

MISTERI SPORTIU

Tu revista deportiva



Ilustración: mjesusilustra

ENTRENAMIENTO

SALUD

OPINIÓN

OLIMPISMO

ENTREVISTAS

síguenos



Logotipo ganador
Concurso de ideas



SUMARIO Misteri Esportiu

Revista número 2, marzo de 2023.
Revista deportiva del I.E.S. Misteri d'Eix.
Av de la Universitat d'Eix, 1
Elche (Alicante) C.P. 03202
CIF. Q-0300500F

Edita:

Departamento de Educación Física
Proyecto Valores en juego

Portada:

María Jesús Sánchez Martínez

Ilustración y maquetación:

Alumnado de 4º ESO D

Redactor jefe:

Andrés Alarcón García

Redactores:

Antonio A, Lola B, Laura C, Aitana C, Iceberg C,
Antonio C, Santiago F, Antonio F, Sebastián G,
Vicente G, Raúl G, Javier J, Alejandra L, Gabriel
M, Ylenia M, Marcos M, Daniel P, Marc P, Helena
P.

Difusión gratuita entre el alumnado del centro
educativo, instituciones y empresas locales.

El I.E.S. Misteri d'Eix no se identifica ni se hace
responsable de las opiniones expresadas por los
redactores y colaboradores de esta revista.

Misteri Esportiu autoriza la reproducción de sus
artículos, siempre que se cite la procedencia.

Misteri Esportiu se publica desde 2022. La
frecuencia de publicación es de 1-2 números
anuales. Todos los ejemplares publicados se pueden
consultar libremente en la biblioteca del centro o
descargándose el archivo a través de las redes
sociales del proyecto Valores en juego.

ÍNDICE

3	Prólogo
4	Fundación Juan Perán Pikolinos
5	¿Conoces a nuestra directora?
6	Kárate ¿deporte olímpico?
7	Històries olímpiques
8	Entrevista a José Antonio Mas Casanova
9	Entrevista a Pere Milla
10	¿Qué es el triatlón?
11	Las emociones y el rendimiento
12	El deporte no lo es todo
13	Bebidas energéticas
14-15	Entrevista a Laura Irina

La revista deportiva de tu instituto. Con
artículos de salud, entrenamiento, opinión,
deportes y entrevistas. No te la pierdas.



*Empresa colaboradora con el proyecto de
innovación educativa "Valores en Juego".*



Nuestra sociedad actual tiene ante sí múltiples **retos** que debemos abordar en pro de un futuro sostenible y próspero para todos y todas. La emergencia climática, la pobreza, los conflictos, el miedo a la diversidad, la desigualdad, o la adquisición de estilos de vida no saludables son problemas graves que, de un modo u otro, nos afectan y están presentes en nuestra vida diaria, perjudicando nuestra salud en todas sus dimensiones (física, psicológica, y social).

Frente a esta realidad, existen muchos estudios científicos que consideran el entorno escolar como el **medio idóneo** para promover valores cívicos y responsables en los **agentes sociales con más potencial de cambio**: los jóvenes en edad escolar. Las razones para considerar a las escuelas como los mejores medios para cambiar las conductas de la juventud son muchas. En primer lugar, el alumnado pasa una parte muy importante de su vida en la escuela, de ahí que este ambiente sea tan influyente. Por otro lado, el contexto educativo hace posible llevar a cabo prácticas que engloban factores físico-ambientales (transformando espacios e instalaciones), factores socio-ambientales (cambiando los comportamientos docentes o de otros agentes), y políticas escolares (realizando programas extracurriculares). Además, el entorno escolar también posibilita la difusión de mensajes que fomentan comportamientos positivos y saludables en el estudiantado, a través de asignaturas como la Educación Física. Finalmente, el apoyo que tiene el sistema educativo en las metodologías científicas facilita que las intervenciones se basen en evidencias contrastadas, aumentando las probabilidades de que estas prácticas sean exitosas.

El **proyecto educativo VALORES EN JUEGO** del **IES Misteri d'Elx** engloba todas las razones descritas anteriormente, ejemplificando perfectamente el potencial que tienen los centros educativos para mejorar la sociedad del futuro. En este proyecto, los distintos departamentos del centro formativo, coordinados por el Departamento de Educación Física, trabajan de forma conjunta para transmitir hábitos saludables y valores "olímpicos" en la vida de su alumnado de ESO y de Bachiller, utilizando además referentes del panorama deportivo nacional. Se trata de un proyecto con un marcado carácter innovador y creativo, donde se utilizan la actividad física y el deporte como herramientas para educar al alumnado en objetivos que van más allá de lo puramente físico y del concepto de "competición" tradicional. Precisamente, son estos intentos por escapar de lo tradicional lo que hace que VALORES EN JUEGO sea un proyecto tan valioso desde el punto de vista formativo.

En relación con esta última idea, el proyecto desarrollado por el IES Misteri d'Elx se construye directamente sobre los **motivos profundos** que provocan que la mayoría de los adolescentes no sean activos físicamente. Así, sabemos que factores personales como tener una baja motivación hacia el deporte es una de las barreras principales para no involucrarse en estas actividades. Detrás de esta ausencia de motivación subyacen, sin embargo, razones profundas como que no a todos los alumnos y alumnas les gusta competir (en el sentido tradicional de la palabra) o el significado negativo que estos atribuyen a la práctica deportiva y a la Educación Física, relacionándolas con aspectos como la comparación social, el sufrimiento físico, o la falta de disfrute. Históricamente, sabemos que muchas intervenciones y prácticas educativas enfocadas a incrementar la actividad física no han contemplado estos aspectos tan importantes para cambiar las conductas de los jóvenes en edad escolar.

VALORES EN JUEGO, en cambio, **transforma el significado del deporte** y de la competición para que los valores de trabajo en equipo, respeto, solidaridad, esfuerzo y constancia sean entendidos y experimentados por todo el alumnado, tanto en la victoria como en la derrota. En definitiva, extiende el alcance del deporte más allá de sus objetivos físicos y desarrolla la **esfera social y emocional** de los estudiantes, preparándolos para los desafíos que se encontrarán dentro y fuera de las aulas. Algo que, como se comentaba al inicio de este texto, es fundamental para la sociedad de hoy en día. Así lo corroboran además diferentes modelos y teorías de las ciencias del comportamiento, que demuestran que dotar al estudiantado de experiencias plenas y significativas hacia el deporte dentro de la escuela, impacta directamente en lo que el alumnado "hace" y "es" fuera de la misma.

