

AÑO 1
NÚMERO 4

REVISTA DIGITAL

DROMOS

TÚ REVISTA, NUESTRA REVISTA

WWW.CDDROMOS.ES

EL DEPORTE EN EL ANTIGUO
EGIPTO.

HABLAMOS SOBRE... EL FUTBOL
ADAPTADO

GENÉTICA Y TALENTO ATLÉTICO.

LA HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE.

TECNOLOGÍA Y ARBITRAJE EN
ATLETISMO.

Y MUCHO MÁS...



ENTREVISTA:

**DIEGO
SEVILLA**
CICLISTA PROFESIONAL.

NOS HABLA SOBRE SUS INICIOS Y SU PASIÓN



**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. 34
	<u>SALUD Y DEPORTE</u>
	p. 40
	<u>NUTRICIÓN DEPORTIVA</u>
	p. 45
	<u>TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN</u>
	p. 51
	<u>TÉCNICA ATLÉTICA</u>
	p. 60
	<u>UN EJERCICIO PARA TI</u>
	p. 61
	<u>NOTICIAS</u>
	p. 73
	<u>LA VIÑETA</u>
	p. 74
	<u>PASATIEMPOS</u>
p. 4	
<u>COLUMNA DE OPINIÓN</u>	
p. 8	
<u>HISTORIA DEL DEPORTE</u>	
p. 19	
DEPORTE EN SAN MARTÍN DE LA VEGA	
p. 24	
<u>DEPORTE ESCOLAR</u>	
p. 25	
<u>LA ESCUELA</u>	
p. 27	
<u>HOY HABLAMOS DE....</u>	
p. 32	
<u>ENTREVISTA</u>	

¿Nos hacen mejores maratonianos las zapatillas modernas?

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

Un debate que ya no se puede ignorar

El maratón siempre ha sido una prueba de paciencia, preparación y resistencia mental. Durante décadas, cuando un atleta mejoraba su marca, la explicación parecía clara: había entrenado mejor, había afinado el ritmo, había elegido una carrera más favorable o simplemente había llegado en un mejor momento de forma. Sin embargo, en los últimos años ha aparecido una pregunta nueva: ¿cuánto de esa mejora pertenece al corredor y cuánto pertenece a la zapatilla?

La llegada de las llamadas zapatillas de tecnología avanzada —con mediasuelas más altas, espumas muy reactivas y placas rígidas, normalmente de carbono— ha obligado a mirar el rendimiento con otros ojos. Ya no hablamos solo de comodidad o de ligereza. Hablamos de un material que puede reducir el coste energético de correr y, por tanto, ayudar a sostener ritmos exigentes durante más tiempo.

Estas zapatillas sí han influido en las marcas del maratón. Negarlo sería ignorar la evidencia y lo que vemos en la competición. Pero también sería injusto, y demasiado simple, afirmar que todo se debe al calzado. La realidad es más interesante: el atleta sigue siendo el centro, pero ahora compite dentro de un entorno tecnológico distinto.

Qué aportan realmente estas zapatillas

El gran cambio no está únicamente en la placa de carbono. De hecho, llamarlas solo “zapatillas de carbono” se queda corto. Su eficacia parece surgir de la combinación entre espuma, geometría, rigidez, altura de la mediasuela, peso total y forma de correr de cada atleta.

La espuma moderna permite almacenar y devolver parte de la energía en cada apoyo con menos pérdida que muchos materiales tradicionales. La geometría de la suela favorece una transición más fluida. La placa rígida puede modificar cómo trabaja el pie y cómo se reparte el esfuerzo entre pie, tobillo, rodilla y cadera. Todo junto puede hacer que, a un mismo ritmo, el corredor gaste algo menos.

La palabra clave es “puede”. No todos responden igual. Hay atletas que notan una mejora clara y otros que apenas se adaptan. Algunos se sienten más eficientes; otros perciben inestabilidad, sobrecarga o falta de control. Por eso, más que una solución universal, estas zapatillas son una herramienta que debe encajar con la mecánica y la tolerancia del corredor.

El famoso 4%: importante, pero no mágico

Uno de los datos más repetidos es la mejora aproximada del 4% en economía de carrera observada en estudios de laboratorio con determinados modelos. Es un dato relevante, porque en maratón una pequeña reducción del gasto energético puede tener consecuencias enormes. A ritmos altos y durante más de dos horas, ahorrar energía es una ventaja competitiva real.

Ahora bien, ese 4% no significa automáticamente correr un 4% más rápido. La economía de carrera no se traduce de forma lineal en el tiempo final. Entre el laboratorio y el kilómetro 35 hay muchas cosas: fatiga muscular, temperatura, nutrición, viento, recorrido, estrategia, grupo de carrera, molestias y fortaleza mental.

Por eso conviene huir de los mensajes comerciales demasiado redondos. Una zapatilla puede ayudarte a expresar mejor tu estado de forma, pero no fabrica por sí sola ese estado de forma. El entrenamiento sigue siendo la base y la tecnología actúa como un posible amplificador.

Las marcas actuales necesitan contexto

Es evidente que muchas marcas de ruta han mejorado desde la expansión de este tipo de calzado. En la élite, la coincidencia temporal es demasiado grande como para considerarla irrelevante. Las mejores prestaciones en maratón, medio maratón y 10 km se han producido en un contexto donde la mayoría de atletas de alto nivel ya compiten con tecnología avanzada.

Pero el rendimiento en maratón nunca depende de una sola variable. También han mejorado la nutrición en carrera, la selección de circuitos rápidos, la planificación de liebres, la profesionalización de los grupos de entrenamiento, el control de cargas y la preparación específica. El calzado suma, pero suma dentro de un sistema cada vez más optimizado.



Por eso, comparar épocas se ha vuelto más complejo. Las marcas actuales son válidas y merecen reconocimiento, pero deben entenderse dentro de su tiempo. Igual que cambiaron las pistas, los tartanes, los métodos de entrenamiento o la nutrición, ahora ha cambiado de forma decisiva el material de competición en ruta.

¿Ventaja injusta o evolución normal?

El debate ético es inevitable. ¿Estamos ante una evolución lógica del material deportivo o ante una ayuda excesiva? Mi posición se sitúa en un punto intermedio. La innovación forma parte del deporte, pero debe estar regulada para no romper la igualdad competitiva.

World Athletics ha optado por permitir la tecnología, pero con límites: por ejemplo, en ruta se mantiene un grosor máximo de suela de 40 mm y existen criterios de aprobación y disponibilidad. Esta regulación no elimina el debate, pero al menos establece un marco común.

El problema no es que la tecnología exista. El problema sería que el acceso, la regulación o la diferencia entre modelos generasen desigualdades demasiado grandes. En un deporte donde unas décimas o unos segundos pueden cambiar una carrera, el material no puede considerarse un detalle menor.

Para el corredor popular: menos promesa y más sentido común

En el corredor popular, el debate debería ser más práctico que obsesivo. Una zapatilla avanzada puede ayudar, pero no siempre será la mejor opción. Antes que preguntarse “¿cuánto me va a mejorar?”, conviene preguntarse: ¿la tolero bien?, ¿me siento estable?, ¿puedo correr largo sin molestias?, ¿me permite mantener mi técnica cuando aparece la fatiga?

No es recomendable estrenar este tipo de calzado directamente en un maratón. Debe probarse de forma progresiva: rodajes controlados, bloques a ritmo de maratón, tiradas largas con segmentos de calidad y entrenamientos donde el atleta pueda comprobar cómo responde su musculatura.

Una zapatilla que ofrece retorno energético pero genera molestias en gemelos, sóleo, fascia, rodilla o cadera deja de ser una ventaja. En maratón, lo que parece pequeño en el kilómetro 10 puede convertirse en un problema serio en el kilómetro 32.



Mi conclusión



Las zapatillas modernas han cambiado el maratón. Han elevado el techo potencial del rendimiento y han obligado a reinterpretar muchas marcas. Sería ingenuo pensar que solo se trata de marketing. La ciencia, la experiencia de los atletas y los resultados en competición indican que existe una ventaja real.

Pero también sería injusto reducir al atleta a sus zapatillas. Ninguna espuma sustituye meses de entrenamiento. Ninguna placa de carbono reemplaza una buena planificación, una nutrición correcta, una estrategia inteligente o la capacidad de sufrir cuando la carrera se rompe.

La mejor forma de entender esta revolución es sencilla: las zapatillas actuales no corren por el atleta, pero pueden ayudarle a correr mejor cuando todo lo demás está preparado. La tecnología ha cambiado el escenario; el protagonista, afortunadamente, sigue siendo el corredor.



Cuerpos en movimiento junto al Nilo

El deporte en el antiguo Egipto entre el juego, la educación, el ritual y el poder

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

Antes de que Grecia convirtiera la competición atlética en un gran espectáculo panhelénico, Egipto ya había llenado tumbas, templos y objetos cotidianos con escenas de lucha, remo, tiro con arco, juegos de pelota, caza, danza acrobática y juegos de tablero. Pero hablar de "deporte" en el antiguo Egipto exige cuidado: las fuentes no describen campeonatos modernos, sino prácticas físicas integradas en la vida social, la formación militar, la representación del faraón y las creencias funerarias.



Un concepto que no debemos modernizar demasiado.

La primera precaución es terminológica. Los antiguos egipcios no dejaron una teoría del deporte comparable a la que podemos reconstruir para la Grecia clásica, ni hay pruebas de una institución equivalente a unos Juegos Olímpicos. Lo que sí conservamos es un conjunto amplio de escenas, objetos y textos que muestran actividad física organizada, juegos de habilidad, ejercicios vinculados a la guerra, entretenimientos cortesanos y prácticas recreativas de niños y adultos.

Por eso conviene hablar de cultura física y lúdica. En ella cabían la lucha, el tiro con arco o la conducción de carros, pero también la natación, el remo, la caza, la pesca, las carreras, los juegos de pelota, la acrobacia, la danza y los juegos de tablero como el senet. Algunas actividades podían tener dimensión competitiva; otras eran entrenamiento, rito, espectáculo, educación o simple diversión. Separarlas en categorías modernas sería más cómodo, pero menos fiel a la historia.

Las fuentes: lo que vemos y lo que no podemos asegurar

Nuestra imagen del deporte egipcio procede sobre todo de la arqueología y de la iconografía. Las paredes de tumbas y templos no eran fotografías de la vida cotidiana: estaban cargadas de intención social, religiosa y política. Representaban el orden ideal que el difunto o el rey deseaba proyectar. Aun así, son fuentes extraordinarias, porque muestran gestos, posturas, instrumentos y escenas repetidas durante siglos.

Entre los testimonios más citados están las pinturas de lucha de las tumbas de Beni Hasan, en el Egipto Medio, fechadas en el Reino Medio. En ellas aparecen numerosas parejas de luchadores en secuencias de agarres, derribos y controles corporales.

La cantidad de escenas no permite reconstruir un reglamento completo, pero sí demuestra que la lucha era una práctica visualmente codificada y técnicamente compleja.

A esta documentación se añaden relieves de caza y tiro con arco, escenas de remo y navegación, objetos como pelotas de cuero o fibras vegetales, tableros de juego y representaciones de niñas y mujeres realizando juegos de pelota o movimientos acrobáticos. Es importante subrayar el límite: podemos describir lo representado, pero debemos ser prudentes al afirmar reglas, puntuaciones, categorías o calendarios de competición.



Lucha, boxeo y combate con bastones: fuerza, técnica y formación

En el antiguo Egipto, el cuerpo del rey no era un cuerpo cualquiera. El faraón debía encarnar fortaleza, dominio, juventud y capacidad para mantener la maat, es decir, el orden correcto del mundo. Por eso las escenas reales de caza, tiro con arco, carrera ritual o conducción de carros no son simples anécdotas deportivas: son imágenes de legitimidad.

El Reino Nuevo ofrece ejemplos especialmente claros. Los reyes se hacen representar cazando animales poderosos, disparando flechas o dominando carros. Amenhotep II, por ejemplo, fue recordado en inscripciones por sus habilidades físicas y militares, en especial con el arco y los caballos. Conviene leer estas afirmaciones como propaganda regia: no son crónicas deportivas neutrales, sino mensajes políticos sobre un rey capaz de vencer, proteger y ordenar.

La carrera ritual del festival Sed también encaja en esta lógica. Durante este jubileo real, celebrado para renovar simbólicamente la fuerza del monarca, el rey podía aparecer corriendo dentro de un espacio ceremonial. No era atletismo en sentido moderno; era un rito político y religioso en el que el movimiento corporal expresaba energía, renovación y derecho a gobernar.

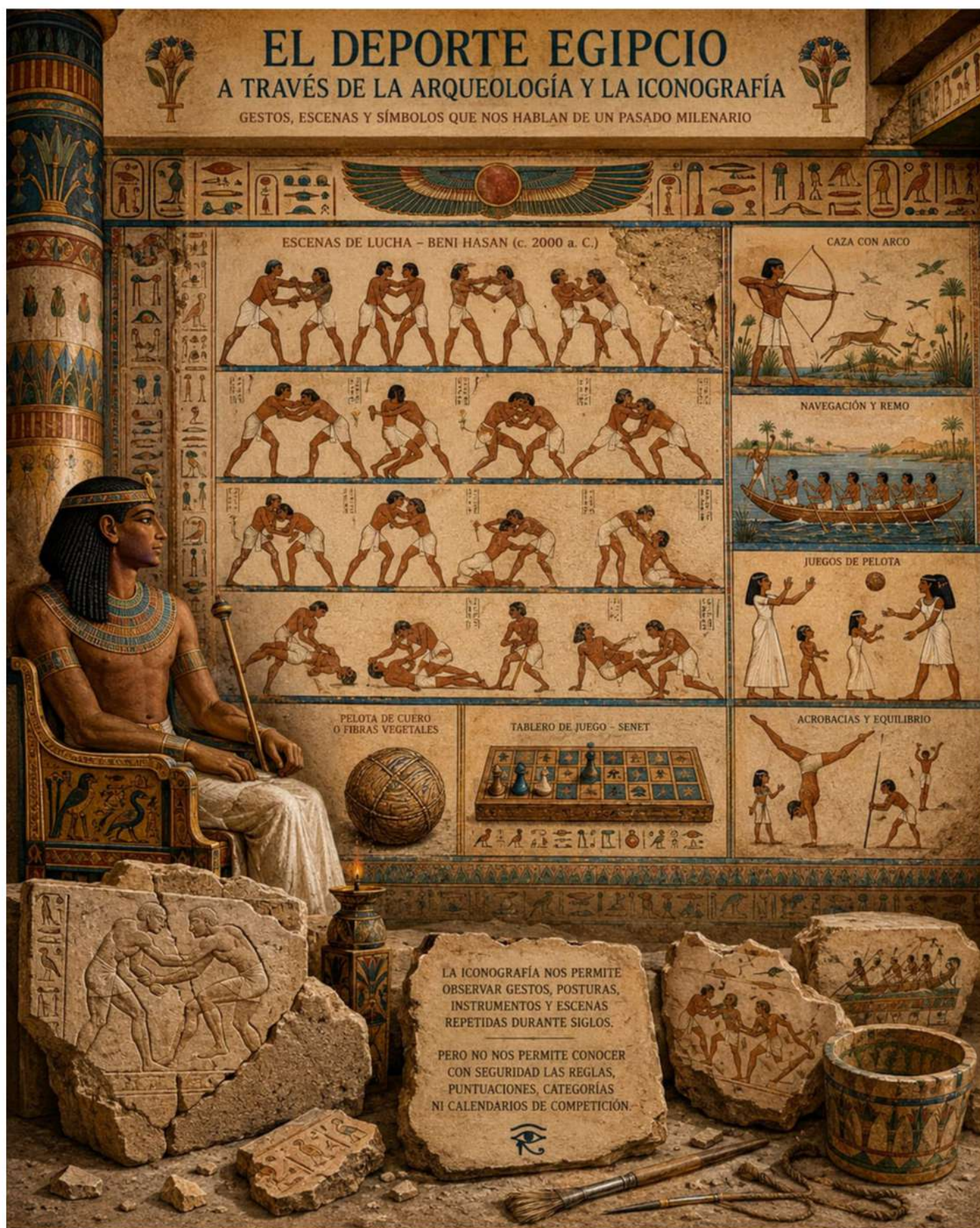
El faraón atleta: propaganda, poder y control del caos

Si hay una actividad física egipcia que impresiona por su detalle, esa es la lucha. Las escenas de Beni Hasan muestran movimientos que recuerdan a derribos, proyecciones, controles de tronco y agarres de piernas. No debemos traducirlo sin más a “lucha olímpica” o “judo antiguo”, pero sí podemos afirmar que se trataba de un combate corporal con técnica y aprendizaje.

La lucha aparece asociada con frecuencia a contextos masculinos, militares o de demostración de vigor. En una sociedad donde el orden, la disciplina y la fuerza tenían un valor simbólico muy alto, dominar el cuerpo era también una forma de mostrar autocontrol y preparación. Otras imágenes sugieren combates con bastones, una práctica que en Egipto tiene una larga continuidad cultural y que pudo funcionar tanto como entrenamiento marcial como espectáculo festivo.

El boxeo también aparece mencionado en estudios sobre la iconografía egipcia, aunque su documentación es menos rica que la de la lucha. Por ello, al presentarlo en un artículo riguroso conviene evitar frases grandilocuentes. Existieron representaciones de combate y golpeo, pero la lucha es, con diferencia, la disciplina mejor documentada.



