

AÑO 1
NÚMERO 3

REVISTA DIGITAL

DROMOS

TÚ REVISTA, NUESTRA REVISTA

WWW.CDDROMOS.ES

EL DEPORTE EN LA ANTIGUA
ROMA.

HABLAMOS SOBRE... EL DEPORTE
DE LA BOCCIA.

III CROSS DEL ESPÁRRAGO.

ESCUELA DE ATLETISMO: EL
LANZAMIENTO DE DISCO.

NUTRICIÓN DEPORTIVA.

Y MUCHO MÁS...



ENTREVISTA:

**JESÚS
MARCOS**

ENTRENADOR NACIONAL DE FUTBOL.

NOS HABLA SOBRE VALORES QUE SUMAN AL TALENTO



**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 | | p. 34 |
| | <u>COLUMNA DE OPINIÓN</u> | | <u>SALUD Y DEPORTE</u> |
| | p. 7 | | p. 39 |
| | <u>HISTORIA DEL DEPORTE</u> | | <u>NUTRICIÓN DEPORTIVA</u> |
| | p. 14 | | p. 41 |
| <u>DEPORTE EN SAN MARTÍN</u> | | <u>TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN</u> | |
| <u>DE LA VEGA</u> | | p. 44 | |
| p. 25 | | <u>TÉCNICA ATLÉTICA</u> | |
| <u>DEPORTE ESCOLAR</u> | | p. 51 | |
| p. 27 | | <u>UN EJERCICIO PARA TI</u> | |
| <u>LA ESCUELA</u> | | p. 52 | |
| p. 30 | | <u>NOTICIAS</u> | |
| <u>HOY HABLAMOS DE....</u> | | p. 61 | |
| p. 33 | | <u>LA VIÑETA</u> | |
| <u>ENTREVISTA</u> | | p. 62 | |
| | | <u>PASATIEMPOS</u> | |

Columna de opinión

El sedentarismo adolescente: una epidemia silenciosa que estamos normalizando.

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

Vivimos en una época paradójica. Nunca habíamos tenido tanta información sobre salud, ejercicio físico y hábitos de vida activa, y sin embargo, una parte importante de la población adolescente lleva un estilo de vida marcadamente sedentario. Lo preocupante no es solo la magnitud del problema, sino la naturalidad con la que parece haberse instalado en nuestra sociedad. Permanecer horas sentado, moverse poco y sustituir la actividad física por el ocio pasivo se ha convertido, en muchos casos, en una forma de vida asumida como normal.



El sedentarismo en la adolescencia no debería interpretarse como una simple cuestión de “falta de ganas” o de “preferencia por las pantallas”. Sería demasiado simplista. En realidad, estamos ante un fenómeno mucho más complejo, en el que confluyen factores sociales, educativos, familiares, tecnológicos e incluso urbanísticos. Los adolescentes de hoy no solo se mueven menos porque quieran hacerlo, sino también porque el entorno, en muchos casos, favorece precisamente eso: la inactividad.

Las pantallas ocupan un lugar central en esta realidad. Teléfonos móviles, videojuegos, redes sociales y plataformas audiovisuales compiten de forma constante por la atención de los jóvenes. El problema no es únicamente que estas herramientas existan, sino que han colonizado gran parte del tiempo libre, desplazando actividades que antes implicaban más movimiento espontáneo: salir a la calle, jugar, caminar, montar en bicicleta o practicar deporte de manera informal. El ocio ha cambiado, y con él también lo ha hecho el cuerpo adolescente, cada vez más acostumbrado a la inmovilidad.



Pero sería injusto cargar toda la responsabilidad sobre los propios adolescentes. También los adultos hemos fallado. Muchas veces se exige a los jóvenes que sean activos mientras se les ofrece un entorno que no invita precisamente a serlo. Hay menos juego libre, menos autonomía en la calle, menos espacios seguros y, en ocasiones, menos valoración real de la educación física y del deporte como herramientas formativas esenciales. A menudo se sigue considerando la actividad física como algo secundario, como un complemento, cuando en realidad debería entenderse como una necesidad básica para el desarrollo integral.

Las consecuencias de este estilo de vida sedentario van mucho más allá del aumento de peso o de una peor condición física. El cuerpo adolescente necesita moverse para desarrollarse de forma adecuada, para fortalecer su sistema musculoesquelético, mejorar su capacidad cardiovascular, regular su metabolismo y construir una relación sana con el esfuerzo físico. Pero además, la actividad física tiene una influencia evidente sobre la salud mental. En una etapa especialmente sensible, marcada por cambios emocionales, presión social y construcción de la identidad, moverse no solo fortalece el cuerpo: también ayuda a regular el estrés, mejora el estado de ánimo y favorece la autoestima.

Por eso resulta tan preocupante que el sedentarismo se haya convertido casi en un rasgo generacional aceptado. No deberíamos acostumbrarnos a ver adolescentes cansados con facilidad, con bajos niveles de condición física, con posturas corporales cada vez más deterioradas o con escasa tolerancia al esfuerzo. No es una evolución inevitable ni una simple consecuencia de los tiempos modernos; es, en buena medida, el reflejo de una sociedad que ha dejado de priorizar el movimiento en la vida cotidiana.

La solución, por supuesto, no pasa por culpabilizar a los jóvenes ni por repetir discursos moralizantes. No se trata de decirles que se muevan más sin más, sino de crear condiciones reales para que puedan hacerlo. Esto implica reforzar la educación física escolar, promover actividades deportivas accesibles, recuperar espacios públicos seguros, fomentar hábitos activos desde la infancia y, sobre todo, ofrecer modelos coherentes desde el mundo adulto. Difícilmente un adolescente entenderá la importancia de moverse si el mensaje que recibe de su entorno es, en la práctica, completamente contrario.



También conviene recordar que no toda actividad física debe pasar necesariamente por el deporte competitivo. A veces se comete el error de pensar que solo es activo quien entrena o compite. Caminar, desplazarse en bicicleta, jugar, bailar, realizar actividades al aire libre o participar en propuestas recreativas también son formas valiosas de combatir el sedentarismo. Lo importante es devolver el movimiento a la vida diaria, no convertir toda práctica corporal en una obligación rígida o en una exigencia de rendimiento.

En definitiva, el sedentarismo adolescente es uno de esos problemas que avanzan sin hacer demasiado ruido, pero cuyas consecuencias pueden ser profundas y duraderas. Mirar hacia otro lado sería un error. Si queremos una juventud más sana, más fuerte y con mayor bienestar físico y mental, tendremos que asumir de una vez que el movimiento no es un lujo ni una opción secundaria: es una necesidad humana fundamental. Y cuanto más tardemos en actuar, más estaremos consolidando una forma de vida que empobrece el cuerpo, limita la experiencia vital y compromete la salud futura de toda una generación.



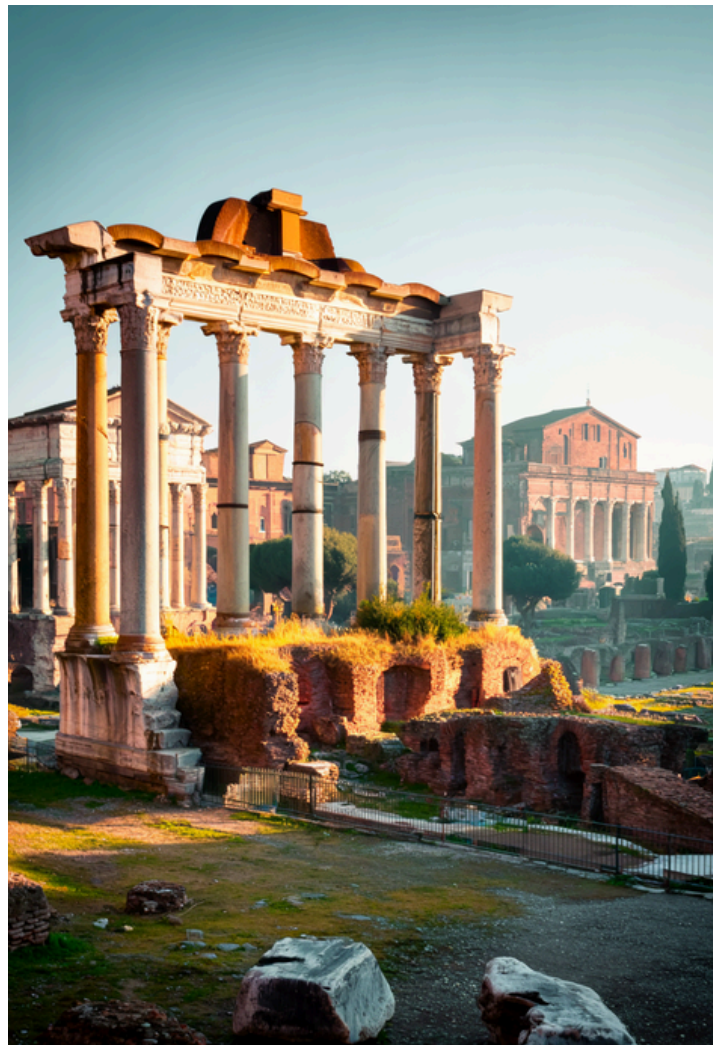
El deporte en la Antigua Roma: ejercicio físico, espectáculo y sociedad

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

El estudio del deporte en la Antigua Roma constituye un campo de gran interés dentro de la historia del deporte y de la cultura física. La sociedad romana desarrolló múltiples formas de actividad física que abarcaron desde el entrenamiento militar y los juegos recreativos hasta los grandes espectáculos públicos organizados en circos y anfiteatros.

A diferencia del modelo griego, donde el deporte estaba profundamente vinculado al ideal educativo de la paideia y al perfeccionamiento del cuerpo mediante la competición atlética, en Roma predominó una concepción más pragmática y espectacular de la actividad física. El ejercicio corporal estaba estrechamente ligado a la preparación militar del ciudadano, mientras que los espectáculos deportivos adquirieron una dimensión social y política de gran importancia (Kyle, 2015).

La combinación de práctica física, entretenimiento masivo y propaganda política convirtió al deporte romano en un fenómeno cultural complejo que refleja muchos de los valores fundamentales de la civilización romana: disciplina, valor, jerarquía social y demostración pública de poder.





Actividad física y preparación militar

En la cultura romana el ejercicio físico tenía una finalidad fundamentalmente utilitaria. La formación del ciudadano estaba estrechamente relacionada con la preparación para el servicio militar, por lo que el desarrollo de cualidades físicas como la fuerza, la resistencia y la coordinación resultaba esencial.

Uno de los principales espacios destinados al entrenamiento físico era el **Campo de Marte** (Campus Martius), una extensa área situada al norte de la ciudad de Roma donde los jóvenes practicaban diferentes ejercicios corporales. Según diversas fuentes literarias, allí se realizaban carreras, saltos, lanzamiento de jabalina, lucha, natación y ejercicios con armas de entrenamiento (Balsdon, 1969).

Entre las actividades más habituales se encontraban:

- Carreras a pie
- Lucha y ejercicios de combate
- Lanzamiento de jabalina
- Equitación
- Entrenamiento con armas de madera
- Natación en el río Tíber

Estas prácticas formaban parte del entrenamiento militar, pero también constituían actividades recreativas que favorecían la socialización entre los ciudadanos.



Palestrae y actividad física

Además, las termas romanas desempeñaron un papel importante en la práctica de la actividad física. Muchos complejos termales incluían espacios abiertos llamados **palestrae**, donde los usuarios realizaban ejercicios gimnásticos y juegos con pelota antes de los baños. Estas instalaciones funcionaban como auténticos centros de ocio urbano y encuentro social (Fagan, 1999).



Juegos y prácticas deportivas

Junto al entrenamiento militar, los romanos practicaron diversos juegos y ejercicios físicos con fines recreativos. Entre ellos destacaron especialmente los juegos de pelota, muy populares en las palestras de las termas.



Uno de los más conocidos era el **harpastum**, un juego de equipo que probablemente derivaba del juego griego **episkyros**. Este deporte implicaba contacto físico, rapidez y cooperación entre jugadores, lo que lo convertía en una actividad dinámica y exigente (Kyle, 2015).

Otros juegos de pelota practicados en Roma fueron:

- Pila, una pelota pequeña utilizada para juegos simples de lanzamiento y recepción.
- Follis, una pelota inflada con aire utilizada en ejercicios recreativos.
- Paganica, una pelota de mayor tamaño utilizada en juegos colectivos.

Estos juegos reflejan el carácter lúdico de la actividad física romana y su papel como forma de ocio cotidiano.

EL DEPORTE EN LA ANTIGUA ROMA

EJERCICIO, ESPECTÁCULO Y SOCIEDAD

ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN MILITAR



— Campo de Marte



♦ Carreras a pie ♦ Lucha y combate ♦ Equitación

JUEGOS DE PELOTA



♦ **Harpastum**
Juego de equipo



♦ **Follis**
Pelota inflada



♦ **Paganica**
Pelota pesada

CARRERAS DE CARROS



♦ **Circo Máximo**
♦ Carruajes: Bigas y Cuadrigas

OTROS ESPECTÁCULOS



♦ **Caza con bestias**



♦ **Naumaquias**

COMBATES DE GLADIADORES



♦ **Anfiteatros como el Coliseo**



♦ **Lucha entre Gladiadores**

PODER, OCIO Y CULTURA EN LA ANTIGUA ROMA

REVISTA DIGITAL DROMOS

Carreras de carros: el gran espectáculo del circo

Entre todos los espectáculos deportivos romanos, las carreras de carros fueron sin duda las más populares. Se celebraban en grandes circos, siendo el más importante el Circo Máximo de Roma, que podía albergar a más de 150.000 espectadores (Humphrey, 1986).

