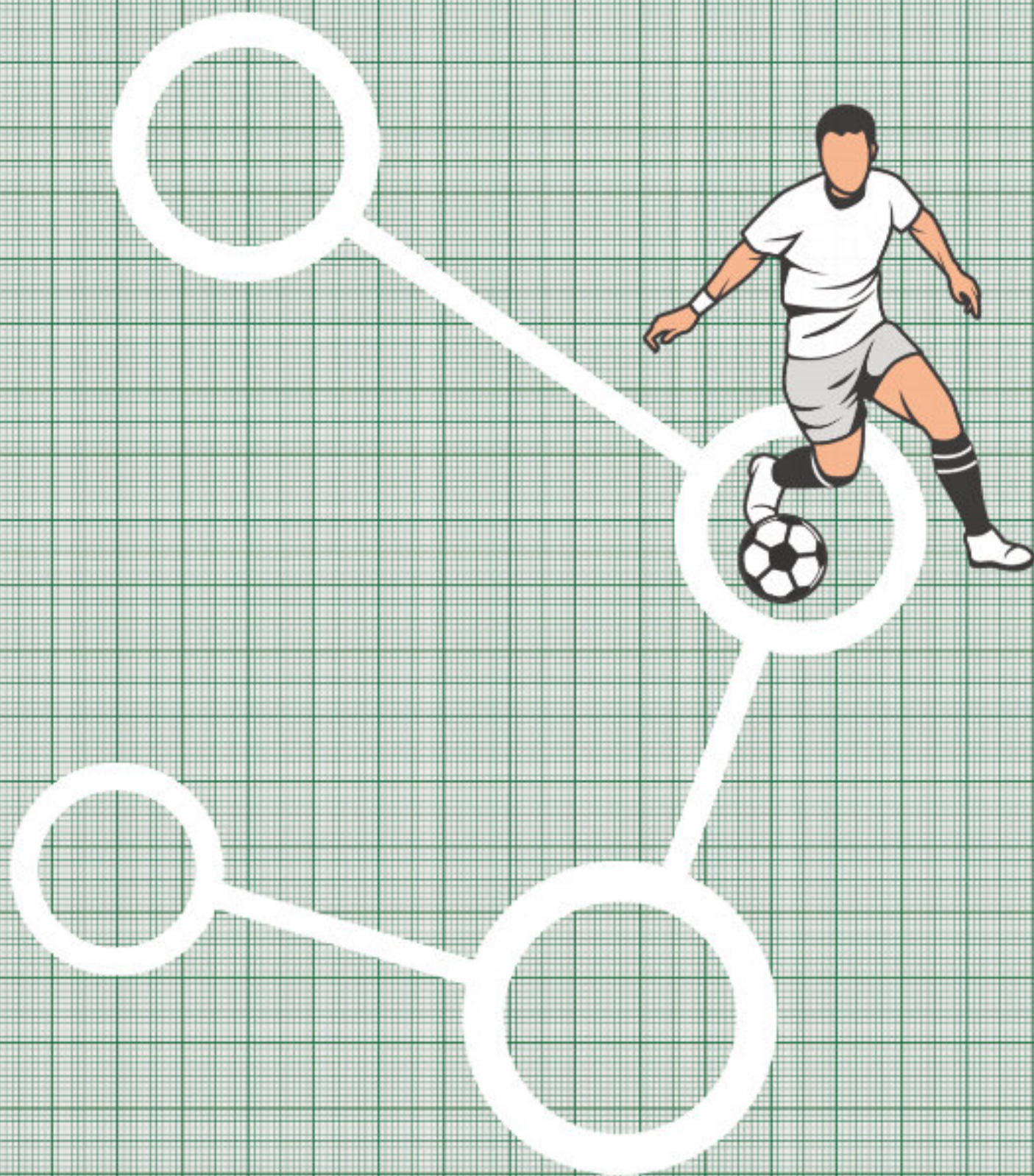




AFIADOR

Nº 27 - Septiembre 2023



NUESTROS COLABORADORES

- ASOCIACIÓN DE ENTRENADORES DE FÚTBOL AFIADOR -



DEPUTACIÓN
OURENSE



Concello de
OURENSE



REAL FEDERACIÓN
GALEGA DE FÚTBOL



AFIADOR

Revista de la Asociación de Entrenadores de Fútbol

Nº 27 • SEPTIEMBRE 2023

5. Unha longa e exitosa traxectoria • *Luis Menor*
7. Un próspero futuro • *Aníbal Pereira*
9. Un apoio continuo os adestradores • *Rafael Louzán*
11. Os socios, esencia e forza de Afiador • *Roberto González*

LA ASOCIACIÓN

13. El inicio de una nueva era
14. Roberto González: «Trataremos con los clubes un catálogo de buenas prácticas para la dignificación de los entrenadores»
18. Afiador, una asociación que apoya y defiende a los entrenadores
21. Rafael Louzán, Insignia de Oro

ACTIVIDADES DE LA TEMPORADA 22-23

23. El jugador al servicio del grupo • *Jorge de Dios*
24. Entrenadoras que rompen techos • *Zulema González, Alba Rodríguez, Bea Seijas*
26. Creciendo desde la defensa • *Rubén Domínguez*
28. Una sesión práctica para porteros • *José Sambade*
30. Un trotamundos del fútbol • *Ismael García*
35. Una temporada de éxitos
37. Carta abierta del hijo de Luis Soria: «¡Qué vitalidad y energía le dabais!»

ARTÍCULOS

42. Jorge Regal, un ejemplo a seguir • *Mario Guede*
44. Lo importante es comunicar • *Iván Cancela*
45. Prepararnos para competir • *Manuel Martínez Dorado*
46. Rendimiento físico y fútbol aficionado • *Roberto Abad*
48. O uso dos caixóns para ser profundo • *Juanjo Vilachá*
50. Mayoría de edad del fútbol femenino • *Ángel Novoa*
51. Las tendinopatías en el fútbol • *José Manuel Vázquez Álvarez, Casiano*
52. El rol de los padres en el deporte • *Alfonso Vilachá*

afiador.gal @afiadorou afiadorourense @afiadorourense entrenadores afiador

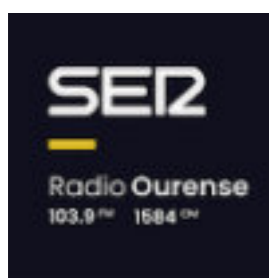
¡GRACIAS!



La Voz de Galicia

La Región

FARO DE VIGO



RADIO GALEGA

Unha longa e exitosa traxectoria

A Asociación de Adestradores de Fútbol Afiador ten no seu haber máis de tres décadas de actividade defendendo os intereses deportivos e sociais daqueles profesionais que, co seu incansable labor, lograron transformar vocacións infantís e xuvenís en deportistas de longa e exitosa traxectoria, ademais de contribuír a manter o espírito competitivo dos clubs e a devoción dos afeccionados.

Ante semellante esforzo e peso histórico no deporte ourensán, debo expresar o meu máis sincero agradecemento por convidarme a escribir unhas liñas na revista Afiador, nun novo número co que se pecha a tempada e comezan os preparativos para afrontar un novo ano de retos.

Unha etapa máis na que aínda todos temos presente ao querido e seguramente inigualable Luís Soria, auténtico artífice de Afiador e que desde o recordo, como presidente de honra, seguro que será o referente para seguir para todos aqueles amantes do fútbol que desexen preparar a futuras xeracións de deportistas.

Soria foi un grande do fútbol ourensán; e ese incansable traballo tamén deixou pegada nos seus compañeiros de asociación nestas tres décadas; pegada e vocación para seguir traballando polo colectivo. Como o fixo Ángel Novoa, asumindo a responsabilidade no período de transición. Como agora fai a nova xunta directiva con Roberto González á fronte, unha persoa recoñecida polo seu activo compromiso deportivo e que tamén sente paixón polo adestramento, como adestrador de porteiros da Unión Deportiva Barbadás e coordinador do Campus Sporty.

Todos sabedes da firme e decidida aposta que a Deputación de Ourense ten co noso deporte, en calquera modalidade e categoría. Un compromiso que non sería entendible sen estar tamén á beira de quen guía en cada partido aos nosos deportistas.



Luis Menor
Presidente da
Deputación de Ourense

“ Todos sabedes da firme e decidida aposta que a Deputación de Ourense ten co noso deporte, en calquera modalidade e categoría ”



VIVE OURENSE

GOZADO PARAISO

PATRIMONIO | NATUREZA | GASTRONOMÍA | TERMALISMO

OURENSE
belezainterior



Un próspero futuro

En primer lugar, decir que es un orgullo por mi parte poder dirigirme a todos mis compañeros entrenadores a través de estas líneas en nuestra revista anual. Revista que plasma perfectamente el maravilloso trabajo que se realiza en nuestra asociación y que pone en valor la importancia que para todos tiene el mantenerla y potenciarla como se está haciendo.

Somos la ÚNICA asociación de estas características que conozco y nuestra responsabilidad es seguir apoyándola y seguir siendo sensibles hacia ese trabajo que de forma desinteresada desarrollan las personas que la dirigen.

Especial mención a los que en su día pusieron el germen para poder llegar hasta aquí, como no con nuestro grandísimo Luis Soria a la cabeza, y también al nuevo equipo que se ha incorporado últimamente y que ha tenido la visión de integrarse perfectamente con los que ya estaban para que, aportando cada uno su experiencia y conocimiento, todos vislumbremos un futuro muy próspero para nuestro colectivo.

Sin más, animaos a todos a seguir participando en cada evento que se organice, pues no olvidemos nunca que el conocimiento y el estar actualizados, y más en nuestro campo, es fundamental para mejorar nuestra prestaciones como entrenadores de fútbol.

Un cordial saludo.



Anibal Pereira

Concejal de Deportes.
Concello de Ourense

“ El conocimiento y el estar actualizados, y más en nuestro campo, es fundamental para mejorar nuestra prestaciones como entrenadores de fútbol ”



Un apoio continuo os adestradores

Sempre se di que o adestrador de fútbol vive en permanente soidade. Cando o seu equipo gaña o mérito é dos futbolistas e cando perde toda a responsabilidade recae no adestrador. Ten moito de vocación e de compromiso, pero tamén de inxustizas. Os resultados marcan a súa traxectoria independentemente de si o traballo é bo ou non. O adestrador moitas veces atópase só sen máis respaldo que o da súa familia e a súa propia fortaleza mental. Por iso resulta fundamental que existan organismos coma o Comité de Adestradores que miren polos seus intereses. E tamén asociacións que estean continuamente a carón dos técnicos para ofrecerlles apoio formativo, xurídico, psicolóxico... Asociacións como O Afiador que desempeñan un papel extraordinario na defensa do adestrador dentro do fútbol actual.

Por iso non podo máis que felicitar ó Afiador polo traballo que realiza e felicitar tamén a todos os adestradores de Ourense por poder contar cunha asociación que mira por eles, que traballa polos seus intereses e, sobre todo, pola súa continua formación.

Luis Soria foi un referente para moitos e o seu testigo foi recollido por persoas máis novas que están traballando con moita ilusión e co mesmo compromiso e vocación. Con Roberto González á fronte no cargo de presidente, O Afiador segue sendo o apoio necesario para os adestradores do fútbol ourensán. Moitas son as charlas e xornadas que organizan e que serven de permanente formación e do complemento idóneo para a formación que os adestradores reciben na Escola e no Comité Galego de Adestradores.

O Afiador vive momentos de cambio, de actualización, pero mantendo a súa esencia, a de servir aos intereses dos adestradores de fútbol de Ourense.

Parabéns!!



Rafael Louzán
Presidente da Real Federación
Galega de Fútbol

“ Afiador vive momentos de cambio, de actualización, pero mantendo a súa esencia, a de servir aos intereses dos adestradores de fútbol de Ourense ”



Restaurante PINGALLO

Pasión por lo bien hecho



Situado en el corazón de Ourense, en pleno casco viejo

Capacidad para 140 comensales

Calle San Miguel,4

Pensados para disfrutar,
hechos para durar



Ford Fiesta



Ford Focus



Ford Focus ST



Ford Puma



Ford Tourneo Courier



Ford S-Max



Ford Kuga



Ford Explorer



Ford EcoSport



Ford Edge



Ford Mustang Mach E



Ford Ranger Raptor

DESCUENTOS ESPECIALES

PARA ASOCIADOS DE AFIADOR

PERSONA DE CONTACTO : ANDRES DOVAL

¡Ven a visitarnos!

FordCredit



Tomóvil, S.A.

Rua Seiralbo, 4 - Tel. 988 391 007 - Ourense
www.tomovil.com



Preguntanos por:

Multi
Opción

Os socios, esencia e forza de Afiador

Luis Soria deixou o listón de Afiador moi alto. Trinta anos de actividade ininterrompida que fixeron soar os ecos da asociación en toda Galicia e en parte do país. Conferencias de calidade, unión do colectivo, actividades de confraternidade e posta en común do traballo dos adestradores ourensáns. A persistencia de Soria fixo posible que a nosa asociación goce dun gran prestixio. .

O reto que asumín, xunto ó resto da xunta directiva que me acompaña, estivo marcado nestes primeiros meses pola ilusión propia daquel adestrador que debuta nun banquillo. Atopámonos portas abertas en tódalas casas ás que chamamos: Federación, clubs, institucións, medios e empresas. Está a ser sinxelo levar a cabo as ideas que temos para dinificar a función do adestrador de fútbol e fútbol sala.

A esencia e a forza de Afiador son os socios que respaldan a súa acción, aqueles que colaboran nas actividades ou acuden as charlas, os que aportan ideas ou os que simplemente están ahí. Por todos eles, temos a obriga de seguir impulsando a fermosa e importante labor de ser adestrador de fútbol para que esta paixón sexa recoñecida xustamente polas horas de traballo das persoas que xestionan e educan un grupo humano a través do deporte que todos amamos, os adestradores e adestradoras de fútbol.