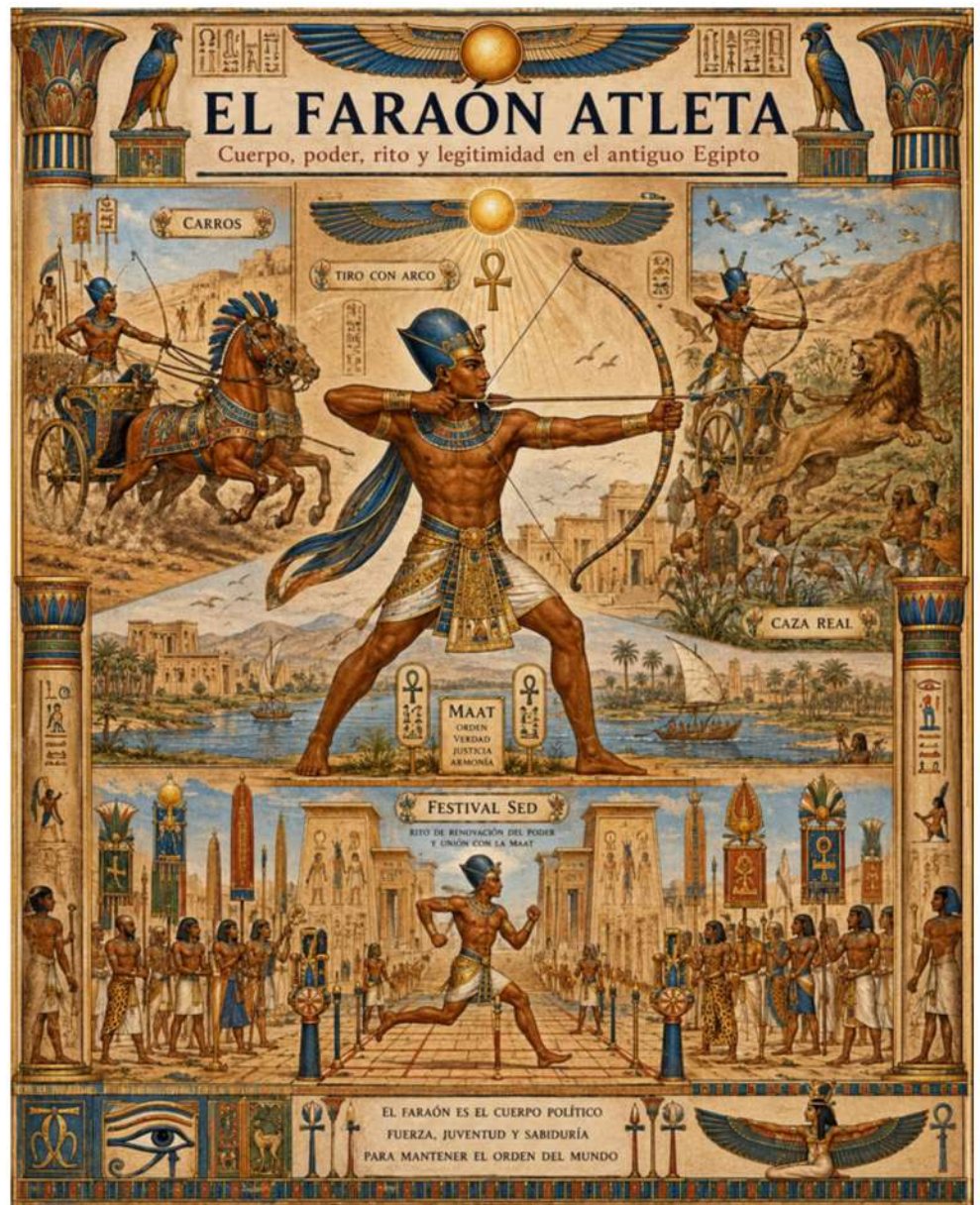


Agua, remo y natación: el deporte de una civilización fluvial

Egipto fue, ante todo, una civilización del Nilo. El río era vía de comunicación, fuente de alimento, calendario agrícola y escenario cotidiano. No sorprende que muchas actividades físicas estuvieran vinculadas al agua: navegación, remo, pesca, natación y juegos sobre embarcaciones.

Las escenas de barcas muestran tripulaciones coordinadas, fuerza de brazos, ritmo y cooperación. En algunos contextos, la navegación puede ser trabajo; en otros, ceremonia; y en otros, competición o entretenimiento. La frontera no siempre es nítida. Precisamente ahí reside el interés histórico: lo físico no estaba aislado en un “tiempo deportivo” separado de la vida productiva o ritual.

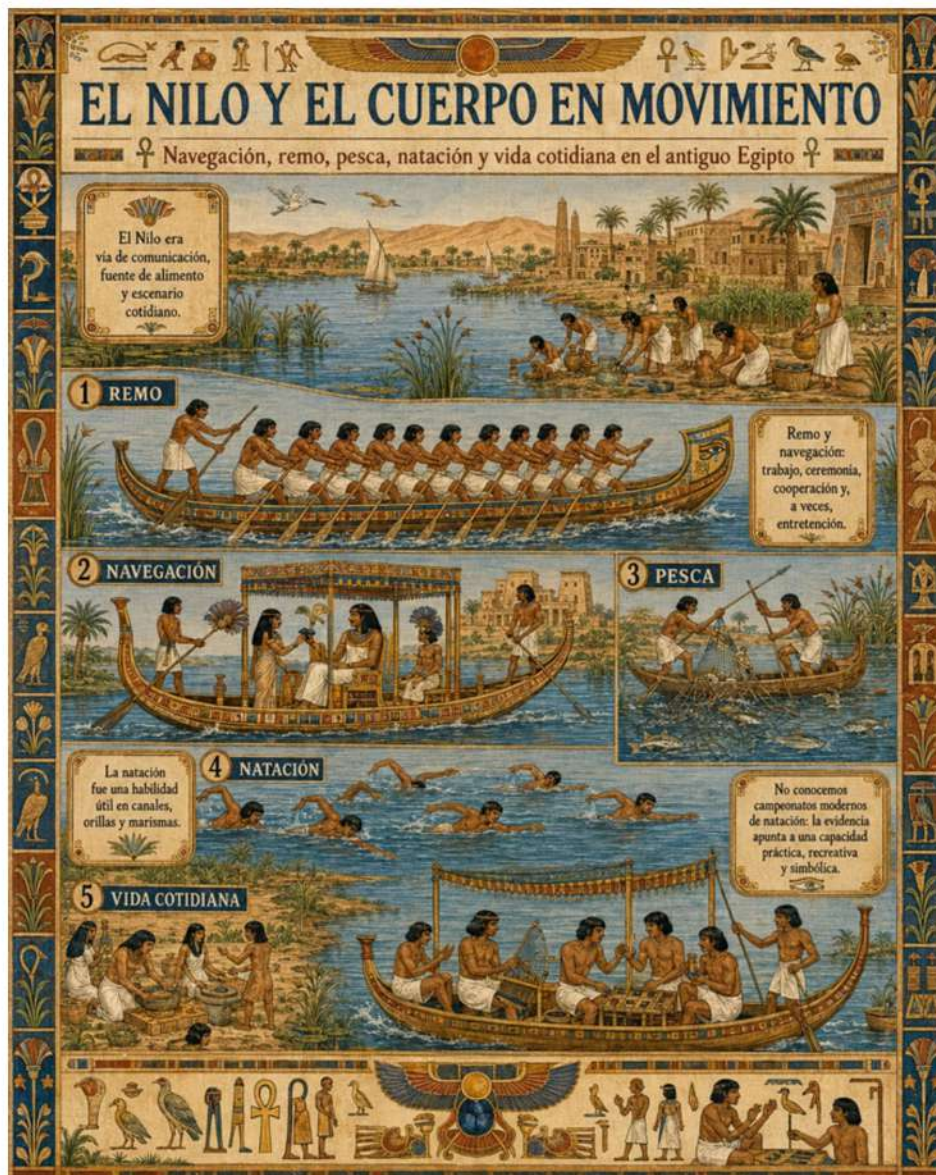
La natación aparece en representaciones y objetos, y es razonable pensar que fuese una habilidad útil en un país organizado alrededor de canales, orillas, marismas y desplazamientos fluviales. Sin embargo, no conocemos campeonatos de natación al modo moderno. La evidencia apunta más a una capacidad práctica, recreativa y simbólica que a un deporte reglado con marcas.



Arco, caza y carros: entre el entrenamiento y el prestigio

El tiro con arco ocupó un lugar destacado en la educación de las élites y en la imagen militar del poder. El arco servía para la guerra y para la caza, pero también para representar precisión, autocontrol y nobleza. En la iconografía real, disparar desde un carro o abatir animales no es solo una proeza física: es una metáfora del faraón sometiendo el desorden.

La introducción y consolidación del carro en el segundo milenio a. C. transformó la guerra y la representación del rey guerrero. Conducir, mantener el equilibrio, manejar riendas y armas requería entrenamiento. De nuevo, la práctica se sitúa a medio camino entre habilidad militar, exhibición aristocrática y símbolo de estatus.



La caza, por su parte, aparece tanto como actividad de subsistencia como espectáculo de poder. La caza de aves en marismas, de hipopótamos o de animales del desierto podía expresar dominio sobre la naturaleza. En el caso de los particulares, las escenas funerarias de caza y pesca podían evocar abundancia, placer y continuidad de la vida en el más allá.

Lo que podemos afirmar con bastante seguridad

- La lucha es una de las prácticas físicas mejor documentadas, especialmente en Beni Hasan.
- El tiro con arco, la caza y el carro tuvieron un fuerte componente elitista, militar y simbólico.
- El Nilo favoreció actividades vinculadas al agua, como navegación, remo, pesca y natación.
- Los juegos de pelota, la danza y la acrobacia muestran participación infantil y femenina en determinados contextos.
- No conocemos reglas completas ni una organización deportiva comparable a la moderna.

Juegos de pelota, infancia y participación femenina

El deporte egipcio no fue solo cosa de soldados y reyes. Las escenas de juegos infantiles y de jóvenes practicando actividades de habilidad sugieren un mundo lúdico amplio. Hay representaciones de juegos de pelota, equilibrios, acrobacias, saltos, lucha entre muchachos y actividades de grupo que recuerdan a pruebas de coordinación o fuerza.

Las mujeres aparecen con claridad en juegos de pelota, música, danza y acrobacia. En algunos casos, estas actividades forman parte del entretenimiento y la representación festiva; en otros, pueden integrarse en escenas de danza ritual o cortesana. No sería riguroso afirmar que hombres y mujeres participaban por igual en todas las prácticas físicas: las escenas militares y de combate son mayoritariamente masculinas. Pero tampoco sería correcto borrar la presencia femenina de la cultura corporal egipcia.

Las pelotas podían fabricarse con cuero, lino, fibras vegetales o papiro. Como sucede con otros objetos de juego, su conservación permite asomarse a una dimensión cotidiana que las grandes estatuas reales no siempre muestran: los egipcios también jugaban, competían, se divertían y aprendían con el cuerpo.



Juegos de tablero: cuando el ocio se vuelve símbolo

Aunque este artículo se centra en la actividad física, los juegos de tablero ayudan a entender la mentalidad egipcia sobre el juego. El senet, documentado durante más de dos milenios, fue mucho más que un pasatiempo. Con el tiempo adquirió un significado funerario y religioso: jugar podía simbolizar el tránsito del difunto hacia el más allá.

Otros juegos, como mehen o “perros y chacales”, muestran que Egipto participó en una cultura lúdica conectada con el Próximo Oriente. Los tableros viajaron, se copiaron y se adaptaron. Esta circulación recuerda que el deporte y el juego no son detalles menores: son formas de contacto cultural, de aprendizaje social y de expresión simbólica.

La dificultad es que a menudo no conocemos las reglas exactas. Los objetos sobreviven mejor que las instrucciones. Por eso, cuando hoy se venden reconstrucciones modernas del senet, conviene recordar que son hipótesis jugables, no recuperaciones absolutas de una normativa perdida.

¿Había competiciones?

La pregunta es inevitable, pero la respuesta debe ser matizada. Sí hubo actividades que parecen competitivas: combates, carreras, juegos de fuerza, tiro, remo o demostraciones públicas. También hay indicios de espectadores, jueces o contextos festivos en determinadas representaciones. Sin embargo, no conocemos un sistema deportivo nacional estable, con calendarios, federaciones, récords o ligas.

En algunas escenas se percibe enfrentamiento; en otras, exhibición. En contextos rituales, la finalidad podía ser representar una victoria mítica, renovar el poder del rey o afirmar el orden social. La competición existía, pero no siempre era el centro de la práctica. Para un egipcio, vencer en una lucha, remar con fuerza o acertar con el arco podía tener sentido recreativo, militar, religioso y político al mismo tiempo.



Una herencia que no necesita exageraciones

El antiguo Egipto no necesita mitos añadidos para resultar fascinante. No hace falta afirmar que inventó todos los deportes modernos ni que organizó unos juegos idénticos a los griegos. Su aportación es más sutil y quizá más interesante: dejó una de las culturas visuales más antiguas y ricas sobre el cuerpo en movimiento.

En sus tumbas y templos vemos cuerpos que luchan, reman, corren, cazan, nadan, bailan, juegan y se entrenan. Vemos infancia, élite, ejército, realeza, fiesta y religión. Vemos, sobre todo, una sociedad que entendía el cuerpo como instrumento de trabajo, placer, educación, identidad y poder.

Por eso, estudiar el deporte en el antiguo Egipto no consiste solo en buscar “antepasados” de nuestras disciplinas actuales. Consiste en comprender cómo una civilización pensó la fuerza, la destreza, el juego y la belleza física dentro de su propio universo cultural. Y ahí, junto al Nilo, el movimiento del cuerpo también fue una forma de contar la historia.

Bibliografía y fuentes consultadas

1. Decker, Wolfgang. *Sports and Games of Ancient Egypt*. New Haven: Yale University Press, 1992.
2. Decker, Wolfgang, y Michael Herb. *Bildatlas zum Sport im Alten Ägypten*. Leiden: Brill, 1994.
3. Crist, Walter, Anne-Elizabeth Dunn-Vaturi y Alex de Voogt. *Ancient Egyptians at Play: Board Games Across Borders*. Londres: Bloomsbury, 2016.
4. Dunn-Vaturi, Anne-Elizabeth. “Board Games from Ancient Egypt and the Near East”. *The Metropolitan Museum of Art, Heilbrunn Timeline of Art History*, 2018.
5. Grajetzki, Wolfram, y Quirke, Stephen (eds.). *Digital Egypt for Universities*. University College London / Petrie Museum of Egyptian Archaeology, 2000-2003.
6. Mark, Joshua J. “Games, Sports & Recreation in Ancient Egypt”. *World History Encyclopedia*, 2017.
7. Motte, Aurore. “A (re-)investigation of Middle Kingdom speech captions in wrestling scenes”. *The Journal of Egyptian Archaeology*, 103(1), 2017, pp. 53-70.
8. Nicholson, Paul T., y Shaw, Ian (eds.). *Ancient Egyptian Materials and Technology*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.
9. Riggs, Christina. *The Material World of Ancient Egypt*. Cambridge: Cambridge University Press, 2017. Véase el capítulo dedicado a deporte y juegos.
10. Robinson, Paul. “Social ritual and religion in ancient Egyptian board games”. *Board Game Studies Journal / Museum of Gaming*, 2015.
11. Wilkinson, Toby. *The Rise and Fall of Ancient Egypt*. Londres: Bloomsbury, 2010.
12. Wilson, John A. “Ceremonial Games of the New Kingdom”. *Journal of Egyptian Archaeology*, 17, 1931, pp. 211-220.





CUERPOS EN MOVIMIENTO JUNTO AL NILO

El deporte en el antiguo Egipto:
juego, educación, ritual y poder



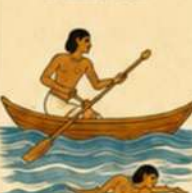
1 IDEA CLAVE

En el antiguo Egipto no existió un deporte moderno como el de Grecia clásica. Lo más adecuado es hablar de cultura física y lúdica: prácticas corporales que podían ser entrenamiento, rito, espectáculo, educación o diversión.

2 ¿DE DÓNDE SALE LA INFORMACIÓN?

- Tumbas, templos y objetos arqueológicos.
- Iconografía cargada de intención social, religiosa y política.
- Pinturas de lucha de Beni Hasan, especialmente valiosas.
- Precaución: las imágenes no permiten reconstruir reglas completas ni campeonatos modernos.

3 PRÁCTICAS MÁS REPRESENTATIVAS

LUCHA	TIRO CON ARCO Y CAZA	CARROS	REMO Y NATACIÓN	JUEGOS DE PELOTA, DANZA Y ACROBACIA	SENET Y OTROS JUEGOS DE TABLERO
 La práctica mejor documentada: técnica, agarres y aprendizaje.	 Precisión, prestigio y valor militar.	 Habilidad guerrera y símbolo de estatus.	 Actividades ligadas al Nilo y a la vida cotidiana.	 Ocio, infancia y presencia femenina.	 Ocio con significado simbólico y funerario.

4 ¿PARA QUÉ SERVÍA EL MOVIMIENTO?



Educación corporal



Formación militar



Ritual y religión



Propaganda del faraón



Entretenimiento y vida cotidiana

5 EL FARAÓN ATLETA



El cuerpo del rey simbolizaba fuerza, juventud, dominio y legitimidad. Las escenas de caza, tiro con arco, carros o carreras rituales no son simples escenas deportivas: son propaganda política. En el festival Sed, la carrera ritual renovaba simbólicamente el poder del monarca.

6 ¿HABÍA COMPETICIONES?



Si hubo actividades competitivas o exhibiciones públicas.



Pero no conocemos ligas, récords, federaciones ni unos Juegos Olímpicos egipcios.



La competición era solo una parte del significado de estas prácticas.

7 LO QUE SÍ PODEMOS AFIRMAR

- ✓
La lucha está muy bien documentada.
- ✓
El Nilo favoreció navegación, remo, pesca y natación.
- ✓
Arco, caza y carros tuvieron un fuerte componente elitista, militar y simbólico.
- ✓
La cultura corporal incluyó a niños, mujeres, élites y ejército en distintos contextos.



CONCLUSIÓN

En el antiguo Egipto, el cuerpo fue trabajo, placer, educación, identidad y poder. Estudiar su deporte no consiste en buscar deportes modernos en el pasado, sino en comprender cómo esa civilización pensó el movimiento dentro de su propio universo cultural.





Resumen infográfico basado en fuentes arqueológicas, iconográficas e historiográficas sobre el antiguo Egipto.

