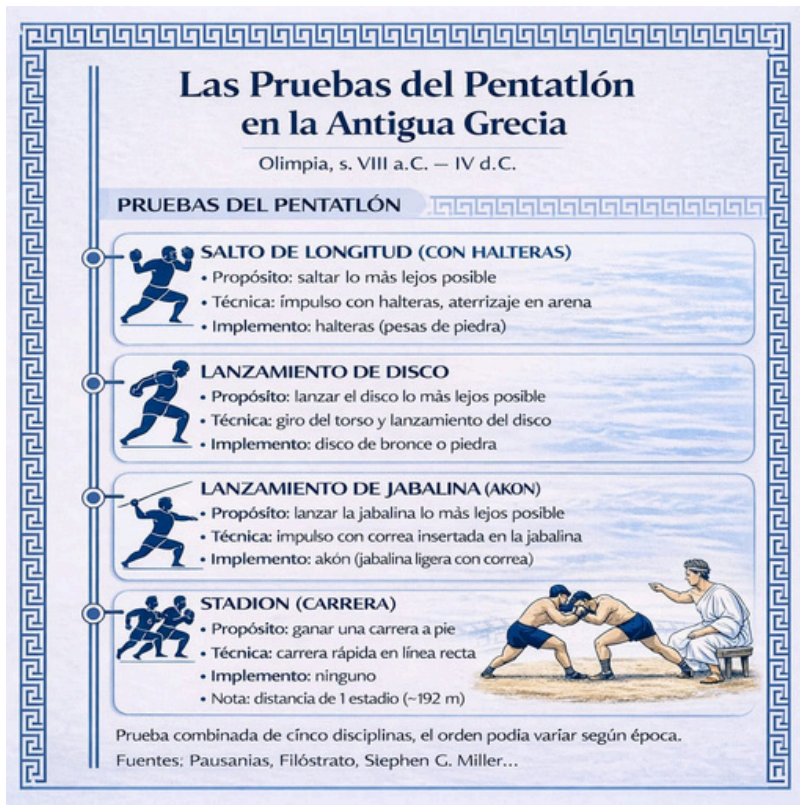
Lucha (palé)

La lucha introduce el “cuerpo a cuerpo” reglado. Es clave porque abre el camino a una cultura agonística donde la victoria se busca por dominio físico y técnica, no solo por tiempo.



Pentatlón

El pentatlón combina cinco disciplinas y crea una figura ideal: el atleta completo.



Tradicionalmente incluye:

- Carrera, stádion o dromos.
- Salto de longitud, con halteres, pesos de impulso.
- Lanzamiento de disco,
- Jabalina, a menudo con ankylē, correa de lanzamiento.
- Lucha, como cierre decisivo en muchas reconstrucciones.

El atletismo deja de ser “una sola virtud” y se convierte en una educación del cuerpo (paideía física): coordinación, potencia, habilidad y combate.

688–648 a. C.: la edad de los combates (boxeo y pankration)

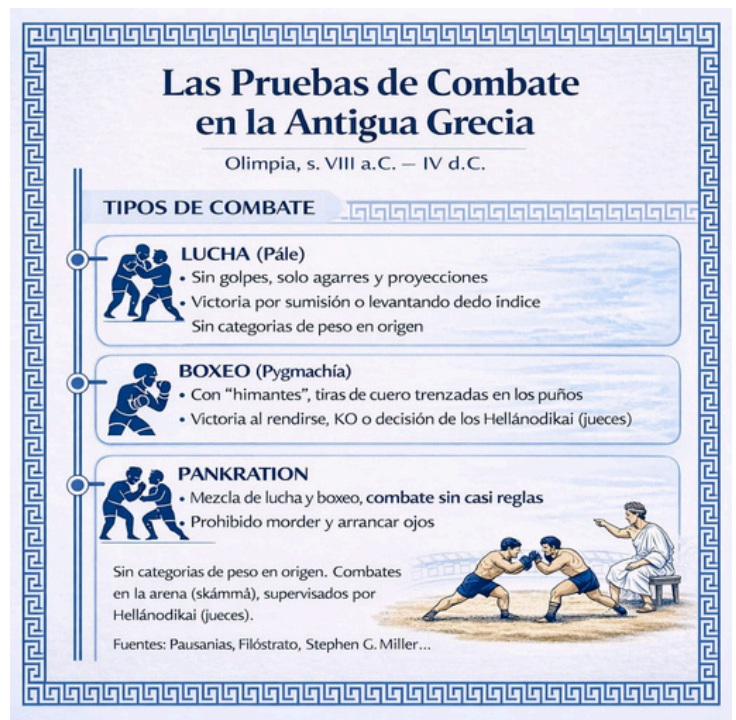
La siguiente ampliación responde al gusto por lo “pesado” y espectacular:

Boxeo (pygmachía, 688 a. C.)

El boxeo antiguo se practicaba con correas de cuero (himantes) en manos y muñecas. No se parece al boxeo moderno en rondas y asaltos: es más un combate de resistencia/daño hasta rendición.

Pankration (648 a. C.)

El pankration mezcla lucha y golpeo y fue célebre por su dureza: las restricciones principales que suelen citarse son prohibición de morder y de atacar los ojos, permitiéndose muchas acciones hoy ilegales.



El prestigio olímpico incorpora una dimensión de violencia ritualizada (controlada por jueces), con enorme carga de honor personal y propaganda cívica.



Desde 680 a. C.: el gran espectáculo hípico (hipodromos)

Las pruebas de caballos aportan algo decisivo: coste, élites y riesgo.


- Tétrhippon (680 a. C.): carrera de carros de cuatro caballos.
- Kélēs (648 a. C.): carrera de caballos montados.

A diferencia de las pruebas "gimnásticas" (a pie y combate), aquí la victoria se asocia también al propietario (estatus y recursos), lo que intensifica la relación entre Juegos y competencia aristocrática.

Las Pruebas Hípicas en la Antigua Grecia

Olimpia, s. VIII a.C. – IV d.C.

PRUEBAS HÍPICAS

- TETHRIPPON**
 - Carrera de carros tirados por 4 caballos
 - Nota: La prueba más prestigiosa (=cuádriga)
- SYNORIS**
 - Carrera de carros tirados por 2 caballos
 - Nota: La prueba más prestigiosa (=bigaa)
- KELÉS**
 - Carrera de caballos montados por jinetes
 - Nota: Solo podían competir varones, adolescentes y potros (caballos jóvenes)
- KALPÉ**
 - Carrera de yeguas; el jinete desmontaba al final y corría junto al animal.





Competiciones de caballos y carros que se realizaban en el hipódromo. El vencedor era el propietario del caballo/carro, no el auriga/jinete.
Fuentes: Pausanias, Jenofonte, Stephen G. Miller...

Organización y especialización: jueces, reglas y "profesionalización"

El Personal y Oficiales en las Olimpiadas de la Grecia Antigua

Olimpia, s. VIII a.C. – IV d.C.

PERSONAL Y OFICIALES

- HELLANÓDIKAI (JUECES)**
 - Selección: entrenados y seleccionados entre ciudadanos élites de Elis
 - Funciones: supervisar competiciones, resolver controversias, imponer sanciones
- SYNORIS (POLICÍA)**
 - Carrera de carros tirados por 2 caballos
 - Nota: La prueba más prestigiosa (=bigaa)
- HERALDO (KERYX) Y TROMPETEROS (SALPINKTES)**
 - Selección: por concurso para elegir las mejores voces y trompetas
 - Funciones: anunciar eventos y convocar a los atletas
- ENTRENADORES Y MÉDICOS**
 - Sacerdotes: realizaban sacrificios y ritos
 - Escribas: llevaban registros oficiales de los juegos
 - Demás personal: cuidadores, vendedores, portadores de victorias.

Fuentes: Pausanias, Filóstrato, Píndaro, Stephen G. Miller...
Ilustración: elaboración, adaptación por asomados.arte.com

Con la ampliación del programa crece el aparato organizativo. Los Hellanodikai (jueces), vinculados a Élide, se encargan de supervisar reglas y sanciones; las fuentes modernas resaltan su papel para sostener la credibilidad del certamen.

En paralelo, el sistema favorece la especialización: velocistas, fondistas, pentatletas, luchadores, boxeadores, aurigas... y una cultura de entrenamiento cada vez más exigente (gimnasio/palestra, dietas, técnicas), bien documentada por la historiografía moderna sobre atletismo griego.

Bibliografía

Pausanías. *Descripción de Grecia, especialmente libros V-VI (Élide y Olimpia)*. (Ediciones en Gredos u otras colecciones clásicas).

Píndaro. *Odas Olímpicas (epinicios: poesía de victoria, útil para mentalidades, prestigio y patronazgo)*.