Las carreras consistían generalmente en siete vueltas alrededor de una pista ovalada con un eje central denominado spina. Los carros podían ser tirados por dos caballos (bigae) o por cuatro (quadrigae).

Los conductores, llamados aurigas, alcanzaban en ocasiones gran fama y prestigio social. Algunos de ellos lograron acumular importantes fortunas gracias a las recompensas económicas obtenidas en las competiciones.

Las carreras también estaban asociadas a diferentes facciones o equipos, identificados por colores como el rojo, el azul, el verde o el blanco. Estas facciones generaban una intensa rivalidad entre los espectadores, lo que convertía las carreras en uno de los espectáculos más emocionantes del mundo romano.

Gladiadores y combates en el anfiteatro

Otro de los espectáculos más característicos de Roma fueron los combates de gladiadores, celebrados en anfiteatros como el célebre Coliseo.

Los gladiadores eran combatientes entrenados que luchaban entre sí o contra animales salvajes ante el público.

Muchos de ellos eran esclavos o prisioneros de guerra, aunque también existían hombres libres que se ofrecían voluntariamente para combatir.

Los gladiadores recibían entrenamiento en escuelas especializadas llamadas ludi gladiatorii, donde aprendían diferentes técnicas de combate según el tipo de gladiador al que pertenecían (Futrell, 2006).

Más allá de su carácter violento, estos combates tenían una fuerte dimensión simbólica. Representaban valores asociados a la ideología romana, como el coraje, la disciplina y la aceptación del destino



Otros espectáculos públicos

Además de las carreras de carros y los combates de gladiadores, los romanos organizaban otros espectáculos que formaban parte de los juegos públicos.



Venationes

Combates entre hombres y animales salvajes, en los que se exhibían especies exóticas traídas de distintas regiones del Imperio.



Naumaquias

Recreaciones de batallas navales realizadas en grandes estanques artificiales o en anfiteatros inundados.



Financiación imperial

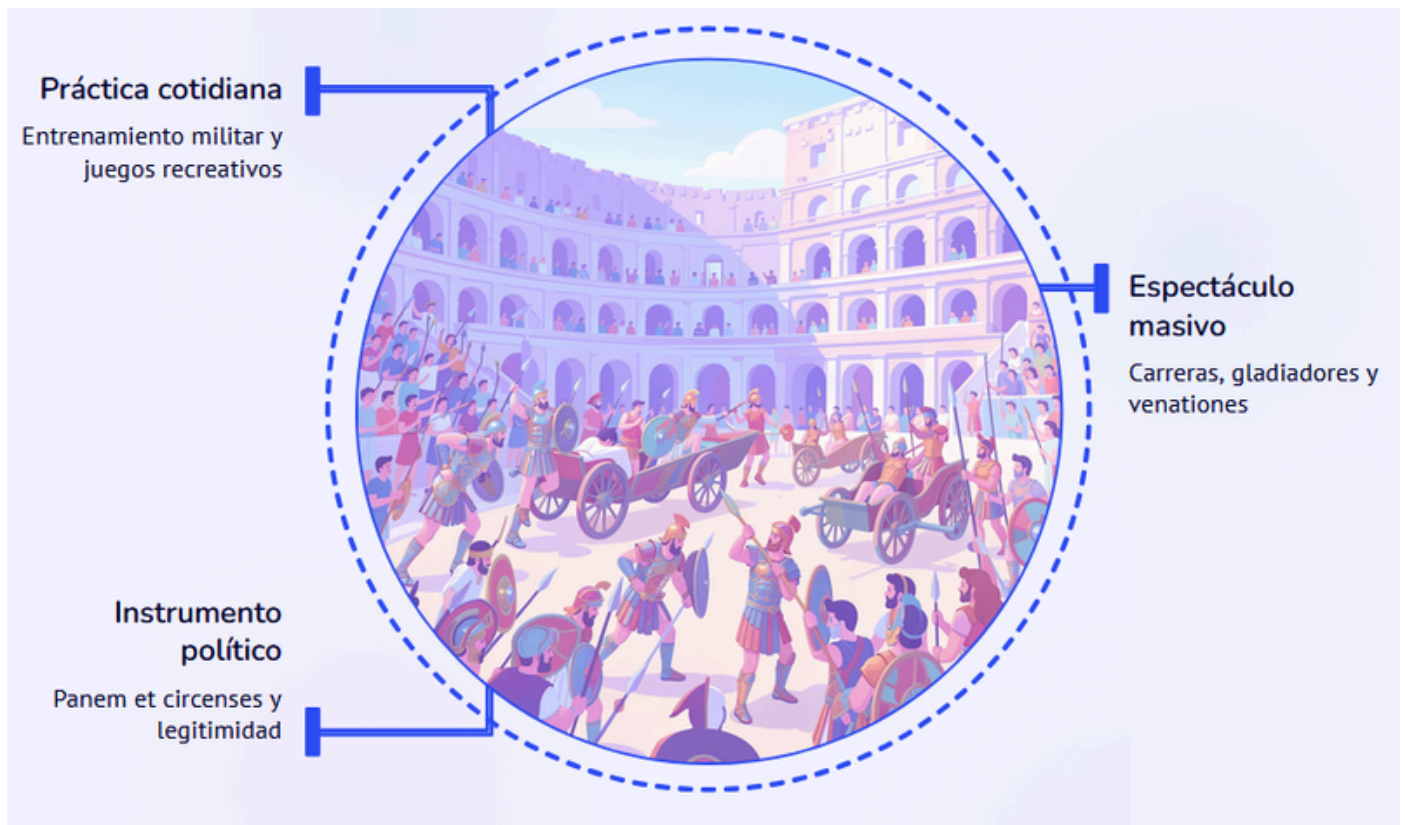
Estos espectáculos eran extremadamente costosos y solían ser financiados por emperadores o magistrados, lo que les permitía demostrar su poder y generosidad ante el pueblo.

El deporte como instrumento político

Los espectáculos deportivos desempeñaron un papel fundamental en la política romana. Los gobernantes organizaban juegos públicos para ganar popularidad y reforzar su legitimidad.

Este fenómeno se relaciona con la conocida expresión latina “**panem et circenses**” (pan y circo), utilizada por el poeta Juvenal para describir la estrategia política de proporcionar alimento y entretenimiento a la población con el fin de mantener la estabilidad social.

Los juegos podían prolongarse durante varios días e incluían numerosos espectáculos destinados a impresionar a la multitud. De esta manera, el deporte y el entretenimiento se integraron en la vida política de Roma como herramientas de cohesión social y control del pueblo.



El deporte en la Antigua Roma fue un fenómeno complejo que combinó prácticas físicas cotidianas, entrenamiento militar y espectáculos de gran magnitud. Aunque heredó algunas tradiciones atléticas del mundo griego, la cultura romana transformó estas actividades adaptándolas a sus propios valores sociales y políticos.

Las carreras de carros, los combates de gladiadores y otros espectáculos públicos se convirtieron en elementos centrales de la vida urbana romana, mientras que los ejercicios físicos cotidianos continuaron desempeñando un papel importante en la preparación militar y en el ocio ciudadano.

El estudio del deporte romano permite comprender no solo las formas de actividad física de la antigüedad, sino también el papel del deporte como fenómeno cultural, social y político a lo largo de la historia.

Bibliografía

- Balsdon, J. P. V. D. (1969). *Life and leisure in ancient Rome*. London: Bodley Head.
- Fagan, G. G. (1999). *Bathing in public in the Roman world*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Futrell, A. (2006). *The Roman games: Historical sources in translation*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Humphrey, J. H. (1986). *Roman circuses: Arenas for chariot racing*. Berkeley: University of California Press.
- Kyle, D. G. (2015). *Sport and spectacle in the ancient world* (2nd ed.). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Poliakoff, M. B. (1987). *Combat sports in the ancient world: Competition, violence and culture*. New Haven: Yale University Press.
- Juvenal. (2004). *Satires*. Oxford: Oxford University Press.

III CROSS DEL ESPÁRRAGO EN LA V FERIA DEL ESPÁRRAGO SAN MARTÍN DE LA VEGA

El día 05/04/2026 celebramos el III CROSS del ESPARRAGO en San Martín de la Vega, con 200 corredores inscritos.



El cross del espárrago se compone de una serie de carreras, según categoría de edad, por un circuito por la vega, siguiendo el borde del río Jarama, con salida y meta en la plaza del ayuntamiento de la localidad.

La primera carrera celebrada fue de 5,300 km en categoría de edad absoluta. Después 2 vueltas a un circuito urbano de 650m los sub18 los sub16 y los sub14.

A continuación 1 vuelta al circuito urbano de 650m los sub12, los sub 10 y los sub8. Por último, los chupetines corrieron 100m acompañados de sus padres.

El arco de salida y meta se ubicó en la Plaza del Ayuntamiento, donde al mismo tiempo se podían degustar diferentes platos realizados con espárragos así como comprar en los puestos el producto estrella de la FERIA DEL ESPÁRRAGO.





Todo esto gracias a la labor realizada por el Excmo Ayto de San Martín de la Vega, creador e ideólogo de esta feria así como de la celebración del cross durante la misma, celebrando actos como este, que integran deporte y sociedad.

Este año como novedad, que ya pasa a ser tradición, todos los corredores de la carrera absoluta contaron con "la bolsa del corredor del esparrago".

Ganadores de la carrera absoluta en categoría masculina fueron:

1. BORJA RODRÍGUEZ ECHEVARRÍA 17:00:22
2. DANIEL FUIDIO 17:18:84
- URKO MARTÍNEZ LOMBA 17:30:50

Ganadoras de la carrera absoluta en categoría femenina fueron:

1. EVA MARIA GÓMEZ TRIGO 22:21:44
2. LAURA DÍAZ GONZÁLEZ 22:27:10
3. LAURA MARTÍNEZ POZA 22:39:58

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



Una tarde de atletismo, convivencia y esfuerzo compartido

Por Ana Casado Fuertes

San Martín de la Vega acogió el pasado 18 de abril por la tarde una nueva edición del Trofeo San Marcos, una cita ya asentada en el calendario local que volvió a reunir a atletas, familias, entrenadores y aficionados alrededor de una misma idea: disfrutar del deporte base y de la competición en un entorno cuidado, cercano y participativo

La jornada, organizada por Club Deportivo Atletismo Dromos al frente de su presidente Antonio Guitierrez, dejó una imagen muy positiva tanto por la respuesta de los participantes como por el ambiente vivido a lo largo de toda la tarde.

Los datos de participación reflejan por sí solos el alcance de la convocatoria. El trofeo reunió a 171 atletas, con una presencia de 75 deportistas masculinos y 96 femeninos, además de la implicación de 15 clubes y un total de 424 inscripciones en las distintas pruebas programadas. Son cifras que confirman el interés que despierta esta competición y el papel que desempeña como espacio de encuentro para el atletismo de promoción y para quienes siguen apostando por una práctica deportiva formativa y de calidad.





Uno de los aspectos más destacados de la jornada fue su buena organización. Con poco más de 20 voluntarios, el trofeo pudo desarrollarse con normalidad, agilidad y cercanía, algo especialmente meritorio si se tiene en cuenta el volumen de atletas y el número total de participaciones registradas. La labor de este grupo humano resultó fundamental para atender la logística de la pista, coordinar entradas y salidas, orientar a los participantes, controlar los concursos y mantener el ritmo del programa sin perder en ningún momento el tono amable que caracterizó toda la tarde.

Ese trabajo silencioso, muchas veces poco visible desde fuera, fue una de las claves del éxito del trofeo. Cada voluntario aportó tiempo, atención y compromiso para que los atletas pudieran centrarse en competir y disfrutar. La sensación general fue la de una jornada bien llevada, con orden, pero también con flexibilidad y calidez, dos elementos que hacen que este tipo de torneos de base se recuerden no solo por las marcas, sino también por la experiencia compartida.

En lo estrictamente deportivo, el programa ofreció una combinación atractiva de pruebas de pista y concursos. La velocidad tuvo un protagonismo especial, con carreras de 60 y 200 metros que exigieron intensidad, buena gestión del esfuerzo y capacidad de reacción.



Deporte en San Martín de la Vega

Los concursos de altura, longitud y peso, tres disciplinas muy distintas entre sí, pero igualmente atractivas para los participantes. En altura se pudo ver técnica, concentración y progresión intento a intento; en longitud, potencia y coordinación en la carrera previa al salto; y en peso, control corporal y fuerza bien aplicada. Esta variedad dio al trofeo un carácter equilibrado, permitiendo que cada atleta encontrara un espacio acorde con sus cualidades y que el público disfrutara de una visión amplia del atletismo.