Roberto González

Presidente da Asociación de
Adestradores Afiador

“ Temos a obriga de seguir impulsando a fermosa e importante labor de ser adestrador de fútbol para que esta paixón sexa recoñecida xustamente ”





AUDIOCALIA®

CENTRO AUDITIVO

Expertos profesionales de la audición
Tecnología de última generación
5 años de garantía
Prueba de adaptación sin compromiso
Ayudas técnicas auditivas
Posibilidad de cita previa

Más de 100 años cuidando de su salud auditiva

PAGA
TU AUDÍFONO
EN 1 AÑO
SIN INTERÉS SIN COMISIONES

CASADELOSLENTES

OPTICALIA®

PASEO, 2. TLF: 988 223 962. OURENSE

XUNTA DE GALICIA, CONSELLERÍA DE SANIDADE, CENTRO AUTORIZADO Nº E-32-000305

El inicio de una nueva era

Roberto González es elegido presidente de Afiador después de tres décadas con Luis Soria al frente

El 12 de diciembre de 2022, arranca una nueva era en Afiador. Después de tres décadas de historia marcada por la presidencia de Luis Soria, y tras un año de transición dirigida por Ángel Novoa, ese día es elegido Roberto González como nuevo presidente de la asociación de entrenadores ourensanos.

Tras el fallecimiento de Luis Soria, el 30 de marzo de 2021, Ángel Novoa tomó las riendas de la asociación para evitar un vacío en la dirección que la paralizara y dar así continuidad a sus actividades hasta que fuera elegida una nueva directiva. Lo que sucede el 12 de diciembre de 2022, en una asamblea extraordinaria convocada para nombrar al nuevo presidente, Roberto González, cabeza de lista de la única candidatura presentada para dirigir la asociación.

La asamblea extraordinaria había sido convocada en la Asamblea Ordinaria celebrada el 7 de noviembre previo. En ella, se dio cuenta de la memoria deportiva del año y fueron aprobadas las cuentas. Además, a petición de la directiva, se ratificó el nombramiento de Luis Soria Montero como presidente de honor de la Asociación, por todos los años al frente del colectivo.

Luis Soria fue cofundador de la Asociación de Entrenadores de Fútbol Afiador, el 2 de mayo de 1991. El primer presidente fue Alfonso Vilachá Rodríguez, a quien acompañaron en la primera directiva Cándido Gómez, Manuel Gil, Manuel Dopazo y Luis Soria.

Tras algo más de un año, toma el relevo al frente de la Asociación Luis Soria, quien se mantiene en el cargo hasta su fallecimiento. Con la idea de mantener y prolongar el legado de Luis Soria, lo sucede al frente de la asociación Ángel Novoa.

El principio fundacional de la Asociación, una idea que propone Mario Guede, que en



Tras ser elegido, el 12 de diciembre de 2022, nuevo presidente de Afiador, Roberto González posa con su antecesor, Ángel Novoa. Foto: Néstor Davis / La Región

ese momento entrenaba al Cambados, es el de asentar una estrecha relación entre los entrenadores ourensanos y a la vez, por medio de la Asociación, unir lazos con los otros estamentos del fútbol, como la Federación y los árbitros.

Otros de los objetivos del grupo de fundadores de Afiador es el de organizar charlas y conferencias para formar a los entrenadores ourensanos. Transcurridos ya 32 años, seguimos disfrutando de estas charlas formativas. Por la tribuna de Afiador han pasado prestigiosos entrenadores, así como especialistas de los cuerpos técnicos, como preparadores físicos, entrenadores de porteros, *scoutings* o analistas, así como fisioterapeutas, psicólogos deportivos, árbitros, directivos y periodistas deportivos. Entre los entrenadores, han estado varios seleccionadores nacionales, como Javier Clemente, Vicente Miera, Mariano Moreno, José Augusto (Portugal).

Como podemos ver, hemos contado con todos los profesionales relacionados con el fútbol para una mejor formación de nuestro colectivo y la gente relacionada con el fútbol que se ha acercado a nuestras charlas.

«Trataremos con los clubes un catálogo de buenas prácticas para la dignificación de los entrenadores»

Roberto González asegura que Afiador estará al lado de las entrenadoras, «porque su visión y aportación enriquece al fútbol»

Al final de la primera temporada con Roberto González al frente de Afiador, el presidente de la Asociación hace un balance de estos primeros meses en el cargo y, sobre todo, anticipa intenciones y planes para avanzar en lo que considera la tarea fundamental: dignificar la profesión del entrenador de fútbol, mejorar sus condiciones laborales y su formación. Además, celebra la incorporación de las cuatro primeras entrenadoras y anima a que aumente su número, porque, dice, “su aportación y visión enriquece al fútbol”.

—¿Qué te ha movido a presentarte para presidir la Asociación Afiador?

—Llevaba cerca de siete años colaborando con Luis Soria en las redes sociales y la comunicación dentro de la Asociación. Cuando él nos dejó, gracias a Ángel Novoa y a su equipo, Afiador pudo dar continuidad, de forma excelente, a una gestión de treinta años. Llegó el momento de elegir una nueva directiva y hubo varios socios que me animaron a dar el paso. Lo hice encantado. Me apasiona el fútbol y también la defensa de las condiciones de los trabajadores, en este caso los entrenadores. Estoy encantado e ilusionado con este reto.

—¿Cuáles son tus objetivos principales y

qué ideas guiarán tu gestión? ¿Qué es lo más importante de todo lo que aspiras a conseguir a lo largo de tu mandato?

—En estos primeros meses de actividad hemos afianzado las relaciones con la Escola Galega de Entrenadores. Gracias a Iván Cancela y al apoyo de la RFGF, firmamos un convenio muy ventajoso para nuestros asociados y asociadas. También hemos acercado la Asociación a los entrenadores más jóvenes, procurando que viesan en este proyecto una oportunidad para formarse, especializarse y promocionarse. Por primera vez, Afiador ha conseguido atraer a entrenadoras. A día de hoy, son cuatro las socias que participan en nuestra actividad. Introducir el fútbol femenino en nuestra actividad ha sido un acierto.

El convenio suscrito con los principales clubes de la provincia nos ha brindado la posibilidad de explotar los recursos de la



Roberto González, elegido presidente de Afiador el 12 de diciembre de 2022, pretende afianzar el sentimiento de pertenencia de los asociados, escuchando sus propuestas y aplicándolas. Foto: Miguel Villar/La Voz de Galicia

Asociación y conseguir importantes sinergias. Afiador debe contribuir, como principal objetivo a dignificar la labor del entrenador/a de fútbol y fútbol sala. En eso nos centraremos.

—¿Nos puedes presentar a tu equipo de trabajo? ¿Cómo lo has seleccionado?

—Se trata de entrenadores muy vinculados al fútbol. Personas comprometidas con todo lo que hacen y gente de total confianza. Como vicepresidente continúa Mario Guede. El secretario es Diego G. Sarabia y como tesorero continúa también Toño Dorribo. El responsable del área deportiva es Christian Rodríguez con el apoyo de Luis Parada y el

encargado de las redes sociales es Martín Rois. Como vocales colaboran Pato Guillén, Pablo Campelo, Ángel Novoa, Abel Afonso y Manuel Dorado.

—Tú estabas ya en la directiva anterior. ¿Cómo ves ahora la Asociación desde la presidencia? ¿Qué es lo que más te ha sorprendido en estos primeros meses en el cargo? ¿Qué consideras fundamental cambiar?

—Los entrenadores ourensanos tenemos suerte de poder disponer de una herramienta tan potente como Afiador para unirnos y ser más fuertes como colectivo. Veo a la Asociación con mucho potencial y no dejo de recordar

al incombustible Luis Soria cada vez que organizamos algo. Luis ha sido una persona que ha conseguido mantener con vida y con mucha actividad a Afiador.

Lo que más me ha sorprendido es que la Asociación tiene las puertas abiertas de par de par en todos los estamentos en los que hemos requerido colaboración, tanto en instituciones como en empresas, Federación o clubes. Eso da cuenta de la buena salud con la que cuenta.

Los cambios que pretendemos poner en funcionamiento se traducen en seguir la línea que se venía desarrollando, escuchando a los entrenadores y poniendo a su disposición las iniciativas que nos demanden. Buscaremos ese sentimiento de pertenencia.

—**La formación de los entrenadores es una de las razones de ser de la Asociación. ¿Cómo la valoras y qué medidas piensas implementar para potenciarla?**

—Ya hemos dado pasos en este sentido gracias al convenio con la Federación. En la próxima temporada, pondremos en marcha la posibilidad de que los socios puedan disfrutar de una experiencia a pie de campo, acompañando desde dentro al *staff* de los equipos conveniados, lo que fortalecerá la experiencia. También trataremos de organizar más sesiones prácticas y acercar la actividad de Afiador a los clubes que nos demanden formación de calidad.

—**Otro de los fundamentos de la Asociación es la defensa de los entrenadores. ¿Qué tienes intención de hacer?**

—Aspiramos a ser garantes de las condiciones

laborales de los entrenadores/as ourensanos/as. Pondremos a disposición de nuestros socios/as un servicio jurídico de asesoramiento deportivo para que los entrenadores/as conozcan y ejerzan sus derechos. Aprobaremos un código ético que vincule a todos nuestros socios y trataremos de conveniar con los clubes un catálogo de buenas prácticas para la dignificación de los entrenadores de fútbol. Concienciaremos a los clubes de la

necesidad de contar, dentro de su disciplina, con todos los entrenadores titulados y de retribuir dignamente sus funciones.

—**Esta última ha sido una buena temporada para el fútbol ourensano, con éxitos como los del Arenteiro y del Barbadás en la Copa del Rey. ¿Cómo lo valoras? ¿Crees que la Asociación puede contribuir a que siga**

mejorando en el futuro? ¿De qué forma?

—Sí, ha sido una gran temporada para el fútbol ourensano. La permanencia del Ourense CF en Segunda RFEF y la fase de ascenso que jugó la UD Ourense también son dos éxitos más. Ourense necesita un equipo en el fútbol profesional y un representante en la División de Honor Juvenil. La provincia tiene hambre de fútbol. La Asociación mejorará la formación y las oportunidades de los entrenadores ourensanos, empezando por la base, que es la clave de un futuro exitoso para nuestro fútbol.

—**¿Cómo valoras la situación de los entrenadores ourensanos? ¿Qué se puede hacer para que tengan una mayor proyección?**

—Actualmente hay 18 entrenadores ourensanos

MEDIDAS DE DIGNIFICACIÓN Y FORMACIÓN

- Servicio jurídico de asesoramiento deportivo para los entrenadores.
- Código ético que vincule a todos los entrenadores de la Asociación.
- Convenio con los clubes para aplicar un catálogo de buenas prácticas.
- Convenio con los clubes para aplicar un catálogo de buenas prácticas.
- Concienciar a los clubes para contratar entrenadores titulados y dignamente retribuidos.
- Experiencias a pie de campo, con los técnicos de equipos conveniados.
- Apuesta decidida por el fútbol femenino.

trabajando en el extranjero. Hay un gran potencial. Desde Afiador, con el apoyo de las instituciones, en el futuro vamos a becar a socios para que puedan asistir a sesiones de entrenamientos en clubes o escuelas profesionales y así mejorar su práctica y ver diferentes formas de trabajo. La formación es clave.

—**¿Tienes algún mensaje especial que quieras transmitir a los miembros de la Asociación?**

—Que debemos sentirnos afortunados por contar con este mecanismo de oportunidades llamado Afiador. Todos somos parte de la Asociación e invito a cualquier socio a trasladar sus iniciativas y ayudar al crecimiento de esta magnífica y única Asociación en Galicia.

—**¿Cómo valoras las relaciones de la Asociación con los clubes, federaciones y demás instituciones?**

—Son inmejorables. Afiador, gracias al trabajo de Alfonso Vilachá, como primer presidente, cuya idea de formar la Asociación la importó Mario Guede y después de Luis Soria y de Ángel Novoa en la etapa de transición, han prestigiado a la Asociación. Todo son facilidades para poder desarrollar este proyecto.

—**Ahora que el fútbol femenino está en crecimiento, ¿cómo crees que puede contribuir la Asociación en ese progreso?**

—Brindando oportunidades a las entrenadoras que muestren interés por la Asociación. La puesta en escena fue precisamente con una charla a cargo de Bea Seijas, Zulema González y Alba Rodríguez. Las tres fueron protagonistas de una charla magistral. Seguiremos apostando por el fútbol femenino y estaremos del lado de las entrenadoras. Su aportación y visión enriquece al fútbol.

La Voz de Galicia

ROBERTO GONZÁLEZ ASOCIACIÓN DE ENTRENADORES DE FÚTBOL AFIADOR

«Es una gran responsabilidad seguir los pasos de Luis Soria»

El nuevo presidente del colectivo técnico incentiva la formación

LUIS M. RODRÍGUEZ
OURENSE / LA VOZ

Roberto González Rodríguez (A Merca, 1982) es bien conocido en tierras ourensanas, tanto por su cargo en el Sindicato Unificado de Policía (SUP), como por sus vínculos balompédicos, que van desde el propio Club Deportivo Ourense a su actual cometido en el Barbadás, donde es directivo y técnico especializado de porteros en sus distintas categorías. A todo eso suma su nueva responsabilidad como presidente de la Asociación de Entrenadores de Fútbol Afiador, en la que ya se había mostrado como uno de sus más activos socios.

—**¿Pesa mucho el vértigo de ocupar el cargo que ostentó Luis Soria durante casi tres décadas?**

—Desde luego, más aún tratándose de la única asociación de entrenadores que queda en Galicia. Antes había una en Pontevedra de la que Mario Guede sacó la idea para crear una aquí, que presidió Alfonso Vilachá desde 1991. Un año y medio después, los socios pensaron en Luis Soria y la verdad es que es una gran responsabilidad seguir sus pasos, después de treinta años mante-

niendo actividades constantes y dándole un prestigio a Afiador que es incontestable. Realmente era el alma máter de este grupo.