El contexto educativo y sus docentes, sin embargo, no son los únicos agentes sociales que juegan un papel clave a la hora de modelar los comportamientos y valores de los adolescentes. Como todos sabemos, las **familias y los deportistas de éxito** también juegan un papel fundamental. En referencia a los primeros, existen estudios que indican que el 66% de las intervenciones que incluyen a madres y padres dentro de sus diseños, tienen éxito a la hora de mejorar los niveles de actividad física de los menores. Igualmente, se ha demostrado que el apoyo familiar explica el 26% de la actitud que tienen los niños y niñas hacia participar en el deporte. Por otro lado, la capacidad que tienen los deportistas y/o referentes deportivos para inspirar e influir en los comportamientos de los jóvenes es algo comúnmente aceptado por la sociedad y la literatura científica.

El mensaje, en definitiva, no puede ser más claro: las familias y los deportistas son dos de los **principales referentes** que tienen los jóvenes para adoptar conductas positivas, especialmente cuando estas figuras actúan bajo el paraguas de los valores "olímpicos". Plenos conocedores de estos aspectos, el equipo docente del proyecto VALORES EN JUEGO incorpora acciones como la próxima "II Carrera Solidaria IES Misteri d'Elx", donde las familias del alumnado tendrán la posibilidad de compartir la experiencia y participar junto a sus hijos e hijas.

Para acabar con este prólogo, no quisiera desaprovechar la oportunidad de agradecer a todos los agentes involucrados en este bonito proyecto, su esfuerzo y compromiso con la formación deportiva de sus escolares. De parte de todas las personas e instituciones preocupadas por promover hábitos saludables en los más jóvenes, **gracias** por construir las bases para dirigirnos hacia una sociedad mejor.

Alejandro Jiménez Loaisa

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Profesor e investigador en la Universidad de Castilla-La Mancha

“Caminante no hay camino, se hace camino al andar” Juan Perán.

-LA FUNDACIÓN:

El 14 de julio de 2007 nace la fundación que lleva el nombre de la empresa de Juan Perán, una empresa que nace hace más de 40 años a partir de unos pequeños ahorros por un despido y que ha día de hoy Juan ha hecho que la empresa tenga más de 600 trabajadores y exportación de sus productos a más de 60 países. A lo largo de diez años, los proyectos de la Fundación han evolucionado y además de preocuparse por diferentes sectores como son la discapacidad, la integración, la atención temprana, o la inserción de colectivos en riesgo, se ha interesado por la innovación, impulsando proyectos propios siempre apoyados por el enorme tejido social que caracteriza la ciudad de Elche.

-JUAN PERÁN:

Juan Perán Ramos nació en un pequeño pueblo mediterráneo, Torrealvilla, el 13 de diciembre de 1947. En el seno de una familia humilde, desde bien pequeño tuvo que compaginar la escuela con su labor como pastor de un rebaño de ovejas. Con apenas 13 años tuvo que irse a vivir a Elche, una ciudad que estaba creciendo a la sombra de la floreciente industria del calzado, que acogía a gente de todas las comunidades y que generaba empleo en una España entonces muy necesitada.



Una vez en la tierra del calzado, Juan Perán comenzó a trabajar como repartidor en las fábricas pero, siempre atento y proactivo, comenzó a formarse durante las noches en el oficio de cortador de piel para el calzado. Tras su paso por varias empresas, fue en 1974 cuando, después de que le despidieran de la importante marca ilicitana 'Paredes', decidió ponerse por su cuenta y emprender su pequeño negocio, su propia marca, que en primera instancia se llamó Juan Perán y, más adelante, pasó a llamarse 'Nueva Creación'.

Varios años después, en 1984, nació Pikolinos. La empresa que hoy es referente a nivel internacional, con presencia en más de 60 países. Supone la consecución del sueño de Juan de crear una marca referente en calidad, comodidad y diseño. Apenas unos años después, concibió su modelo estrella: «la Romana», que supuso un golpe de efecto y que le abrió a Pikolinos las puertas de los mercados internacionales; el primero de ellos, Francia, seguido de



Alemania y, apenas unos años después, la marca ya estaba presente en casi toda Europa y Estados Unidos.

-¿QUÉ HACEN?

ÁREA SOCIAL:

Nuestros mayores esfuerzos van destinados a los colectivos más vulnerables, como son la discapacidad, personas sin recursos, infancia y mujer, sobre todo destinados a cubrir sus necesidades básicas.

ÁREA PROGRESO.

En el Área Progreso (Cooperación al Desarrollo) incluimos todos aquellos proyectos realizados en países en vías de desarrollo centrándonos, sobre todo, en proyectos educativos y de empoderamiento de la mujer en países tan dispares como Kenia, Nicaragua, Bangladesh, Guinea Bisau, Guatemala o la India.

ÁREA DEPORTIVA

Ayudamos a todas aquellas entidades que promuevan la educación a través del deporte. Nos dirigimos a aquellas entidades que realicen su trabajo con niños y niñas, con personas con discapacidad o con otros colectivos con especiales dificultades para su práctica.

ÁREA CULTURAL

En esta área trabajamos con entidades que desarrollan actividades o proyectos culturales relacionados con nuestro patrimonio cultural, ayudando siempre a aquellas que colaboren con los colectivos más vulnerables.

-SU AYUDA ES LA NUESTRA

La fundación ha colaborado con la **II Carrera Solidaria IES Misteri D' Elx**, con una gran aportación de camisetas para la carrera. Hacen una gran labor para todos tanto en ayudas internacionales y nacionales, para nosotros es todo un orgullo que esta fundación nos aporte un pequeño granito de arena. Lo valoramos mucho y sabemos el esfuerzo que conlleva y ayudáis no solo a nosotros, sino también a todos los estudiantes y profesorado que día a día se esfuerzan para hacer de nosotros mejores personas. Gracias.



¿CONOCES A NUESTRA DIRECTORA ?

“para vuestros profesores no es solo un lugar de trabajo ,es su casa”



En esta entrevista nuestra querida directora del IES Misteri d'Elx nos cuenta un poco sobre sus orígenes , metas para un futuro y sobre todo resalta el gran interés que tiene por el progreso y el bienestar del centro .