A ello se sumaron para finalizar a última hora de la tarde los relevos mixtos, una de las pruebas más celebradas por el público por su dinamismo, su componente estratégico y el espíritu colectivo que proyectan. Cada entrega de testigo se vivió con emoción desde la grada y con la responsabilidad propia de una modalidad que obliga a correr para uno mismo y para el equipo al mismo tiempo.

Más allá de los resultados concretos, la impresión que dejó la tarde fue la de un encuentro deportivo vivido con ilusión. Los atletas disfrutaron de las pruebas seleccionadas, compitieron con entrega y mantuvieron en todo momento una actitud positiva. Se vieron gestos de compañerismo, felicitaciones entre rivales, atención a las indicaciones de jueces y entrenadores y una participación muy sana, centrada no solo en rendir, sino también en aprender y compartir.

Ese clima es, precisamente, uno de los mayores valores de eventos como este. El buen ambiente fue una constante desde el inicio hasta el cierre del trofeo. Familias siguiendo cada carrera, compañeros animando desde la zona de calentamiento, entrenadores pendientes de cada detalle y atletas esperando su turno con nervios, pero también con ganas de disfrutar, conformaron una escena muy reconocible para quienes creen en el deporte como herramienta educativa.



En ese contexto, el Trofeo San Marcos volvió a demostrar que una competición puede ser exigente y, al mismo tiempo, cercana y amable.

También merece subrayarse el valor de la colaboración entre entidades y personas que hacen posible este tipo de citas. Cuando un torneo consigue movilizar a clubes, deportistas, organizadores y voluntariado en torno a un objetivo común, el resultado trasciende lo puramente competitivo.

La celebración de este trofeo en San Martín de la Vega deja, por tanto, un balance claramente positivo. La participación fue amplia, la estructura del programa permitió combinar espectáculo y diversidad de pruebas, y la organización respondió consolvencia gracias al trabajo de un equipo reducido, pero muy implicado. Con poco más de una veintena de voluntarios se pudo sacar adelante una jornada deportiva completa, cuidada y bien valorada por quienes estuvieron presentes.

Queda, además, destacar el homenaje que el ayuntamiento de San Martín de la Vega realizó al presidente del Club de atletismo Dromos, ya que gracias a él, este municipio cuenta con una pista de atletismo. Sin duda Antonio es el referente más importante en la historia del atletismo en San Martín.

El atletismo se convierte entonces en un punto de encuentro para el municipio, en una forma de dinamizar la vida local y en una oportunidad para reforzar vínculos entre generaciones y entre participantes con trayectorias muy diferentes.



Podríamos hablar largo y tendido sobre muchos atletas y los éxitos que cosecharon, pero vamos a destacar a los dos que se llevaron el premio al mejor atleta.

En la sección femenina a Leire Bravo, por su bien hacer en todas las pruebas que participó aplicando técnica, saber estar y energía que su entrenador le trasmite en cada entrenamiento, siempre con su sonrisa.



En la sección masculina, Álvaro Molina, asiduo participante de las competiciones que este club organiza. Álvaro siempre sabe involucrar a todo el mundo que está en la pista cuando está compitiendo y es maravilloso ver la complicidad que tiene con sus atletas cuando compite, todos quieren que Álvaro les mire en el momento del salto para que les ayude. Se pudo ver apoyando, animando y consolando a todos y cada uno de sus atletas. Enhorabuena a los dos.

Centro de Danza Míriam Mariscal

Feria de Abril en San Martín de la Vega



El sábado día 11 llegó la Feria de Abril a nuestro municipio, llena de alegría, colorido, desfile de caballos, música y sobre todo... ¡mucho baile!

La familia del Centro de Danza Miriam Mariscal, con sus profesores y sobre todo con sus alumnos de todas las edades compartió una vez más su amor por el baile y en concreto esta vez la pasión por el flamenco y el espíritu andaluz de las sevillanas.

Gracias por la iniciativa a Alex Colomo y Haley Space Club y por su colaboración al Ayuntamiento de San Martín de la Vega por contar una vez más con nosotros.



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



Próximo evento



Actuación de la Compañía Lorenzo Del Pino, **día 9 de mayo a las 19:30h** en la Sala Multifuncional de **Ciempozuelos**.

“EL ECO DE MIS PASOS” No es solo un espectáculo, es un homenaje a quienes sobrevivieron y un grito por quienes no pudieron hacerlo.

A través del lenguaje visceral del flamenco y la delicadeza del lírico, esta obra narra un viaje desde la opresión hasta la libertad.

Cuerpos que gritan lo que las voces callan. Esta es la historia de demasiadas, tejida con dolor, pero también con coraje. Una danza que denuncia, honra y transforma.



No sueñes tu vida,
¡Vive tus sueños!

Atrevete a ir más allá.

Escuela de Danza Clamores

Dos Meses de Éxitos y Proyección Artística

La Escuela de Danza Clamores continúa consolidándose como un referente en la formación y difusión de la danza, protagonizando en los últimos dos meses una intensa agenda de actividades artísticas, culturales y solidarias que reflejan el talento y la dedicación de su alumnado y profesorado.



Uno de los hitos más destacados de este periodo ha sido la participación en la séptima edición de la Feria de Sevilla, celebrada el pasado 14 de marzo en **MIAMI**.

Este evento, considerado la Feria de Abril más importante fuera de nuestras fronteras, reunió a artistas y amantes del flamenco en un ambiente de gran prestigio y proyección internacional.

La Escuela de Danza Clamores acudió con 28 alumnas, quienes ofrecieron una brillante actuación de flamenco que fue recibida con entusiasmo por el público y reconocida como todo un éxito, reforzando el posicionamiento de la escuela en el panorama artístico.

Paralelamente, la escuela ha dado inicio a su temporada de actuaciones con una destacada participación en la V Feria del Espárrago de San Martín de la Vega. En este evento, todo el alumnado tuvo la oportunidad de subir al escenario, presentando coreografías de todas las disciplinas impartidas en el centro y demostrando la versatilidad y excelencia de su formación.



Asimismo, el equipo de competición "Big Real" ha comenzado la temporada con resultados sobresalientes. Hasta la fecha, ha obtenido cuatro grandes premios, proclamándose campeón en el campeonato "Lasartes 2026", además de recibir los galardones al mejor bailarín y a la mejor bailarina de su categoría, y también el premio a la mejor idea coreográfica, consolidando así su prestigio en el ámbito competitivo nacional.



La vertiente solidaria también ha tenido un papel protagonista. El pasado 12 de abril, la Escuela de Danza Clamores participó en la Gala Benéfica de Valdemoro, organizada gracias a la Asociación Cometea, contribuyendo con su arte a una causa de gran valor social, como es el autismo.

La actividad continúa sin pausa. Con la llegada de las fiestas de San Martín de la Vega en honor a su patrón, San Marcos, la escuela estará presente en el Gran Pasacalles del próximo 26 de abril, donde participará con la totalidad de su alumnado, llenando las calles de ritmo, color y pasión por la danza.

De cara a los próximos meses, la programación se presenta igualmente intensa y emocionante. Numerosas competiciones a nivel nacional, exámenes profesionales de las carreras de Ballet y Flamenco, y la preparación de nuevos proyectos marcarán el calendario académico. El curso culminará en junio con la celebración del VIII Festival de Danza de la Escuela de Danza Clamores, un evento muy esperado que pondrá el broche de oro a un año repleto de esfuerzo, logros y emociones.

Con cada actuación, la Escuela de Danza Clamores reafirma su compromiso con la excelencia artística, la formación integral de su alumnado y la promoción de la cultura a través de la danza.



El Vegasur en el Cross Escolar

Por Equipo de Deportes del Colegio

Los alumnos del Vegasur participaron el pasado jueves 22 de enero en el Cross escolar de la Comunidad de Madrid, disfrutando de una mañana de deporte y compañerismo. La jornada permitió a los estudiantes vivir una experiencia diferente fuera del aula, en la que el esfuerzo, la superación personal y el apoyo entre compañeros fueron protagonistas. Muchos de ellos se enfrentaron por primera vez a una prueba de este tipo, demostrando entusiasmo y una actitud ejemplar durante toda la actividad.

Desde la asignatura de Educación Física se fomenta la participación en este tipo de eventos, entendiendo el deporte como una herramienta fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Actividades como el Cross escolar no solo promueven hábitos de vida saludables, sino que también fortalecen valores como el respeto, la convivencia y el trabajo en equipo. La participación del Vegasur en esta cita deportiva refleja el compromiso del centro con una educación que va más allá de los contenidos académicos.



Contacto

secretaria@colegiovegasur.es
C/ Fernando el Católico 8

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



Diviértete con el atletismo

Por Equipo de Deportes del Colegio

El jueves 12 de marzo, nuestro alumnado de Secundaria participó en la jornada "Divirtiéndose con el Atletismo" celebrada en Rivas, una iniciativa de la Comunidad de Madrid que acerca este deporte de forma lúdica y educativa, permitiendo al alumnado conocer y experimentar pruebas reales de competición como carreras, saltos y lanzamientos.

Fue una jornada llena de energía, donde nuestros chicos y chicas demostraron no solo su nivel deportivo, sino también valores fundamentales:

- Esfuerzo constante
- Compañerismo en cada prueba
- Apoyo desde la grada, animando sin parar

Además, varios de nuestros alumnos lograron subir al podio, poniendo el broche a un día inolvidable. Más allá de los resultados, nos quedamos con lo importante: aprender, superarse y disfrutar del deporte en equipo.

¡Enhorabuena a todos los participantes!



Contacto

secretaria@colegiovegassur.es
C/ Fernando el Católico 8



¿Lanzamos un disco?

Por Ana Casado Fuertes

Este mes los más pequeños de la escuela de Club atletismo Dromos han aprendido una de las disciplinas más técnicas del atletismo: **Lanzamiento de Disco.**

¿QUÉ ES EL LANZAMIENTO DE DISCO?

Es una prueba de atletismo en la que el deportista lanza un disco lo más lejos posible dentro de un área circular.

El disco es redondo y plano, y está hecho de metal o plástico.

¿DÓNDE SE LANZA?

Se lanza desde un círculo y debe caer dentro de un sector marcado en el suelo.

¿QUIÉN GANA?

Gana quien lanza el disco más lejos.

¿CÓMO SE HACE? PASOS DEL LANZAMIENTO

- 1 AGARRE**
Sujeta el disco con la mano, con los dedos separados y el disco apoyado en la base de los dedos.
- 2 GIRO INICIAL**
Da un giro sobre ti mismo manteniendo el equilibrio y el disco lejos del cuerpo.
- 3 GIRO DE POTENCIA**
Gira rápido para ganar fuerza. Mantén el disco extendido y el cuerpo bajo control.
- 4 IMPULSO FINAL**
Da un paso fuerte y abre el pecho hacia el frente para soltar el disco con fuerza.
- 5 LANZAMIENTO**
Suelta el disco en el punto más alto del movimiento para que vuele lo más lejos posible.

CONSEJOS PARA RECORDAR

- Mantén el equilibrio.
- Usa todo tu cuerpo para dar fuerza.
- Entrena con práctica y paciencia.

¿SABÍAS QUE...?

El lanzamiento de disco estuvo en los Juegos Olímpicos antiguos y modernos. ¡Es una prueba muy antigua!

¿Cuál es la técnica de lanzamiento de disco?

Lo más sencillo de recordar sería esta frase: “Primero pies, luego cadera, después tronco y al final brazo.”

Cómo decía antes es una disciplina de atletismo que requiere mucha paciencia en su aprendizaje, porque requiere mucha técnica.

La fuerza no solo sale de los brazos, sino que comienza en las piernas, para sumarse a la de la cadera para sumarse a la de los brazos y así poder lanzar lo más lejos posible.

Explicado por partes, podríamos decir: Agarre del disco + posición inicial + balanceo previo + giro + posición de fuerza + lanzamiento y soltar.

Después de soltar, no podemos olvidar salir en la dirección posterior al foso. Hay varios motivos por los que un lanzamiento puede ser nulo, ¡ten cuidado!

Luego hay errores típicos que son fáciles de cometer, lanzar solo con el brazo, girar demasiado rápido y perder el equilibrio, no usar las piernas, soltar el disco demasiado alto o demasiado pronto o pararse antes del final del movimiento.

El lanzamiento de disco requiere coordinación, equilibrio y una buena técnica de giro para lanzar con control y distancia. Practicarlo a edades tempranas ayuda al desarrollo de la motricidad, percepción corporal y concentración.



Para poder acercarnos al trabajo que se realiza en la escuela, hemos tenido la suerte de entrevistar a **Marcos Rajas**,

Marcos, **¿te ha gustado el lanzamiento de disco?**

- Si, mucho.

¿Por qué?

- Es divertido tirarlo.

¿Te has divertido con tus compañeros aprendiendo?

- Mucho, hacíamos competiciones para ver quién tiraba más lejos.

¿Has tirado muy lejos?

- Sii! Mi récord está en 15 metros. Fui uno de los que más lejos tiró.

¿Cuando seas mayor, te harás especialista en Lanzamiento de disco?