—**¿Cuáles serán las líneas maestras de su proyecto?**

—Llevo desde el 2014 en la directiva de Soria y sé que se ha hecho un trabajo impresionante, tanto en la parcela económica como en el resto de las actividades. Me siento muy apoyado y tengo pinceladas o ideas que pretendo incluir, pero no vamos a tocar lo que funciona, que es bastante. En las charlas hemos logrado que pasaran por aquí grandes ponentes y eso a dado a conocer el nombre de Afiador en muchos sitios, pero sí hay cosas que queremos potenciar. Yo mismo, como responsable de las redes, grabé alguna ponencia, cuando nos dejaban, pero tenemos que avanzar y contar con medios más profesionales e incluso difundir las charlas entre los más jóvenes.

—**¿La juventud es otro objetivo?**

—Así es. Y Afiador debe estar al lado de los jóvenes entrenadores siempre. Queremos incrementar el tema de los patrocinios y ayudas institucionales, sobre todo para ayudar a quienes están empezando y dignificar su

profesión. Si cuesta 1.000 euros formarse para obtener el carné UEFA B, hay chavales que están gastando mucho en la Universidad y no pueden permitírselo. Tenemos que alcanzar acuerdos para apoyarlos o conseguir que alguien rebaje esos costes o que se creen partidas para la formación. Pero también tenemos que acercarnos más a los clubes y buscar sinergias, porque nuestros intereses coinciden en muchos aspectos.

—**¿Ha formado ya su equipo directivo?**

—En la propia asamblea expliqué que es un grupo abierto y que puede unirse cualquiera que lo desee. Aun tenemos que perfilar todos los cometidos, pero Mario Guede seguirá como vicepresidente y gente como Ángel Nóvoa y Pedro García, que trabajaron muy bien en todos estos años seguirán con nosotros, como Antonio Dorribo en el puesto de Tesorero y un hombre que nos dará mucho como secretario general, Diego Sarabia. Queremos tener una vocalía deportiva, otra económica y la de comunicación y redes. Superamos los 90 socios, pero queremos pasar de los 100.

14 de diciembre de 2022

Afiador, una asociación que apoya y defiende a los entrenadores

JUNTA DIRECTIVA

Presidente de Honor • Luis Soria Montero
Presidente • Roberto González Rodríguez
Vicepresidente • Mario Guede Fernández
Secretario • Diego García Sarabia
Tesorero • Antonio Dorribo Cid
Responsable área deportiva • Cristian Rodríguez Morgade
Redes sociales • Martín López Rois

VOCALES

Ángel Novoa Cid - *área económica*
Luis Parada Fernández - *área deportiva*
Manuel Martínez Dorado
Pablo Campelo García
Abel Afonso Cao
Patricio Damián Guillén Gandini "*Pato Guillén*"
David Carnero Lorenzo

OBJETIVOS

1. Defensa de los intereses deportivos y sociales del entrenador.
2. Contribuir a la mejora del fútbol en general.
3. Fomentar las relaciones entre los miembros asociados y otras entidades.
4. Organización de conferencias, cursos, etc...
5. Apoyo a las escuelas deportivas de fútbol.

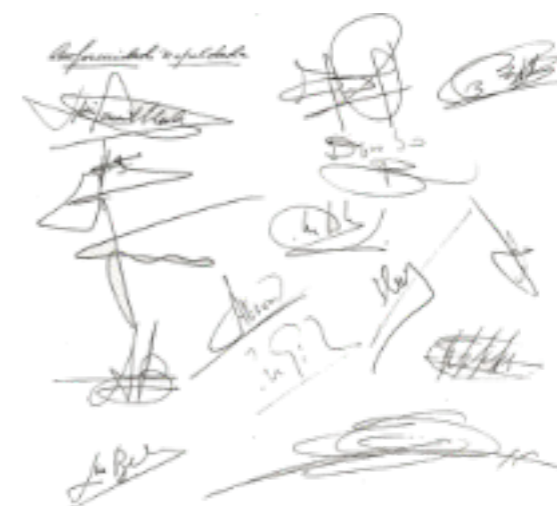
REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERNO

- Los socios podrán ser: fundadores, numerarios y honorarios.
- La condición de socio se podrá perder por los siguientes motivos:
 - Por renuncia voluntaria (por escrito).
 - Por impago de la cuota anual.
- El entrenador prestigiará, siempre, con su comportamiento el buen nombre de su profesión, dejando un recuerdo positivo por donde vaya.
- Los entrenadores afiliados a la asociación actuarán, dentro y fuera del campo de juego, con DIGNIDAD, EDUCACIÓN Y CULTURA.
- El entrenador, en sus declaraciones, deberá mostrar MESURA Y EDUCACIÓN. Cuidará su forma de hablar, evitando todo tipo de groserías, vulgaridades o blasfemias. Recuerde que dichas expresiones restan autoridad entre jugadores y aficionados.
- Cualquier situación de desacuerdo o problema que pueda suceder deberá plantearse y resolverse dentro de la Asociación.



- Se evitarán comentarios y críticas sobre aspectos internos del colectivo ante personas ajenas al mismo.
- Se evitará toda crítica o juicio hacia un socio (sobre todo sin estar presente el interesado).
- El entrenador jamás se burlará de un compañero. Evitará el egoísmo, los celos y presumir de superfenómeno.
- Felicita, en lo posible, al compañero por una buena campaña y ante una desafortunada actuación ofrézcale su voz de aliento y comprensión.
- La asociación debe ser UNA GRAN FAMILIA.
- Cada socio tratará de:
 - Respetar a todos los integrantes del grupo.
 - Dominar las reacciones agresivas.
 - Evitar la descortesía, la ironía, las palabras y gestos de desagrado en el colectivo.
 - No pretender ser más que nadie.
 - Esforzarse por conocer a los compañeros para comprenderlos mejor.
 - Ser modesto.
 - No creerse en posesión de la verdad siempre.

- Analizar la causa de una antipatía para disminuir sus efectos.
- Se deberá mantener una actitud digna y respetuosa, en los sitios que visite.
- Se deberá cuidar la forma de vestir y apariencia física.
- Se deberá atender al público y a los periodistas con gentileza, mesura y educación.
- Se prohíbe prestar el título de entrenador. Sin embargo, siempre que él esté como responsable y asuma dicha responsabilidad, puede compartirlo con quien quiera, formando los tandems que crea conveniente bajo su criterio, ya que son problemas del interesado y del club.
- En el caso de que un socio le toque sustituir a un compañero despedido, se comunicará con él para averiguar si ha percibido sus honorarios. En caso negativo, evitará entrenar a ese equipo hasta que el compañero haya resuelto la situación. (Recuerde que de no ser así, podría ser el próximo en verse en similares situaciones).



Ourense, 30 de diciembre de 1995

AUTOS GONZÁLEZ



**EMPRESA DEL AÑO 2020
EN TRANSPORTE DISCRECIONAL**

Por la revista *Autobuses & Autocares*

*Kilómetros de Experiencia y Tecnología...
... Seguridad y Confort de Principio a Fin*

ALQUILER DE VEHÍCULOS DE LUJO Y ÉPOCA



CIRCUITOS POR ESPAÑA Y EUROPA

CLUBS DEPORTIVOS, TRANSFERS
VISITAS TURÍSTICAS...

COCHES DE LUJO Y ÉPOCA

Para eventos, bodas...



www.autosgonzalez.es

Atención al cliente: Vigo: 620 77 75 77 / Ourense: 609 57 20 57

Rafael Louzán, Insignia de Oro

Rafael Louzán, presidente de la Federación Galega de Fútbol desde 2014, fue galardonado con la Insignia de Oro de Afiador 2023, que hace ya la número 51 de las entregadas por la Asociación para reconocer y premiar el trabajo en favor de los entrenadores de fútbol.

La Junta Directiva de Afiador acordó por unanimidad la concesión de la Insignia de Oro a Louzán por su apoyo constante a la Asociación a lo largo de los años.

Como es ya costumbre, la insignia fue entregada durante la cena de confraternización con la que se cierra la temporada, que en esta ocasión se celebró el 19 de junio. Como los compromisos profesionales impidieron a Louzán asistir al acto, la insignia fue recogida en su nombre por Raúl Rois.

Rafael Louzán nació el 21 de noviembre de 1967 en Ribadumia. Fue elegido presidente de la Federación Galega de Fútbol el 19 de diciembre de 2014. Y en los años 2018 y 2022 fue reelegido para el cargo al no haberse presentado ningún otro candidato en las elecciones convocadas al efecto.



Arriba, Rafael Louzán y Roberto González firman el convenio de colaboración entre las entidades que presiden. Abajo, Raúl Rois recibe la Insignia de Oro de Afiador en nombre de Louzán.

INSIGNIAS DE ORO DE AFIAADOR

José Luis Baltar Pumar
José Lorenzo Doallo (*Perla*)
Roque Laso Domínguez
Arsenio Iglesias Pardo
Javier Clemente Lázaro
Santiago Coca Fernández
Luis Cid Pérez (*Carriega*)
Sergio García Dacosta (*Caneda*)
José Manuel Fernández Sobrino
Manuel Rois Fernández
Plácido Díaz Fernández
Alberto Fernández (*Yurita*)
Enrique Nogueiras (*Ferradás*)
Alejandro López Outeiriño
Segundo Alvarado Feijoo
Enrique Reza Castro
Otilio Muñoz Álvarez

Servando Ellacuriaga Tesouro
Jorge Gómez Barril
Miguel Ángel González Suárez
Eliseo García López
Eloy Pousa González
Víctor Fernández
Manuel Ruiz Castaño
José Luis Cachaldora Fernández
Manolo Losada Zon
Manuel Manso Firvida (*Manel*)
José Luis Valladares Fernández
José Luis González Fidalgo
Anselmo Iglesias González
Eduardo Lamas Sánchez
Bernardino González Vázquez
Alberto Argibay Pazos
Ricardo Seguí Rodríguez

Jesús Lodeiro Cisneros
Mario Guede Fernández
José María Baños Campos
Fernando Vázquez Pena
Manuel E. Mejuto González
José Ricardo Fernández Rodríguez
Jorge D'Alexandro
Fernando Xosé Varela Parada
Juan Pérez Gómez
Alfonso Vilachá Rodríguez
José Manuel Baltar Blanco
Rosendo Luis Fernández Fernández
Luis Soria Montero
Xosé Mosquera Casero
Manuel Pérez González
Iván Cancela Rodríguez
Rafael Louzán

GRUPO
JOSBELTEX
TEJIDOS

A.&M.J. Textil s.l.

Todo en tejidos

Una nueva línea de creación emprendedora

| Rúa REZA, 19
| Rúa PROGRESO, 16
| T. 988 242 108
www.josbeltex.es

Josbeltex es una empresa familiar que desde el año 1974 está dedicada al mundo textil, tanto para confección de Hombre y Señora, como al mundo Infantil y del Hogar. Desde el primer momento nos centramos en la calidad y el buen servicio al cliente, proporcionándole además flexibilidad, innovación y precios competitivos. Nuestro buen hacer y la confianza depositada por nuestros clientes ha permitido que el volumen de negocio fuera creciendo, expandiéndose a nuevas instalaciones y a la web, en la que pretendemos darle una visión global de nuestras capacidades para que ningún proyecto suyo quede sin solución y facilitarle el contacto para sus necesidades, aunque como siempre permanecemos atentos telefónicamente o en nuestras instalaciones.

Josbeltex, como siempre seguimos con la misma línea de servicio a todos los ourensanos

28-NOV-2022

JORGE DE DIOS, entrenador de UD Ourense

El jugador al servicio del grupo

En la primera charla del curso, De Dios habló sobre el comportamiento individual dentro del juego colectivo

El entrenador de la U.D. Ourense, Jorge de Dios, ofreció la primera charla de la temporada de actividades de Afiaador. Con el título de *¿Se juega como se entrena?*, la conferencia versó sobre los comportamientos individuales dentro del juego colectivo.

Jorge de Dios apoyó su charla con la proyección de una serie de vídeos de jugadas de partidos en las que se podía apreciar cómo la potencialidad del jugador se ponía al servicio del juego colectivo.

Cuenta Jorge que lo que trata es de unir dos elementos que en el fútbol parecen muchas veces separados: por un lado, el jugador como individuo y, por otro, el colectivo, el equipo. Potenciar el jugador para que mejore las características individuales que son fundamentales e introducir las en el colectivo y que haya un sentimiento de grupo.

Por eso, concluyó, «el trabajo con el jugador en los entrenamientos lo hago pensando como queremos jugar y eso intento trasladarlo al grupo para jugar como un equipo».



Jorge de Dios ofreció la primera charla de la temporada, titulada *¿Se juega como se entrena?*, en compañía de su ayudante, Toni. Al finalizar, recibió la figura de Afiaador de manos de Antonio Dorribo.



Jorge de Dios ofreció las charlas de Afiaador...



Jorge de Dios ofreció la primera charla sobre el juego colectivo...



Alba Rodríguez, Zulema González y Bea Seijas protagonizaron el primer debate sobre la realidad del fútbol femenino organizado por Afiador. En un acto moderado por Luis Martín, las tres técnicas abogaron por una mayor presencia de niñas en el fútbol base.

Entrenadoras que rompen techos

Reclaman una mayor presencia de mujeres en los banquillos, en el primer debate sobre fútbol femenino

El fútbol femenino es como un tsunami que también ha alcanzado a Afiador. Ya lo anticipaba el anterior presidente de la Asociación en la revista del año pasado, en la que advertía de que tenemos que tener en cuenta la irrupción del fútbol femenino a todos sus niveles. La nueva directiva se pone manos a la obra y, en el marco de sus actividades, programa para el 30 de enero la primera charla de mujeres entrenadoras. Participan Zulema González, entrenadora en el Pabellón y árbitra en la élite del fútbol femenino; Alba Rodríguez, entrenadora del Arenteiro femenino; y Bea Seijas, entrenadora del Ourense Envialia B de la segunda división. El debate fue moderado por Luis Martín, presentador del programa de La Región Tribuna VIP, sobre el fútbol de la provincia.

