

Por una vez, los chicos de cross mejor que sus compañeras

Por primera vez en la temporada el equipo masculino de cross ha logrado una mejor clasificación, tanto individual como por equipos, que sus compañeras, si bien es verdad que estas contaron con numerosas ausencias. Sea como sea, el primer cross del año, disputado en la Universidad Europea el pasado día 13, devolvió a los nuestros a tiempos olvidados con un magnífico doblete de Manuel Hurtado e Ismael García y la conseguida victoria por equipos. Tras esta prueba el circuito madrileño entra en su esprito final con la disputa de sus últimas cinco pruebas: Camilo José Cela, UNED, Caminos, Alcalá, para finalizar el 3 de marzo con el cross de la Complutense.

Lesiones y temores

Desde que comenzaron las navidades no he podido entrenar un solo día. El dieciocho de diciembre pasó lo que más temía. Salí a correr como cada mañana pero no pude acabar el entrenamiento porque un fuerte dolor de espalda me impedía seguir avanzando. Un mes parado significa toda la temporada de invierno perdida. Los atletas somos conscientes que este deporte es así, que en cualquier momento nos podemos lesionar y perder todo lo que habíamos ganado con tanto sacrificio hasta ese instante. Aún sabiéndolo, no podemos evitar la sensación de impotencia, rabia y desconsuelo que nos invade cuando nos vemos obligados a renunciar a lo que más nos gusta hacer.

Los tres primeros días después de mi lesión los pasé en casa y siempre tumbada. Mantenía la esperanza de que el dolor remitiera en unos días. Al cabo de una semana la cojera al andar no era un síntoma de que el problema mejorara. Acepté que la paciencia iba a ser la solución más efectiva para curarme. Hoy hace un mes que participé en una carrera. Mañana se cumple un mes del último entrenamiento antes de mi lesión. Esta semana empezaré a correr de nuevo para ver si mi espalda se resiente. En el fondo no quiero probarme porque tengo miedo de que aún deba continuar esperando.

María Hurtado, estudiante de Periodismo, es integrante del equipo Complutense de Cross

En el Centro Médico Deportivo, en las instalaciones de la zona Sur, estudiantes, profesores y PAS pueden hacerse de manera gratuita un reconocimiento

Para prevenir y hasta para curar

El Centro Médico Deportivo es uno de esos grandes desconocidos que existen en la Complutense. Dividido en dos sedes, en las instalaciones deportivas de la zona Sur y en la Facultad de Medicina en la planta de la Escuela de Medicina Deportiva, sus servicios incluyen desde el reconocimiento médico general necesario para realizar ejercicio físico con garantías, que se ofrece de manera gratuita a la comunidad universitaria, hasta el diagnóstico de lesiones o enfermedades que impiden o limitan la práctica deportiva.

ALBERTO MARTÍN
Toda persona que se inicie o haga actividad física o deportiva debería realizarse reconocimientos médicos de manera regular. Sólo así tendrá unas mínimas garantías, corroboradas con datos precisos, de que su cuerpo obtiene beneficio con esa práctica o, por el contrario, de la necesidad de seguir algún tipo de tratamiento para lograr esas garantías. «Nosotros aconsejamos –señala Juan Carlos Segovia, coordinador de los Centros de la Escuela de Medicina Deportiva– que toda persona sea cual sea el deporte que practica o el nivel de exigencia que se marca se realice estos reconocimientos».

El reconocimiento que se lleva a cabo en el Centro Médico Deportivo de las instalaciones deportivas de la zona Sur (gratuito para estudiantes, personal y los hijos de estos de entre 6 y 25 años) se inicia con un amplio cuestionario con preguntas sobre el historial médico del paciente (intervenciones quirúrgicas, lesiones...), sus antecedentes familiares directos (cardiopatías, enfermedades respiratorias, diabetes, colesterol, etcétera en sus familiares directos) y sus hábitos nutricionales, farmacológicos y, por supuesto deportivos (qué deporte hace, cómo entrena o qué objetivos tiene). Tras toda esta parte hablada se pasa a una primera exploración general y a una posterior exploración por aparataje, en la que se valora la fuerza (simetrías y asimetrías por ejemplo entre la mano derecha y la izquierda), la flexibilidad, la capacidad pulmonar o su respuesta cardiaca al esfuerzo. Con todos esos datos el personal

El reconocimiento general incluye una exploración básica y diversas pruebas de esfuerzo

del Centro, en el que junto a los médicos de la Escuela de Medicina Deportiva también se encuentran estudiantes de segundo curso de la titulación que imparte la escuela y también de Enfermería, emite un informe –en el que se incluye una valoración antropométrica con porcentajes grasos, oseos y musculares– y se prescribe, en caso de que sea necesario, un tratamiento. Los interesados en realizar este reconocimiento no tienen más que llamar al 91 394 11 63 y pedir una cita.



