



ANACCOLDE
Asociación Navarra de Clubes
Colegiales Deportivos

ANACCOLDE

Asociación Navarra de Clubes Colegiales Deportivos



2. Junio 2013

Estimado Lector:

Como puedes suponer representa para nosotros una gran satisfacción firmar estas líneas de presentación de este segundo número de una revista en la que hemos depositado todas nuestras ilusiones y expectativas y que esperamos se convierta sin tardanza en un referente informativo para todos nuestros deportistas y sus familias.

Esta revista nació con la vocación de abarcar toda la información que genera nuestra Asociación y que pueda ser de interés para todos nuestros asociados. En atención a esta misma filosofía hemos incorporado nuevas participaciones de cuya utilidad estamos convencidos.

Para ANACOLDE la comunicación no es un elemento más, sino el principal objetivo planteado para una "Asociación abierta" que quiere y necesita conocer lo que piensan, lo que quieren sus asociados, lo que les gusta y lo que no para que podamos encauzar y atender las demandas y sugerencias que nos presentan.

ANACOLDE busca la colaboración, la implicación de todos, aunando esfuerzos en la consecución del éxito de la Asociación. Estamos convencidos de que con esta revista se nos conocerá mejor, se sabrá cómo procedemos y a qué ritmo y mostrará el esfuerzo colectivo que estamos realizando. Nuestra visión del deporte escolar es clara. Ayúdanos a continuar transmitiendo que mediante el deporte se aprenden importantes lecciones de vida sobre respeto, liderazgo y cooperación.

Muchas gracias

Fdo. La Junta Directiva

Irakurle prestua;

Suposa dezakezumez, ohore handia da guretzat gure ilusio eta desira guztiak mahai gaineratu dugun aldizkari honen aurkezpen lerro hauek sinatzeko aukera izatea eta, gure kirolari nahiz familiendako berehalako informazio iturrirako tresna bilakatzea.

Aldizkaria gure Elkarteak sorrarazten duen informazioa biltzeko nahiarekin sortu zen, gure bazkideei begirako interes iturri izateko asmoarekin. Filosofia honi jarraikiz, erabilgarriak izango diren sinestutak gauden parte hartzeak gehitu ditugu.

ANACOLDErendako, komunikazioa ez da bestelako elementua izango; beren bazkideek zer pentsatzen, zer behar duten, zer nahi eta zer ez jakin nahi eta behar duen "Elkarte irekia" izateko planteiatutako helburu nagusia baizik, honen bidez, aurkeztuko dizkiguten beharrak eta iradokizumak zuzendu eta aztertzeo aukera izan dezagun.

ANACOLDEk guztion laguntza bilatuko du, guztion elkar-lana, Elkartearen arrakastaren helburuan indarrak batuz. Ziur gara aldizkariaren bitartez hobeki ezagutzera emango dela Elkarte, gure jardunbidea zein izango den jakitera emango da eta aurrera elkarrekin daramagun ahalegina erakutsiko duela. Gure ikastetxeetan kirol-jardunbide modua argia da. Lagun iezaguzu bizitzan ematen diren irakaskuntza garrantzitsuak diren errespetua, gidaritzza eta elkar-laguntza bezelako kontzeptuak, kirolaren bitartez ikasten direla transmititzen jarraitzen.

Eskerrik asko

Zuzendaritza Taldea



MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA

Arriba, de izquierda a derecha:

Alberto Rodríguez (El Redín):
SECRETARIO

Jose Mari Gastón (Larraona Claret):
VICEPRESIDENTE

Pablo Buena (San Cernin):
PRESIDENTE

Xabi Torres (Maristas):
VOCAL

Abajo, de izquierda a derecha:

Félix Purroy (San Cernin):
VOCAL

Arturo Navallas (Jesuitas):
VOCAL

Iñaki Goñi (Ikastola San Fermín):
TESORERO

Javier Ros (Liceo Monjardín y Nuestra Señora del Huerto):
VOCAL



Bm

surf school



LAREDO-CANTABRIA: T. 691 480 787
ORCOYEN - Artedeco: (Pº José Saramago 17)
T. 948 321 532 - 649 771 886

SURF + INGLES
Campamentos de verano
SURF CAMP
ACTIVIDADES
BARBACOAS
VIDEO ANÁLISIS

Abierto todo el año



**Equipaciones deportivas completas,
a medida y a precios sin competencia.**

Trofeos y placas conmemorativas.

**Artículos promocionales
y regalo de empresa**

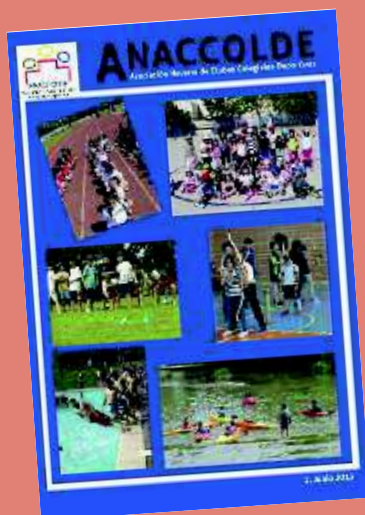
BIANBI

www.bianbi.es

Pol. Industrial Mutilva Calle/D - Nave nº 3 - MUTILVA (Navarra)
Tel.: 948 243 094 bianbi@bianbi.com



ÍNDICE / AURKIBIDEA



- 2 **JUNTA DIRECTIVA**
- 4 **INFORMACIÓN**
 - Clubes deportivos miembros de Anacolde
 - Trayectoria y balance de la Asociación
- 8 **ENTREVISTA**
 - Alberto Rodríguez: Consejo Navarro del Deporte
 - Félix Purroy: Federación Navarra de Fútbol
- 12 **BREVES**
 - Ganadora del concurso de logotipo Anacolde
 - Convocatoria de certamen de fotografía
- 13 **REPORTAJE: II JORNADAS ANACCOLDE**
 - Resolución de conflictos en el vestuario
 - El entrenador: un líder dentro del vestuario
- 18 **EL PERSONAJE**
 - César Azpilicueta Tanco. Futbolista
- 20 **SALUD**
 - Dolor de espalda
- 21 **GALERÍA DE FOTOS**

Edición: Asociación Anacolde // **Dirección y producción:** Nerea García Domínguez de Vidaurreta
Redacción: Diego San Martín y Nerea García // **Fotografía:** Archivo
Publicidad: 665 590 786 // **Imprenta:** Página, S.L. // **Depósito Legal:** NA 1077-2012



El mejor VERANO para TUS HIJOS!

Campamento Urbano
Calidad a BUENOS PRECIOS!!!

LE BAL
 ESCUELA DE BAILE Y DANZA

Inscripción abierta
 C/Padre Barace 3, bajo trasera
 31007 Pamplona
 T. 948 174 895
www.campamento.lebal.es

CLUBES MIEMBROS DE ANACCOLDE



ESCOLAPIOS CALASANZ



ESCOLAPIOS COMPASIÓN



IKASTOLA S. FERMIN



IRABIA - IZAGA



SAN IGNACIO



LARRAONA



LICEO MONJARDIN



MARISTAS



MIRAVALLES-EL REDIN



NUESTRA SEÑORA DEL HUERTO



SAGRADO CORAZÓN



SAN CERNIN



TERESIANAS



Diversión sin límites en PortAventura

Ya es momento de disfrutar de uno de los más emblemáticos parques de atracciones de España. En PortAventura descubrirás un parque temático lleno de todo tipo de diversiones. Su perfecta ubicación, en pleno corazón de la Costa Dorada, facilita gozar de escapadas de fin de semana y vacaciones donde encontrarás una amplia variedad de actividades turísticas, deportivas y de relax. Además, posee 4 hoteles de 4 estrellas totalmente tematizados. El parque consta de 6 áreas que te permitirán descubrir nuevos y maravillosos mundos con magníficos espectáculos y multitud de mágicas atracciones para todas las edades, como **Shambhala**, la montaña rusa más rápida de Europa, y las atracciones en las que padres y niños podrán divertirse juntos en el área temática familiar **SésamoAventura**.

Ticket Aula

Es la elección perfecta para un día de escuela diferente. Con una clase de física o de geografía e historia impartida por la Universitat Rovira

i Virgili podrán aprender todos los secretos de la cultura y las atracciones de **PortAventura Park** mientras se divierten. El objetivo de este proyecto es facilitar una actividad extraescolar educativa (AULA) dirigida a escolares entre 10 y 16 años. El precio por alumno es de 18 € (Primaria: 4-11 años) y 28 € (Secundaria: 12-17 años).