Como era previsible, la charla arrancó con un debate sobre si existe machismo en el fútbol. Zulema González tiene claro que el fútbol femenino está creciendo a pasos agigantados y entiende que más que machis-

mo en sentido estricto habría que hablar de desigualdad social. «Hay millones de muestras sobre las diferencias y desigualdades que existen; solo hay que ver la cantidad de entrenadoras que dirigen a un equipo masculino», manifestó directamente Bea Seijas. Alba Rodríguez opina que, aunque el fútbol femenino está creciendo mucho, todavía está a mucha distancia del masculino. No obstante, considera que a medida que vaya creciendo se irá generando mucha más igualdad.

Una opinión compartida por Bea Seijas, para quien la igualdad solo será factible cuando haya muchas más mujeres entrenando a equipos de Primera División femenina. Para propiciar este proceso, entienden que ahora mismo lo ideal es complementar los cuerpos técnicos entre hombres y mujeres, lo que, además, serviría para mejorar el trabajo de los cuadros responsables de los equipos de fútbol.

Las tres coinciden en que es condición indispensable para que aumente el número

de entrenadoras que crezca el número de jugadoras desde la base. Es fundamental que las niñas se acerquen al fútbol e integren en las actividades desde pequeñas, con absoluta normalidad, igual que hacen los niños desde siempre.

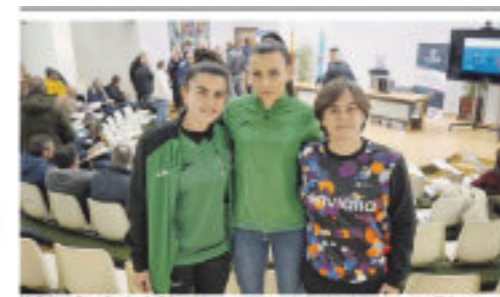
A la hora de planificar el trabajo, Alba Rodríguez le da mucha importancia al grupo y a hacer entrenamientos más lúdicos con el ánimo de hacer grupo. Algo en lo que coincide Bea Seijas, pero en su caso al estar en un filial también le da mucha importancia al capítulo de formación. Zulema González, como está en el fútbol base, además de la formación en los aspectos técnicos y tácticos, concede la mayor importancia en su labor con las jugadoras a la educación en valores de cara al futuro.

La charla debate concluyó con sendas intervenciones en las que las tres protagonistas expresaron su agradecimiento al colectivo de Afiador por dar visibilidad al fútbol femenino.



Alba Rodríguez, Zulema González y Bea Seijas posan con los presidentes de la Federación Galega de Fútbol, Rafael Louzán, y de Afiador, Roberto González, acompañados por Gabriel Alén y Rosendo Fernández al finalizar un debate que supuso la primera piedra del apoyo de la Asociación de entrenadores al crecimiento e impulso del fútbol femenino.

La Voz de Galicia



Rompiendo moldes en el fútbol ..

Entrenadoras ourensanas analizan la situación de la mujer en el deporte

La igualdad en el fútbol: «Todavía estamos lejos de conseguirla»

ANNA DOLZ
CULTURA / LA Voz

La asociación de entrenadoras Afiador organizó este lunes un primer debate sobre la situación de la mujer en el fútbol. En él participaron las técnicas Zulema González, Alba Rodríguez y Bea Seijas, que hicieron un análisis de la situación actual y expresaron su deseo de que se genere una mayor igualdad en el deporte femenino.

Las tres técnicas coincidieron en que el fútbol femenino está creciendo mucho, pero que todavía está a mucha distancia del masculino. No obstante, consideran que a medida que vaya creciendo se irá generando mucha más igualdad.

Una opinión compartida por Bea Seijas, para quien la igualdad solo será factible cuando haya muchas más mujeres entrenando a equipos de Primera División femenina. Para propiciar este proceso, entienden que ahora mismo lo ideal es complementar los cuerpos técnicos entre hombres y mujeres, lo que, además, serviría para mejorar el trabajo de los cuadros responsables de los equipos de fútbol.

Las tres coinciden en que es condición indispensable para que aumente el número de jugadoras desde la base. Es fundamental que las niñas se acerquen al fútbol e integren en las actividades desde pequeñas, con absoluta normalidad, igual que hacen los niños desde siempre.

A la hora de planificar el trabajo, Alba Rodríguez le da mucha importancia al grupo y a hacer entrenamientos más lúdicos con el ánimo de hacer grupo. Algo en lo que coincide Bea Seijas, pero en su caso al estar en un filial también le da mucha importancia al capítulo de formación. Zulema González, como está en el fútbol base, además de la formación en los aspectos técnicos y tácticos, concede la mayor importancia en su labor con las jugadoras a la educación en valores de cara al futuro.

La charla debate concluyó con sendas intervenciones en las que las tres protagonistas expresaron su agradecimiento al colectivo de Afiador por dar visibilidad al fútbol femenino.

El debate fue moderado por Luis Martín, presentador del programa de La Región Tribuna VIP, sobre el fútbol de la provincia.

El acto arrancó con un debate sobre si existe machismo en el fútbol. Zulema González tiene claro que el fútbol femenino está creciendo a pasos agigantados y entiende que más que machis-

mo en sentido estricto habría que hablar de desigualdad social. «Hay millones de muestras sobre las diferencias y desigualdades que existen; solo hay que ver la cantidad de entrenadoras que dirigen a un equipo masculino», manifestó directamente Bea Seijas. Alba Rodríguez opina que, aunque el fútbol femenino está creciendo mucho, todavía está a mucha distancia del masculino. No obstante, considera que a medida que vaya creciendo se irá generando mucha más igualdad.

Una opinión compartida por Bea Seijas, para quien la igualdad solo será factible cuando haya muchas más mujeres entrenando a equipos de Primera División femenina. Para propiciar este proceso, entienden que ahora mismo lo ideal es complementar los cuerpos técnicos entre hombres y mujeres, lo que, además, serviría para mejorar el trabajo de los cuadros responsables de los equipos de fútbol.

Las tres coinciden en que es condición indispensable para que aumente el número

de jugadoras desde la base. Es fundamental que las niñas se acerquen al fútbol e integren en las actividades desde pequeñas, con absoluta normalidad, igual que hacen los niños desde siempre.

A la hora de planificar el trabajo, Alba Rodríguez le da mucha importancia al grupo y a hacer entrenamientos más lúdicos con el ánimo de hacer grupo. Algo en lo que coincide Bea Seijas, pero en su caso al estar en un filial también le da mucha importancia al capítulo de formación. Zulema González, como está en el fútbol base, además de la formación en los aspectos técnicos y tácticos, concede la mayor importancia en su labor con las jugadoras a la educación en valores de cara al futuro.

La charla debate concluyó con sendas intervenciones en las que las tres protagonistas expresaron su agradecimiento al colectivo de Afiador por dar visibilidad al fútbol femenino.

Creciendo desde la defensa

Domínguez explicó su concepto de organización defensiva y mostró cómo la trabaja con el equipo

Todo empieza por la defensa. Esa es la idea básica a la hora de construir un equipo, según Rubén Domínguez, entrenador del Ourense C.F. El técnico intervino el 6 de marzo en las charlas de Afiador, a la que acudió acompañado de sus colaboradores Adrián Abalo, Anxo García y David Sotelo, para disertar sobre cómo trabajan la organización defensiva.

Domínguez empezó por la elección de los jugadores el año anterior, en su primer año al frente del equipo, cuando este competía en Tercera División. Señaló que en este caso lo importante era la adaptación del futbolista, jóvenes que en muchos casos era la primera vez que salían de su casa. En esas circunstancias, valoraron especialmente la adaptación. «Por eso —dijo—, ese primer año, para construir el equipo, le damos mucha importancia al aspecto defensivo, que sea sobre todo un equipo ordenado». El segundo año, añade, «ya con más tiempo, escogemos jugadores de la categoría, con más experiencia y principalmente gallegos, que están cerca de su casa, y esto es importante en el aspecto emocional».

Con estas bases ya bien asentadas, agregó el técnico, «vamos a la idea de lo que queremos: buscamos defender bien, y defender



Rubén Domínguez dijo que su concepto de organización defensiva parte de la idea de que el equipo esté sobre todo bien ordenado.



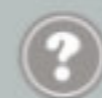
Domínguez dijo que el objetivo de una buena defensa es que el balón esté siempre lo más lejos posible de la portería propia, y que el adversario haga siempre disparos lejanos. Foto Miguel Villar / La Voz de Galicia.

bien para nosotros es mantener el balón lo más lejos de nuestra portería, y que cuando el adversario esté cerca del área, que el tiro sea lo más lejano posible, mientras que cuando esté dentro del área, se trata de evitar que nos rematen». También hizo hincapié en que «queremos que la defensa sea de forma conjunta y contagiosa, que cuando uno va, vamos todos, de dentro hacia fuera, cerrando pasillos centrales, y de atrás hacia delante, y con correcciones para ajustar el desajuste que se haya podido producir».

Domínguez se preguntó «¿qué hacemos cuando perdemos el balón?», y se contestó:

«se dan dos situaciones, perder el balón cuando se está cerca de la portería propia o cuando se está lejos; si se está cerca, el objetivo es recuperarlo lo antes posible, cerrando pasillos, juntando el equipo; y si se está lejos, se trata de frenar la progresión y reorganizarse, temporizando el ataque».

La organización defensiva se trabaja en varias fases: los miércoles, con vídeos del plan defensivo, seguido con entrenamiento más refuerzos; además, muestran vídeos correctivos individuales cada semana; y, finalmente, vídeos correctivos por grupos y de todo el colectivo de forma periódica.



Diseño

Diseñamos espacios interiores a gusto del cliente con profesionalidad y las mejores herramientas del mercado.



Innovación

En Cortinas Luis Vizcaya estamos en constante evolución. Para eso incorporamos a nuestro catálogo las últimas novedades.



Contáctenos

Nuestros profesionales le proporcionarán una gran variedad de novedosas ideas, personalizadas para su hogar. Trabajamos para su plena satisfacción.



CORTINAS
Luis Vizcaya
DECORACIÓN

Tienda Centro Comercial Pontevedra

Avenida Ribeira Sacra, 50
32003 OURENSE
Tel. 988602515
Fax. 988602514
email: info@luisvizcaya.com
luisvizcaya.com



Sambade dirigió una variada gama de ejercicios que los porteros ejecutaron en presencia de numerosos técnicos.

Una sesión práctica para porteros

José Sambade, preparador de guardametas de varios equipos y de la selección, ofreció una clase magistral

Un invitado de lujo, José Sambade, ofreció de 10 de abril una sesión práctica sobre el entrenamiento de los porteros. Sambade tiene una amplia trayectoria como entrenador de porteros, empezó en el Deportivo de A Coruña y posteriormente ha trabajado en el Besiktas turco, el Fulham de la Premier, el Mónaco y la Selección Española.

La sesión se celebró en el campo Miguel Ángel, del Pabellón de Os Remedios, en presencia de un nutrido grupo de entrenadores. Durante más de una hora, Sambade dirigió diferentes prácticas de entrenamiento con tareas de coordinación, posición del portero, salidas, blocajes, etcétera.



José Sambade, en el centro, posa con los porteros que participaron en las prácticas celebradas en el Pabellón de Os Remedios.



Práctica de élite para porteros.

Afiador contó con el experto en la práctica de porteros José Sambade

CLUBES / LA VOZ

La asociación gallega de entrenadores de fútbol Afiador celebró este lunes una sesión práctica de entrenamiento de porteros. Para ello, contó con el experto preparador José Sambade, con pasado en el Deportivo, en el Besiktas turco (2012/13), en el

Fulham de la Premier (2007/18), en el Mónaco de Robert Moreno o en la Selección Española, con la que trabajó en once portadas a lo largo de seis meses hasta el verano del 2021.

A la jornada práctica, celebrada en el campo Miguel Ángel de Os Remedios, asistieron los técnicos y técnicos entrenados de

equipos de fútbol y fútbol sala, quienes tuvieron una demostración práctica del método de Sambade para trabajar con los guardametas. Era la tercera charla de la temporada de Afiador y la primera de contenido eminentemente práctico.

La Voz de Galicia



Ismael García ha trabajado en las ligas española, inglesa femenina, griega, italiana y turca.

Un trotamundos del fútbol

Ismael García, que se inició en el Dépor y ahora está en la liga turca, apuesta por formarse y arriesgar

La temporada de charlas 2022-23 de Afiador concluyó con un invitado de lujo: Ismael García Gómez, técnico ayudante del Galatasaray, campeón de la liga turca, quien habló sobre su experiencia en el fútbol profesional.

Ismael García reconoció que desde el principio tomó conciencia de que como jugador nunca sería profesional, así que se formó como entrenador. Tras comenzar en la estructura del fútbol base del Deportivo de La Coruña se fue a Mallorca con José Luis Oltra como analista, trabajo que ya había desarrollado para él en el Dépor. En las islas, dio un paso importante en su carrera al entrenar por primera vez a un equipo sénior, el Murense, de Preferente.

A continuación, comenzó su primera aventura internacional, en la Fundación del Real Madrid. Asistió a una escuela de tecnificación en Singapur, se afianzó en el dominio del inglés y conoció otras culturas.

De regreso a España, entrenó al Hospitalet, de 2ª B, y se convirtió en el técnico más joven de la categoría. Reconoce que «fue una temporada en la que aprendí mucho, aunque fuera cesado estando en puestos de playoff, pero fue lo que me permitió formarme más, ya que para un técnico lo más importante es formarse continuamente, así que aproveché para ver cómo entrenaban otros equipos, incluso de otros deportes». Por ejemplo, asistió a los entrenamientos del equipo de baloncesto del Barcelona, en los que aprendió lecciones que después aplicaría al fútbol.