Filóstrato. *Gimnástico (Gymnastikos): tratado sobre entrenamiento y cultura atlética (época imperial, pero muy informativo)*.

Miller, Stephen G. *Ancient Greek Athletics*. Yale University Press, 2004.



San Martín de la Vega celebró su Milla de Navidad en una fría jornada de diciembre



Como todos los años, el Club de atletismo Dromos volvió a mantener su compromiso de fomentar el deporte en San Martín de la Vega, organizando un año más la Milla de Navidad, consolidándose como una cita habitual del calendario deportivo local.

A pesar de ser una tarde marcada por unas condiciones meteorológicas poco favorables debido al frío y las bajas temperaturas propias de estas fechas la prueba se desarrolló con normalidad y mantuvo su carácter festivo a pesar de una menor participación debido a las condiciones meteorológicas.

La jornada comenzó a las 16:00 horas con la entrega de dorsales, dando paso a partir de las 17:00 a las distintas carreras por categorías. Los más pequeños fueron los primeros en tomar la salida con las pruebas Sub8, Sub10, Sub12, Sub14 y Sub16, que se fueron sucediendo a lo largo de la tarde, acompañadas de sus correspondientes ceremonias de premiación.





A las 18:45 horas tuvo lugar la prueba principal, la Milla, seguida de la entrega de premios, antes de dar paso a los relevos infantiles y sucesivos, que aportaron un ambiente dinámico y participativo al evento. La jornada concluyó con la tradicional carrera familiar, uno de los momentos más esperados por su carácter lúdico y por la implicación de corredores de todas las edades y de otros clubs.

La Milla de Navidad volvió a demostrar que el deporte siempre es la mejor forma de despedir el año.



*Gracias
Club
Dromos por
hacernos
disfrutar a
través de
deporte*



III CROSS DEL ESPÁRRAGO

5 DE ABRIL DE 2026

5300 m por la Vega del Jarama
y carreras infantiles

Disfruta de nuestra feria del espárrago

Inscripciones gratuitas



SALIDA

Inscripciones

a partir del 1 de marzo
hasta agotar dorsales en
www.cddromos.es

**SAN MARTÍN
DE LA VEGA
TE ESPERA!**

Contenido bolsa orientativo



Ayuntamiento de
San Martín
de la Vega

CD ATLETISMO



DROMOS
San Martín de la Vega



Centro de Danza Míriam Mariscal

Festival de Navidad



El pasado 13 de diciembre de 2025 en el Auditorio Municipal Julián Antonio Sánchez, tuvo lugar la 16ª Edición del Tradicional Festival de Navidad en colaboración con el Ayuntamiento de San Martín de la Vega, destinado a la obra social a favor del Comedor Social de nuestro municipio.

Orgullosos de contar con un lleno total con 435 localidades vendidas (entrada gratuita previo canje de alimento navideño) y 800kg de alimentos navideños no perecederos recolectados.

Festival benéfica de Ciempozuelos



Así como el 24 de enero de 2026 tuvo lugar la 10ª edición del Festival Benéfico y Solidario en colaboración con la Hermandad de Jesús de Medinaceli de Ciempozuelos, realizado en el teatro San Juan de Dios.

La recaudación íntegra de las 385 localidades vendidas se destinó a la obra social de la Hermandad para ayuda a los más necesitados.

¡Es tu sección! Envíanos tus sugerencias a revista@cddromos.es o etiquétanos en redes con [#deporteSanMartín](https://twitter.com/RevistaDigitalDROMOS) @RevistaDigitalDROMOS



La Vegasureña del Colegio Vegasur

Por Equipo de Deportes del Colegio

Como ya es tradición, el Colegio Vegasur celebró el pasado 19 de diciembre, la carrera San Silvestre Vegasureña, como colofón del primer trimestre.



Fue una jornada llena de entusiasmo, esfuerzo y compañerismo. El alumnado participó con gran ilusión, demostrando no solo sus habilidades físicas, sino también valores como la superación personal, el respeto y el trabajo en equipo.

Contacto

secretaria@colegiovegasur.es
C/ Fernando el Católico 8

Durante la actividad, el ambiente estuvo marcado por los ánimos del profesorado y las familias, que acompañaron y apoyaron a los participantes en todo momento.

La carrera Vegasureña es mucho más que una actividad deportiva. Se trata de una jornada educativa y solidaria que organizan en colaboración con la ONG Unoentrecienmil participando en su actividad "La vuelta al cole", una iniciativa comprometida con la lucha contra el leucemia infantil, destinada apoyar la investigación y mejorar la calidad de vida de los niños y niñas que afronta esta enfermedad. Gracias por vuestra aportación.

Gracias a al apoyo de Policía Local, Protección Civil y todas las personas voluntarias, esta iniciativa pudo llevarse a cabo con total normalidad y convertirse en un cierre festivo y saludable del primer trimestre, reforzando la convivencia de toda la comunidad educativa.



*En Vegasur
corremos juntos
por la
esperanza y por
un futuro mejor
para todos.*



El camino hacia el equilibrio y la paz

Por Virginia Díaz Pascual

El yoga es una disciplina milenaria originaria de la India que conecta el cuerpo, la respiración y la mente para mejorar la salud integral y fomentar el equilibrio. La palabra proviene del sánscrito yug ("unión"), refiriéndose a la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu, así como la conexión del individuo con el todo. Combina posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación, con el objetivo de reducir el estrés, mejorar la flexibilidad y alcanzar la paz interior.

El yoga es una práctica tradicional con más de 5000 años de historia, vinculada a las tradiciones espirituales y filosóficas de la India, incluyendo el hinduismo. El yoga no es solo ejercicio físico. Incluye una filosofía de vida, técnicas de conducta, concentración y meditación.

Los beneficios del yoga abarcan desde ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la fuerza, aumentar la flexibilidad, aliviar dolores musculares, mejorar el sueño y equilibrar el sistema nervioso.

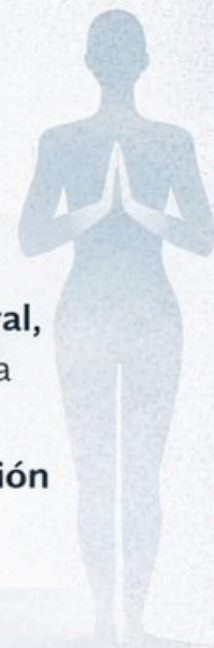
El yoga puede ser practicado por personas de cualquier edad o forma física, ya que se centra en el proceso personal, no en la flexibilidad inicial

En resumen, el yoga se puede entender como una práctica integral que va desde un sistema de ejercicios para la salud física y mental hasta una vía espiritual para la autorrealización.



Yoga

Integración cuerpo–mente
desde una perspectiva científica



Definición

El yoga es una disciplina de origen indio que **integra movimiento corporal, control respiratorio y atención plena**, con efectos demostrados sobre la salud física, mental y emocional.

Desde la ciencia del ejercicio y la **psicología**, se considera una **intervención cuerpo-mente** con aplicaciones preventivas y **terapéuticas**.

Componentes principales



Asanas (posturas) – Trabajo de movilidad articular, estabilidad, fuerza isométrica y control postural.



Pranayama (respiración) – Regulación del patrón respiratorio y del sistema nervioso autónomo.



Meditación / Atención plena – Mejora de la autorregulación emocional y de los procesos atencionales.

Efectos respaldados por la evidencia



Reducción del **estrés psicológico** y de los niveles de **ansiedad**.

Mejora de la **flexibilidad**, la **fuerza funcional** y el **equilibrio**.



Contribución a la **regulación del sistema nervioso** y al bienestar general.

(Resultados dependientes de la frecuencia, intensidad y correcta adaptación de la práctica.)

Población destinataria



Personas **adultas y mayores**, con o sin experiencia previa.



Sujetos con **diferentes niveles de condición física**.



Práctica **adaptable** a contextos educativos, clínicos y deportivos.

Conclusión

- El yoga no es únicamente una actividad física, sino **una estrategia integradora de promoción de la salud**.
- No sustituye tratamientos médicos, pero puede actuar como **intervención complementaria**.
- Recomendable **instrucción cualificada** y **progresión adecuada**.

Pina Macrí: Una vida dedicada al judo

Por Alberto Zurdo y Ana Casado

Continuando con nuestra sección de entrevistas, hemos tenido el privilegio de conversar con **Pina Macrí**, una judoca italiana, afincada en nuestro municipio, con una destacada trayectoria internacional. A lo largo de los años, Pina compitió al más alto nivel en el mundo del judo, participando en campeonatos europeos, mundiales e incluso en unos Juegos Olímpicos. Su experiencia y dedicación la han convertido en una referencia indiscutible dentro de este deporte.