Educational Planet

Con esta opción los estudiantes podrán disfrutar de la ciencia, la geografía, la historia y la cultura general, tanto dentro como fuera del parque. Con actividades internas y visitas didácticas a ciudades y entidades de la zona, podrán vivir una experiencia llena de aprendizajes y emociones que nunca olvidará. ¿Qué incluye? Alojamiento en régimen de pensión completa, con acceso ilimitado a **PortAventura Park** y **Costa Caribe Aquatic Park**. Todo desde 65 € por estudiante y noche.



Centro de Formación Integral
de Música e Idiomas



ASA

ROTXAPEA
948 124 120

MENDILLORRI
948 161 289



AMPLIA OFERTA INSTRUMENTAL
PROFESORES TITULADOS

- Clases de Música y Movimiento en INGLÉS (niñ@s de 3 a 5 años)
- Clases de inglés a niñ@s de entre 6 y 11 años (grupos reducidos)
- Clases de lenguaje musical
- Preparación a los exámenes del conservatorio

Lleva “ortodoncia estética” a precio de brackets tradicionales

Con motivo del “Mes de la Ortodoncia”, Clínica Dental Sonrisalud nos sorprende a todos y nos ofrece la posibilidad de colocarnos “ortodoncia estética” (brackets transparentes) por el precio de la ortodoncia tradicional (brackets metálicos), se trata de una oportunidad única para todos que no podemos dejar escapar.

Con motivo de una campaña de concienciación para el cuidado de la boca, en Sonrisalud han querido hacer más accesible este tipo de tratamiento a todo el público, por ello, y sólo hasta el 30 de julio, nos ofrecen los “brackets transparentes” (estéticos) en la parte frontal de la boca, por el coste de los brackets tradicionales (metálicos), algo que no es sino un motivo para aprovechar, por ello nos invitan a todos los interesados a acudir a su clínica para llevar a cabo una valoración de nuestro caso.

Esta técnica de ortodoncia permite a todos los pacientes que necesiten o deseen este tipo de tratamiento, sonreír sin la molestia o el pudor que en ocasiones produce mostrar los brackets metálicos tradicionales. Además, en Sonrisalud nos ofrecen también la posibilidad de ortodoncia “Invisalign”, otro tipo de tratamiento innovador que permite colocar las piezas dentales en la posición correcta prescindiendo de tener que llevar brackets.



Ya han sido muchos los pacientes que han probado esta técnica, obteniendo en todos los casos unos resultados muy satisfactorios, Clínica Dental Sonrisalud se encuentra ubicada en la Avenida de Marcelo Celayeta nº 105, allí ponen a disposición de todos nosotros las técnicas más avanzadas en odontología y un trato exquisito y personalizado para cada paciente, propio de una clínica que lleva 7 años cuidando de nuestra salud buco dental.

La máxima de Clínica Dental Sonrisalud ha sido siempre la preocupación por la salud buco dental de los pamplonicos, al tratarse de una clínica privada, no una franquicia, la cercanía con los pacientes, la implicación en cada caso, y el hecho de que los doctores y doctoras que nos atienden en su clínica sean los mismos que comenzaron a atendernos hace siete años, hace de Sonrisalud una clínica odontológica de referencia en nuestra ciudad.

En definitiva, Clínica Dental Sonrisalud ofrece un método innovador, cómodo y seguro de disfrutar de todas las ventajas de la ortodoncia estética pero sin los inconvenientes del tratamiento tradicional y además, ahora con un coste incomparable y alcance de todos.

CLÍNICAS DENTALES
SONRISalud

Te presentamos: *El mes de ortodoncia*

Ahora podrás llevar brackets estéticos por el precio de los brackets tradicionales. Aprovecha esta oportunidad única y sonríe sin que nadie note que llevas ortodoncia.

*No esperes más y ven a vernos, sólo hasta el 30 de julio.
¡Pide tu cita hoy mismo!*

Te esperamos en nuestra clínica.

www.sonrisalud.es

Síguenos en:



Avenida Marcelo Celayeta, 105

Teléfono: **948 38 35 22**

Pamplona



INFORMACIÓN / ARGIBIDEA

Una trayectoria ascendente

Un balance muy positivo. La trayectoria ascendente que ha experimentado la Asociación Anacolde, en estos pocos pero intensos años de andadura, ha permitido que se dé a conocer más dentro de los propios centros que conforman la asociación, así como en las instituciones. Pero ha ido a más, puesto que ha promovido concursos diversos o jornadas de formación, entre otros. No obstante, la hazaña más importante llevada a cabo, tal y como revelan los miembros de la Junta Directiva, ha sido estrechar los lazos que unen los diferentes clubes o centros.

Celebración II Jornadas

Sin duda, la organización de las II Jornadas Anacolde el pasado mes de abril ha supuesto uno de los principales logros obtenidos por la asociación este último año. Y es que el buen sabor de boca que dejó la celebración de la primera edición invitó a desarrollar estas nuevas jornadas e inculcar en los más pequeños los valores fundamentales de la formación deportiva.

Se puede decir en líneas generales que el balance de esta segunda edición, a juicio de todos los miembros de Anacolde, es positivo por la gran afluencia de gente que participó los dos días, por la gran mejora observada entre la I y II Jornadas y porque se considera que ha contribuido a formar a los monitores/entrenadores de los respectivos clubes. Sin embargo, para los próximos años se plantean varios puntos de mejora. Entre ellos



se podría citar la posibilidad de realizar un guión y trabajarlo con los ponentes, así como realizarlas durante el primer trimestre del año (septiembre-octubre) en lugar de en la recta final del curso para facilitar la asistencia a los formadores y darles al mismo tiempo la oportunidad de desarrollar y poner en práctica durante ese curso las nociones aprendidas.

Principales demandas

Como sucede en cualquier organización, Anacolde está expuesta a la opinión y recepción de sugerencias por parte de agentes externos a la misma, tales como los propios centros o los padres. Por ello, las principales demandas recibidas y que son tenidas en cuenta han sido fundamentalmente trabajar en la formación de los monitores, además de ampliar el abanico de deportes a practicar.

Las metas

Bien es cierto que Anacolde es un proyecto cada vez más consolidado. Por este motivo, las miras son evidentemente con ansias de progreso. Los principales objetivos a corto y medio plazo son estar

cada vez más presentes en el deporte base navarro y contribuir con las instituciones a mejorarlo, haciéndoles ver las carencias y defectos que desde los propios clubes se pueden observar durante el día a día.

Entre las principales metas que la asociación se había planteado en un comienzo de su puesta en marcha se encuentra, además de la organización de las II Jornadas, la toma de contacto con entrenadores de primer nivel de baloncesto y fútbol-sala para formar de manera práctica a los monitores/entrenadores miembros de la asociación. Por otra parte, también se ha llevado a cabo la reunión con el Club Atlético Osasuna con el fin de desarrollar sesiones dirigidas al entrenamiento de porteros. Y, finalmente, entre las metas que aún estarían pendientes sería ejecutar estos dos últimos propósitos.

Evolución lenta, pero responsable

Como la mayoría de comienzos, Anacolde ha vivido una evolución lenta, pero responsable, algo que es inherente a las acciones que se realizan con cariño, responsabilidad y cuidado. De hecho, hay que tener en cuenta que la asociación está formada por muchos centros y cada uno de ellos posee su propia ideología. "Trabajamos desde la libertad y la capacidad de cada centro para discrepar y decidir unilateralmente ante las propuestas de la Asociación", argumenta la Junta.