Su siguiente experiencia sería en Londres, como asistente del equipo femenino del Arsenal, con el que llegaría a la final de la FA Cup, en un partido contra el Chelsea disputado en Wembley ante más de 45.000 espectadores. «Fue espectacular —recuerda—; además, el año en Londres me sirvió para hacer muchos contactos que me han ayudado con posterioridad».

El siguiente paso es la Superliga griega, como ayudante de Borja Jiménez en el Asteras Trípolis. De ahí se fue a Italia, al Udinese, donde trabajó con Rafa Monfort, así como con Lucca Gotti y Gabriele Cioffi, dos entrenadores que siguen en la Serie A.

Entonces recibió una llamada de Okan Buruk para que lo acompañara en su nuevo proyecto en el Galatasaray. «Me hizo especial ilusión —dice—, porque era una ciudad que ya me encantó cuatro años antes cuando fui de vacaciones. Además, Okan es una leyenda en el fútbol turco. MVP de la final que le ganó el Galata al Madrid en la Súper Copa y también ganador como técnico de una Liga con el Basaksehir y una Copa con el Rizespor. Le gustó mi perfil y me integré como único extranjero del cuadro técnico. El reto es muy importante ya que el Galatasaray es un gigante dentro del fútbol turco».

«En Turquía se vive el fútbol con pasión en la victoria y en la derrota. Es increíble llegar al campo y ver a toda la gente que nos espera y el ambiente dentro es increíble», comenta. En un vestuario que tiene como idiomas principales el turco y el inglés, la presencia de Mata e Icardi facilita las cosas.

Como resumen, Ismael García señala que lo más importante es formarse y atreverse a salir del confort de casa, abrirse a nuevas oportunidades.



Ismael García impartió la charla con la que se clausuró la temporada de conferencias 2022-23 de Afiador. En la foto inferior, posa acompañado por Rosendo Fernández, José Manuel Fernández, Mario Guede, Manuel Pérez González y Roberto González.

Fútbol Internacional

Ismael García es el invitado de la clausura de temporada en Afiador

OURENSE / LA VOZ

La Asociación Ourense de Adestradores de Fútbol (Afiador) cierra otro curso más, avanzando, pero también respetando algunas de sus tradiciones en los últimos años.

Así, se llevó a cabo el habitual partido de los integrantes del colectivo contra los Veteranos del Antela, un encuentro amigable que tuvo por el escenario el del Campo Municipal de Os Carris, en Barbodás. Ya en la jornada de hoy, están fijados los actos

centrales de la despedida de la temporada, con una convocatoria más festiva a las 19.30 horas, en la iglesia de Fátima, con una misa en memoria del insustituible Luis Soria, personaje fundamental en el crecimiento de la agrupación.

A continuación tendrá lugar la última convocatoria de la campaña en cuanto a iniciativas diálicas, con un invitado especial como el técnico ourensano Ismael García, entrenador ayudante, en el Galatasaray de Es-

tambul, uno de los clásicos del fútbol europeo, con el que acaba de conquistar la Superliga turca. Describirá su experiencia en el fútbol internacional, incluyendo anteriores etapas en Inglaterra e Italia, desde las 20.45 horas, en el salón de actos del edificio administrativo de la Xunta de Galicia (Casa de Chocolate).

El fin de fiesta se trasladará al Restaurante O Pingaño, a partir de las 22.00. Allí se premiará a los técnicos que destacaron en la campaña a punto de concluir.



El técnico ourensano del Galatasaray celebró el título liguero.

DEPORTE LOCAL

Ismael García cerró la temporada de charlas de Afiador

OURENSE CIUDAD

Ismael García, el entrenador ourensano que ganó una Superliga con el Galatasaray

LUIS M. RODRÍGUEZ
OURENSE



El ourensano Ismael García sostiene el trofeo de campeón del Galatasaray ante a Javier Mata.

El técnico asistente de Okan Buruk celebró el triunfo en Estambul, con jugadores de la talla de Juan Mata o el goleador argentino Mauro Icardi



Esta es la foto de EFE de ayer.

La Región



La Región

26 JUN 23

COMPARTIR



El técnico ourensano Ismael García cerró ayer en la Casa de Chocolate la temporada de la Asociación Afiador con una ponencia titulada "Mi experiencia en el fútbol profesional". García, que acaba de proclamarse campeón de la Superliga turca con el Galatasaray, donde desempeña la labor de entrenador asistente, disertó sobre su carrera deportiva y su paso por los cuerpos técnicos del Udinese, el Asteras Tripolis o el Arsenal femenino, entre otros. Antes de la conferencia, los miembros de Afiador participaron en la misa en recuerdo de Luis Soria en la iglesia de Fátima. Tras la charla de Ismael García, hubo una cena de confraternización.

ISMAEL GARCÍA ENTRENADOR AYUDANTE DEL GALATASARAY

«En Estambul tuvimos jugadores de nivel y un gran grupo humano»

El técnico ourensano iniciará una campaña marcada por la Champions

LUIS M. RODRÍGUEZ
OURENSE / LA VOZ

La de Ismael García Gómez (Ourense, 1988) es una historia de emigración y, aún así, tiene mucho de vocacional, porque el fútbol lo impulsó a dejar su casa y a buscarse las habichuelas más allá de las fronteras gallegas, hasta llevarlo a la postre lejos del territorio español.

«A mi edad tengo un currículo del que estoy bastante orgulloso, porque lo conseguí todo a base de mucho esfuerzo y algún que otro sacrificio. Estoy muy bien en Turquía y en un club como el Galatasaray, pero aquí la exigencia es muy grande», explica el ourensano, que vive uno de los momentos álgidos de su carrera, tras conquistar la Superliga y disponerse a iniciar el próximo lunes una pretemporada que dará paso de inmediato a las previas de la Champions League.

El Dépor fue su primer contacto con el profesionalismo, cuando pasó del trabajo en la base a los análisis para José Luis Oltra. Con una escuela del Real Madrid vivió una experiencia más exótica en Singapur y eso le permitió convertirse en el entrenador más joven de la Segunda B, al frente del Hospitalet. Con el fútbol de élite entre ceja y ceja, se integró poco después en el organigrama técnico del Arsenal: «Es verdad que uno de mis objetivos es volver a ser primer entrenador, pero no me marco un plazo, de momento creo que mis decisiones han sido acertadas», matizó mientras analizaba su trayecto balompédico.

Con Borja Jiménez conoció también la Superliga griega, en el Tripolis, pero su interés por regresar a Gran Bretaña lo puso en contacto con la familia Pozzo,



Ismael atendió la llamada del colectivo de entrenadores ourensanos, durante sus vacaciones. SANTI M. AMIL

dueña de varios clubes en Europa. El descenso del Watford giró su timón hacia el Udinese, para estrenarse en la Serie A italiana, también como asistente. Con una hoja de servicios cada vez más completa, una leyenda del fútbol turco como Okan Buruk lo reclamó para su cuadro técnico en el Galatasaray, apremiado para ganar una Superliga, tras varios años de sequía: «Congeniamos desde el principio. Con la liga que ganamos ya es el que más tiene, si sumamos las que conquistó como entrenador y jugador. Aún así es una persona muy humilde, que te hace sentir que cuenta con lo que le propones».

Además de esa química que Ismael considera fundamental en el cuerpo técnico, no oculta que es uno de convencidos de que el fútbol es de los futbolistas: «En Estambul tuvimos jugadores de nivel y un gran grupo humano.

Nos tocó sincronizar una dirección totalmente nueva con una plantilla que también se había renovado en un 60%. Ayudar tener a gente muy competitiva, como Mata o Mertens, veteranos que ya habían ganado muchas cosas, pero también a futbolistas que incluso con menor participación en el juego, siempre mantuvieron una actitud positiva».

Apenas una semana de aseo en Ourense, para «compartir con familia y algunos amigos» y el asistente de Buruk tendrá que ponerse manos a la obra esta misma semana: «Empezamos la pretemporada pronto, porque tenemos previas de Champions y es una competición muy importante para el club y para el país, porque es la única opción de llegar a la fase de grupos con los mejores del continente».

Faltan por decidir buena parte de las incorporaciones para el

próximo curso, puesto que se esperan bajas importantes como la de un Mauro Icardi que relanzó su carrera con una notable eficacia goleadora: «Algún jugador tardará en llegar, porque el mercado apenas está en sus primeros pasos, pero en las eliminatorias nos tocarán equipos que, cuando menos, serán como nosotros y eso teniendo suerte».

Y mientras se concentra en esa importante fase de la temporada, Ismael tampoco olvida lo que sucede en casa: «Estuve preguntando estos días como van. Al Ourense CF lo vi ascender desde una concentración del Udinese y este año tampoco me perdí el partido de la permanencia desde Estambul. La última vez que había venido, también aproveché para ir a ver al COB, al que también vi por la tele en su ascenso a LEB Plata. Y es que la morriña también llega a Turquía.

La Voz de Galicia

TEMPORADA 2022-23



Arenteiro, campeón de la Copa Federación. El equipo de O Carballiño ha vivido su temporada más exitosa al conseguir, por primera vez en su historia, ser campeones de la Copa Federación. Además, en la Copa del Rey eliminó al Almería, de Primera División, y plantó cara al At. Madrid, que se tuvo que esforzar para derrotarlo ya en la parte final del partido. En la liga, logró el ascenso a 1ª RFEF. Una temporada llena de éxitos para un equipo dirigido por Fran Justo y Javi Rey, dos asociados de Afiador.

Una temporada de éxitos

Afiador felicita y hace mención especial a los clubes de la provincia que han destacado en el curso 22-23

30 DE ABRIL 20:30 H

ASOCIACIÓN OURENSE DE FUTBOL AFIADOR

CASA DO CHOCOLATE AV. DO BARRAL, 79

MINIMUNO LOS MARTIN

DOMINGA O TIA MATEOS

ADESTRADORAS QUE ROMPEN TEITO

ZULEMA GONZALEZ BEA SEIJAS ALBA RODRIGUEZ

AFIADOR OURENSE AFIADOR GAL

LA PREPARACIÓN DEL PORTERO DESDE DENTRO

JOSÉ SAMBADE

SESION PRÁCTICA 18/04/23 20:00H

CARGO DE FUTBOL MIGUEL ANGEL

TRAYECTORIA

- OURENSE
- NO DISPONIBLE
- BETIS
- PAMPLONA FC
- EL PIRINEO

AFIADOR OURENSE AFIADOR GAL

4 DE MARZO 20:30 H

ASOCIACIÓN OURENSE DE FUTBOL AFIADOR

SALON DE ACTOS DA FEDERACIÓN ESTADIO DE O COUPE

ORGANIZACION DEFENSIVA OURENSE CF

STAFF

ANXO GARCIA DAVID SOTELO

RUBEN DOMINGUEZ ADRIAN ABALO

AFIADOR OURENSE AFIADOR GAL

ACTOS FINAL TEMPORADA

11:30H DOMINGO 18/06/23 MUNICIPAL OS CARRIS AFIADOR VS ANTELA VETERANOS

19:30H NISA IGLESIA DE FÁTIMA EN MEMORIA DE D. LUIS SORIA

20:45H LUNES 19/06/23 CHARLA ISRAEL GARCIA "MI EXPERIENCIA EN EL FUTBOL PROFESIONAL"

ASISTENTE GALATASARAY

EDIFICIO ADTUV. KUNTA CASA DO CHOCOLATE

22:00H CENA FINAL DE TEMPORADA RESTAURANTE PINGALLO

AFIADOR OURENSE AFIADOR GAL



Barbadás y Ourense C.F., en la Copa del Rey. El Barbadás se clasificó para participar por primera vez en la Copa del Rey y lo hizo ante un club de Primera, el Real Valladolid. El equipo, dirigido por Agustín Ruiz (asociado de Afiador), logró, además, el ascenso a 3ª RFEF. El Ourense C.F., que entrena Rubén Domínguez, también socio de Afiador, se enfrentó en la Copa del Rey al Leganés y consiguió un año más la permanencia en 2ª RFEF.

Además, hay que felicitar a **C.D. Allariz**, que dirige nuestro compañero Jorge Real, y a **C.D. Velle**, que han conseguido el ascenso a Regional Preferente. Y también a **Ribadavia At.**, **Cented Academy Football School**, **C.D. Rua** y **C.D. Maceda** por su ascenso a Primera Galicia. Y en fútbol sala, felicitar a **Cidade das Burgas** por su ascenso a Tercera División nacional.



Convenios. Uno de los grandes objetivos de la nueva directiva de Afiador es la firma de convenios con instituciones y clubes para mejorar la formación y dignificar las condiciones laborales y profesionales de los entrenadores de fútbol. Para ello, se empezó por la firma, el 30 de enero, de un acuerdo de colaboración, suscrito por Roberto González y Rafael Louzán, en nombre de la Federación Galega de Fútbol que promocionará la formación de calidad de la Escola Galega de Adestreadores entre los asociados de Afiador. El presidente de la Asociación firmó a lo largo de la temporada sucesivos convenios de colaboración con Francisco Doforno (Pabellón), Unión Deportiva Ourense, Arenteiro y, finalmente, con Camilo Díaz, en representación de Ourense C.F. Además, se han formalizado acuerdo con la clínica Casiano, que ofrece importantes, y con la tienda de equipación deportiva Dequip Ourense, que también permitirá a los asociados de Afiador compras con grandes descuentos.



La Región

En el aniversario del fallecimiento de Luis Soria Montero, los socios de Afiador recordaron a quien durante tantos años fue su presidente con una misa. Su legado fue analizado en la revista de la Asociación del año pasado.

¡Qué vitalidad y energía le dabais! Carta abierta del hijo de Luis Soria en su cabodano

Buenas noches a todos.

Pensando en qué podría decir, si se daba la circunstancia, sobre mi padre, Luis Soria Montero, solo me salían dos opciones: hablar como hijo de su padre o como hijo de un hombre de fútbol juntando todo esto con la asociación Afiador.

