BOSCOMANIA

BCN DICIEMBRE DE 2003 DIARIO DEPORTIVO DE EDICION CASERA PARA ADICTOS AL FUTBOL BASE AÑO II Número 2

Me han robado la Navidad

por Antonio Olego Garcia

Cuando llegan estas fechas y una locura colectiva parece apoderarse de la gente, la nostalgia y el recuerdo, vuelven cada mañana a sonreírme en el espejo. No es un cuento de Navidad, tampoco es la resaca después de una cena de compañeros de trabajo para acallar las discrepancias del año o sencillamente romper con la rutina diaria. Es como una bofetada que me obliga a recluirme en mis navidades de niño, arropado por la tibieza de imágenes repletas de una ternura, que la distancia, las prisas de un mundo que se mueve a impulsos frenéticos y murmullos de móviles que no cesan de alterarnos el pulso, se empeñan en borrar de las páginas de mi historia. ¡Y no quiero!. No puedo permitir que el exceso de luz me prive de contemplar esa estrella que guía mi camino por este mundo repleto de obstáculos, donde miles de escaparates repletos de falsa felicidad envuelta en celofán no cesan de reclamar mi atención, esforzándose para que me zambulla en este sin sentido del consumismo programado. Si mis canas no son mas que el reflejo externo del paso del tiempo, los sueños son las lágrimas nocturnas en las que se ahogan mis recuerdos, y por ello cada mañana me despierto nuevamente huérfano de ilusiones, buscando en el espejo el niño que aun me sonríe desde las Navidades que quiero. Me han robado mi infancia, la poesía sobre la silla, el aguinaldo de los abuelos, el villancico de siempre con música ronca de zambomba, las colas por darle la carta al rey que se sentaba en el Sepu, el carbón que dejaban en el balcón, los caramelos de la cabalgata, los paseos con mi padre por la Gran Vía pidiéndole al rey Baltasar en silencio todos aquellos juguetes que jamás me dejaron, la cantinela de la máquina de coser de mi madre esforzándose por hacerme una cazadora de paño de retales de su diario esfuerzo, el jolgorio nocturno de mi barrio, la ropa colgada, las vergüenzas al aire, los pesebres del señor Pedro, el vecino del tercero, las partidas de futbolín con la sisa de la compra, la recogida de botellas de champán, hoy cava, para venderlas y levantar un piso más en el colegio…¡he perdido tantas cosas!… pero me queda el niño del espejo y el que llevo dentro, y estos no me los quitará ni Dios, me los llevaré conmigo por el camino de estrellas hasta aquel lugar perdido en el espacio y hecho de silencios que se llama destino. Allí jugaremos al tres en raya, al escondite, al corre que te pillo…allí seré al final el niño que siempre he querido y nadie podrá robarme las Navidades, ni los sueños, y cantaremos el corro la patata con los que siempre he querido.

La cisterna del vecino ha asustado al niño del espejo. Levanto la persiana y un pájaro plateado peina la ciudad. A lo lejos el sol se despereza entre sábanas de algodón, mientras la cafetera resopla sus últimos sueños y una mirada perruna vigila mis movimientos.

Me han robado la Navidad, pero no a los que quiero.

Bon Nadal, Feliç 2004

Carnisseria Esteve

Aragó, 99 - Tel. 93 226 64 55
08015 BARCELONA

NUESTROS EQUIPOS

De pie, de izquierda a derecha: Joan (delegado), Mercadal, Pol, Sergi, Miguel, Molina, Eric, Joan, Pibe, Claudio, Juan Carlos (entrenador). **En cuclillas**: Roger, Ehedey, Paco, Jordi, Nico y Roche.
Faltaron a la cita Javi, que tuvo que a acudir a defender la portería del amateur por falta de cancerberos, y los desaparecidos Alberto y Marçal. En breve haremos nueva sesión fotográfica en la que también podremos contar con Biel que se repone de *su aterrizaje forzoso* y Andreu que parece haber concluido *su historia interminable* con la ficha.

Sobre la trayectoria del equipo no voy a comentar grandes cosas, ya que jornada a jornada Toni cuelga en la Web los comentarios que sobre cada partido le envío. Sin contar la última jornada, en la que el partido se suspendió a falta de 27' minutos por acontecimientos nada gratos cuando ganábamos (0-2), ocupamos la novena posición de la tabla clasificatoria, que bajo mi punto de vista no se corresponde con las posibilidades reales del equipo. Queda suficiente campeonato para que el trabajo del mister y los jugadores hagan cambiar de tónica la marcha del conjunto y mostrar definitivamente su valor exacto, si las circunstancias que rodean el mundo del fútbol nos respetan un poco.

Respecto al Amateur me tengo que conformar con remitiros a la clasificación después de la jornada 13, donde quedan situados en el ecuador de la tabla, con siete victorias y seis derrotas. Visto así, simplemente, hasta podemos pensar que es una buena situación, pero yo opino que no. Seguramente si os digo que no he asistido a ningún partido enseguida pensareis que no tengo elementos de juicio para opinar. A veces no es necesario sentarse en una grada y ver las evoluciones de un equipo para valorar su comportamiento y admirar su calidad. Me basta con lo contemplado y conseguido en la campaña anterior, y si además le añado los comentarios de aficionados, opiniones alcanzadas al vuelo *vía parabólica* , la trompa de Eustaquio siempre me ha funcionado, y me quedo con las imágenes almacenadas en la retina de algunos entrenamientos y actitudes personales y colectivas durante los mismos, sigo afirmando que este Amateur no esta en onda, que dista un poco del que canto el alirón hace unos pocos meses, *y la plantilla es básicamente la misma*. Se ha cambiado de categoría, vale, pero no creo que los jugadores hayan sufrido ninguna metamorfosis negativa. ¿Será problema de actitud y compromiso? Espero que el parón navideño sirva para acabar de centrar el equipo, encontrar el punto de ralentí exacto y conseguir que el motor vuelva a trabajar en las revoluciones exactas para conseguir los resultados que todos esperamos y que han de servir para que volvamos a ver el conjunto de la temporada pasada. Y estoy convencido que es posible si el grupo se pone el mono de trabajo y cumple con los compromisos adquiridos con el club, para volver a ser el espejo donde mirarse los que vienen pisando fuerte desde atrás.
Que nadie vea en mis palabras una critica corrosiva, sino una forma de apuntalar los sueños que muchos han puesto en el buque insignia su punto de referencia.