-En primer lugar me gustaría que me hicieras un breve resumen sobre ti :

Me llamo Arantxa Martin , soy la directora del centro que es la razón por que le estas entrevistando . Yo soy la persona que representa a muchos profesores y muchas profesoras en este centro en muchos asuntos institucionales y luego encargarme desde la organización y funcionamiento del centro intentando que todo funcione , como yo siempre digo como un reloj suizo , siempre pongo el ejemplo de que este centro es un transatlántico. Además soy profesora de lengua castellana y es lo que más disfruto por otra parte también disfruto bajar a la sala de profesores , hablar con mis compañeros y sobretodo dar clase en 2bach a hablar de literatura ,que es mi verdadera pasión , por último y con esto termino mi presentación mi verdadera pasión es conseguir un mundo mejor a través de la literatura porque creo que es la herramienta más bonita con la que se puede conseguir .

Esta ha sido mi presentación de lo que han sido mis 23 años de docencia , en los que he sido : profesora de prácticas , profesora titular , coordinadora de secundaria y de bachillerato , jefa de estudios y ahora directora esto lo compagino con 13 años de trabajo e investigación en la Universidad de Alicante en el área de Lengua y Literatura y ahí sigo , investigando por las tardes y trabajando aquí por la mañana .

-Para continuar quisiera saber si tienes algún objetivo pendiente :

Mi meta es que de verdad consigamos es que el instituto siga en este buen rumbo ,cada estudiante que salga de aquí pueda sentir con orgullo de que aquí se le ha tratado bien y que ha sido alguien importante y que este instituto le ha hecho mejor persona .

-Me parece interesante saber si ya de pequeña tenías claro que querías ser profesora o si es algo que desarrollaste más tarde :

Si, ha sido algo que ya tenía muy claro porque de pequeña siempre jugaba a la escuela y yo o era maestra o no jugaba . yo jugaba con mi hermana y siempre le decía que yo era la maestra , yo tengo una hermana con la que me llevo un año , hemos compartido toda nuestra infancia juntas y tengo otra con la que me llevo 15 años prácticamente ha sido su madre recuerdo por esto la infancia siempre asociada a mi hermana ,jugaba mucho y he pasado mucho tiempo juntas y yo quería ser maestra desde siempre .Luego es cierto que cuando fui a hacer la carrera y ahí no lo tenía claro y dije pues hago sociología porque siempre me ha interesado mucho la posibilidad de mejora de la sociedad y no sabía desde que punto de vista hasta que descubrí la historia porque me apasionaba también la historia pero por encima de eso me emocionaba la palabra y me emocionaba el gran poder que tenía la palabra y la palabra literaria sobre todo en las redes de la literatura encontré ese vínculo conmigo misma .

-Por otro lado quisiera saber si practicas algún deporte :

habréis sacado cuentas de que con todo lo que he dicho que hago es difícil pero se intenta sacar un poquito de tiempo .Anoche por ejemplo me fui a andar , también he corrido pero desde que cogí la dirección cada vez tengo menos tiempo para dedicar al deporte es verdad que sobre el deporte nunca practicado ningún otro la verdad no tenía yo grandes aptitudes para el deporte pero tenía actitud que era importante y lo intentaba pero es un valor importante .

-Siguiendo con el mismo tema me gustaría que me contaras sobre los sitios que has trabajado antes de llegar a nuestro instituto:

He trabajado en muchas otras cosas mira te voy a contar , cuando estaba en cuarto vuestro cuarto de la ESO yo ayudaba a mi familia una familia humilde a que fueran las cosas mejores dando clases particulares. durante la carrera igual y también he trabajado de camarera colaboraba muchísimo con mi familia en ese sentido y estudiaba mucho intentar sacar muy muy buenas notas para tener matrículas de honor porque dan los créditos gratis. Entonces me he forzado mucho, iba a la biblioteca a estudiar siempre porque en casa pues mi hermana pequeña habéis visto que tiene 15 años menos, estaba llorando siempre entonces claro coincidió justo con mi etapa de carrera antes iba mucho a la biblioteca entonces aprendí muy rápido que quería vivir un poco mejor y la docencia me permitía vivir mejor en ese sentido porque me dedicaba a lo que quería hacer estuve. Entonces empecé a trabajar en un centro privado en Madrid y trabajamos muchas horas a la semana ,ví que en eso no podría vivir un poco mejor y si trabajaba en la concertada si podría , pasé a trabajar en un colegio religioso de aquí de Alicante muy conocido “Maristas” donde estuve muy a gusto y era concertado pero supe muy rápido que tenía que opositar , me preparé la oposición la saqué .Entonces me fui a trabajar donde me mandaron a Guardamar del Segura de allí tuve el destino definitivo en Rojales y de allí me pedí el traslado aquí, me lo dieron en la primera vez que lo pedí en el Misteri .

Por esto quiero que sepáis para vuestros profesores no es solo un lugar de trabajo en su casa ,que es si se hace una arañazo en la pared nos duele porque es nuestra casa igual que si os pasa algo nos duele y a veces no lo sabéis porque damos la impresión de cada uno va muy deprisa porque somos un centro muy grande pero de verdad que siempre que toquéis la puerta vamos a estar aquí , entonces como ves que me voy de la pregunta que me has hecho he trabajado mucho sitios en muchos sitios o pocos dependiendo de con quién me compares y como os he dicho antes pues doy clase también por la tarde en la universidad.

-La carrera del año pasado tuvo mucha repercusión por lo que me gustaría saber si crees que este año va a tener más éxito, si van a haber novedades y sobre todo tu opinión sobre esta:

Es súper importante para mí y emotiva ya que la carrera es solidaria y por tanto aglutinamos aquí dos cosas atender desde nuestro valor de deporte a los que necesitan de nosotros y sobre todo inclusiva ,somos un centro motórico y no nos podemos olvidar jamás ni mucho menos de una carrera tuvo tanta repercusión que yo vengo ahora de una cita con tres vicerrectores en la UMH donde hemos vendido el proyecto y donde hemos conseguido que la UMH el Ayuntamiento de Elche y otras instancias importantes organizativamente hablando para una sociedad nos apoyen y estén con nosotros en esta segunda carrera solidaria .Así que no solo la apoyo sino que creo que colaboro diariamente con ella y con Andrés para organizarlas para que veáis la importancia que le doy institucionalmente hablando.

Además este año tenemos como novedad que además de la carrera se va a hacer la Feria del deporte qué significa que desde la ciencia ,desde la lengua ,desde la tecnología ,desde la música, desde las matemáticas, todas las áreas las que nombrado y las que no van a participar ese día en hacer algo relacionado con los valores que significa ese día no entonces pues por ejemplo vamos a montar cada departamento stands.