REVISTA DIGITAL DROMOS



ATLETISMO DE ÉLITE • PASIÓN SIN LÍMITES • MADRID, CAPITAL DEL ATLETISMO

MEETING DE MADRID 2026



16 DE JULIO



ESTADIO
VALLEHERMOSO

CON LA PARTICIPACIÓN DE
**ATLETAS INTERNACIONALES
DE ALTO NIVEL**



ATLETAS
DE ÉLITE
INTERNACIONAL



COMPETICIÓN
DE NIVEL
MUNDIAL



VELOCIDAD
FUERZA
EMOCIÓN



ENTRADAS
YA A LA VENTA
¡NO TE LO PIERDAS!



Escuela de Danza Clamores

Un año para recordar, un equipo para celebrar

Si tuviéramos que resumir este curso en una palabra sería: **emocionante**.



Escuela de Danza
Clamores

Ha sido un año lleno de sueños cumplidos, nuevos retos y muchas sonrisas. Un curso donde la Escuela de Danza Clamores ha seguido creciendo, aumentando su nivel y calidad, pero sin perder lo más importante: la esencia que nos hace especiales, el compañerismo y la unión entre alumnos, profesores y familias.

Porque en Clamores no solo aprendemos pasos de Danza... aprendemos a compartir, ayudarnos, animarnos y disfrutar juntos de cada momento. Somos un equipo donde cada persona aporta algo único y donde cada logro se celebra como si fuera de todos.

Seguimos avanzando con ilusión para consolidarnos como un referente de la Danza en el sur de Madrid, creando un espacio donde la formación, la pasión y los valores humanos van siempre de la mano.

Un Festival de Fin de Curso que quedará en nuestra historia



Este año nuestro Festival de Fin de Curso ha sido, sin duda, el más especial hasta la fecha.

Sobre el escenario vimos mucho más que coreografías: vimos nervios, ilusión, emoción, compañerismo y el resultado de meses de trabajo y esfuerzo.





Cada alumno brilló a su manera, desde los más pequeños que llenaron el escenario de alegría, hasta los alumnos más avanzados que demostraron su evolución y compromiso con la Danza.

Detrás de cada actuación hubo ensayos, risas, correcciones, abrazos y muchos momentos compartidos. Ese es el verdadero espíritu de Clamores: crecer juntos y disfrutar del camino.

Queremos agradecer a todos nuestros alumnos por su energía y dedicación, y a nuestro equipo de profesores por transmitir cada día su pasión, profesionalidad y cariño. Este festival fue una celebración de todos nosotros.



Grandes resultados en los exámenes de Ballet: ¡100% de aprobados!

Otro de los grandes momentos de este curso ha sido el resultado de nuestros exámenes de carrera de Ballet.

Nuestros alumnos han conseguido un espectacular 100% de aprobados, demostrando el esfuerzo, la constancia y la preparación realizada durante todo el año.

Cada examen representa mucho más que una nota: representa superación, disciplina y ganas de seguir creciendo como bailarines.



Estamos muy orgullosos de nuestros alumnos y de nuestros profesores, que trabajan cada día para sacar lo mejor de cada persona y acompañarlos en su evolución artística.

La Danza también sale a la calle

Como cierre de esta temporada, la Escuela de Danza Clamores continuará compartiendo su pasión por la Danza con nuestro entorno.

El próximo 11 de julio participaremos en la colaboración con motivo de la Asociación de conductores de San Cristóbal, que se celebrará en San Martín de la Vega.



Una nueva oportunidad para disfrutar, compartir nuestro arte y seguir creando momentos especiales junto a nuestro entorno más cercano.

Gracias por formar parte de Clamores

Este curso nos deja recuerdos, aprendizajes y muchas ganas de seguir creciendo.

Gracias a cada alumno, familia y profesor por formar parte de esta gran familia.

Porque en Clamores cada paso cuenta, cada esfuerzo suma y cada persona forma parte de esta historia.

Seguimos bailando, seguimos creciendo y seguimos soñando juntos.

*Bailar es soñar
con los pies*



**Escuela de Danza
Clamores**



Centro de Danza Miriam Mariscal



Hogueras de San Juan 2026

El pasado 23 de junio, cinco alumnas del Centro de Danza Míriam Mariscal tuvieron el honor de participar como bailarinas en el espectáculo de las Hogueras de San Juan 2026.

Fue una noche mágica, llena de arte, emoción y tradición, fruto del esfuerzo, dedicación y pasión por la danza.

Enhorabuena por representar al centro y a la danza con tanto talento y entrega.

¡Estamos muy orgullosas de vosotras!



Festival Fin de Curso

¡Que tarde tan especial vivimos el viernes 27 de junio!

Celebramos nuestro 36º Festival de Fin de curso. Una cita muy esperada que un año más fue todo un éxito, con aforo completo en el auditorio y 150 alumnos sobre el escenario, demostrando su talento, esfuerzo y pasión por la danza.





Ha sido un curso lleno de trabajo, constancia y dedicación en el que cada ensayo y cada clase nos han llevado hasta este maravilloso resultado. Ver el teatro lleno y a nuestros alumnos brillar sobre el escenario ha sido la mejor recompensa.

Queremos dar las gracias a todas las familias, alumnos, profesores y asistentes por acompañarnos y hacer posible una velada inolvidable.

Aunque despedimos el curso, ¡el verano continúa! Y seguimos disfrutando de la danza con nuestros Cursos Intensivos de Verano y los Patios de Verano.

Spartan Race del Colegio Vegasur: deporte, familia y espíritu de equipo

Por Equipo de Deportes del Colegio

El pasado mes de mayo, el Colegio Vegasur volvió a llenar su recinto de energía, esfuerzo y sonrisas con la celebración de su ya tradicional Spartan Race, una jornada deportiva que se ha convertido en un referente para toda la comunidad educativa y las familias del centro.



Desde primera hora de la tarde, alumnos de todas las edades, padres y profesores se reunieron para participar en las distintas pruebas, diseñadas para poner a prueba la resistencia, la coordinación y el trabajo en equipo. A pesar de la exigencia de los circuitos —adaptados a cada nivel—, el ambiente fue de entusiasmo y colaboración.

Más allá de la competición, la Spartan Race del Colegio Vegasur destacó por su espíritu inclusivo y familiar. Cada prueba se convirtió en una oportunidad para fomentar valores como el compañerismo, el respeto y el cuidado en la práctica deportiva, pilares fundamentales de la educación física del centro.

La jornada concluyó con una gran sensación de satisfacción y orgullo compartido. El evento no solo reafirmó la importancia del deporte como herramienta educativa, sino también como espacio de convivencia y unión entre generaciones.

La Spartan Race del Colegio Vegasur demuestra, año tras año, que el deporte puede ser una fiesta donde todos —alumnos, familias y profesores— son protagonistas.



Entrevistamos a Daniela Jiménez

Por Ana Casado Fuertes

Este mes, desde la escuela de atletismo DROMOS, tenemos la oportunidad de hablar con Daniela Jiménez, una joven atleta de tan solo 9 años con las ideas muy claras.



Daniela aterrizó en el atletismo hace tres años, su pasión por la longitud se palpa en cada palabra que nos cuenta.

Aunque le gusta descubrir distintas disciplinas del atletismo, Daniela lo tiene claro: su prueba favorita es el **salto de longitud**.

Una especialidad en la que se combinan velocidad, impulso y coordinación, y en la que cada salto se convierte en un nuevo reto.

Este último mes, han estado en la escuela realizando un decathlon entre todos los participantes. Su mejor prueba longitud y la que más le ha costado el lanzamiento de Vortex.

Daniela disfruta en cada sesión, refiere que ha conocido a muchos niños y se lo pasan muy bien compitiendo y entrenando entre ellos.

En las últimas competiciones de Daniela hemos podido observar cómo, a cada competición, va limando detalles y va restado décimas a sus carreras.

Desde la escuela queremos agradecer a Daniela su participación en esta entrevista y animarla a seguir entrenando con la misma ilusión. Su alegría, sus ganas de aprender y su constancia son un gran ejemplo para todos sus compañeros.



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



Fútbol adaptado a personas con visibilidad reducida

Por Virginia Díaz Pascual

El fútbol para personas con discapacidad visual se divide principalmente en dos modalidades reguladas por la IBSA (Federación Internacional de Deportes para Ciegos): el Fútbol 5, dirigido a personas con ceguera total, y el Fútbol Sala o Fútbol 7, adaptado para jugadores con baja visión o resto visual funcional.

En España, la entidad de referencia encargada de organizar ligas y campeonatos, así como de promover la integración de estos deportistas, es la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC).

MODALIDADES PRINCIPALES

Fútbol 5 (Clase B1 – Ceguera total)

El Fútbol 5 es una disciplina paralímpica diseñada específicamente para personas con ceguera total o con un resto visual mínimo.



Balón sonoro: el balón incorpora cascabeles o dispositivos sonoros que permiten a los jugadores localizarlo mediante el oído. Posteriormente se explicarán las características de este.



Composición de los equipos: cada equipo está formado por cuatro jugadores de campo y un portero. Los jugadores de campo utilizan antifaz para garantizar la igualdad de condiciones visuales.



Portero: normalmente es una persona vidente o con visión parcial y no puede abandonar su área.



Guía o llamador: además del entrenador, un guía situado detrás de la portería rival orienta a los jugadores mediante indicaciones sobre posiciones, distancias y dirección del juego.



Fútbol Sala para baja visión (Clases B2 y B3)

Esta modalidad está adaptada para futbolistas con discapacidad visual parcial y requiere menos modificaciones reglamentarias. Se realizan ajustes en la iluminación para evitar reflejos o destellos que dificulten la visión.

El balón y las porterías deben presentar un alto contraste cromático respecto al suelo para facilitar su identificación durante el juego.

FÚTBOL ADAPTADO PARA PERSONAS CON VISIBILIDAD REDUCIDA

Un deporte inclusivo que promueve la autonomía, el trabajo en equipo y la superación.

EQUIPAMIENTO ESPECIAL

- BALÓN SONORO**
Contiene cascabeles en su interior para que pueda ser localizado por el sonido.
- ANTIFAZ OPACO**
Asegura igualdad de condiciones para todos los jugadores en la cancha.
- MARCADORES Y BANDAS**
Se utilizan conos sonoros en los arcos y los jugadores pueden usar bandas táctiles para orientarse.
- SILBATO**
El árbitro utiliza sonidos para indicar las acciones del juego.

CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

- Equipos de 5 jugadores (4 jugadores de campo + 1 arquero).
- El partido se juega en una cancha más pequeña.
- Dos tiempos de 20 minutos, con descanso.
- Comunicación verbal constante entre compañeros.



Antifaz opaco
Iguala la condición de todos los jugadores.

Arcos con conos sonoros
Permiten al arquero ubicar la portería por el sonido.

Balón sonoro
Los cascabeles permiten seguir su trayectoria.

REGLAS PRINCIPALES

- El árbitro indica el inicio, las faltas y los saques con sonidos.
- Los jugadores deben anunciar "voy" al ingresar al área del balón.
- No está permitido correr con el balón. Se debe pasar o tirar en máximo 3 segundos.
- Todas las faltas se sancionan con tiro libre indirecto.
- El respeto y la comunicación son fundamentales.

BENEFICIOS

- Mejora la orientación, la audición y la coordinación.
- Fomenta la inclusión, la autoestima y el trabajo en equipo.
- Promueve un estilo de vida activo, saludable y participativo.

 El fútbol adaptado demuestra que no hay límites para la pasión. La inclusión nos hace más fuertes.



La Selección Española de Fútbol para Ciegos (La Roja Paralímpica) es una de las grandes potencias a nivel internacional. A nivel de clubes y ligas, la organización y promoción de este deporte corre a cargo de la FEDC y la Fundación ONCE.

Además del fútbol 5 competitivo, existen versiones inclusivas escolares y recreativas para personas con baja visión, donde se adaptan colores, iluminación y contraste del campo.



Características, equipamiento y normativa

1

Clasificación y Equipamiento Clases visuales

Las competiciones oficiales (como los Juegos Paralímpicos) son para la clase B1 (ciegos totales o con percepción de luz pero sin capacidad para reconocer la forma de una mano). Existen otras categorías (B2 y B3) para personas con baja visión, que juegan con normativas similares adaptadas.

- a. **Antifaces y parches:** Para garantizar la igualdad de condiciones y anular cualquier resto visual, todos los jugadores de campo deben usar parches y un antifaz.
- b. **Balón sonoro:** El esférico está diseñado con cascabeles o cápsulas de acero en su interior. Su sonido al rodar permite a los futbolistas localizarlo en todo momento.

2

Terreno de Juego (Dimensiones)

Se juega en una cancha rectangular de 40 metros de largo por 20 metros de ancho, generalmente sobre césped artificial o parqué.

- a. **Vallas laterales:** El campo no tiene líneas de banda tradicionales. En su lugar, está rodeado por vallas perimetrales (de aproximadamente 1 metro de altura) que evitan que el balón salga del campo y sirven de guía física y acústica para los jugadores.
- b. **Zona libre de fuera de juego:** No existe la regla del fuera de juego, lo que agiliza el dinamismo del partido.

3

Dinámica del Partido Silencio absoluto

El público debe mantener silencio total durante el juego. Solo se permite aplaudir o gritar al marcar un gol. Esto es vital para que los jugadores escuchen el balón y las orientaciones. Duración: Los partidos oficiales constan de dos tiempos de 15 a 20 minutos cada uno (dependiendo del torneo), con un descanso de 10 minutos.



④ Roles y Orientación Espacial

El éxito del juego depende de la comunicación constante, por lo que la cancha se divide en tres zonas de influencia donde solo ciertas personas pueden dar instrucciones:

- El Portero:** Es vidente o tiene visión parcial y es el único que puede salir del área. Dirige a la defensa en el tercio defensivo.
- El Entrenador:** Se ubica en la banda, en la línea central, para organizar el juego y dirigir al equipo en el tercio medio.
- El Guía (Llamador):** Es una figura clave situada detrás de la portería contraria. Orienta a los atacantes en el tercio ofensivo, indicándoles la distancia y el momento exacto para disparar. Regla "Voy": Los jugadores tienen la obligación de decir la palabra "voy" al acercarse a un rival para evitar colisiones peligro.



FÚTBOL ADAPTADO PARA PERSONAS CON VISIBILIDAD REDUCIDA

Deporte inclusivo que promueve la igualdad, la autonomía y el trabajo en equipo. Permite que personas con discapacidad visual disfruten del fútbol en un entorno adaptado, seguro y accesible.



¿CÓMO SE JUEGA?	LA CANCHA	EQUIPAMIENTO PRINCIPAL
 Equipos de 5 jugadores (4 jugadores de campo y 1 arquero).  El balón contiene un sistema sonoro en su interior que permite localizarlo por el ruido.  Los jugadores usan antifaz para garantizar la igualdad de condiciones.  Cada equipo cuenta con un guía vidente detrás de la portería rival que orienta verbalmente.  Las canchas tienen bordes laterales y de fondo para evitar que el balón salga.	 *Las medidas pueden variar según la organización.	 • Balón sonoro con cascabeles en su interior.  • Antifaz para todos los jugadores de campo.  • Protecciones recomendadas (rodilleras, coderas).

BENEFICIOS

 Mejora la condición física y la coordinación.

 Fomenta la confianza, la autonomía y la inclusión.

 Desarrolla la orientación auditiva y espacial.

 Promueve el trabajo en equipo y el respeto.



EL FÚTBOL NO SE VE, SE ESCUCHA, SE SIENTE Y SE VIVE.

¡INCLUSIÓN EN CADA JUGADA!



¿DÓNDE INFORMARSE Y/O PARTICIPAR?



En España, las personas interesadas pueden contactar con la FEDC a través de su página oficial (<https://www.fedc.es>), donde es posible consultar información sobre competiciones, clubes y centros territoriales relacionados con el Fútbol 5 y el fútbol adaptado para personas con discapacidad visual.

El Fútbol que se Escucha: Guía del Fútbol Adaptado

Explicar las modalidades y adaptaciones principales del fútbol para personas con discapacidad visual.

Modalidades y Clasificación Visual

Clase B1: Ceguera Total

Fútbol 5 paralímpico donde los jugadores de campo usan antifaces para garantizar igualdad visual.



Clases B2 y B3: Baja Visión

Fútbol sala con adaptaciones en iluminación y alto contraste cromático en balón y porterías.



La FEDC como Referente:
La Federación Española de Deportes para Ciegos organiza las ligas y promueve la integración.

El Juego de los Sentidos



El esférico contiene cascabeles y el campo (40x20m) tiene vallas laterales como guía acústica.



Balón Sonoro



Regla Obligatoria: "¡Voy!"
Los jugadores deben avisar en voz alta al acercarse a un rival para evitar colisiones.

División de Roles y Orientación en el Campo



Terrén Defensivo

Terrén Medio

Terrén Ofensivo

Portero (Vidente):
Dirige a la defensa y protege el área.

Entrenador:
Organiza el juego desde la línea central.

Guía o Llamador:
Orienta a los jugadores desde detrás de la portería rival.



Silencio Absoluto en la Grada. El público debe callar para que los jugadores escuchen el balón y las guías.

Diego Sevilla, el orgullo ciclista de San Martín de la Vega

Por Virginia Díaz y Hernán Villate

Revista digital DROMOS SMV en su número 4 tiene el enorme placer de contar con la presencia de uno de sus vecinos ilustres D. **Diego Sevilla**. Es un destacado deportista de San Martín de la Vega que como ciclista de élite acaba de volver a casa procedente del Giro de Italia.

Nació el 4 de marzo de 1996 en San Martín de la Vega. Empezó a montar en bicicleta siendo niño en la Agrupación Ciclista de San Martín de la Vega.

Destacó desde categorías inferiores, especialmente en ciclocross, llegando a ser campeón de España de ciclocross en 2012 y participando en campeonatos mundiales juveniles. Equipos Polartec-Kometa Cycling Team + una vinculación con la Fundación Alberto Contador.

Su carrera ha estado estrechamente ligada a la estructura creada por Alberto Contador. Pasó por las categorías de formación de la fundación y posteriormente por los equipos Polartec-Kometa, Kometa, EOLO-Kometa y Team Polti-Kometa/Polti VisitMalta.