En las imágenes que ilustran este reportaje se muestran algunas de las pruebas de esfuerzo que se realizan en el Centro Médico Deportivo en las instalaciones de la Escuela de Medicina Deportiva de la UCM



El sábado 27, campeonato de ajedrez de la UCM

MAURO GIL
Hasta el viernes 26 de enero los estudiantes, profesores y miembros del personal de administración y servicios de la Complutense que lo deseen pueden apuntarse al Campeonato Universitario de Ajedrez de la UCM, que se disputará un día después en la sala de Pilates de las Instalaciones Deportivas de la zona Sur. Las inscripciones deben realizarse en la Unidad de Gestión de Actividades Deportivas de la zona Norte, de lunes a viernes de 9 a 14 horas.

El campeonato, como es ya tradición, servirá para confeccionar la selección que representará a la Complutense en los campeonatos universitarios de Madrid y de España de esta especialidad. Los tres primeros clasificados en el Torneo lograrán su clasificación directa para formar parte de la selección. Hay que recordar que el equipo de la UCM es el actual campeón de España universitario.

La competición se desarrollará siguiendo el denominado sistema suizo, es decir por eliminatorias en las que el ganador va pasando a la siguiente fase (similar al utilizado en los torneos de tenis o en fútbol en competiciones como la Copa del Rey). El torneo comenzará a las 10.30 horas y la inscripción es gratuita.



Desde Joaquín Cortés hasta la primera plantilla del Atlético de Madrid

Si en la zona Sur se llevan a cabo los reconocimientos generales, en las instalaciones de la Escuela de Medicina Deportiva en la Facultad de Medicina se realizan las pruebas específicas. Allí, por ejemplo, se pueden realizar pruebas de esfuerzo en las que se controlan los gases que exhala el paciente, se puede determinar su ácido láctico, analizar su huella, realizar pruebas de velocidad con mediciones exactas a través de fotocélulas, medir también gracias a

fotocélulas su capacidad exacta de salto o ver la potencia y aceleración de manera precisa mientras se mueven unas pesas.

Todo esto hace que la Escuela de Medicina Deportiva sea utilizada por numerosas personas con problemas, por ejemplo, asmáticos o relacionados con las articulaciones, e incluso por deportistas de élite, como el Atlético de Madrid (cuyo primer equipo es evaluado en la UCM desde hace años) y hasta bailarines como Joaquín Cortés.

Ignacio González Sánchez, entrenador del equipo complutense de fútbol sala masculino

«El deporte universitario está bastante mal»



J. DE MIGUEL

A. M.
Ignacio González (Orellana la Vieja, Badajoz, 1961) está viviendo su peor temporada al frente del complutense de fútbol sala, desde que llegara al cargo hace nueve años. A Ignacio no le duelen prendas señalar los porqués del mal año. «Somos muy poca gente y tenemos poca calidad e incluso últimamente hasta poca ilusión». La única solución posible a los males que aquejan al equipo, aunque ya sea para la próxima temporada, es la llegada de nuevos jugadores. «Aquí no podemos fichar, sino esperar a que nos lleguen nuevos jugadores. Este año sólo vinieron tres chicos a hacer las pruebas de selección que hacemos a comienzo de curso y así, máxime cuando el quinteto titular del pasado año lo perdimos bien porque acabaron de estudiar, bien por otros motivos que no vienen al caso, es imposible. Creo que en estas condiciones acabar en el quinto o sexto puesto del campeonato de Madrid –en el que la UCM siempre ha ocupado las primeras plazas– sería todo un logro».