-Por último cuéntame un poco sobre el origen de la carrera :

Todo el mérito es para Andrés, es él quien trae este proyecto aquí desde el primer momento que me lo expone .Desde hace tres años le digo adelante cuenta con todo mi apoyo y cada vez ha ido más y ahora estamos todos los departamentos trabajando para para esto porque nos lo creemos es uno de los proyectos de innovación del centro.

KARATE, ¿DEPORTE OLÍMPICO?

Laura Cano Torres

Este arte marcial no participará en los Juegos Olímpicos de París, tras su primera y última participación en Tokio. ¿Por qué esto es tan injusto? Te lo cuento.

El karate no llegó a ser una disciplina olímpica hasta Tokio 2020, pese a que el taekwondo (disciplina olímpica desde los juegos del año 2000 en Sídney) es de por sí una variación de los estilos de karate.

Pero la alegría que nos dio Tokio duró poco, pues en 2019 nuevamente se suprimió la presencia del karate para dar paso a otras disciplinas como el surf, la escalada, el skateboard y el break dance.

Esta situación parece indignante, ya que no olvidemos que el karate se practica en más de 180 países del mundo, está reconocido por los comités olímpicos de todos los países donde hay una derivación, más de 100 millones de personas lo practican en todo el planeta y tiene 5000 años de antigüedad; pero aún así, parece que no merece "el privilegio" de participar en las Olimpiadas.



Motivos por los que el karate debería tener participación olímpica



Para Francia 2024, el COI bajó a 32 los deportes (cuatro nuevos) para dar paso a la cultura «juvenil», como dice su comunicado oficial. Pero a pesar de que a menudo hablan de que el karate es un deporte veterano, no es cierto. En España, por ejemplo, el 70% de las licencias pertenecen a menores de 18 años. Una de las mayores virtudes de esta disciplina es que se puede practicar durante toda la vida, desde edades muy tempranas hasta muy avanzadas. Cada vez son más los jóvenes que se animan a practicar este deporte, especialmente mujeres. Además, ¿qué mejor propulsor para dar a conocer el karate que contar con representación Olímpica?

Otro punto a tener en cuenta es la importancia de los valores olímpicos. Los valores de excelencia, amistad y respeto fueron los seleccionados para describir la base sobre la que el Movimiento Olímpico une deporte, cultura y educación en beneficio de los seres humanos. Un deporte que tiene como principios "formación de la personalidad, rectitud, esfuerzo y constancia, respeto a los demás, reprimir la violencia", los cuales se enseñan desde el día uno a los practicantes de esta disciplina, no debería ser ignorado por el comité olímpico.

El karate, para su mala fortuna, no cuenta con cifras tan elevadas de espectadores como otros deportes como el fútbol o el tenis, por lo que no resulta atractivo para este evento multideportivo internacional. Por desgracia, vivimos en un mundo en el que es más importante el dinero que mueva un deporte que los propios valores de este. Por otro lado, es cierto que hay que dar visibilización a deportes menos practicados y emergentes como el break dance, pero sin dejar excluidos a deportes de largo recorrido e importancia a nivel mundial.

¿Habrás sido Tokio tan solo un sueño con final amargo, o el karate volverá a participar en los Juegos Olímpicos? Esperemos que sí. Mientras tanto, solo podemos apoyar a los deportistas que cada día luchan por el reconocimiento de su deporte.

Històries olímpiques

L'1 d'agost de 1936 té lloc el desenvolupament de la solemne jornada inaugural, fastuosa i espectacular. Per primera vegada el foc olímpic és portat des d'Olimpia per carreres de relleus en els quals participen 3.075 atletes. En aquests XI Jocs Olímpics ocorrerà un esdeveniment que mai oblidarem.

1936, JJOO de Berlín, dos homes s'enfronten en l'estadi olímpic en la prova de salt de longitud. **Jesse Owens**, prodigiós atleta



afroamericà, capaç de batre tres rècords del món en menys d'una hora. **Lutz Long**, atleta alemany, rècord d'Europa i favorit per a Adolf Hitler.

Owens era fill d'esclaus, va treballar des dels 6 anys. Havia de treballar el doble per a demostrar que podia ser com els blancs.



Long, estereotip de raça ària, atlètic, ros, ulls blaus, fill d'una família acomodada, apassionat, guanyador, culte i educat en valors.

A Owens li recordaven tots els dies el color de la seua pell. Malgrat ser el millor atleta de la seua universitat, no podia freqüentar els mateixos vestuaris i restaurants que els blancs.

Però quan va arribar l'hora de la veritat, tots dos van oferir al món una commovedora imatge d'esportivitat, amistat i generositat. Van desafiar el tercer Reich i van demostrar que l'esport i els seus valors estan per damunt de qualsevol altra cosa.

Tenien 23 anys, mai no s'havien enfrontat. Owens havia fet dos salts nuls en la qualificació. Estava a la vora de l'eliminació, només li quedava un intent. Long es va acostar al seu rival i li va aconsellar modificar la seua carrera d'aproximació. Owens ho va fer i va passar a la final pel consell de Long, el seu rival directe.



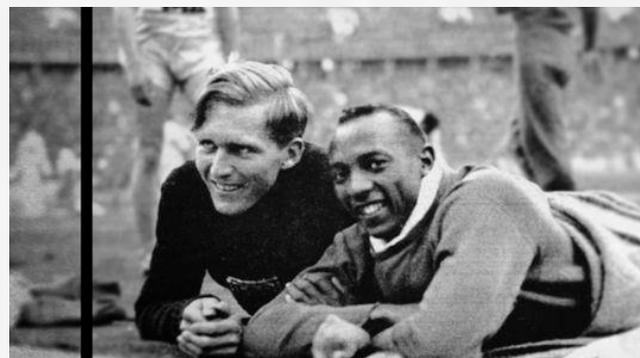
Ací va començar la seua **gran amistat**.

En la final, van oferir un gran espectacle.

Owens va aconseguir guanyar un concurs molt igualat. Després del seu últim salt, Lutz Long es va acostar a Jesse Owens per a felicitar-lo i abraçar-lo davant de tota l'Alemanya nazi. Long va posar en perill la seua carrera esportiva de manera conscient, però **no podia traïr els seus valors**. Tots dos atletes mantenen una gran amistat per carta.