AUTOCARES

OROZ

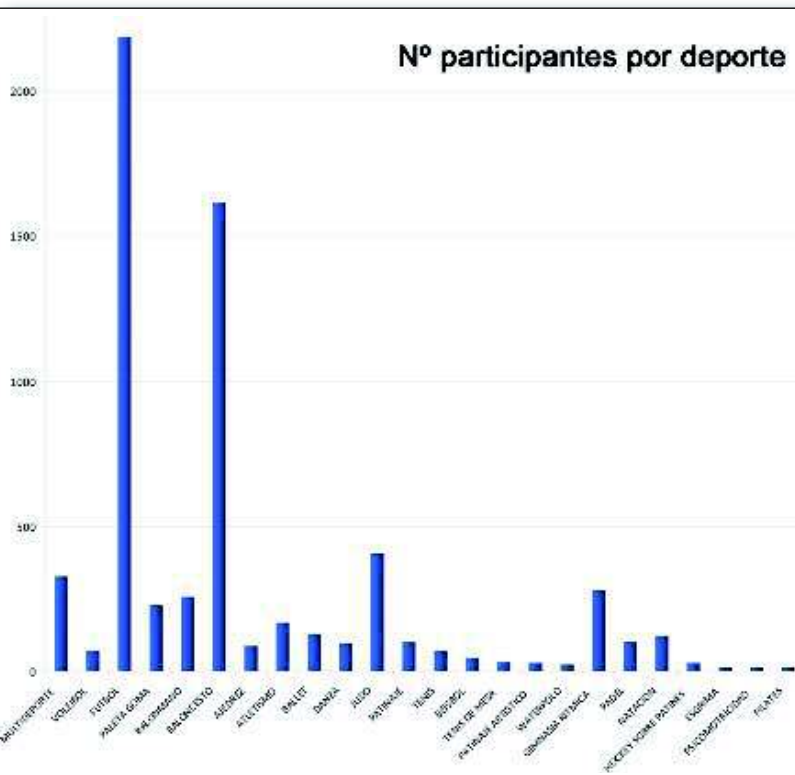
☎ 948 130 996

Ciudad del Transporte - C/ Alemania 28
31119 ORIZ (Navarra) - Fax 948 13 34 48
e-mail: info@oroz.info | www.oroz.info

Estadísticas

COLEGIO:	ANACCOLDE	
ALUMNOS/AS:	16.803	
<u>ACTIVIDAD</u>	<u>NºPARTICIPANTES</u>	<u>NºMONITORES/AS</u>
MULTIDEPORTE	327	31
VOLEIBOL	71	3
FÚTBOL	2.182	264
PALETA GOMA	226	53
BALONMANO	255	10
BALONCESTO	1.612	191
AJEDREZ	85	5
ATLETISMO	166	8
BALLET	129	3
DANZA	96	5
JUDO	405	15
PATINAJE	100	8
TENIS	69	6
BEISBOL	45	9
TENIS DE MESA	32	4
PATINAJE ARTÍSTICO	30	2
WATERPOLO	21	2
GIMNASIA RÍTMICA	278	10
PADEL	98	7
NATACIÓN	123	5
HOCKEY SOBRE PATINES	29	4
ESGRIMA	14	2
PSICOMOTRICIDAD	12	1
PILATES	12	1

Nº participantes por deporte



¡Queremos celebrar contigo nuestro 10º aniversario!



¡Ven a Sendaviva!
 En verano habrá fiestas, regalos, tartas y, sobre todo... ¡Muchas sorpresas!

ENTREVISTA / ELKARRIZKETA: Alberto Rodríguez y Félix Purroy

Anacolde, presente en el Consejo Navarro del Deporte y en la Federación Navarra de Fútbol

“Ha supuesto todo un reconocimiento”



Félix Purroy y Alberto Rodríguez representan a Anacolde en la Federación Navarra de Fútbol y en el Consejo Navarro del Deporte, respectivamente

Ha sido un paso importante. Anacolde ya forma parte de las instituciones y éste era precisamente uno de los objetivos estratégicos que se planteaba la asociación al principio de su andadura. Desde enero se encuentra dentro de la Federación Navarra de Fútbol, cuyo cauce radica en Félix Purroy y a partir de mayo, en el Consejo Navarro del Deporte, con Alberto Rodríguez como representante de la asociación. Ambos se afanan duro por trasladar a las instituciones sus inquietudes, así como la problemática que ellos mismos observan en el deporte escolar.

Federación Navarra de Fútbol

Félix, exactamente ¿En qué consiste tu labor?

Yo formo parte de la Junta Directiva de la FNF, con José Luis Díez, y mi cometido es el desarrollo del fútbol base. De hecho, ya estamos trabajando de cara a la próxima temporada e intentamos establecer una serie de modificaciones del agrado de todos los clubes colegiales que conformamos Anacolde. Por ejemplo, tenemos sobre la mesa el tema de la conciliación de los horarios familiares con las competiciones en el calendario. Al final, tenemos las inquietudes de las familias y las nuestras que somos los que dirigimos los clubes y vemos real-

“Lo ideal es conjugar la competición con la participación de los jóvenes deportistas para inculcarles los verdaderos valores del deporte base”

mente lo que la gente demanda y se puede mejorar.

¿Cuáles son las principales demandas?

Hay muchas demandas por parte del colectivo de los padres. También a menor escala se encuentra el hecho de que los chavales puedan jugar en determinadas categorías un tiempo concreto de minutos. Es verdad que la mentalidad de algunos entrenadores es la de ganar y si pueden dejar a niños sin jugar, pues lo hacen. Por eso, intentamos regular de tal manera que podamos conseguir que los partidos tengan un mínimo de tiempo obligatorio para que un niño pueda disfrutar.

Aquí se plantea el debate entre la participación y la competición...

Lo ideal es conjugar ambos aspectos, primar por igual la participación y la competición. Está claro que aquí todos los que compiten quieren ganar, pero no a cualquier precio.

¿Cuál es el estado de salud del fútbol base?

Saludable. De hecho, no hay más que fijarse en las inscripciones, en la cantidad de equipos que participan. No obstante, donde sí que tiene que mejorar la salud es en la formación de los entrenadores y por eso, organizamos las jornadas de este año. Se habló en su día de primar a las personas que ejerzan esta

Ponemos el mundo en tu mano

VIAJES MARFIL & VACACIONES

Avda. Carlos III, 13-15 PAMPLONA
948 206 246 - carlos3@marfilviajes.com
Paseo Colaboro, 40 PAMPLONA
948 290 350 - probalaco@marfilviajes.com
Paseo de los Fueros, 33 BERRAZCUN
948 205 269 - berrazcun@marfilviajes.com
Calle Condorchalet, 3 Tudela
948 845 416 - tudela@marfilviajes.com



SALIDA EN GRUPO DESDE PAMPLONA

GRAN CRUCERO DANUBIO
Del 2 al 9 septiembre 2013

Solicite programa detallado



actividad deportiva, tanto en la universidad con créditos como en los colegios que pueda ser igualmente reconocido.

¿Es sencillo encontrar técnicos dispuestos a entrenar?

No, muchas veces falla el nivel de su implicación. Hacemos especial hincapié en el ámbito de la formación. Es una labor ardua pero muy necesaria, que tienen que tener en cuenta. Formamos a los chavales de los clubes pero, una vez llegan a la universidad, lo suelen dejar, puesto que no está bien remunerado económicamente y tenemos que volver a buscar otros entrenadores, educarles y darles directrices para que luego den ejemplo a los chavales.

Pero es una labor vocacional

Es obvio, nadie les obliga y lo hacen porque quieren. Lo único que les pedimos es que sean educadores antes de entrenadores; luego ya irán adquiriendo los conocimientos. El objetivo es que empiecen a partir de Bachiller y que de algún modo pueda ser reconocida esa carga deportiva a nivel académico. Hay muchos objetivos por conseguir y contamos con muchos deportistas. Y es que todo nace de los colegios, porque todos los chavales, aunque después se derivan a clubes, empiezan desde los colegios. Aquí está la cuna. Esto lo tiene que ver la sociedad.

¿En qué medidas trabajáis actualmente?

Trabajamos para la próxima tempora-

“Hacemos mucho hincapié en la formación deportiva. Se les pide que antes de entrenadores sean educadores. Luego ya adquirirán conocimientos”

da. Nosotros delimitamos hasta dónde llega el deporte base. Para los chavales en categoría cadete, con 14 y 15 años, prima más la competición que participación. Está claro que en Primaria es esencial conjugar participación con competición y el debate está en Secundaria. Además, estudiamos el tema de la adecuación del calendario de competición al escolar, así como el hecho de organizar una competición lo más equilibrada posible en cuanto a los equipos, es decir, que sean lo más homogéneos posible. Para ello, si la primera fase es más corta y la segunda más larga, así ya sabes qué nivel tienen los equipos. Lo importante es competir con rivales de tu nivel. De igual modo, trabajamos para flexibilizar el número de jugadores de cada equipo, y conseguir que todos se puedan inscribir. Queremos que la Federación facilite esta labor. Por último, se encuentran los aspectos más técnicos, como que en la categoría infantil pueda haber más cambios.

¿Se ha valorado tu perfil por estar en contacto con los clubes colegiales?

La Federación apoya el hecho de que yo, a través de Anacolde, sea una per-

sona vinculada a los clubes colegiales. Tuve mis dudas, pero yo creo que las personas que estamos en el deporte tenemos unos valores que nos caracterizan y el grupo humano es importante, tanto de Anacolde como de la Federación. Al estar dentro, en este caso de la FNF, es importante la predisposición y que te escuchen. Se trata, en definitiva, de aunar esfuerzos para luchar por objetivos comunes. Y es que todas las propuestas de los colegios las ha agrupado Anacolde para presentarlas conjuntamente y tener más fuerza.

Consejo Navarro de Deporte

Alberto, ¿Qué es el CND?