Ana, Pina y Alberto en la entrevista

Tras retirarse de la alta competición, Pina no se ha desvinculado del judo, ha continuado su relación con este deporte desde otra perspectiva: la enseñanza y la formación. Desde San Martín de la Vega, su labor diaria en el tatami se centra en acompañar a judocas de todas las edades. Su trabajo va más allá de la simple transmisión de conocimientos técnicos, ya que promueve una forma de entender el deporte fundamentada en el respeto, la constancia y la mejora personal.

La entrevista ofrece una conversación cercana y sincera, en la que Pina comparte su visión del judo como una poderosa herramienta educativa. Destaca que el judo va mucho más allá de la mera competición, subrayando la importancia del papel del entrenador, así como la gestión del esfuerzo y la frustración. Para ella, el deporte es, ante todo, una escuela de vida que enseña valores y habilidades fundamentales para el desarrollo personal.

Esta conversación deja patente que el verdadero legado de una atleta no se mide únicamente en medallas o títulos, sino en la huella que deja en las personas a las que acompaña a lo largo de su camino deportivo.

Pina Macrí es un ejemplo de cómo el deporte puede transformar vidas y transmitir valores que perduran mucho más allá de la competición.



Escucha
la entrevista



Práctica del deporte, hábitos saludables, vicios y mitos

Por Josefina Espejo Colmenero



La práctica regular de actividad física y deporte constituye uno de los pilares más sólidos de la medicina preventiva. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define la actividad física como cualquier movimiento corporal que requiere gasto energético y cuyo nivel regular y sostenido está asociado con múltiples beneficios para la salud física y mental.

El sedentarismo —su antítesis— se reconoce como un factor de riesgo importante para la mortalidad y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Efectos saludables derivados de la práctica deportiva

Prevención de enfermedades crónicas

Enfermedades cardiovasculares y mortalidad:

Nivela la presión arterial, mejora el perfil lipídico y se asocia con una reducción de la incidencia de enfermedad coronaria y mortalidad total.

Diabetes tipo 2 y metabolismo energético:

La actividad física regular reduce el riesgo de desarrollo de diabetes tipo 2, mejora la sensibilidad a la insulina en los diabéticos y ayuda a controlar la glucemia.

Obesidad y control de peso:

El ejercicio incrementa el gasto energético total y la tasa metabólica en reposo, favoreciendo la reducción de grasa corporal cuando se combina con hábitos nutricionales adecuados.

Salud musculoesquelética

Incremento de la masa muscular y la densidad ósea, con implicaciones favorables en la prevención de osteoporosis y fragilidad ósea, en adultos mayores.

Mejora de las capacidades de coordinación motora, resistencia y movilidad articular.



Salud mental y cognitiva

La evidencia respalda efectos positivos sobre síntomas depresivos, ansiedad y calidad de vida, en general.

Con respecto a la cognición, existen beneficios modestos asociados al ejercicio, aunque algunos metaanálisis señalan que el efecto podría ser más pequeño de lo esperado cuando se controlan sesgos de publicación.

Hábitos saludables

La práctica deportiva actúa como entrada a un estilo de vida saludable, pero su potencial se maximiza cuando se integra con otros hábitos:



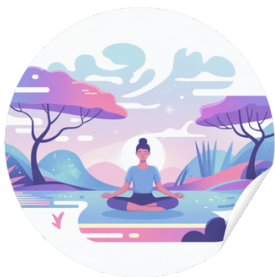
Nutrición equilibrada

Fundamental para rendimiento y recuperación.



Sueño adecuado

Crítico para adaptación fisiológica y mental.



Manejo del estrés

La actividad física es un mediador robusto de estrés psicológico.



Controles médicos periódicos

Imprescindibles para la prevención y diagnóstico precoz de factores de riesgo.

Estas recomendaciones están alineadas con guías internacionales que promueven un abordaje integral de la salud, donde el deporte es una pieza clave pero no aislada.



Vicios y efectos secundarios potenciales

Si bien la práctica deportiva tiene un perfil de seguridad alto para la mayoría de la población, existen aspectos que requieren atención:

Riesgos cardiovasculares en determinados contextos

Casos aislados de muerte súbita y eventos cardiovasculares agudos pueden ocurrir en personas aparentemente sanas sometidas a ejercicio de muy alta intensidad, especialmente sin evaluación médica previa. Importante el hacer un reconocimiento médico deportivo previo a la práctica deportiva para conocer tu estado de salud y orientarte hacia el deporte que mejor te convenga.

Lesiones musculoesqueléticas

La incidencia de lesiones aumenta con volumen de entrenamiento mal dosificado, técnicas inadecuadas o falta de supervisión profesional. Además, también pueden aparecer tendinopatías, sobrecargas articulares y otras patologías de aparato locomotor por falta de adaptación estructural.

Hábitos deportivos aislados sin contexto integral

Practicar ejercicio de manera irregular, por ejemplo, solo una vez semanal, no genera beneficios fisiológicos significativos y puede aumentar el riesgo de lesión sin mejorar parámetros cardiometabólicos.

Mitos frecuentes



“El ejercicio compensa cualquier mal hábito”

Realidad

Aunque el deporte tiene beneficios comprobados, no compensa una mala alimentación, sueño inadecuado o hábitos tóxicos como tabaquismo o consumo excesivo de alcohol. La sinergia entre ejercicio y otros hábitos saludables es crucial para lograr beneficios integrales.



“Las agujetas, señal de entrenamiento efectivo”

Realidad

Las agujetas (dolor muscular de aparición tardía) son respuesta a microtraumas y no son un marcador fiable de eficacia del entrenamiento. La recuperación y progresión adecuada es más importante que el dolor post ejercicio.

“Estirar antes siempre previene lesiones”

Realidad

La evidencia no respalda que los estiramientos estáticos pre-ejercicio reduzcan significativamente el riesgo de lesiones; en cambio, un calentamiento dinámico específico del deporte es más eficaz. Los estiramientos son mas efectivos al finalizar el entrenamiento.

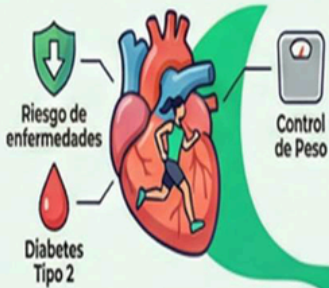
Nos vemos en el siguiente número

¿en qué consiste un reconocimiento médico preparticipación deportiva?.



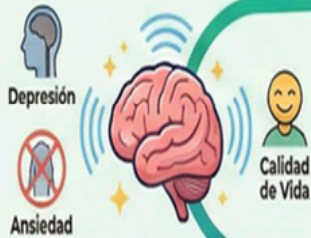
Deporte y Salud: Beneficios, Riesgos y Mitos

El Lado Positivo: Beneficios Comprobados



Mejora la salud cardiovascular y metabólica.
Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ayuda a controlar el peso.

Fortalece huesos y músculos.
Aumenta la masa muscular y la densidad ósea, previniendo la osteoporosis y la fragilidad.



Potencia el bienestar mental.
Tiene efectos positivos demostrados sobre la depresión, la ansiedad y la calidad de vida.

El ejercicio es una pieza de un puzle.
Sus beneficios se multiplican al combinarlo con nutrición, descanso y manejo del estrés.



El Lado Crítico: Riesgos y Mitos Frecuentes

Mito: "El ejercicio compensa cualquier mal hábito".
Realidad: No anula los efectos negativos de una mala dieta, tabaquismo o falta de sueño.

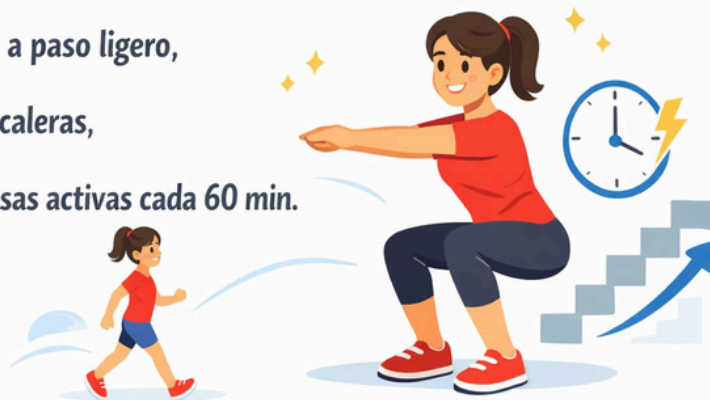
Mito: "Las agujetas son señal de un buen entrenamiento".
Realidad: Son microtraumas musculares, no un indicador fiable de la eficacia del ejercicio.