Esclata la II Guerra Mundial i Long és reclutat sent ferit de gravetat a Sicília. Abans de morir, escriu al seu amic Owens per a acomiadar-se i demanar-li un últim favor. *"...viatja a Berlín quan la guerra acabe i visita el meu fill. Explica-li qui era el seu pare i com dos homes de diferents races i cultures es van fer amics"*.

Jesse Owens va complir l'última voluntat del seu amic.



D'això va el nostre projecte, de superació, respecte i amistat.

"Gent V, gent amb valors"

JOSE ANTONIO MAS CASANOVA

Hoy tenemos con nosotros al gran jugador, entrenador, ..., Jose Antonio Mas Casanova, el cual nos ha dedicado un tiempo a responder unas preguntas sobre su paso por este maravilloso deporte para poder conocer mas de el y de su experiencia.

-¿Por qué elegiste jugar al rugby? ¿Qué edad tenías?

Cuando vi por la televisión partidos de 5 naciones me llamo la atención y al practicarlo me gustó mucho el ambiente de compañerismo y respeto que había. Tenía 16 años y empecé jugando, a parte enseguida entre en la escuela de entrenadores y dos años después entrenaba a la escuela y formé un grupo de niños que estuvieron conmigo 6 años y les dejé en el primer equipo.

-¿Siempre jugaste en el Elche?

No, jugué también en el Ibiza RC, del cual fui cofundador y uno de los que implantó este deporte en la isla y fui además el director del Rugby escolar y cuando me marché dos años después de la escuela tenía 400 niños y toda una estructura.

-¿Siempre fuiste jugador y entrenador?

También fui árbitro unos años y en 1988 fui presidente del Elche, cargo del que estuve organizando partidos internacionales en el Martinez Valero y los campeonatos de cadete más importantes de país que fueron modelo de lo que más tarde perfeccionó la federación.

-¿Llegaste a pertenecer a la Federación Española?

Sí, en 1988 el presidente de la Federación me solicitó entrar como directivo nacional e inicié un camino como directivo que duró 16 años.

-¿Representaste a España en algún partido?

Sí, representé a España en 96 ocasiones ante países como Inglaterra, Francia, Escocia, Gales, Holanda, Alemania, Bélgica, Australia, Nueva Zelanda, Irlanda, Argentina, Italia,... En 1992 fui miembro de la delegación que representó a España en el V centenario del descubrimiento de América con la Hita a Argentina disputando 2 partidos con Los Pumas (Selección Nacional de Argentina) y 3 más que duró 30 días y tuvo como colofón el acto conmemorativo del V centenario en el Alvear Palace de Buenos Aires



¿Cómo definirías este deporte? ¿Piensas que el árbitro es importante en el mismo?

Pienso que es un deporte recomendable en la educación de cualquier persona, sea hombre, mujer, alto/a, bajo/a, flaco, bueno eso ya no tanto, es un deporte donde todos tienen un hueco, donde el esfuerzo y el compañerismo destaca y de los pocos que tras el encuentro los jugadores van a comer juntos y debatir sobre lo sucedido en el terreno de juego.

-Hay gente que dice que suele ser un deporte un poco rudo, ¿qué opinas de esto?

Normalmente dicen la famosa frase de "es un deporte de animales practicado por caballeros" y no se equivocan, es el respeto que tienen hacia el contrario lo que hace que tu desarrollo sea una formación para la vida muy importante, en resumen, si respetas, te respetan.

-¿Hasta cuándo estuviste jugando? ¿Por qué dejaste de practicarlo?

Estuve hasta los 45 años en todas las categorías, los últimos años lógicamente en el equipo de veteranos del club con quien disputamos de dos mundiales de clubes de esta categoría, uno es Praga y el otro en Madeira, una Isla Portuguesa. En 2006 dejé la presencia del club y la práctica ya que inicié un camino no compatible con mi profesión como Manager de Artistas internacionales lo que me hacía viajar constantemente por España y América, pero sigo viendo partidos en la televisión y disfruto mucho de ellos.

PERE MILLA

Hoy tenemos con nosotros al gran jugador, al gran delantero del Elche C.F ¡Pere Milla!, y nos ha dedicado un tiempo para responder a las siguientes preguntas sobre sus inicios y sobre su estancia en este maravilloso equipo.

-¿Cuánto tiempo llevas en el elche cf?

Llevo 3 años y medio

-¿Que tipo de fractura te hiciste en el elche-villarreal en la clavícula?

Me fracture la clavícula y me han tenido que poner una placa y 6 tornillos para alinearla.

¿Cuanto tiempo vas a tener que estar sin jugar?

En principio si todo va bien vuelvo contra el Barcelona, el próximo 1 de abril.



-¿Como empezaste a jugar al fútbol y a que edad?

En el equipo de mi pueblo (Alcarràs) en la Escolar de fútbol Baix Segria a los 3 añitos.

-¿Que es lo que mas te gusta de este deporte y de tu equipo?

Disfrutar de cada momento y sobretodo de hacer aquello que te gusta que es jugar a fútbol.

-Muchos deportistas al empezar a ser de esta categoría tan alta se suelen dejar los estudios, ¿tú te los dejaste o seguiste adelante con las dos cosas, que consejos le darías a esa gente que está empezando en este mundo del deporte sobre este tema?

Yo estudie hasta el bachillerato compaginándolo con los entrenos en el Lleida en segunda B y luego he hecho cursos de economía.



-¿Que has aprendido en cuanto a valores y eso en estos años practicando este deporte?

El más importante es que es un deporte en equipo y todos somos importantes. Todas las piezas son imprescindibles y el compañerismo es la base de todo.

-En estos momentos tan difíciles de la temporada, ¿Que os hace a ti y al equipo seguir adelante y seguir luchando ?

Al final somos profesionales y queremos ganar todos los partidos, después también hay un equipo delante que tiene el mismo objetivo que nosotros. Pero la motivación por dar una alegría a los trabajadores del club, a nuestras familias y a los aficionados es algo que lo tenemos presente mas allá de los intereses como equipo.

-En el momento que llegue tu retirada del fútbol, ¿tienes pensado seguir haciendo cosas sobre el fútbol o tienes algún proyecto en mente ?

No me he parado a pensar en ello porque espero que me queden muchos años. Jeje

-¿Tienes alguna frase motivadora para antes de un partido?

La paciencia es la virtud de los ganadores.

-En cuanto a tu número de la equipación, ¿tiene algún significado en concreto o lo elegiste por elegir uno?