- Si, al año que viene me gustaría especializarme en lanzamiento de disco o peso.

¿Sabías que el lanzamiento de disco es una disciplina del atletismo?

- Hasta que llegue aquí no.

¿Te gustaría volver a practicarla?

- Claro! Es mi favorita.

¿Te parece difícil?

- A mi no.

¿Cuál es el secreto para hacer un buen lanzamiento?


- Tirar alto y visualizar que vas a tirar muy lejos.





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



La Boccia, Precisión, táctica y superación

Por Virginia Díaz Pascual

La boccia, cuyos orígenes se remontan a la Grecia Clásica, es una compleja combinación de táctica y habilidad. Se practica de forma individual, por parejas o equipos, sobre una pista rectangular en la que los jugadores tratan de lanzar sus bolas lo más cerca posible de la pelota blanca que sirve de objetivo, a la vez que intentan alejar las de sus rivales, en un ejercicio continuo de tensión y precisión.

Cada jugador, pareja o equipo dispone de seis bolas en cada manga y gana aquel cuya bola termine más cerca de la blanca. Además, recibirá un punto extra por cada bola adicional que haya conseguido acercar a la blanca por delante de la primera del contrario. Las competiciones individuales y por parejas constan de cuatro mangas, mientras que las de equipos se componen de seis.

El deporte de la boccia lo practican personas en silla de ruedas que padecen parálisis cerebral, lesión cerebral o discapacidad física severa, y que se colocan en uno de los extremos del campo, desde donde lanzan las bolas.

La competición se estructura por clases de discapacidad



BC1

Limitaciones severas de actividad que afectan a sus piernas, brazos y tronco, y generalmente dependen de una silla de ruedas eléctrica. Pueden competir con ayuda de un asistente.



BC3

Limitaciones significativas en las funciones de brazos y piernas, y un control del tronco deficiente o nulo. No son capaces de agarrar o lanzar la bola con soltura, así que se les permite utilizar una rampa con la ayuda de un asistente.



BC2

Una mejor función del tronco y del brazo que los de la BC1. Son capaces de lanzar la bola sin ayuda.



BC4

Engloba a jugadores con discapacidades no cerebrales que también afectan a su coordinación. Pueden lanzar la bola sin ayuda.



BC1

Este deporte forma parte del **programa paralímpico** desde los Juegos de Nueva York 1984. En la actualidad, se practica en todo el mundo y, con el objetivo de potenciar la participación femenina, desde la cita de París 2024 los eventos individuales ya no son mixtos, sino que hombres y mujeres compiten por separado.



Referente actual

Juan Manuel Montilla, «El Langui», ha destacado rápidamente en la boccia, tras iniciarse en 2024. El artista y deportista madrileño ha logrado éxitos destacados, incluyendo el oro internacional, el campeonato de la Liga Andaluza y el bronce nacional en 2025-2026.

Su meta es representar a España en los próximos Juegos Paralímpicos.

Este deporte forma parte del **programa paralímpico** desde los Juegos de Nueva York 1984. En la actualidad, se practica en todo el mundo y, con el objetivo de potenciar la participación femenina, desde la cita de París 2024 los eventos individuales ya no son mixtos, sino que hombres y mujeres compiten por separado.

Características de la Boccia

Contacto

Deporte sin contacto físico.

Participación

Miembros por equipo:
Individual, parejas o equipos de tres jugadores

Categoría

Juegos de pelota, Juegos de lanzamiento y puntería



**13 BOCHAS:
6 ROJAS, 6 AZULES,
UNA BLANCA (DIANA)**

**4 A 6 PARCIALES
POR PARTIDO**

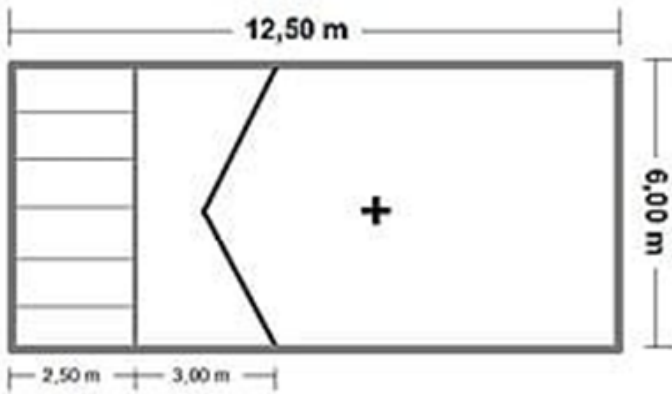
**1 PUNTO POR BOCHA
MÁS CERCANA
A LA DIANA**

**META: ACERCAR
BOCHAS PROPIAS
A LA DIANA**

Accesorios: Bochas, canaletas, punteros, medidores de bochas, distancias y tiempo, cartel de turno (rojo/azul), marcador, recipiente de bochas perdidas

Se juega con 13 bochas esféricas: seis rojas, seis azules y una blanca o diana. El encuentro dura de 4 a 6 parciales. El formato del puntaje concede 1 punto por cada bocha que queda más cerca de la diana al final de cada etapa.

La meta es acercar las bochas propias al jack.



El lugar de juego es un campo con dimensiones reglamentarias.

La Boccia: Precisión, Táctica y Superación

Deporte de precisión paralímpico con raíces en la Grecia Clásica, donde jugadores con discapacidades físicas severas lanzan bolas para acercarlas a una diana blanca.

DINÁMICA Y REGLAS DEL JUEGO



El Objetivo: La Diana Blanca.
Los jugadores deben lanzar sus bolas lo más cerca posible de la pelota blanca.

Sistema de Puntuación



Formato de Competición



EQUIPAMIENTO ESENCIAL



CLASIFICACIÓN Y ATLETAS

Clases BC1 y BC2



BC1: Requiere asistencia. **BC2:** Mejor función de tronco, lanza sin ayuda.

Clase BC3



BC3: Deportistas con limitaciones severas que utilizan canaletas para realizar sus lanzamientos.

CASO DE ÉXITO
Juan Manuel Montilla ("El Langui") logró el oro internacional en 2025 tras iniciarse en 2024.



Jesús Marcos, el entrenador que pone al jugador en el centro

Por Ana Casado y Manuel de José

Jesús Marcos, entrenador nacional de fútbol, repasa su trayectoria desde sus inicios como jugador hasta su carrera como entrenador profesional, pasando por equipos como el Atlético de Madrid y su experiencia internacional en México.

Destaca la importancia de no acomodarse y buscar siempre nuevos retos.

Defiende una forma de entrenar centrada en el jugador, adaptando el estilo a sus características en lugar de imponer un sistema único. Explica que el fútbol actual ha evolucionado mucho gracias a la tecnología y el análisis de datos, pero que, en un contexto donde todo está muy igualado, la clave diferencial es la mentalidad.

Subraya que para llegar al alto nivel no basta con el talento: hacen falta hábitos, disciplina y sacrificio. Además, resalta valores comunes con el atletismo como el esfuerzo y la constancia.

Finalmente, define el éxito como hacer lo que te hace feliz y ayudar a otros a crecer, más allá de los resultados deportivos.



Un momento de la entrevista



Escucha
la entrevista



Edad Cronológica y Edad Biológica en Humanos

Implicaciones diferenciadas en niños y adultos y aplicación al entrenamiento deportivo

Por Josefina Espejo Colmenero



La distinción entre edad cronológica (EC) y edad biológica (EB) es fundamental para comprender el desarrollo y el envejecimiento humano. En población pediátrica, la EB está estrechamente ligada a la maduración biológica, mientras que en adultos refleja el ritmo de envejecimiento funcional. Esta revisión analiza ambos conceptos, los métodos de medición validados y su aplicación específica en la prescripción del ejercicio en niños y adultos. La evidencia indica que el uso de la EB permite una individualización más precisa del entrenamiento, optimizando el desarrollo en niños y la salud funcional en adultos

Introducción

El desarrollo humano y el envejecimiento no siguen un patrón uniforme. Mientras que en niños la variabilidad se manifiesta en el ritmo de crecimiento y maduración, en adultos se expresa como diferencias en el deterioro fisiológico.

La EC, aunque útil como referencia general, no refleja estas diferencias. La EB, en cambio, permite evaluar el estado funcional real, siendo especialmente relevante en contextos como el entrenamiento deportivo, donde la adaptación individual es clave.



EDAD CRONOLÓGICA (EC) EDAD BIOLÓGICA (EB)

Medida lineal del tiempo desde el nacimiento siendo la base para clasificaciones educativas y deportivas. Está limitada para evaluar capacidad funcional.



En **niños** se asocia principalmente con la maduración biológica, incluyendo desarrollo óseo, maduración sexual (estadios de Tanner) y velocidad de crecimiento.

En **adultos** refleja el estado funcional de los sistemas fisiológicos, el nivel de envejecimiento celular y el riesgo de enfermedad.



Métodos de medición

Población infantil y adolescente

- Edad ósea: radiografía de mano-muñeca
- Pico de velocidad de crecimiento (PHV): estimación indirecto del momento de máximo crecimiento.
- Maduración sexual: clasificación por estadios de Tanner, indicador del desarrollo personal
- Capacidad motriz: desde el punto de vista deportivo

Población adulta

- Pruebas genéticas: longitud de telómeros (envejecimiento celular)
- Relojes epigenéticos: metilación del ADN-ej Horvath
- Biomarcadores clínicos: la inflamación, perfil metabólico y función cardiovascular.
- Deportivo: se pueden medir biomarcadores (si disponibles), tests funcionales y composición corporal.



Diferencias clave en la interpretación de la EB

| Aspecto | Niños | Adultos |
|-------------------|---------------------------|------------------------|
| Significado | Maduración | Envejecimiento |
| Variabilidad | Muy Alta | Alta |
| Impacto deportivo | Desarrollo de capacidades | Rendimiento y salud |
| Riesgo personal | Desajuste madurativo | Enfermedad y deterioro |

*Los factores moduladores en **niños** son la genética, la nutrición, la actividad física y el entorno psicosocial*

*En **adultos** serían el estilo de vida, el ejercicio físico, el estrés y el sueño y los hábitos nutricionales.*



Implicaciones para el entrenamiento deportivo en población infantil y juvenil

El uso exclusivo de EC puede generar una ventaja de niños más maduros (efecto de edad relativa), un riesgo de sobrecarga en maduradores tempranos y un abandono deportivo en maduradores tardíos.

Maduración tardía ($EB < EC$)

Menor desarrollo físico inicial y ventaja en aprendizaje motor. Para ello hay que fomentar habilidades técnicas y hacer progresión individualizada.

Maduración temprana ($EB > EC$)

El objetivo sería ganar mayor masa muscular y fuerza, con el riesgo de riesgo de sobreexigencia. Para ello debe haber control de cargas, énfasis en la técnica y la coordinación y, sobre todo, evitar especialización precoz.

El entrenamiento debe alinearse con fases sensibles del desarrollo:

·Coordinación → infancia Fuerza → post-pubertad Resistencia → adolescencia





Implicaciones para el entrenamiento deportivo en población adulta

El enfoque por EC no refleja capacidad funcional real y puede conducir a prescripciones inadecuadas.

La adaptación del entrenamiento según EB debemos considerar dos situaciones:

EB > EC (envejecimiento acelerado)

Con mayor fragilidad y menor tolerancia al estrés fisiológico el entrenamiento recomendado:

- Intensidad moderada
- Trabajo de fuerza funcional
- Movilidad y equilibrio.

EB < EC (envejecimiento saludable)

Con alta capacidad funcional y buena recuperación, el entrenamiento recomendado:

- Alta intensidad (HIIT)
- Fuerza máxima
- Entrenamiento concurrente

Como aplicación práctica en ciencias del deporte, el entrenamiento tiene que ser una prescripción individualizada caracterizada en integrar EC + EB, ajustar volumen+ intensidad+recuperación y hacer reevaluación periódica.

Bases fisiológicas del ejercicio según EB



En **niños** serían alta plasticidad neuromuscular, adaptaciones centradas en el sistema nervioso y limitada hipertrofia prepuberal.



En **adultos** el ejercicio influye en la función mitocondrial, la inflamación sistémica y la regulación epigenética.

Estos mecanismos explican su capacidad para modular la edad biológica.



Conclusiones

La EB proporciona un marco más preciso que la EC para comprender tanto el desarrollo en niños como el envejecimiento en adultos. Su aplicación en el entrenamiento deportivo permite:

- Optimizar el desarrollo a largo plazo en población infantil
- Mejorar salud y rendimiento en adultos
- Reducir riesgos asociados a una mala prescripción


La integración de ambos conceptos es esencial para avanzar hacia una práctica basada en la individualización y la evidencia científica.

Las limitaciones en la actualidad serían la falta de estandarización en medición de EB, dificultad de acceso a biomarcadores avanzados y escasez de estudios longitudinales en deporte infantil

Edad Cronológica vs. Biológica: La Clave para un Entrenamiento Personalizado


**Población Infantil:
La Maduración como Guía**

Evitar el Efecto de Edad Relativa



Agrupar solo por fecha de nacimiento genera desventajas para maduradores tardíos y sobrecarga en tempranos.


