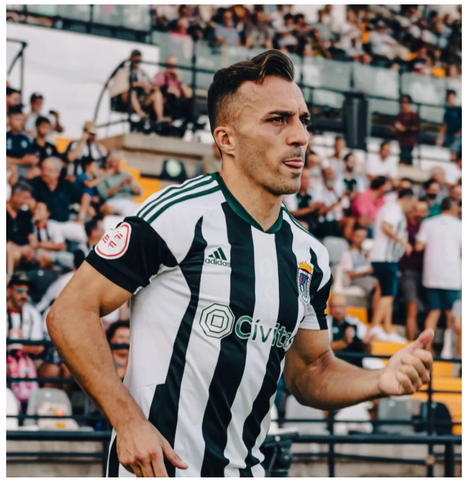
Sport Coach norte
MAGAZINE
NÚMERO 3
ENERO 2023
“Si se puede soñar, se puede hacer”
REPORTAJE.
CLUB DEPORTIVO COYANZA

SUMARIO



06 CLUB DEPORTIVO COYANZA

08 ENTREVISTA A JOSÉ RAMÓN SANDOVAL

12 ENTREVISTA A PABLO VALCARCE

16 ENTREVISTA A LUIS VALCARCE

FOTOS DE RECURSO: PIXABAY / FREEPIK

20 CASO CLÍNICO DE LESIÓN DE ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DE UN JUGADOR DE FÚTBOL EN LA CLÍNICA DE FISIOTERAPIA MARTÍN-GRANIZO

22 ENTREVISTA A JOSÉ LUIS LAGO

26 RADIO MARCA LEÓN

28 EL RINCÓN DE LOS ALUMNOS

30 EL RINCÓN DEL MISTER:

Estimado lector

Roberto Carlos Fernández Pérez
Director
e-mail: info@sportcoachnorte.es

Gracias de corazón

Como cada año en estas fechas, es hora de hacer balance, de repasar lo que ha sido un año 2022 cargado de proyectos y de nuevas iniciativas que nos han hecho vislumbrar un nuevo horizonte en la familia SCN, siempre a través de nuestra idea de que la clave de los proyectos, son las personas. Numerosas sinergias que nos han enriquecido a nivel empresarial pero más aún, nos han permitido crecer a nivel personal y emocional, a todas ellas gracias de corazón.

Ante nosotros, un 2023 que promete experiencias vibrantes y la consolidación definitiva de nuestra SCN Academy, proyecto que tras época de pandemia, acaba de ver la luz y está acercando a jóvenes de todo el mundo a nuestras sedes para su formación tanto deportiva como académica.

De igual modo, ampliamos nuestro abanico académico en modalidades deportivas, ya que a nuestro querido fútbol se suman las actividades en el medio natural, barrancos, escalada, media montaña, además del baloncesto y nuevos proyectos como el piragüismo o el pádel. Proyectos de ocio activo y formación universitaria completarán una oferta de servicios deportivos que cada vez llega a más lugares del panorama nacional e internacional.

SCN se proyectará con nuevos centros de formación en la capital de España y en Sevilla uniéndose a los ya presentes en León, La Virgen del Camino, Camponaraya, Toreno, Burgos, Salinas, A Coruña y Salamanca.

Y todo ello, seguiremos haciéndolo con nuestro grupo de trabajo, a través de la misión y la visión, que desde un principio nos ha guiado y no es otra que la de ofrecer un servicio deportivo de calidad, basado en la excelencia y en la profesionalidad, para así centrar nuestra actuación en los valores del esfuerzo, la cercanía, la eficacia y sobre todo de la pasión y la vocación con la que entendemos esta profesión.

Gracias por ser y por estar, por sentiros miembros de la familia SCN, espero que tengamos un nuevo año cargado de salud y repleto de nuevos retos y de momentos y experiencias increíbles.

Sport Coach norte

SOBRE NOSOTROS

Nuestro principal objetivo es sacar el mayor rendimiento a todos los deportistas y profesionales en el ámbito deportivo y empresarial así como obtener el máximo potencial en el área emocional y de liderazgo a través del coaching.

Sport Coach Norte está formado por personal con un amplio bagaje en el ámbito deportivo y profesional, desde deportistas profesionales hasta gestores de empresas, pasando por Doctores y Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Licenciados en Fisioterapia, Médicos, Técnicos Deportivos Superiores en Fútbol, Licenciados en Psicología o Licenciados en Administración y Dirección de Empresas.

Sport Coach Norte
Tel: 605 047 023
e-mail: info@sportcoachnorte.es

CLUB DEPORTIVO COYANZA

La Sociedad Deportiva y Cultural Coyanza nació en el año 1971 así se denominó en el año de su creación. En la temporada 1981-1982 logró el hito de subir a tercera división (máximo logro deportivo del club) durante 4 temporadas consecutivas descendiendo en 1985-1986. Durante dos décadas permaneció en categorías provinciales con un máximo de 2 equipos un juvenil 94-95 y 99-08 y un aficionado siempre presente. En la temporada 2002-2003 ya como CF Coyanza se consiguió ascender a categoría regional permaneciendo 2 temporadas. Después de eso tras dos descensos seguidos desapareció en el año 2008 en la Segunda Provincial de León. En el año 2014 volvió con la ayuda del Ayuntamiento de la localidad impulsando la reaparición del CD Coyanza con 2 equipos de categoría base benjamín e infantil, creciendo cada año de manera exponencial, así ha sido hasta tal punto que en la actualidad de 14 equipos en todas las categorías por edades posibles, desde 4 años hasta senior con 200 niños en el club en el área de fútbol.