Me gusta el 10 o el 7. Tuve la oportunidad del año que ascendimos coger el 10, aunque me dijeron que traía mala suerte que no triunfaba en el elche, pero me gustan los retos y lo cogí.

-¿Desde pequeño pensabas que ibas a llegar a este punto de profesionalidad futbolística ?

Sinceramente No. Yo solo quería disfrutar del fútbol y pasármelo bien. Al final a base de trabajo y sacrificio he logrado llegar al fútbol profesional pero sabiendo que muchísimos excompañeros muy validos no han llegado. En cambio yo si, creo que una parte muy importante es la mentalidad, porque hay momentos de todo y tienes que saber lidiar con ellos. En los buenos y en los malos.

-Ya sabes que la entrevista es para el IES Misteri d'Elx, ¿que consejos le darías a la gente que quiere empezar en este mundo del fútbol?

Que disfruten y sobretodo que se diviertan, que el fútbol es un deporte muy bonito para pasárselo bien en equipo.

¿Qué es el triatlón y en qué consiste?

El triatlón es un deporte apasionante compuesto por 3 disciplinas basadas en los deportes de resistencia más famosos; la natación, el ciclismo y la carrera a pies.



PRUEBAS DE TRIATLÓN:

Hay tres tipos de competiciones en triatlón:

DUATLÓN: El duatlón es un deporte individual o por equipos, y de resistencia, que reúne dos disciplinas deportivas: atletismo y ciclismo. Se aplica el orden siguiente: carrera a pie, ciclismo y carrera a pie.

-En duatlón el evento de mayor exigencia física se conoce como el Powerman (10 km de carrera a pie, 150 km de ciclismo y otros 30 km de carrera a pie)

-Este tipo de modalidad suele hacerse sobretodo en invierno cuando está prohibido nadar debido a las bajas temperaturas.

AQUATLON: El Acuatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne dos disciplinas deportivas: natación y atletismo. En una competencia de este deporte se aplica el orden siguiente: Natación en aguas abiertas y Carrera a pie.

TRIATLÓN: Tres modalidades deportivas. Hablamos, como no, de la natación en aguas abiertas, del ciclismo y de la carrera a pie. El orden en el que se realizan las pruebas es siempre el mismo: natación, ciclismo y carrera.

-El reto impresiona: 1,5 kilómetros de natación, 40 de ciclismo y 10 de carrera. Esas son las distancias del triatlón olímpico, pero hay versiones más duras. Los titanes que cruzan la línea de meta de un Ironman acumulan 3,8 kilómetros a nado, 180 en bici y un maratón (42,195 km) a pie.

-A distancia del triatlón SPRINT son 750 m natación, 20 km de ciclismo y 5 km de carrera. suelen ser los más usuales. Y el tiempo q se suele tardar en hacerlos es aproximadamente de 1 hora y media.

¿Cómo entrena un triatleta?

Divide ese tiempo en 3 sesiones de natación, 2 o 3 sesiones de bicicleta y 2 o 3 corriendo (de 7 a 9 sesiones por semana) el mínimo exigido es un entrenamiento de al menos 5 o 6 días a la semana con una dedicación de entre 7 y 10 horas semanales.

¿A partir de que edad se puede empezar a hacer triatlón?

Entre los ocho y diez, cuando se produce un aumento de la coordinación dinámica general.

Este tipo de disciplina es un actividad que requiere mucho esfuerzo y dedicación, aunque es muy divertido y entretenido.



LAS EMOCIONES Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO-ACADÉMICO

Para la mejora de rendimiento



Las emociones suelen influir de una forma clave en el desempeño académico y deportivo actuando directamente sobre el aprendizaje, ya que las emociones son algo que nos impulsan a actuar, a movernos en una dirección. Vamos a hablar de donde nos puede influir más a nivel escolar y a nivel deportivo ;las emociones nos suelen bloquear o de otra forma dicha, nos suele impedir concentrar toda o casi toda nuestra atención en lo que realmente es importante y lo que necesitamos desarrollar en nuestro día a día, dependiendo de la emoción que estamos manifestando podemos desarrollar o no lo que es meramente importante, una emoción por ejemplo, por felicidad hará que el día sea más productivo , pero si por lo contrario no lo es y es por algo que nos causa un malestar nos bloqueará y hará que nos sintamos más cansados y agotados, incluso la vida nos puede llegar a parecer hasta menos atractiva en ciertos casos, también podemos hablar sobre que nos afecta realmente a la autoestima y a la confianza en nosotros mismos el no poder desarrollar a la perfección o tener fallos en ese deporte que nos gusta o en ese examen para el que tanto hemos estudiado, eso hace que normalmente estemos en alerta y eso nos puede llegar a producir estrés y ansiedad, de otra forma dicha se podría decir que nos avergüenza lo que los demás pueden llegar a pensar de nosotros y esto puede acabar en trastornos como, por ejemplo, el del sueño

Tres trucos para mejorar el control emocional

1. Entiende tus emociones

Tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que sientes y porque reaccionas de cierta manera en algunas situaciones.

2. Trabaja la autoaceptación

Uno de los grandes problemas de no aceptarte a ti mismo tal y como eres, es que adoptas una mentalidad defensiva, nada beneficiosa para el control emocional

3. Adopta una rutina de higiene del sueño

Cuanto mejor duermas, mejores serás a la hora de equilibrar tus emociones y serás menos vulnerable al estrés y a la impulsividad.

EL DEPORTE NO LO ES TODO

“DENNIS RODMAN, MIKE TYSON, RONALDINHO GAUCHO, BORIS BECKER Y MUCHOS MÁS

Mucha de la gente que sigue de cerca el deporte sabe que muchos de estos deportistas **no saben gestionar su patrimonio** y acaban perdiendo la gran mayoría, o en algunos casos todas sus pertenencias.

Para entenderlo solo hace falta ver los casos que se mencionan en el subtítulo. En este texto voy a hablar sobre alguno de estos casos.

Posiblemente mucha gente conozca el caso de **Mike Tyson** y su famoso paso por la cárcel. Este famoso boxeador fue enviado a la cárcel en el mejor momento de su carrera profesional pero, ¿por qué? El motivo fue agredir sexualmente a una chica y esto hizo que estuviese 3 años en la cárcel, aunque estuviese condenado a 6 años. Esto hizo que su patrimonio bajase de 10 millones de dólares a 200 mil dólares. Finalmente logró reinsertarse en la sociedad y recuperar e incluso multiplicar su patrimonio, el caso contrario al de **Ronaldinho** que antes de su paso por la cárcel de Paraguay ya tenía mucho menos dinero que cuando era futbolista, y ahora, después de su paso por ella, hay muchos rumores de que las grandes deudas con la cárcel (1,6M de dólares apróx.) le hacen estar en bancarrota.