Mito: "Estirar antes del ejercicio previene lesiones".
Realidad: Un calentamiento dinámico es más eficaz; los estiramientos son mejores al finalizar.

Riesgos de una práctica inadecuada.
Aumenta el peligro de lesiones y eventos cardiovasculares sin supervisión o chequeo médico.

Muévete 30 min al día:

- ✓ Camina a paso ligero,
- ✓ Sube escaleras,
- ✓ Haz pausas activas cada 60 min.



La importancia de las proteínas en el deporte

Por Andrea Pino Cruz

Los alimentos se componen de nutrientes, los cuales podemos clasificar en diferentes categorías según las características de cada uno a las que queramos referirnos. En este sentido, existe una clasificación que diferencia entre **macronutrientes** y **micronutrientes**, según la cantidad relativa que se encuentra presente dentro de los alimentos. De esta manera, los macronutrientes son aquellos nutrientes que se encuentran en mayor cantidad en los alimentos; mientras que, por el contrario, los micronutrientes son aquellos que se encuentran en menor medida en los alimentos.

Las **proteínas** pertenecen al grupo de los macronutrientes y están compuestas por aminoácidos, moléculas de bajo peso molecular que pueden combinarse de diferentes maneras para crear macromoléculas de proteína.



Existen 21 aminoácidos, de los cuales 9 son esenciales, es decir, nuestro organismo no es capaz de sintetizarlos y, por lo tanto, debemos aportarlos a través de la dieta.

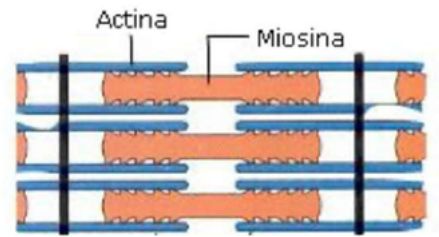
Las **proteínas** cumplen diversas funciones dentro del organismo:

- 1 Forman parte de las membranas y el esqueleto celular y regulan la actividad celular. En lo que respecta al tejido óseo, la proteína resulta fundamental, ya que contribuye a la construcción de tejidos. De esta manera, consumir niveles óptimos de proteína ayudará a evitar la pérdida de densidad ósea y las roturas de huesos.
- 2 Participan en el transporte de otras moléculas y sustancias,
- 3 Son esenciales para el sistema inmune, para hacer frente a la invasión de otros organismos, y participa en la coagulación sanguínea, entre otros.
- 4 Tiene también una función energética, cuando existe falta de carbohidratos y/o grasas, aunque no debemos llegar a esta situación, nunca.



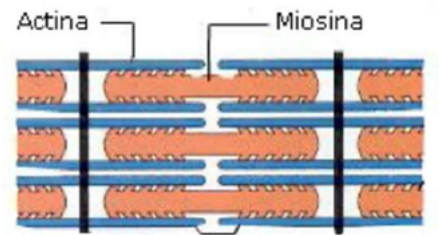
5

Las proteínas intervienen, también, en la contracción y relajación muscular. Estos movimientos se dan gracias al desplazamiento de la miosina y la actina que se encuentran en los músculos, más concretamente en los sarcómeros.



6

También son clave para aumentar el desarrollo de la masa muscular. Aunque, para que esto ocurra, debe verse introducido también el entrenamiento de fuerza, sin el cual no podrá darse ningún aumento de la musculatura.



Podemos encontrar una cantidad significativa de proteínas tanto en alimentos de origen animal como en alimentos de origen vegetal. Algunos ejemplos son:



Alimentos de origen animal ricos en proteína:

Carnes rojas y blancas, lácteos, huevos, pescados azules y blancos, mariscos.



Alimentos de origen vegetal ricos en proteína:

Legumbres, cereales como la (avena y quinoa), frutos secos, semillas, derivados de la soja (por ejemplo, el tofu).



La importancia de las proteínas en el deporte

MACRONUTRIENTES Mayor cantidad



Carbohidratos Grasas Proteínas

MICRONUTRIENTES Menor cantidad



Vitaminas Minerales

Las proteínas son **macronutrientes** compuestas por **21 aminoácidos** (9 esenciales)

Funciones de las proteínas



Reparación muscular y ósea



Sistema Inmune



Transporte de nutrientes



Energía cuando hay falta de carbohidratos

Desarrollo de la Masa Muscular

Entrenamiento + Proteína



Alimentos de origen animal



Carnes

Huevos



Lácteos

Pescado & Mariscos

Alimentos de origen vegetal



Legumbres

Quinoa & Avena



Frutos Secos



Tofu & Semillas



Cuando el deporte empieza a medirse

Por David de Pedro

Dispositivos deportivos

Qué son y cómo usar sus datos para entrenar mejor

En los últimos años, el deporte ha incorporado un nuevo “compañero”: **los wearables**.

Dispositivos que llevamos, en la muñeca, el pecho, el calzado o incluso integrados en la ropa, y que recopilan información sobre nuestros movimientos, esfuerzos y recuperaciones.

Relojes deportivos, pulseras de actividad, bandas de frecuencia cardíaca, sensores de potencia, plantillas inteligentes o camisetas con sensores, son solo algunos ejemplos. Todos ellos tienen algo en común:

Transforman lo que hacemos en datos.

Pero una vez recopilada esa información surge la gran pregunta:

¿qué hacemos con todos esos datos y cómo pueden ayudarnos realmente a mejorar?

Cuando hablamos de wearables, no nos referimos únicamente a relojes deportivos. Hoy existe un auténtico ecosistema de dispositivos que se adapta a casi cualquier disciplina:

Relojes y pulseras

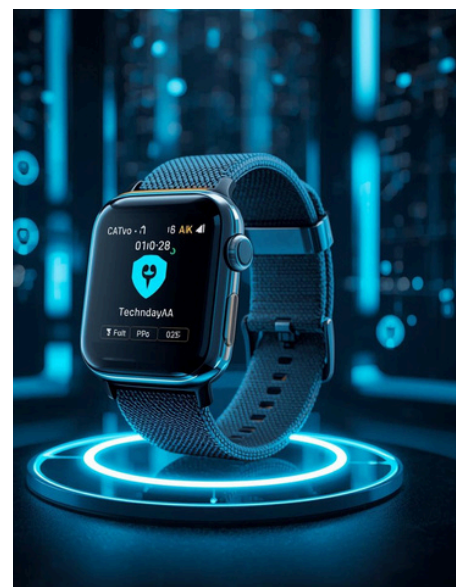
Controlan actividad diaria, entrenamientos, sueño y recuperación.

Bandas de frecuencia cardíaca

Ofrecen mediciones más precisas del esfuerzo.

Sensores externos

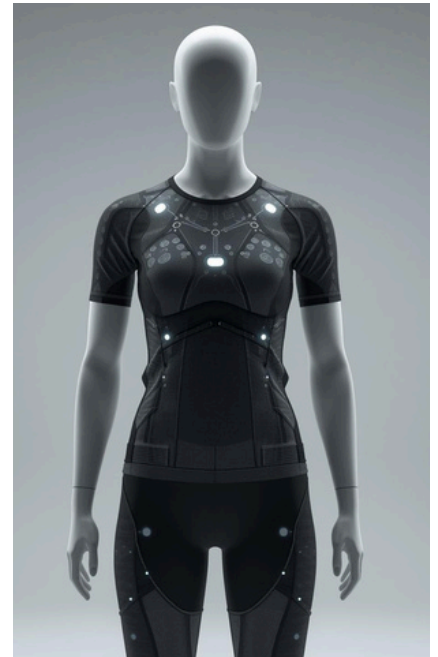
Potencia en ciclismo, cadencia, impacto o técnica de carrera.



- **Calzado y plantillas inteligentes**
Analizan apoyos y fuerzas de reacción.
- **Ropa inteligente:**
Monitoriza movimiento, respiración o activación muscular.

Del dato a la inteligencia: cuando la información cobra sentido

Aquí entra en juego el software que los acompaña. Aplicaciones y plataformas utilizan algoritmos que analizan nuestro historial y detectan patrones que no siempre son evidentes a simple vista.



Mientras descansamos tras un entrenamiento, estos sistemas están:

- Comparando sesiones pasadas y actuales
- Detectando signos de mejora o fatiga acumulada
- Ajustando recomendaciones de carga y recuperación
- Alertando ante posibles riesgos de sobreentrenamiento

No se trata de que el dispositivo decida por nosotros, sino de aportar información objetiva para entrenar con más criterio.

Entrenar mejor no es entrenar más

Uno de los grandes errores al empezar a usar estos dispositivos, es pensar que cuantos más datos tengamos, mejor entrenaremos. En realidad, el exceso de información sin interpretación puede generar confusión.