De nuestro equipo en 1ª División, **el Cadete**, que se pelea consigo mismo por encontrar el punto de equilibrio entre el doble dilema de juventud y ascenso de categoría, apelo a lo que por definición caracteriza a un equipo: *trabajo, más trabajo y solo trabajo*, pues clase la poseen, ilusión me consta y el director de orquesta no es de los que se rinden. Por ello estoy convencido de que a pesar de los sinsabores vividos hasta el momento, todos juntos, formando una sola piña, conseguirán poner la base para que esta temporada la nave se mantenga a flote, es decir, conserve la categoría, para que el próximo campeonato podamos cantar el alirón por el ascenso. Ello no solo depende del grupo deportivo estrictamente, de su esfuerzo e ilusión, sino de todos los que forman su entorno, con un compromiso serio de aliento y una implicación que a veces exige sacrificios del entorno familiar. La liga es larga y al final conseguiremos disfrutar del futuro que estos chavales están dispuestos a ofreceros: fútbol y diversión, dos ingredientes perfectos para destrozarnos las manos aplaudiendo. ¡Ánimo!

Los infantiles se han convertido en la moneda de doble cara en cuanto a resultados se refiere. Si los que defienden los colores del Club bajo el alias de –A- se aferran al premier puesto de la clasificación después de la jornada novena, por veteranía y experiencia, los denominados –B- sudan la camiseta con la misma ilusión y esfuerzo pero con el lastre de su bisoñez en el grupo. Son de primer año, y eso en todas las categorías supone una dosis extra de trabajo para que las cosas salgan a pedir de boca.
Resulta gratificante comprobar como el trabajo de algún técnico en concreto, no solo se refleja en el juego de los chavales sino también en la clasificación, y una vez más el equipo que dirige aspira a la máxima consecución al final de temporada. Felicidades Isaac.
Ponderar el trabajo de Isaac no es olvidarme del realizado por Xavi, el mister de los bisoños. Muestra de ello es la dirección desde la banqueta en la jornada 9, donde a domicilio y después de un (3-1), bajo su batuta y el esfuerzo de los chavales, con buen juego y mejor actitud, le dieron la vuelta al marcador llegando al pitido final con un merecido (3-4) sobre la U.E. Sants, uno de los componentes del pelotón de cabeza en el momento actual de la competición.
Con lo dicho queda claro que los infantiles forman un bloque repleto de esperanzas deportivas para las temporadas venideras, con lo que también queda medianamente diáfano que el trabajo del Coordinador deportivo no es en balde.

Los más pequeños, **Alevines** y **Benjamines**, son un binomio que desde inicios de temporada forman el semillero del Club, una apuesta de futuro que en el caso de los primeros ha supuesto una serie de problemas por su corta plantilla, que unida a la falta de compromiso por parte de algunos ha agravado el problema. Mi desconocimiento de detalles y la falta de información a través de la Web o cualquier otro conducto, hace que desde estas líneas reclame de aquellos que conocen el tema en profundidad, nos hagan un pequeño resumen de las circunstancias que rodean a este equipo.
De los “chupetes” tenéis una muestra en la foto. No están todos, en el momento del *clic* faltaban unos pocos, o por enfermedad o porque se han adherido al Club posteriormente. Pero basta con ver sus rostros risueños para comprobar que se lo pasan bien, y que a poco que nos apliquemos un mínimo para que se encuentren a gusto entre nosotros, van a dar guerra durante mucho tiempo. De los comentarios extraídos de la Web (que dicho sea de paso está abierta a todos), son un grupo con madera de campeones. Si mi información no es errónea, seis de ellos, con ficha federativa, han formado varias veces parte del Alevín en competición oficial y han dejado patente que van para campeones. Por ello desde aquí reclamo, mejor pido, un esfuerzo por parte de todos, para que verlos crecer dentro de nuestra entidad sea todo un espectáculo en lo deportivo y una recompensa sin precio, en lo humano.

felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas felices fiestas

DECLARACION DE PROPOSITOS

Temporada 2003-04

Por MARC CIRIA, entrenador del Juvenil –B-

Algo que os quería contar y nunca tengo tiempo…

Marcarse objetivos antes de empezar, o tan solo al principio, puede tener dos consecuencias. Una de ellas puede ser la gran decepción de no conseguir el objetivo por todo el mundo *previsto y la* segunda *cumplir*, o sea alcanzar el propósito determinado de salida. A mi entender, analizando las posibles consecuencias, no vale la pena marcarse objetivos de final de temporada, porque no se cuenta con posibles hechos inesperados, azar, mala suerte, bajas , lesiones…o sea aquellas pequeñas cosas que tampoco podemos controlar del todo y muchas veces deciden un campeonato, tanto para los puestos de cabeza, como para los de abajo.

Os invito por eso, este año, a no querer alcanzar objetivos a largo plazo, a no enfocar el campeonato como una meta final "x", sino como dirían los que entienden de fútbol, paso a paso. ¿Y por qué?
Sinceramente creo que podremos disfrutar más y mejor de los partidos, saborear de manera más dulce las victorias y no encajar de forma tan agria las derrotas. Pero lo sé, cada uno tenemos una película en la cabeza, cada uno esperamos ese desenlace final en el que unos sueñan con marcar el gol decisivo, otros sacarlo de la línea de gol…cada uno tenemos nuestro sueño, ¿verdad?
Dejarme contaros el mío. Primero ser un equipo capaz de aglutinar todas esas esperanzas y sueños individuales para el colectivo, por marcar y que de igual quien, por jugar hoy mas y mañana menos, pero formar siempre parte, aportar lo mejor de nosotros para ese pequeño reto semanal del partido.

