

ATLETISMO

VERÓNICA ORTEGA, NACHO ROCAMORA Y CELIA DÍAZ PRESENTES EN LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE ATLETISMO

El 8 y 9 de junio dos de nuestros jóvenes atletas vivieron una gran experiencia: debutar en un Campeonato de España, concretamente en la categoría sub14 individual.

Ha sido en el estadio de Vallehermoso de Madrid y nuestros representantes han sido Nacho Rocamora Cantarero en la modalidad de triatlón B masculino (longitud, 1000m y jabalina) y Verónica Ortega Núñez en triatlón D femenino (disco, peso y 80m). Nacho hizo unas marcas en 4,65m en longitud, 3'02" en 1000m y 31,82m en jabalina, para lograr ser 13º con 1.280 puntos. Verónica realizó 26,83m en disco, 7,95m en peso y 11"77 en 80m, consiguiendo ser 11ª con 1.274 puntos. ¡Enhorabuena!

El 22 de junio, Celia Díaz Pinacho ha participado en el Campeonato de España por federaciones autonómicas sub18 en Pontevedra, representando por segunda vez a Castilla-La Mancha. Esta vez ha lanzado disco con una mejor marca de 24,43m que la han situado en 13ª posición, contribuyendo a que nuestra comunidad autonómica quede en una magnífica séptima posición. Se mejora en dos puestos a lo logrado con respecto al año pasado. ¡Felicidades!

El 15 de junio, en Ciudad Real, tuvo lugar el Campeonato absoluto y máster de Castilla-La Mancha, en el que arrancamos dos bronces: tercer puesto en triple salto de un sorprendente Vitor Renan Brauna saltando 11,85m y bronce en peso máster de Antonio Sáez con 6,46m.

Otras actuaciones: Elisa García fue 4ª en 100m vallas con una marca personal de 17"04 y 9ª en triple con 9,57m; Jesús Monroy fue 4º en jabalina absoluta con 27,26m e hizo 30,53m con la jabalina de 700g; Natalia García hizo marca personal en 200m con 30"26 y 12,78m con la jabalina de 500g; y Jacqueline Ontalba los 100m los paró el crono en 13"89.

En otras competiciones federadas: Vega Magdaleno ganó los 500m sub12 en Guadalajara con 1'32" y la jabalina la ganó Natalia García con 15,68m; en Burgos, Celia Díaz lanzó el martillo de 3kg a 44,85m; en un control de marcas en Cuenca presentamos a 13 atletas destacando los 32,17m de Elisa García en jabalina 500g (pasa a ser nº 1 del ranking regional), los 8,32m en peso y 27,21m



en disco de Verónica Ortega, los 27,31m en disco de Cristian Gabriel Mariño, 3'30" de Minerva Lao en los 1000m y los 11"97m en 100m de Mario Díez, entre otras marcas.

En lo que respecta sobre carreras populares: en Quintanar de la Orden, 1º de la general Juan Cristóbal Tejero, 1ª Vega Magdaleno en alevines, 1º Ángel Magdaleno en benjamines y 1º Nacho Rocamora en infantiles, 6º Guillermo García en benjamines y 12º veterano A Ángel Luis Magdaleno; en la carrera de San Luis de Yepes Juan Cristóbal fue 2º de la general en 6k, Ángel Luis Magdaleno fue 3º local, en 3k 1º vet. A Juan Carlos Huerta (C.A. Ocañense), 3ª local Natalia García, Natalia Martínez 3ª cadete, en infantiles 1º Nacho Rocamora y 3º Javier Portela, en alevines 1º Vega Magdaleno y 2ª Daniela Larisa Majeri, triplete en benjamines de chicos con Ángel Magdaleno, 2º Sergio Portela y 3º Rubén Echeverry, y en chicas doblete con Daniella Rodríguez Cantarero 2ª y Khadija Ghailan 3ª, en prebenjamines 1º Guillermo García y 3ª Miriam Echeverry, entre otras muchas otras actuaciones. ¡Enhorabuena a todos y todas!

A.S.M.

KÁRATE

Bueno, una vez más, cuándo esta noticia salga, oficialmente estaremos "ya en otro verano", y os ofrecemos de nuevo, grandes noticias para el Karate de nuestra localidad, en este mes de Junio.