No sustituyen la experiencia, las sensaciones ni el contexto personal. Es una herramienta que ayuda a entender mejor lo que ocurre dentro del cuerpo cuando entrenamos.

5 claves: cómo aprovecharlo sin complicarte

- No te centres en un solo número
- La recuperación también es entrenamiento
- Mira semanas, no solo días
- Elige pocos datos y entiéndelos bien
- Combina tecnología y sensaciones



Un lenguaje común para todos los deportes

El gran avance es que han democratizado el análisis del rendimiento. Hoy, deportistas de cualquier nivel y disciplina utilizan herramientas basadas en los mismos principios que el alto rendimiento.

Esto permite:

- Ajustar entrenamientos de forma más personalizada
- Reducir el riesgo de lesión
- Optimizar el tiempo disponible para entrenar
- Llegar en mejores condiciones a retos y competiciones
- La diferencia ya no está en quién tiene acceso a la tecnología, sino en cómo se utiliza.
- Errores comunes de uso
- Obsesionarse con cumplir siempre los valores “ideales”
- Ignorar señales de fatiga porque el plan lo marca así
- Compararse constantemente con otros deportistas
- Buscar el dato perfecto sin tener en cuenta el contexto
- El dispositivo mide. La mejora depende de cómo lo uses.

Su verdadero papel en el deporte actual

Los wearables no sustituyen la pasión, el esfuerzo ni la intuición. Su función es acompañarlos, ayudándonos a entender mejor nuestro cuerpo y a tomar decisiones más informadas.

En un contexto donde casi todos los deportes incorporan tecnología, aprender a interpretar los datos es una habilidad más del deportista moderno.

Porque hoy, en cualquier disciplina, entrenar mejor es entrenar con información.

Bibliografía

Wearable technology and sports performance — Journal of Sports Sciences

Heart Rate Variability and recovery — Polar Research

Data-driven training in modern sport — Garmin Science

The role of recovery metrics in injury prevention — Frontiers in Sports Science

From elite sport to amateurs: wearable data analysis — STRAVA Engineering Blog



Las cuatro capacidades físicas y su influencia en las especialidades del atletismo.

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

El atletismo es un “laboratorio” excelente para entender cómo se expresan las **capacidades físicas básicas**. Aunque cada prueba tiene un perfil propio, casi todas se construyen a partir de la combinación (en distinta proporción) de cuatro pilares: **fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad/movilidad**.

La clave del rendimiento no es “tener mucho de todo”, sino **priorizar lo determinante** sin descuidar lo que sostiene la técnica, la salud y la transferencia..



1) Fuerza: el motor mecánico y el seguro de la técnica.

Capacidad de aplicar fuerza para vencer o contrarrestar una resistencia. En atletismo interesa especialmente su manifestación como **fuerza máxima, fuerza explosiva/potencia, fuerza reactiva y fuerza-resistencia**.

Influencia por especialidades

- **Velocidad (60-100-200 m):** determinante. La aceleración y la velocidad máxima dependen de altas fuerzas aplicadas en tiempos muy breves; la fuerza reactiva y la rigidez musculotendinosa influyen en la economía a alta velocidad.
- **400 m y vallas largas:** además de potencia, gran componente de fuerza-resistencia para sostener amplitud y frecuencia con fatiga.
- **Mediofondo (800-1500):** la fuerza mejora la economía de carrera, la estabilidad lumbopélvica y la capacidad de “cambiar de ritmo”. En 800 m se vuelve muy específica.



- **Fondo y marcha:** la fuerza sostiene la técnica durante miles de apoyos y reduce riesgo lesional; mejora economía incluso sin ganar masa.
- **Salto:** esencial. La velocidad de carrera + fuerza explosiva y reactiva determinan el despegue; la fuerza del tronco y cadera estabiliza la cadena para transferir.
- **Lanzamientos:** dominante. Requieren fuerza máxima y potencia, más fuerza coordinada para “bloques”, transmisión segmentaria y control postural.
- **Combinadas:** pilar transversal: permite rendir en pruebas muy distintas y tolerar grandes volúmenes competitivos.

2) Resistencia: sostener el rendimiento (metabólico y neuromuscular)

Capacidad de mantener una tarea y retrasar la fatiga. En atletismo conviven dos grandes bloques:

Resistencia anaeróbica (esfuerzos intensos, de alta demanda glucolítica).	Resistencia aeróbica (capacidad de producir energía con oxígeno y sostener el esfuerzo).
--	---

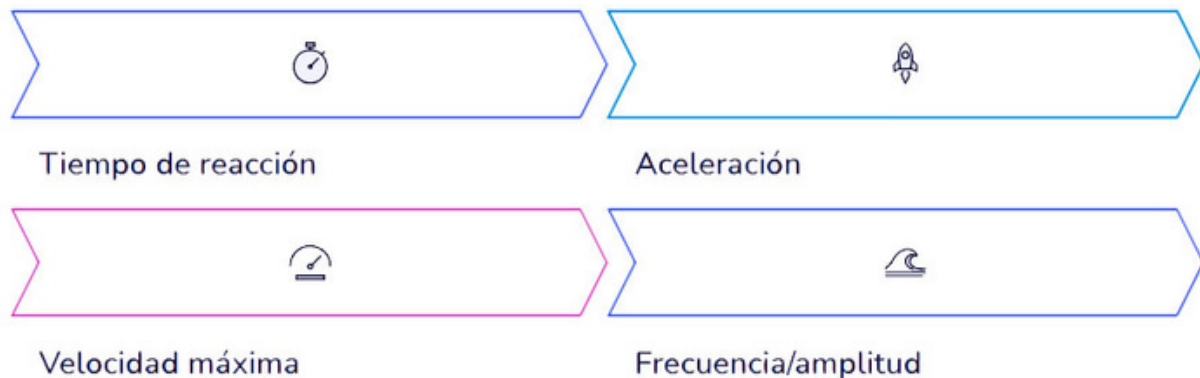
Influencia por especialidades

- **Velocidad:** la resistencia “pura” no manda, pero sí la **resistencia a la velocidad** y la capacidad de recuperar entre repeticiones.
- **400 m y 800 m:** pruebas “frontera”. La tolerancia al lactato, el mantenimiento de la mecánica bajo fatiga y la potencia aeróbica son decisivos.
- **1500-5000-10000-maratón:** dominante. VO_2 máx, umbrales, eficiencia y capacidad de sostener ritmos altos determinan el rendimiento.
- **Vallas:** la resistencia específica se expresa como capacidad de mantener patrón técnico con fatiga.
- **Salto y lanzamientos:** el componente energético durante la prueba es bajo, pero la resistencia es importante para entrenar con calidad.
- **Combinadas:** resistencia general y de fuerza para acumular pruebas, calentamientos y alta carga competitiva.



3) Velocidad: la expresión final del rendimiento (no solo “correr rápido”)

Capacidad de ejecutar acciones en el menor tiempo posible. En atletismo se manifiesta como **tiempo de reacción, aceleración, velocidad máxima, frecuencia/amplitud**, y también como **velocidad de ejecución técnica**.



Influencia por especialidades

- **Velocidad (60–200):** determinante absoluta.
- **400 m:** determinante junto con la resistencia a la velocidad; quien “tiene más techo” de velocidad suele gestionar mejor el ritmo.
- **800–1500:** la velocidad es un factor diferencial. Una buena base de velocidad eleva el “techo” del ritmo sostenible.
- **Fondo:** la velocidad importa como economía a ritmos altos, “kick” final y capacidad de responder a cambios.
- **Salto:** determinante por la velocidad de carrera y por la velocidad vertical/horizontal de batida.
- **Lanzamientos:** velocidad de implementaciones el objetivo final; se construye con potencia + coordinación intersegmentaria.
- **Combinadas:** clave para no “perder demasiado” en las pruebas rápidas y para potenciar saltos/lanzamientos.

4) Flexibilidad y movilidad: rango útil + control (calidad de movimiento)

Flexibilidad: amplitud de movimiento (ROM) disponible.

Movilidad: ROM controlado, estable y coordinado en tareas específicas.

Influencia por especialidades

- **Velocidad y vallas:** movilidad de cadera, tobillo y columna torácica favorecen zancada eficiente; en vallas, el ROM y el control determinan el ataque y la caída sin pérdidas.
- **Salto:** movilidad de cadera y tobillo para batida, posiciones en el aire y aterrizaje; en pértiga y altura, gran demanda de movilidad torácica y escapular.
- **Lanzamientos:** crítica en hombro-escápula, cadera/columna y dorsales-torácica para almacenar/transferir energía sin “fugas”.
- **Mediofondo/fondo/marcha:** movilidad funcional ayuda a economía y reduce sobrecargas por repetición. No se busca ROM “máximo”, sino ROM útil y estable.