Lo más importante y tantas veces repetido, aunque a veces pierda el sentido, es **ser deportistas**. Aunque lo sois, debemos saber encajar los golpes y superarnos. Por ejemplo luchar por un sitio en el equipo sin buscar excusas ajenas y nunca rindiéndose; por saber perder, aquí también me incluyo yo, y ser capaz de admitir los propios errores y no culpar al arbitro o el estado del terreno de juego, o al frío o el calor…que mala costumbre tenemos al hacerlo ¿verdad?. Acabar el partido y dar la mano al contrario, no es solo eso…es ganar y perder con respeto, tanto hacia el contrario como para el propio equipo. **Saber estar** en cualquier campo y bajo cualquier situación, aunque el corazón pida "guerra", démosles solo **guerra deportiva**.
En mi opinión, por cierto poco imparcial, creo que somos capaces de reciclarnos y vivir esta temporada más en el presente, en cada partido, en cada esfuerzo, y que así se confeccione el resultado final.
También os quería comentar la importancia del **compromiso**. Cada vez es mas difícil, ¿verdad?...las chicas en las discotecas y yo a entrenar; los amigos por ahí esta noche y yo mañana partido…Si, lo sé, ¿que os creéis? Deciros que es una cuestión de compensaciones individuales, a veces de sobreesfuerzo en el que llegamos a pensar que no vale la pena…Pero sois diferentes. Os gusta esto, saltar al campo cada semana, ganar, luchar; os queréis y abandonar no solo acabaría siendo una decepción individual. ¿Qué pasaría con la gente que sufre con vosotros desde fuera? ¿Se quedaría viendo la telenovela? ¿Y con los compañeros de equipo? ¿Y esa sensación del corazón en un puño cuando marcáis o regateáis al lateral antes de pisar área? ¿Qué pasaría con la gente gritando igoooooollllll! en la semifinal de un tornero veraniego o con la celebración de un campeonato liguero? Los sentimientos cuestan a veces sacrificios, pero con nada se pagan. **¡Aprovecharlos, disfrutarlos, vivirlos!**

PAPERERIA
L'EIXAMPLE

**¿Necesitas papel para envolver regalos?¿Una pluma para que te firmen las notas?
¿Un regalo de cumple para un amigo?**

Mallorca, 77 93 · 439 65 23 08029 Barcelona

El personaje

por Carlos Carmona

El pasado 3 de Diciembre tuvo lugar en nuestro campo de la Escuela Industrial una entrevista a una persona muy vinculada a nuestro Club.

Hace 50 años jugaban en Hungría futbolistas como Czibor, Kocsis, Kubala y otros. Estos jugadores recalaron en el F.C. Barcelona e hicieron grande tanto a la selección húngara como al equipo blaugrana de nuestra ciudad.

La televisión húngara ha querido rememorar este momento histórico. Lo ha hecho entrevistando a los hijos de tan celebres jugadores. Nuestro Club tiene la suerte y satisfacción de contar entre nuestro modesto cuerpo técnico con SANDOR, que como es sabido, es el hijo del mítico SANDOR KOCSIS.

Quiero desde estas líneas, en nombre del Club y a titulo personal unirme a este homenaje. Durante el tiempo que lleva entre nosotros ha demostrado que es un gran deportista, un magnifico entrenador y sobre todo, una excelente persona.

Espero que siga entre nosotros durante muchos años y que me permita disfrutar de su amistad.

Gracias, SANDOR.

Breve reseña biográfica del primer KOCSIS de tres generaciones apasionadas por el balón. De las dos siguientes, y que tienen un peso especifico en nuestro club actualmente, intentaremos hacer acopio de información y dedicarles una pagina de nuestra revista en próximos números.

Sandor Kocsis

Centrocampista (Hungría, 1929-1979)

Permanencia en el club Barcelona: 1958-1965. **Temporadas**: 7. **Partidos Jugados**: 190

Breve biografía: Sandor Kocsis ocupa, por méritos propios, un lugar destacado en la historia del fútbol europeo. Conocido como **Cabeza de oro**, Kocsis formó parte de una de las mejores selecciones que se han visto en los Mundiales: la de Hungría de 1954. Siempre bien colocado, potente, con un magnífico salto y un infalible remate de cabeza, Sandor explotó todo su potencial en tierras suizas, como prueban los 11 goles que marcó en el campeonato.

Nacido en Budapest, Kocsis comenzó a jugar al fútbol en las calles de la capital húngara, aunque no tardó mucho en despertar la atención del Ferencvaros. En la temporada 49-50 debió incorporarse al equipo del Ejército, el Honved, mientras cumplía el servicio militar. Cuando se produjo la invasión soviética de 1956 Kocsis estaba en Viena con el Honved y junto a varios compañeros, como Czibor, Puskas, Kalmar o Emil Osterreicher, decidió no regresar a su país. Mantuvo su contacto con el fútbol a través del Hungaria, un conjunto formado por exiliados. Un fugaz paso por el Young Fellows suizo fue su última escala antes de recalar en el Barcelona, donde volvió a reunirse con Czibor y Kubala. En el equipo catalán vivió momentos de gloria, como las Ligas conseguidas en 1959 y 1960 o la Copa de Ferias de 1960. Sin embargo, sufrió también una de las frustraciones más grandes de su carrera, sólo superada por la derrota en el Mundial de Suiza 54. Fue en la misma ciudad, Berna, y en el mismo estadio, Wankdorf. El Barcelona acudió allí en 1961 con el objetivo de conquistar su primera Copa de Europa, pero el Benfica se cruzó en su camino y les impidieron hacerse con el título. Antes de empezar el encuentro, Kocsis aseguró al masajista Ángel Mur: "Este partido no lo ganaremos". Estaba sentado en el mismo vestuario que había ocupado su selección en 1954.