El pasado 9 de junio, se ha celebrado la Final de la Liga KAIZEN de Karate, en el Polideportivo "Rafael del Pino" de Toledo, en jornada de mañana y tarde, dónde nuevamente, un combinado del CD Karate Ocaña compuesto por 4 alumnos, Sofia Villalba (Finalista en Kumite Benj. Fem), Lázaro Rguez, Álvaro Rubio (Subcampeón Kata Inf. Masc Inic) y Nicolás Villalba, han participado y han realizado un excelente papel en todas las categorías, aunque solo dos (Álvaro y Sofia) de los cuatro participantes hayan logrado llegar a los puestos de Presea, tanto en iniciación cómo en la modalidad de avanzado, "enhorabuena a tod@s".

También cabe hacer mención que nuestro Director técnico, Carlos Pastor, a la salida de este ejemplar, estará participando de nuevo en el XI Campeonato de España de Karate "Master" en la localidad vizcaína de Ortuella (Bilbao), dónde habrá participado en la modalidad de Kata Veterano Masc. 56-60 años, "suerte en el mismo".

Nos vemos en la temporada 24-25 a partir de la segunda quincena de Septiembre. "Feliz verano a tod@s". Más noticias en <http://www.karateocana.dxfun.com/> o en nuestro grupo de Facebook.

CARLOS PASTOR



FISIOTERAPIA

EJERCICIO SÍ, PERO CON CABEZA

Todos sabemos que el verano es una época del año que anima a hacer deporte. El sol, el buen tiempo y el tener más tiempo libre nos invitan a retomar la actividad deportiva, pero si queremos evitar en la medida de lo posible las lesiones propias de la reanudación del ejercicio después de un tiempo de sedentarismo o parón, deberemos seguir unas pautas para reducir los riesgos al máximo.

En primer lugar, elegir un buen momento del día para nuestra actividad. Tendremos que evitar en la medida de lo posible las horas centrales del día y mantener una correcta hidratación para evitar por un lado golpes de calor y por otro lesiones musculares y tendinosas, ya que la falta de agua en estos tejidos los hace más susceptibles de lesión.

Antes de comenzar cualquier actividad física deberemos hacer un calentamiento previo para activar el cuerpo antes de exigirle un esfuerzo. Primero deberemos dedicar un mínimo de 3-4 minutos a hacer ejercicios de movilidad

articular suave de las principales articulaciones: Cuello, hombros, columna, pelvis, caderas y rodillas. Si vamos a trabajar de forma específica alguna zona del cuerpo en particular, lógicamente deberemos insistir en el calentamiento de esa zona aumentando el tiempo de movilización.

A continuación, haremos algunas contracciones musculares suaves mediante ejercicios funcionales y globales y sin resistencia (sentadillas, puntillas y talones, levantar brazos cogiendo aire y bajarlos soltando, etc...) además de activar nuestro "core" con algún ejercicio abdominal suave.



Por último, como hemos comentado anteriormente, trabajaremos de forma un poco más intensa aquella o aquellas zonas del cuerpo que más vayamos a forzar durante nuestra actividad deportiva. Por ejemplo, si vamos a salir a nadar, tendremos que hacer algo más de activación de la musculatura de los hombros y la espalda, o si vamos a salir a correr, los glúteos, cuádriceps y gemelos.

Para acabar, después de la actividad física, será conveniente que nuestra vuelta a la calma no sea súbita, que sea progresiva. Por ejemplo, si hemos salido a correr, que terminemos caminando unos minutos. Después, será el momento de estirar. No es necesario que sea justo después de terminar la actividad, pero sí es recomendable en las 2-3 horas siguientes. A la hora de estirar, recordamos que los estiramientos con el objetivo de relajar la musculatura deben ser mantenidos, sin rebotar, durante 20-30 segundos y repetir 2-3 veces cada grupo muscular. ¡Feliz verano!

JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO
FISIOTERAPEUTA COLEGIADO Nº10.605
CLÍNICA MULTIFISIO OCAÑA



CLINICA DE FISIOTERAPIA MULTIFISIO

Carretera de Noblejas, 32 OCAÑA (frente a Urgencias) CITA PREVIA: 925 121 390 / 691 344 421

- FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
- OSTEOPATIA Y MASAJE
- PILATES REFORMER
- DEPILACIÓN CON LASER DE DIODO SAPPHIRE
- ESCUELA DE ESPALDA
(Clases de Reeducación postural para niños)