Ventanas de Oportunidad Biológica




coordinación en infancia fuerza post-pubertad resistencia en adolescencia

**Población Adulta:
Salud Funcional y Celular**

Entrenamiento según Capacidad Real




EB como Marcador de Envejecimiento
Refleja el estado real de sistemas fisiológicos, longitud de telómeros y riesgo de enfermedades crónicas




Adultos con baja EB pueden realizar HIIT aquellos con EB elevada requieren fuerza funcional y equilibrio

Maduración Temprana vs. Tardía

Temprana
Los maduradores tempranos requieren control de carga




Tardía
los tardíos, énfasis en técnica y habilidades motoras



Comparativa de la Interpretación de la Edad Biológica (EB)

| | Niños (Maduración) | Adultos (Envejecimiento) |
|--------------------------|--|--|
| Significado | Ritmo de crecimiento y desarrollo óseo/sexual. | Ritmo de deterioro funcional y celular. |
| Impacto Deportivo | Optimización del desarrollo motor a largo plazo. | Mejora de la salud funcional y el rendimiento. |
| Riesgo Principal | Abandono deportivo por desajuste madurativo. | Fragilidad y enfermedades por mala prescripción. |



Modulación del Reloj Epigenético
El ejercicio influye directamente en la función mitocondrial y la inflamación sistémica celular



Nutrición en niños deportistas

Por Josefina Espejo Colmenero

Claves prácticas para entrenadores

1

Energía suficiente (prioridad absoluta)

El niño debe comer **lo suficiente para cubrir crecimiento + entrenamiento**.

Un déficit energético puede causar fatiga, bajo rendimiento y afectar al desarrollo.

El Comité Olímpico Internacional advierte que la baja disponibilidad energética impacta negativamente incluso en edades tempranas.

2

Hidratos de carbono = principal combustible

- Deben ser la base de la dieta ($\approx 45-60\%$)
- Importantes antes del entrenamiento para evitar fatiga
- Ejemplos: fruta, pan, arroz, pasta

3

Proteínas adecuadas, sin excesos

- Necesarias para crecimiento y recuperación
- Recomendación: 1–1,5 g/kg/día (según la Academia Americana de Pediatría)
- No son necesarios suplementos en niños sanos

4

Hidratación constante

Los niños se deshidratan más rápido:

- Beber antes, durante y después
- Agua suficiente en la mayoría de casos
- Bebidas isotónicas solo si el ejercicio supera 60 minutos

5

Micronutrientes críticos

Especial atención a:

- **Hierro** → evita fatiga
- **Calcio + vitamina D** → salud ósea

Según la Organización Mundial de la Salud, son esenciales en crecimiento activo.

6

Evitar errores comunes

- **X** Dietas restrictivas
- **X** Saltarse comidas
- **X** Copiar dietas de adultos o deportistas profesionales



7

Organización de comidas

- 4–5 comidas al día
- Snack previo al entrenamiento (fruta + cereal)
- Comida post-entreno con carbohidratos + proteína

8

Rol del entrenador

El entrenador **no prescribe dietas**, pero sí debe:

- Detectar signos de mala alimentación (fatiga, bajo rendimiento)
- Promover hábitos saludables
- Derivar a profesionales cuando sea necesario

Idea clave final

El objetivo no es solo el rendimiento, sino **crecimiento saludable + desarrollo deportivo a largo plazo**

Nutrición para Pequeños Campeones: Guía Práctica para Entrenadores

Pilares Nutricionales y Combustible

Energía Suficiente: La Prioridad Absoluta
El niño debe comer lo necesario para cubrir el crecimiento más el entrenamiento; un déficit energético impacta negativamente en el desarrollo temprano.

Hidratos de Carbono: El Combustible Principal
45% - 60% de la dieta
Vitales antes del entrenamiento para evitar la fatiga.

Proteínas Adecuadas sin Excesos
Se recomiendan de 1 a 1,5 g/kg/día para el crecimiento y recuperación; los suplementos no son necesarios en niños sanos.

Hidratación y Micronutrientes Críticos
Hidratación Constante y Programada
Los niños se deshidratan rápido; deben beber agua antes, durante y después del ejercicio (bebidas isotónicas solo si la actividad supera los 60 minutos).

Micronutrientes para el Crecimiento Activo
Hierro
Evita la fatiga.
Calcio y Vitamina D
Esenciales para la salud ósea según la OMS.

Hábitos Saludables y Errores Comunes

Organización de las Comidas
Se recomiendan 4 a 5 comidas al día, incluyendo un snack cereal (fruta +) + post-entreno rica en carbohidratos y proteínas.

Lo que se debe Evitar
Nunca aplicar dietas restrictivas, no saltarse comidas y evitar copiar dietas de adultos o deportistas profesionales.

El Rol del Entrenador
Un Promotor de Salud, no un Nutricionista
El entrenador no prescribe dietas, pero debe detectar signos de mala alimentación como la fatiga y promover hábitos saludables.

“El objetivo no es solo el rendimiento, sino el crecimiento saludable y el desarrollo deportivo a largo plazo”.



La revolución tecnológica de las zapatillas deportivas

Por David de Pedro

Las zapatillas de running han dejado de ser un simple accesorio: hoy son el resultado de materiales avanzados, biomecánica y datos. Repasamos cómo han evolucionado —de proteger el pie a optimizar cada zancada— y hacia dónde se dirige la próxima ola de innovación.

¿Sabías que...?

- Algunas zapatillas actuales pueden mejorar la eficiencia de carrera hasta en un 4%, una cifra suficiente para marcar la diferencia entre ganar o no en competición.
- El desarrollo de ciertas zapatillas está tan ligado a la innovación que incluso organismos como World Athletics han tenido que regular su diseño para garantizar la equidad.

Hoy, una zapatilla de alto rendimiento es el resultado de años de investigación en biomecánica, materiales y análisis de datos, no solo de diseño deportivo.

Durante décadas, las zapatillas deportivas han sido vistas como un simple complemento del atleta. En los últimos años, sin embargo, han pasado a convertirse en uno de los factores más determinantes del rendimiento: hoy hablar de zapatillas es hablar de ingeniería, materiales avanzados y ciencia aplicada al movimiento.

Los inicios: protección y poco más

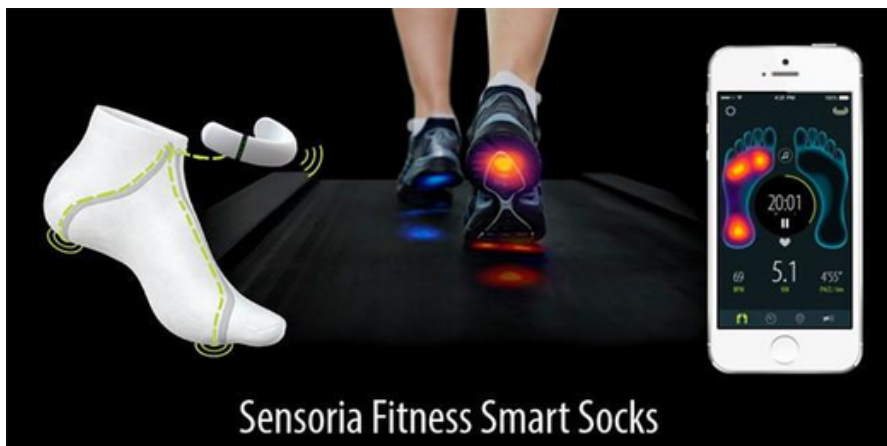
Las primeras zapatillas de running tenían un objetivo claro: proteger el pie. Materiales básicos, suelas planas y poco margen para la innovación. Modelos de marcas como Nike o Adidas apenas ofrecían amortiguación y estaban lejos de lo que hoy entendemos como tecnología deportiva.



La innovación en esta etapa era más artesanal que científica. Diseños como la suela “waffle” supusieron avances importantes, pero aún no existía un enfoque basado en datos o biomecánica.

El verdadero salto llegó con la incorporación de espumas ultraligeras y placas de fibra de carbono. En ese momento, la zapatilla dejó de ser un elemento pasivo para convertirse en una herramienta activa capaz de devolver energía en cada zancada. Este avance ha permitido mejorar la eficiencia de carrera y reducir el gasto energético, hasta el punto de influir directamente en el rendimiento en competición.

Tecnología aplicada al rendimiento



La innovación actual en el calzado deportivo no depende de un único elemento, sino de la combinación de múltiples tecnologías que trabajan de forma conjunta. Las nuevas espumas ofrecen una capacidad de retorno de energía muy superior a la de materiales tradicionales,

mientras que las placas de carbono optimizan la transición de la pisada y favorecen el impulso. A esto se suman diseños con geometrías curvadas que guían el movimiento del pie, tejidos técnicos que mejoran el ajuste sin añadir peso y suelas con compuestos que maximizan el agarre y la durabilidad.

El resultado de esta integración tecnológica es una zapatilla que no solo protege, sino que participa activamente en la mejora del rendimiento del atleta.

Del material al dato

La evolución no se ha detenido en los materiales. En los últimos años, el calzado deportivo ha comenzado a integrarse en el ecosistema de los dispositivos inteligentes, dando lugar a soluciones capaces de analizar la pisada, el impacto o la técnica de carrera. Este enfoque conecta con una de las grandes tendencias del deporte moderno: la utilización de datos para entender mejor el rendimiento y optimizar el entrenamiento. Tal como ocurre con otros dispositivos deportivos, la información recopilada permite tomar decisiones más precisas y adaptar el trabajo a las necesidades reales del deportista.



Lo que viene

El futuro de las zapatillas deportivas apunta hacia un modelo aún más avanzado, en el que la tecnología permitirá una interacción constante entre el corredor y su equipamiento. Se espera el desarrollo de zapatillas capaces de adaptarse en tiempo real a las condiciones de la carrera, modificar su comportamiento en función del ritmo o la superficie y ofrecer recomendaciones personalizadas a partir del análisis de datos.



La integración de inteligencia artificial y materiales inteligentes abrirá la puerta a un nivel de personalización sin precedentes, donde cada corredor podrá disponer de un calzado diseñado específicamente para su forma de correr.

Conclusión

La evolución de las zapatillas deportivas refleja perfectamente cómo la tecnología ha transformado el deporte. Han pasado de ser un elemento básico de protección a convertirse en una herramienta avanzada orientada a mejorar el rendimiento. En la actualidad, la diferencia no reside únicamente en el entrenamiento, sino también en la capacidad de aprovechar la innovación para optimizar cada movimiento. Porque hoy, correr mejor no es solo cuestión de esfuerzo, sino también de tecnología.

Bibliografía

World Athletics. Regulations on footwear technology.

Journal of Sports Sciences. Running shoe technology and performance.

Frontiers in Sports and Active Living. Running economy research.

Garmin Science. Data-driven training.



La importancia de la salida y sus características en las carreras de velocidad.

Por Antonio José Gutiérrez Lucas



En las carreras de velocidad, la salida constituye uno de los momentos más determinantes del rendimiento. Aunque el resultado final depende del conjunto de fases de la prueba —reacción, aceleración, velocidad máxima y mantenimiento de la velocidad—, el inicio condiciona de forma directa la eficacia de la aceleración posterior y, por tanto, la capacidad del velocista para alcanzar una posición competitiva óptima en los primeros metros. La literatura biomecánica actual señala que el rendimiento en la salida de tacos y en los primeros apoyos posteriores es un factor clave, especialmente en pruebas cortas como los 60 m y 100 m, donde las diferencias finales suelen ser mínimas.

La salida no debe entenderse únicamente como una respuesta rápida al disparo. Se trata de una acción motriz compleja que integra percepción, coordinación neuromuscular, aplicación de fuerza, orientación corporal y eficiencia mecánica. Un atleta puede tener un tiempo de reacción aceptable, pero perder rendimiento si la producción de fuerza contra los tacos, la proyección del centro de masas o la secuencia de aceleración inicial no son eficaces.

La evidencia biomecánica muestra precisamente que el valor competitivo de la salida reside tanto en la rapidez de reacción como en la calidad de la impulsión y en la transición hacia los primeros pasos de aceleración.



La salida como factor de rendimiento



¿Por qué es tan decisiva la salida?

En pruebas de velocidad, la salida es relevante porque permite vencer la inercia inicial y situar al atleta en condiciones favorables para desarrollar la aceleración. Desde un punto de vista mecánico, el velocista debe generar altos niveles de fuerza en un tiempo muy breve y orientarlos de manera eficaz, principalmente en sentido horizontal durante los primeros instantes. Diversos trabajos destacan que los mejores sprinters no solo reaccionan bien al estímulo sonoro, sino que logran mayores impulsos y una salida de tacos más eficiente, lo que favorece mejores tiempos en los primeros metros.



La importancia de la salida aumenta cuanto menor es la distancia de competición. En 60 m, donde el componente de aceleración domina una parte muy importante de la prueba, una salida deficiente puede resultar prácticamente irreversible. En 100 m también tiene gran peso, no solo por el tiempo ganado o perdido en los primeros metros, sino porque una salida eficaz facilita una transición más favorable hacia la fase de aceleración progresiva y la posterior velocidad máxima.