Es un órgano consultivo y no tiene ningún tipo de poder de decisión. Se hace una reunión periódica en la que se exponen las ideas y se crea una comisión permanente, compuesta por 8 miembros de los 32 totales y ellos son los que van a trabajar en los siete pilares que son considerados ejes estratégicos fundamentales: deporte en edad escolar, deporte salud, competición, infraestructuras deportivas, cualificación de personal (formación), relaciones institucionales, investigación e innovación.

¿Cómo funciona exactamente?

Esa comisión pide que se elabore una serie de propuestas e ideas para posteriormente ser valoradas y trabajar en ellas. En el anterior consejo se recriminó que se habla pero no se produce nada. Por ello, ahora su presidente, Iñigo Alli, consejero de Políticas Sociales, quiere hacer propuestas y quienes pertenecen a la Comisión deben trabajar en ellas.

¿Cómo es representada la asociación?

Nosotros como Anacolde debemos entrar en el deporte base, la formación de los entrenadores y la educación deportiva. Estos tres pilares deben ser la sustancia de todas nuestras propuestas. Yo sirvo de supervisor de que se lleven a cabo, eso es un gran paso. Es un órgano consultivo y todas las demandas que se nos puedan escuchar al estar ahí en primera línea eso



endulze & Crista
Tú tienda de material para REPOSTERÍA CREATIVA
948 211 991



Didac-TICS
Academia de Apoyo al Estudio
Única academia en Navarra con programa de coaching educativo
CLASES PARTICULARES Y EN GRUPO

- ▶ Primaria
- ▶ E.S.O.
- ▶ Bachiller
- ▶ ACCESO A EXÁMENES: Selectividad, FP Medio, FP Superior
- ▶ Campamentos de verano
- ▶ Atención a niños con NEE

C/ Iturrama 43 bis entreplanta of. D
www.didac-tics.es - info@didac-tics.es
T. 661 195 735 / 638 565 363

CONSEJO NAVARRO DEL DEPORTE

El pleno del Consejo Navarro del Deporte está presidido por el consejero de Políticas Sociales, Íñigo Alli, y su vicepresidente es el director gerente del Instituto Navarro de Deporte y Juventud (INDJ), Pruden Induráin. Está formado por 33 miembros entre representantes del Gobierno de Navarra, de otras administraciones públicas y de organizaciones de ámbito deportivo y social; y personas de reconocido prestigio, deportistas de alto nivel y miembros del colectivo de técnicos y árbitros. De los 33 componentes del Consejo Navarro del Deporte, 9 representan al Gobierno de Navarra, 16 a otras administraciones públicas y organizaciones de ámbito deportivo y social, y 8 son miembros a título individual.

En cuanto a los 16 representantes de otras administraciones públicas y organizaciones de ámbito deportivo y social, 6 han sido nombrados a propuesta de las entidades a las que representan (Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Federación Navarra de Municipios y Concejos, Universidad Pública de Navarra, Universidad de Navarra, Asociación de la Prensa Deportiva de Navarra y Asociación Navarra de Medicina del Deporte. Los otros 10 han sido designados por el director gerente del INDJ de entre las candidaturas presentadas. Representan a los servicios deportivos municipales (2), a las federaciones deportivas navarra (4) y a los clubes deportivos (4). Por su parte, los 8 miembros a título individual han sido elegidos por el director gerente del INDJ. Son dos personas de reconocido prestigio, experiencia y vinculación en el ámbito deportivo navarro, cuatro deportistas en activo de alto nivel o cualificados de manera especial, y dos miembros en activo del colectivo de técnicos deportivos y de jueces-árbitros.

El CND es un órgano colegiado de participación social y de consulta y asesoramiento de la Administración en materia de deporte. Fue creado por la Ley Foral del Deporte de Navarra y está regulado por decreto foral.

Sus funciones son informar, con carácter preceptivo y no vinculante, los anteproyectos de ley foral y los reglamentos en materia de deporte; efectuar propuestas y sugerencias en materia de deporte a las administraciones públicas, entidades o personas implicadas en su promoción y desarrollo; prestar colaboración y asesoramiento al Gobierno foral en este ámbito; y elaborar a propuesta de la Administración informes y estudios sobre el estado del deporte en la Comunidad Foral, de forma general o en aspectos sectoriales.



ya es muy importante. Además, somos los únicos que nos dedicamos al deporte base.

¿Hasta ahora cómo se representaba el deporte base ante las insituciones?

F.P. Siempre ha habido deporte base, pero nunca un asociacionismo para defender los intereses comunes. No estábamos presentes a nivel institucional. ¿Por qué nace Anacolde? porque vemos que existía una demanda por nuestra parte y creemos que hay un espacio. Queremos que se nos escuche y que haya alguna modificación. El objetivo claro es de sumar.

A.R. Somos bien vistos y recibidos. Antes las apymas se encargaban de las actividades deportivas de los niños y niñas. Ahora se está cuidando más el deporte base desde las instituciones. Consideramos que todas las proposiciones del deporte base son de sentido común y se trata de socializarse a través del deporte.

¿Hacia dónde camina la Asociación?

Nuestra prioridad es el deporte escolar en estas edades tan impor-

tantes en la que los niños son verdaderas esponjas, que es algo fundamental de lo que va a ser después el deporte a otras escalas. Son también propuestas que trasladan las propias familias, muchas veces estamos a su servicio, puesto que si es bueno para el chaval, será bueno para el deporte.

Por otra parte, queremos destacar que varios clubes de Anacolde forman parte de la Asamblea, que es el órgano soberano, de las federaciones de fútbol y baloncesto. Además, hay establecidas dentro de la asociación comisiones de trabajo, tales como Economía, Federaciones, Formación, Comunicación y Marketing.

¿Qué ha supuesto estar presente en estas instituciones?

Un reconocimiento de que Anacolde está ahí y que va creciendo y haciéndose un hueco en la sociedad navarra y, sobre todo, en el deporte. Vamos paso a paso. Nos van conociendo con nuestros objetivos muy claros: intentar que se nos escuche y realizar pequeñas modificaciones que son necesarias.

Mucho más que matemáticas y lectura

Autonomía en el aprendizaje
Hábito de estudio
Concentración
Confianza en uno mismo
Motivación para aprender

Centro Kumon Barañain
Av. de Eulza, 12
31010 Barañain
Concepción González
948 188 966



Más de 11.000.000
de alumnos en todo el mundo
ya lo han probado.

Infórmate de nuestras promociones

902 190 275
www.kumon.es

KUMON



CURRICULUM VITAE

Nombre: Rocópolis, Centro de Ocio y Escalada

Edad: 10 años

**Domicilio: C/ Cañada Real,
20 - 31195
Berrioplano (Navarra)**

Aficiones: Escalada, Boulder, Rappel, Parques de Aventura Aéreos, Jumping, Gimnasio, Pin-Pon, disfrutar con los amigos en el bar-restaurante, celebrar las fiestas de cumpleaños, divertirme en los Campamentos Urbanos...

Formación: - Cursos de Montaña y Escalada para todos los niveles y edades.
- Rappel
- Orientación...

Idiomas: Castellano, euskera e inglés

Experiencia: Mi primer contacto fue gracias al colegio, luego disfruté los Campamentos Urbanos en Navidad, verano... y por fin pude celebrar mi **fiesta de cumpleaños** con todos mis amigos. Si llevo bien las asignaturas del cole, este año podré apuntarme a la extraescolar de escalada. Me encantaría poder formar parte del Equipo Rocópolis Competición e ir a los Campeonatos de escalada.

Observaciones: Es un lugar donde comparto experiencias, juegos, camaradería con amigos, familia, primos, compañeros de clase y de trabajo.

PLAN VERANO 2013: Escalar, superar el parque de aventura aéreo, saltar en la cama elástica, rappelar, divertirme en los juegos de agua, aprender orientación y practicar en una excursión. Además, puedo aprender manualidades, a cocinar, hacer marionetas, teatro... A la vez que hago nuevas actividades y practico deporte, me divierto con mis amigos.

Todo en los **CAMPAMENTOS URBANOS** en Berrioplano.

rocópolis

centro de ocio y escalada

C/ Cañada Real, 20 - Berrioplano (Navarra)

Tel./Fax: 948 302 437

www.rocopolis.com - info@rocopolis.com



BREVES / LABURRAK

Certamen logotipo



Isabel Armendáriz Jaúregui (6º Primaria) del Colegio San Ignacio de Pamplona ganó el concurso de "Diseña el logo de ANACCOLDE" el pasado mes de enero, quien recibió un vale de compra de 120 € en El Corte Inglés. El principal objetivo de este concurso, dirigido a más de 300 alumnos, era crear el anagrama de la asociación. El segundo clasificado fue un alumno del colegio El Redín, Raimundo Gernart Whilmard (6º Primaria).

