

ATHLETIC SPORT N.º 4 · El periódico del partido · 16/03/19 · EJEMPLAR GRATUITO

ATHLETIC SPORT

EDICIÓN

El periódico del partido

ATHLETIC CLUB vs ATL. MADRID

16/03/19 · 18:30 H.



GARRA Y CORAZÓN PARA CAMBIAR LA HISTORIA



LEYENDAS
TELMO ZARRA



AUDIAS
instituto auditivo

D
Autos Diz

aloklub

SexShop
TIENDA ERÓTICA

FANTASIAS

Años
30 *Repartiendo*
Alegria

¿Aún no nos conoces?
estamos en:

C/ General eguia, 21-23 bilbao



www.pikante.com

SUMARIO

EL DÍA DEL PARTIDO	4
ALINEACIONES	5
EL ÁRBITRO	5
EL EQUIPO LOCAL	6
EL ENTRENADOR	6
EL JUGADOR DE LA SEMANA	7
EUSKAL SELEKZIOA	9
ATHLETIC CLUB FEMENINO	10
EL EQUIPO VISITANTE	12
EL ENTRENADOR	12
LA ESTRELLA	13
LEYENDAS: TELMO ZARRA	16
POLIDEPORTIVO	18
DEPORTE Y SALUD	21
PASATIEMPOS	22

EDITORIAL

Citas importantes para equipos grandes.

Esta tarde vamos a disfrutar de uno de esos choques especiales que hacen que afición y equipo vuelen juntos rumbo a la victoria. Cita siempre complicada ante un equipo muy duro pero uno de esos choques que hacen de este campeonato ser la mejor liga del mundo. Muchos son los recuerdos si miramos atrás en el tiempo y nos situamos en Bucarest, momentos para olvidar o, quizás no, pueden ser momentos para aprender y asimilar que el trabajo nos puede llevar de nuevo a grandes noches de fútbol. Hoy podemos empezar juntos ese camino que nos guíe hacia Europa y que nos permita volver a escribir palabras de gloria en la historia de este club. Todos y todas tenemos que ser ese club único en el mundo y llevar al equipo a conseguir los 3 puntos. El Atlético de Madrid, segundo clasificado en el campeonato

STAFF



EDITA:

JL PUBLICACIONES SL

DOMICILIO

CALLE GRAN VÍA 19 - 21
48001 BILBAO

ATENCIÓN AL CLIENTE:

902 955 933

WEB:

WWW.JL PUBLICACIONES.COM

E-MAIL:

INFO@JLPUBLICACIONES.COM

DIRECTOR GENERAL:

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACTORA:

CRISTINA PINTOR

PUBLICIDAD:

IÑAKI VELASCO

MAQUETACIÓN / DISEÑO:

EL TALLER DE 1973

DEPÓSITO LEGAL:

C-2229/2018

SÍGUENOS



JL PUBLICACIONES S.L. informa que: Al amparo del Art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías y anuncios de esta publicación, sin autorización escrita de la Editorial. La Editorial no se responsabiliza de las opiniones, fotos y contenidos de sus colaboradores.

Si deseas expresarnos tu opinión sobre nuestros números, comentarnos alguna sugerencia o te interesa encontrar algún tema en especial, por favor, háznoslo saber en la dirección de correo electrónico: info@jlpublicaciones.com



GRAN DISTRIBUCIÓN **GRATUITA** DEL PERIÓDICO **ATHLETICSPORT** EN LOS ACCESOS DEL ESTADIO

• 25.000 EJEMPLARES A TODO COLOR

• 125.000 IMPACTOS

• DISTRIBUCIÓN GRATUITA EN:

ESTADIO SAN MAMÉS, PALACIO DE DEPORTES, CENTROS DEPORTIVOS, BARES, COMERCIOS, Y DEMÁS LUGARES DE INTERÉS PÚBLICO Y DEPORTIVO PREVIAMENTE SELECCIONADOS

• SÍGUE EL PERIÓDICO DEL PARTIDO EN:



ESTADIO SAN MAMÉS

SÁBADO 16 MAR 2019 · 18:30 H.



VS



ATHLETIC CLUB

ATL. MADRID

RESPECT



ATHLETIC CLUB
4-2-3-1

ENTRENADOR



GAIZKA GARITANO

ALINEACIÓN INICIAL

- 13 IAGO HERRERÍN (P)
- 18 ÓSCAR DE MARCOS
- 5 YERAY ÁLVAREZ
- 3 UNAI NÚÑEZ
- 12 YURI BERCHICHE
- 6 MIKEL SAN JOSÉ
- 16 DANI GARCÍA
- 14 MARKEL SUSAEATA
- 22 RAÚL GARCÍA
- 10 IKER MUNIAIN
- 9 IÑAKI WILLIAMS

SUPLENTES

- 25 UNAI SIMÓN (PS)
- 11 IÑIGO CÓRDOBA
- 7 BEÑAT
- 19 IBAI
- 24 MIKEL BALENZIAGA
- 2 KODRO
- 30 GURUZETA

NUESTRA ALINEACIÓN



ATL. MADRID
4-4-2

ENTRENADOR



DIEGO PABLO SIMEONE

ALINEACIÓN INICIAL

- 13 OBLAK (P)
- 3 FILIPE LUIS
- 2 GODÍN
- 24 GIMÉNEZ
- 20 JUANFRAN
- 11 LEMAR
- 8 SAÚL
- 14 RODRI HERNÁNDEZ
- 6 KOKE
- 7 GRIEZMANN
- 22 MORATA

SUPLENTES

- 1 ADÁN (PS)
- 4 ARIAS
- 5 PARTEY
- 10 CORREA
- 15 SAVIC
- 23 MACHÍN
- 40 MOLLEJO

TERCER ARBITRAJE DE LA TEMPORADA

Santiago Jaime Latre (Colegio Aragonés)

Santiago Jaime Latre será el encargado de dirigir el choque que enfrentará a leones y colchoneros hoy en San Mamés.

Será la primera ocasión de la temporada que pite al Athletic en casa. Durante esta temporada, el colegiado de Sariñena tan solo nos ha arbitrado 2 veces y las dos han sido como visitantes. La primera en septiembre en Barcelona donde empatamos en el Camp Nou y la segunda con derrota frente al Levante. Caímos por 3-0 y Nolaskoain fue expulsado tras ver la roja directa una vez consultado el VAR. Es el primer árbitro que concedió un gol en LaLiga a través del videoarbitraje. Fue en el choque entre Real Madrid y Leganés, donde desde la sala concedió el tanto a Benzema tras revisarlo.

Debutó en primera en la temporada 14/15 después de haber arbitrado cinco temporadas en segunda. Es Ingeniero de Telecomunicaciones y Capitán del Ejército en excedencia. Le acompañará Mario Melero López en el VAR.





GAIZKA GARITANO

Siempre hay que ir a por el partido

“Foto Web Athletic Club”

Si alguien va siempre a por el partido ese es el equipo de Garitano. El pasado viernes frente al Espanyol en casa el Athletic fue un continuo ataque, había que remontar ese gol inicial y buscar la victoria. En casa los 3 puntos tienen que quedarse sí o sí. Aunque, finalmente no se consiguiera, ese es el objetivo de Gaizka Garitano que sigue moviendo fichas para dar con el esquema final. Muniain y Raúl García siguen siendo el debate sobre la media punta en el equipo rojiblanco. Podemos decir que el Athletic de Garitano gira en torno a Raúl García, su estilo encaja perfectamente con el técnico que busca la forma de explotar sus virtudes. Pero la presencia en

el equipo de Muniain es vital. Este puede ser desplazado a la banda o Raúl García colocado de delantero. Muchas son las variables de cara a buscar esa profundidad que nos de goles. Garitano hoy también tendrá cambios en la línea defensiva, la quinta amarilla vista por Iñigo Martínez el pasado viernes le deja fuera de la convocatoria por sanción. Unai Núñez formará pareja con Yeray para cerrar los ataques del club colchonero.