¿World Athletics subraya que la aceleración inicial y la llamada pick-up acceleration son decisivas en el rendimiento del sprint.



Fases de salida

1) Tiempo de reacción

El intervalo entre el estímulo acústico del disparo y el inicio de la respuesta motora. Aunque en el imaginario popular suele considerarse el aspecto más importante de la salida, su peso real debe matizarse. En atletas de alto nivel, las diferencias en reacción existen, pero no explican por sí solas el rendimiento global de la salida. La bibliografía señala que valorar la salida únicamente por el tiempo de reacción sería simplista; la verdadera eficacia depende también de cómo se genera y transmite la fuerza en los tacos y en los primeros apoyos.

2) Posición de “listos”

La colocación en los tacos es determinante para optimizar los ángulos articulares y la capacidad de producir fuerza. La investigación clásica y aún muy citada sugiere que una separación media entre tacos suele ser la opción más eficaz, con ángulos aproximados de rodilla cercanos a 90° en la pierna delantera y 130° en la trasera en la posición de “set” o “listos”. Esta configuración favorece una producción equilibrada de fuerza y una salida mecánicamente eficiente.

La posición debe permitir que el centro de masas esté preparado para una proyección agresiva hacia delante, manteniendo una organización postural estable y evitando tensiones innecesarias. Una mala disposición en tacos puede limitar la impulsión y alterar la secuencia técnica de los primeros pasos.

3) Impulsión contra los tacos

Esta fase representa el núcleo mecánico de la salida. La evidencia muestra que los velocistas más eficaces son capaces de producir elevados niveles de fuerza en muy poco tiempo y de orientar esa fuerza adecuadamente. La extensión potente y coordinada de cadera, rodilla y tobillo resulta esencial para desplazar el cuerpo hacia delante y comenzar la aceleración en condiciones óptimas.

En este punto, el objetivo no es “levantarse rápido”, sino proyectarse con eficacia. Salir demasiado vertical reduce la capacidad de aceleración inicial, mientras que una orientación más favorable del impulso mejora el desplazamiento horizontal del centro de masas.



4) Despegue y primeros apoyos

La salida no termina al abandonar los tacos. Los primeros pasos posteriores son parte inseparable del proceso. La literatura reciente sobre biomecánica del sprint subraya que la fase de salida de tacos y los dos primeros apoyos forman un continuo funcional. Los atletas de mayor nivel muestran mejores parámetros cinéticos y cinemáticos en esta transición, lo que les permite mantener la aceleración de forma más eficaz



LA SALIDA EN LAS CARRERAS DE VELOCIDAD EN EL ATLETISMO

IMPORTANCIA DE LA SALIDA

-  Determina la aceleración inicial
-  Clave en pruebas de 60 m y 100 m
- 9,58** Puede definir el resultado en segundos







FASES CLAVE DE LA SALIDA



Tiempo de Reacción Posición "Listos" Impulsión Explosiva

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA SALIDA

-  Rápida y eficaz respuesta
-  Óptima colocación en tacos
-  Proyección del cuerpo hacia delante
-  Coordinación de brazos y piernas







FACTORES DETERMINANTES



Características técnicas de una buena salida

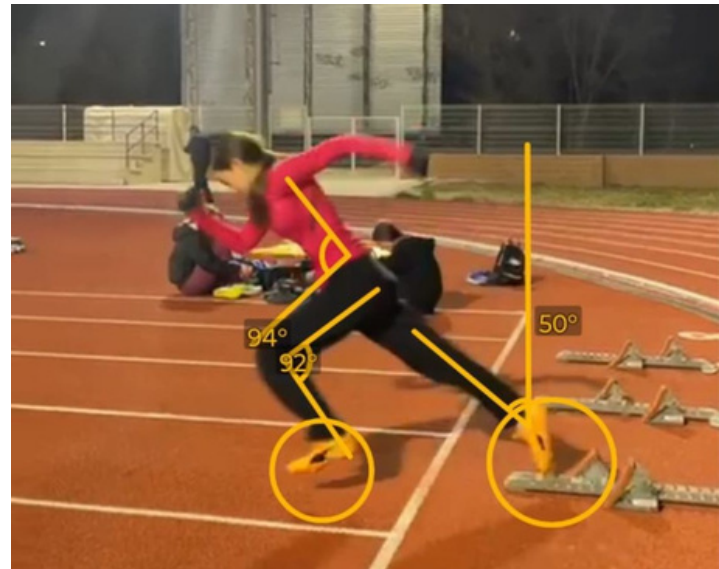
Una salida eficaz presenta una serie de características observables.

-  **Rápida pero controlada respuesta al disparo**, sin precipitación técnica. Reaccionar antes no siempre equivale a salir mejor si ello compromete la calidad de la impulsión.
-  **Óptima colocación en tacos**, individualizada según las características antropométricas, el nivel de fuerza y la experiencia del atleta. Aunque existen referencias generales, no hay una única posición ideal válida para todos. La individualización es esencial.
-  **Capacidad de aplicar grandes fuerzas en dirección útil**, con predominio horizontal en los primeros instantes. La aceleración depende en gran medida de la producción y orientación de la fuerza externa.
-  **Correcta inclinación del tronco** en los primeros apoyos. World Athletics recoge que durante la aceleración inicial debe observarse una clara inclinación hacia delante desde el suelo, coherente con la dirección del impulso, evitando una incorporación prematura a la vertical.





Coordinación segmentaria. La acción sincronizada de brazos y piernas, así como la adecuada secuencia de empuje y recuperación, influye en la estabilidad y en la eficacia del movimiento. Estudios de coordinación y actividad electromiográfica muestran diferencias claras entre velocistas experimentados y sujetos noveles en la organización del gesto de salida.



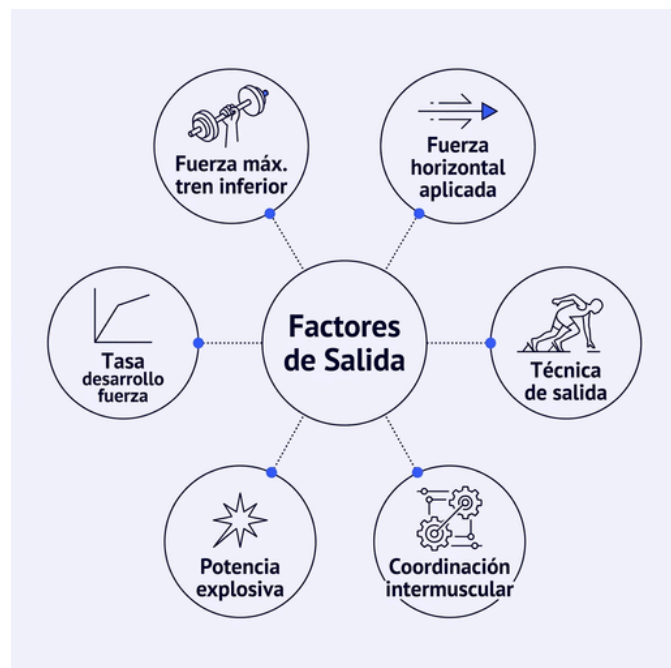
Una continuidad fluida entre la impulsión y la aceleración, sin movimientos superfluos ni pérdidas de tiempo en los primeros apoyos.

Condicionantes biomecánicos y físicos

La salida está condicionada por factores biomecánicos, neuromusculares y condicionales. Entre ellos destacan la fuerza máxima, la tasa de desarrollo de la fuerza, la potencia explosiva, la coordinación intermuscular y la técnica específica.

La revisión de Bezodis señala que el rendimiento en la salida depende de la interacción entre variables cinemáticas y cinéticas del bloque y de los primeros pasos, más que de un único parámetro aislado. Por su parte, la revisión sistemática de Valamatos y colaboradores concluye que la producción de impulso, la proyección del centro de masas y la organización de los primeros apoyos son elementos centrales del rendimiento en la fase inicial del sprint.

Además, la fuerza horizontal aplicada en los primeros metros parece especialmente relevante. Investigaciones recientes sobre entrenamiento resistido sugieren que este tipo de trabajo puede mejorar de forma particular la aceleración inicial de 0 a 10 m, precisamente por su transferencia a la producción de fuerza horizontal y al patrón de salida-aceleración.



Implicaciones para el entrenamiento

El entrenamiento de la salida debe abordarse desde una perspectiva integrada. No basta con repetir salidas de manera mecánica; es necesario desarrollar la técnica específica y, al mismo tiempo, las capacidades físicas que la sustentan.

Plano técnico

- la colocación individualizada de tacos;
- la estabilidad y tensión postural en “listos”;
- la calidad de la impulsión;
- la orientación del tronco en los primeros apoyos;
- la transición progresiva hacia la aceleración.

Plano físico

- la fuerza máxima del tren inferior;
- la fuerza explosiva;
- la capacidad de producir fuerza rápidamente;
- la fuerza específica orientada al sprint;
- el trabajo pliométrico y de aceleración resistida, cuando esté bien dosificado.

World Athletics destaca que el desarrollo de fuerza y fuerza rápida constituye una base fundamental para mejorar la aceleración, mientras que la literatura biomecánica advierte que las ganancias condicionales deben integrarse con la técnica para generar una mejora real del rendimiento.

Errores frecuentes en la salida



Entre los errores más habituales se encuentran la excesiva rigidez en la posición de “listos”, la elevación prematura del tronco, la pérdida de dirección del empuje, una acción deficiente de brazos y una mala distribución de los apoyos en los primeros pasos. También es frecuente confundir agresividad con precipitación, provocando una reacción anticipada o una salida técnicamente desorganizada.

Estos errores reducen la eficiencia mecánica, dificultan la aceleración y pueden comprometer el rendimiento global de la prueba.



Técnica atlética

La salida en las carreras de velocidad es una acción determinante y compleja que trasciende el simple tiempo de reacción. Su importancia radica en que constituye el punto de partida de toda la aceleración posterior y condiciona la posibilidad de alcanzar altos niveles de velocidad en el menor tiempo posible. Una salida eficaz combina una buena respuesta al estímulo, una adecuada disposición en tacos, una elevada capacidad de producir y orientar fuerza, una correcta proyección del cuerpo y una transición coordinada hacia los primeros pasos.

Desde la perspectiva del entrenamiento, la mejora de la salida exige una intervención técnica y condicional integrada, individualizada y basada en criterios biomecánicos. En consecuencia, entrenar la salida no es trabajar un detalle menor del sprint, sino intervenir sobre uno de los factores más decisivos del rendimiento en velocidad.

Bibliografía

Bezodis, N. E., Willwacher, S., & Salo, A. I. T. (2019). The biomechanics of the track and field sprint start. *Sports Biomechanics*, 18(5), 497-526.

Borysiuk, Z., Waskiewicz, Z., Piechota, K., Borysiuk, H., Döring, M., & Strzelczyk, R. (2018). Coordination aspects of an effective sprint start. *Frontiers in Physiology*, 9, 1138.

Harland, M. J., & Steele, J. R. (1997). Biomechanics of the sprint start. *Sports Medicine*, 23(1), 11-20.

Mero, A., Luhtanen, P., & Komi, P. V. (1983). A biomechanical study of the sprint start. *Scandinavian Journal of Sports Sciences*, 5(1), 20-28. Citado en material técnico de World Athletics.

Mero, A., Komi, P. V., & Gregor, R. J. (1992). Biomechanics of sprint running: A review. *Sports Medicine*, 13(6), 376-392.

Slawinski, J., Bonnefoy, A., Levêque, J. M., Ontanon, G., Riquet, A., Dumas, R., & Chèze, L. (2010). Kinematic and kinetic comparisons of elite and well-trained sprinters during the sprint start. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 896-905.

Valamatos, M. J., Tavares, F., Santos, R. M., Mil-Homens, P., & Veloso, A. P. (2022). Biomechanical performance factors in the track and field sprint start: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4074.

World Athletics. (2009). *The Sprints*. New Studies in Athletics. Documento técnico de formación y análisis del sprint.

Li, C., et al. (2025). Effects of resisted sprint training on sprint, jump, and change of direction performance: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*.



EL EJERCICIO DE ESTE NÚMERO

PESO MUERTO RUMANO

CLAVES DROMOS

(Lo que no puede fallar)

- ✓ Espalda recta y core activado
- ✓ Rodillas semi flexionadas
- ✓ Movimiento de cadera

CHECKLIST DE CALIDAD

- ✓ Cabeza alineada
- ✓ Bajada controlada
- ✓ Sentir el estiramiento de isquios

DESARROLLO DEL EJERCICIO



ERRORES FRECUENTES Y CORRECCIÓN

ESPALDA REDONDEADA



CORRIGE:

Mantén la espalda recta

CORRIGE:

Rodillas semi flexionadas



FLEXIÓN EXCESIVA DE RODILLAS



Teletipo Revista Digital Dromos

INTERNACIONALES



15/02/2026 — Maratón de Sevilla con gran nivel internacional

La Zurich Maratón de Sevilla abrió el periodo con una prueba de altísimo nivel competitivo. World Athletics situó esta carrera como la mejor maratón del año hasta ese momento en su ranking de competición, y en las listas mundiales de 2026 aparecen el doble 2:03:59 de Shura Kitata y Asrar Hiyrden como marcas de referencia logradas en Sevilla.