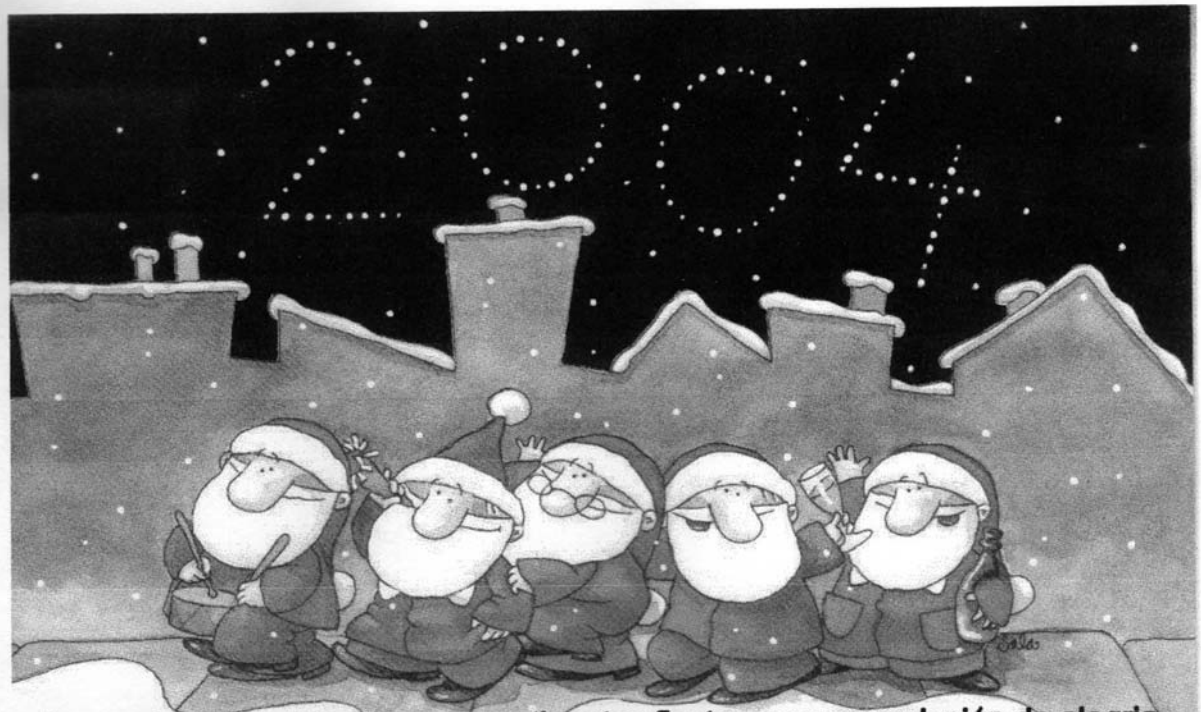
Club del Gourmet

Por Jesús Galilea

LA CAVA DE HORTA, C/TAJO 19, TEL: 93.407.06.55

Empezaré una serie de recomendaciones gastronómicas para que los desplazamientos con nuestros equipos del Don Bosco sean completos y podáis disfrutar de una buena mesa si los horarios de los partidos coinciden con alguna comida.

Hoy iniciaré la ruta en **Horta. C**uando os desplacéis al **Campo de Feliu i Codina**, os recomiendo acercaros a la C/Tajo nº19, donde encontraréis fácilmente **La Cava de Horta**, restaurante pequeño de unos cuarenta comensales de capacidad, de tonos verdosos, coquetón y confortable, donde su cocinera Guadalupe, a la que conozco hace años, os recibirá encantada. Abre por la noche y todos los festivos al mediodía. El menú nocturno se basa en pizzas de elaboración casera, más orientado al público juvenil aprovechando la zona de cines y pubs de alrededor. El menú de mediodía es más familiar. Sobresalen quince elaboraciones distintas de bacalao, desde el típico con chanfaina y el de pasas y piñones, hasta el novedoso bacalao al pesto que Lupe prepara con albahaca fresca que cultiva en varias macetas. Otra de sus especialidades son los pies de cerdo, que también prepara de más de diez maneras diferentes, pero lo que realmente borda son los arroces, desde la paella hasta el exquisito arroz caldoso de bogavante. El último día que la visité vi como le traían el pescado de roca para hacer el caldo de pescado, fundamental para cocer el arroz y una caja de bogavantes, todos vivos y moviéndose con el celo amarillo en sus pinzas para evitar posibles sustos. El precio es razonable, teniendo en cuenta que los productos son de calidad y como he dicho antes el trato es muy cordial. Y si no juegan vuestros hijos vale la pena la excursión a Horta, y si vais por la noche no podéis dejar de ir a tomar una caipiriña al Pub Brasileño que se encuentra enfrente, donde a ritmo de samba pasaréis un buen rato aunque solo sea mirando las bellezas nativas.



En nombre de la Directiva convertir estas fiestas en una explosión de alegria, en un gesto de paz, para que el 2004 nos lleve a la próxima Navidad sin pausas, pero sin prisas . ¡Sed felices!

CUENTO DE NAVIDAD

Por Miguel de la Torre

En estos días de Navidad abundan los buenos deseos de paz y de felicidad para todos. *Por diferentes medios (reportajes de TV, documentos escritos, fotografías, ..) se nos intenta tocar los sentimientos más nobles del ser humano para que afloren al exterior y así cambiar algo de lo que nos rodea. Os quiero contar un cuento (un resumen) que ha llegado a mis manos y que va en esta línea.*

" Mahmoud y su mujer Leila, que está embarazada, se ven obligados a cambiar de residencia porque la colonia israelita instalada desde hace unos años al lado de su pueblo, en Palestina, vuelve a crecer y absorbe sus tierras que eran su única fuente de ingresos. A la salida de Nablús han de pasar el control militar. Lo consiguen después de tres horas de cola, calor y tensión. Todo ello provoca que Leila tenga dolores de parto.