También Kodro puede tener mayor presencia y pelear con Iñaki Williams por un puesto. La competencia está abierta en este club en el que Garitano intenta encajar las piezas siempre con el objetivo de ir a por el partido.

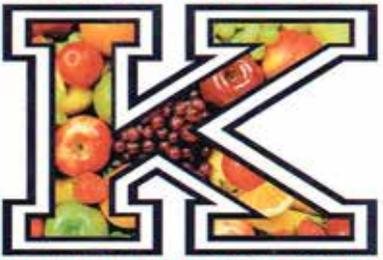
OCIO - DEPORTE
HOGAR

ALQUILA MÁS DE 100 PRODUCTOS

 **alokklub**.es

Av. Sabino Arana 63
Bilbao
Tel. 944717853

FRUTAS Y VERDURAS

 **KALITATE KONPROMISOAK**

SERVICIO HOSTELERÍA Y DOMICILIO

Repartidor oficial del Athletic
para darles energía!!!

944 109 192 - 609 725 300 • Plaza la Kasilla, 5 • BILBAO

RAÚL GARCÍA

El gol en el Athletic lleva su nombre.

FICHA TÉCNICA

Raúl García Escudero
Iruñea (Nafarroa) 11/07/86
1,84 m / 83,2 kg

Debut Athletic Club: 13/09/2015

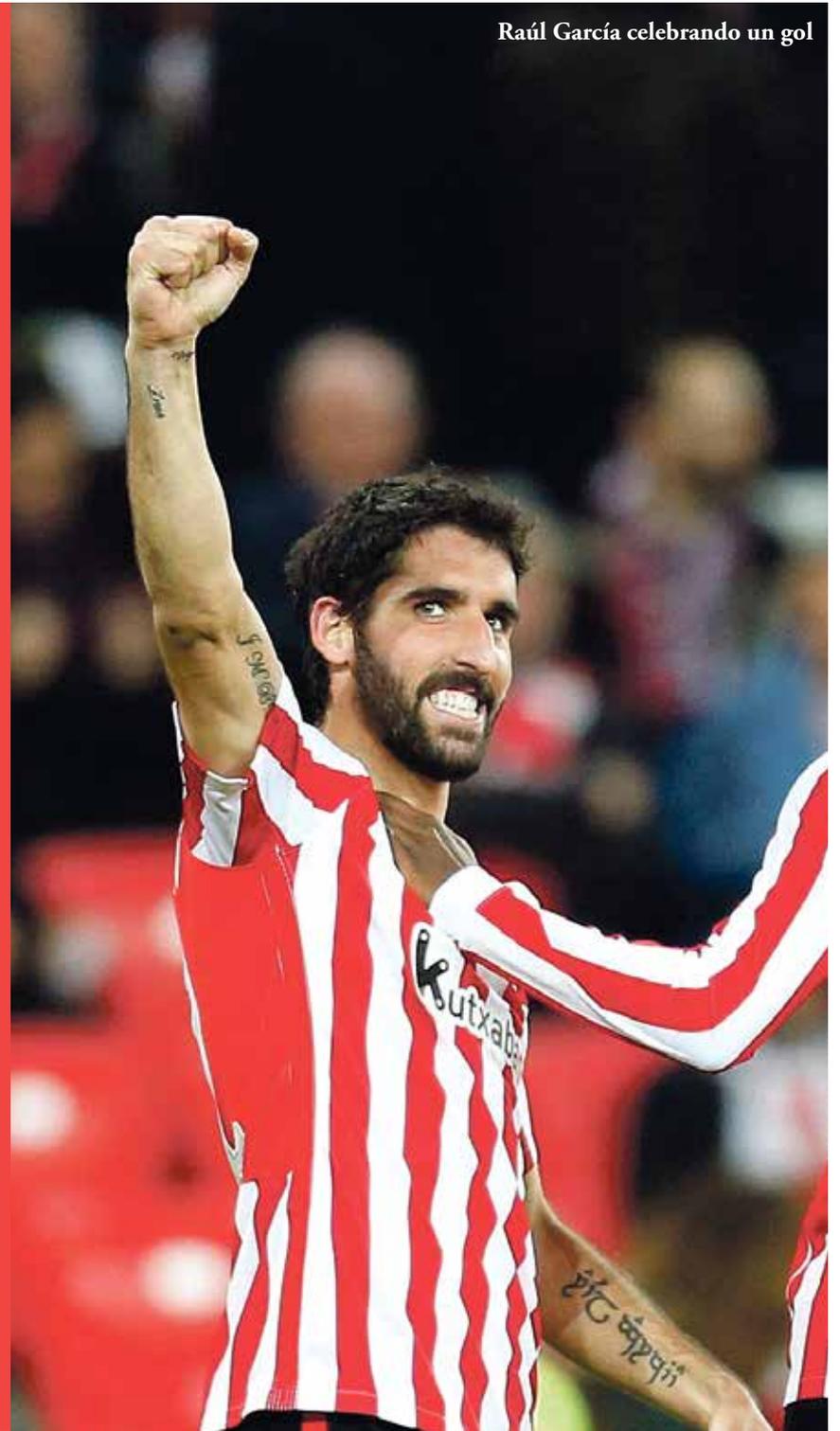
Partidos Athletic Club: 159

Goles Athletic Club: 44

Trayectoria: CA Osasuna, Atlético de Madrid, CA Osasuna, Atlético de Madrid, Athletic Club

Palmarés: Liga, Copa, Supercopa, Europa League y 2 Supercopas de Europa.

Desde su vuelta al equipo en el derbi jugado en Anoeta, los últimos 4 goles del Athletic llevan su nombre. Real, Huesca, Eibar y Espanyol han sufrido los zarpazos del navarro que en esta temporada lleva 5 goles en total. Un hombre que debutaba en primera en el año 2004 de la mano de Javier Aguirre en el Osasuna y que ha conseguido con el Atlético de Madrid títulos nacionales e internacionales. Debutó en el Athletic Club el año 2015 y desde entonces ha sido y es un jugador clave en este equipo, su fuerza, presión, su presencia y experiencia hacen del navarro una pieza clave en este conjunto. Es un jugador con carácter, lucha y resolutivo, solo su presencia condiciona el juego del equipo contrario y del propio desarrollo de los leones. Es un arma constante en área contraria, abre rápido a banda para buscar remate pero el Athletic tiene que trabajar más esa faceta para colgar balones en mejores condiciones. Algo que admitió Gaizka Garitano el pasado viernes, después del partido frente al Espanyol, en rueda de prensa, "nos ha faltado calidad en los centros desde las bandas que buscaban esos remates de los dos puntas". Si el centro sale bueno, ahí estará listo Raúl García para aprovecharlo. Un gran jugador fiel al estilo Gaizka Garitano y que finaliza contrato el próximo mes de junio de 2020. Esperamos que esta tarde mantenga su buena racha y podamos celebrar un nuevo gol del navarro, recordemos que su primer gol en Primera División se lo marcó al Athletic el 26 de octubre de 2005, en el partido que Osasuna ganó en casa 3-2. Hoy tendrá enfrente al equipo al que ha pertenecido durante 8 temporadas pero dejemos atrás el pasado y centrémonos en el presente, a día de hoy el gol en el Athletic se llama Raúl García.



Raúl García celebrando un gol



ALKIBIZ
Soluciónelo alquilando



HIDROLIMPIADORAS
ASPIRACIÓN



FREGADORAS
ROTATIVAS



BARREDORAS MUNICIPAL E INDUSTRIA



BARREDORAS INTERIOR CON ASPIRACIÓN

Polg. Neinver Iturritxualde Kalea, 2 48160 DERIO / Tif. 944 522 426 / alkibiz@alkibiz.es / www.alkibiz.es



El equipo y la afición celebrando un gol. Foto EFE

RUMBO A EUROPA

Una victoria a base de entrega y garra

Después de los malos momentos que hemos vivido esta temporada no podemos rendirnos y bajar los brazos, nuestro objetivo sigue siendo alcanzar una plaza europea que nos lleve a disfrutar de noches gloriosas la temporada que viene. Por delante 11 jornadas con 33 puntos todavía en juego. Los 3 primeros que debemos conseguir son los de esta tarde, para ello, el equipo no solo tiene que jugar bien sino que además tiene que tener entrega y garra, algo innato en nosotros. Tenemos que salir concentrados desde el minuto uno para no dar espacios a un Atlético de Madrid muy fuerte. Los colchoneros llevan toda la temporada intentando dar alcance al FC Barcelona que, a día de hoy, les lleva 7 puntos de ventaja. No van a venir relajados pero sí con cierto desgaste por el viaje a Turín del pasado martes. El Athletic cuenta con las bajas de Iñigo Martínez por sanción y Ander Capa por lesión. Por su parte, Aritz Aduriz ya entrena con el grupo aunque sin ponerse plazos, la recuperación tiene que ir poco a poco para llegar en perfecto estado a La Catedral donde le esperamos con los brazos abiertos.