Un momento de la entrevista



Escucha
la entrevista





Debutó como profesional en 2018 con el proyecto Kometa. Desde entonces se ha consolidado como un corredor muy valorado por su trabajo para el equipo, más que por acumular victorias personales.

Durante la entrevista ha mantenido una actitud serena, respondiendo con tranquilidad a todas las preguntas, sin omitir ninguna. Un trato amable y cercano, acercándose con cariño a nuestro peque reportero de 11 años perteneciente a la escuela de atletismo, Hernán Villate.

Hombre sencillo, duro y fuerte en rasgos físicos. Destacaron entre sus respuestas el tener como referente en el mundo del ciclismo a Alberto Contador y Alejandro Valverde, uno de sus ídolos del que aprendió a ser el ciclista q es hoy en día.



Empezó en la escuela de ciclismo del pueblo gestionado por su primo Carlos que le metió el gusto por el ciclismo. Trabaja, dentro de su grupo, con un equipo interdisciplinar que le controlan la nutrición, los entrenamientos en sus aspectos técnicos y los mecánicos. No sale solo a carretera.

No es un deportista que sufra en exceso la presión previo a la competición, dado que su experiencia le ha permitido aprender a afrontarla de forma correcta.

Explicó detalles de sus entrenamientos, semana tipo y cual es la prueba que más ilusión le hace competir.

Finaliza la encuesta agradeciendo su presencia y le deseamos suerte y éxitos en su andadura por el ciclismo.



Escucha
la entrevista



RECONOCIMIENTOS PREPARTICIPACIÓN DEPORTIVA

Por Josefina Espejo Colmenero

Las referencias principales en el tema de reconocimientos médicos preparticipación deportiva, en España, son el documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), junto con las recomendaciones de la Sociedad Española de Cardiología y la European Society of Cardiology.



En España no existe una ley estatal que “obligue” a todos los deportistas a realizar un reconocimiento médico preparticipación deportiva (RMPP), pero si habilita al Consejo Superior de Deportes a introducirlo de forma progresiva. Sin embargo, numerosas federaciones deportivas, organizadores de competiciones y entidades deportivas lo exigen para tramitar licencias o participar en determinadas pruebas. Desde el punto de vista científico, el reconocimiento médico preparticipación es considerado la principal herramienta para detectar enfermedades o condiciones de salud que puedan aumentar el riesgo de eventos graves durante el ejercicio, especialmente de origen cardiovascular.



Los **objetivos fundamentales** de un reconocimiento médico preparticipación deportiva son:

- 1 Detectar patologías que puedan comprometer la seguridad del deportista.
- 2 Determinar contraindicaciones absolutas, relativas o temporales para la práctica deportiva.
- 3 Clasificar el nivel de aptitud para un deporte concreto.
- 4 Orientar la práctica física según edad, estado de salud y nivel competitivo.
- 5 Reducir el riesgo de muerte súbita asociada al ejercicio.

RECONOCIMIENTO BÁSICO

Indicado para actividad física recreativa, deporte escolar y personas que comienzan a hacer ejercicio.

Incluye:

- Historia clínica personal y familiar.
- Cuestionario cardiovascular.
- Exploración física general.
- Medición de tensión arterial.
- Auscultación cardiopulmonar.
- Valoración musculoesquelética.

Su finalidad es detectar factores de riesgo evidentes y orientar la práctica deportiva.



RECONOCIMIENTO BÁSICO CON ELECTROCARDIOGRAMA (ECG)

Actualmente, es el modelo más respaldado por las sociedades científicas europeas. Incluye todo lo anterior más ECG de 12 derivaciones en reposo.

El ECG aumenta significativamente la capacidad de detectar :

- Miocardiopatías.
- Canalopatías.
- Síndrome de QT largo.
- Síndrome de Brugada.
- Alteraciones de conducción.
- Cardiopatías potencialmente asociadas a muerte súbita.

La posición europea difiere de la estadounidense (colegio Americano de medicina del deporte) porque considera que el ECG aporta una mejora sustancial en la sensibilidad diagnóstica cuando es interpretado por profesionales entrenados.



RECONOCIMIENTO AVANZADO

Indicado para deportistas federados, competición de nivel medio-alto, deportes de resistencia, deportistas con antecedentes familiares o síntomas.

Añade:

- Prueba de esfuerzo (ergometría).
- Ecocardiografía.
- Espirometría.
- Análítica de sangre, selectiva.

Se realiza cuando el riesgo cardiovascular o la exigencia deportiva lo justifican.



Categorización por edad



Menores de 12 años

Objetivo principal es la detección de cardiopatías congénitas, valoración del crecimiento y desarrollo así como la evaluación ortopédica básica.

Pruebas habituales:

- Historia clínica.
- Exploración física.
- ECG cuando existan antecedentes familiares o práctica deportiva intensa.



Adolescentes (12-18 años)

Grupo de especial interés por ser la etapa donde suelen manifestarse muchas cardiopatías hereditarias. Es el grupo donde el cribado cardiovascular tiene mayor impacto preventivo.

Recomendaciones:

- Historia clínica estructurada.
- Antecedentes familiares de muerte súbita.
- Exploración física.
- ECG en deportistas competitivos.



Adultos jóvenes (18-35 años)

La principal preocupación son las miocardiopatías, arritmogénica y la hipertrófica, así como las canalopatías.

Se recomienda:

- ECG sistemático en competición.
- Ecocardiograma o prueba de esfuerzo cuando existan hallazgos sospechosos.





Mayores de 35 años

Cambia el perfil de riesgo. La principal causa de eventos cardiovasculares relacionados con el deporte pasa a ser la enfermedad coronaria aterosclerótica.

Por ello suelen añadirse:

- Valoración de factores de riesgo cardiovascular.
- Ergometría.
- Evaluación metabólica.
- Control de hipertensión, diabetes y dislipemia.

Categorías de aptitud deportiva

Tras el reconocimiento, el médico puede emitir cualquiera de los siguientes:

Categoría

Apto

Apto con recomendaciones

Apto con limitaciones

No apto temporal

No apto permanente

Significado

·Puede practicar el deporte sin restricciones

Requiere medidas preventivas o seguimiento

Debe evitar determinadas modalidades o intensidades

Suspensión hasta completar estudio o tratamiento

Contraindicación definitiva para ese deporte

La decisión debe individualizarse según el tipo de deporte, la intensidad del ejercicio, el riesgo cardiovascular, la edad y enfermedades detectadas.

Evidencia científica actual



Existe consenso científico sólido en que:

- La anamnesis y la exploración física son imprescindibles.
- El ECG mejora la detección de patologías cardiovasculares potencialmente letales.
- No se recomienda realizar ecocardiogramas o pruebas de esfuerzo de forma universal en toda la población.
- Las pruebas complementarias deben indicarse según riesgo y hallazgos clínicos.



Guía de Reconocimientos Médicos Deportivos: Seguridad en cada Nivel

El reconocimiento médico preparticipación (RMPP) es la herramienta principal para detectar patologías cardiovasculares antes del ejercicio. Siguiendo las recomendaciones de la SEMED y sociedades de cardiología, la evaluación se adapta según la edad y la intensidad del deporte.

Niveles de Evaluación Médica



El ECG es el estándar europeo de seguridad

El electrocardiograma en reposo aumenta drásticamente la detección de cardiopatías asociadas a la muerte súbita.



Reconocimiento Básico

Desde la historia clínica básica.

Objetivos del Reconocimiento



Detectar patologías críticas



Clasificar la aptitud



Orientar la práctica según la salud del deportista

y Avanzado

hasta pruebas de esfuerzo (ergometría) para deportistas de alto nivel.



Riesgos y Pruebas según la Edad

Adolescentes y Adultos Jóvenes (12-35 años)



Etapas críticas para detectar miocardiopatías y enfermedades hereditarias



mediante cribado cardiovascular.

Veteranos (Mayores de 35 años)



El foco cambia a la enfermedad coronaria



requiriendo pruebas de esfuerzo y control metabólico.

Categoría

Significado



Apto:
Práctica deportiva sin restricciones.



Apto con Limitaciones:
Debe evitar ciertas modalidades o intensidades específicas.



No Apto (Temporal/Permanente):
Suspensión para estudio o contraindicación definitiva para el deporte.

CONSEJO DE VERANO



Evita las horas de más calor



Entrena temprano o al atardecer



Hidrátate siempre



Hidratación en el deporte

Por Josefina Espejo Colmenero

Recomendaciones generales, resistencia y condiciones ambientales extremas



La hidratación es un componente esencial del rendimiento y la seguridad en el ejercicio. Sin embargo, las recomendaciones actuales han evolucionado desde pautas universales hacia estrategias individualizadas, ya que las pérdidas de líquido y electrolitos varían considerablemente entre deportistas según la intensidad, la duración del esfuerzo y las condiciones ambientales.

El objetivo principal no es beber la máxima cantidad posible, sino comenzar el ejercicio en un estado adecuado de hidratación y minimizar pérdidas excesivas durante la actividad. La deshidratación aumenta el estrés cardiovascular y térmico, además de elevar la percepción de esfuerzo, especialmente en ambientes cálidos

Las recomendaciones generales incluyen:

- Mantener una ingesta regular de líquidos durante el día, especialmente en las 24–48 horas previas al ejercicio.
- Utilizar indicadores sencillos como la sed, el color de la orina y las variaciones de peso corporal para monitorizar el estado de hidratación.
- Evitar tanto la deshidratación significativa como el exceso de consumo de líquidos.



Hidratación en deportes de resistencia

En pruebas de resistencia (carrera, ciclismo, triatlón o esquí de fondo), las pérdidas por sudor pueden ser elevadas y prolongadas. No existe una cantidad de líquido válida para todos los deportistas, ya que la tasa de sudoración puede variar ampliamente entre individuos y según el entorno.

Las recomendaciones más aceptadas son:

- Diseñar una estrategia individual basada en la tasa de sudoración propia.
- Evitar pérdidas excesivas de masa corporal durante esfuerzos prolongados.
- No aumentar el peso corporal durante la competición, ya que suele indicar sobrehidratación.
- En ejercicios superiores a una hora, las bebidas con carbohidratos y sodio pueden ayudar a mantener el rendimiento y favorecer la absorción de líquidos.

Tras el ejercicio, la rehidratación debe incluir no solo agua, sino también electrolitos y nutrientes.

Cuando se requiere una recuperación rápida, se recomienda ingerir aproximadamente entre el 100 % y el 120 % del peso perdido durante el ejercicio.

Hidratación antes, durante y después del ejercicio

Antes del ejercicio

El objetivo es iniciar la actividad en un estado adecuado de hidratación. La valoración del color de la orina, junto con hábitos regulares de ingesta de líquidos a lo largo del día, puede servir como herramienta práctica de control.

Durante el ejercicio

La estrategia debe intentar limitar pérdidas excesivas de agua y electrolitos sin exceder la capacidad de absorción gastrointestinal. En actividades de larga duración o con elevadas tasas de sudoración, las bebidas que contienen sodio pueden contribuir al mantenimiento del equilibrio hídrico y favorecer la retención de líquidos.

Después del ejercicio

La recuperación requiere reponer tanto el agua como los electrolitos perdidos. La restauración completa del balance hídrico es especialmente importante cuando existen varias sesiones de entrenamiento o competición en un corto intervalo de tiempo.



Ejercicio en condiciones de calor y humedad

El calor constituye el escenario de mayor riesgo para el equilibrio hídrico. La humedad elevada dificulta la evaporación del sudor y reduce la capacidad del organismo para disipar calor, incrementando la temperatura corporal.



Hidratación previa

Priorizar la hidratación antes del inicio del ejercicio, ya que la capacidad de absorber líquidos durante el esfuerzo es limitada.



Aclimatación progresiva

Realizar una aclimatación progresiva al calor cuando sea posible. Consumir bebidas frescas, que suelen favorecer una mayor ingesta voluntaria.



Sodio en esfuerzos largos

Incorporar sodio en ejercicios prolongados (>1 hora), especialmente en deportistas con elevada sudoración o pérdidas importantes de sal.



Evitar la hiponatremia

Una situación potencialmente grave causada habitualmente por la ingesta excesiva de líquidos hipotónicos. El riesgo aumenta en pruebas de larga duración cuando se bebe más de lo que el organismo puede eliminar.

Ejercicio en ambientes fríos

Aunque el riesgo de estrés térmico es menor, el frío también puede favorecer la deshidratación. La sensación de sed suele disminuir, mientras que continúan produciéndose pérdidas de agua por la respiración y el sudor generado por la actividad física y el uso de ropa de abrigo.

Por ello, en deportes de resistencia realizados en invierno o en montaña se recomienda:

- No utilizar la sed como único indicador de hidratación.
- Mantener una ingesta regular de líquidos durante la actividad.
- Controlar el peso corporal antes y después de sesiones largas para estimar las pérdidas reales.
- Asegurar una adecuada reposición de líquidos y sodio tras el ejercicio.



Hidratación según la edad

Niños y adolescentes

Los deportistas jóvenes presentan características fisiológicas que los diferencian de los adultos.

Los niños tienen una menor capacidad de disipación del calor mediante el sudor y dependen en mayor medida del aumento del flujo sanguíneo cutáneo para regular la temperatura corporal. Además, suelen beber de forma insuficiente si no se les ofrece acceso frecuente a líquidos.

Las recomendaciones fundamentales incluyen:

- Facilitar pausas programadas para beber.
- Educar a entrenadores, familias y deportistas sobre la importancia de la hidratación.
- Evitar que la sensación de sed sea el único criterio para iniciar la reposición de líquidos.
- Adaptar la carga de entrenamiento en condiciones de calor extremo.

La prevención resulta especialmente importante porque los menores pueden reconocer más tarde los signos iniciales del estrés térmico.

Adultos jóvenes



En individuos sanos y entrenados, los mecanismos de regulación hídrica suelen funcionar eficientemente. Sin embargo, las necesidades varían considerablemente entre personas debido a diferencias en composición corporal, intensidad de ejercicio, nivel de entrenamiento y tasa de sudoración.

La estrategia más eficaz consiste en individualizar los planes de hidratación a partir de:

- Medición de pérdidas de peso durante el ejercicio.
- Evaluación de la tolerancia gastrointestinal.
- Duración e intensidad de la actividad.
- Condiciones ambientales específicas.



Personas mayores

El envejecimiento se asocia con cambios fisiológicos que incrementan la vulnerabilidad frente a la deshidratación.

Entre ellos destacan:

- Disminución de la sensación de sed.
- Menor capacidad de concentración renal.
- Alteraciones en la regulación de la temperatura corporal.
- Mayor prevalencia de enfermedades crónicas y tratamientos farmacológicos que pueden influir en el balance hídrico.

Los deportistas veteranos deben prestar especial atención a la ingesta regular de líquidos antes, durante y después del ejercicio, incluso en ausencia de sensación de sed.

HIDRATACIÓN DEPORTIVA: Estrategias para el Rendimiento y la Seguridad

Comunicar la importancia de una hidratación individualizada y adaptada a diferentes condiciones ambientales y etapas de la vida para optimizar el rendimiento deportivo.

EL CICLO DE LA HIDRATACIÓN



ESTRATEGIAS SEGÚN EL ENTORNO Y EDAD



Cuando una milésima decide

Por David de Pedro

La revolución tecnológica en la medición y el arbitraje en atletismo

¿Sabías que...?

La imagen de PhotoFinish que vemos tras una llegada ajustada no es una fotografía normal. En realidad, la cámara no captura toda la recta de meta, sino únicamente una fina línea situada exactamente sobre la llegada. Miles de veces por segundo, el sistema registra lo que pasa por ese punto y construye una imagen basada en el tiempo. Por eso las fotografías finales suelen verse "deformadas": lo que estamos viendo no es una instantánea, sino el paso del tiempo convertido en imagen.

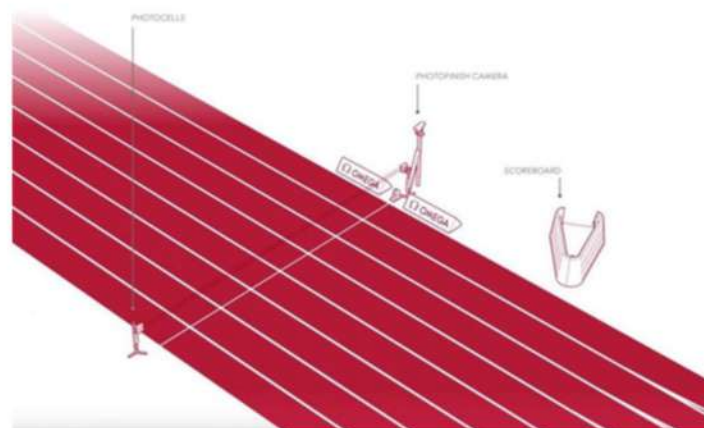
Hace no tantos años, muchas decisiones en atletismo dependían únicamente del ojo humano y de la experiencia de los jueces. Un cronómetro manual, varios oficiales observando una llegada o un salto medido con cinta eran parte habitual de cualquier competición. Hoy, sin embargo, la tecnología se ha convertido en una pieza fundamental del atletismo moderno. Cámaras de alta velocidad, sensores, sistemas láser y software especializado trabajan en segundo plano para garantizar algo esencial en el deporte: que el resultado sea justo y preciso.



PhotoFinish: cuando el tiempo se convierte en imagen

En las carreras, el cambio más visible llegó con el cronometraje automático y el PhotoFinish. Durante décadas, los tiempos se tomaban manualmente, arrancando y deteniendo cronómetros al escuchar el disparo y ver cruzar la meta a los atletas. Aunque el sistema funcionaba razonablemente bien, el margen de error humano siempre estaba presente. La reacción del cronometrador podía alterar una marca por varias centésimas, algo prácticamente decisivo en pruebas de velocidad.

La llegada de los sistemas FAT, conocidos como FullyAutomatic Timing, revolucionó por completo esta situación. El cronómetro ya no depende de una persona: el disparo activa automáticamente el sistema y una cámara de alta velocidad registra la llegada de cada atleta con enorme precisión. Hoy, las competiciones importantes utilizan cámaras capaces de capturar miles de imágenes por segundo, permitiendo determinar el orden exacto de llegada incluso cuando dos atletas parecen entrar completamente empatados.