ENTREVISTA A JOSÉ RAMÓN SANDOVAL

¿Cómo fueron sus inicios como entrenador?
Al no ser futbolista profesional me costó un poquito más ganarme la confianza del vestuario. Una vez vas adquiriendo experiencia y formándote cada día más es cuando consigues que los futbolistas crean en tus ideas y tu filosofía del fútbol. Eso es lo que he hecho toda mi vida preparándome para cuando surgiera la oportunidad. Mi primer equipo profesional fue el Rayo Vallecano en segunda división. Todo el equipo técnico trabajó y creyó en las posibilidades, nos ganamos la confianza de los futbolistas y logramos el ascenso a primera división. Se cumplió así el sueño que había perseguido durante toda mi vida. Un año muy bonito, mantuvimos el equipo en primera división y así es como comenzaron las oportunidades en la élite

¿Qué recuerdo guardas de tu paso por el Humanes?
El Humanes es el nacimiento de mis raíces como entrenador, comencé en la escuela como formador, poco a poco fui escalando posiciones hasta dirigir el primer equipo. Aquí fue donde me di cuenta que quería ser entrenador y comencé a buscar otras oportunidades. En el Humanes estaba aquel José Ramón Sandoval que era entrenador, delegado, pintaba el campo etc. Una formación enriquecedora. El Humanes me proporcionó los valores para ser un gran entrenador.

Deben de existir más centros como SCN. Ayudan mucho a la formación del jugador y del entrenador, ofrecen una diversidad de conocimientos muy completos. Un centro que ayuda muchísimo a ser mejores profesionales y sobre todo mejores personas

¿Cómo ha sido la evolución del fútbol con el paso de los años?
Ha sido una evolución grande, nos hemos ido adaptando a esa evolución. Nosotros implantamos en el Rayo la figura del readaptador, comenzamos a utilizar los GPS, así como el BIG DATA que ha hecho que se actúe más deprisa en el mundo del fútbol. También se ha evolucionado mucho en el aspecto táctico, los jugadores son más inteligentes, se utilizan diferentes sistemas y se tienen que adaptar rápido a ello. Por último el equipo multidisciplinar de un entrenador es muy amplio y muy importante para sacar un gran rendimiento a los equipos de fútbol. El VAR es el último sistema al que nos hemos tenido que adaptar. El fútbol ha evolucionado, creo que para bien y lo que nos toca es adaptarnos.

¿Cuál ha sido su mejor etapa como profesional?
Creo que cada una de las etapas me ha enriquecido tanto en lo personal como en lo profesional. He tenido momentos bonitos y de aprendizaje en todos los clubes en los que he estado. He crecido mucho y todas han sido bonitas. Me quedo con todas las etapas.

diseñ
corporativo
publicitario
editorial
web
redes sociales
y merchandasing
Evograf
Padre Ampudia, nº2 - local 2 · 24008 León
Tel.: 987 20 90 43
Móvil: 671 753 523

¿Cuál es su análisis del Mundial?
No puedo hacer un gran análisis, no he estado a favor del formato, las fechas en las que se ha celebrado y el lugar. Me he decantado por seguir más la Segunda división española y la Primera RFEF.

He visto los partidos de la Selección. No hemos estado a la altura de las expectativas y al final ha ganado Argentina que es la selección que ha mostrado más ganas y más convicción.

¿Piensa que el Tiki Taka ha perjudicado a la actual selección?
En absoluto, nos ha dado muchísimo. Ha llegado un momento de reestructuración, hay que adaptarse a los nuevos jugadores con mucha calidad. Creo que esta etapa que comienza con Luis de la Fuente va a ser muy buena, ya que conoce a los jugadores de su etapa formativa, por supuesto sin quitar merito a Luis Enrique que ha sido un gran seleccionador.

¿Qué creé que nos ha faltado?
Ha habido mucha guerrilla entre los medios, el seleccionador, las redes sociales y al final no hemos estado centrados en el propio mundial.

Para ir a jugar un mundial hay que enfocarlo de otra manera. Nos ha faltado empaque y no hemos sido nosotros mismos.

¿Qué opina de Sport Coach Norte?
Deben de existir más centros como SCN. Ayudan mucho a la formación del jugador y del entrenador, ofrecen una diversidad de conocimientos muy completos.

Un centro que ayuda muchísimo a ser mejores profesionales y sobre todo mejores personas. Yo he tenido la suerte de dar una ponencia con un alumnado muy ilusionado por la formación y el aprendizaje.