La primera es la fácil. Si mis hijos sienten por mí la mitad de lo que siento yo por mi padre significará que lo habré hecho muy muy muy bien. La segunda es más compleja: hablar de fútbol con conocimientos de aficionado. La ignorancia es muy atrevida, así que disculpadme si meto mucho la pata.

Portero y entrenador, para mí los dos puestos en un equipo de fútbol más difíciles y solitarios. Sobre todo el de entrenador en los tiempos de mi padre. Recuerdo, desde que tengo memoria, ir con mi padre los domingos a sus partidos. Uno de esos días, no tendría más de 7 años, volvíamos para casa en su Seiscientos blanco, había ganado 1-0 y ya con ese resultado antes del descanso cambió a su delantero por un defensa, así que con la inocencia de un niño le pregunté: «Papá, ¿por qué quitaste al que mete los goles?» Y él me dice: «ya no tenía nada que ganar, solo podía perder. ¿Tú qué harías con tus juguetes, quedarte con uno solo o con todos menos uno?» Mi respuesta sospechareis cuál fue. «Pues yo sería ese juguete si perdía», me dijo.

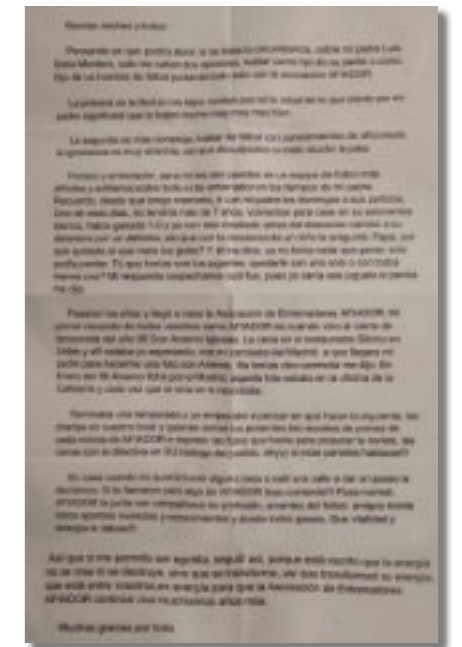
Pasaron los años y llegó a casa la Asociación de Entrenadores Afiador. Mi primer recuerdo de todos vosotros como Afiador es cuando vino al cierre de temporada del año 95 don Arsenio Iglesias. La cena en el restaurante Silvino, en Untes, y allí estaba yo esperando, con mi camiseta del Madrid, a que llegara mi padre para hacerme una foto con Arsenio. «¡No tenías otra camiseta!», me dijo. En enero del 96, Arsenio fichó por el Madrid Aquella foto estaba en la oficina de la cafetería y cada vez que la veía se lo recordaba.

Terminaba una temporada y ya empezaba a pensar en qué hacer la siguiente, las charlas en vuestro local y quiénes serían los ponentes. Los recortes de prensa de cada noticia de Afiador e imprimir las fotos que hacía para preparar la revista, las cenas con la directiva en SU bodega del pueblo... ¡Ay, si esas paredes hablaran!

En casa, cuando no quería hacer alguna cosa o salir a la calle a dar un paseo, le decíamos: «¡Si te llamaran para algo de Afiador ibas corriendo!» Pues normal, Afiador te junta con compañeros de profesión, amantes del fútbol, amigos donde todos aportáis vivencias y conocimientos, y donde todos ganáis. ¡Qué vitalidad y energía le dabais!

Así que si me permitís ser egoísta, seguid así, porque está escrito que la energía no se crea ni se destruye, sino que se transforma. Así que transformad su energía, que está entre vosotros, en energía para que la Asociación de Entrenadores Afiador continúe viva muchísimos años más.

Muchas gracias por todo.



B BERMELLO

EL AHORRO INTELIGENTE

BERMELLO TU TIENDA DE ELECTRODOMESTICOS EN OURENSE

Tienda de electrodomésticos. Televisión digital, Hifi, informática, telefonía, venta de pequeño electrodoméstico, vídeo, wifi, instalación de centrales telefónicas. Recargas telefónicas. Te lo llevamos a casa y retiramos el electrodoméstico usado. Frigoríficos, lavadoras, lavavajillas, hornos, placas, aspiradoras.



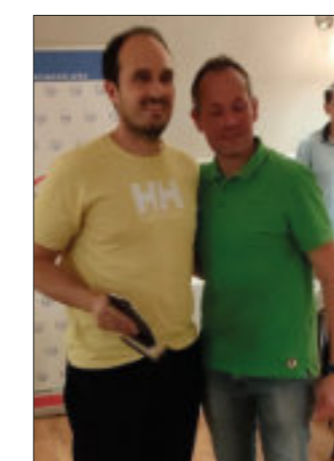
Entrenadores. Los técnicos asociados a Afiador pusieron fin a la temporada posando antes de la cena de fin de curso. Con ella se despidió una temporada en la que, además de los entrenadores que protagonizaron las charlas de la Asociación, hemos tenido la ocasión de compartir momentos con otros técnicos de gran renombre, como el seleccionador español, Luis de la Fuente, o el entonces entrenador del Valladolid, Pacheta, con motivo del enfrentamiento de la Copa del Rey con el Barbadás.



Raúl Rois recibe la Insignia de Oro de Afiador 2023 en representación de Rafael Louzan



Fran Justo (Arenteiro)



Luis Vilachá (Arenteiro)



Javi Rey (Arenteiro)



Agustín Ruiz (Barbadás)



Roberto Abad (Barbadás)



Roberto González (Barbadás)



Jorge Regal (Allariz)



Ismael García (Galatasaray)



Moncho Barge (Antela)



J. Manuel Fernández y Ángel Novoa





Jorge Regal, un ejemplo a seguir

Uno de los entrenadores ourensanos con más larga trayectoria acaba de ascender con el Allariz

Traemos a esta sección de la revista, *Nuestros entrenadores*, a uno de los técnicos ourensanos con más larga y brillante trayectoria en diferentes clubes de nuestra provincia. Excelente deportista, Jorge Regal Lamela ejerció como entrenador de base, coordinador de diferentes clubes y, en la actualidad, como responsable técnico del C.D. Allariz, equipo al que acaba de ascender a regional preferente.

Como jugador juvenil, Regal ya destacaba en las filas del Pabellón. Su buena condición física, su sobriedad en el eje de la defensa y su sentido táctico contribuyeron a que, en la temporada 1979-80, su equipo realizara un excelente campeonato en la difícil Liga Nacional Juvenil.

Jorge Regal tiene, además, una excelente formación académica. Se siente feliz enseñando y haciendo deporte. Y la combinación de ambas disciplinas lo convierte en un ex-



Mario Guede

Entrenador. Exconcejal de Deportes de Ourense.

celente técnico, que ha dejado una huella imborrable en todos los clubes en los que ha trabajado a lo largo de su ya extensa trayectoria deportiva.

Especialmente significativa fue la temporada 1992-93, como entrenador del añorado Atlético Ourense Galaico, con el que consiguió el título autonómico con el equipo cadete. Este éxito le valió al club ser elegido aquel año el mejor del fútbol base de Galicia.

Al margen de su ya dilatada vida deportiva, Jorge Regal se siente muy a gusto en la intimidad de su familia, con su esposa e hijos, y ahora aún más con su nieto y el próximo que pronto llegará. El deporte es un magnífico instrumento educativo, y Jorge Regal lo ha sabido aplicar magníficamente. Por eso, desde *Afiador* se lo queremos agradecer y deseamos que siga ejerciendo su maestría durante muchos años más.



En la foto de arriba, Jorge Regal en su etapa de entrenador del Atlético Ourense Galaico, su primera experiencia como técnico. A la izquierda, en el torneo cadete con entrenadores gallegos en A Coruña. Y encima de estas líneas, con su equipo del Pabellón en la Liga Juvenil Nacional.

TRAYECTORIA DEPORTIVA

COMO JUGADOR

- Savio / Salesianos (Infantil)
- Pabellón C.F. Liga Nacional
- Barbantes
- Salamonde
- Allariz
- SP Celanova
- Ponte - Ourense
- Maceda
- SP Amoeiro

COMO ENTRENADOR

- At. Ourense Galaico (Cadete): *Campeón Gallego*
- CD. Ourense Juvenil (Gallega y Nacional): *dos ascensos a División de Honor*
- U.D. Barbadás: *ascenso a 3ª división*
- C. D. Arenteiro
- C.D. Allariz: *ascenso a preferente*

COORDINADOR

- C.D. Ourense
- C.D. Velle

Lo importante es comunicar

Más allá de ganar o perder, lo fundamental es saber transmitir a los jóvenes los valores del deporte

Llega el final de la temporada con alegría para unos, tristeza para otros. Se han vivido los últimos encuentros con gran sufrimiento, o con desgana, otros con satisfacción y orgullo. De lo que no hay duda es que llegar hasta aquí ha supuesto un gran esfuerzo a todos: deportistas, directivos, árbitros, entrenadores, familias...

Llega el momento de valorar individualmente y en equipo lo positivo de la práctica del deporte que tanto amamos. Analizar en qué se ha crecido como deportista y como persona, qué se ha mejorado, qué se ha aprendido y así enseñar a trabajar en la reflexión y consecución de objetivos desde edades más tempranas.

La comunicación es la mejor herramienta que existe para crear vínculos firmes y seguros, previene los conflictos y te aporta información muy valiosa para la siguiente temporada.

Que los jóvenes sientan que se interesan por ti hace que se refuerce la autoestima, sientes que lo que haces les importa y hace que te comprometas más por todo.

Aunque se piense que la temporada no podía haber sido peor, porque es inevitable fijarse y que se fijen en los resultados, si ofrecemos ese espacio de comunicación nos sorprenderemos de lo que son capaces de valorar los deportistas. El primer paso lo debemos dar nosotros, como padres o como entrenadores, y transmitir con hechos, no solo con palabras, que realmente nos importan otros aspectos.

Aquí es donde se demuestra que lo importante no es ganar o solo ganar, que realmente estamos comprometidos con los



Iván Cancela
Director de la Escuela Gallega de Entrenadores.

valores que nos enseña el deporte, el compañerismo, el compromiso, el respeto, la responsabilidad, el sacrificio...

Son muchas las veces que compañeros o entrenadores señalan la tardanza de algún jugador, el no avisar por teléfono que no se va al entrenamiento o al partido por exámenes o por eventos familiares... los insultos o agresiones a otros jugadores, árbitros o público...pero ¿se valora de alguna manera a esos deportistas que no faltan, que no llegan tarde, que no han insultado al rival, al árbitro o al público?

En la mayoría de los casos se da por hecho y no se da más importancia.

Si desde pequeños se premia (un gesto, unas palabras...) por actuar en favor de esos valores se consigue más que si se castigan las malas actuaciones y es en esta dirección hacia donde debemos dirigirnos. La clave es premiar lo que queremos que se repita desde niños para no tener que castigar de mayores o de adultos...

Así que ahora os animo a que hablemos con ellos y nos despedamos con todo lo positivo que ha supuesto esta temporada y no solo en lo deportivo. No acabar con el simple "hemos ganado" o "hemos perdido". Todo es parte del camino y lo que ha ocurrido este año permitirá mejorar para conseguir los objetivos. La siguiente temporada "más y mejor" y no olvidemos este verano seguir practicando deporte, el que sea, pero deporte.

Muchas gracias a la Asociación de Entrenadores O Afiador de Ourense por vuestro gran trabajo a lo largo de muchos años en favor de nuestro estamento y os deseo suerte a la nueva junta directiva de la Asociación.

Prepararnos para competir

Para competir temos que estar preparados y unha das cousas mais importantes é o de estar unidos.

Un equipo unido vai a ser moito mais forte, incluso desde o punto de vista emocional.

O equipo ha de rendir nas situacións mais adversas, superando así as dificultades que se vaian presentando o largo da competición.

O adestrador ten que saber estimular aqueles recursos psicolóxicos para que os seus xogadores poidan rendir o máximo.

Alguien dixo que o fútbol «é un estado de ánimo», y con toda a razón pois hay xogadores que teñen unha técnica exquisita y dotados tácticamente, pero emo-



Manuel Martínez Dorado
Entrenador, ha dirigido a una veintena de equipos de fútbol

cionalmente ante situacións comprometidas non dan o nivel que a competición require.

Otra das claves para un rendimiento óptimo son os resultados. Si son resultados positivos, a confianza do xogador y do grupo medra, y todos van a ser partícipes de todo o que se da no xogo, o xogador vese liberado de toda esa presión acumulada días ou horas antes da competición. Polo tanto, o adestrador y os seus xogadores teñen que desterrar todo o negativo — como, a tristeza, ansiedade, enfado, desánimo— y potenciar a

tranquilidade, autoconfianza, motivación, para que o grupo poida rendir o máximo y competir de forma óptima.



FISIOTERAPIA

Rúa do Progreso, 161
32003 Ourense
988 37 04 79
988 21 69 43
info@clinicacasiano.com

Rendimiento físico y fútbol aficionado

Cuatro estrategias para mejorar la preparación de los jugadores amateurs durante el periodo de competición

Cuando hablamos de rendimiento físico en el fútbol a todos se nos viene a la mente la imagen de jugadores perfectamente preparados, atléticos y musculados, bien trabajados y proporcionados, similares a la icónica estatua de Mirón, el Discóbolo.

Cuando hablamos de rendimiento físico en el fútbol rápidamente pensamos en aquellos intensos esfuerzos que los jugadores realizan en cada encuentro, recogidos por numerosos dispositivos tecnológicos como GPS, monitores, o los diversos programas de videoanálisis actuales. Gracias a la tecnología, hoy en día podemos saber con exactitud, entre otras mediciones, los metros recorridos por los jugadores en un partido, el número de acciones físicas que estos realizan y a qué intensidades.