Pero el PhotoFinish es mucho más que una cámara apuntando a la meta. Todo el sistema está cuidadosamente sincronizado. La cámara debe colocarse perfectamente alineada con la línea de llegada, conectada electrónicamente al sistema de salida y respaldada, en muchas ocasiones, por equipos de seguridad adicionales por si algún elemento falla. Además, el software permite analizar cada llegada frame a frame para identificar el momento exacto en el que el torso del atleta cruza la meta, que es lo que realmente determina la clasificación según el reglamento.

Curiosamente, muchas veces el público piensa que la imagen del PhotoFinish "engaña" porque las figuras aparecen estiradas o deformadas. En realidad, esa deformación es precisamente lo que permite leer el tiempo. La imagen no representa un instante concreto, sino la sucesión temporal del paso de los atletas por la línea de meta.



La tecnología en los concursos horizontales

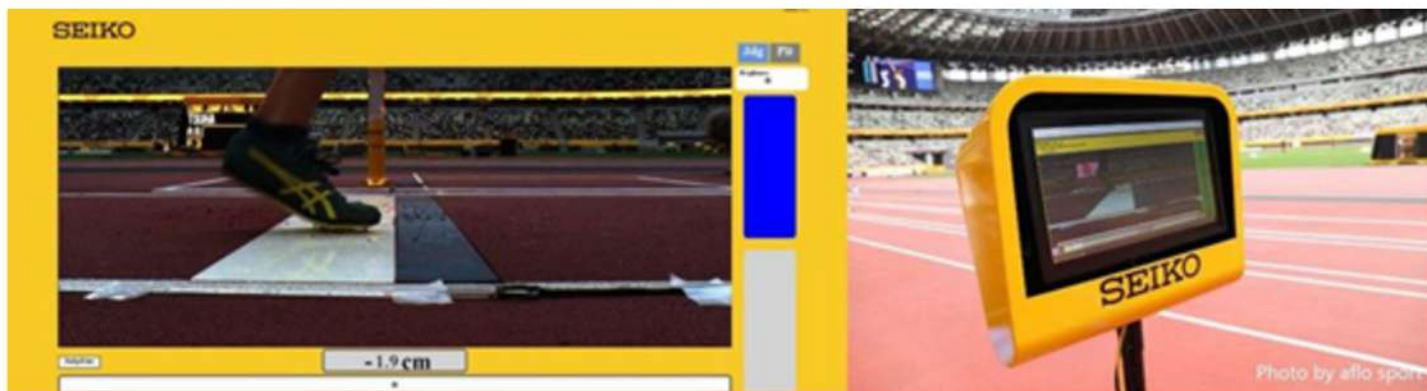
La tecnología también ha transformado completamente los concursos horizontales, como la longitud y el triple salto. Durante años, un juez debía observar la batida a simple vista y posteriormente medir manualmente el salto utilizando una cinta métrica. En intentos muy rápidos o ajustados, la dificultad era enorme

Hoy, en las grandes competiciones internacionales, la situación es muy diferente. Las tablas de batida cuentan con cámaras de alta velocidad capaces de revisar cada apoyo al detalle. Gracias a estos sistemas, un nulo por apenas unos milímetros puede comprobarse frame a frame, eliminando muchas dudas y reduciendo la polémica.

La medición de la distancia también ha evolucionado enormemente. Aunque mucha gente sigue imaginando a varios jueces extendiendo una cinta métrica por el foso, en campeonatos importantes lo habitual es utilizar estaciones totales electrónicas, dispositivos similares a los empleados en topografía.

Cuando el atleta cae en la arena, el juez identifica la marca válida más cercana dejada en el foso, ya que la medición siempre se realiza desde la tabla de batida hasta la huella más próxima, aunque haya sido hecha con una mano o al caer hacia atrás. Después, el oficial coloca un prisma o marcador reflectante sobre ese punto y el sistema láser calcula automáticamente la distancia exacta.





Es decir, el juez ya no mide físicamente el salto como se hacía antiguamente. Su función principal pasa a ser identificar correctamente el punto de caída para que el sistema electrónico realice el cálculo digital. Apenas unos segundos después, la marca aparece automáticamente en el videomarcador y en las retransmisiones televisivas.

Gracias a estos avances, las competiciones son hoy mucho más rápidas, precisas y fiables. Además, los sistemas están conectados directamente con el software oficial del campeonato, evitando errores de transcripción y agilizando todo el desarrollo del concurso.

Milímetros decisivos en altura y pértiga

En las pruebas verticales, como la altura o la pértiga, la precisión también se ha vuelto fundamental.

Cuando un atleta intenta superar una altura, apenas unos milímetros pueden marcar la diferencia entre seguir en competición o quedar eliminado. Por eso, actualmente se utilizan sistemas de medición mucho más precisos que los tradicionales, incluyendo referencias láser y herramientas digitales para comprobar la colocación exacta del listón.



El vídeo también juega un papel importante en estas pruebas. A veces, el listón vibra durante varios segundos antes de decidir si cae o se mantiene. En situaciones especialmente ajustadas, las cámaras permiten revisar el intento y comprobar exactamente qué ocurrió. Esto resulta especialmente importante cuando está en juego una clasificación, una mínima internacional o incluso un récord.



La tecnología también transforma los lanzamientos



En los lanzamientos, como peso, disco, martillo o jabalina, la medición también ha dado un enorme salto tecnológico. Aunque el procedimiento reglamentario sigue siendo el mismo, la forma de obtener la distancia ha cambiado mucho.

La medición oficial se realiza desde el borde interior del círculo o del arco de lanzamiento hasta la primera marca dejada por el artefacto en el suelo. En grandes competiciones, esta distancia ya no suele calcularse utilizando largas cintas métricas sobre el sector.

Actualmente, lo más habitual es emplear estaciones totales electrónicas conectadas mediante láser y coordenadas digitales. El juez marca el punto exacto donde impactó el artefacto y el sistema calcula automáticamente la distancia oficial con enorme precisión. En apenas unos segundos, la marca aparece directamente en los sistemas informáticos, pantallas del estadio y retransmisiones.

En algunos campeonatos, además, cámaras y sistemas digitales ayudan también a verificar si el artefacto cayó dentro del sector válido, algo especialmente útil en lanzamientos muy largos o cercanos a las líneas.



El futuro del arbitraje deportivo

Cada vez aparecen más sistemas automatizados, sensores inteligentes y herramientas capaces de analizar acciones en tiempo real. La inteligencia artificial empieza incluso a abrirse paso en algunos ámbitos del análisis deportivo y arbitral. Aunque el atletismo sigue manteniendo gran parte de su esencia tradicional, la innovación ya forma parte inseparable de este deporte.

Sin embargo, toda esta tecnología no sustituye al juez. Al contrario. Los sistemas actuales ayudan a tomar decisiones más rápidas y precisas, pero siguen siendo los oficiales quienes supervisan las pruebas, interpretan las imágenes y validan cada resultado.

Porque hoy, en una llegada ajustada, en una batida milimétrica o en un listón que apenas se mueve, la diferencia entre ganar o perder puede depender de algo casi invisible para el ojo humano. Y ahí es donde la tecnología entra en escena para hacer que cada milésima y cada milímetro cuenten de verdad.



»»» CONSEJO DE AUTOMOTIVACIÓN

**LA DISCIPLINA
VENCE A LA
EXCUSA**

-  **EMPIEZA**
AUNQUE NO TENGAS GANAS
-  **SUMA**
CADA DÍA
-  **LA CONSTANCIA**
CREA RESULTADOS

REVISTA DIGITAL **D R O M O S**



Genética y talento atlético: una pieza importante, pero no decisiva.

Por Antonio José Gutiérrez Lucas

Cuando un joven atleta destaca por encima de sus compañeros suele aparecer una pregunta inevitable: ¿ha nacido con unas condiciones especiales o es el resultado del entrenamiento?

La ciencia actual indica que ambas explicaciones son necesarias. El rendimiento atlético surge de una interacción compleja entre la genética, el entrenamiento, la maduración biológica, la alimentación, el entorno familiar, las oportunidades deportivas, la salud y determinadas características psicológicas.

Los factores genéticos tienen una influencia indudable sobre muchas de las capacidades que sostienen el rendimiento. Sin embargo, ningún análisis de ADN permite identificar con suficiente precisión quién llegará a convertirse en campeón. La genética puede ayudar a comprender las diferencias individuales, pero no debería utilizarse como un mecanismo de selección o exclusión, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

El atleta no parte de una hoja en blanco



Cada persona comienza su práctica deportiva con unas características biológicas particulares. La estatura, la longitud de las extremidades, la estructura corporal, la distribución de los tipos de fibras musculares, la fuerza, la potencia, la capacidad de transportar oxígeno o la facilidad para recuperar después de un esfuerzo presentan cierto grado de influencia hereditaria.

Esto no significa que dichas cualidades sean inmutables. La mayoría pueden desarrollarse mediante el entrenamiento, aunque no todos los deportistas responden de la misma manera ni alcanzan el mismo nivel final. Dos atletas de edad, experiencia y nivel inicial similares pueden seguir un programa idéntico y obtener adaptaciones diferentes.

El estudio HERITAGE FamilyStudy mostró una importante agrupación familiar en la mejora del consumo máximo de oxígeno después de un programa de entrenamiento aeróbico estandarizado. En otras palabras, parte de la capacidad para responder al entrenamiento parece estar relacionada con factores genéticos [1].

Este concepto resulta especialmente relevante para la detección de talentos. No solo interesa conocer quién corre más rápido, salta más o lanza más lejos en un momento determinado. También importa descubrir quién posee una mayor capacidad para aprender, adaptarse al entrenamiento y progresar a largo plazo.

ACTN3: el llamado “gen de la velocidad”

Uno de los genes más estudiados en el deporte es el ACTN3, responsable de producir alfa-actinina-3, una proteína presente principalmente en las fibras musculares rápidas. Estas fibras participan de manera importante en acciones explosivas como los sprints, los saltos y los lanzamientos.

No obstante, estas asociaciones no convierten al ACTN3 en un detector infalible de velocistas. Existen atletas internacionales de velocidad y potencia que presentan el genotipo XX y personas con el genotipo supuestamente más favorable que nunca alcanzan un rendimiento deportivo destacado.

Una variante genética denominada R577X provoca que algunas personas no produzcan alfa-actinina-3. Los primeros estudios observaron que el alelo R aparecía con mayor frecuencia entre velocistas y atletas de potencia de élite [2]. Posteriores revisiones y metaanálisis han encontrado asociaciones entre la presencia de este alelo y el rendimiento en modalidades de fuerza o potencia.

El ACTN3 puede modificar ligeramente determinadas funciones musculares, pero no decide por sí solo si un joven llegará a correr los 100 metros en menos de diez segundos. La técnica, el entrenamiento, la coordinación, la salud, la motivación y las oportunidades disponibles continúan siendo esenciales.



ACTN3: el llamado “gen de la velocidad”

La genética influye en el rendimiento deportivo, pero no determina el destino de un atleta.



IDEA CLAVE

El rendimiento atlético es el resultado de una interacción compleja entre la genética, el entrenamiento, la maduración, la alimentación, el entorno, la salud y factores psicológicos.

1 EL ATLETA NO PARTE DE UNA HOJA EN BLANCO

Cada persona posee características biológicas heredadas que influyen en su rendimiento:

- Estatura y estructura corporal
- Fuerza y potencia
- Tipos de fibras musculares
- Recuperación postesfuerzo
- Capacidad de transporte de oxígeno
- Respuesta al entrenamiento

El estudio HERITAGE Family Study mostró que la mejora del VO₂ máx. tras un entrenamiento aeróbico tiene un importante componente genético [1].

Para detectar talentos importa identificar no solo quién rinde hoy, sino quién tiene mayor capacidad de aprender, adaptarse y progresar a largo plazo.

2 ACTN3: EL “GEN DE LA VELOCIDAD”

El gen ACTN3 produce alfa-actinina-3, una proteína presente en las fibras musculares rápidas, clave en acciones explosivas como esprints, saltos y lanzamientos.



VARIANTE R577X

Algunas personas tienen una mutación (alelo X) que impide producir alfa-actinina-3.



ALELO R (con proteína)

Más frecuente en velocistas y atletas de potencia de élite [2,3].



ALELO X (sin proteína)

También presente en muchos atletas de élite y en la población general.



El ACTN3 puede influir ligeramente en la función muscular, pero NO determina por sí solo si serás un gran velocista. La técnica, el entrenamiento, la motivación y las oportunidades siguen siendo esenciales.

3 ACE Y LAS PRUEBAS DE RESISTENCIA



El gen ACE interviene en el sistema renina-angiotensina y en procesos cardiovasculares y musculares.

VARIANTE ACE I/D

El genotipo II se ha asociado en algunos estudios con mejores resultados en pruebas de resistencia, mientras que el alelo D del ACTN3 se relaciona más con pruebas de potencia [3].



- Las asociaciones son moderadas y no siempre se replican en diferentes poblaciones.
- La frecuencia de las variantes cambia según el origen geográfico y étnico.
- Ni ACE ni ACTN3 son certificados de talento: solo dos pequeñas piezas de un rompecabezas mucho mayor.

4 EL RENDIMIENTO ES POLIGÉNICO



Las cualidades atléticas complejas dependen de la combinación de muchas variantes genéticas, cada una con un efecto pequeño, y del entorno.



VELOCIDAD Y POTENCIA

Dependen de la fuerza, la coordinación, la velocidad nerviosa, la técnica, la rigidez musculotendinosa y la tolerancia al entrenamiento de alta intensidad.



RESISTENCIA

Intervienen el VO₂ máx., la economía de carrera, el umbral metabólico, la capacidad mitocondrial, la termorregulación, la utilización de sustratos y la resistencia psicológica.



Las revisiones más recientes identifican cientos de variantes asociadas al rendimiento en resistencia y potencia, pero ninguna explica por sí sola el éxito deportivo [4-6].

5 LA GENÉTICA ORIENTA, NO DECIDE



La información genética puede ayudar a comprender diferencias individuales.



Puede orientar el entrenamiento y la planificación.



Pero nunca debe utilizarse para excluir o limitar oportunidades.



El talento se construye cada día con trabajo, constancia y un entorno adecuado.

“

Los genes pueden abrir una puerta, pero eres tú quien decide cruzarla.



REFERENCIAS

- [1] Bouchard, C. et al. Familial aggregation of VO₂ max: response to exercise training: results from the HERITAGE Family Study. *J Appl Physiol.* 1999.
- [2] Yang, N. et al. ACTN3 genotype is associated with athletic performance in sprint and power sports. *J Appl Physiol.* 2003.
- [3] Eynon, N. et al. ACTN3 R577X and ACE I/D polymorphisms and sports performance: a meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports.* 2013.
- [4] Clark, D. M. et al. Human performance genomics: recent progress and future directions. 2019.
- [5] Ahmetov, I. & Fedotovskaya, O. N. Current progress in sport genomics. *Adv Genet.* 2015.
- [6] Marzoli, E. et al. DNA sequences on human athletic performance. *Nat Rev Genet.* 2015. *Med.* 2018.

Diseñado para
**REVISTA DIGITAL
DROMOS**



ACE y las pruebas de resistencia

Otro de los genes más investigados es el ACE, relacionado con el sistema renina-angiotensina y con diferentes procesos cardiovasculares y musculares. Su conocida variante de inserción o delección, denominada ACE I/D, se ha relacionado en algunos estudios con el rendimiento deportivo.

Un metaanálisis publicado en 2013 encontró una asociación estadística entre el genotipo ACE II y las modalidades de resistencia, mientras que el alelo R del ACTN3 mostró una relación más clara con las pruebas de potencia [3].

Sin embargo, las asociaciones observadas son moderadas y no siempre se reproducen en poblaciones diferentes. La frecuencia de cada variante genética puede cambiar según el origen geográfico y étnico de los participantes. Además, muchos estudios han utilizado muestras pequeñas de atletas de élite, algo comprensible debido al reducido número de personas que alcanzan ese nivel, pero que limita la capacidad para generalizar los resultados.

Por esta razón, ni ACE ni ACTN3 deben interpretarse como certificados de talento. Son únicamente dos pequeñas piezas dentro de un sistema formado por cientos o miles de variantes genéticas.

ACE

UN GEN CLAVE EN EL RENDIMIENTO DE RESISTENCIA

El gen ACE (enzima convertidora de angiotensina) influye en el sistema cardiovascular y muscular, y puede desempeñar un papel importante en la respuesta al entrenamiento y al rendimiento deportivo, especialmente en pruebas de resistencia.

Diseñado para
REVISTA DIGITAL
DROMOS

¿QUÉ ES EL GEN ACE?

El gen ACE codifica la enzima convertidora de angiotensina, una proteína fundamental en el sistema renina-angiotensina.

Este sistema regula la presión arterial, el equilibrio de líquidos y electrolitos, el flujo sanguíneo y el remodelado de tejidos en el corazón, los vasos sanguíneos y el músculo esquelético.

EL SISTEMA RENINA-ANGIOTENSINA (RESUMEN)

El hígado produce angiotensinógeno. La renina (del riñón) lo convierte en angiotensina I. La ACE lo convierte en angiotensina II. La angiotensina II provoca vasoconstricción, aumenta la presión arterial y estimula la secreción de aldosterona.

LA VARIANTE GENÉTICA: ACE I/D

En una región del gen ACE existe una variante común con dos formas:

ALELO I (INSERCIÓN)

- Contiene un fragmento de ADN de 287 pares de bases.
- Asociado con niveles más bajos de ACE en sangre.

ALELO D (DELECCIÓN)

- Carece de ese fragmento de ADN.
- Asociado con niveles más altos de ACE en sangre.

GENOTIPOS POSIBLES

Insersión/Insersión Insersión/Delección Delección/Delección

ASOCIACIÓN CON EL RENDIMIENTO DE RESISTENCIA

Numerosos estudios han analizado la relación entre el gen ACE y el rendimiento deportivo.