Gaizka Garitano sigue trabajando para ordenar las piezas y dar con la tecla que consiga batir la portería del guardameta esloveno Jan Oblak. El meta del Atlético de Madrid lleva cuatro jornadas de liga consecutivas sin encajar un gol. Romper esta racha y no recibir goles son los objetivos para esta tarde, para conseguirlo tendremos que poner todo de nuestra parte, equipo y afición una vez más unidos en la victoria. Con el partido de hoy serán 191 los choques vividos entre ambos clubes. En los últimos enfrentamientos el Athletic siempre ha tenido las de perder, pero las estadísticas están para romperlas, por eso debemos luchar hoy.

Diego Pablo Simeone, que esta temporada cumple su octava temporada al frente del club colchonero, conoce muy bien al Athletic. Ocho años como entrenador y siete como jugador en primera división (2 en el Sevilla y 5 en el Atlético de Madrid) te permiten conocer la historia y fuerza de este Athletic al que se enfrenta sabiendo que viene a un campo donde conseguir los 3 puntos siempre es complicado. Y para eso trabaja Gaizka Garitano, los puntos de San Mamés tienen que quedarse en casa.



CAL Construcciones y Servicios

Hacemos realidad
sus proyectos

Planificamos y gestionamos su obra de una forma integral. Usted podrá olvidarse del seguimiento del proyecto.



T.: 606 968 078
tecnico@construccionescal.com

JAVIER CLEMENTE, SELECCIONADOR DE EUSKAL SELEKZIOA

Debutará en Panamá en mayo

Su amplia experiencia en los banquillos, bien a nivel de clubes como de selecciones, le coloca como un candidato ideal para tomar las riendas de este combinado que jugará su próximo partido ante Panamá el próximo 29 de mayo. Será un partido amistoso pero lleno de proyección ya que se sigue trabajando con choques como este para conseguir la oficialidad. No en vano, el pasado 12 de diciembre la Federación Vasca de Fútbol decidió mediante votación solicitar oficialmente a la UEFA y a la FIFA el reconocimiento de federación independiente de la española como hoja de ruta hacia la participación de la selección vasca en competiciones oficiales.

Javier Clemente (Barakaldo, 1950) sustituirá de esta forma a José María Amorrortu y Mikel Etxarri. Clemente llega a la Euskal Selekzioa después de dirigir a España (1992-1998), Serbia (2006-2007), Camerún (2010-2011) y Libia (2013-2016).

Su debut lo veremos en Panamá. El estadio Rommel Fernández acogerá este choque que se jugará el 29 de mayo a las 20.00h, hora local. Para Euskal Selekzioa será un paso más hacia la oficialidad, para la selección panameña será un test de cara a su concurso en la próxima edición de la Copa de Oro.

El rubio de Barakaldo ha afirmado que es “un orgullo” ser seleccionador vasco, al mismo tiempo que repasaba su pasado más reciente en el que ha recordado que “es la quinta selección que voy a dirigir”. Por su parte, Luis Mari Elustondo, presidente de la Federación Vasca de Fútbol, ha afirmado que han dado “con la persona idónea para ir mejorando el protagonismo, la identidad y el conseguir que nuestra selección sea la más fuerte posible dentro del mercado vasco, donde hay jugadores muy buenos”.



Javier Clemente en la presentación como seleccionador. Foto Web EFF-FVF



Javier Clemente junto a Luis Mari Elustondo. Foto Web EFF-FVF

ASUACAR
II SERVICE II

Todos los servicios para tu vehículo

COCHES DE CORTESÍA

TEL./FAX: 94 453 25 42 E-MAIL: INFO@ASUACAR.COM
MÓVIL: 617 34 20 16 WEB: WWW.ASUACAR.COM

mi casa
muebles de casa

c/ La Ronda, nº 48. - Castro Urdiales
942 30 29 90 micasacastrourdiales@hotmail.com

www.motomendivil.com

M34

MOTOS MENDIVIL

Ribera de Aspe 8. (ERANDIO)

Venta y reparación de motocicletas desde hace más de 40 años con nueva ubicación y gerencia.

Especialistas en equipamiento con una de las más amplias boutiques de la zona.

www.kinderbaby.es

Centro autorizado y homologado por el Gobierno Vasco

PATIO INTERIOREXTERIOR EMERGENCIA INMEDIATA

PERSONAL CUALIFICADO INICIARIO DE 07:30 A 17:00

SERVICIO DE COMEDOR ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

CONCIERTO CON EL COLEGIO EL CARMEN DE INGAURU

C/ Doctor Areizaga, 60
48010 Bilbao
Móvil: 655 629 351
Teléfono: 94 401 35 36



RESIDENCIA ZUETXE BAKIO QUINTA TORRE

Amplia zona ajardinada - Al lado de la playa
Actividades varias: Gimnasio, Ludoterapia, Musicoterapia,
Actividades al aire libre, Huerta ecológica

www.residenciazuetxebakio.com • administracion@residenciazuetxebakio.com
Errementeria Kalea, 29 - Quinta Torre - 48130 BAKIO • T 946 194 601



Mikaiko Foru Aklundia
Diputación Foral de Bizkaia



Sesión de entrenamiento en Lezama



EL ATHLETIC A POR EL TERCER PUESTO

Un brazalete histórico en el Museo

Después de los últimos partidos celebrados en Valencia y en Lezama, el pasado miércoles con la visita del EDF Logroño, este fin de semana el Athletic buscará los 3 puntos frente al UDG Tenerife. Un choque que comenzará mañana domingo a las 13h (hora peninsular). En juego las aspiraciones de las leonas por alcanzar en próximas jornadas el tercer puesto en la clasificación y de las tinerfeñas, que se encuentran en zona media alta, por conseguir ascender puestos para consolidarse en zona noble.

Además del trabajo sobre el terreno de juego, el equipo femenino sigue aportando grandes momentos de historia a este club. Este mes de marzo las 4 capitanas han entregado al Museo el brazalete que Ainhoa Tirapu portó el 30 de enero en los cuartos de final de Copa y en el que se batió el récord europeo de asistencia en un partido de fútbol femenino en competición oficial regular. Se trata de un ejemplar único ya que, a partir del 2019, el Club personaliza cada brazalete de los primeros equipos bordando para cada ocasión el escudo y el partido con su fecha correspondiente. Las 48.121 personas que abarrotaron las gradas de San Mamés aquel memorable día lograron una repercusión mundial sin precedentes y dieron un impulso histórico al fútbol femenino que bien merecen ocupar un espacio propio en la colección permanente del Museo del Athletic Club.