15/02/2026 — Barcelona deja una media maratón de primer nivel

En la Hyundai Mitja Marató de Barcelona, Loice Chemnung y Hagos Gebrhiwet firmaron las mejores marcas mundiales del año en media maratón, mientras que en la maratón paralela Shura Kitata y Asrar Hiyrden empataron a 2:03:59 y Alisa Vainio ganó en 2:20:39. Fue una de las grandes reuniones de ruta del inicio de temporada.

01/03/2026 — Tokyo Marathon con cambio de guion en la prueba femenina

Tadese Takele defendió su título en Tokio con 2:03:37, compartiendo el mejor registro masculino del día con Geofry Toroitich Kipchumba. En la carrera femenina no hubo triplete de Sutume Kebede: Brigid Kosgei se impuso y Kebede terminó cuarta con 2:17:39, según los resultados oficiales y el resumen de la organización.

01/03/2026 — Caos en el campeonato estadounidense de medio maratón

Una de las noticias más llamativas del mes llegó desde Estados Unidos, donde el vehículo de guía sacó del recorrido a las tres mujeres que iban en cabeza del campeonato nacional de medio maratón. El incidente alteró la clasificación y terminó teniendo consecuencias internacionales días después.

20–23/03/2026 — Mundial indoor de Torun/Kujawy Pomorze con enorme nivel competitivo

El Campeonato del Mundo en pista cubierta dejó una edición de gran rendimiento global. World Athletics informó de un récord de puntuación competitiva del campeonato, mientras que Reuters destacó varios hitos: Josh Kerr recuperó el oro en 3.000 m con 7:35.56, Simon Ehammer batió el récord mundial de heptatlón con 6.670 puntos y Mondo Duplantis elevó el récord del campeonato de pértiga a 6,25 m.

23/03/2026 — Cooper Lutkenhaus hace historia en el 800 m

El estadounidense Cooper Lutkenhaus, con solo 17 años, se convirtió en el atleta más joven en ganar un título individual masculino en un Mundial indoor al conquistar el 800 m en 1:44.24. Su victoria fue uno de los grandes titulares del cierre del campeonato en Polonia.



25/03/2026 — World Athletics concede plazas extra a Estados Unidos para Copenhague

Tras el error de señalización en el campeonato nacional estadounidense, World Athletics autorizó de manera excepcional que Estados Unidos llevara tres corredoras adicionales al medio maratón del Campeonato del Mundo de Ruta de Copenhague. Las atletas extra competirán como no puntuables, aunque sí podrán obtener puntos para el ranking mundial.

30/03/2026 — Sanción de cinco años para Albert Korir

El keniano Albert Korir, ganador del Maratón de Nueva York en 2021, fue sancionado con cinco años tras admitir infracciones antidopaje. La AIU indicó que dio positivo por CERA, una sustancia basada en EPO, en tres controles fuera de competición realizados en Kenia en octubre de 2025.

06/04/2026 — Sha'Carri Richardson gana el histórico Stawell Gift

La velocista estadounidense Sha'Carri Richardson se llevó el Stawell Gift, la célebre carrera australiana de 120 metros en hierba y con hándicap. Ganó desde scratch, es decir, saliendo sin ventaja, y su triunfo dio una gran visibilidad internacional a una prueba muy singular dentro del calendario atlético.

07/04/2026 — World Athletics anuncia un Mundial específico de maratón desde 2030

World Athletics comunicó una reforma importante del calendario: a partir de 2030 el maratón tendrá un Campeonato del Mundo propio. Seguirá dentro del Mundial en 2027 y 2029, pero desde 2031 dejará de disputarse en ese programa. Atenas aparece como sede preferente para la edición inaugural.

08/04/2026 — Aplazado el meeting de Doha de la Diamond League

La reunión de Doha, prevista como inicio de la Diamond League, fue aplazada al 19 de junio por motivos de seguridad relacionados con el conflicto en el Golfo. Además del cambio de fecha, la sede pasó al Khalifa International Stadium, con control de temperatura, para adaptarse mejor a las condiciones del nuevo calendario.

12/04/2026 — Gout Gout rompe la barrera de los 20 segundos en Australia

El joven australiano Gout Gout corrió los 200 metros en 19.67 con viento legal (+1.7), se proclamó campeón nacional y se convirtió en el primer australiano en bajar de 20 segundos de forma reglamentaria. Reuters subrayó además que superó la anterior referencia mundial sub-20 y confirmó su enorme proyección internacional.

Nota final: La selección prioriza noticias internacionales de mayor impacto competitivo, institucional o mediático dentro del periodo solicitado. No pretende ser un repertorio exhaustivo de todo lo publicado en esas fechas.



NACIONALES



15 DE FEBRERO DE 2026

Ibiza coronó a los nuevos campeones de España de 10 km en ruta

Idaira Prieto y Abdessamad Oukhelfen se proclamaron campeones de España de 10 km en ruta en Ibiza. La prueba dejó una notable densidad competitiva y confirmó el buen momento del fondo español en carretera al inicio de la temporada.

15 DE FEBRERO DE 2026

Cieza estrenó el Campeonato de España de maratón marcha

José Manuel Pérez y Laura Monje se convirtieron en los primeros campeones de España de maratón marcha. La cita supuso un hito para la marcha nacional al introducir oficialmente esta nueva distancia en el programa federativo.

19 DE FEBRERO DE 2026

Marta García firmó un nuevo récord de España de 3.000 m short track

La mediodondista española rebajó su plusmarca nacional de 3.000 m en pista cubierta hasta 8:34.28 en Liévin. El registro reforzó su candidatura para los grandes campeonatos del tramo final del invierno.

22 DE FEBRERO DE 2026

Castellón acogió un Campeonato de España de lanzamientos largos con abundancia de récords

La competición nacional de lanzamientos largos de invierno dejó ocho récords de los campeonatos y un récord de España sub18, consolidando a Castellón como uno de los grandes focos técnicos del atletismo español en este sector.

27 DE FEBRERO DE 2026

Arrancó el Campeonato de España absoluto short track en Valencia

Fátima Diame, en longitud, y Andrea Medina, en pentatlón, fueron las primeras campeonas del nacional absoluto short track. El campeonato empezó con un alto nivel competitivo en el Velódromo Luis Puig.

28 DE FEBRERO DE 2026

La penúltima jornada del nacional short track dejó diez nuevos campeones

La sesión del sábado en Valencia repartió diez títulos nacionales y varias actuaciones de gran relieve. Entre los nombres destacados estuvieron Eusebio Cáceres y Pol Ferrer, en una jornada especialmente potente en los concursos y las combinadas.



1 DE MARZO DE 2026

Valencia cerró el Campeonato de España short track con marcas de referencia

El cierre del nacional absoluto confirmó el excelente nivel del atletismo español bajo techo. Marta Mitjans logró récord de España sub23 y Mohamed Attaoui batió el récord de los campeonatos en 800 m, en una edición que además sirvió como antesala simbólica del Europeo short track de Valencia 2027.

15 DE MARZO DE 2026

Barcelona proclamó a los campeones de España de maratón

Ricardo Rosado y Carolina Robles se coronaron campeones de España de maratón en Barcelona. En el caso de Robles, su estreno en la distancia resultó especialmente brillante, con una marca de gran valor competitivo.

21 DE MARZO DE 2026

Gemma Arenas batió el récord de España de 100 km en Málaga

Gemma Arenas estableció un nuevo récord de España femenino de 100 km con 7:20:57 en Málaga. La jornada también coronó a Houssame Eddine Benabbou y María Lázaro como campeones de España de 50 km.

21 DE MARZO DE 2026

España brilló en el Mundial short track con la plata de Enrique Llopis y del 4x400 mixto

En Toruń/Kujawy Pomorze, Enrique Llopis fue subcampeón mundial de 60 m vallas con récord de España de 7.42. Ese mismo día el relevo español 4x400 m mixto consiguió la medalla de plata con un nuevo récord de España de 3:16.96, mientras Mohamed Attaoui sellaba además un récord nacional en 800 m con 1:44.48 en semifinales.

22 DE MARZO DE 2026

Mariano García se proclamó campeón del mundo de 1.500 m

La jornada final del Mundial indoor confirmó el gran momento del atletismo español. Mariano García conquistó el oro en 1.500 m, Mohamed Attaoui se colgó el bronce en 800 m y el relevo femenino 4x400 m añadió otro bronce para España.

22 DE MARZO DE 2026

Sabadell despidió la temporada sub20 short track con récords y revalidaciones

Claudia Gutiérrez lideró el cierre del Campeonato de España sub20 short track en Sabadell, en una jornada final que dejó tres récords de los campeonatos. La competición confirmó la pujanza del relevo generacional del atletismo español.

30 DE MARZO DE 2026

España ganó a Portugal en el encuentro de pruebas combinadas en Zaragoza

El equipo español superó al portugués en el Trofeo Ibérico short track de pruebas combinadas celebrado en Zaragoza. La competición reunió a especialistas desde la categoría sub18 hasta la absoluta y volvió a evidenciar la profundidad del trabajo nacional en combinadas.



11 DE ABRIL DE 2026

Mérida revalidó a Jorge González y Fátima Ouhammadou como campeones de España de medio maratón

La ciudad extremeña coronó de nuevo a Jorge González y Fátima Ouhammadou en el Campeonato de España de medio maratón. Ambos revalidaron el título nacional en una de las principales citas de ruta del calendario español.

12 DE ABRIL DE 2026

Mérida completó su fin de semana de ruta con los títulos de 5 km y milla

Yahya Aouina y Rosalía Tárraga se proclamaron campeones de España de 5 km, mientras Naima Ait Alibou y David Barroso ganaron los títulos nacionales de milla. Con ello, Mérida cerró un intenso fin de semana como capital española del atletismo en ruta.

12 DE ABRIL DE 2026

España sumó cuatro medallas en el Mundial por equipos de marcha de Brasilia

El atletismo español cerró el campeonato con dos platas por equipos en media maratón, dos bronces —uno por equipos en maratón y otro individual de Aldara Meilán— y una actuación colectiva muy sólida. La cita reforzó el peso específico de la marcha española en el panorama internacional.



COMUNIDAD DE MADRID



21 de febrero de 2026 | Récord de Madrid sub16 de 60 m

La Federación de Atletismo de Madrid destacó el nuevo récord regional sub16 de 60 metros logrado por Angelik Salma San Martin Njinbeu, del Atlético Aranjuez. La marca fue de 7,57 segundos, conseguida el 8 de febrero durante la Reunión FAM 22. La noticia subrayó el buen momento del atletismo madrileño de base en pruebas de velocidad.

5 de marzo de 2026 | Campeonato de Madrid de trail running en Patones

La Carrera Reino de Patones acogió el Campeonato de Madrid de Trail Running Corto absoluto y sub23. En la categoría absoluta se proclamaron campeones Alejandro Nogales y Laura Díaz, mientras que en sub23 los triunfos correspondieron a Héctor Sierra y Paula López. La cita reforzó la presencia del trail en el calendario madrileño.

19 de marzo de 2026 | Convocatoria de ayudas a deportistas madrileños

Se publicó la convocatoria de ayudas de la Comunidad de Madrid para deportistas que participan en competiciones oficiales. El plazo de solicitud quedó fijado entre el 20 de marzo y el 13 de abril de 2026. La difusión de esta convocatoria fue una de las noticias administrativas más relevantes para atletas y clubes madrileños en este tramo de la temporada.

28 de marzo de 2026 | Récord de Madrid sub20 y sub23 de 200 m

La FAM informó del récord de Madrid sub20 y sub23 de 200 metros conseguido por Naiala Pedro Pérez, de la A.D. Marathon, durante el Campeonato de España sub20 celebrado el 22 de marzo. La noticia volvió a poner en primer plano el rendimiento de las atletas madrileñas en pruebas de velocidad en el ámbito nacional.

8 de abril de 2026 | Jornada técnica del Programa de Tecnificación

La Federación de Atletismo de Madrid anunció una jornada técnica del Programa de Tecnificación para el 11 de abril en el Polideportivo José Caballero de Alcobendas. La convocatoria incluía una parte formativa para entrenadores y otra práctica para atletas y técnicos, con el objetivo de reforzar la formación aplicada dentro de la estructura federativa madrileña.

12 de abril de 2026 | Campeonato de Madrid de milla en ruta menores

Tres Cantos figuró como sede del Campeonato de Madrid de milla en ruta para categorías menores. La prueba formó parte del calendario oficial de la Federación de Atletismo de Madrid y representó una nueva oportunidad competitiva para los atletas jóvenes de la comunidad al cierre del periodo analizado.



LOCALES.



17 de febrero de 2026 | Gran paso de Leire Bravo en 60 m

El club publicó la mejora de Leire Bravo en los 60 metros lisos, donde rebajó su mejor marca personal hasta 8,07 segundos, trece centésimas menos que su registro anterior. La noticia señalaba además que esa marca suponía una mínima B de participación para los campeonatos de España de su categoría.