Importante

Más ROM no siempre es mejor; lo que mejora rendimiento suele ser movilidad específica + rigidez útil donde hace falta.



Bibliografía (APA 7.ª edición)

- Alter, M. J. (2004). Science of flexibility (3rd ed.). Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. European Journal of Applied Physiology, 111(11), 2633-2651.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training (5th ed.). Human Kinetics.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. Sports Medicine, 40(10), 859-895.
- Paavolainen, L., Häkkinen, K., Hämaläinen, I., Nummela, A., & Rusko, H. (1999). Explosive-strength training improves 5-km running time by improving running economy and muscle power. Journal of Applied Physiology, 86(5), 1527-1533.
- Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). Supertraining (6th ed.). Ultimate Athlete Concepts.



La importancia de las recuperaciones entre ejercicios y series

Por Antonio José Gutiérrez Lucas



Guía práctica para ajustar los descansos según el objetivo del entrenamiento

Las recuperaciones (el descanso entre repeticiones/series y entre ejercicios) son una variable de entrenamiento tan importante como la carga, las repeticiones o el volumen. No son un simple relleno: determinan la calidad del esfuerzo, el tipo de adaptación que consigues y el riesgo de lesión.

Idea clave:

El descanso cambia el entrenamiento sin que cambies ni el ejercicio ni los kilos.



Qué controla el descanso

Rendimiento de la siguiente serie:

Si descansas poco, bajan la velocidad, la potencia y/o las repeticiones posibles.

Sistema energético predominante:

Más descanso permite repetir esfuerzos explosivos; menos descanso aumenta el estrés metabólico.

Fatiga neuromuscular:

Regula cuánta fatiga acumulas y cómo se reparte entre sistema nervioso y músculo.

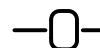
Técnica y seguridad:

Con fatiga y poco descanso la técnica se degrada, sobre todo en movimientos complejos.

Coherencia con el objetivo:

Fuerza, hipertrofia, potencia o resistencia requieren descansos diferentes.

Por qué es clave entre series (mismo ejercicio)



Mantener intensidad real:

Con descansos insuficientes, la carga es la misma pero tu capacidad de producir fuerza cae y el estímulo cambia.

Sostener la calidad técnica:

Descansar bien protege la ejecución en sentadilla, bisagra, dominadas estrictas, halterofilia o sprints.

Controlar el tipo de estímulo:

Descansos largos favorecen el rendimiento mecánico; descansos moderados equilibran tensión y fatiga; descansos cortos priorizan el componente metabólico..



Por qué es clave entre ejercicios

Rendimiento de la siguiente serie:

Si descansas poco, bajan la velocidad, la potencia y/o las repeticiones posibles.

Sistema energético predominante:

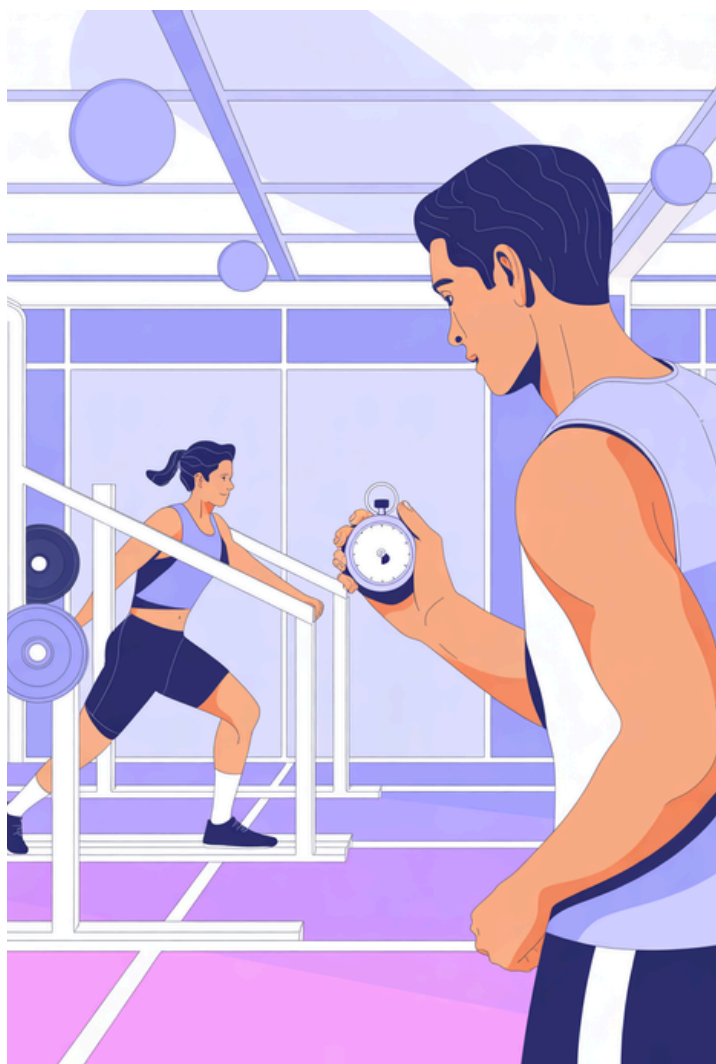
Más descanso permite repetir esfuerzos explosivos; menos descanso aumenta el estrés metabólico.

Técnica y seguridad:

con fatiga y poco descanso la técnica se degrada, sobre todo en movimientos complejos.

El descanso entre ejercicios protege la calidad del entrenamiento

Guía de descansos según objetivo (rangos orientativos)



Potencia / velocidad / levantamientos olímpicos

2 a 5 minutos (o más si hace falta para repetir con calidad).



Fuerza máxima (1-5 repeticiones, cargas altas)

2 a 5 minutos



Hipertrofia (6-12 repeticiones aprox.)

60 a 120 segundos (a veces 2-3 minutos en multiarticulares pesados).



Resistencia muscular / circuitos

15 a 60 s (según densidad y técnica).



Accesorios aislados

45 a 90 s suele funcionar bien.



Cómo saber si estás descansando bien

Señales de que te falta descanso:

- Pierdes muchas repeticiones de una serie a otra sin que esa sea la intención.
- La velocidad se desploma o notas la carga pesada demasiado pronto.
- La técnica se rompe o empiezas a compensar.
- El esfuerzo percibido (RPE) sube de forma brusca sin cambiar la carga.

Señales de que te sobra descanso:

- La sesión se alarga demasiado sin mejora de calidad.
- No logras el estrés/fatiga buscado (por ejemplo, hipertrofia con descansos excesivos y sin cercanía al fallo).

Un truco simple: ajusta con objetivo + RPE



Si buscas calidad/potencia, inicia la siguiente serie cuando te sientas casi fresco (respiración normalizada y tensión recuperada).

Si buscas hipertrofia, puedes empezar cuando estés listo para volver a acercarte a tu esfuerzo objetivo (por ejemplo RPE 7-9), aunque siga habiendo sensación de quemazón.

Si buscas densidad/condición, el descanso es parte del estímulo: se programa corto y se acepta una caída de rendimiento controlada.

Consejo final



Anota tus descansos igual que anotas series y repeticiones. Si cambias el descanso, has cambiado el entrenamiento.



EJERCICIO DE ESTE NÚMERO

PRESS DE BANCA

Técnica paso a paso (DROMOS)

Ejercicio básico de empuje horizontal para desarrollar **fuerza e hipertrofia del tren superior**. Gran transferencia a deportes de contacto, lanzamientos y tareas de **fuerza general**.  

- **Músculos principales:** pectoral mayor, tríceps, deltoides anterior
- **Estabilizadores clave:** dorsal ancho (tensión), romboides y trapecio medio/bajo (*escápulas*), core

CLAVES DROMOS (LO QUE NO PUEDE FALLAR)

1) INICIO (SET-UP)

- **Pies firmes** en el suelo, crea tensión desde el suelo (leg drive "preparado").
- **Glúteos y hombros** apoyados en el banco; arco lumbar natural (sin exagerar).
- **Escápulas retraídas y deprimidas:** "pecho arriba; hombros atrás y abajo".
- **Agarre ligeramente más ancho** que hombros: pulgar rodeando la barra.



CUE rápido: Bloquea escápulas y aprieta la barra.



2) BAJADA (CONTROL)

- Saca la barra y colócala en vertical sobre el hombro (línea del mediopie).
- **Desciende en 2-3 s** con control (sin acelerones).
- **Codos bajan en diagonal**, a ~45° respecto al tronco
- La barra toca el esternón inferior / zona media-baja del pecho (sin rebotar).
- **Inhala al bajar** y mantén el core activo.