El intercambio de ideas y experiencias hace crecer a las personas y a los profesionales del fútbol.

Qué jugadores actuales le llaman la atención?
Los jóvenes como Pedri y Gavi, pero me gustaría destacar a Modrić o Benzema, futbolistas veteranos que dan un ejemplo de profesionalidad. Actualmente hay jugadores jóvenes con un empaque como si fueran veteranos, y veteranos con unas ganas y un hambre que dan mucho valor al fútbol.

¿Le gustaría entrenar en el extranjero?
Si me gustaría. Aún no he dado ese paso. Hemos tenido oportunidades pero no hemos dado el paso y actualmente estamos en conversaciones y quizá es el momento de dar el paso.

¿Cuáles son sus planes de futuro?
Entrenar, pero queremos hacerlo en un equipo en el que crean en nosotros y en nuestra filosofía de trabajo. Estoy estudiando un master en metodología, es importante formarse para cuando llegue la oportunidad. La formación continua es el éxito del entrenador.

CALLE CERVANTES 6 VALVERDE DE LA VIRGEN 987302044

PABLO VALCARCE

¿Cómo comenzó su carrera deportiva?
Mi carrera deportiva comenzó de niño en el equipo de mi barrio Flores del Sil en el que estuve un año, posteriormente pase a la Ponferradina donde hice todo el periodo formativo hasta juveniles hasta llegar al División de Honor del CD Numancia.

¿Cuál ha sido su mejor momento en el mundo del fútbol?
En todos los equipos en los que he estado he vivido momentos buenos y momentos malos. Tratas de quedarte con los mejores en la retina de los equipos en los que he jugado. Si he de elegir uno en particular me quedo con el ascenso a primera división con el CD Mallorca por lo que supuso desde la Isla. Conseguimos ascender en los play off ante todo pronóstico contra el Deportivo de la Coruña remontando en casa una eliminatoria muy complicada ya que veníamos de perder en Riazor por dos goles a cero.

¿En qué cree que radica el éxito del Burgos esta temporada?
Creo que es la unión de todos los componentes del club, formamos un bloque que llevamos tiempo juntos, eso hace que los jugadores que han llegado nuevos se hayan integrado muy rápido al equipo. Creemos en las ideas que nos transmite el entrenador y remamos todos en la misma dirección.

¿Qué es lo más gratificante de un futbolista?
Más allá de las victorias, en mi caso lo más importante es sentirte importante, sentirte respetado, tranquilo y contento. Al final cuando los futbolistas nos sentimos así, los resultados llegan solos.

¿Y el peor momento?
El hecho de no contar con minutos, no contar con la confianza del cuerpo técnico además de las lesiones. En ocasiones los futbolistas vivimos momentos complicados en nuestras carreras deportivas que afectan mucho como persona. Lo más importante es en cualquiera de las situaciones que se puedan dar en el fútbol es mantenerse mentalmente fuerte.

¿Cuál es el objetivo del Burgos esta temporada?
La permanencia que le da al club la estabilidad que necesita al mantenerse en el fútbol profesional, por suerte este año la tenemos prácticamente en la mano. A partir de ahí como siempre he dicho tenemos que ser ambiciosos y ver que pasa. Lo importante es llegar cuanto antes a los 50 puntos que cada año marcan la permanencia y después marcarse objetivos a corto plazo con el paso de las jornadas.

¿Cómo se define como futbolista?
Me considero un buen jugador que domina ambas piernas, con el paso de los años vas cogiendo esa experiencia que necesita un futbolista. Soy un futbolista de equipo con capacidad de sacrificio. Creo que mi mayor virtud es la llegada desde segunda línea para marcar goles, es lo que me hace un poco distinto, puedo jugar en varias posiciones. Donde más cómodo me encuentro es jugando de segunda punta detrás del delantero con libertad para hacer mi juego.

Dirección: Calle Burgo Nuevo, 4, 1, 24001 León
987 20 42 89
logosleon@academialogosleon.com
academialogosleon.com

¿Cómo recuerda su paso por la Ponferradina?
Muy bonito toda mi formación futbolística tuvo lugar allí. Los dos años en segunda con el primer equipo fue una época muy bonita, jugando en casa en el estadio que has ido a ver partidos desde pequeño con mi familia. Una de las experiencias más bonitas que he tenido como futbolista con mi familia cerca.

¿Qué supone para León tener un centro de formación como SCN?
Un gran avance poder contar con los profesionales que trabajan en el día a día. Una gran ocasión para nosotros los futbolistas poder seguir formándonos para seguir creciendo. Es muy importante que siga expandiéndose. Lo considero un centro de formación muy importante para todo el norte de España.

¿Qué cree que le falta al fútbol leonés para tener un equipo en la élite?
Creo que el Burgos es el espejo en el que mirarse, llevaba cerca de veinte años sufriendo en las categorías más bajas del fútbol español y logro volver. Necesitamos cambiar la mentalidad, crear un proyecto estable, viable a largo plazo, tener paciencia. Haciendo bien las cosas todo llega, la gente cambia la energía esta contenta, un equipo en la élite supondría mucho para la ciudad.