Otro punto importante en la actualidad del fútbol femenino es el futuro de la competición, ¿Mantener la Liga Iberdrola? ¿Crear un nuevo modelo de competición? Desde el Athletic Club se manifiestan claramente a favor de una liga que mejore la competición y que apueste por el fútbol femenino desde su base. Para aclarar su posicionamiento la entidad rojiblanca ha emitido un comunicado con la valoración del Athletic sobre el fútbol femenino:

El Athletic Club, ante la nueva situación generada por la propuesta de modelo de competición aprobado en el día de ayer por la Junta Directiva de la RFEF, quiere manifestar lo siguiente:

1. El Athletic Club está presente en la comisión del fútbol femenino de la RFEF y participó en la toma de esta decisión representado por su presidente, Aitor Elizegi.
2. El Athletic Club, que ha mostrado siempre su sensibilidad y dedicado todos sus medios para que el fútbol femenino avance de la manera que merece, está abierto a todos los planteamientos sobre la mejora de la competición. Ponemos en valor la apuesta del Athletic por un fútbol con valores, sostenible, responsable y local. Más aún cuando se trata de deporte y fútbol femenino.
3. Apoyaremos en el Femenino, como lo hacemos en el Masculino, a los clubes y competiciones que hagan suya la defensa y promoción del fútbol de cantera y la puesta en valor de las mujeres locales que deciden dentro de la filosofía de nuestro proyecto vivir como deportistas de alto nivel, con una apuesta firme por la profesionalización de las jugadoras de nuestro entorno con talento y capacidad.
4. El Athletic Club, por implicación social, infraestructura y liderato en títulos deportivos, merece estar en vanguardia del proyecto hacia el que se encamine el fútbol femenino. Baste comprobar la última apertura de San Mamés en el partido de Copa



Vanesa Gimbert, Erika Vázquez, Garazi Murua y Ainhoa Tirapu.
Foto Web Athletic Club

ante el Atlético, con 48.121 espectadores, segundo partido más visto de la historia en competición oficial regular. El futuro debe cimentarse sobre unas estructuras que premien un trabajo en la base que el Club lleva ya realizando desde hace varias temporadas, en el que se incluyen colaboraciones con entidades convenidas.

Por delante, muchas reuniones para saber cómo comenzará la próxima temporada, mientras tanto, desde la plantilla, trabajo y esfuerzo diario y recompensas por ello. Ane Elexpuru (Athletic B) estará con la selección española sub-17 en el minitorneo que se jugará en Suecia del 18 a 30 de marzo. Sorte On eta Zorionak Ane!

JL PUBLICACIONES

PRESENTA...

TIME SPORT®

El periódico del partido

ANUNCIARSE EN TIME SPORT PERMITE A LAS EMPRESAS Y MARCAS LIGAR SU IMAGEN AL ÉXITO Y ACERCARSE A UN PÚBLICO SELECTO Y EXIGENTE COMO SE MERECE SU EMPRESA. POR TODO ELLO CONSIDERAMOS QUE ESTA PUBLICACIÓN DEPORTIVA ES UNA GRAN APUESTA PARA USTEDES. ES UNA FORMA IDÓNEA DE PROMOCIONAR SU EMPRESA EN UN MEDIO DE TAN ÁMPLIA DIFUSIÓN, ASÍ COMO COLABORAR EN LA PROMOCIÓN DEL DEPORTE Y DE NUESTRAS JÓVENES PROMESAS.

DESDE
150
€/MES



SI DESEA ANUNCIARSE EN ALGUNO DE NUESTROS OTROS PERIÓDICOS, O QUE NOSOTROS CONFECCIONEMOS UN PERIÓDICO A LA MEDIDA DE SU CLUB, ASOCIACIÓN, ETC, CONTACTE CON NOSOTROS EN: INFO@JLPUBLICACIONES.COM



DIEGO SIMEONE

Vino para quedarse

FICHA TÉCNICA

Diego Pablo Simeone González Inter
Buenos Aires (Argentina) Lazio
28/04/1970 Atlético de Madrid
1,77 m Racing Club de Avellaneda

Debut: 1987 en CA Vélez
Sarsfield

Trayectoria como jugador:
CA Vélez Sarsfield
A Calcio Pisa
Sevilla FC
Atlético de Madrid

Trayectoria como entrenador:
Racing Club de Avellaneda
Estudiantes
River Plate
San Lorenzo
Catania
Racing Club de Avellaneda
Atlético de Madrid

Debutaba como entrenador en el Atlético de Madrid en la temporada 2011/2012 y a día de hoy no tiene sustituto en el banquillo colchonero. Es más, es tal la importancia que el argentino tiene en el club que el pasado mes de febrero firmaba su ampliación de contrato, que finalizaba en el año 2020, situándose la nueva fecha fin en el año 2022. Los aficionados rojiblanco seguirán contando con la presencia de su ídolo durante tres temporadas más mínimo. En esa última firma aseguraba sentirse ilusionado con el proyecto Atlético: “Me genera ilusión volver a renovar con el Atlético de Madrid. Veo trabajo, veo gente involucrada para seguir creciendo, veo ilusión, veo juventud que nos puede generar progreso a nivel de equipo. Si las cuatro

patas siguen firmes vamos a seguir en la misma línea: hinchas, dirigentes, jugadores y entrenador”.

El Cholo Simeone es un símbolo del Atlético de Madrid, un jugador y entrenador que ha dado noches de gloria a sus aficionados. Como entrenador rojiblanco ha levantado 7 títulos: 1 Liga, 1 Copa, 1 Supercopa, 2 Europa League y 2 Supercopas de Europa.

Hoy se enfrenta por primera vez al Athletic de Gaizka Garitano. Ni Valverde, ni Ziganda, ni Berizzo le han derrotado, desde Bielsa no se recuerda victoria alguna.

Hoy es la ocasión en la que Garitano tiene que cambiar la historia.

Cocinas RIXE COORD. DE GREMIOS · VENTANAS ALBAÑILERÍA · FONTANERÍA ELECTRICIDAD · PINTURA

946 005 113
605 716 281

Lehendakari Aguirre, 155
48015 BILBAO

info@cocinasorixe.com
www.cocinasorixe.com

PRÓXIMAMENTE...

Radio LÍDER Euskadi
"LA RADIO QUE CONECTA CONTIGO"

BIZKAIA 94.3 FM ARABA 94.5 FM GIPUZKOA 94.8 FM

LIMPIEZAS NOEMI

Limpiezas Generales

- Oficinas
- Comunidades
- Centros académicos
- Garajes
- Limpieza de cristales
- Abrillantado de suelos

Mail: info@limpiezasnoemi.es
Web: www.limpiezasnoemi.es

Telf.: 664 632 963 | 946 526 918
C/ Gordoniz, 24 - 2º Izqda
48012 BILBAO

Ofrecemos **CALIDAD** y **ECONOMÍA** en nuestros servicios



ANTOINE GRIEZMANN

Goles y buen juego

FICHA TÉCNICA

Antoine Griezmann
Mâcon (Francia)
21/03/1991
1,76m / 73kg

Debut: 2009 Real Sociedad

Goles: 183 clubes / 26 selección

Trayectoria como jugador:
Real Sociedad
Atlético de Madrid

Palmarés:

1 Supercopa, 1 Europa League,
1 Supercopa de Europa y 1
mundial.

Desde los 13 hasta los 18 años Antoine Griezmann pasó por todas las categorías inferiores de la Real Sociedad. Fue un jugador clave en la temporada de ascenso del club txuri-urdin a primera en 2009/2010. La siguiente temporada se consolida como jugador de primera y empieza a escribir su propia historia.

Ya en la temporada 2014 ficha por el Atlético de Madrid, club en el que hasta el día de hoy lleva 243 partidos con 130 goles. Con el club colchonero consigue 1 Supercopa, 1 Europa League y 1 Supercopa de Europa. Ese mismo año debuta con la selección francesa, convirtiéndose en icono de una selección hambrienta de títulos. El Mundial de 2018 en Rusia fue su gran coronación alzando la copa de campeones del mundo y siendo nombrado mejor jugador de la final.

A día de hoy, el delantero del Atlético de Madrid y Francia es uno de los goleadores más productivos. Pero Antoine Griezmann no solo aporta goles, también juego y pases, además de una lucha constante y presencia en el campo. Es una pieza fundamental en este Atlético que tendremos que vigilar esta tarde de cerca.

NUEVO

JLPUBLICACIONES

PRESENTA...