Pero, como parece lógico, toda esta realidad está muy alejada del otro fútbol, del fútbol con menos recursos y posibilidades y, si me permiten, hasta con menos glamur. Hablamos del fútbol aficionado o amateur. Nadie duda de la gran distancia que separa estos dos mundos, ni siquiera los propios jugadores, ya que en ocasiones llegan a enfrentarse, medirse y mirarse a la cara con motivo de ciertas competiciones, caso de las copas nacionales.

Esta distancia, prácticamente insalvable, condiciona notablemente el desarrollo del rendimiento de los futbolistas. Unos, los profesionales, entrenan para potenciar y alcanzar sus picos máximos de rendimiento; otros, los aficionados, deben deambular y



Roberto Abad González

Licenciado en Educación Física. Maestría en Fútbol (1991/96).

Entrenador Nacional de Fútbol, nivel 3 RFGF.

Técnico Deportivo Superior en Fútbol (2004).

Máster de Preparación Física en Fútbol RFEF (2006).

Director metodológico en Fútbol RFEF (2015).

Preparador físico UD. Barbadás. Tercera RFEF.

navegar con pericia entre los entrenamientos y las obligaciones laborales que condicionan y limitan su rendimiento.

De la comparativa entre ambos modelos, profesional y aficionado, podríamos extraer varias lecturas, pero la gran diferencia que se puede establecer, entre uno y otro modelo, está en el tipo de entrenamiento y en el enfoque del rendimiento que se persigue. En ambos casos seguramente se compite para ganar, pero para acercarse a la victoria y optimizar todo el potencial de rendimiento individual es necesario implantar unas determinadas condiciones de entrenamiento, alimentación y descanso que afectarán en gran medida a la respuesta que puede ofrecer el jugador.

Los jugadores de alto nivel realizan muchas más sesiones, tanto semanal como mensual y anualmente, lo que, por sí mismo, ya facilita el desarrollo y la capacidad de respuesta del jugador. Estas sesiones están perfectamente planificadas y estructuradas, y nada queda al azar, para que el jugador llegue a la competición en plenas condiciones y garantías físicas. Se programa todo lo concerniente al rendimiento, tanto el entrenamiento, como las estrategias posentrenamiento, basadas en la alimentación y el descanso.

Los futbolistas aficionados, por contra, después de sus largas jornadas laborales o académicas, y conciliando con sus responsabilidades familiares, deben acudir al entrenamiento, generalmente por la noche, cuando el cuerpo ya no está en condiciones favorables

para el rendimiento, y la mente, en muchas ocasiones, está puesta en otros menesteres o pensando en las avutardas.

No obstante, y a pesar de estas y otras evidentes diferencias, el jugador aficionado no debe eludir su responsabilidad y compromiso con el club, y debe entregarse y entrenar a conciencia en la búsqueda del máximo rendimiento posible y exigible por la categoría en la que compite.

Para ello, propongo cuatro estrategias que considero muy importantes para aumentar y mantener el rendimiento en equipos aficionados durante el largo periodo competitivo.

Primero: me parece esencial planificar microciclo a microciclo, no más allá de una semana. El *partido a partido* que diría el Cholo Simeone. El rendimiento del jugador en el fútbol aficionado se debe analizar cada semana y actuar en consecuencia. El jugador ha podido discutir con su pareja, tener problemas laborales o estar preocupado por el rendimiento escolar de sus hijos, lo que influirá en su sueño y descanso, y consiguientemente en su predisposición al entrenamiento.

Por otro lado, analizar mínimamente el calendario de competiciones nos debe ayudar a establecer las cargas adecuadas de trabajo y descanso a lo largo de los microciclos competitivos.

Segundo: un aspecto que considero fundamental en las categorías amateurs es el entrenamiento de la fuerza. Desde mi punto de vista, el entrenamiento de la fuerza, y de todas las manifestaciones de ésta que se despliegan en el fútbol (fuerza de golpeo, de desplazamiento, de contacto y de salto), es determinante en el rendimiento individual del jugador. Entrenamiento que, además, contribuye a la prevención de lesiones.



Entrenamiento de la UD Barbadás. Foto: La Región

Tercero: se juega como se entrena, y por tanto se debe entrenar para jugar. Considero prioritario diseñar, en las escasas sesiones semanales de las que dispone un equipo aficionado, tareas de juego competitivas. Es necesario exponer a los jugadores a contextos específicos de juego y tareas jugadas que les acerquen a escenarios reales de competición y, de paso, optimizar el escaso tiempo de entrenamiento del que se dispone.

Cuarto: y, por último, pero no por ello menos importante, hay que crear un clima positivo de entrenamiento, basado en el entusiasmo, el esfuerzo y la ética de trabajo. Un equipo cohesionado, unido y que comparte los mismos valores y objetivos rendirá por encima de lo esperado. También es importante escuchar a los jugadores, preguntar por sus sensaciones, sus intereses y motivaciones, confiar en sus impresiones y pactar con ellos ciertas condiciones de la programación semanal. Estas cuestiones pueden tener un resultado sorprendente sobre el rendimiento colectivo del equipo.

Lograr los objetivos y resultados deportivos deseados en el fútbol aficionado no es una tarea sencilla por las singulares y restrictivas condiciones de trabajo que rodean el día a día de clubes y jugadores. Conseguir que haya una relación directa entre el trabajo y el éxito es una tarea ardua y difícil, pero no inalcanzable, que cada día debemos de afrontar, y para la que debemos formarnos y prepararnos concienzudamente.

O uso dos caixóns para ser profundo

Estratexias para explotar as zonas de influencia preto das áreas para xerar ocasións de gol moi efectivas

Quero empezar dicindo que o que escribo neste artigo o fago dende a humildade máis sincera e que non busco con él ter a razón nin que supoña algo co que se ten que estar dacordo, xa que o fútbol supera con moito calquer situación aislada que se poida proponer. Dito isto comezo.

Nestas liñas vou intentar explicar cómo usando os caixóns un equipo logrará ser máis vertical e profundo e terá unha porcentaxe de éxito maior de conseguir GOL.

Como se mostra na imaxe os caixóns serían esas zonas marcadas de azul dun tamaño de 8x6 metros aproximadamente e necesariamente teñen que ser zonas nas que, tanto en ataques de modelo de xogo combinado como modelo directo, haxa xogadores nelas (a través de movidades) para que se dean as seguintes situacións ofensivas de ataque de última liña defensiva rival:

- **Moita frecuencia de pases a caixón, que non é o mesmo que moitos pases nela.** Cantas máis veces a pelota apareza neses lugares máis dúbidas terá o rival de cómo actuar dende o punto de vista defensivo, se saltar ou non, aparecerá en ocasións o intervalo aberto, poderemos tirar a porta, teremos as costas gañadas moi frecuentemente no outro caixón.

O Brighton, da Premier League, é un bo exemplo e podémolo ver nun gol que lle fai o Wolves na tempada pasada.

- **Recuperar no caixón e ser profundos.**



Juanjo Vilachá
Nutricionista clínico y
entrenador de fútbol.

É evidente que se somos capaces de recuperar nesas zonas teremos moitas vantaxes de finalizar en gol a situación de transición dado que o rival seguramente ou estea desorganizado na liña ou coa espalda gañada

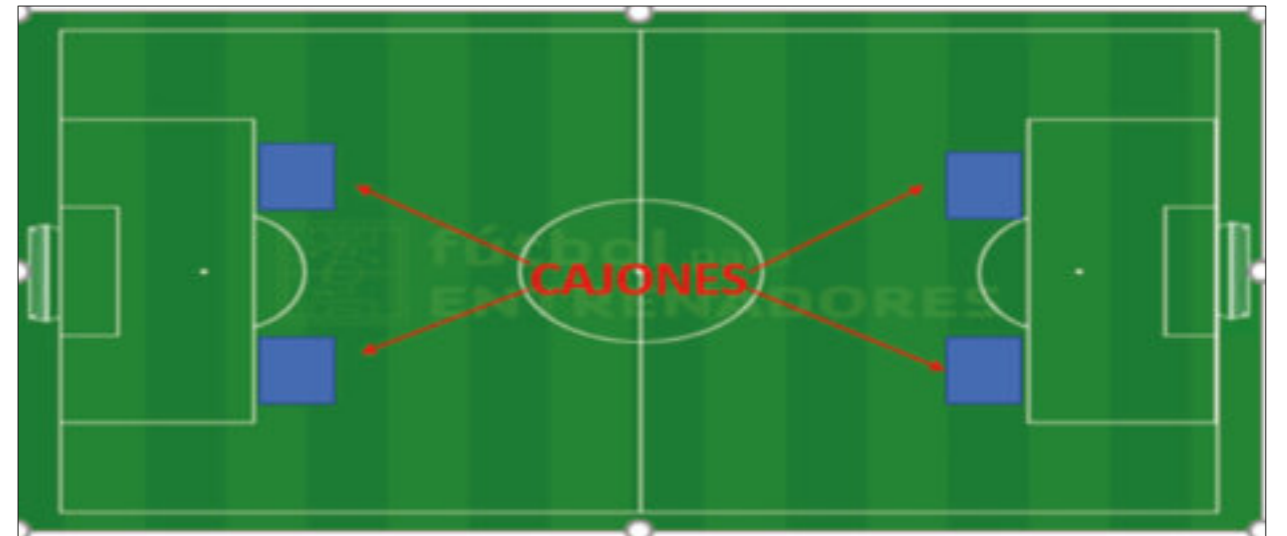
O gol de Iniesta no final do Mundial, se recordamos ven dunha acción que recupera Fábregas no caixón esquerdo e ataca última liña co pase a Iniesta.

- **Profundidade ao recibir no caixón.** Para min, a prioridade cando a pelota se recibe dentro do caixón é xogar sempre hacia adiante, aínda a expensas de perder a pelota creo que o futbolista ten que saber que nesa zona ser vertical xera moita incerteza no rival e aparecerán moitas situacións de finalización

O actual Manchester City é un equipo que xoga moito neses sectores do campo e coa distribución que mantén o equipo na evolución do sistema encontra moito os caixóns e busca a profundidade cando recibe ben perfilado. Como exemplo podemos destacar o primeiro gol que lle fai o Real Madrid na Champions.

- **Poucos contactos dentro do caixón.** Polo visto en moitos momentos do xogo, cando o balón chega ao caixón, canto antes se volva quitar a pelota del, aínda que volva, supón un desaxuste grande na última liña do rival, este desaxuste case sempre se da en que o intervalo central-lateral ábrese e xera o espazo para atácalo

Acción dun gol de Benzemá contra o Elche nesta pasada tempada: é unha acción que recibe, conduce en un só contacto máis, filtra



Os caixóns son zonas de uns 8x6 metros preto das áreas nas que aumentan as probabilidades de gol.

pase para devolución que acaba no gol.

- **Usar e aproveitar o caixón non é o mesmo.** Aínda que a pelota non chegue ao caixón, moverse ou permanecer neles, é dicir, aproveitar eses espazos sen a necesidade de usalos con pelota, pode xerar situacións ofensivas que leven perigo para o rival, como por exemplo un terceiro home en progresión estando en caixón para profundizar, ou para xerar espazo por fora para centro e remate a través de movidades en contrabasculación.

E como exemplo de aproveitar e usar o caixón dase en situación de condución hacia ese caixón estando antes previamente ocupado por outro ou outros compañeiros e estes últimos xeran un tipo de movidade que desocupa o caixón para que ese que conducía poida decidir.

Podemos poñer exemplo de Messi cando fai esas conducións de fora hacia adentro ou podemos propoñer unha situación táctica como pode a seguinte (esta que vou explicar é algo que a min me agrada para un sistema 1-4-4-2, pero, como antes dixen, pode non ser axeitada para todos os equipos e é modificable e adaptable as características dos xogadores que se teñen): nun momento ofensivo no que xa teñamos a pelota en fase 2 realizamos un cambio de orientación, por exemplo de pasillo interior esquerdo a pasillo exterior dereito, onde recibe lateral dereito,

o cal, despois das movidades do subgrupo formado polos dous puntas e os dous interiores, xoga o balón a caixón. As movidades serían a contrabasculación de punta alonxado (o punta dereito) con un desmarque de ruptura hacia a banda seguido de outro hacia portería, o interior dereito partindo da amplitude desmárcase en S deitada para acabar ocupando o caixón e no momento que recibe será cando punta esquerdo e interior esquerdo ataquen a profundidades.

Tamén dende o punto de vista do equilibrio ofensivo (este establécese na fase defensiva e lévase a cabo cunha labor ordenada e solidaria das tarefas defensivas asignadas aos xogadores, para recuperar a pelota rápidamente e así volver a atacar), por exemplo o rival terá que replegarse se xogamos directo y nós poderemos defender hacia adiante sen medo se temos un bo balance e unha boa organización espacial, ou o rival afundirase se somos capaces de a través do xogo combinativo levar a pelota a fase 3 con tempo e con xente para o perdela apretar de novo hacia adiante para seguir atacando, co cal a transición tamén se leva a cabo dende a ocupación dos caixóns.

En resumo, todas estas situacións que se expoñen son as máis representativas de cómo explotar esa zona de influencia e a través das cales se conseguirán ocasións de gol con unha alta probabilidade de efectividade.

Mayoría de edad del fútbol femenino

El campeonato del mundo de la selección viene a culminar la irrupción de la mujer en el fútbol

Con el triunfo en el campeonato del mundo, el fútbol femenino ha alcanzado la mayoría de edad. No por el hecho de haber logrado el título, sino por lo que representa y por todo el trabajo que ha sido necesario para llegar a la cumbre. Porque detrás de ese hito histórico hay un gran trabajo de todas las jugadoras, por supuesto, pero también de los clubes y de los cuerpos técnicos.

No hace mucho tiempo, en el fútbol femenino había graves carencias estructurales, con una absoluta falta de recursos tanto humanos como materiales. Pero a medida que han ido llegando los triunfos en las diferentes categorías inferiores, las niñas más jóvenes han ido descubriendo un espejo en el que mirarse para seguir creciendo. Además, han surgido nuevos clubes de fútbol femenino y otros han creado secciones femeninas dentro de su estructura. A todo ello hay que sumar que ha mejorado la formación y ha aumentado el censo de personal técnico, lo que también ha contribuido a la mejora de las jugadoras.