Un metaanálisis (2013) encontró que el genotipo II se asocia estadísticamente con mejor rendimiento en pruebas de resistencia, como carreras de fondo, ciclismo o triatlón.¹

Posibles razones:

- Mayor vasodilatación y mejor flujo sanguíneo muscular.
- Mejor transporte de oxígeno y eficiencia cardiovascular.
- Adaptaciones más eficientes al entrenamiento aeróbico.

El alelo D (especialmente DD) se ha relacionado más con deportes de potencia y fuerza, junto con el gen ACTN3 (alelo R).

FUNCIONES PRINCIPALES DE LA ENZIMA ACE

- Regula la presión arterial mediante la producción de angiotensina II.
- Participa en el equilibrio de sodio y agua a través de la aldosterona.
- Influye en el crecimiento y remodelado del músculo y de los vasos sanguíneos.
- Interviene en la función cardiovascular y en la adaptación al ejercicio.

LIMITACIONES IMPORTANTES

- ACE es solo un factor entre muchos. El rendimiento es poligénico y está fuertemente influenciado por el entrenamiento, la nutrición, la recuperación, el entorno y la psicología.
- No determina el éxito deportivo. Muchas personas con genotipo desfavorable alcanzan niveles de élite.
- Las frecuencias genéticas varían según la población y el origen étnico, por lo que los resultados no siempre se replican.
- Las asociaciones encontradas son moderadas, no absolutas.
- ACE no es una "etiqueta de destino", sino una pequeña pista que puede ayudar a comprender diferencias individuales.

EN RESUMEN

El gen ACE influye en procesos cardiovasculares y musculares importantes para el rendimiento, especialmente en deportes de resistencia. Conocer nuestras variantes genéticas puede ayudarnos a entender mejor cómo responde nuestro cuerpo al entrenamiento, pero el esfuerzo, la constancia y las oportunidades siguen siendo determinantes.

REFERENCIAS

- Yang, N., et al. ACTN3 genotype is associated with athletic performance in sprint and power sports. *J Appl Physiol*. 2003.
- Eynon, H., et al. ACTN3 R577X and ACE I/D polymorphisms and sports performance: a review. *scgates. Humid Sci Med Sci Sports*. 2013.

El rendimiento es poligénico

Las cualidades atléticas complejas no dependen de un solo gen. Son poligénicas, lo que significa que están condicionadas por la combinación de numerosas variantes, cada una con un efecto normalmente pequeño.

La velocidad, por ejemplo, requiere una determinada arquitectura corporal, producción de fuerza, rigidez musculotendinosa, coordinación intermuscular, velocidad de transmisión nerviosa, capacidad técnica y tolerancia al entrenamiento de alta intensidad. Cada uno de estos elementos está influido por numerosos genes y, al mismo tiempo, por el entorno.

En las pruebas de fondo intervienen el consumo máximo de oxígeno, la economía de carrera, el umbral metabólico, la capacidad mitocondrial, la utilización de diferentes sustratos energéticos, la termorregulación y la resistencia psicológica. Tampoco existe una única variante genética capaz de reunir todas estas cualidades.

Las revisiones más recientes recopilan una cantidad creciente de marcadores relacionados con el rendimiento, la composición muscular, la respuesta al entrenamiento y el riesgo de lesión [4]. Sin embargo, la identificación de asociaciones no equivale a disponer de una herramienta predictiva válida. Muchas relaciones genéticas presentan efectos reducidos, dependen de la población analizada o necesitan ser confirmadas en estudios de mayor tamaño.



Heredabilidad no significa destino

Uno de los errores más frecuentes consiste en confundir el concepto de heredabilidad con una predicción individual. Cuando se afirma que una característica posee una determinada heredabilidad, se está describiendo qué parte de las diferencias observadas dentro de una población puede relacionarse estadísticamente con diferencias genéticas.

Esto no significa que ese porcentaje del rendimiento de un atleta concreto esté predeterminado desde el nacimiento. Tampoco indica que el entrenamiento solo pueda modificar la parte restante.

Los genes actúan dentro de un contexto. Una predisposición favorable necesita estímulos adecuados para manifestarse. Sin instalaciones, entrenadores cualificados, estabilidad emocional, continuidad, descanso y oportunidades competitivas, muchas posibilidades biológicas nunca se transforman en rendimiento.

Del mismo modo, un deportista sin una combinación genética considerada teóricamente óptima puede alcanzar un nivel muy elevado gracias a una excelente técnica, una gran capacidad de aprendizaje, un entrenamiento individualizado y una trayectoria deportiva bien construida.

El peligro de seleccionar demasiado pronto

La detección temprana de talentos presenta importantes dificultades. Durante la adolescencia, dos jóvenes de la misma edad cronológica pueden encontrarse en momentos de maduración muy diferentes. El atleta que ha madurado antes suele ser temporalmente más alto, fuerte y rápido, lo que puede favorecer su selección.

Sin embargo, esa ventaja puede reducirse cuando el resto de los compañeros completa su desarrollo. Seleccionar exclusivamente a quienes ofrecen mejores resultados a los 12, 13 o 14 años puede provocar la pérdida de deportistas de maduración tardía con un gran potencial futuro.

Las revisiones sobre identificación de talentos recomiendan utilizar procesos longitudinales, multidimensionales y abiertos [5,6]. En lugar de realizar una única prueba y emitir una sentencia definitiva, es preferible observar la evolución del atleta durante varios años.

La detección debe valorar el rendimiento actual, pero también la progresión, la maduración biológica, la capacidad técnica, la coordinación, la disposición para aprender, la tolerancia a las cargas, la motivación y el entorno del deportista.

¿Deben utilizarse pruebas genéticas?



En los últimos años han aparecido empresas que ofrecen pruebas genéticas directas al consumidor para determinar si un niño presenta mejores condiciones para la velocidad, la resistencia o la fuerza. La evidencia disponible no respalda este uso.

Un consenso internacional publicado en el British Journal of Sports Medicine concluyó que las pruebas genéticas comerciales no poseen suficiente validez para predecir el rendimiento deportivo ni para identificar talentos [7]. El consenso de la Federación Internacional de Medicina del Deporte también señala que el rendimiento es poligénico y advierte sobre las limitaciones científicas y éticas de utilizar información genética en la selección deportiva [8].

En menores de edad, además, aparecen cuestiones especialmente delicadas:

- El niño puede no comprender completamente las consecuencias del análisis.
- El resultado podría condicionar prematuramente la elección de una modalidad.
- Existe riesgo de discriminación o exclusión.
- La información genética afecta también a otros miembros de la familia.
- Pueden aparecer hallazgos relacionados con la salud que no estaban siendo buscados.
- No siempre está claro quién conservará los datos ni cómo podrán utilizarse en el futuro.

Una etiqueta como “no apto para velocidad” podría limitar las oportunidades de un joven basándose en una prueba con escasa capacidad predictiva. El daño psicológico y deportivo de un falso negativo podría ser considerable.

Cómo integrar responsablemente la genética

Reconocer la importancia de la genética no significa convertirla en el centro de la detección de talentos. Su principal aportación actual consiste en ayudarnos a comprender que cada deportista posee un punto de partida y una capacidad de adaptación diferentes.

Para clubes, escuelas y federaciones, una estrategia responsable debería apoyarse en los siguientes principios:

1. Evaluación multidimensional. Combinar marcas, pruebas físicas, técnica, coordinación, maduración, características psicológicas y observación del entrenador.



2. Seguimiento longitudinal. Analizar la evolución durante varias temporadas y no únicamente el rendimiento alcanzado en un día determinado.



3. Igualdad de oportunidades. Mantener abiertas las vías de desarrollo para los atletas de maduración tardía y para quienes comienzan a practicar atletismo a edades diferentes.



4. Individualización del entrenamiento. Ajustar cargas y contenidos según la respuesta real del deportista, sin presuponerla a partir de una variante genética.



5. Protección del menor. Evitar pruebas comerciales destinadas a predecir talento y proteger la privacidad de cualquier información biológica o médica.

6. Formación de los entrenadores. Facilitar conocimientos básicos sobre crecimiento, genética, maduración y adaptación para evitar interpretaciones deterministas.



Conclusión: los genes predisponen, el proceso construye

Los factores genéticos son importantes porque influyen en muchas de las características necesarias para destacar en atletismo. Contribuyen a explicar por qué algunos deportistas muestran una gran velocidad natural, una estructura corporal favorable, una capacidad aeróbica elevada o una respuesta excepcional al entrenamiento.

Pero los genes no compiten, no entrenan, no aprenden una técnica y no sostienen años de trabajo. Tampoco pueden predecir con precisión quién soportará las dificultades, mantendrá la motivación, encontrará el entorno adecuado o evitará lesiones graves.

La detección de talentos más rigurosa no es aquella que busca una respuesta definitiva en una muestra de saliva. Es la que observa al deportista como un sistema complejo, respeta sus ritmos de maduración y le proporciona oportunidades suficientes para demostrar hasta dónde puede llegar.

La genética puede señalar posibilidades. El entrenamiento, el entorno y la trayectoria personal son los encargados de convertirlas —o no— en rendimiento.

Bibliografía

1. Bouchard, C., An, P., Rice, T., Skinner, J. S., Wilmore, J. H., Gagnon, J., Pérusse, L., Leon, A. S., & Rao, D. C. (1999). Familial aggregation of VO_2max response to exercise training: Results from the HERITAGE Family Study. *Journal of Applied Physiology*, 87(3), 1003-1008. <https://doi.org/10.1152/jappl.1999.87.3.1003>
2. Yang, N., MacArthur, D. G., Gulbin, J. P., Hahn, A. G., Beggs, A. H., Easteal, S., & North, K. (2003). ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. *American Journal of Human Genetics*, 73(3), 627-631. <https://doi.org/10.1086/377590>
3. Ma, F., Yang, Y., Li, X., Zhou, F., Gao, C., Li, M., & Gao, L. (2013). The association of sport performance with ACE and ACTN3 genetic polymorphisms: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 8(1), e54685. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0054685>
4. Semenova, E. A., Hall, E. C. R., & Ahmetov, I. I. (2023). Genes and athletic performance: The 2023 update. *Genes*, 14(6), 1235. <https://doi.org/10.3390/genes14061235>
5. Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2018). Talent identification in sport: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(1), 97-109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
6. Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sports Medicine*, 38(9), 703-714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>
7. Webb, N., Williams, A., McNamee, M., Bouchard, C., Pitsiladis, Y., Ahmetov, I., et al. (2015). Direct-to-consumer genetic testing for predicting sports performance and talent identification: Consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 49(23), 1486-1491. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095343>
8. Tanisawa, K., Wang, G., Seto, J., Verdouka, I., Twycross-Lewis, R., Karanikolou, A., et al. (2020). Sport and exercise genomics: The FIMS 2019 consensus statement update. *British Journal of Sports Medicine*, 54(16), 969-975. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101532>
9. Guth, L. M., & Roth, S. M. (2013). Genetic influence on athletic performance. *Current Opinion in Pediatrics*, 25(6), 653-658. <https://doi.org/10.1097/MOP.0b013e3283659087>
10. Pickering, C., & Kiely, J. (2017). Can the ability to adapt to exercise be considered a talent—and if so, can we test for it? *Sports Medicine - Open*, 3, 43. <https://doi.org/10.1186/s40798-017-0110-3>





GENÉTICA Y TALENTO ATLÉTICO

Una pieza importante, pero no decisiva

Infografía basada en el documento de Antonio J. Gutiérrez



1

IDEA CLAVE



El rendimiento atlético no depende solo de los genes. Surge de la interacción entre genética, entrenamiento, maduración biológica, alimentación, entorno, salud, oportunidades y factores psicológicos.

Los genes predisponen; el proceso construye.

2

EL ATLETA NO PARTE DE CERO



- La genética influye en estatura, estructura corporal y longitud de extremidades.
- También condiciona en parte fibras musculares, fuerza, potencia, capacidad aeróbica y recuperación.
- Pero estas cualidades pueden desarrollarse con entrenamiento.
- Dos atletas con el mismo plan pueden adaptarse de forma distinta.



El estudio HERITAGE mostró que parte de la respuesta al entrenamiento aeróbico parece tener base genética.

3

GENES MÁS ESTUDIADOS



ACTN3

'Gen de la velocidad'

- Relacionado con fibras musculares rápidas.
- Se asocia a sprints, saltos y lanzamientos.
- El alelo R aparece con más frecuencia en atletas de potencia.
- No predice por sí solo quién será un gran velocista.



ACE

Vinculado a la resistencia

- Relacionado con procesos cardiovasculares y musculares.
- El genotipo ACE II se ha asociado a modalidades de resistencia.
- Las asociaciones son moderadas y variables entre poblaciones.
- No es un certificado de talento.

4

EL RENDIMIENTO ES POLIGÉNICO



La velocidad, la resistencia y otras capacidades complejas dependen de muchas variantes genéticas, cada una con efectos pequeños, y de una fuerte interacción con el entorno.



- **Velocidad:** fuerza, coordinación, rigidez musculotendinosa, técnica, sistema nervioso.
- **Resistencia:** VO₂max, economía de carrera, umbral metabólico, capacidad mitocondrial, termorregulación y resistencia psicológica.

No existe un 'gen del campeón'.

5

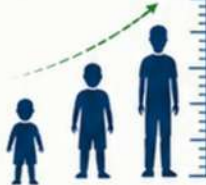
HEREDABILIDAD ≠ DESTINO



- La heredabilidad describe diferencias en una población, no el destino individual de un atleta.
- Una predisposición favorable necesita entrenamiento, descanso, buenos entrenadores y oportunidades.
- Un deportista sin perfil genético teóricamente óptimo también puede alcanzar alto nivel.

6

RIESGOS DE SELECCIONAR DEMASIADO PRONTO



- La maduración temprana puede dar ventajas temporales.
- Seleccionar solo por resultados a los 12-14 años puede dejar fuera talentos tardíos.
- La detección de talento debe ser longitudinal, multidimensional y abierta.



Importa no solo quién rinde hoy, sino quién puede progresar mañana.

7

¿DEBEN USARSE PRUEBAS GENÉTICAS?



NO como herramienta de selección de talento

Las compañías científicas no respaldan el uso de pruebas genéticas comerciales para predecir con validez el rendimiento deportivo, especialmente en menores.

RIESGOS PRINCIPALES



Condicionar prematuramente la modalidad deportiva.



Discriminación o exclusión.



Daño psicológico por falsos negativos.



Problemas de privacidad y uso futuro de los datos.



Posibles hallazgos médicos no buscados.

8

CÓMO INTEGRAR RESPONSABLEMENTE LA GENÉTICA



1 Evaluación multidimensional
Combinar marcas, técnica, coordinación, maduración y observación.



2 Seguimiento longitudinal
Valorar la evolución durante varias temporadas.



3 Igualdad de oportunidades
Mantener vías abiertas para talentos tardíos.



4 Individualización del entrenamiento
Ajustar cargas según respuesta real del deportista.



5 Protección del menor
Evitar tests comerciales de predicción.



6 Formación de entrenadores
Evitar interpretaciones deterministas.



9

CONCLUSIÓN

La genética ayuda a explicar diferencias individuales y capacidad de adaptación, pero no decide por sí sola el éxito deportivo. La mejor detección de talento observa al atleta como un sistema complejo y le ofrece tiempo, contexto y oportunidades para desarrollarse.

“La genética puede señalar posibilidades; el entrenamiento y el entorno las convierten —o no— en rendimiento.”

Diseñado para REVISTA DIGITAL DROMOS



Basado en revisión científica sobre genética del rendimiento, identificación del talento y consensos internacionales en medicina del deporte.



Autor del documento base: Antonio J. Gutiérrez



EJERCICIO DE ESTE NÚMERO

DOMINADA



1) PLANOS Y EJES DE TRABAJO



Plano principal: frontal (aducción del hombro).



Plano secundario: sagital (extensión/flexión del hombro según el gesto).



Eje anteroposterior: predominante en la aducción del hombro.



Eje transversal: implicado en la flexión del codo.



Estabilización: core, cintura escapular y pelvis en control isométrico.



2) EJECUCIÓN CORRECTA

- Agarre pronado, algo más ancho que los hombros.
- Inicia desde suspensión activa, con depresión escapular.
- Mantén pecho arriba, hombros empaquetados y core tenso.
- Tira llevando los codos hacia abajo y atrás.
- Sube hasta superar la barra con el mentón sin perder la alineación.
- Desciende de forma controlada hasta casi extender por completo los codos.
- Evita el balanceo y conserva un recorrido limpio.



3) ERRORES FRECUENTES

- ✗ Encoger los hombros.
- ✗ Balancearse o hacer kipping sin control.
- ✗ Arquear en exceso la zona lumbar.
- ✗ Recorrido incompleto.
- ✗ Subir solo con brazos, sin activar las escápulas.
- ✗ Bajar demasiado rápido.
- ✗ Sacar la barbilla exageradamente hacia delante.



6) OBJETIVO

Fuerza de tracción vertical, desarrollo dorsal y control escapular.