ATHLETIC SPORT IME®

El periódico del partido

LA MEJOR PUBLICIDAD PARA
TU EMPRESA CON LA MEJOR
INFORMACIÓN DE TU EQUIPO

RESERVAS 902 955 933
info@jlpublicaciones.com

ANÚNCIATE
CON NOSOTROS
(PLAZAS LIMITADAS)

ATLÉTICO DE MADRID EN ESTADO PURO

Los colchoneros pelean por LaLiga



El Atlético de Madrid llega a San Mamés con el objetivo de llevarse los tres puntos que le permita acercarse al FC Barcelona que les aventaja en 7 puntos. Los del Cholo Simeone han viajado hasta Bilbao olvidando la Champions y centrándose en LaLiga, un partido como el de San Mamés es algo para tomárselo muy en serio y el argentino lo sabe. Enfrente no solo va a tener a 11 jugadores, va a tener a un estadio, a una afición, a una masa social volcada en su equipo que va a hacer que sus pupilos pierdan por momentos el ritmo del partido. La experiencia es un grado y después de 191 partidos enfrentados los dos clubes nos conocemos demasiado.

En esta ocasión el club colchonero llega con Jan Oblak bajo palos, un guardameta muy difícil de batir. Jugadores como Godín y Giménez en la línea defensiva, Juanfran y Filipe Luis. Cualquiera de ellos con gran experiencia en momentos importantes. Nombres como Antoine Griezmann, Saúl, Koke... que hacen bloque y dan fuerza en este equipo así como el recién incorporado esta misma temporada Álvaro Morata. Jugadores con muchos partidos, experiencia, internacionalidades y estancias en distintos clubes.

En la actual temporada el Atlético de Madrid lleva en liga 39 goles a favor y tan solo 17 en contra. Por nuestra parte, los leones llevan 26 dianas y 31 goles en contra. Esta tarde es la mejor ocasión para cambiar las estadísticas y conseguir que los colchoneros caigan derrotados en San Mamés.



DECORACIONES CABALLERO

SUELOS EPOXI Y 3D. SUELOS INTERIORES, BAÑOS, LOCALES COMERCIALES, ETC. PINTURA EN GENERAL

Aplicador homologado de Elite Crete Systems

670 331 546 • Estefanía y Prieto, 4. 48860 ZALLA
www.recickla-arte.blogspot.es • deco.caballero@hotmail.com

EL MEJOR PRECIO GARANTIZADO*

LIQUIDACIÓN - SÓLO HASTA FINAL DE EXISTENCIAS

PRECIOS CON MARCAJE INCLUIDO



ROLY
CAMISETA DOGO PREMIUM COLOR AZUL

Uds.	50	100	250	500
€	5,10	4,43	3,38	2,85

desde **2,85** €



Ref. 5121

BOLÍGRAFO METÁLICO MITCH

Uds.	100	250	500	1000
€	1,49	1,34	1,04	0,74

desde **0,74** €



Ref. 5973

BOLÍGRAFO METÁLICO LED CORDEN

Uds.	100	250	500	1000
€	1,80	1,49	1,43	1,35

desde **1,35** €



MEJOR PRECIO GARANTIZADO

GRABADO EN LÁSER

desde **1,05** €

Ref. 293

LLAVERO TOURNE

Uds.	100	250	500	1000
€	1,50	1,35	1,20	1,05



Ref. 295

PULSERA

Uds.	100	250	500	1000
€	1,05	0,90	0,75	0,60



Izquierda: Telmo Zarra junto a la bandera del Athletic Club.

Derecha: Busto de Zarra en Lezama

Calle Telmo Zarra en los accesos a San Mamés

TELMO ZARRA

La mejor cabeza de Europa después de Churchill

FICHA TÉCNICA

Telmo Zarraonandia Montoya

Asua

20 de enero de 1921

1,80m

Debut: 1939 Erandio Club

Retirada: 1957 Barakaldo AHV

Goles: 335 en el Athletic Club
(354 partidos)

Trayectoria como jugador:
Erandio Club

Athletic Club

S.D. Indautxu

Barakaldo A.H.V

Palmarés: 1 liga, 5 copas, 1 copa
Eva Duarte, 6 pichichis, máximo
goleador Athletic Club, Medalla
de Oro –Real Orden del Mérito
Deportivo, Distinción Lan Onari.

Participación internacional:
Mundial de Brasil 1950

El acceso a San Mamés podemos hacerlo por la calle Telmo Zarra. Miles de espectadores hemos pisado hoy esta calle de un mito del Athletic siempre presente en la pasión rojiblanca.

Telmo Zarra nació en Asua el 20 de enero de 1921. Aprendió a jugar al fútbol en los andenes de la estación de Mungia, donde su aita era jefe de estación. Sus dos hermanos, Tomás y Domingo, sembraron las bases de esta

leyenda rojiblanca al servirle como ejemplo, ambos eran jugadores del Arenas de Getxo.

Zarra fichó como juvenil por el Erandio jugando en 2ª división donde destacó como gran rematador. Varios equipos mostraron interés por él pero su gran sueño era jugar en el Athletic y lo consiguió en junio de 1940. Vistió la camiseta rojiblanca durante quince temporadas logrando 1 liga, 6 copas y 6 pichichis. En una época en la que el estilo de juego se caracterizaba por ser muy ofensivo, con cinco jugadores en ataque, Zarra demostró que poseía un gran olfato goleador destacando sus goles con la testa. Era un jugador muy deportivo, lo que hoy conocemos como fair play era lo que su fútbol representaba, gran nobleza en su estilo de juego. Como recompensa a todo esto recibió una insignia de oro y brillantes del Málaga CF por tirar el balón fuera cuando se encontraba con la portería vacía tras la lesión del portero local. Fue tras un choque entre los dos jugadores cuando Arnau quedó tendido y Telmo prefirió tirar el balón fuera a marcar a puerta vacía.

También recibió un botafumeiro de plata, regalo del RC Deportivo, por parar el partido ante una lesión del central Ponte. Estos son ejemplos de la nobleza de esta leyenda que, además, recibió la medalla de Oro al Mérito Deportivo. Volviendo a su fichaje por el Athletic en la temporada 1940-1941, Zarra debutó de la mano de Juan José Urquizu en el primer partido de liga ante el Valencia el 29 de septiembre de 1940. Firmó una gran actuación marcando dos goles (2-2). La siguiente temporada fue el máximo goleador del equipo con 15 goles alcanzando el subcampeonato de Copa. En su tercera temporada como león el Athletic consiguió el doblete, liga y copa, y Zarra llegó a marcar 5 goles en un partido. El subcampeonato de liga fue para el Sevilla FC y el tercer puesto para el FC Barcelona mientras que la copa se ganó venciendo al Real Madrid CF con un gol de Zarra en el descuento.



Zarra marcando con el pie

Posteriormente llegarían más títulos como las copas de 1943, 1944, 1950 y 1955. Cabe destacar que en la final de 1950 Zarra anotó 3 goles en la prórroga frente al Valladolid. Eran los tiempos de una delantera histórica: Iriondo, Venancio, Zarra, Panizo y Gainza.

Esa misma temporada, 1950-1951, Zarra consiguió el récord de máximo goleador en una temporada con 38 goles. Este récord fue igualado años después por Hugo Sánchez, si bien cabe destacar que Zarra lo logró cuando se jugaban 30 partidos de liga y el mexicano cuando se disputaban 38. Telmo consiguió ese récord marcando, entre otros, 6 goles en un mismo partido al Lleida, 5 goles a la Real Sociedad en la victoria en casa por 7-1 y dos tripletes al Murcia. Esa histórica temporada goleadora solo tuvo como premio la Copa Eva Duarte (actual Supercopa) que se consiguió ante el Atlético de Madrid.

Todos esos goles le acreditan actualmente como máximo goleador rojiblanco (335 goles), seguido de Agustín Sauto 'Bata' (208 goles) y el gran capitán Daniel Ruiz-Bazán 'Dani' (199 goles).

Zarra fue internacional en 20 ocasiones marcando 20 goles. Su mejor marca como internacional la logró en un amistoso España-Suiza disputado el 18 de febrero de 1951, en el que marcó 4 tantos. Sin embargo, el más famoso de sus goles fue el que le marcó a Inglaterra en la Copa del Mundo de Brasil de 1950, significó la victoria del combinado nacional y su mejor clasificación en la historia de las Copas del Mundo.