Una de las ambulancias de la Media Luna Roja que menudean por la zona a causa de los toques de queda, se ofrece para llevarlos al hospital de Jerusalén. Atraviesan Palestina tan rápido como pueden. Uno, dos, tres controles militares de carretera ... Una, dos patrullas de policía... y finalmente llegan a la cola para cruzar el muro. Entre ellos y el hospital hay 120 conductores, 8 metros de cemento armado o 2 metros de valla electrificada, unas 23 armas automáticas, 18 soldados israelíes y 4 vehículos militares. Los 120 conductores les dejan pasar, el resto no. Paso bloqueado.

La Leila no puede más, pide a Mahmoud que la lleve a la parada de frutas al pie de la carretera, hecha con telas de saco y hierros, que la acoge entre higos, sandías y melones. La vendedora hace salir a todos los hombres y con la ayuda de sus hijas calienta agua en la omnipresente tetera y prepara un cojín de ropa y sacos. Al poco, anuncia a Leila que se prepare para dar a luz."

Hace 2000 años, más o menos por esta época, Palestina estaba ocupada por los romanos. Maria y José, judíos humildes, se veían obligados a ir de Nazaret a Belén (del norte al corazón de Palestina) a empadronarse. La mujer, que estaba embarazada, al llegar a Belén dio a luz.

Ha pasado todo este tiempo y la situación en Palestina es peor. Hay muchos más niños que nacen en peores condiciones que las que puede ofrecer un establo. Hay más pobreza. Hay soldados ocupando el territorio palestino.

Quizás cuando nos deseemos paz en estas fiestas pensemos en ellos y en todos lo que sufren situaciones similares.

Bon Nadal

M&D S.L

Construccions en fusta

¿Quieres tener un piso nuevo sin cambiarte de casa?
¡Llámalos! o acercate. No son carpinteros, son artistas

Toni Martínez Durán
c/ Viladomat 227
Tel./ Fax 93 410 52 55
Tel. mòbil 670 25 23 91
08029 - BARCELONA

TALLERES

A. Alsina

REPARACION DE AUTOMOVILES
EN GENERAL

Calabria, 139 - 141 - Tel. 325 48 66 - 08015 BARCELONA

¿Quieres que tu coche funcione como nuevo?
Acércate a talleres ALSINA y encontrarás experiencia
al servicio del motor. ¡No lo dudes!

CONSULTA
Calle Villarroel, 212, 6º2ª
08036 BARCELONA
Tardes, visitas concertadas (17 h.)
Teléfono 93 405 00 56

CONSULTORIO MÉDICO

MÉDICO DE CABECERA
OTORRINOLARINGOLOGIA

Afiliado a Mutuas:
ASISTENCIA SANITARIA, ASISA, ARESA, ADESLAS, MEDIFIATC, SANITAS, CIGNA, CASER, SEDSENAT, MUTUA GRAL. CATALUÑA, ASOCIACION EUROPEA, ALIANCE RACER DKV

LESIONES EN EL FÚTBOL Y PRIMEROS AUXILIOS

En este deporte se suceden una serie de lesiones que en muchos casos suelen ser frecuentes, y como es común en el fútbol base, las personas que auxilian estas lesiones son los propios entrenadores, padres o delegados que tienen un gran espíritu de ayuda pero no siempre la información o los materiales adecuados. Por éstas razones hemos enumerado una lista de lesiones que van desde las mas comunes hasta las mas complejas, como reconocerlas y que hacer para que esa valiosa atención sea efectiva.

Prevención: No sólo la prevención pasa por una buena preparación física, una adecuada alimentación e indumentaria. En estos casos de atención ante una lesión, la buena prevención pasa por tener un botiquín de primeros auxilios con los elementos indispensables para poder entrar al campo y atender al lesionado de manera efectiva. Ya que vemos muchas veces socorrer una lesión armados solo con la conocida agua bendita, y esto no es suficiente...

Un botiquín básico: Es fundamental que el entrenador exija al club un botiquín de primeros auxilios en condiciones. Lo que no puede faltar: desinfectante (para las heridas),spray frío para golpes y contusiones (tipo clorotilo), agua oxigenada, alcohol, spray (tipo reflex), esparadrapo (de distinto grosor), tiritas (de todo tipo), algodón, gasa, vendas (de algodón y elásticas), bolsas de frío, crema (tipo Radiosalil o similar), vaselina, aspirinas y unas tijeras.
Tener siempre en cuenta la caducidad de los productos y su estado de higiene.

TIPO DE LESIONES CON LAS QUE NOS PODEMOS ENCONTRAR

LESIONES MUSCULARES

1. **Estiramiento muscular (agujetas)**
No hay rotura muscular, ni lesión anatómica visible. Se da en músculos con sobrecarga, produciendo en ellos un ligero dolor. **Auxilio**: Según el grado, descenso de la carga de trabajo, estiramiento del músculo afectado y aplicación de antinflamatorio local (frío).
2. **Desgarro muscular**
Se produce rotura muscular, que puede ser parcial o total. Se da por fuerza excesiva, mal entrenamiento o gesto técnico incorrecto. Hay un dolor muy intenso, una impotencia funcional, sin limitación articular, como así también una inflamación visible. **Auxilio**: Interrupción inmediata de la actividad; según el grado, inmovilización de la zona afectada, reposo y atención médica.
3. **Calambre**
Es una contractura violenta, permanente y dolorosa, que se da por asfixia muscular, sobreesfuerzo, mal entrenamiento o mala alimentación.
Auxilio: detención momentánea de la actividad, elongación del músculo afectado, hidratación y masaje.
4. **Contractura**
Esta lesión se da por una agresión externa, no hay lesión anatómica visible, pero sí una contracción violenta del músculo.
Auxilio: Según el grado, estiramiento y masaje, desinflamatorio local.