4) MÚSCULOS PRINCIPALES

- Dorsal ancho
- Bíceps braquial
- Redondo mayor
- Romboidees y trapecio medio/inferior
- Core como estabilizador



1. Noticias internacionales de atletismo

Mayo 2026

- | | |
|-------------------|--|
| 03/05/2026 | World Athletics Relays Gaborone: cierre con protagonistas mundiales
Botswana cerró los World Athletics Relays con una victoria histórica en el 4x400 m masculino; también destacaron el triunfo de Noruega en el 4x400 m femenino y la victoria de Estados Unidos en el 4x100 m masculino.
Fuente: World Athletics - referencia |
| 16/05/2026 | Jessica Schilder bate el récord de la Diamond League en peso
En la reunión de Shanghái/Keqiao, la neerlandesa lanzó 21,09 m, registro presentado por World Athletics como récord de la Diamond League y la mejor marca mundial en 14 años.
Fuente: World Athletics - referencia |
| 17/05/2026 | Noah Lyles gana en Tokio en el Seiko Golden Grand Prix
El velocista estadounidense volvió a competir en la pista del Estadio Nacional de Tokio, con victoria en 100 m dentro del circuito World Athletics Continental Tour Gold.
Fuente: World Athletics - referencia |
| 23/05/2026 | Xiamen deja marcas de dimensión histórica en jabalina y 100 m vallas
Yan Ziyi y Masai Russell firmaron actuaciones destacadas, descritas por World Athletics como segundas mejores marcas de todos los tiempos en sus pruebas.
Fuente: World Athletics - referencia |
| 31/05/2026 | Rabat: El Bakkali y Kovacs ganan sus duelos de referencia
La parada marroquí de la Diamond League dejó nuevas victorias de Soufiane El Bakkali en obstáculos y de Joe Kovacs en peso, dentro de una reunión de alto nivel.
Fuente: World Athletics - referencia |

Junio 2026

- | | |
|-------------------|--|
| 01/06/2026 | Campeonatos Iberoamericanos: Azevedo y Soca, nombres destacados
World Athletics resaltó las actuaciones de Vitória Cristina Silva Azevedo y María Pía Fernández Soca en una edición con récords de campeonato y marcas personales.
Fuente: World Athletics - referencia |
| 03/06/2026 | Camryn Rogers supera los 80 metros en martillo en Turku
La campeona canadiense volvió a situarse en cifras de élite mundial en el Paavo Nurmi Games, lanzando más allá de la barrera de los 80 metros.
Fuente: World Athletics - referencia |
| 04/06/2026 | Golden Gala de Roma: récords de reunión para Pathirage y Cunningham
La reunión italiana dejó como focos principales los récords de meeting conseguidos por Rumesh Tharanga Pathirage y Trey Cunningham.
Fuente: World Athletics - referencia |



07/06/2026

Audrey Werro sube al número 3 histórico de 800 m

En Estocolmo, Werro corrió 1:53.98, marca que World Athletics situó como la tercera mejor de todos los tiempos en 800 m femenino.

Fuente: World Athletics - referencia

10/06/2026

Oslo: Lutkenhaus y Cheruiyot ganan finales muy ajustados

Los Bislett Games dejaron duelos cerrados y victorias destacadas de Cooper Lutkenhaus, Timothy Cheruiyot, Julien Alfred y Letsile Tebogo.

Fuente: World Athletics - referencia

16/06/2026

Noah Lyles firma la mejor marca mundial de 150 m en Ostrava

En el Golden Spike de Ostrava, Lyles batió la mejor marca mundial de 150 m, uno de los focos internacionales del mes de junio.

Fuente: World Athletics - referencia

19/06/2026

Doha Diamond League: Paulino, El Bakkali y Tharanga brillan

Reuters destacó la victoria de Marileidy Paulino en 400 m con 48.91, el triunfo de Soufiane El Bakkali en obstáculos y los 88.68 m de Rumesh Tharanga en jabalina.

Fuente: Reuters - referencia

20/06/2026

Campeonatos nacionales de Jamaica: Seville y Jackson ganan títulos

World Athletics recogió las victorias de Oblique Seville y Shericka Jackson en Kingston dentro de los campeonatos nacionales jamaicanos.

Fuente: World Athletics - referencia



2. Noticias nacionales de atletismo

Mayo 2026

02/05/2026

Los relevos españoles se desatan en Gaborone

España logró cuatro equipos clasificados para el Mundial de Pekín 2027 y tres récords nacionales en los World Athletics Relays. La RFEA destacó los récords en 4x100 mixto, 4x400 mixto y 4x400 femenino.

Fuente: RFEA - referencia

09/05/2026

Idaira Prieto y Eduardo Menacho revalidan título en Mahón

El Campeonato de España de 10.000 m absoluto y el de 5.000 m sub20/sub18 reunieron ocho campeones nacionales y dos récords de campeonato.

Fuente: RFEA - referencia

10/05/2026

Andalucía y Cataluña reinan en el CESA Sub16

El Campeonato de España Sub16 por Federaciones Autonómicas dejó el triunfo de Andalucía en categoría masculina y de Cataluña en femenina, con actuaciones destacadas como el 600 m de Elie Grzib.

Fuente: RFEA - referencia

21/05/2026

Histórico día de récords en Villafranca de los Barros

La RFEA informó de una jornada con nueve plusmarcas españolas. Entre ellas, el récord español absoluto de 500 m de David Barroso con 1:00.20.

Fuente: RFEA - referencia

28/05/2026

El atletismo español refuerza su presencia en RTVE Play

RFEA y RTVE ampliaron la cobertura de competiciones nacionales para 2026, con emisiones previstas desde junio y presencia de campeonatos nacionales en RTVE Play/RFEA TV.

Fuente: RFEA - referencia

31/05/2026

La Nucía celebra el Campeonato de España Sub14 Individual

Más de 360 jóvenes atletas participaron en una competición formativa por triatlones; la RFEA destacó la mejor marca española sub14 de Alba Capell en 2000 m marcha.

Fuente: RFEA - referencia

Junio 2026

04/06/2026

La Nucía prepara el Campeonato de España Sub16

La previa oficial anunció la presencia de 782 atletas en el XXV Campeonato de España Sub16, programado los días 6 y 7 de junio.

Fuente: RFEA - referencia

07/06/2026

Gran Nacional Sub16 con mejores marcas españolas y récords del campeonato

El campeonato cerró con dos mejores marcas españolas y cuatro récords del campeonato. Anna Recuenco fue uno de los nombres del fin de semana con 56.93 m en disco.

Fuente: RFEA - referencia



24/06/2026

España vence a Portugal en el Trofeo Ibérico de Combinadas

La selección española de pruebas combinadas superó a Portugal en Lisboa. La RFEA destacó, entre otros resultados, la actuación de Andrea Medina con 5.992 puntos.

Fuente: RFEA - referencia

24/06/2026

Vallehermoso acoge el Campeonato de España Master

La RFEA presentó el Campeonato de España Master de Madrid, del 26 al 28 de junio, con 1.407 atletas inscritos y 2.053 participaciones.

Fuente: RFEA - referencia



3. Noticias de atletismo de la Comunidad de Madrid

Mayo 2026

05/05/2026

Nuevo récord de Madrid Sub14 de jabalina

La Federación de Atletismo de Madrid informó de una plusmarca autonómica sub14 de jabalina conseguida el 2 de mayo por una atleta de A.D. Marathon.

Fuente: FAM - referencia

07/05/2026

Manuel Alonso logra un récord mundial M90 de 1500 m al aire libre

La FAM publicó el récord mundial M90 de Manuel Alonso Domingo, del Track Cross Road Team, logrado en un control celebrado en Leganés.

Fuente: FAM - referencia

18/05/2026

Récord de Madrid Sub18 de disco

La FAM recogió el récord de Madrid sub18 de disco de Eva Marie Pauline Mendy, conseguido en la Reunión FAM Primavera de Leganés.

Fuente: FAM - referencia

21/05/2026

Récord de Madrid Sub16 de 5.000 m marcha

Irene Casas Lázaro mejoró su récord autonómico sub16 de 5.000 m marcha con 24:01.28, según la información publicada por la FAM.

Fuente: FAM - referencia

21/05/2026

Récord de Madrid Sub23 de 4x100 m

La FAM comunicó un nuevo récord de Madrid sub23 de 4x100 m, logrado en la segunda jornada de competición de mediados de mayo.

Fuente: FAM - referencia

23/05/2026

VII Memorial de Atletismo Miguel de la Cuadra-Salcedo

El calendario FAM situó el Memorial Miguel de la Cuadra-Salcedo en la Universidad Complutense de Madrid el 23 de mayo.

Fuente: FAM - referencia

Junio 2026

06/06/2026

Campeonato de Madrid Máster: martillo pesado y jabalina

La FAM programó en Aluche una jornada del Campeonato de Madrid Máster centrada en martillo pesado y jabalina.

Fuente: FAM - referencia

10/06/2026

Jornada de salto con pértiga en Vallehermoso

El calendario FAM incluyó una jornada específica de salto con pértiga en el estadio Vallehermoso.

Fuente: FAM - referencia

16/06/2026

Récord de Madrid Absoluto de disco

La FAM informó de un récord absoluto de Madrid de disco con 60.57 m, conseguido el 30 de mayo en la NCAA Division I West First Rounds.

Fuente: FAM - referencia

21/06/2026	Campeonato de Madrid Sub14 de altura y pértiga en Vallehermoso El calendario autonómico situó en Vallehermoso el Campeonato de Madrid Sub14 de altura y pértiga. Fuente: FAM - referencia
24/06/2026	Vallehermoso, sede del Campeonato de España Master La RFEA confirmó que el estadio Vallehermoso de Madrid acoge del 26 al 28 de junio el Campeonato de España Master, con Madrid como comunidad con mayor presencia inscrita. Fuente: RFEA - referencia
24/06/2026	Andrea Medina destaca en el Trofeo Ibérico de Combinadas La RFEA subrayó la actuación de la madrileña Andrea Medina, segunda con marca personal de 5.992 puntos en el Trofeo Ibérico de Lisboa. Fuente: RFEA - referencia

Noticias deportivas de San Martín de la Vega

Mayo y junio de 2026 - excluidas noticias del CD Atletismo DROMOS y de Jonathan/Jonatan Orozco

Fecha	Titular	Ámbito	Fuente
07/05/2026	Los parques se llenan de actividad con una nueva edición de "Juega en la Vega"	Ocio activo infantil	Ayuntamiento de San Martín de la Vega
14/05/2026	Regresa el programa "San Martín se Mueve" con clases gratuitas de zumba	Salud y actividad física	Ayuntamiento de San Martín de la Vega / SoyDe
23/05/2026	Bronce para Iván Fraile en la Supercopa de España Cadete de Judo	Judo	Concejalía de Deportes de San Martín de la Vega
09/06/2026	La piscina municipal de verano abrirá el 12 de junio	Piscina municipal	ZIGZAGdigital
11/06/2026	Avanza el futuro carril bici entre Ciempozuelos y San Martín de la Vega	Ciclismo e infraestructura	Cadena SER Madrid Sur
12/06/2026	"Refréscate" incorpora deporte y ocio alternativo en la programación de verano	Programación de verano	Ayuntamiento de San Martín de la Vega
13/06/2026	San Martín de la Vega se convierte en capital del fútbol base	Fútbol base	Concejalía de Deportes de San Martín de la Vega
17/06/2026	La XXVI Marcha Cicloturista Villa de Parla incluye paso por San Martín de la Vega	Cicloturismo	Diario AS
17/06/2026	Actualizada la licitación de obras de mejora de patios y pistas deportivas escolares	Instalaciones deportivas escolares	Ayuntamiento de San Martín de la Vega
23/06/2026	Semana de la Juventud con ajedrez, baloncesto 3x3 y fútbol	Juventud y deporte	ZIGZAGdigital
25/06/2026	"Piscina en Juego" combina juegos tradicionales y piscina municipal	Piscina y juegos tradicionales	Ayuntamiento de San Martín de la Vega / ZIGZAGdigital

DESARROLLO DE NOTICIAS

07/05/2026

Ocio activo infantil

Los parques se llenan de actividad con una nueva edición de "Juega en la Vega"

La Concejalía de Infancia pone en marcha cuatro domingos de juegos en grupo, dinámicas al aire libre y actividades dirigidas por monitores en distintos parques del municipio: V Centenario, Parque de los Aviones, Plaza del Quiñón y Parque Pirata. La propuesta fomenta juego compartido, convivencia, ocio saludable y participación familiar sin inscripción previa.

Fuente: Ayuntamiento de San Martín de la Vega - "Los parques del municipio se llenan de diversión con Juega en la Vega"

<https://ayto-smv.es/2026/05/07/los-parques-del-municipio-se-llenan-de-diversion-con-juega-en-la-vega-2/>



14/05/2026

Salud y actividad física

Regresa el programa "San Martín se Mueve" con clases gratuitas de zumba

El programa municipal de salud vuelve al Parque V Centenario con sesiones gratuitas de zumba al aire libre. La actividad comenzó el sábado 16 de mayo y está prevista durante los sábados de mayo, junio, julio y septiembre, con el objetivo de fomentar la práctica deportiva accesible, los hábitos de vida saludables y la actividad física en población adulta.

Fuente: Ayuntamiento de San Martín de la Vega / SoyDe - "San Martín se mueve al ritmo de zumba"
<https://ayto-smv.es/2026/05/14/el-programa-san-martin-se-mueve-regresa-para-fomentar-el-deporte-al-aire-libre/>

23/05/2026

Judo

Bronce para Iván Fraile en la Supercopa de España Cadete de Judo

El Club de Judo San Martín de la Vega informó de la medalla de bronce conseguida por Iván Fraile en la categoría -55 kg tras seis combates en la Supercopa de España Cadete de Don Benito, primera competición del ranking nacional para la temporada 2026-2027.

Fuente: Concejalía de Deportes de San Martín de la Vega - Noticias DxT / Club Judo San Martín de la Vega
<https://deporte.ayto-smv.es/noticias-dxt>

09/06/2026

Piscina municipal

La piscina municipal de verano abrirá el 12 de junio

La piscina municipal de verano anuncia su apertura el viernes 12 de junio con jornada gratuita de inicio de temporada. El servicio se prolongará hasta el 31 de agosto, con horario de martes a domingo de 12:00 a 20:00 horas y tres jornadas especiales de apertura nocturna, entre ellas una para jóvenes de 12 a 17 años el 20 de junio.

Fuente: ZIGZAGdigital - "La piscina municipal de San Martín de la Vega abrirá el 12 de junio"
<https://zigzagdigital.com/art/31537/la-piscina-municipal-de-san-martin-de-la-vega-abrira-el-12-de-junio>

11/06/2026

Ciclismo e infraestructura

Avanza el futuro carril bici entre Ciempozuelos y San Martín de la Vega

El proyecto del carril bici paralelo a la M-307 da un paso administrativo con el inicio de las actas previas de ocupación de terrenos a partir del 22 de junio. La infraestructura conectará Ciempozuelos y San Martín de la Vega entre los puntos kilométricos 2,800 y 8,000, dentro de los planes regionales de movilidad ciclista.

Fuente: Cadena SER Madrid Sur - "Comienzan las expropiaciones y ocupaciones del futuro carril bici entre Ciempozuelos y San Martín de la Vega"
<https://cadenaser.com/cmadrid/2026/06/11/comienzan-las-expropiaciones-y-ocupaciones-del-futuro-carril-bici-entre-ciempozuelos-y-san-martin-de-la-vega-ser-madrid-sur/>



12/06/2026

Programación de verano

"Refréscate" incorpora deporte y ocio alternativo en la programación de verano

El Ayuntamiento presenta la programación de verano 2026 con más de 60 propuestas. Dentro de la Semana de la Juventud, el deporte, la cultura y el ocio alternativo tienen protagonismo, con actividades distribuidas entre junio, julio y agosto en distintos espacios municipales.

Fuente: Ayuntamiento de San Martín de la Vega - "Llega una nueva edición de Refréscate"
<https://ayto-smv.es/2026/06/12/llega-una-nueva-edicion-de-refrescate-la-programacion-de-verano-de-san-martin-de-la-vega/>

13/06/2026

Fútbol base

San Martín de la Vega se convierte en capital del fútbol base

La Fiesta del Fútbol Base de San Martín de la Vega celebra su cuarta edición durante el fin de semana del 12, 13 y 14 de junio. El evento reúne a más de 70 equipos en el campo de fútbol del Polideportivo Municipal, con fútbol 5, fútbol 7 y fútbol 11 en categorías debutantes, prebenjamines, benjamines, alevines e infantiles.

Fuente: Concejalía de Deportes de San Martín de la Vega - Noticias DxT / Escuela de Fútbol SMV
<https://deporte.ayto-smv.es/noticias-dxt>

17/06/2026

Cicloturismo

La XXVI Marcha Cicloturista Villa de Parla incluye paso por San Martín de la Vega

La marcha cicloturista, prevista para el 21 de junio, propone un recorrido de 118 km por la vega del Tajuña. El itinerario atraviesa localidades como San Martín de la Vega, Morata de Tajuña, Chinchón y Colmenar de Oreja, con un enfoque de deporte popular, convivencia y componente solidario.

Fuente: Diario AS - "Ciclismo y solidaridad se unen en Parla"
https://as.com/ciclismo/mas_ciclismo/ciclismo-y-solidaridad-se-unen-en-parla-f202606-n/

17/06/2026

Instalaciones deportivas escolares

Actualizada la licitación de obras de mejora de patios y pistas deportivas escolares

El perfil del contratante municipal recoge la actualización del expediente 829/2026 para las obras de mejora de patio y reforma de pistas deportivas en el CEIP San Marcos y el CEIP Clara Campoamor. El presupuesto base se desglosa en 141.176,72 euros más IVA para el CEIP San Marcos y 100.010,51 euros más IVA para el CEIP Clara Campoamor.

Fuente: Ayuntamiento de San Martín de la Vega - Perfil del contratante, expediente 829/2026
<https://ayto-smv.es/tramites/perfil-del-contratante/>



23/06/2026

Juventud y deporte

Semana de la Juventud con ajedrez, baloncesto 3x3 y fútbol

San Martín de la Vega celebra la Semana de la Juventud entre el 19 de junio y el 3 de julio con propuestas deportivas, culturales y tecnológicas. En el bloque deportivo figuran el Chess Summer Open en la Piscina Municipal y La Chill League, con torneo nocturno de baloncesto 3x3 y torneo de fútbol para jóvenes de 12 a 17 años.

Fuente: ZIGZAGdigital - "San Martín de la Vega celebra la Semana de la Juventud"
<https://zigzagdigital.com/art/31601/san-martin-de-la-vega-celebra-la-semana-de-la-juventud>

25/06/2026

Piscina y juegos tradicionales

"Piscina en Juego" combina juegos tradicionales y piscina municipal

El Ayuntamiento anuncia una nueva actividad infantil y juvenil en la piscina municipal para julio. La propuesta, dirigida a participantes a partir de 8 años, recupera juegos tradicionales como UNO, parchís y oca, combinándolos con el acceso gratuito a la piscina bajo el lema "Juega y después date un chapuzón".