Este trabajo callado de los últimos años se ha visto culminado con el triunfo de la selección absoluta. Y quiero destacar la labor del cuerpo técnico, con Jorge Vilda a la cabeza, porque después de la gran crisis del año



Ángel Novoa

Entrenador de fútbol nivel III.
Expresidente de Afiador.

pasado fue capaz de coger nuevos mimbres y hacer un gran cesto. Ciertamente hay que resaltar ante todo el gran talento de las jugadoras, pero también es de justicia destacar el gran trabajo de preparación, fácilmente apreciable durante los partidos, unido a un rigor táctico extraordinario.

Ya hace un año, en el número anterior de esta revista, hablábamos de la irrupción definitiva del fútbol femenino en todas sus facetas. En este tiempo, hemos dado grandes pasos adelante, como la incorporación de las primeras entrenadoras asociadas a

Afiador. Además, en esta temporada hemos podido disfrutar de la primera charla impartida por mujeres, y estoy seguro de que serán muchas más en el futuro.

Espero que todos estos éxitos sirvan para seguir creciendo y para que nazcan más equipos, especialmente en Ourense, porque hay muy pocos para atender a tantas niñas con ganas de jugar al fútbol. Por ello, desde aquí quiero animar a los clubes ourensanos y a las instituciones a que se preste la misma dedicación y el mismo apoyo a los chicos que a las chicas, y que haya más equipos femeninos, porque como comprobamos durante la charla de nuestras compañeras entrenadoras, hay material humano para que el fútbol femenino siga creciendo rápidamente.

Las tendinopatías en el fútbol

Es necesaria una valoración a principios de temporada para prevenir una de las lesiones más frecuentes

La tendinopatía es presuntamente la causa más frecuente de hacer perder entrenamientos o partidos de fútbol. Los tendones son cordones fibrosos formados por colágeno, elastina y matriz acuosa, con una vascularización mínima y estructura capilar. Podemos decir que la tendinopatía es un término global que se utiliza tanto para tendinitis como para tendinosis. La tendinitis implica inflamación y la tendinosis, degeneración con daño anatómico de sus fibras y componentes de cronicidad.

Siempre nos preguntamos por qué se irrita tanto el tendón, cuya función es unir el músculo al hueso y así obtener una palanca de fuerza potente. Unos trabajos hablan de que su riego sanguíneo es pobre, pero esto no tiene lógica, ya que su estructura atómica y fisiológica es así. Otros autores comentan que los múltiples choques y tracciones de repetición son el motivo fundamental de las lesiones. Esta afirmación tampoco me convence, puesto que entonces tendríamos más lesiones de este tipo en futbolistas más activos que en los que realizan menos recorrido, y la realidad no es esa. Lo que sí hemos comprobado en todos los pacientes de esta dolencia que hemos tratado es que todos ellos presentaban desequilibrios de su estática postural, así como alteraciones articulares, musculares neurodinámicas, etcétera.

SÍNTOMAS:

Dolor, crepitación, zona caliente, hinchazón



J. Manuel Vázquez, Casiano

Fisioterapeuta. Osteópata.
Director de la clínica Casiano.

alrededor del tendón, aumento de dolor a la palpación y al realizar ejercicio. Además, el dolor aumenta de noche durante la fase aguda.

La fase aguda suele durar diez días, y la subaguda puede llegar a prolongarse meses si la lesión no es tratada adecuadamente.

PREVENCIÓN:

La tendinopatía, al igual que muchas lesiones deportistas, se asocian principalmente a desequilibrios en la biomecánica del pie,

tren inferior, tren superior o columna; y creemos que la normalización de estas alteraciones es eficaz también para RECUPERAR estas lesiones.

En este sentido, la mejor prevención se realiza haciendo una valoración biomecánica a principios de la temporada, para detectar y corregir las presuntas alteraciones funcionales, las lesiones sin recuperar totalmente, descompensaciones, disfunciones, etcétera.

TRATAMIENTO:

Es primordial realizar un tratamiento temprano en la fase aguda de la lesión con técnicas desfibrosantes del tendón y fascia peritendinosa. De no tratarla inicialmente corremos el riesgo de que la inflamación aumente la fibrosis entre tendón y vaina dificultando la recuperación.

Son importantes los estiramientos prolongados de la zona lesionada realizados por el futbolista, que debe ser como mínimo mantenido tres minutos seguidos.

El rol de los padres en el deporte

Los progenitores deben asumir que sus hijos juegan para divertirse, progresar y aprender a convivir en grupo

Aprovecho estas líneas para enviar mis mejores deseos al colectivo de entrenadores de fútbol que conforman la asociación Afiador que, desde 1991, trabajan para reforzar la formación mediante charlas y coloquios que enriquecen el fútbol ourensano.

1. INTRODUCCIÓN

Los padres quieren, buscan lo mejor para sus hijos. Por tal razón, han de concienciarse de que los jóvenes deportistas, en las escuelas deportivas, están en buenas manos, seguros y en un sitio de confianza.

En el aspecto deportivo, los padres han de ser sabedores de que en estas etapas los/as jóvenes deportistas han de jugar para divertirse, progresar, realizarse merced al deporte, descubrir, aprender las reglas de juego y de la vida en grupo, respetar a los oponentes, aceptar las decisiones de los árbitros o de los entrenadores-educadores y ser portadores del juego limpio.

2. ROL POSITIVO DE LOS PADRES

2.1. Recordar que lo fundamental del joven deportista en el proceso de formación es que disfrute y se forme como persona.

2.2. Que el deporte es una excelente herramienta educativa para transmitir y aprender valores como el esfuerzo, el sacrificio, la dedicación, el compañerismo, la convivencia, la amistad, el respeto, la solidaridad, etcétera. Pero, para tal fin, los jóvenes deportistas necesitan la ayuda del ánimo de sus padres, de quienes deben tener su apoyo en todo momento.



Alfonso Vilachá
Entrenador nivel III, Profesor de Educación Física.

3. CÓDIGO POSITIVO DE LOS PADRES

3.1. Ser comprensivos con los jóvenes deportistas en todo momento, puesto que esto es un juego.

3.2. Animar a los jóvenes deportistas a jugar siempre respetando las reglas de juego.

3.3. Estar presentes en donde los jóvenes deportistas participen, adoptando siempre una actitud pacífica, serena y comedida. Esto les motivará para seguir jugando.

3.4. Confiar en los entrenadores-educadores o monitores, puesto que son personas cualificadas y saben qué es lo mejor para nuestros hijos.

3.5. Respetar las decisiones arbitrales y animar a que los jóvenes deportistas lo hagan también. Comprender que los árbitros son personas que aciertan y se equivocan, ¡tratémosles con respeto!

3.6. Concienciarse de que sus hijos practicando deporte van a conseguir nuevas amistades, disfrutar, pasarlo bien.

3.7. Recordar que los hijos tienen un gran poder mimético, aprenden mediante el ejemplo. Tener en cuenta que su comportamiento es un modelo a imitar por sus hijos. Es muy importante que fomenten los valores deportivos para conseguir que el club sea un referente del juego limpio.

3.8. Preocuparse más por su formación deportiva que por los resultados que vaya teniendo el equipo al que pertenezca.

3.9. Ayudar a sus hijos a compaginar el deporte y los estudios. Hay tiempo de sobra para todo.

3.10. Valorar en todo momento el esfuerzo realizado, el progreso conseguido y la edu-



Los padres deben ser comprensivos con los jóvenes deportistas, apoyarlos y respetar a sus entrenadores.

cación deportiva, dejando a un lado los resultados, trofeos, etcétera.

3.14. Evitar los conflictos con los otros padres y ayudar a tener un clima positivo. Es fundamental mantener una buena relación con los rivales, así como con los árbitros y técnicos-educadores.

4. ROL NEGATIVO DE LOS PADRES

Mañana de un fin de semana. Una alegría desbordante inunda los espacios de las diferentes actividades deportivas. Los jóvenes deportistas se sienten felices y contentos practicando el deporte que más les gusta. Practicar deporte representa una necesidad esencial, vital e innata en los jóvenes deportistas. La actividad deportiva supone un medio extraordinario de desarrollo psicomotor, que permite al joven deportista superar sus miedos, liberarse, tomar iniciativas, inventar, asumir riesgos. Simplemente, la felicidad de practicar deporte juntos y compartir esos momentos.

Este entorno de tranquilidad, diversión y alegría se rompe en repetidas ocasiones en las que algún o algunos padres actúan de manera errónea como entrena-

dores-educadores, sin ser conscientes del daño o perjuicio que puede ocasionar tal actuación en el proceso de formación del joven deportista. Es muy aconsejable que al comienzo de cada temporada, tanto a los padres como a los deportistas, se les dé una serie de normas internas de equipo, para evitar que sucedan estos espectáculos desagradables, pudiendo hacerlo durante la temporada si fuese necesario. Con esta estrategia, primero se pretende que el padre se dé cuenta de que está perjudicando notoriamente a su hijo.

Los padres olvidan que el hijo es el centro de interés del entrenador-educador durante la semana, cuya misión principal y esencial es garantizar su desarrollo deportivo, social, psicológico y educativo. Hay padres con creencias imaginarias que distan de la realidad, puesto que creen ver en sus hijos a los pequeños *Ronaldo, Messi, Iniesta, Xavi, etc.*, y por tal motivo tienen que jugar y hacerlo bien, pero olvidan que son jóvenes en un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Otra de las cosas que más molesta es escuchar a estos padres. después de un partido, decirles a sus hijos mensajes tales como

«qué mal habéis jugado» o «qué mal has jugado», «el gol ha sido por tu culpa» y así sucesivamente. Esta clase de padres olvidan la premisa fundamental del deporte de formación: lo primero es la divertirse, disfrutar, y después vienen las victorias, derrotas, empates, pero sobre todo la formación como persona y deportista.

5. CÓDIGO NEGATIVO DE LOS PADRES

- 5.1. Superproteger deportivamente a sus hijos.
- 5.2. Entrometerse en el trabajo de los entrenadores-educadores. No se debe contradecir al entrenador-educador ni darle indicaciones de ningún tipo.
- 5.3. Despreciar al entrenador-educador, al árbitro, a sus compañeros y adversarios.
- 5.4. Apoyar a sus hijos cuando responsabilicen a terceros (árbitros, ayudantes, técnicos-educadores, etcétera) de las derrotas y malos resultados.
- 5.5. Prohibir hacer deporte, como castigo, cuando obtienen malas calificaciones escolares. No es bueno castigarles sin hacer deporte, puesto que el deporte es una herramienta educativa muy importante. Hay que tratar de encontrar otra forma para que cumpla con sus obligaciones
- 5.6. Fijar las metas, los objetivos y las exigencias deportivas de sus hijos.

6. PETICIONES DEL JOVEN DEPORTISTA A LOS PADRES

- 6.1. No me grites.
- 6.2. Ríete y diviértete viéndome jugar al fútbol. Quiero que disfrutes, lo pases bien, pero que no sufras ni me agobies.
- 6.3. Anímame desde la grada de forma discreta y no me digas lo que tengo que hacer.
- 6.4. Me encantaría crecer en el deporte sin presiones ni obligaciones.
- 6.5. Permíteme entrenar y jugar con alegría, porque soy muy joven.
- 6.6. Respeta lo que yo valoro.
- 6.7. Mis derrotas son sanas lecciones de enseñanza.
- 6.8. Disfruta de mis logros y triunfos, pero



La práctica del fútbol a edades tempranas es una gran forma de aprender de manera divertida los valores de solidaridad y apoyo mutuo necesarios en todo grupo.

- no presumas de ellos.
- 6.9. Gracias por traerme a este club para formarme humana y deportivamente.
- 6.10. No estropees mis mejores años, déjame jugar, déjame ser feliz.
- 6.11. Tengo que hacer lo que me diga mi entrenador-educador.
- 6.12. Quiero que comprendas que un día seré titular y otro suplente. Todos tienen jugar.
- 6.13. Esto es un juego y quiero divertirme.
- 6.14. Tengo fallos porque hay cosas que todavía no sé hacer.
- 6.15. No me des lecciones después de los partidos. Piensa que siempre lo haré lo mejor posible.
- 6.16. Quiero practicar el deporte que más me gusta. Con tu apoyo seré feliz.

7. IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN ENTRE EL PADRE Y EL ENTRENADOR-EDUCADOR

- 7.1. Mantener un contacto cordial con el entrenador-educador por beneficio de tu hijo.
- 7.2. El entrenador-educador forma parte de la educación de tu hijo.
- 7.3. No insinuar cuestiones del juego al entrenador-educador.
- 7.4. No evalúes negativamente al entrenador-educador delante de tu hijo.

«La mente puede hacer por sí misma un paraíso del infierno o un infierno del paraíso».

PARQUE

AUTO ESCOLA - CENTRO DE FORMACIÓN

CURSOS

MERCADORÍAS PERIGOSAS - A.D.R.
PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

C.A.R. { VIAXEIROS
MERCADORÍAS

CONDUCCIÓN EFICIENTE
CARRETTILLAS
GRÚAS
CONDUCCIÓN SEGURA

FORMACIÓN SEMANAL OU FIN DE SEMANA

Dr. Fleming, 16 - Telf.: 988 245 170 - OURENSE
 Avda. de Celanova, 122 - Telf.: 988 224 564
 A VALENZÁ (Barbadás)
 e-mail: parque-autoescuela@hotmail.com



Con Carnet Xoven
 15% de Descuento
 en la Matrícula





“EL FÚTBOL ES ORDEN Y TALENTO”

**Arsenio Iglesias
(1930-2023)**



En el
Nº27

**El inicio de una nueva era
Entrenadoras que rompen techos
Carta abierta del hijo de Luis Soria
Rendimiento físico y fútbol aficionado
El rol de los padres en el deporte [...]**