Un periodista sueco llegó a llamarle "La mejor cabeza de Europa después de Churchill" y es que sus remates dejaban boquiabiertos a los aficionados.

En 1955, tras su salida del Athletic, jugó dos años sin cobrar en la Segunda División, SD Indautxu y Barakaldo AHV, hasta que con 36 años, en el año 1957, decidió colgar las botas.

Tal fue su importancia que en 1954, todavía en activo, recibió un homenaje nacional en Madrid. En 1997 recibió el homenaje en San Mamés de toda la afición rojiblanca y su familia.

Desde 2006 el diario Marca entrega el Trofeo Zarra al máximo goleador nacional de Primera y Segunda. Fernando Llorente lo consiguió en la tempo-

rada 11/12 y Aritz Aduriz en 14/15 y 15/16. Actualmente, reposa en Lezama un busto en homenaje a esta leyenda.

Telmo Zarra, uno de los mejores rematadores de cabeza de todos los tiempos y uno de los mayores delanteros de la historia del fútbol y de la historia del Athletic. Falleció el 23 de febrero de 2006 a la edad de 85 años pero siempre permanecerá presente en nuestros corazones.



Remate espectacular de cabeza



UN CLUB CENTENARIO, UN CLUB HISTÓRICO

El Santutxu FC sigue creando historia cada día

Mixelo posando con un ejemplar de ATHLETIC SPORT

Una vez finalizado el año más especial del Santutxu FC toca mirar hacia el futuro y seguir trabajando por el fútbol en el barrio. Cada día en Santutxu se sigue creando historia. Vamos a descubrir cómo se plantea la nueva etapa post-centenario del club.

Hablamos con Miguel Ángel Gómez "Mixelo", actual presidente del Santutxu FC, y con un pasado de jugador, entrenador y coordinador en el club.

- ¿Cómo planteáis esta nueva etapa post-centenario?:

- La idea es seguir trabajando para ir mejorando día a día. La base ya la tenemos de años anteriores, vamos a seguir explotándola y, sobre todo, vamos a seguir trabajando con el fútbol base que es una parte muy importante para el Santutxu. El equipo mayor está ya en el máximo nivel al que podemos llegar así que debemos trabajar para mantenerlo y eso se consigue con la cantera, tenemos que guiar a los chavales de la base hacia el equipo mayor y este permanecer en Tercera división.

- ¿Cuántos equipos tenéis actualmente?:

- Tenemos 30 equipos en total con unos 450 chavales y 60 entrenadores. La idea es mantenernos siempre entre 25 y 30 equipos en la base.

- ¿En qué momento empezáis a trabajar con el fútbol base?:

- Yo llego al Santutxu en la temporada 78/79 como jugador y ese mismo año cojo a los alevines como entrenador. En aquel entonces solo teníamos 3 equipos, ese infantil, el juvenil y el mayor. La temporada siguiente yo pensaba que teníamos que tener más niños, debíamos trabajar la base y se lo transmití

al entonces presidente Fernando Grijalba y le pareció estupendo. Nos pusimos manos a la obra y empezamos a atraer niños para jugar al fútbol en el Santutxu. Fueron creciendo los equipos poco a poco hasta hoy.

- Esa temporada en la que tú llegas al Santutxu como jugador casi conseguís el ascenso, ¿cómo fueron esos años?:

- Esa temporada quedamos terceros y no conseguimos el ascenso pero sí lo hicimos al año siguiente. En la temporada 79/80 conseguimos el primer ascenso a tercera división. Fue algo inolvidable, como jugador siendo del barrio lo viví con una gran ilusión. Esa temporada marcamos 100 goles. Había equipos muy fuertes pero lo conseguimos. Esa experiencia es, sin duda, la mayor ilusión que he tenido yo como jugador.

- ¿Cómo era el apoyo del barrio en aquellos tiempos, ha habido cambios?:

- Actualmente el barrio apoya al Santutxu pero de diferente forma. Estamos encantados con el apoyo del barrio, los establecimientos, la gente, colaboran, apoyan, y eso es esencial para la vida de este club. Hay que mantener 30 equipos y el equipo mayor en la máxima categoría que podemos que es tercera. Pero en la época en la que jugaba yo a Maiona iban mil personas. Recuerdo que la entrada valía 50 pesetas y sacamos en tres taquillas 650.000pts. Era una locura.

Ahora el número de espectadores ha bajado mucho. Antes quizás ese era el único partido que íbamos a ver en todo el fin de semana y ahora ves fútbol



Plantilla del Santutxu FC centenario



Cantera y futuro del Santutxu FC

en el sofá de tu casa y además ten en cuenta que tenemos los partidos de los hijos e hijas.

En cualquier caso, el barrio ha apoyado y apoya siempre si no, no podríamos existir.

- Además de tu implicación con el Santutxu FC durante 8 años formaste parte de la plantilla de técnicos del Athletic Club, ¿cómo recuerdas aquel ciclo?

- Así es. Estuve 5 años entrenando a infantiles, dos años en Dena y uno en minilezama. Esa época fue maravillosa, además de los conocimientos profesionales que aprendes en el mejor club del mundo.

- ¿Con qué jugadores coincidiste?

- En esos años entrené en infantiles a Beñat, Susaeta, Iturraspe, Igor Angulo, Fernando Llorente además de muchísimos más niños que no han llegado a primera pero que les recuerdo con mucho cariño.

- ¿Qué opciones veis de retomar la categoría femenina en el club?

- Hemos tenido equipo femenino pero no funcionó porque teníamos escasas jugadoras. Actualmente tenemos chicas jugando con chicos pero necesitaríamos más chicas para empezar con fuerza desde la base y de ahí ir creciendo hacia el equipo mayor.

- ¿Cuántos equipos jugáis actualmente en Maiona?

- Jugamos 80 equipos, recuerda que a los nuestros tienes que sumar los equipos del Begoña, Danok y Solokoetxe.

- ¿Habéis valorado ampliar o cambiar de instalaciones?

- El problema es que no hay terreno, se ha ampliado lo máximo posible y entre todos nos organizamos bien.

- ¿Cuál es el objetivo del equipo mayor en la actual temporada?

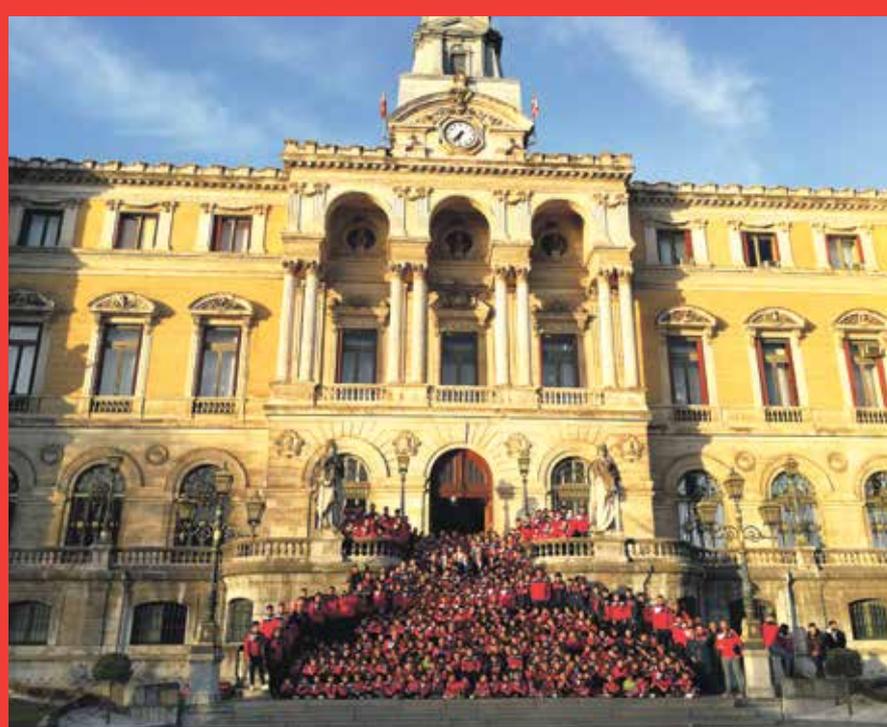
- Sin duda nuestro objetivo es mantener la categoría. Este es el nivel máximo al que podemos llegar y nuestro objetivo es estar siempre en esta categoría ya que económicamente no podemos aspirar a más. En este sentido es un gran mérito estar 9 temporadas en tercera división, esperemos mantenernos y que esta sea la décima seguidas.