LESIONES TENDINOSAS

1. **Tendinitis**
Es una inflamación del tendón, producida por una sobrecarga, tensión excesiva, o movimiento anormal del mismo.
Auxilio: comprobación funcional del tendón. Si hay lesión aguda, inmovilización. Si es crónica, reposo y fisioterapia.
2. **Rotura del tendón de Aquiles, tendón tibial anterior, etc.**
Pueden ser parciales o totales, hay un dolor muy agudo y una incapacidad funcional del tendón.
Auxilio: suspensión inmediata de la actividad y tratamiento médico urgente.

LESIONES ARTICULARES

1. **Esguince**
Es una de las lesiones mas frecuentes en el fútbol, se produce una distensión o rotura ligamentosa, sin desplazamiento de las superficies articulares, por un traumatismo directo o indirecto, sobrepasando los límites de la articulación. Es muy frecuente en el fútbol, sobre todo esguinces de tobillo y rodilla. Puede clasificarse en:
Grado I: esguince simple, es la elongación del ligamento sobrepasando su límite elástico. Sus síntomas son dolor variable a la palpación, inflamación moderada pero con articulación estable.
Auxilio: detención de la actividad, frío y vendaje.
Grado II: rotura incompleta del ligamento, dolor intenso que aumenta con el movimiento, edema (inflamación) e impotencia funcional relativa.
Auxilio: detención de la actividad ,frío, vendaje, reposo, consulta al médico.
Grado III: rotura completa del ligamento, dolor muy intenso y agudo, con edema y hematoma, impotencia funcional, inestabilidad de la articulación.
Auxilio: detención inmediata de la actividad, frío y hospital.

2. **Lesión de meniscos**
Se produce por traumatismo (golpe) indirecto, a través de una flexo extensión más rotación. Hay síntomas de dolor, bloqueo de la articulación y limitación funcional. **Auxilio**: aplicar frío, reposo, vendaje compresivo, y visita al médico

FRACTURAS

Puede darse en el fútbol por golpe, caída o mal estado del terreno de juego. Dicha lesión puede ser abierta o cerrada; completa, incompleta o con fisuras. Sus características son el dolor que aumenta con la palpación, impotencia funcional, hemorragia interna o externa y, en ciertos casos, deformidad.
Auxilio: Inmovilización; si la fractura es abierta, aplicar un apósito; si hay hemorragia, compresión. Bajo ningún caso manipular la lesión e impedir que se mueva. Acudir con urgencia al médico.

LUXACIONES

Es la pérdida total o parcial de la relación entre las superficies óseas de una articulación. Se observa impotencia funcional, inflamación, dolor y deformidad.
Auxilio: inmovilización y traslado urgente al médico.

OTRAS LESIONES

1. **Contusiones**
Traumatismo cerrado producido por un golpe. Hay roturas de vasos y capilares (hemorragia)
Auxilio: aplicar frío, reposo, elevación del miembro afectado, no masajear.
2. **Heridas**
Discontinuidad de piel por trauma externo. Hay dolor, hemorragia y separación de los bordes, con posible infección.
Auxilio: limpiar y quitar cuerpos extraños, cortar colgajos, cortar la hemorragia, desinfectar, y aplicar apósitos si conviene, usar material estéril. No usar alcohol, pomadas ni algodón.
3. **Heridas graves o profundas**
Auxilio: Limpieza somera, apósito y hospital.
4. **Abrasiones y erosiones**
Es una herida superficial, sin separación de bordes, debida a roces o deslizamientos.
Auxilio: Limpieza, desinfección y apósitos.
5. **Ampollas**
Desbridamiento (por fricción) entre dermis y epidermis.
Auxilio: no quitar la piel. Si la ampolla es grande, pinchar; y si se rompe, aplicar tratamiento de heridas.
6. **Hemorragias**
Hay tres tipos: arteriales, venosas y capilares.
Auxilio: compresión directa con material esterilizado sobre la lesión y aplicación de vendaje compresivo. **Nunca** torniquete. Traslado inmediato al hospital. De nariz: cabeza hacia atrás, taponamiento de las fosas nasales, comprimir las alas de nariz y aplicar hielo en la frente.

PARADA CARDIO RESPIRATORIA

Es una interrupción brusca, inesperada, y potencialmente reversible, de la respiración y la circulación espontáneas. No es muy frecuente en el fútbol este tipo de problema pero ante el caso debemos actuar con rapidez.
¿QUÉ HACER?
* Actitud confiada y sosegada.
* Comprobar las funciones vitales.
* Utilizar a la gente (pedir ayuda médica)

PLAN DE RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR
1. Comprobar fehacientemente la existencia de parada cardio respiratoria (búsqueda de pulso).
2. Colocar en posición tendida al accidentado.
3. Apertura de las vías aéreas: hiperextensión del cuello hacia atrás colocándole un bulto bajo la nuca (no hacerlo sí se sospecha posible lesión cervical).
4. Extraer cuerpos extraños de las vías respiratorias.
5. Ventilar boca a boca, tapando la nariz. Dos ventilaciones por tres masajes cardíacos.
6. El masaje cardíaco se efectúa realizando una compresión con ambas palmas de las manos juntas en la base del esternón (en el medio del pecho, cerca del abdomen)
7. Continuar el masaje y la respiración hasta que llegue el auxilio médico.

Articulo preparado por Antonio Barraquero

CENTRO DE ACUPUNTURA
Y MANOPUNTURA

ENRIQUE GRANADOS, 89 - 08008 BARCELONA
TEL. 93 323 32 28 - FAX 93 453 97 21

PRÓXIMAMENTE PROCEDEREMOS A LA APERTURA DE UN NUEVO CENTRO EN LA GRAN VIA DE LES CORTS CATALANES 481, ENTRE LAS CALLES CALABRIA Y VILADOMAT Y ASI ESTAR MAS CERCA DE TODOS

MINERALES NECESARIOS

Articulo preparado por nuestro Coordinador Antonio Berraquero

¿Conocemos los nutrientes necesarios, las cantidades requeridas y donde encontrarlos?