Fuente: Ayuntamiento de San Martín de la Vega / ZIGZAGdigital - "Piscina en Juego"
<https://ayto-smv.es/2026/06/25/juegos-tradicionales-y-piscina-se-unen-este-verano-en-una-nueva-actividad-infantil/>



NOTICIAS CD ATLETISMO DROMOS

San Martín de la Vega - Mayo y junio de 2026

Relación de noticias y resultados destacados ordenados por fecha, con fuente de referencia en cada entrada.

MAYO 2026	
FECHA	NOTICIA
02/05/2026	Primeros resultados destacados de mayo en Aluche La actividad competitiva del club abrió el mes con registros destacados: Leire Bravo corrió el 100 m en 12"83 y saltó 4,92 m en longitud; Adriana Bañuelos firmó 28"47 en 200 m y 4,36 m en longitud; Urko Martínez completó el 800 m en 2'03"52; Sergio García lanzó la jabalina hasta 20,46 m; Ariadna De Pedro alcanzó 4,14 m en longitud. Fuente de referencia: Ranking FAM Madrid - Club CD At Dromos, temporada 2026.
08/05/2026	Inicio del programa Actividad Física para Mujeres CD Atletismo DROMOS puso en marcha una actividad dirigida a mujeres mayores de 18 años, orientada al mantenimiento físico saludable, la movilidad, la condición física y la adquisición de hábitos activos. El programa se desarrolla los viernes de 18:00 a 19:00 en la Pista de Atletismo Municipal de San Martín de la Vega, con coste de 15 euros al mes y mínimo de 10 participantes. Fuente de referencia: CD Atletismo DROMOS - Actividad Física para Mujeres.
09/05/2026	Leire Bravo, talento y progresión El club destacó la evolución de la atleta sub16 Leire Bravo, que en apenas un año pasó de 8"40 en 60 m a 8"20, 8"07 y 8"03. La publicación subrayó su crecimiento desde la escuela de atletismo y su presencia entre las atletas seleccionadas por Madrid para el relevo 4x100 m sub16. Fuente de referencia: CD Atletismo DROMOS - Leire Bravo. Talento y progresión.
15 17/05/2026	Nuevo bloque competitivo con marcas de Urko, Leire y Ariadna En las jornadas de Leganés y Aluche se registraron actuaciones relevantes: Urko Martínez bajó de los dos minutos en 800 m con 1'59"74; Leire Bravo hizo 12"72 en 100 m y 4,65 m en longitud; Ariadna De Pedro debutó en triple salto con 9,06 m y también compitió en longitud; Adriana Bañuelos corrió 200 m en 28"61 y Urko hizo 54"01 en 400 m. Fuente de referencia: Ranking FAM Madrid - Club CD At Dromos, temporada 2026.
17/05/2026	La cantera suma presencia en pruebas de pista La base del club dejó nuevas actuaciones en categorías menores: Audrey De Pedro corrió 150 m en 24"64, Elena Fernández Moncayo hizo 23"26 en 150 m y Enara Cartier Pérez marcó 12"45 en 50 m. En mediofondo, Leire Bravo registró 43"43 en 300 m. Fuente de referencia: Ranking FAM Madrid - Club CD At Dromos, temporada 2026.
22/05/2026	Sesión técnica de salto de altura en San Martín de la Vega El club programó una sesión técnica de salto de altura para categorías sub14 y sub16 en la pista municipal de San Martín de la Vega. La actividad reforzó el trabajo técnico de la escuela y la promoción de especialidades de saltos dentro del club. Fuente de referencia: documentación interna / comunicación del CD Atletismo DROMOS.
23 24/05/2026	Campeonato de Madrid Sub16: bronce de Leire Bravo en 100 m Leire Bravo consiguió el bronce en los 100 m del Campeonato de Madrid Sub16 con MMP de 12"70. También fue séptima en 300 m con 42"37. La actuación refuerza su progresión competitiva dentro de una temporada de crecimiento para la velocidad del club. Fuente de referencia: CD Atletismo DROMOS - Leire Bravo bronce en 100 m; Ranking FAM Madrid - Campeonato de Madrid Sub16.



FECHA	NOTICIA
23 24/05/2026	Amplia participación DROMOS en el Campeonato de Madrid Sub16 Además del podio de Leire Bravo, el club sumó actuaciones de Olaia Sacído en 100 m con 14"96, Julia Franco en 100 m con 15"04, Vega Rubio en 100 m con 15"49, Rodrigo Villate en 600 m con 1'53"43 y 1000 m con 3'32"48, Manuel De José en 600 m con 1'53"96 y Julen Carrero en 600 m con 1'54"70 y 1000 m con 3'38"01. Fuente de referencia: Ranking FAM Madrid - Campeonato de Madrid Sub16 y Club CD At Dromos.

JUNIO 2026	
FECHA	NOTICIA
06/06/2026	Mediofondo sub16: mejoras en los 1000 m Rodrigo Villate firmó 3'26"59 en 1000 m y Manuel De José 3'41"84. La jornada confirma la continuidad competitiva del grupo sub16 en pruebas de mediofondo durante el tramo final de la temporada de aire libre. Fuente de referencia: Ranking FAM Madrid - Club CD At Dromos, temporada 2026.
06 07/06/2026	David De Pedro, bronce máster en peso en Vallehermoso David De Pedro obtuvo el bronce en peso en el Campeonato de Madrid Máster, categoría M45, disputado en el estadio Vallehermoso. Su lanzamiento de 9,66 m supuso una nueva MMP y fija el siguiente objetivo competitivo en la frontera de los 10 metros. Fuente de referencia: CD Atletismo DROMOS - David De Pedro bronce en peso; Ranking FAM Madrid - Club CD At Dromos.
13/06/2026	Velocidad en Leganés: nuevas referencias para el grupo DROMOS En la Reunión de San Juan de Leganés, Leire Bravo registró 12"89 en 100 m; Aitana Romero, 13"60; Adriana Bañuelos, 14"15; Olaia Sacído, 15"17; y Julia Franco, 15"36. La jornada mantuvo la presencia del club en pruebas de velocidad femenina. Fuente de referencia: Ranking FAM Madrid - Club CD At Dromos, temporada 2026.
13 14/06/2026	Actuaciones de la escuela en categorías menores Audrey De Pedro compitió en 150 m con 25"27 y en 80 m con 13"27; Daniela Jiménez completó 600 m en 2'25"22 y 60 m en 10"54; Elena Fernández Moncayo registró 23"58 en 150 m, 12"12 en 80 m y 5,23 m en peso; Elsa Martínez lanzó el peso hasta 4,56 m. Fuente de referencia: Ranking FAM Madrid - Club CD At Dromos, temporada 2026.
15/06/2026	Reserva de plaza para la Escuela de Atletismo 2026/2027 El club abrió la reserva de plaza para la temporada 2026/2027. La comunicación indica que la apertura del grupo seleccionado se confirmará al finalizar el plazo de reserva, el 31 de agosto de 2026; en caso de no abrirse el grupo, se devolverá el importe de la reserva. Fuente de referencia: CD Atletismo DROMOS - Reserva de plaza 2026/2027.

Fuentes integradas en las entradas: web oficial del CD Atletismo DROMOS, Ranking FAM Madrid y documentación interna del club cuando no existe publicación pública específica.



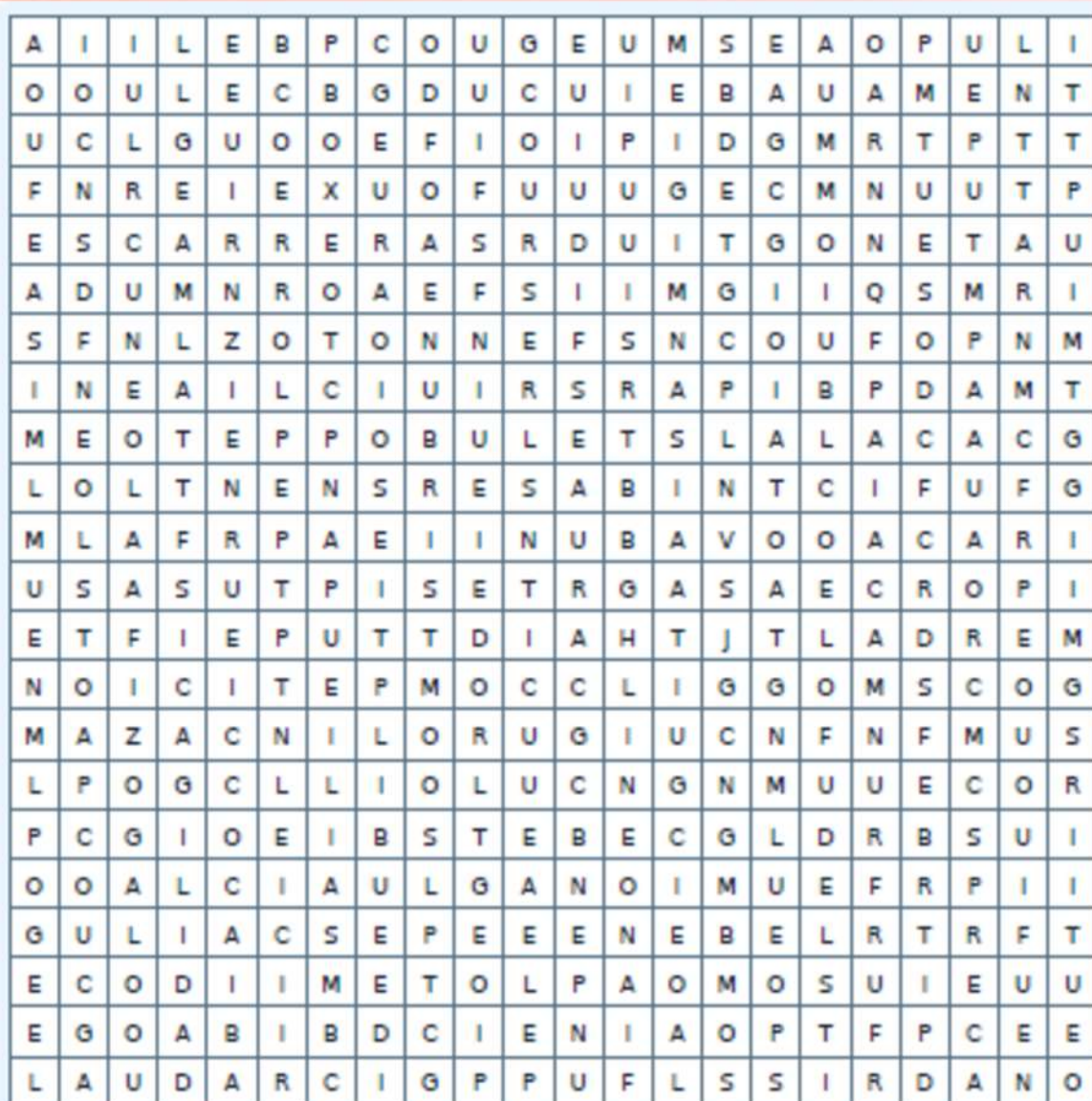
LA VIÑETA





SOPA DE LETRAS

Términos referentes al antiguo Egipto



TIRO CON ARCO RESISTENCIA COMPETICIÓN EQUILIBRIO ACROBACIA
 GIMNASIA NATACIÓN JABALINA CARRERAS BASTONES AGILIDAD FESTIVAL
 ATLETAS FARAÓN PELOTA CARROS FUERZA LUCHA BOXEO PESCA
 SALTO CAZA REMO NILO

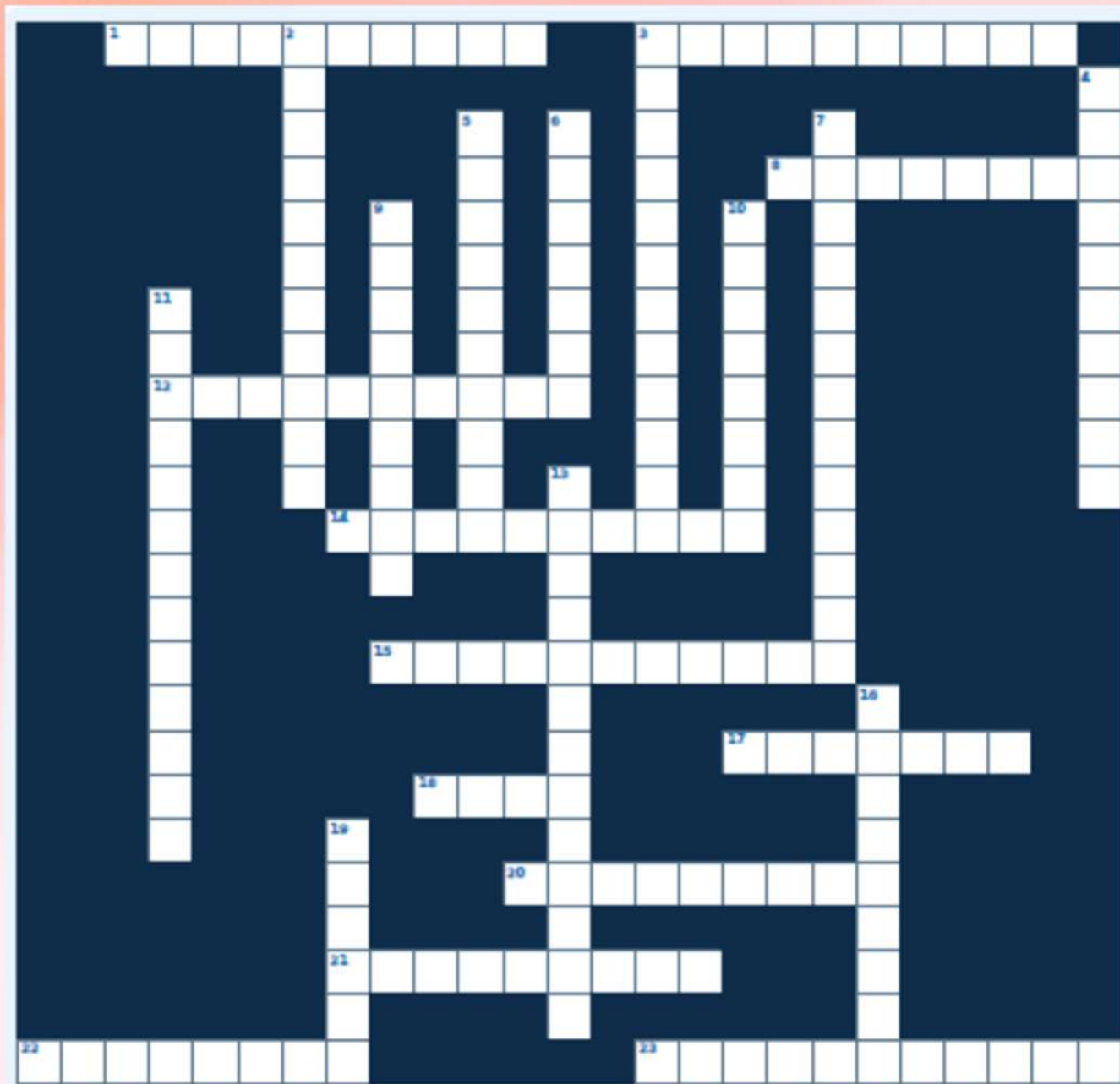


SUDOKU

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



CRUCIGRAMA





CRUCIGRAMA

HORIZONTALES

1. Ejercicio base de piernas con flexión de rodillas.
3. Empuje horizontal tumbado en banco.
8. Pasos alternos o unilaterales para piernas.
12. Flexión de codo para bíceps.
14. Bisagra de cadera con barra o mancuernas.
15. Elevación de brazos con carga para hombros.
17. Ejercicio global con flexión y salto.
18. Tracción horizontal de espalda.
20. Empuje de cadera para glúteos.
21. Tracción vertical con el propio peso.
22. Isométrico de core manteniendo alineación.
23. Extensiones de tríceps o piernas.

VERTICALES

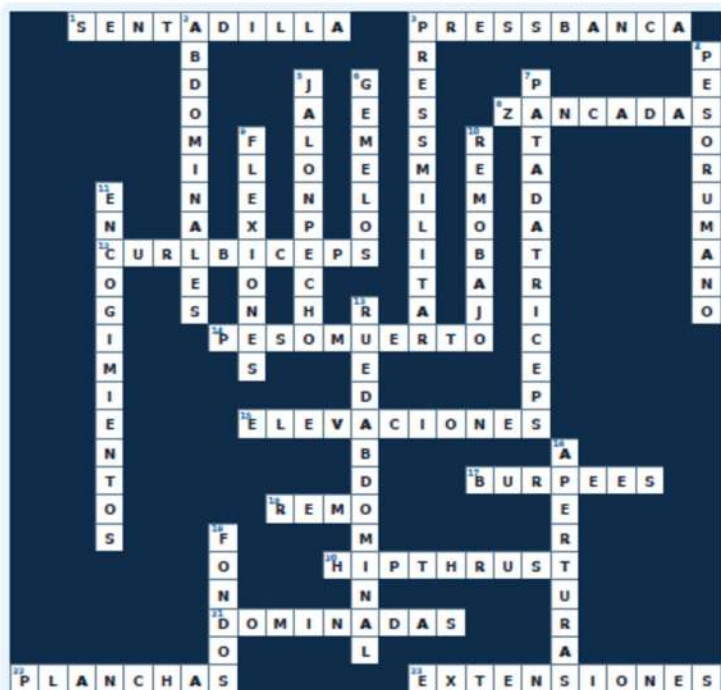
2. Trabajo del abdomen y la zona media.
3. Empuje vertical sobre la cabeza.
4. Variante de peso muerto para isquiosurales.
5. Jalón en polea llevando barra al pecho.
6. Elevaciones de talones para la pantorrilla.
7. Extensión posterior de codo para tríceps.
9. Empuje desde el suelo en posición de plancha.
10. Tracción en polea baja hacia el abdomen.
11. Elevaciones de hombros para trapecio.
13. Trabajo de core con rueda abdominal.
16. Apertura de brazos para pectoral.
19. Fondos en banco o paralelas.





SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



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**