La joven estudiante vencedora se mostró "muy feliz" al conocer la noticia. "Me presenté porque me gusta participar en los concursos de dibujo y me encanta la creatividad. Para hacerlo me inspiré en un podio con las meda-

llas de tres países y lo pinté con el color que más se parecía a las medallas. Me considero deportista, aunque hago baile fuera del colegio. Mis compañeros se lo pasan muy bien".

Concurso de fotografía deportiva

¿Te gusta la fotografía? ¿Y el deporte? Pues estás de suerte. La Asociación organiza el "I Concurso de fotografía deportiva ANACCOLDE", en formato digital. Se encuentra dividido por las siguientes categorías: E. Primaria (3º a 6º) y E. Secundaria (1º a 4º ESO). El plazo de presentación será el 28 de noviembre y deberás entregarlas a los coordinadores deportivos de cada club o a la dirección de email: anacolde@gmail.com. Podrás ganar entradas de cine.



Difusión de imágenes

Se comunica que en el transcurso de las diferentes competiciones y eventos se podrán realizar fotografías para su difusión en la revista. Por ello, si alguien no desea que la imagen de su hijo/a sea reproducida, diríjase, por favor, al director deportivo correspondiente de cada club colegial.

Iturralde y Suit nº 1 - Bajo (frente nº20) - Pamplona

Academia de Música



LA CUERDA DE ORO

T. 649 704 412

www.lacuerdadeoro.es



Papillon
Psicomotricidad

Atención temprana, Infantil, Primaria

Nines Ochoa Arellano

T. 620 669 627

papillon@papillonpsicomotricidad.com

i-LAB



Science

Technology

Innovation + Imagination + Creativity

IDEAS & INNOVATION
FOR CHILDREN
IN ENGLISH & ESPAÑOL

T. 678 067 114



SANCHO'S
multicentro de oficina

10%
descuento

APROVECHA LA VUELTA AL COLE

Deja tu lista de material y retíralo cuando quieras

Sillas y lámparas de estudio

Plaza Blanca de Navarra nº 9 - Pamplona

Email: sanchos@deo.es

Fax: 948 153 847 - Telf: 948 245 597



Sendaviva, una década de aventura y diversión para toda la familia

El parque ofrece una combinación única para el disfrute familiar: una treintena de atracciones, más de 800 animales de 200 especies e increíbles espectáculos

Sendaviva, el parque de Aventura y diversión para toda la familia, ofrece a sus visitantes mucho entretenimiento, naturaleza y emoción. Y este año está de celebración al cumplir ¡10 años!

Sendaviva, con sus 120 hectáreas de extensión, es el mayor de España y se localiza en la ribera de la Comunidad Foral de Navarra, en Arguedas, a 170 kilómetros de San Sebastián (a una hora y 45 minutos aproximadamente). En el parque la diversión está garantizada gracias a las más de treinta atracciones dirigidas para el disfrute de todos los públicos.

Destacan dos tubings, uno con imprevisibles curvas y otro, el mayor de Europa en línea recta; La Gran Tirolina (la mayor de Europa), el Bobsleigh, el Laberinto del Agua, la Caída Libre, la Mansión Encantada, las bumpers acuáticas... Y este año la novedad es Explore 3D, un cine en tres dimensiones que permite conocer detalles y curiosidades de la naturaleza nunca antes vistos.

Las emociones continúan con los variados espectáculos. El Circo traslada al público a un entorno rural mágico lleno de acrobacias, magia, humor y fantasía y la Exhibición de Vuelo de Rapaces que se ha consolidado como una de las mejores de toda Europa por la espectacularidad de los vuelos de más de 40 especies. Y, en julio y agosto, la diversión también se prolonga hasta la noche, gracias al espectáculo nocturno.

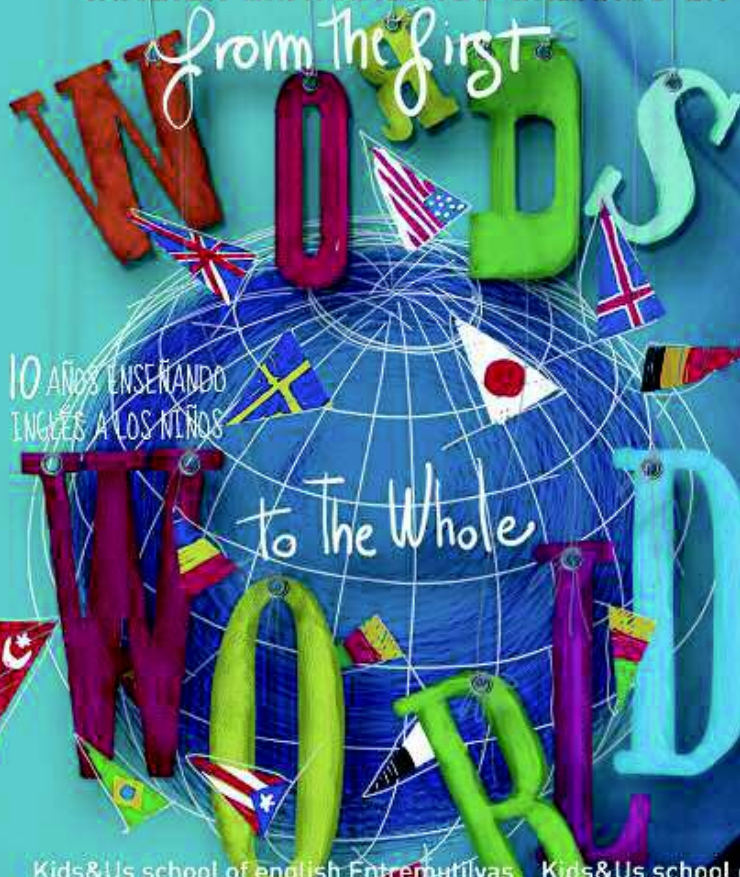
Año tras año, la gran familia animal de Sendaviva sigue creciendo y este año ha incorporado una pareja de tigres (blanco y dorado). El parque cuenta con más de 800 animales de 200 especies distintas: leones, nutrias, osos pardos, linceos boreales, cebras, elands, suricatas, canguros wallaby, avestruces, monos capuchinos, etc...

Con estos ingredientes (atracciones, espectáculos y animales), Sendaviva se ha convertido en el destino turístico navarro de referencia.



Información y reservas: 948 088 100 y www.sendaviva.com

TAMBIÉN CAMPAMENTOS URBANOS EN INGLÉS DE 3 A 10 AÑOS



kidsandus.es



**MATRÍCULAS ABIERTAS
CURSO 2013-2014**



Kids&Us school of english Entremutillas
Plaza Valle de Aranguren, 12
31192 Mutilva
T. 848 47 19 71 / 617 256 924
pamplona.entremutilva@kidsandus.es

Kids&Us school of english Pamplona
C/ Irúnlarrea, 11 Bajo
31008 Pamplona
T. 848 47 19 71 / 617 256 924
pamplona.mendebaldea@kidsandus.es

Kids&Us
school of english

REPORTAJE / ERREPORTAJEA:

II Jornadas Anacolde

II Jornadas de formación ANACOLDE

Un lugar donde educar: El vestuario

Resolución de conflictos en el vestuario	El entrenador: Un líder dentro del vestuario
Fecha: 18 de abril de 2013 (jueves)	Fecha: 25 de abril de 2013 (jueves)
Hora: 18:30	Hora: 9:30
Lugar: Colegio San Ignacio	Lugar: Colegio Canadara
Invitado: Alberto Cascante (Pedagogo)	Invitada: Coni González

Asociación Navarra de Clubes Colegiales Deportivos

En su objetivo de continuar con la educación en valores deportivos, la Asociación Anacolde organizó el pasado mes de abril la II edición de sus jornadas de formación. En esta ocasión el protagonista ha sido el vestuario y todo lo que sucede de puertas hacia dentro. ¿Cómo se forjan los liderazgos? ¿Quiénes son los verdaderos capitanes de un equipo? ¿Cómo se consigue la unión necesaria para lograr el objetivo propuesto?, son algunas de las cuestiones que constituyeron la base de estas dos interesantes citas.

La primera de las sesiones fue impartida en el Colegio San Ignacio de Pamplona por el pedagogo Alberto Cascante, bajo el título "Resolución de conflictos en el vestuario". Este profesional licenciado en Filosofía y Letras y diplomado en Magisterio, autor de varios libros, habitual en programas y tertulias en los medios de comunicación y con

más de 500 conferencias sobre sus espaldas, abordó las diferentes maneras de resolver los problemas que surgen a lo largo del curso y cómo la colaboración entre los técnicos, padres y compañeros puede contribuir a solucionarlos por el bien de todos.