Hablemos de algunos de ellos:

CALCIO

FUNCIÓN. El calcio constituye el 2% del peso corporal, distribuido principalmente entre los huesos, tejidos duros y dientes, por lo que es vital para la formación y la buena salud de estos. También participa en la coagulación de la sangre y las funciones musculares, y es vital para la transmisión nerviosa.
DEFICIENCIA. Reblandecimiento y debilidad ósea, fracturas, osteoporosis y debilidad muscular.
ATENCIÓN. El momento más importante para hacer algo al respecto es durante la infancia, una dieta rica en calcio es el primer paso de un desarrollo óptimo. El organismo necesita el sol para sintetizar la vitamina D, absolutamente imprescindible para asimilar el calcio, así que además de una dieta sana es necesario tomar el sol y el aire fresco.
ALIMENTOS. Leche y productos lácteos, sardinas enlatadas, hortalizas de hoja verde, berros, semillas de ajonjolí y perejil.

FÓSFORO

FUNCIÓN. El fósforo, junto con el calcio, es vital para la formación de los huesos y dientes. Esencial para la producción de energía a través de los alimentos así como para la constitución de las células.
DEFICIENCIA. Es rara ya que es un mineral presente en prácticamente todos los alimentos, sobre todo en los alimentos ricos en calcio. Puede inducirla un consumo excesivo de antiácidos.
La asimilación de este mineral depende de la vitamina D y el calcio.
ALIMENTOS. Presente en una gran cantidad de alimentos, siendo los más destacados el hígado de cerdo, el bacalao seco, el atún en aceite, las sardinas en aceite, el lenguado, la merluza, las gambas, el pollo, el huevo y el yogur.

HIERRO

FUNCIÓN. El hierro combinado con el oxígeno genera la hemoglobina. Esta transporta el oxígeno desde nuestros pulmones hasta cada una de las células de nuestro cuerpo.
DEFICIENCIA. Anemia, fatiga, depresión, palpitaciones y bajas resistencias a las infecciones.
ATENCIÓN. Los hombres y las mujeres tienen necesidades muy distintas de hierro. La mujer, desde que comienza a menstruar hasta la menopausia, necesita el doble de hierro en la dieta que el hombre.
FUENTES ALIMENTARÍAS. Hígado, carne magra, sardinas, yema de huevo, vegetales de hoja verde, dátiles, higos secos y cereales enriquecidos.

MAGNESIO

FUNCIÓN. El magnesio tiene un papel esencial en la contracción y la relajación muscular, mejorando la salud cardiovascular. Activa gran variedad de enzimas y participa en la estabilización molecular. Mantiene los huesos, articulaciones, cartílagos y dientes en buen estado.
DEFICIENCIA. Irritabilidad muscular y nerviosa, debilidad, hipertensión y convulsiones. Las deficiencias de magnesio suelen ir asociadas a otras carencias nutricionales, derivadas en muchos casos de dietas ricas en alimentos congelados y procesados.
ATENCIÓN. Un elevado consumo de suplementos de fósforo, calcio y vitamina D, debe ir acompañada de magnesio
ALIMENTOS. Germen de trigo, azúcar moreno, almendras, nueces, semillas de soja y de sésamo, higos secos y hortalizas de hoja verde.

POTASIO

FUNCIÓN. El potasio potencia la actividad del riñón ayudando en la eliminación de toxinas. Esencial en el almacenamiento de carbohidratos y su posterior conversión en energía. Ayuda a mantener un ritmo cardíaco adecuado y una presión arterial normal. Es un mineral esencial para la transmisión de todos los impulsos nerviosos.
DEFICIENCIA. Debilidad muscular, fatiga, mareo y confusión. La mayoría de las dietas contienen suficiente cantidad de potasio, aunque aquellos que consumen grandes cantidades de café, alcohol o alimentos salados pueden alcanzar cierta deficiencia de potasio.
ATENCIÓN . El potasio y el sodio están muy vinculados por participar ambos en el control y nivelación del nivel de agua corporal.
ALIMENTACIÓN. Vegetales de hoja verde, fruta en general y patatas.

SELENIO

FUNCIÓN. El selenio actúa junto con la vitamina E como antioxidante, ayudando a nuestro metabolismo a luchar contra la acción de los radicales libres. Ayuda a protegernos contra el cáncer, además de mantener en buen estado las funciones hepáticas, cardíacas y reproductoras.
DEFICIENCIA . Es rara, aunque puede darse en zonas donde la tierra no contiene suficiente cantidad de este mineral. Puede producir dolor muscular e incluso miocardiopatías. Se han llevado a cabo estudios que relacionan áreas geográficas con menores cantidades de selenio en los alimentos con una mayor incidencia de cáncer.

ATENCIÓN. Es el más tóxico de los minerales incluidos en nuestra dieta. La ingestión en dosis altas se manifiesta con pérdida de cabello, alteración de uñas y dientes, nauseas, vómito y aliento a leche agria.
ALIMENTOS. Carne, pescado, cereales integrales y productos lácteos. Las verduras dependerán de la tierra en la que se ha cultivado.

SODIO

FUNCIÓN. El sodio, en colaboración con el potasio, regula el equilibrio de los líquidos. Contribuye al proceso digestivo manteniendo una presión osmótica adecuada. Por último, al actuar en el interior de las células, participa en la conducción de los impulsos nerviosos.
DEFICIENCIA. Es rara, pero si se produce se manifiesta con deshidratación, mareo y baja presión arterial. Puede haber pérdidas de sodio a causa de diarrea, vómito y una excesiva transpiración.
ATENCIÓN . El empleo de diuréticos para adelgazar, la sauna y el ejercicio intenso en época de calor conduce a pérdidas de liquido que no se compensan con la simple ingestión de agua, de hecho puede ser muy perjudicial, y se hace necesario ingerir líquidos enriquecidos con sodio.
ALIMENTOS. Presente en casi todos los alimentos como un ingrediente natural o como un ingrediente añadido durante el proceso de elaboración. La principal fuente es la sal de mesa seguida de alimentos procesados, queso, pan, cereales, carnes y pescados ahumados, curados y en salmuera.