- ¿Vamos a volver a la celebración del centenario (1918-2018), cómo valoras los actos realizados?

- El centenario para un club modesto como el nuestro ha sido impresionante, se han hecho eventos culturales, deportivos, para veteranos, jóvenes, gala, Santutxu Eguna, se ha implicado el barrio... todo ha sido espectacular. Para cerrar todavía nos falta una gala final con la presentación del libro oficial del Santutxu FC. Queremos hacerla en abril.

- ¿Qué tipo de libro será?

- Es un libro que plasmará las memorias de los cien años de historia del club. Además, reflejará todos los eventos del centenario y también llevará la foto de todos los equipos que han formado parte del club durante el centenario. Será una gala muy especial en el Hotel Gran Bilbao en la que cerraremos el centenario y presentaremos el libro.



Recepción en el Ayuntamiento de Bilbao

Esta misma semana, el lunes, han sido recibidos en el Ayuntamiento de Bilbao por el alcalde Juan Mari Aburto acompañado de Oihane Agirreagoitia y Xabier Otxandiano entre otros.

Durante el centenario les recibió el diputado general de Bizkaia Unai Rementería quien

felicitó al club por sus 100 años de historia y recordó la importancia que tiene hacer deporte, bien sea fútbol o cualquiera de las otras muchas opciones que hay en Bizkaia. Además, les recordó a los niños los valores del deporte: el esfuerzo, la constancia, el espíritu de superación, el sacrificio, la satisfacción del trabajo bien hecho... El diputado general también insistió en que el deporte es competitividad, pero sobre todo, diversión. Recordó el lema de la Diputación en el deporte escolar 'Egin Kirola; Have Fun' y agradeció a Mitxelo el esfuerzo de la directiva y los entrenadores por inculcar ese espíritu a todos los niños.

Santutxu FC, un equipo que nace entre varios amigos que juegan en el barrio en 1914 y que en 1918 se crea el club de forma oficial. Hasta hoy, historias dignas de escuchar por todos y sobre todo, muchas historias todavía por crear.

Miguel Ángel Gómez "Mitxelo", jugador, entrenador, coordinador y presidente, una vida ligada al Santutxu FC.

TENIS DE MESA

EL TENIS DE MESA BUSCA CRECER EN LA BASE

Se está creando un catálogo de mesas exteriores con su ubicación vía GPS.

El tenis de mesa es deporte olímpico desde Seúl 1988 y según la NASA es el deporte más complicado que un ser humano puede practicar a nivel profesional. La práctica de este deporte mejora la capacidad y el tiempo de reacción, la coordinación ojo-mano, la concentración y la memoria. Lo practican millones de personas en todo el mundo y sin embargo en Bizkaia tiene escasa presencia. Hablamos con Víctor González de Echavarri, presidente de la federación vasca de tenis de mesa y vicepresidente de la bizkaína.

- **¿Cómo trabajáis para acercar el tenis de mesa a la población?**

- Tenemos dos ámbitos de trabajo, el competitivo y el lúdico-saludable. El primero está marcado por los clubes y la competición y el segundo va dirigido a promocionar esta actividad como saludable para toda la población. Es un deporte que se puede hacer en cualquier sitio, que no necesita de un gran complejo deportivo. Una mesa cabe en cualquier sitio y podemos practicarlo simplemente por hacer una actividad física. Respecto a la competición, actualmente hay 6 clubes en Bizkaia y poco a poco vamos creciendo.

- **¿Qué capacidad requiere este deporte a nivel competitivo?**

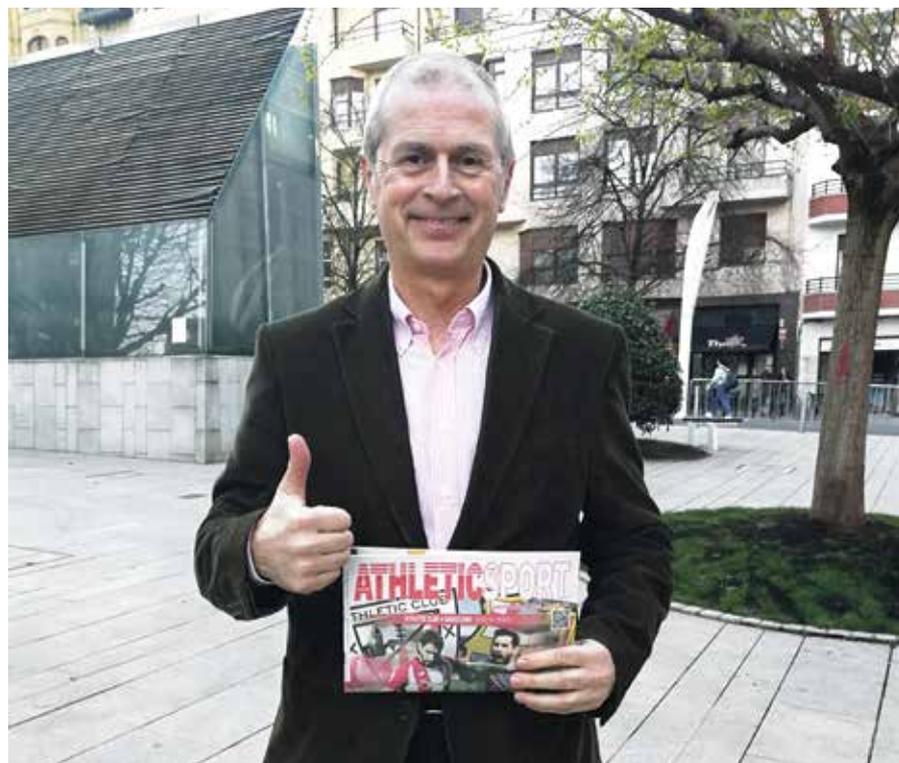
- Requiere físico, cabeza, trabajo y técnica. En un segundo has dado 3 golpes así que la capacidad de reacción tiene que ser absoluta. Tienes que ir mecanizando golpes y tener una técnica excelente. Toda esa coordinación a la velocidad que se va es impresionante.

- **¿Hay opción de tener algún representante en las olimpiadas de Tokio de 2020?**

- Iker Sastre (Fekoor), es nuestro único deportista de tenis de mesa con posibilidades. Está entre los 8 mejores en el campeonato del mundo, estamos trabajando para conseguir financiación y entrenamientos que le permitan acudir.

- **¿Si miramos fuera, por qué triunfa este deporte en China?**

- En China buscan mantener activa la sociedad y las mesas están a disposición de las personas en lugares públicos. En los parques hay centenares



Víctor González de Echavarri posando con un ejemplar de Athletic Sport

de mesas al aire libre ocupadas constantemente por personas de todas las edades. Por eso nuestro objetivo en Bizkaia es, además de la competición, potenciar la práctica de este deporte como actividad saludable en nuestra población. Es un deporte que se puede practicar desde la infancia hasta la vejez, por eso estamos presentes en el PIN y en NAGUSI para que los niños y mayores puedan probarlo y, realmente, la respuesta es increíble, todas las personas que prueban esta actividad nos dicen que les gustaría seguir practicándola pero que no saben donde hacerlo en sus municipios. Por eso animamos a los distintos ayuntamientos a poner mesas en zonas públicas a disposición de sus vecinos.

- **¿En Bizkaia por qué no hay mesas en todos los centros escolares?**

- Lo mismo que hay canastas y porterías pueden tener mesas. Por nuestra parte podemos preparar a personal de cada centro para que sean capaces de iniciar la actividad. Solo tienen que solicitarlo y les formamos, a partir de ahí la actividad queda iniciada y seguro que miles de niños y niñas disfrutarán con esta actividad.