1ª sesión: Resolución de conflictos en el vestuario

Ante todo, el entrenador es un educador. Con esta premisa comenzó Alberto Cascante su conferencia. Y es que según palabras del experto, el deporte no solo tiene una importancia física, sino también en la transmisión de valores. "Es obvio que cuando hay varias personas en un mismo entorno suele haber roces y pueden surgir problemas. Por tanto, frente a los conflictos nuestra intervención educativa va a ser crucial en la dirección de estos. Es decir, según sea nuestra propia conducta, esos conflictos tomarán una dirección u otra", argumentó.

Entonces, el técnico puede adoptar varias posturas ante un conflicto, bien prevenirlo, anticipándose antes de que ocurra, o bien ignorarlo. No cabe duda de que esta última actitud no hay que tenerla en cuenta, al igual que quien intenta magnificar los problemas o provocarlos, puesto que complicaría aún más la situación. Sin duda, la mejor opción es solucionarlos, interviniendo para mejorar el asunto. En definitiva, tanto prevenir como solucionar un mal dentro del vestuario es algo que puede y debe hacer el entrenador.

Pero, ¿Cómo se previenen los conflictos? Pues bien, estos pueden darse entre el entrenador y los deportistas, entre los propios deportistas, o bien

"El entrenador debe prevenir cualquier conflicto y si lo hay, solucionarlo posteriormente con acciones educativas"

aquellos que surgen por encontronazo con las familias.

Cuando las diferencias aparecen entre los deportistas y su entrenador puede deberse a varias causas: por una actitud negativa del deportista hacia el trabajo en equipo, tener una baja tolerancia ante la frustración y enseguida tiran la toalla, faltan el respeto o no controlan sus emociones, volviéndose algunos muy agresivos e incluso algunos muestran rebeldía frente a la autoridad establecida.

Para comprender mejor la base de los conflictos Cascante recalcó que todo radica en el modo de ser de cada persona. De hecho, hay que trasladarse a los tres ámbitos psicológicos de cada uno: el temperamento (con lo que nacemos), el carácter (que viene marcado por el ambiente en que uno vive y es el que se hace) y finalmente, la personalidad, que se elige y es la nota distintiva de cada persona.

Las acciones educativas

Por lo tanto, ante los conflictos pueden llevarse a cabo diversas acciones educativas. Si la causa obedece a una actitud negativa, el entrenador debe reconocer el progreso, siendo positivo, ya que es más enriquecedor y da resultados, según estudios realizados. Es decir, animar y aplaudir aquello que hace bien el deportista. Ante la baja tolerancia y falta de respeto (todos aquellos chavales que tienen mal perder), lo ideal es darle sentido al esfuerzo, buscando el verdadero sentido a todo. Y es que de las

EROSKI

contigo

TIX & LOY

Programa Educativo sobre Alimentación y Hábitos Saludables (PEAHS).

¿Te interesa que tu hijo o hija participe con su colegio en este programa?

JOKOA

ESCUELA DE PENSAMIENTO CREATIVO

C/ IRUNLARREA, 5 TRASERA, 31008 PAMPLONA, NAVARRA

info@jokoa.es • 948 105026 • 673 242571 • www.jokoa.es

f t in

- Jokoa Juvenil
- Jokoa Cumpleaños
- Jokoa Campamento Urbano (Agosto)
- Jokoa Txiki Extraescolar & Txiki Sábados

OK



Alberto Cascante, durante su intervención

derrotas también se aprende y son parte del aprendizaje.

Por su parte, cuando falta la regulación y el control de las emociones, el experto recomendó ignorar este tipo de conductas o aplicar el aislamiento como un método de castigo. Puesto que, “si por ejemplo, castigamos a un deportista con correr más vueltas por el patio, el niño o niña va a asociar que correr es malo, cuando lo que se pretende no es eso, porque el castigo no puede ser una actitud beneficiosa”.

Actitudes del entrenador

¿Cuál es la mejor actitud que debe adoptar un entrenador para poder controlar la situación ante un conflicto? Éste debe ser equilibrado personal y emocionalmente, además de optimista y, sobre todo, trasladar optimismo, haciendo ver a los deportistas que ellos sí pueden y son capaces, que posea personalidad proactiva, “ser yo quien piensa qué tengo que hacer para solucionar y mejorar la situación, qué debo hacer para cambiar la situación y no esperar a que la otra persona haga algo”. También es importante que un entrenador sea afectivo, se ponga en el lugar del deportista, le comprenda, sea paciente y especialmente que sirva de ejemplo para sus alumnos.

El entrenador debe hacer ver al deportista que sí puede y es capaz de hacerlo. Tiene que ser optimista

En resumen, ser coordinador deportivo implica ser experto en motivación, autoridad y liderazgo. Es esencial motivar a los deportistas en su trabajo, incentivándoles y haciéndoles ver que hay un disfrute en la práctica deportiva. “Y es que no se va a motivar si no cree que es capaz de hacer algo, hay que convencerles de ello. Fracasaré, pero va aprender de los errores; el problema no es equivocarse, sino no aprender de eso”, afirma Cascante. El entrenador es quien facilita las herramientas y estrategias para ser capaces y lograr el objetivo, todos los intentos son un éxito, unas veces se gana y en otras se aprende.

Para generar autoridad hay que basarse fundamentalmente en el sentido común, con la sabiduría y competencia, “cuanto más inteligentes seamos, más autoridad mostramos”. Pero además, es igual de importante la autoridad moral, esto es, siendo ejemplares y que exista armonía entre lo que se dice y lo que se hace.

Por último, ¿Cómo se es líder en el vestuario? Un líder es aquella persona que tiene capacidad para comunicarse, que maneja bien su inteligencia emocional, establece metas, planifica e innova, conoce sus fortalezas y debilidades, tiene carisma, don de atraer y ser agradable, responsable y respetuoso. Todo ello hace que los deportistas se sientan a gusto.

En segundo lugar, los conflictos pueden surgir entre los propios deportistas. Los principales motivos radican en la alta competitividad entre ellos y por estar obsesionados en ganar, en su lucha por el poder o por el liderazgo. Además, pueden motivar debilidades personales que provoca, a su vez, desprecio o acoso; y la ausencia de respeto, en forma de incapacidad para reconocer la dignidad de los demás.

Ante esta situación, como entrenadores se pueden prevenir los problemas no alimentándolos y favoreciendo la cooperación, mediante juegos a medida que den sintonía para que se lleve bien el equipo, así se evitará la descalificación en público, puesto que cualquier roce siempre es mejor tratarlo en privado.

Por tanto, todo entrenador debe exigir unas normas y pedir las siempre a su equipo.

CLÍNICA BAVIERA
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO EUROPEO

DESPÍDETE DE TUS GAFAS



DE JULIO A SEPTIEMBRE

Revisión óptica completa a **35 €** para los escolares, presentando este cupón recortable.

Más un descuento de **10%** en nuestros tratamientos a los familiares directos de los escolares.

ENTREGA ESTE CUPÓN EN CLÍNICA:

Avda. Sancho el Fuerte (esq M^º Vadoluengo, 4) • Pamplona

948 19 96 15 /clinicabaviera.com

*No acumulable a otras promociones

La pregunta que, quizá, en este momento surge a toda persona al frente de un equipo de cualquier modalidad deportiva es ¿cómo actuar? Es imprescindible en este punto cortar de raíz cualquier falta de respeto, mostrar seriedad desde el principio de la temporada y jamás consentir un mal comportamiento.

Por último, nos encontramos ante un tercer bloque de conflictos, aquellos que pueden darse entre los entrenadores y las familias de los deportistas. La sobreprotección de los padres hacia sus hijos es una razón más que de peso por la cual se llega a estos límites. Los progenitores ven el esfuerzo como un peligro, no como una opción de aprender, pero además en muchas ocasiones intentan suplantar el papel del entrenador o la perspectiva del rendimiento de su hijo no coincide con la realidad y tratan a sus niños como pequeñas estrellas. Todas estas causas pueden desencadenar desavenencias con el técnico.

De este modo, el entrenador debe igualmente procurar prevenir, explicando las normas y dejando muy claro el funcionamiento desde el principio del curso, con una reunión, etc.... Debe dar una serie de pautas y actuar, pero nunca perder los nervios.

Es obvio que en esta relación de prevenir y solucionar los conflictos que puedan surgir en cualquiera de los tres ámbitos comentados (entrenador-deportista, entre deportistas o familia y técnico) es

vital reconocer los propios errores; algo que, sin duda, hace a los entrenadores más humanos.