ZINC

FUNCIÓN. El zinc es vital para el crecimiento, regula el desarrollo sexual, la producción de insulina y las resistencias naturales, además de los desarrollos epidérmico y capilar.
DEFICIENCIA. Se ve afectado el crecimiento normal, desarrollándose un sistema inmunitario débil. Puede conducir a pérdida de peso, problemas cutáneos, libido baja, pérdida de gusto y olfato. Puede ser un factor en el caso de dietas estrictamente vegetarianas, constantes dietas de adelgazamiento o bien alguna caprichosa dieta como pueda ser la macrobiótica.
ATENCIÓN. Las situaciones de tensión pre-menstrual y de depresión post-parto responden bien a una dosis extra de zinc. No tomes grandes cantidades de salvado en estas situaciones ya que inhibe la capacidad de absorción de zinc del organismo.
FUENTES ALIMENTARÍAS .Carne roja, huevos, marisco, legumbres, frutos secos, especialmente cacahuetes y semillas de girasol.

CENTRE D'ALIMENTACIÓ NATURAL

Cuidar de nuestra salud debería ser una de nuestras prioridades. Aquello de que "en cuerpo sano, mente sana", es una realidad necesaria para afrontar el día a día que vivimos.
En el **CENTRE D'ALIMENTACIÓ NATURAL L'ARBRE DE VIDA** encontrarás todo aquello que tu cuerpo precisa para una alimentación correcta.
Además, tenemos productos de cultivo ecológico. ¡Pruébalos!, te esperamos en Calabria 162, esquina Aragón.

Chambras

Rosellón, 60-62 - 08029 BARCELONA
Tel. 439 10 59

¿QUIERES SEGUIR SIENDO EL CENTRO DE ATENCIÓN, SORPRENDERTE A TI MISMA Y A LOS DEMÁS?
CHAMBRAS TE AYUDARÁ. ¡VISÍTANOS!

DICCIONARI FUTBOLER

ARQUIERO

Expresión de queja y lamento emitida por muchos entrenadores ante la falta de un guardameta que ofrezca garantías.

AS

Jugador reserva que destaca sobremanera en el juego de naipes merced a sus largas estancias en el banquillo.

BALON

Objeto de forma esférica con el que se juega el partido, y que en muchos casos es considerado como un objeto volador no identificado (OVNI) por los guardametas. Si lo acaban identificando y deteniendo, se le denomina *balón de oxigeno*.

CAMBIO DE JUEGO

Pase hecho de un lado al otro del campo, con la intención de cambiar el origen del ataque, si bien, lo único que se consigue habitualmente es el cambio de deporte, ya que del fútbol se pasa al rugby en un pis pas.

CIRCULO CENTRAL

Circulo de 9,15 metros de radio, cuyo centro coincide con el centro del campo, y que por empírica ley de causa/efecto, se deduce que el equipo que mas veces saca el balón desde ese punto, acaba derrotado.

DEFINIR

Marcar gol. Fue popularizado por Menotti en su etapa como técnico del F.C. Barcelona. Cabe destacar que desde hace tiempo el Barcelona no ha vuelto a definir... ni a definirse.

EMBOTELLAR

Presionar al rival sin dejarle jugar mediante el lanzamiento de todo tipo de objetos de vidrio.

FIEDERACION

Organismo mal oliente que rige y reglamenta el fútbol a nivel organizativo y técnico.

FUERA DE JUEGO, regla del

Una de las normas mas difíciles de percepción y sanción en el fútbol, hasta el punto de que después de visionar la jugada infinitas veces en televisión, nadie coincide con el pronostico.

GARRA

Dicese del acentuado espíritu de lucha que puede caracterizar a un jugador o a un equipo. Si la garra no viene acompañada de cierta técnica, se le denomina *garrapata*.

HUECO

Espacio libre creado en las gradas por la acción atacante de un espectador o por un error de ubicación de otro, y que permite al primero, en una rápida e inteligente acción, situarse en un lugar privilegiado para la correcta visualización del encuentro.

INTERMEDIARIO

Cualquier persona que no siendo entrenador ni jugador se lleva una gran comisión por la contratación de ambos.

JUGADA ENSAYADA

Tipo de jugada realizada de manera casi mecánica, previamente experimentada en los entrenamientos y que jamás se lleva a cabo en los partidos de competición.

LARGUERO

Travesaño horizontal que une los dos postes de la portería y que tiene como fin el de crear emociones encontradas entre los espectadores según se trate del larguero propio o del ajeno.

PLANTILLA

Nombre creado para que los entrenadores puedan quejarse y defender su cargo, y que suele ir acompañado por adjetivos tales como: menguada, corta, larga, escasa, excesiva, de segunda, incapaz, inmadura, con poca experiencia, etc.

PUNTA, jugador

Jugador especializado en el área y sus cercanías con fines exhibicionistas y poco honestos.

TARJETA ROJA

Cartulina que exhibe el árbitro a un jugador al decretar su expulsión, y que provoca la ira del mencionado jugador y la algarabía de los jugadores contrarios.

(Extraído de la página web HUMORDAZ.COM)

futbolaleixample.webcindario.com

Sigue siendo una ventana abierta para que opines sobre lo que ocurre en el Club, comentar tu partido, aportar ideas para la revista BOSCOMANIA, exponer tus aficiones, etc...**¡Esperamos tu colaboración!**

INMOBILIARIA OCEAN, S.A.

Su mejor garantía:
la profesionalidad y seriedad
¡compruébelo!

C/ Entenza, 157, 5º 1ª
08029 BARCELONA

TEL.: 93 322 65 51
Fax: 93 419 11 01