Esta falta de jugadores –el equipo solo ha ocupado trece de las quince fichas a las que tiene derecho– tiene, a juicio de Ignacio, una doble causa. «Por un lado, en Madrid hay muchos equipos federados y los mejores jugadores están en ellos porque allí les pagan un dinero que aquí no se les da. Y, por otro lado, y creo que el principal, porque casi nadie en la universidad

«Este año sólo vinieron tres jugadores a hacer las pruebas de selección. Así es imposible»

«Creo que falta información y también incentivarlos»

sabe que existen selecciones de la Complutense en los diversos deportes. Creo que falta información y también incentivarlos. Sé que la universidad no puede pagar mucho dinero a los jugadores, pero debería buscar otras formas alternativas de estimularlos. Quizá dándoles becas, más créditos... No sé, pero al igual que pasa con la información, creo que es necesario hacer algo más. Esto que este año me ocurre a mí, raro es el año en el que no le ocurre a otro equipo», concluye Ignacio.

Como se ve, a Ignacio le gusta decir las cosas claras. «Es que el deporte universitario en general, no sólo en la Complutense, creo que hace lo que puede, está bastante mal. Nadie lo potencia. Es una pena ir a jugar partidos y ver que en las gradas sólo están las novias de dos o tres jugadores... Es triste. Y luego está lo de los campeonatos de España universitario, que son un auténtico fraude. Allí ves cómo las universidades andaluzas o las gallegas «fichan» para la ocasión a jugadores de división de plata con la única intención de decir que su universidad es la campeona de España, cuando en realidad no tienen ni equipo el resto del año. Insisto, es una pena como está el deporte universitario en este país».

Pese a todo, Ignacio, que es profesor de Educación Física en un instituto, continúa con fuerzas para seguir. «Sigo porque me gusta, es la única razón. Bueno y a ver si después de decir todo esto el curso que viene tengo a 30 ó 40 chavales haciendo las pruebas».

Competición interuniversitaria

Baloncesto

FEMENINO	
POLITECNICA	14
REY JUAN CARLOS	13
COMPLUTENSE	11
AUTÓNOMA	11
ALCALÁ	10
SAN PABLO	10
EUROPEA	8
CARLOS III	8
COMILLAS	8

MASCULINO	
ALCALÁ	17
POLITECNICA	17
REY JUAN CARLOS	17
CARLOS III	16
COMPLUTENSE	14
SAN PABLO	13
AUTÓNOMA	12
EUROPEA	12
COMILLAS	12
ALFONSO X	10
CAMILO JOSÉ CELA	9

Fútbol sala

FEMENINO	
AUTÓNOMA	21
COMPLUTENSE	21
REY JUAN CARLOS	15
POLITECNICA	15
ALFONSO X	7
SAN PABLO	4
ALCALÁ	3
EUROPEA	3
NEBRJIA	3

MASCULINO	
POLITECNICA	31
CARLOS III	27
ALFONSO X	27
EUROPEA	25
COMILLAS	22
COMPLUTENSE	19
AUTÓNOMA	15
ALCALÁ	15
REY JUAN CARLOS	10
FRANCISCO DE VITORIA	8
SAN PABLO	6
CAMILO JOSÉ CELA	3
NEBRJIA	-1

Voleibol

FEMENINO	
COMPLUTENSE	14
CARLOS III	14
AUTÓNOMA	12
ALCALÁ	12
POLITECNICA	10
SAN PABLO	10
EUROPEA	10
FRANCISCO DE VITORIA	-
REY JUAN CARLOS	-

MASCULINO	
COMPLUTENSE	17
COMILLAS	12
CARLOS III	11
ALCALÁ	11
POLITECNICA	8
AUTÓNOMA	8
EUROPEA	8

Fútbol 11

MASCULINO	
AUTÓNOMA	21
COMPLUTENSE	18
EUROPEA	15
POLITECNICA	14
SAN PABLO	13
ALFONSO X	10
COMILLAS	10
CAMILO JOSÉ CELA	7
NEBRJIA	6
REY JUAN CARLOS	1

Balónmano

MASCULINO	
COMPLUTENSE	16
AUTÓNOMA	14
REY JUAN CARLOS	10
POLITECNICA	8
EUROPEA	8
SAN PABLO	4
ALCALÁ	2
ALFONSO X	0

Rugby

MASCULINO	
POLITECNICA	10
AUTÓNOMA	10
COMPLUTENSE	6
COMILLAS	6
REY JUAN CARLOS	4
SAN PABLO	1
CARLOS III	1
EUROPEA	0
ALFONSO X	0