A continuación, el debate se abrió entre los asistentes y fueron varios los que se animaron a participar y proponer diversas situaciones para que el experto diera su opinión al respecto.

2ª sesión: El entrenador, un líder dentro del vestuario

La segunda de las sesiones se celebró en el colegio de Larraona de la mano de Koro Cantabrana, experta en coaching y reconocida internacionalmente. En su conferencia abordó la importancia de que el entrenador tenga poder y autoridad y cómo éste debe enfocar y potenciar adecuadamente sus capacidades para poder dirigir con éxito un grupo más allá de lo deportivo.

Con un público muy integrado y volcado con la ponente, Cantabrana comenzó proponiendo a los allí presentes una participación muy activa, despertando la curiosidad para aprender y desgranando todos sus conocimientos mediante diversos juegos para poner en claro cuál es la figura del líder.

En conclusión, se puede afirmar que toda persona que comunica, escucha, conecta con su equipo, toma decisiones y promueve una dirección es un líder.



Fue una sesión eminentemente práctica en la que el ritmo de participación de los asistentes fue creciendo y así pudieron comprobar en su propia piel qué se siente como líder de un equipo.

En definitiva, el liderazgo viene dado por lo que un líder quiere y comparte con sus compañeros, se siente escuchado y conecta con ellos, haciendo ver que la otra persona sienta que confiamos en él. Es necesario, por tanto, tomar la iniciativa y seguir por un buen camino. Gracias al taller organizado, los alumnos pudieron aprender más de sí mismos.



FAMILY PARK
En agosto
 cuidamos de tus hijos

Pol. Mutilva Baja, C/ U - nº 11
 reservas@familypark.es
 948 23 20 92






**Club Hípico
ARBAYUN**

✓ Clases de iniciación,
perfeccionamiento y salto

✓ Grupos específicos para colegios

ACTIVIDADES diversificadas:

Tiro con arco, perros, pintar
herraduras, trabajar al trote
y montar a caballo por el Club

C/ San Pedro nº 3 - 31454 USÚN (Valle del Romanzado)
Tfno. 608 865 786



¿Harta de combatir
con piojos y liendres?

Con una solución 100% natural
te ahorras este problema.

Contacto:
Teléfono: 627 922 198 www.fuigpoll.com



Recortando este
cupón obtendrá una
revisión gratis para
un miembro de la
familia al reservar un
tratamiento

EL PERSONAJE / PERSONAJA: CÉSAR AZPILICUETA, futbolista

“Ser una referencia para el fútbol base navarro es una responsabilidad y una ilusión”

Debutó como rojillo en 2007 con 17 años y desde entonces su enorme progresión le ha catapultado a uno de los clubes de referencia



de Europa, el

Chelsea, y a ser uno de los nombres que guarda Vicente Del Bosque en su libreta de elegidos. El éxito no ha hecho olvi-



darse a César Azpilicueta (23 años) de sus orígenes, y el lateral navarro, que hace un hueco para esta revista desde la concentración de España previa al amistoso frente a Haití en Miami, recuerda “con mucha alegría” sus inicios en San Cernin a la par que aconseja a los canteranos “disfrutar y vivir el día a día, sin pensar a largo plazo”.

¿Cómo recuerdas tus primeros años en el equipo de San Cernin?

Los recuerdo con mucha alegría, disfruté mucho jugando.

¿A qué edad comenzaste?

Empecé con 6 años.

¿Qué es lo más importante que te enseñaron en aquellos años?

A pasármelo bien y, sobre todo, a tener buen comportamiento con rivales y compañeros.

¿Recuerdas a algún técnico con especial cariño?

Tuve varios y guardo un buen recuerdo de todos ellos.

¿Hubo algún entrenamiento o partido en el que aprendieras una lección que nunca has olvidado?

En cada entrenamiento y partido aprendía una cosa nueva, lo más importante es ir creciendo día a día.

¿Mantienes el contacto con compañeros y gente del colegio?

Sí.

¿Cómo recuerdas la llamada de Osasuna?

No me acuerdo exactamente cómo fue, pero recuerdo que empecé a entrenar los miércoles con Osasuna durante unos meses a la vez que jugaba con San Cernin.

¿En qué porcentaje hacen falta talento y constancia para llegar a la élite? Seguro que conociste jugadores que despuntaban mucho y que no llegaron a profesionales...

No sé el porcentaje exacto, pero muchas veces el talento se compensa con

el trabajo y la ilusión. Tener una pizca de suerte en determinados momentos también es importante.

¿Cuál ha sido la derrota que más te ha enseñado en tu carrera?

De todas ellas he aprendido cosas, de una derrota es de donde más se aprende.

¿Cómo te sientes al ser toda una referencia para los escolares y el fútbol base navarro?

Me siento con responsabilidad e ilusión de contar mis experiencias y de poder ayudarles.

¿Qué consejo les darías a los canteranos?

Mi mayor consejo sería que disfruten y que vivan el día a día en el fútbol, sin pensar a largo plazo.

¿Cuál crees que es el secreto de los éxitos del fútbol base español?

El buen trabajo que se viene haciendo desde mucho tiempo atrás.

Eres muy joven pero ya has tenido la oportunidad de trabajar en la élite con varios técnicos. ¿Cuál es el que más te ha marcado?

Cada técnico que he tenido me ha marcado de una forma diferente y he aprendido de todos ellos muchísimo, he sentido su confianza en todo momento.

¿Cómo ves a Osasuna desde la distancia?

Veo los partidos cada vez que puedo.

¿Qué te ha parecido la temporada rojilla?

Me ha parecido buena, ya que se ha conseguido el objetivo, que cada año es más complicado.



CENTRO
LINDEN

ALEMÁN
INGLÉS

CURSOS DE VERANO
Abierta inscripción
2013 - 2014



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE INSTITUT
Centro examinador Goethe Institut

Pío XII, 29 - Pamplona - Tfno. 948 19 67 22
Pedro Bidagor 3-5 - Barañain - Tfno. 948 17 40 37
info@centrolinden.com - www.centrolinden.com



EQUIPACIONES
DEPORTIVAS

TEXTIL
PUBLICITARIO
LABORAL

C/ MANUEL DE FALLA 12
31002 PAMPLONA
948 231671 - 948 152206

WWW.DEPORTDIS.ES





Fue una buena experiencia, trabajamos duro desde el primer día y al final de temporada logramos los objetivos marcados, aunque nos quedamos a las puertas de varios títulos.

¿Cómo es compartir vestuario con leyendas del club como Terry y Lampard?

Es un verdadero placer compartir vestuario con ellos.

¿'Imponen' cuando se les conoce?

Imponen por la experiencia y trayectoria que tienen, pero desde el primer día me trataron muy bien y mantengo una buena relación con ellos.

¿Cómo es vivir desde dentro el ambiente del fútbol inglés, tan pasional en las gradas?

Es una experiencia muy bonita en todos los campos pero, sobre todo, cuando jugamos en Stamford Bridge ante nuestros aficionados, es un placer.

Nacho Monreal, Javi Martínez y Azpilicueta son nombres que cuentan en la Selección y en estas fechas afrontáis el reto de la Copa Confederaciones. ¿Qué supone para ti formar parte de un equipo histórico y tener la posibilidad de jugar el Mundial en Brasil?

Es un sueño hecho realidad para nosotros, trabajamos cada día por ser mejores y seguir viniendo a la selección, en la que disfrutamos cada momento en este grupo de enormes futbolistas y, sobre todo, personas.



Un año difícil para la cantera con el descenso del Promesas...

Ha sido una pequeña caída que seguro que sirve para volver con más fuerza.

¿Qué balance haces de tu primera temporada en el Chelsea?

Un balance positivo. A pesar de que ha sido un año duro, hemos conseguido un título europeo.

Benítez confió en ti, ¿Cómo fue la experiencia de trabajar bajo su método?



En corto

¿Tu ídolo cuando eras pequeño? Figo

¿Tu asignatura favorita? Economía

¿La más odiada? Física y Química

¿Un color? El azul

Un domingo sin fútbol es... Extraño

¿Tienes alguna manía o ritual cuando juegas?

Varias ...