¿Qué supone haber podido compartir camiseta con su hermano Luis?
Algo magnifico, nos criamos juntos, nos formamos juntos en la Ponfe y llegamos juntos al Numancia. Nos volvimos a reencontrar en la Ponferradina. Jugar con tu hermano es algo increíble que no se puede explicar con palabras. Un sueño poder compartir la misma camiseta. Algo que agradezco y que me quedaré para siempre.

¿A qué le gustaría dedicarse una vez finalice mi carrera deportiva?
Tanto en mi caso como en el de mi hermano hemos realizado la carrera de enfermería. Una vez que se acabe al fútbol ese es el camino o algo relacionado con la enfermería o vinculado al mundo del fútbol ayudando a los más pequeños desde el fútbol base. Sport Coach Norte nos proporciona que nos formemos en el mundo del fútbol para ir preparando el futuro. Aunque todavía queda muchos años para seguir disfrutando de jugar al fútbol.

Es un gran avance poder contar con los profesionales que trabajan en el día a día de SCN. Una gran ocasión para nosotros los futbolistas poder seguir formándonos para seguir creciendo. Es muy importante que siga expandiéndose

D&J
DANI & JOSE
CAFETERÍAS UNIVERSITARIAS I y II

LUIS VALCARCE

¿Cómo comenzó su carrera deportiva?
Nuestra carrera deportiva comienza en Ponferrada en el equipo de mi barrio, Flores del Sil, posteriormente pasamos a la cantera de la Sociedad Deportiva Ponferradina.

Por circunstancias en juveniles decidimos tanto mi hermano como yo marcharnos al CD Numancia, club en el que tomamos el impulso definitivo y en el que podemos decir que comienza nuestra carrera como futbolistas.

¿Cuál ha sido su mejor momento como futbolista?
Por suerte tengo muchos, uno de los primeros es cuando quedamos en edad juvenil subcampeones de España con edad juvenil, el debut en segunda división con el Club Deportivo Numancia, mi año de consolidación posterior en segunda división en el club, los Play off de ascenso a primera división siendo además un futbolista importante, el ascenso también con el filial de tercera a segunda división, la final de la Copa Polaca, ya que a pesar de perderla fue un momento muy importante en mi carrera deportiva,

¿Qué es lo más gratificante en la carrera deportiva de un futbolista, y cuáles son los peores momentos por los que pasa un futbolista en su carrera deportiva?
Lo más gratificante es tener la suerte de convertir tu diversión desde pequeño y el deporte que te apasiona desde siempre en tu profesión, un sueño hecho realidad conseguir ser futbolista profesional, que la gente te reconozca ese mérito. Momentos bonitos en la carrera de un futbolista hay muchos, compartir momentos inolvidables con los compañeros. Por otra parte los peores momentos son las lesiones graves, pero es algo que forma parte del fútbol, que te ayuda a crecer tanto personal como profesionalmente. Siempre hay que ver el lado positivo de las cosas, ya que siempre el objetivo es crecer trabajando mucho.

¿Qué balance hace de lo que va de temporada?
No está siendo lo que queríamos a principio de temporada, pero también es cierto que estamos superando las dificultades a la que nos enfrentamos, ya que el club viene de las dificultades económicas de la temporada anterior, con nuevos gestores y una plantilla completamente nueva. Nos encontramos aún en un periodo de adaptación.

¿Cuál es el objetivo del C.D. Badajoz esta temporada?
Está claro que el objetivo es el ansiado ascenso a la Segunda División de la Liga Española, que nos daría acceso al fútbol profesional, pero está claro que por las circunstancias que hemos indicado anteriormente no se están cumpliendo las expectativas. Lo importantes es ir paso a paso, partido a partido como dice el Cholo Simeone y en Mayo hacer balance de la temporada, vamos a ver si somos capaces de meternos entre los cuatro primeros que nos dé la posibilidad de jugar los play off de ascenso a segunda división.

SCN supone una oportunidad tener en casa este centro de formación para futbolistas, formarse y crecer. Ayuda a traer gente a traer deportistas a León, Ponferrada y alrededores. Una suerte y una oportunidad buenísima para seguir formándose

¿Cómo se define como futbolista?
Prefiero que me definan a definirme. Me considero un futbolista fuerte y rápido. En mi posición de lateral me gusta incorporarme al ataque, regular en el trabajo diario, mentalidad competitiva, tranquilidad en el juego con el balón, con el paso de los años he mejorado en el juego defensivo, al inicio de mi carrera era un futbolista más alegre en ataque pero que descuidaba la faceta defensiva, esta es una faceta que he ido corrigiendo con el paso de los años.

¿Cuál es la diferencia entre jugar en el fútbol español del polaco?
En España se trabaja y se da mucha importancia al aspecto táctico y del juego con el balón, la posesión y la creación. En el fútbol polaco se da mucha importancia al aspecto físico, con mucha carga en este aspecto descuidando el aspecto táctico y la posesión de balón. Aunque es cierto que están mejorando muchísimo en este aspecto en los últimos años.