17 de febrero de 2026 | Adriana Bañuelos vuelve a encontrar su camino

El CD Atletismo Dromos informó de la recuperación deportiva de Adriana Bañuelos tras varios meses complicados por lesiones y malas sensaciones. En una sola semana firmó tres marcas personales: 4,41 m en longitud, 28,90 en 200 m y 8,51 en 60 m, mostrando una evolución muy positiva.

17 de febrero de 2026 | Olaia Sacído, progresión en vallas

Otra de las noticias destacadas del club fue la evolución de Olaia Sacído en las vallas. La publicación explicaba su proceso de adaptación a la disciplina y situaba su mejor marca personal en 11,87, con el objetivo inmediato de seguir acercándose a 11,50.

1 de marzo de 2026 | III Cross del Espárrago

El club difundió las clasificaciones del III Cross del Espárrago, con resultados para categorías sub8, sub10, sub12, sub14, sub16, sub18 y pruebas absolutas masculina y femenina sobre 5.300 metros. La publicación reflejó la actividad organizativa del club en eventos de ruta y campo a través.

1 de marzo de 2026 | VI Trofeo San Marcos

El CD Atletismo Dromos comunicó el cierre de inscripciones del VI Trofeo San Marcos y anunció la publicación progresiva de admitidos, dorsales, series y grupos de varias pruebas, incluido el 4x200 mixto. También indicó que el horario definitivo se publicaría el 16 de abril, ya fuera del rango temporal de este informe.

1 de abril de 2026 | Nueva actividad física para mujeres

El club puso en marcha una nueva actividad dirigida a mujeres mayores de 18 años interesadas en mejorar su bienestar y mantener una práctica regular de ejercicio físico. La iniciativa se presentó como una propuesta de mantenimiento físico saludable, movilidad, condición física general y consolidación de hábitos activos.



OTROS DEPORTES LOCALES.



4 de marzo de 2026 – La Unión Deportiva San Martín de la Vega impulsa el fútbol femenino.

La Concejalía de Deportes difundió la campaña “La familia crece en la Unión Deportiva San Martín de la Vega”, en la que el club anunció su apuesta reforzada por el fútbol femenino. La publicación subraya el lanzamiento de nuevos equipos femeninos y presenta el proyecto como una oportunidad para que más niñas y jóvenes del municipio entrenen, compitan y se integren en la estructura del club. Más allá del anuncio deportivo, la noticia refleja una línea de crecimiento del deporte base local y una voluntad de ampliar la participación femenina en el fútbol sanmartinero.

18 de marzo de 2026 – El fútbol sanmartinero busca una reorganización estructural.

ZIGZAG Digital publicó un reportaje sobre la situación del fútbol en San Martín de la Vega, centrado en los contactos entre la Escuela de Fútbol de San Martín de la Vega y la Unión Deportiva San Martín de la Vega para estudiar una posible fusión. Aunque el acuerdo no llegó a materializarse, la información expone que ambas entidades ven con buenos ojos una estructura más fuerte y competitiva, con mejores prestaciones y servicios para los vecinos. La noticia refleja un momento de reflexión estratégica en uno de los deportes con mayor implantación local.

24 de marzo de 2026 – Álex Pacheco se proclama campeón de España juvenil de snowrunning.

Entre las noticias más destacadas del periodo figura el título nacional conseguido por Álex Pacheco. El deportista de San Martín de la Vega fue el más rápido en categoría juvenil en el campeonato disputado en Larra Belagua, Navarra, dentro de una disciplina exigente como el snowrunning. La noticia tiene un valor especial porque proyecta el nombre del municipio a nivel nacional en un deporte minoritario pero de gran dureza física y técnica, mostrando además la diversidad del talento deportivo local.

7 de abril de 2026 – El Club de Judo San Martín de la Vega firma una gran actuación en la Zona 3.

ZIGZAG Digital informó de que el equipo local logró diez medallas en el Campeonato de la Zona 3 de judo: cuatro oros, una plata y cinco bronce. Estos resultados permitieron a varios judocas avanzar en el camino hacia los campeonatos autonómicos y mantener opciones de clasificación para el Campeonato de España. La amplitud del medallero y la presencia de deportistas de varias categorías reflejan un momento sólido para el judo sanmartinero, tanto en formación como en rendimiento competitivo.



9 de abril de 2026 – Nuevos equipamientos en la pista de atletismo y en el campo de fútbol.

El Ayuntamiento de San Martín de la Vega comunicó la finalización de varias actuaciones en infraestructuras deportivas, entre ellas nuevos vestuarios, almacén y cubierta del graderío en la pista de atletismo, tres pistas de vóley playa, la reforma de aseos y una nueva cafetería en el campo de fútbol. La inversión, superior al millón de euros, fue cofinanciada entre la Comunidad de Madrid y el consistorio. Aunque la noticia afecta a instalaciones utilizadas por diferentes disciplinas, su relevancia deportiva es evidente por el refuerzo de los espacios de entrenamiento y competición para los usuarios del municipio.

13 de abril de 2026 – Iván Fraile representará a Madrid en el Campeonato de España de judo.

En el tramo final del periodo analizado se conoció la clasificación de Iván Fraile para el Campeonato de España de judo, después de lograr el subcampeonato de Madrid en categoría cadete de menos de 55 kilos. La noticia consolida la buena dinámica del judo local y da continuidad a los resultados conocidos unos días antes. Además, pone el foco en un deportista concreto que se convierte en referencia competitiva del municipio a escala autonómica y nacional.







SOPA DE LETRAS

Términos referentes a la actividad física.

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

GLADIADOR QUADRIGA CIRCUS AURIGA

DISCUS LUDI BIGA PUGILATUS CERTAMEN

CURSUS





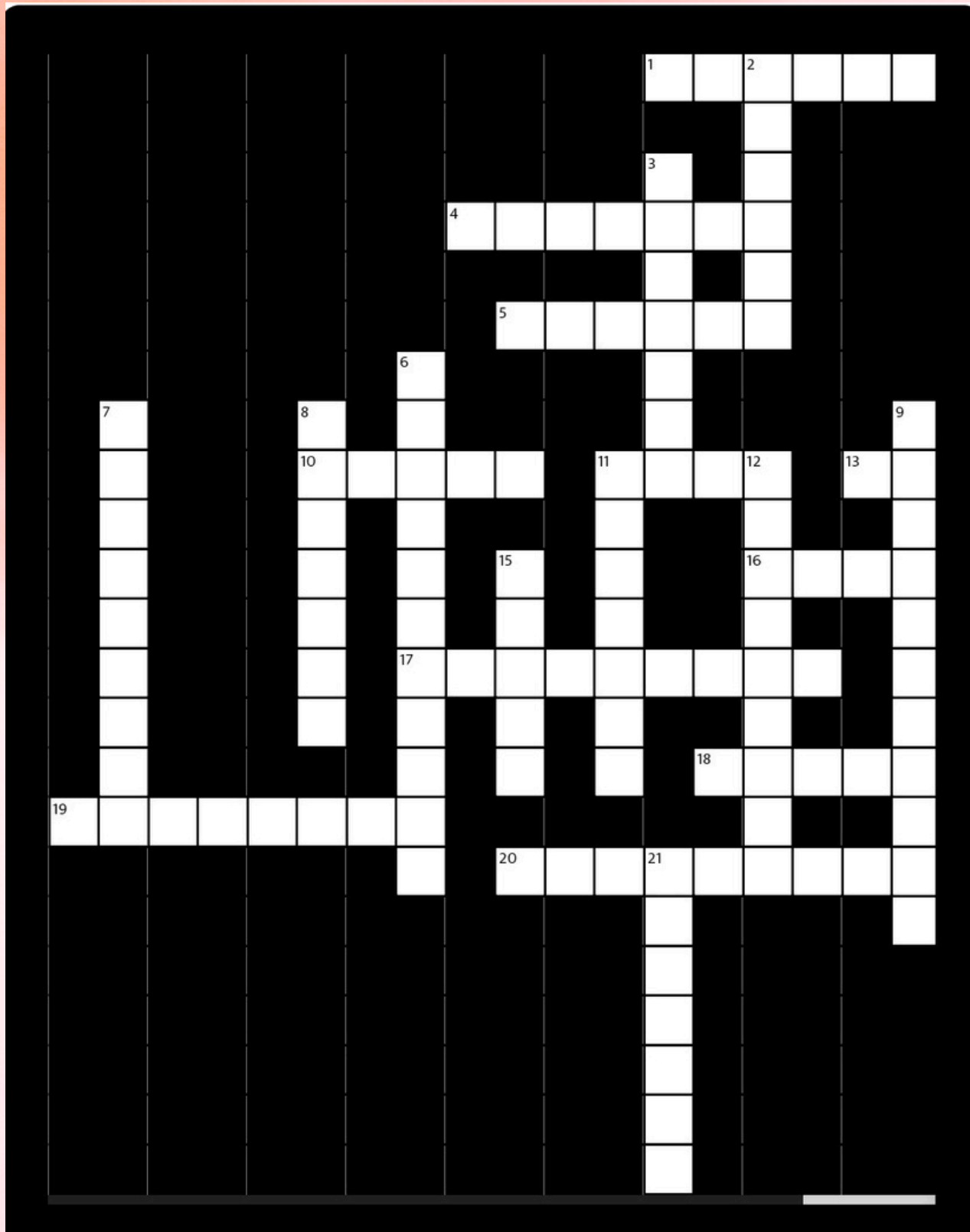
SUDOKU

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





CRUCIGRAMA





CRUCIGRAMA

HORIZONTALMENTE

- 1 Uso del ancho del campo para separar a la defensa.
- 4 Espacio libre entre defensores por el que puede progresar un atacante.
- 5 Fase del juego en la que un equipo tiene la posesión del balón e intenta marcar.
- 10 Situación de equilibrio o base corporal desde la que el jugador ejecuta una acción técnica, como pasar o lanzar.
- 11 Acción de impulsar el balón contra el suelo para avanzar controlándolo.
- 13 Movimiento de engaño para superar al defensor.
- 16 Acción táctica ofensiva en la que dos atacantes intercambian trayectorias para generar desequilibrio.
- 17 Movimiento para liberarse del defensor y quedar en disposición de recibir.
- 18 Acción ofensiva mediante la cual un atacante atrae a uno o varios defensores antes de pasar.
- 19 Lanzamiento bombeado por encima del portero.
- 20 Acción de salto en la que el jugador permanece en el aire para lanzar o pasar.

ABAJO

- 2 Jugador que actúa cerca de la defensa rival, buscando bloqueos, recepciones y espacios interiores.
- 3 Acción ofensiva destinada a obstaculizar legalmente el desplazamiento de un defensor.
- 6 Capacidad de atacar hacia portería y amenazar espacios interiores.
- 7 Ayuda defensiva a un compañero superado o en desventaja.
- 8 Acción defensiva de controlar al oponente directo.
- 9 Movimiento coordinado de jugadores y balón para desorganizar la defensa.
- 11 Acción defensiva para interceptar o desviar un lanzamiento rival con brazos y cuerpo.
- 12 Sanción de 2 minutos durante la cual un jugador debe abandonar temporalmente el juego.
- 14 Pase que deja a un compañero en situación clara de lanzamiento o gol.
- 15 Lanzamiento con efecto, muy usado por extremos para buscar mejor ángulo.
- 21 Intercambio de posiciones entre compañeros, en ataque o en defensa.

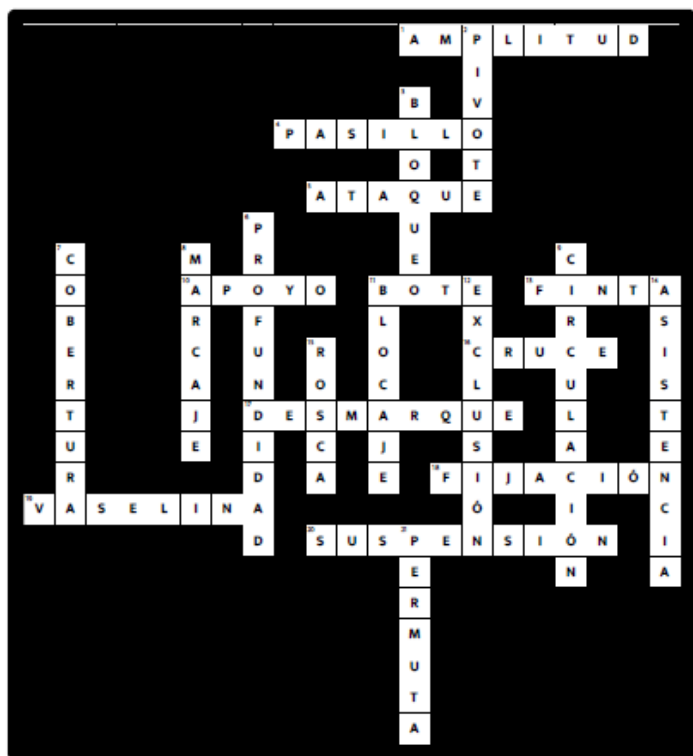




SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

TÉRMINOS DE BALONMANO



SOPA DE LETRAS

TERMINOS DEL DEPORTE EN ROMA



SUDOKU

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



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