Su hija Estíbaliz fue campeona de Euskadi escolar y él ha sido hace dos años 18º en el ranking de España. Una pasión por este deporte que viene de familia.



Equipo de Bizkaia en los juegos escolares de Euskadi.



Sesión de entrenamiento en Basauri

TERAPIA CON FRÍO O CALOR, CUÁL, CÓMO Y CUÁNDO SE DEBEN DE EMPLEAR

La termoterapia (terapia con calor) y la crioterapia (terapia con frío) son muy utilizadas no sólo en el mundo deportivo sino también por la población general, ya que son modalidades muy baratas y muy accesibles. ¿Pero cuándo es bueno usar frío y cuándo se debe recurrir al calor? Puede que haya algo de confusión o inseguridad en esta cuestión - y más si consideramos la pregunta si es mejor el calor seco o el calor húmedo. En este artículo espero dejar este tema algo más esclarecido.

EL FRÍO

¿Cuándo se debe de aplicar frío a una lesión? ¿Qué efecto tiene el frío?

El frío tiene el efecto de bajar la inflamación aguda. ¿Cómo sabemos si hay inflamación aguda? Si existe hinchazón, dolor, enrojecimiento y la zona está caliente, éstos son los cuatro signos de la inflamación aguda (tumor, dolor, rubor y calor). Esto ocurre cuando uno lleva un golpe (una contusión) o hay una torcedura (un esguince) en que los ligamentos de una articulación se estiran más allá de lo normal - algo muy común en los tobillos. En estos casos, cuando hay un daño a estos tejidos, el organismo produce una respuesta diseñada a reparar esos tejidos, aumentando la circulación de sangre a la zona, lo que causa un aumento de temperatura, hinchazón y enrojecimiento. Lo que pasa es que esta respuesta suele ser un tanto exagerada y la inflamación llega a afectar también a los tejidos sanos alrededor de la lesión, como si se tratara de un fuego que se extiende fuera de control, con la desventaja de que la recuperación después sea mas lenta y tardía. Para evitar esto, le aplicamos frío, y cuanto antes mejor. El frío se debe aplicar inmediatamente después de sufrir una lesión de este tipo. De esta manera reducimos el área afectada por la inflamación. Se puede seguir aplicando frío durante los primeros 2 o 3 días. Después de ese tiempo, el frío ya no tendrá mucho efecto.

Cómo aplicar frío:

El frío se puede aplicar con una bolsa de plástico con cubitos de hielo, o se pueden comprar en una farmacia u ortopedia unos packs rellenos de gel que se mantienen en el congelador y así están listos para usar cuando surja la necesidad. Los packs de gel tienen la ventaja de que son moldeables y así se pueden colocara mejor en la parte del cuerpo que sea, un tobillo o un hombro, etc. Tanto si se trata de un pack de gel o uno con hielo, no se debe colocar el pack en contacto con la piel, ya que puede causar que ésta sufra una quemadura por el frío. Mejor es poner un paño ligeramente húmedo entre la piel y el pack. Si el paño está seco, el frío no transmitirá bien a los tejidos afectados, por eso mejor húmedo.

El tiempo de aplicación de frío también es importante. Si se aplica durante demasiado tiempo, puede ocurrir un fenómeno de rebote en que la inflamación aumenta en vez de bajar. Por eso es mejor aplicarlo durante 10 a 15 minutos y después retirarlo durante unos 5 a 10 minutos. Esto se puede repetir varias veces.

No se debe aplicar frío a una contractura muscular.

EL CALOR

Si el frío es bueno para una lesión donde existe inflamación aguda, el calor es mejor para lesiones donde existe inflamación crónica y también para contracturas musculares. El calor ayuda a relajar tensión muscular y aumenta la circulación de sangre a la zona tratada así ayudando al organismo a deshacerse de productos metabólicos de la inflamación crónica y de las contracturas musculares.



Calor seco o calor húmedo?

Es curioso que en una región del mundo en que los balnearios son tan populares, haya tanta gente con la idea equivocada de que el calor húmedo es malo, y que el calor seco es mejor que el húmedo. La verdad es que el calor húmedo es mejor que el seco por dos razones: una, porque penetra mejor en los tejidos y así tiene más efecto, y dos, porque no deshidrata la piel. Además, hay que tener mucho cuidado con las almohadillas eléctricas, ya que fácilmente pueden causar quemaduras sin que nos enteremos hasta demasiado tarde o nos podemos quedar dormidos con ellas encendidas. Así que lo dicho, mejor calor húmedo.

Cómo aplicar calor húmedo

Una manera fácil es llenar una bolsa de agua térmica con agua caliente. Se envuelve una toalla húmeda alrededor de la bolsa y se coloca en la zona afectada. Esto va muy bien para el alivio de las contracturas que son tan frecuentes en la espalda, o por el dolor crónico lumbar o por una tendinitis crónica de hombro, y por tantas otras dolencia que han persistido durante tiempo. Pero JAMÁS se debe aplicar calor de ningún tipo a una lesión reciente aguda, ya que si existe inflamación aguda, el calor va a causar que aumente el hinchazón, dolor, calor y enrojecimiento, causando un empeoramiento del problema. También JAMÁS se aplicará calor si hay una apendicitis. Esto podría ser fatal!

El tiempo de aplicación del calor puede ser de media hora a una hora, incluso más. Y puede repetirse a diario.

Antes de tratarse en casa, si no se está 100% seguro del diagnóstico o si hay duda si usar frío o calor, es importantísimo acudir a un profesional de la salud.

Antonio Ruibal es Doctor en Quiropráctica por la Universidad Nacional de las Ciencias de la Salud en Chicago, Illinois (EE.UU.)

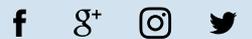


Antonio Ruibal
QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

dr.ruibal@gmail.com www.vertebral.es

PASATIEMPOS



LAS 11 DIFERENCIAS · BASES DEL SORTEO

Encuentra las **11 diferencias del PASATIEMPOS** y entra en el sorteo con los demás acertantes de esta fantástica camiseta.



COMO PARTICIPAR

1º Seguirnos en **FACEBOOK** o **TWITTER**

2º Enviar tu solución del **PASATIEMPOS** por mensaje privado a:

FACEBOOK: Galicia Sport - JL Programa y publicaciones o **TWITTER:** @galicia_sport.

SOLUCIÓN: en 7 días en RRSS



Espacio de imagen



- Venta y colocación de extensiones
- hidratación profunda (para cabellos dañados)
- Color / Mechas / Brillos
- Trenzas / Rastas / Crochet
- Alisados / Keratina / Permanentes
- Cambios de look
- Maquillaje / Pestañas

- Tratamientos faciales / corporales
- Depilación con cera Faciales / corporales
- Uñas Acrílicas y semi Permanentes
- Manicura / Pedicura
- Look para eventos y fiestas
- Servicios para caballeros y niños
- Venta de productos de peluquería / estética



Espacio para caballeros

Cortes, Peinados Keratina, Color, Mechas, Trenzas, Depilación, Tratamientos Faciales, Exfoliante de espalda, Pedicura, Manicura y mas...

Valoración de Control para tus pies

Rehabilitación de: Pie diabético, Ulceras varicosas, Pie de Atleta, Cirugía menor de uñas y hongos...

CALLE NOVIA SALCEDO, 32 - BILBAO / Teléfono: 946 405 310 / 637 336 504



INTELIGENCIA AUDITIVA

TU SISTEMA AUDITIVO: ¿mejor adaptado?, ¡IMPOSIBLE!!

Ahora, tus audífonos, en 12 meses sin intereses



© fmr

tenemos el audífono que mejor se adapta a ti
AUDIAS
instituto auditivo



¡Escanea en tu móvil
para ir al sitio!

PRÓXIMAMENTE...



RADIO LIDER EUSKADI

"LA RADIO QUE CONECTA CONTIGO"



BIZKAIA 94.3 FM

ARABA 94.5 FM

GIPUZKOA 94.8 FM