¿Cómo recuerda su paso por la Ponferradina?
Con mucho cariño, un club especial. Pude disfrutar del club de mi ciudad después de ocho años fuera de casa. El club del que es toda mi familia.

¿Qué le falta al fútbol leonés para tener un equipo en la élite del fútbol español?
Creo que el modelo es la Ponferradina, lleva unos años asentado en el fútbol profesional. Yo siempre pongo el ejemplo del Numancia, crecí en ese club, llevaba veinte años en el fútbol profesional, haciendo las cosas muy bien con sus respectivos ascensos. Tranquilidad, estabilidad, no querer subir lo antes posible, hacer las cosas bien y partir de ahí ir creciendo para aspirar a cotas más altas.

¿Cuál ha sido el futbolista que más dificultades le ha puesto para defender en un terreno de juego?
Afortunadamente no recuerdo un partido que haya estado especialmente sufriendo por el delantero que he tenido enfrente, si recuerdo a futbolistas muy buenos como Darwin Nuñez, actualmente en el Liverpool, Darwin Machis, jugador del Huesca en el momento que me enfrente a él, Ramazani en el Almería.

¿Qué supone poder compartir camiseta con su hermano Pablo?
Ha sido una suerte haber compartido tantos años juntos en los terrenos de juego, comenzamos juntos y en el terreno de juego siempre nos hemos entendido y apoyado, es algo especial, un orgullo.

¿Qué supone para León tener un centro de formación como SCN?
Una oportunidad tener en casa este centro de formación para futbolistas, formarse y crecer. Ayuda a traer gente a traer deportistas a León, Ponferrada y alrededores. Una suerte y una oportunidad buenísima para seguir formándose.

Una vez finalizada su carrera deportiva, ¿A qué le gustaría dedicarse?
Me gustaría seguir vinculado al mundo del fútbol sin duda, ser entrenador me encanta, soy un apasionado de ver fútbol todos los días. Si no fuera el mundo del fútbol, estudié enfermería que es una carrera que me gustó mucho. Primero vamos a disfrutar del mejor trabajo del mundo que es ser futbolista, y después pensaremos en las oportunidades que se nos presenten.

Lo más gratificante de un futbolista es tener la suerte de convertir tu diversión desde pequeño y el deporte que te apasiona desde siempre en tu profesión

CASO CLÍNICO DE LESIÓN DE ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DE UN JUGADOR DE FÚTBOL EN LA CLÍNICA DE FISIOTERAPIA MARTÍN-GRANIZO

El paciente H.C. acude a nuestra clínica de fisioterapia tras sentir un chasquido y mucho dolor en la rodilla al saltar y caer sobre la misma pierna durante un partido de fútbol. Previamente acude a urgencias para realizar un radiografía descartando lesiones óseas. En la exploración se realizan los siguientes test: cajón anterior y posterior, compresión Apley y aprensión rotuliana. A pesar de que los test son negativos, se aprecia inflamación de la articulación de la rodilla limitando la flexo-extensión por lo que decidimos derivar al traumatólogo para realizar las pruebas que el considere necesarias.

El ligamento Cruzado Anterior (LCA) es un cúmulo de fibras colágenas que se extiende desde el fémur hacia la parte interior de la tibia, además es el principal limitante de la traslación anterior de la tibia sobre el fémur por lo que proporciona estabilidad a la rodilla. Su principal mecanismo lesional es de forma indirecta, cuando el tobillo queda bloqueado absorbiendo la rodilla la fuerza del peso corporal con una rotación interna de la tibia (cambios de direcciones, dejar la bota clavada en el suelo, decelerando, aterrizando con la rodilla en valgo tras un salto).
Las roturas pueden ser completas o parciales. Este tipo de lesiones son mucho más frecuentes en deportistas del género femenino por factores anatómicos, biomecánicos y hormonales.

Tras los resultados de la resonancia magnética se confirma rotura completa del LCA. Antes de proceder la cirugía valoramos la movilidad y la fuerza del paciente con diferentes test en el que nos dan datos adecuados para proceder a un tratamiento conservador de fisioterapia y entrenamiento para evitar la cirugía. El paciente y sus familiares han decidido por la intervención quirúrgica por lo que esperamos a la operación y que el médico nos lo derive cuando considere. (Propondremos más adelante otro caso clínico de otro paciente deportista que compite en la liga de balonmano que optó por el tratamiento conservador evitando así la cirugía). Mientras esperamos a la operación lo tratamos como una rotura parcial, en el que el tratamiento consistirá en bajar la inflamación, ganar la flexo-extensión y deambular sin muletas. Además, estabilizaremos todo el complejo articular de la rodilla así como de la cadera y del tobillo.
Una vez esté operado y el médico lo derive a rehabilitación, tendremos en cuenta el tipo de intervención quirúrgica, ya que existen distintos tipos de cirugía.