Robinho: “Cuando era joven nadie me bajó de la nube”

Robinho, un ex-jugador del Real Madrid y el que era una de las mayores promesas del mundo del fútbol ha sido condenado a 9 años de cárcel en su país natal, Brasil. Cuenta que se arrepiente de las decisiones tomadas en su pasado. Se le ha visto muchas veces en favelas de Brasil, disfrutando del verano como cualquier persona de bajos recursos en Río de Janeiro, lo que prácticamente confirma los rumores sobre su estado económico



El caso de **Boris Becker**, tenista alemán y ganador de 6 grand slams, es mucho más grave. Ha sido condenado a ocho meses de cárcel por alzamiento de bienes, es decir, por evadir impuestos. Se estima que escondió unos 3 millones de dólares. Ahora es sabido que está completamente en bancarrota y en su país natal no es bien recibido.

Cabe recalcar que estos casos son muy mediáticos y excepto Boris, los demás han sabido minimizar los daños y las pérdidas generadas, pero en el resto de casos de deportistas que no son tan conocidos, que son el 80% de los casos, no han podido recuperar los ingresos generados por el deporte. Tres de cada cinco jugadores de la Premier League se arruinan cinco años después de colgar las botas, de acuerdo a un estudio elaborado en 2013 por Xpro, organización caritativa que ayuda a exjugadores de fútbol británicos. Un análisis realizado en base de futbolistas con una media de ingresos de 35.000 euros semanales.



BEBIDAS ENERGÉTICAS

EN EL DEPORTE:

En los últimos años, las bebidas energéticas se han ganado un hueco enorme en el mercado, existiendo así, una gran diversidad de marcas que las comercializa. Su consumo en la sociedad es imparable, según un estudio, aproximadamente un 30% de los jóvenes consumen de forma semanal este tipo de producto. A día de hoy, el consumo de las bebidas energéticas en el deporte está muy extendido en disciplinas como en el triatlón o aquellas que requieren un desgaste físico. En su origen, las bebidas energéticas fueron diseñadas exclusivamente para deportistas, con la promesa de mejorar el rendimiento deportivo en las disciplinas que requerían más esfuerzo. De esta forma, son muchos los atletas que las consumen de forma controlada, sin embargo, esta práctica también se produce cada vez más fuera del ámbito deportivo, llegando a perjudicar a la población.

Por otro lado, algunos expertos aseguran que la composición de bebidas energéticas ayudan al rendimiento, pero las personas que recurren a ellas deberán saber que el consumo habitual o abuso de este tipo de bebidas es perjudicial para la salud. En este sentido, no debe asociarse una práctica saludable y beneficiosa como el deporte con el consumo explícito de estas bebidas



COMPOSICIÓN:

Las bebidas energéticas fueron diseñadas únicamente con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo en las disciplinas que requieren más esfuerzo, la composición de bebidas energéticas ayudan al rendimiento, sin embargo el uso excesivo de este producto puede ser dañino para la salud. Sus componentes habituales son:

- **Glucuronolactona:** Es un carbohidrato derivado del metabolismo de la glucosa en el hígado sin efectos secundarios. Tiene como misión colaborar en la síntesis de la vitamina C y funciona como detoxificante del organismo.
- **L-Carnitina.** La carnitina se muestra como un agente esencial en la oxidación de ácidos grasos y presume de que su suplementación puede mejorar la capacidad de oxidación de los mismos durante la contracción muscular.

EFECTOS:

El uso de las bebidas energéticas en el deporte suscita diferentes opiniones entre la población. Los partidarios de su consumo habitual sostienen que hay numerosos beneficios, mientras que los detractores alegan graves efectos de las bebidas energéticas para la salud. Los beneficios que generalmente se atribuyen a las bebidas energéticas son los siguientes:

- **Incremento del rendimiento deportivo.** Estos productos disminuyen el cansancio en ejercicios de resistencia de mediana intensidad e incrementa la concentración y la velocidad de reacción durante la ejecución de los mismos.
- **Aceleran el metabolismo.** Un efecto principalmente atribuido a la cafeína, que incrementa el metabolismo energético en reposo.
- **Aumento de energía.** En realidad las bebidas energéticas no son energizantes, sino estimulantes. Esto se produce por la cafeína que ejerce un efecto directo sobre el sistema nervioso central, creando una falsa sensación de vitalidad y disminuyendo la percepción de esfuerzo físico.

- **Inositol.** La función principal del inositol es la degradación de grasa en el cuerpo. Además, junto con determinados neurotransmisores, interviene en la transmisión neuronal.
- **Xantinas.** En la composición de bebidas energéticas se encuentran teofilina y teobromina. Estas relajan los bronquios y estimulan el sistema nervioso central, así como el músculo cardíaco, presentando también efectos diuréticos.



ENTREVISTA A LAURA IRINA

Laura Cano Torres

"Me gustaría que más mujeres se atrevieran a la ultradistancia"



Laura Irina Lara Sánchez, profesora de inglés y Laura Cano Torres, alumna.

Hoy he entrevistado a mi tocaya Laura, profesora de inglés de este centro, el IES Misteri d'Elx. Además de ser profesora, Laura es una gran amante del deporte y el aire libre. Es también ultracorredora. Os dejo con la entrevista.

Primero de todo, ¿cuántos años tienes?

Tengo 32, recién cumplidos.

¿Dónde naciste?

Nací aquí, en Elche.

¿En qué instituto estudiaste?

Estudí en el Nit de l'Albà.

¿Y luego a qué universidad fuiste?

A la de Alicante a estudiar traducción e interpretación de inglés y luego en la de Elche estudié el máster de educación.

¿Tienes hermanos o hermanas?

No, soy hija única.

¿Qué aficiones tienes?

Pues aparte de correr me gusta la montaña en general, montar en bici, leer, dibujar también y cocinar.

¿A qué edad empezaste a entrenar?

A correr empecé sobre los 18 y a entrenar más en serio a los 23 que fue cuando acabé la carrera.

¿Pero estás en algún equipo o algún club?

Sí, estoy en un club de carrera por montaña en Elche que se llama "Los Machaca Piedras".

Tú eres ultracorredora, ¿me podrías explicar un poco en qué consiste, en qué se diferencia de otros corredores?