FICHA:

Nombre: **César Azpilicueta Tanco**

Fecha de nacimiento: **28/08/1989, Pamplona**

Altura: **178 cm - Peso: 70 kg**

Trayectoria: **Osasuna (2007- 2010); Olympique de Marsella (2010-2012) y Chelsea (2012-actualidad)**

Posición: **Lateral derecho**

Internacional absoluto con España

I Campus de Fútbol César Azpilicueta

El apoyo que el lateral navarro da a la cantera navarra se ha plasmado en la puesta en marcha del 'I Campus de Fútbol César Azpilicueta', que se celebrará en Zizur Mayor del 1 al 5 de julio. La iniciativa está dirigida "a los y las participantes que quieren compartir con otras y otros jóvenes la experiencia de buscar una formación humana integral a través de la práctica deportiva del fútbol y de la realización de actividades lúdicas y formativas que fomenten la convivencia y el desarrollo individual y social, así como los valores asociados al deporte". Además de trabajar aspectos tácticos y técnicos por zonas de juego, el programa incidirá en aspectos tan importantes como el fair play y el compañerismo. Paralelamente, tendrán lugar actividades como sesiones de piscina, conferencias y sesiones de vídeo. El precio del campus es de 290 €, con descuento del 15% para familias numerosas de dos o más niños y del 5% para inscripciones realizadas y pagadas en su totalidad durante el mes de junio. Toda la información sobre el campus se encuentra disponible en la web <http://campuscesarazpilicueta.com>

Fotos: Imagosport

Ilusiona
a world of **pamplona**
entertainment



especialistas en Cumpleaños...

tu bolera de la morea - junto a E. Leclerc - 948 152 762



tu bolera de la morea

“Se recomienda llevar mochilas con menos del 10% del peso corporal”



Todos sabemos que el dolor de espalda en niños y adolescentes (lumbar, cervical y/o torácico) sigue en aumento y su epidemiología así lo demuestra y por lo tanto quienes estamos inmersos en su manejo multidisciplinario, tales como profesionales de la salud, profesores y padres, entre otros, debemos estar atentos ante la etiología multifactorial que puede originar dicho dolor de espalda. Su frecuencia aumenta con la edad; un 10% en niños de 10 años aumentado hasta el 70% de éstos al final del crecimiento (17-18 años).

Las causas

En la inmensa mayoría de los casos (90%) el dolor de espalda es inespecífico y no se es capaz de identificar la patología que provoque dolor. Numerosos estudios han encontrado una relación entre el dolor de espalda y algunos factores de riesgo, pero sin establecer relaciones de causalidad en la población a la que nos referimos, aunque sí que tendremos en cuenta consideraciones epidemiológicas, tales como el sedentarismo, sexo femenino, antecedentes familiares, genéticos, mala

alimentación, obesidad, deporte y actividades físicas mal programadas y ejecutadas, hábitos posturales erróneos, uso excesivo de peso y mal uso de mochilas o carteras, el precoz uso del tabaco y alcohol, estar muchas horas sentado delante de la televisión, ordenador o consolas de videojuegos, una inadecuada ergonomía del mobiliario doméstico y escolar, ambientes familiares conflictivos, ansiedad, tristeza o baja autoestima pueden cronificar el proceso. Encontramos igualmente enfermedades o patologías que producen dolor. Entonces le damos el nombre de dolor orgánico o específico. Encontramos en este grupo la espondilolistesis, que provoca dolor mecánico; es decir, que está relacionado con la actividad física y mejora con el reposo.

También se halla en este grupo la cifosis de scheuermann, afecta a la región torácica provocando un aumento de la curva anterior de la columna (la llamada chepa) siendo en ambos casos el tratamiento fisioterapéutico una reeducación de la postura (Método Mézières)

Las mochilas escolares

Hay muchos estudios que han intentado relacionar el dolor de espalda en niños y adolescentes con el peso de las mochilas. Estudios transversales realizados a gran número de alumnos han encontrado que los niños que transportan las mochilas escolares con un peso excesivo tienen más dolor de espalda que el resto.

¿Pero cómo definimos qué peso es excesivo? Haciendo una analogía con las normativas de salud laboral de diferentes países, podemos considerar que transportar más de un 10-15% del peso corporal puede ser perjudicial. Ello supone que un niño de 40 Kg. no debería transportar

mochilas de peso superior a 4-6 Kg. Algunos países como Italia han puesto en marcha proyectos de ley para regular un peso de las mochilas no superior al 15% del peso corporal del niño. Existen además, numerosos factores que también influyen: tipo de mochila (ancho de las asas), capacidad física del niño, tiempo de traslado, forma de llevarla (un hombro o ambos, más alta o más baja), llevar otras bolsas (p. ej. de deporte)... A pesar de lo dicho, ningún estudio científico ha conseguido demostrar una relación de causa entre el peso de las mochilas y el dolor de espalda en el niño desde el punto de vista de medicina basada en la evidencia.

En general, se recomienda llevar mochilas con el menor peso posible (a ser posible menos del 10% del peso corporal), con bandas anchas y acolchadas, colgadas en los dos hombros, cerca del cuerpo y ni muy altas ni muy bajas. Los carritos escolares pueden ser una alternativa para no soportar tanta carga de peso en la columna. No obstante, presentan otros inconvenientes: son más incómodos si el niño debe subir o bajar escaleras, producen una carga de tracción asimétrica en el tronco y en general no son aceptados por los niños más mayores y adolescentes.

Ante un niño/a con dolor de espalda que se mantenga más de un día o que se repita sin que haya una causa traumática, siendo el dolor inespecífico, recomendaría evitar el reposo, intentar hacer una vida lo más normal posible y reducir los factores de riesgo. En el caso de dolor orgánico, el tratamiento dependerá de la patología concreta. En cualquiera de los dos casos sería aconsejable un trabajo multidisciplinar entre el médico pediatra y el fisioterapeuta.

Fisioterapeuta col. 378

west end Idiomas
www.westend.es

¡Aprovecha las vacaciones para aprender inglés!

Campamentos Urbanos (plazas limitadas)
Profesores nativos y titulados
Abierto plazo de inscripción curso 13/14

948 198 011 - info@westend.es
Irulanarrea 43 - Mendebalde

WEST END IDIOMAS
Enseñanza de calidad desde 2002
PAMPLONA

informa 21
nos adaptamos a ti

C/ Malón de Chaide 39-41
(frente hotel Albret)
T.-F. 948 253 520
E-mail: info@informa21.es

Oposiciones
Administración de Justicia

Clases para universitarios

Apoyo escolar VERANO
Dificultades aprendizaje TDA-H

Idiomas
inglés, francés y alemán

**Galería
de imágenes**



VEN A DIVERTIRTE CON TU CLASE

Actividades Escolares





EN MAYO Y JUNIO
LOS MARTES Y JUEVES

2 X 1

y si vienes sol@
pagas la mitad

www.cinesitaroa.com



Especialistas en deportes de equipo
TROFEOS NAVARRA

C/ Amaya 5 - Pamplona
T. 948 22 83 71 - F.948 21 01 01
info@trofeosnavarra.com



CENTRO ECUESTRE



CAMPAMENTOS DE VERANO

GRUPOS REDUCIDOS. ATENCIÓN PERSONALIZADA.



Aprende a montar a caballo a la vez que practicas y mejoras tu inglés

Actividades ecuestres, inglés, actividades de ocio, excursiones, piscina, comida casera...

VERANO (Régimen interno)

- 1ª tanda (especial S. Fermín): 5 al 14 de julio.
- 2ª tanda: del 19 al 26 de julio.
- 3ª tanda: del 3 al 10 de agosto.
- 4ª tanda: del 18 al 25 de agosto.

CAMPAMENTOS DE DÍA Consultar*

(* Los campamentos de régimen interno también acogen niños de día con horario de 09:30 a 20:30.



Lizaso (Valle de la Ultzama)
Frente al Bosque de Orgi

649 102 204 / 948 305 333 / www.hipicaulzama.es



MÁS DE LO QUE IMAGINAS

CURSO ESCOLAR 2013 - 2014



Ya está abierto el nuevo
parque acuático de PortAventura

GRAN NOVEDAD 2013
COSTA CARIBE
AQUATIC PARK
¡La Aventura
CARIBENA!

CON EL
TOBOGÁN
FREE FALL MÁS
ALTO DE
EUROPA

ENTRADAS
+HOTEL 4*
DESDE
65€
PENSIÓN COMPLETA
INCLUYE: ACCESO ILIMITADO A
PORTAVENTURA PARK.

Consulta precios para Costa Caribe
Aquatic Park y actividades educativas
en PortAventura.

CON LA GARANTÍA Y CONFIANZA DE

VIAJES

El Corte Inglés

www.viajeselcorteingles.es

902 400 454

Precio por estudiante y niño, para estancia de mínimo 2 noches. Consulta fechas de validez, calendario de apertura del Parque PortAventura Park y actividades educativas a elegir en el folleto. *Estudiantes de PortAventura 2013.

© 2013 VIAJES EL CORTE INGLÉS