Durante la rehabilitación y readapción de un LCA pueden variar las fases de recuperación entre diferentes casos, ya que las va marcando cada paciente con posibles complicaciones o diferentes factores. A continuación os presentamos las fases que llevamos a cabo en nuestra clínica de fisioterapia Martín- Granizo y que desarrollaremos una a una en las próximas publicaciones:

1. Fisioterapia: controlar el edema y el dolor, recuperar la flexo-extensión, deambular con muletas y sin ellas, tratamiento de cicatrices, primeras activaciones musculares y control de la fuerza..

2. Valoración funcional: ver como se mueve el paciente, marcadores lesiónales, valoración de la fuerza y el trabajo activo estructural.

3. Trabajo fundamentos: Estabilidad del apoyo, empujes, plan sagital-frontal, técnicas principales...

4. Trabajo de fuerza: Principales, auxiliares, gestión de fuerza, inicio PREPLYO (carrera)

5. Trabajo habilidades: deceleraciones, aceleraciones, sprint, COD (correlación de la fuerza).

Autores:

Cristina Recio González, Número de Colegiado de Fisioterapia CYL: 2.488
Kevin Palenzuela Martínez, Número de Colegiado de Fisioterapia CYL: 3.987
Jorge García Álvarez, Número de Colegiado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: 62.358

https://martingranizo.com

Markatos K, Kaseta M, Lallos S, Korres D, Efstathopoulos N. The anatomy of the ACL and its importance in ACL reconstruction. European Journal of Orthopaedic Surgery & Traumatology. 2012;23(7):747-752.

Kraeutler M, Wolsky R, Vidal A, Bravman J. Anatomy and Biomechanics of the Native and Reconstructed Anterior Cruciate Ligament. The Journal of Bone and Joint Surgery. 2017;99(5):438-445.

Yu B, Garrett W. Mechanisms of non-contact ACL injuries. British Journal of Sports Medicine. 2007;41(Supplement 1):i47-i51.

Av. de Roma, 4, 24001 León. Teléfono: 987 27 36 76

JOSÉ LUIS LAGO

¿Cómo comenzó su carrera como futbolista?
Mi carrera como futbolista comenzó en el San Ignacio en categoría benjamín, posteriormente jugué dos temporadas en el Campo del Compostilla en el que actualmente juega La Ponferradina B y posteriormente ya en la Liga Nacional con el Real Valladolid para finalizar la etapa juvenil en la Ponferradina.

¿Qué diferencias existe entre la etapa formativa que usted vivió y la actual?
Los inicios formativos era todo más libre, con ideas impartidas en el juego, en espacio de juego real, creo que es el cambio más significativo. Hoy en día esta todo más controlado desde el fútbol base. Creo que en la etapa formativa inicial lo más importantes es que los niños se diviertan y disfruten con sus compañeros de fútbol.

¿Cómo se definiría como futbolista?
La persistencia por ser mejor jugador cada temporada entendiendo lo que pedía el entrenador y a partir de ahí conseguir los objetivos posibles como el ansiado ascenso a Segunda B con el Atlético Astorga o con la etapa final de mi carrera intentando dar lo mejor de mi. Creo que era un futbolista con una buena pierna izquierda, muy vertical que sacaba buenos centros, y bueno en el uno contra uno, así es como me definiría como futbolista.

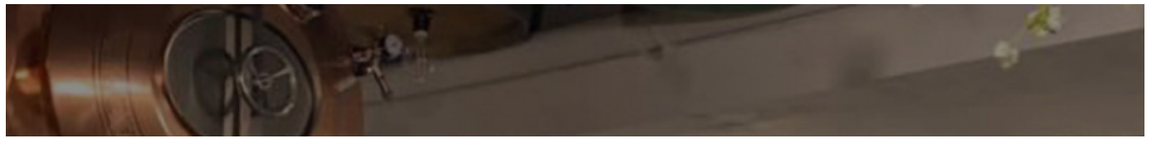
¿Qué fútbol le gusta desarrollar como técnico?
Me gusta mucho el Madrid de Ancelloti, me gusta jugar a la contra, tener el balón controlado en determinados momentos del partido para generar situaciones de peligro y que el balón llegue a los jugadores más determinantes del equipo. Se trata de identificarse del bloque de jugadores del equipo y tratar de inculcar el sistema más conveniente.

¿Cuál es el método de trabajo que utiliza en el Atlético Astorga?
Esta temporada trabajamos en el Atlético Astorga en cuatro sesiones de tarde, ya que no es un equipo profesional y hay futbolistas que trabajan. Los lunes y miércoles hacemos más físico y trabajamos más en espacios reducidos para que el jugador coja esa chispa que hace falta para el domingo y a final de semana trabajamos más la posesión y la posición en espacios de trabajo más amplios.

¿Qué juego le gusta desarrollar?
Intentamos tener el balón en zona defensiva lo menos posible con transiciones rápidas para buscar superiores por dentro y buscar el uno contra uno en banda para generar situaciones de peligro.