CUE rápido: Baja al esternón, sin perder escápulas.

3) EMPUJE / ARRIBA (POTENCIA + TECNICA)

- **Empieza el empuje** con leg drive (pies al suelo, glúteos pegados).
- **La barra sube** con trayectoria en "J Invertida", del esternón hacia encima del hombro.
- **Exhala** al superar el punto más difícil.
- **Extiende codos** sin perder control escapular (no encoger hombros arriba).
- **Bajar al cuello:** →  Empuja fuerte y vuelve a la vertical del hombro. 



CUE rápido: Empuja fuerte y vuelve a la vertical del hombro.

CHECKLIST DE CALIDAD (1 REP PERFECTA)

- ✓ Escápulas atrás y abajo
- ✓ Pies firmes + tensión (leg drive)
- ✓ Muñecas neutras
- ✓ Codos ~45°
- ✓ Barra sobre mediopie (vertical del hombro al final)
- ✓ Bajar al cuello

ERRORES FRECUENTES Y CORRECCIÓN

- ✗ **Codos a 90°** (hombro expuesto) → Ajusta a 30-60° y busca antebrazo vertical.
- ✗ **Rebote en el pecho** → Control 2-3 s → pausa suave (0-1 s)
- ✗ **Muñecas dobiadas** → Barra en base de palma, nudillos al techo, "aprieta la barra"
- ✗ **Bajar al cuello** → Baja al esternón inferior y ajusta el punto de toque.

© Revista digital DROMOS



Teletipo Revista Digital Dromos

INTERNACIONALES



16–20 dic 2025

- JeremiahAzu confirmado para grandes mítines indoor en Estocolmo y Düsseldorf (60 m).
- MillroseGames (Nueva York): se anuncia el regreso de figuras como YaredNuguse (milla) y Grant Fisher, con foco en el WanamakerMile.
- En el circuito europeo, se publican duelos “top” como el de MalaikaMihambo vs Larissa Iapichino (longitud) en Karlsruhe.

10 ene 2026

- Campeón masculino: Jacob Kiplimo (UGA) – 28:18 (3.º título consecutivo).
- Campeona femenina: AgnesJebetNgetich (KEN) – 31:28.
- Relevé mixto: Australia gana con 22:23 (Hoare / Hall / Anstey / Hull).

12 ene 2026

- Publicación de las fechas clave del calendario 2026: arranque en Doha (8 mayo) y final en Bruselas (4–5 sep), entre otras.

14–21 ene 2026

- Toruñ: anuncio del duelo de vallas (60 m) MujingaKambundji vs Devynne Charlton.
- Boston (New Balance Indoor Grand Prix): se confirma presencia de Anna Hall y CordellTinch.
- Previa del meeting con el arranque de campaña indoor de Noah Lyles, Hall y Tinch.

17 ene 2026

- YaroslavaMahuchikh inicia la temporada con 2,03 m en Lviv (Demyanyuk Memorial).

24 ene 2026

- En Boston, Josh Hoey bate el récord mundial short track de 800 m con 1:42.50.
- En la misma jornada, HobbsKessler marca mejor mundial short track de 2000 m (dato citado en la crónica).

29 ene → 1 feb 2026

- Se publican inscritos/previa del MillroseGames (domingo 1 feb) con cartel muy cargado.
- Cobertura TV anunciada (horarios en EE. UU.).
- Web oficial del evento (info general).



NACIONALES



Diciembre 2025

- ·9 dic 2025 | Programa AVANZA / PNTD (RFEA): se presenta el plan de tecnificación con 21 concentraciones (invierno 2025–26) y ~440 participantes entre AVANZA y PNTD.
- ·14 dic 2025 | EurocrossLagoa: el mejor de la historia para España: España firma 8 medallas (5 por equipos y 3 individuales). Destacan el oro de Thierry Ndikumwenayo y el oro por equipos masculino, además del oro sub23 de María Forero (y más podios por equipos).
- ·19 dic 2025 | “EspañaAtletismo” cierra 2025 en la élite europea: balance RFEA con presencia española recurrente en Top-5/Top-10 continental, reflejando el gran momento del atletismo nacional.
- ·31 dic 2025 | San Silvestre Vallecana + Cursa delsNassos:
 - oMarta García logra un doblete histórico en la Vallecana con 31:11; en hombres gana Geoffrey Kamworor.
 - oEn Cursa delsNassos (5K), Thierry Ndikumwenayo es 3º (13:22).

Enero 2026

- 10 ene 2026 | Mundial de Cross (Tallahassee): gran papel de España:
 - oThierry Ndikumwenayo 8º (29:16), mejor europeo del día.
 - oMaría Forero 14ª (33:53), mejor europea; España finalista por equipos (hombres 7º; mujeres 6º) y buen desempeño sub-20.
- ·15 ene 2026 | European DNA Meeting (Zaragoza): vuelve el formato por equipos (Sub-20 y Promoción) con pruebas “determinantes” tipo La Caza.
- ·17 ene 2026 | Récord de España (PC) 300 m: Blanca Hervás bate el récord de España absoluto de 300 m en pista cubierta (36.53), en Madrid.
- ·17 ene 2026 | Récord del mundo Máster (W65) 800 m: Inmaculada Ruiz Terán logra WR W65 en 800 m (2:40.34) en San Sebastián (PC).
- ·20 ene 2026 | “Atletismo Joven” llega a 11 ciudades: programa de promoción en institutos (ESO), con embajadoras y despliegue territorial ampliado.
- ·24 ene 2026 | Cto. España Cross sub-18/sub-16 + inclusivo (SSAA), Almodóvar del Río: campeones por categorías; en sub-18 destacan Guillem Cuartero (M) y Paula Fernández (F), entre otros.
- ·25 ene 2026 | Cto. España Cross (individual y FFAA), Almodóvar del Río:
 - oCampeones absolutos: NassimHassaus y Isabel Barreiro.
 - oPodios absolutos: Hassaus–Oukhelfen–Arce (M) y Barreiro–Berzosa–TigistGirma (F).



LOCALES.



Diciembre 2025

- 10 dic 2025 | mínimas para nacionales short track

El club publica que Aitana Romero (Sub18) y Leire Bravo (Sub16) logran la mínima B en 60 m (8.18 y 8.20 respectivamente) con objetivo de asegurar presencia con mínima A antes del 8 de marzo de 2026.

OTROS DEPORTES LOCALES.

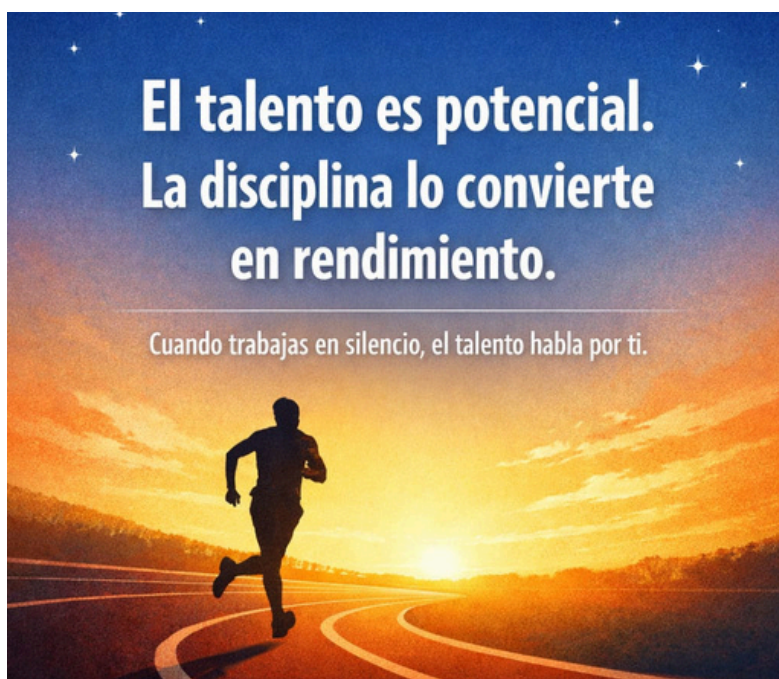


Diciembre 2025

- ·07/12/2025 – Judo:bronce para Iván Fraile (-50 kg) en la Copa de España Cadete (Getafe), según la Concejalía de Deportes.
- ·16/12/2025 – Instalaciones deportivas (La Marañososa):remodelación y reparación de pistas deportivas (frontón y marcajes, pavimento, vallado antivandálico...)
- ·22/12/2025 – Judo: el Judo Club San Martín de la Vega logra 3 medallas en Copa Autonómica (13/12): oro (-46 kg), plata (-32 kg), bronce (-55 kg), según Deportes SMV.
- ·22/12/2025 – Atletismo/club (Dromos): la Concejalía de Deportes anuncia disponible el nº1 de la revista digital “Dromos” como iniciativa del club, con contenidos sobre deporte del municipio.