Las ultras, las carreras que se denominan ultras, al final se consideran todo lo que pasa de maratón.

Entonces, bueno, hay ultras más cortas (que todas

son largas) pero hay ultras más cortas que son pues 50 km-60 y hay algunas como las 100 millas que son 170 km. Entonces lo que se diferencia de un corredor normal es que nosotros lo que más buscamos es hacer muchos kilómetros y pasar muchas horas corriendo y en la montaña y bueno, es diferente, necesitamos mucho más tiempo, necesitamos cuidar mucho la alimentación, hacer ejercicios en el gimnasio para cuidar la musculatura, las articulaciones y en general también mucha cabeza.

Y claro, se necesita también mucha resistencia para estar corriendo tanto tiempo.

Sí, muchísima.

¿Cuántas horas a la semana entrenas?

Depende de la carrera que esté preparando y de si estoy en semana de carga o en semana de descarga pero podríamos decir que una media de... Pues a lo mejor entre semana entro 7-8 horas, y luego el fin de semana otras 7-8 horas o sea que nos metemos entre 15 y 20 a la semana.

¿Participas en competiciones?

Sí, compito. Suelo hacer unas 3-4 ultras al año, porque desgasta mucho hacer más, y luego pues a lo mejor 1 vez al mes, 2 veces al mes hago carreras más cortas de 20 km, 40...

¿Has ganado alguna?

Sí, he ganado varias.

¿Te has lesionado alguna vez?

No, nunca y toco madera.

Aparte de este deporte, ¿te has interesado por otro o has practicado otro? Me has dicho también que hacías bici.

Sí, bici de carretera hago para complementar la carrera. Pero sí que hubo una época que intenté iniciarme en el triatlón e incluso hice un triatlón, pero no me gustaba nadar. Ni me gustaba ni se me daba bien, entonces me lo dejé.

¿Cómo te sientes cuando practicas este deporte, cuando estas corriendo?

Me siento muy bien porque hago ejercicio físico y eso al final hace que te sientas mejor contigo mismo, te aumenta la autoestima; luego físicamente te encuentras mejor, te encuentras más fuerte, te evades de tus problemas, estás en contacto con la naturaleza, pasas tiempo con tus amigos haciendo algo sano y divertido, entonces para mí es lo mejor que he hecho en la vida, empezar a correr por montaña.

¿Qué es lo que dirías que es lo que más te gusta?

Pues si te digo la verdad, creo que a lo mejor lo que más me gusta es la adrenalina que siento cuando bajo una montaña.

¿Crees que la ultradistancia está muy visibilizada o te gustaría que más gentel o conociera y se animara a participar?

El trail al final es un deporte que está en auge ahora mismo, pero sigue habiendo un porcentaje muy bajo de mujeres que corran ultras. En carreras de 20 km, incluso de maratón, cada vez hay más mujeres, pero en ultras, pues a lo mejor suponemos un 10% de los inscritos. Y me gustaría que más mujeres se atrevieran a la ultradistancia. Ya no sé si es por miedo, o por el tiempo que conlleva, o porque es un deporte muy agresivo y muy lesivo o no sé por qué, pero me gustaría que más mujeres se dedicaran a ello.

¿Para ti es fácil estudiar y entrenar al mismo tiempo o trabajar, compaginar esas dos cosas?

Sí, es muy fácil, y creo que fue uno de los motivos por los que oposité y empecé a ser profesora de secundaria, porque yo daba clases de inglés en una academia, pero para ganarte un sueldo siendo profesora de academia tienes que hacer muchísimas horas y a veces trabajar por la mañana y por la noche. Entonces me esforcé mucho para sacarme la oposición, sacarme la plaza y así entrar a un instituto y así poder hacer las dos cosas que más me gustan que son dar clase y luego entrenar.

Como deportista, a veces te pones objetivos muy altos, quieres llegar a nuevos récords... ¿Alguna vez te has sentido frustrada por ello?

Sí, porque a veces aunque hagas el entrenamiento al pie de la letra y te encuentres fuerte el día de la carrera puede pasar cualquier cosa, y más de una vez al entrenar tanto y bajarme las defensas por el esfuerzo físico, por estar más débil me he puesto mala antes de una carrera, y luego en la carrera

a lo mejor he hecho una carrera con gripe o cosas más serias y he hecho un peor tiempo de lo que pensaba o me he encontrado mal y eso frustra mucho. Que es algo que se escapa un poco, está fuera de tu control, pero me he llegado a frustrar mucho por eso. ¿Si tuvieras que hacer un ranking de las cosas más importantes en tu vida, en qué lugar colocarías el deporte?

Podríamos decir que en primer lugar está mi pareja y mi familia, es lo más importante para mí de mi vida, en segundo lugar mi trabajo porque al final vivo de esto y me dedico a lo que me gusta y podría decirse que en tercer lugar está el deporte.

Para finalizar, ¿quiénes son tus referentes en el mundo del deporte?

Hay un corredor de montaña que es el mejor del mundo que se llama Kílian Jornet y es mi referente por los valores que tiene, por su respeto hacia este deporte (hacia la montaña, hacia la naturaleza) y luego porque es una máquina, no he visto a una persona correr como él. Luego también el excampeón del mundo de trail, que se llama Luis Alberto Hernando. Es una persona que no vive del trail porque eso es muy, muy difícil, es guardia civil, pero demuestra un poco que se puede ser atleta de alto nivel y ser campeón del mundo, que se puede compaginar. Y bueno, ellos dos son mis máximos referentes y luego hay una chica muy joven ahora, de España, que se llama Sara Alonso y me gusta mucho porque aparte de ser muy buena es muy divertida y la verdad es que está visibilizando mucho a las mujeres.

Me alegro de que esté visibilizando más a las mujeres. Hasta aquí la entrevista, muchas gracias por tu tiempo y por contestar a las preguntas.

De nada, gracias a ti.



Laura Irina Lara Sánchez al finalizar una carrera.



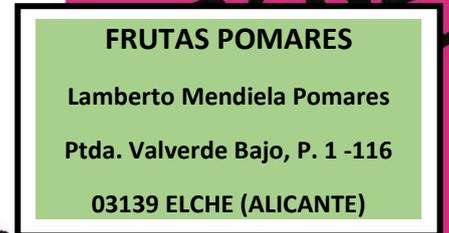
VALENTIA



MUSIÀ



CUER



VALORES EN JUEGO

RESPECTO



VALORES