¿Creé que es el final del fútbol de control?
No, es en función de la plantilla que tengas. Según las características de los futbolistas buscas el modelo de juego. Lo ideal en una plantilla sería tener jugadores de contraste de calidad con futbolistas de más músculo.

¿Cuál es la metodología del fútbol base?
La mayoría de los equipos de fútbol base tratan de jugar el balón por abajo desde situación de portero. Cada niño tiene unas virtudes que se han de desarrollar con el paso de los años.



Calle Carnicerías, 3, 24003 León. Reservas y WhatsApp: +34 696 17 10 74

Sport Coach Norte esta haciendo una labor fundamental en la provincia para que todos los entrenadores lleguen con la mayor formación posible. Yo tuve la suerte de conocer a Roberto Carlos hace cuatro temporadas e inicié el nivel 3 y a partir de ahí tenemos una estrecha relación que me ha ayudado mucho a formarme. Gran parte de lo que soy hoy en día se lo debo a Sport Coach Norte

¿Cómo ve la salud del fútbol leonés?
Va por buen camino, La Ponferradina está en el fútbol profesional en Segunda División, la Cultural está en Primera RFEF en un grupo con equipos de mucho nivel. En cualquier momento pueden meterse entre los siete mejores para jugar Play Off como le paso el año pasado a la Ponferradina. Creo que todos los equipos están haciendo las cosas lo mejor posible compitiendo con equipos de otros presupuestos mayores.

¿Qué opina de Sport Coach Norte como centro de formación?
Sport Coach Norte esta haciendo una labor fundamental en la provincia para que todos los entrenadores lleguen con la mayor formación posible. Yo tuve la suerte de conocer a Roberto Carlos hace cuatro temporadas e inicié el nivel 3 y a partir de ahí tenemos una estrecha relación que me ha ayudado mucho a formarme. Gran parte de lo que soy hoy en día se lo debo a Sport Coach Norte.

¿Cuáles son sus planes de futuro?
Ahora estamos en parón liguero por Navidad. Comenzaremos pronto los entrenamientos de cara a la segunda vuelta de la liga. Continuar en la línea de este gran inicio liguero competir hasta el final con la misma metodología de trabajo que hasta ahora, ya que nos ha ido bien y luchar por quedar entre los cinco primeros del grupo 8 de Castilla y León.

CALLE SAN JOSE 5, León. TELÉFONO: 987 39 77 30

RADIO MARCA
LEÓN
100.6 FM

EL PRIMER MUNDIAL DE FÚTBOL EN INVIERNO

David Alaiz. Director Radio Marca León

La primera cita mundialista, metida a calzador en el medio de la disputa de las principales competiciones de clubes, no defrauda y deja mucho material para el análisis. Parecía una locura meses atrás el tan solo pararse a pensar en la disputa de un Mundial de fútbol en noviembre y diciembre. Era inédito e insólito pero la cita de Catar, al menos en lo deportivo, no defraudó en absoluto. Temperaturas muy altas que chocaban con anocheceres prematuros (en Doha a las 16h era totalmente de noche), una cultura muy diferente para muchos de los países participantes, la afición anfitriona casi inexistente o noticias sobre la violación de los derechos humanos ponían en duda la normal celebración del principal evento futbolístico.

Uno de los principales interrogantes fue la escasa preparación con la que llegaban las selecciones. Pocos días de concentración previa para el grupo (ocho o diez días en el mejor de los casos) y los jugadores en un momento competitivo de máxima exigencia con sus clubes hasta el último suspiro. Cambiar el chip con tan poco margen creaba dudas y pudo pasar factura en la primera jornada para algún combinado con las derrotas de Argentina y Alemania, por ejemplo. Con el paso de los días el nivel fue magnífico y dejó disputas para la historia. Y como en todas las citas mundialistas, grandes sorpresas (Marruecos o la inmortal Croacia) y fracasos estrepitosos (España, Brasil o Bélgica). El mundial nos deja también la reflexión sobre el buen uso de las nuevas normas. Partidos con 25 minutos de tiempo añadido, la interpretación sobre la sanción de las manos y los penaltis. ¿Tarjeta amarilla o roja? ¿El balón ha salido? El uso del VAR, ¿suma o resta? Yo también me pregunto, ¿evolución o involución? Solo los argentinos han quedado conformes. Porque solo puede ganar uno. Ahora y sin pestañear, hemos comido las uvas recibiendo el año nuevo con las competiciones domésticas en marcha. ¿Cómo va a influir el Mundial en los jugadores participantes? Los grandes clubes disponen de más fondo de armario, pero también enviaron a la mitad del vestuario a Catar. El temor por las lesiones, bajo rendimiento o adaptación tardía planean en el horizonte…

Para terminar, un tirón de orejas a Rubiales y su Federación. O eso al menos cree él, que es su Federación. Las fechas de los partidos del Mundial se sabían hace meses con horarios concretos y desde septiembre también se conocían en categorías como la Primera RFEF de la que tanto saca músculo 'Rubi'.