Enero 2026

- 12/01/2026 (anuncio) – “Patios Abiertos” (CEIP Jorge Guillén): arranca desde el 19/01 (días lectivos, 16:00–18:00) con actividades deportivas programadas: fútbol (lunes), baloncesto (miércoles) y balonmano (jueves), con inscripción gratuita.





TROFEO SAN MARCOS

DE ATLETISMO 2026

18 de Abril 17:00



Pista Municipal de Atletismo
SAN MARTÍN DE LA VEGA

Pruebas: 60 m, 200 m, longitud, altura, peso, 4x200 mixtos

Inscripciones a partir del 1 de Marzo en www.cddromos.es



LA VIÑETA



Enedes



SOPA DE LETRAS

Términos referentes a la actividad física.



ANAEROBICO EQUILIBRIO MACROCICLO PLIOMETRIA GLUCOLISIS MOVILIDAD

AEROBICO AGILIDAD LACTATO UMBRAL





SUDOKU

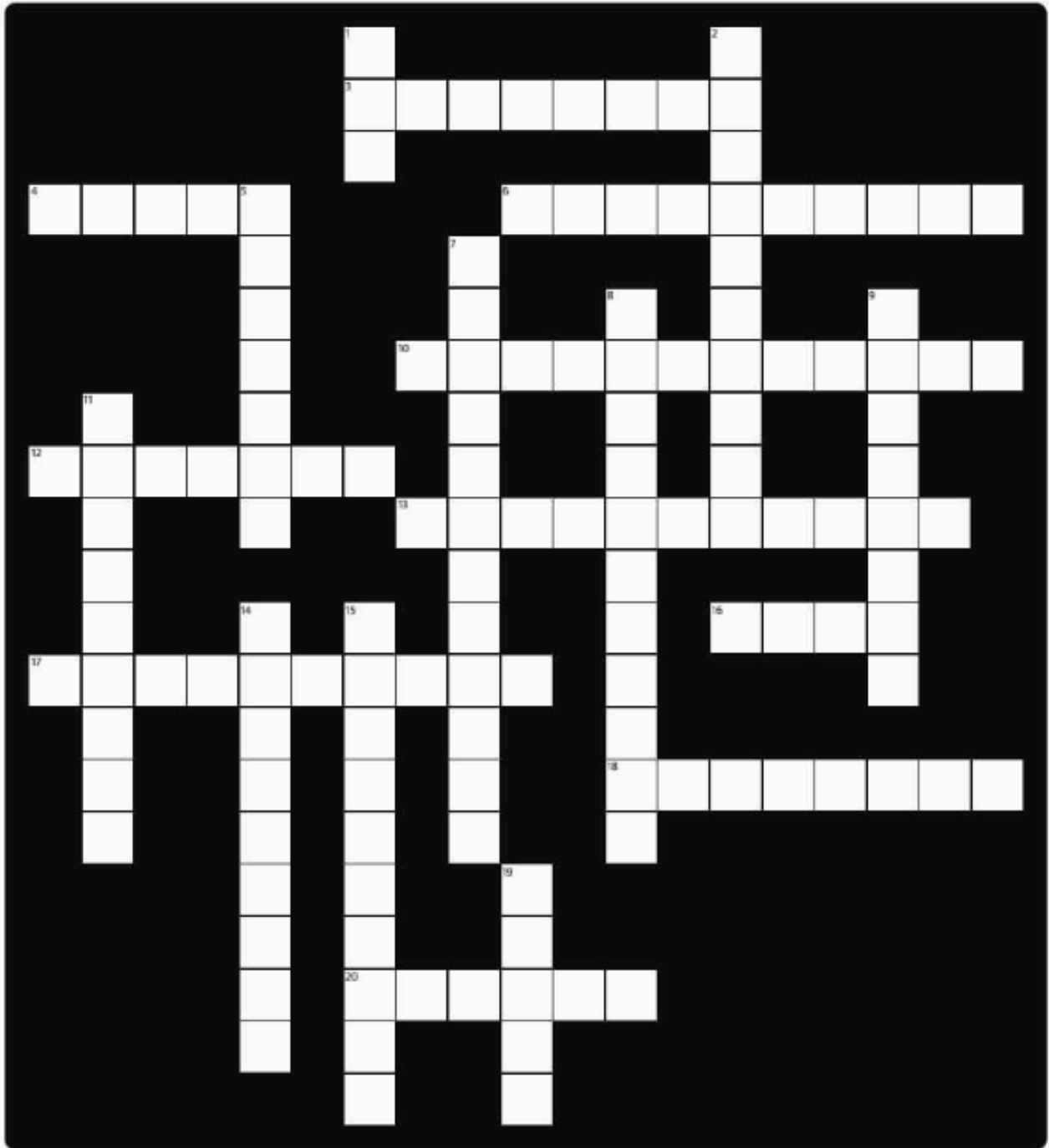
.	.	3	.	2	.	6	.	.
9	.	.	3	.	5	.	.	1
.	.	1	8	.	6	4	.	.
.	.	8	1	.	2	9	.	.
7	8
.	.	6	7	.	8	2	.	.
.	.	2	6	.	9	5	.	.
8	.	.	2	.	3	.	.	9
.	.	5	.	1	.	3	.	.





CRUCIGRAMA

TERMINOS DEL FUTBOL





CRUCIGRAMA

HORIZONTALMENTE

- 3 Movimientos para liberar un rematador en corners o faltas.
- 4 Altura y coordinación de los sistemas defensivos unofensivos
- 6 Acciones que acercan el balón a la portería rival.
- 10 Cortar una línea de pase sin ir al choque.
- 12 Intercambio de posiciones entre jugadores.
- 13 Desplazamiento lateral del bloque para cerrar espacios.
- 16 Pases del rival antes de una acción defensiva.
- 17 Frenar al rival, esperando ayudas.
- 18 Abrir el campo para estirar al rival.
- 20 Defensor que asegura por dentro, corrigiendo.

ABAJO

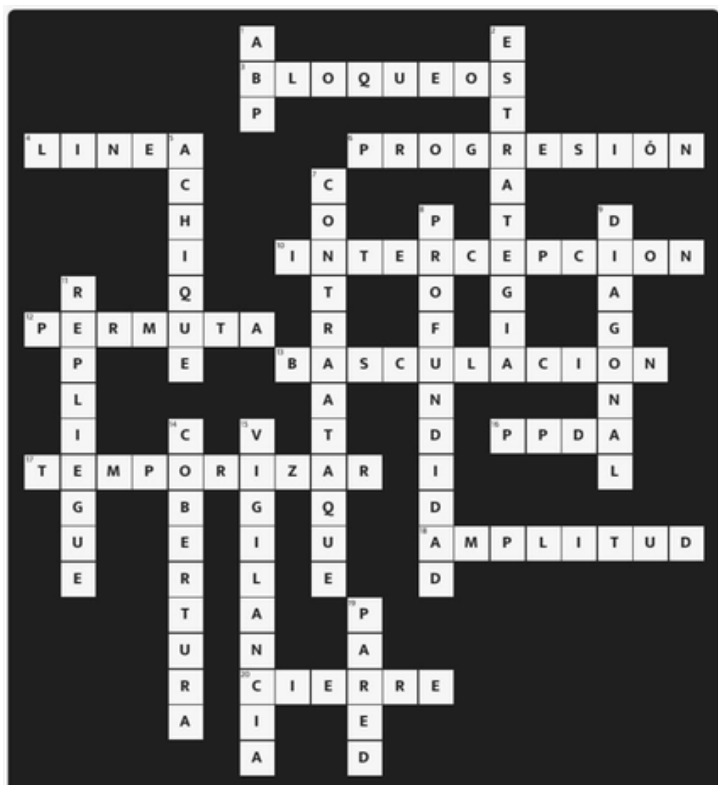
- 1 Acciones a balón parado.
- 2 Jugada ensayada
- 5 Subir la defensa para reducir espacios y activar el fuera de juego.
- 7 Ataque rápido aprovechando el desorden del rival.
- 8 Amenazar hacia adelante.
- 9 Carrera o pase en dirección oblicua buscando ventaja.
- 11 Vuelta rápida a posiciones defensivas tras perder el balón.
- 14 Apoyo defensivo al compañero que va al dueño.
- 15 Estar atento a posibles receptores rivales, especialmente en transiciones.
- 19 Pase y devolución rápida para superar una marca.





SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



SOPA DE LETRAS



SUDOKU

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



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