Querido presidente, la Federación pertenece a TODOS los futbolistas, técnicos y aficionados. Es inaceptable que el ente federativo hiciera caso omiso a las solicitudes previas de los clubes para cambiar los enfrentamientos y hacer coincidir el horario de la final del Mundial con alguno de los partidos de estas competiciones (el de la Cultural y Deportiva Leonesa contra el San Sebastián de los Reyes, por ejemplo).

Una vez más, se pone en evidencia el abandono por parte de los gestores federativos a una competición que jamás será profesional hasta que no se cambie el modelo de gestión o a quien los gestiona.

BAR • RESTAURANTE
SANTUARIO

nuestra carta

Teléfono
987 95 07 35

Avda. de Don Pablo Díez, nº19
24198 La Virgen del Camino (LEÓN)

EL RINCÓN DEL ALUMNO:

GERARDO FERNÁNDEZ, IZAN ZAI Y HUGO ZAPATERO

GERARDO FERNÁNDEZ

El equipo de fútbol de mi vida es...
La Ponferradina
El amor a este equipo me viene a través de...
Mi padre
Actualmente juego en el equipo...
La Bañeza
Mis características como futbolista son...
Soy muy trabajador
Mi comida favorita es...
Los espaguetis
Lo que más te gusta del fútbol es...
Disparar a portería
Lo que menos me gusta del fútbol es...
Estar en el banquillo
La asignatura que más me gusta del cole es...
Las Mates
Mi jugador preferido es...
Messi
Me gustaría conocer a...
Messi
Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es...
Jugar a la consola
La música que más me gusta es...
El Rock
Sport Coach Norte me ofrece la posibilidad de...
Mejorar en el fútbol
Mi programa favorito en la tele es...
Boing TV
El campeón de Liga este año será...
El Barça
El sueño que desearía cumplir sería...
Jugar en el Barça
El Campeón de la Champions será el...
Manchester City

IZAN ZAI

El equipo de fútbol de mi vida es...
Real Madrid
El amor a este equipo me viene a través de...
Sus jugadores
Actualmente juego en el equipo...
La Bañeza
Mis características como futbolista son...
Regateador y pasador
Mi comida favorita es...
Macarrones
Lo que más te gusta del fútbol es...
Regatear y tirar a portería
Lo que menos me gusta del fútbol es...
Los insultos
La asignatura que más me gusta del cole es...
Educación Física
Mi jugador preferido es...
Benzema
Me gustaría conocer a...
Benzema
Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es...
Jugar al fútbol
La música que más me gusta es...
La música moderna
Sport Coach Norte me ofrece la posibilidad de...
Aprender a jugar al fútbol
Mi programa favorito en la tele es...
El canal del Mundial
El campeón de Liga este año será...
El Real Madrid
El sueño que desearía cumplir sería...
Jugar en grandes equipos
El Campeón de la Champions será el...
Real Madrid

HUGO ZAPATERO

El equipo de fútbol de mi vida es...
Real Betis
El amor a este equipo me viene a través de...
Porque siempre me ha gustado
Actualmente juego en el equipo...
La Bañeza
Mis características como futbolista son...
Regateador
Mi comida favorita es...
La Pasta
Lo que más te gusta del fútbol es...
Sacar el balón jugado
Lo que menos me gusta del fútbol es...
Cuando me hacen una falta
La asignatura que más me gusta del cole es...
Educación Física
Mi jugador preferido es...
Messi
Me gustaría conocer a...
Joaquín
Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es...
Jugar al fútbol
La música que más me gusta es...
Himno del Real Betis
Sport Coach Norte me ofrece la posibilidad de...
Mejorar en el fútbol
Mi programa favorito en la tele es...
Ver Gol TV
El campeón de Liga este año será...
Barça
El sueño que desearía cumplir sería...
Ser futbolista
El Campeón de la Champions será el...
Manchester City

TÉCNICO DPORTIVO NIVEL 1 ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Sport Coach Norte pone en marcha en enero de 2023, el curso de Técnico Deportivo en el Medio Natural: Media Montaña, Barrancos y Escalada.

TÉCNICO DEPORTIVO EN MEDIA MONTAÑA
Este técnico ejercerá su actividad en el ámbito de la iniciación deportiva, desarrollando sesiones de enseñanza-aprendizaje con deportistas.

TÉCNICO DEPORTIVO EN BARRANCOS
Este título acredita la adquisición de los conocimientos y las competencias profesionales suficientes, para asumir sus responsabilidades de forma autónoma o en el seno de un organismo público o empresa privada.

TÉCNICO DEPORTIVO EN EL MEDIO NATURAL EN BARRANCOS
Este título acredita la adquisición de los conocimientos y las competencias profesionales suficientes, para asumir sus responsabilidades de forma autónoma o en el seno de un organismo público o empresa privada.

TÉCNICO DEPORTIVO N1 ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

ESCALADA - BARRANCOS - MEDIA MONTAÑA

Próximamente anunciaremos el inicio de curso 2022-2023

Sport Coach norte

MÁS INFORMACIÓN

INFO@SPORTCOACHNORTE.COM

SPORTCOACHNORTE.COM

Sport Coach norte