

DIGITAL

SEVILLA SPORT

TIME

EDICIÓN

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

SEVILLA SPORT N.º 19 · El periódico del partido · 25/09/21

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE SEVILLANO



DESCARGA TODAS LAS EDICIONES

SWEET HOME

EL SEVILLA BUSCARÁ SU TERCER TRIUNFO EN TRES ENCUENTROS EN EL RAMÓN SÁNCHEZ-PIZJUÁN



HYUNDAI
Hyundauto Motor
Automoción Aljarafe



SURCASA
SERVICIOS INMOBILIARIOS



TOYOTA
HISPALJARAFE

DECARGA LA APP

TIMESPORT[®]

El periódico del partido

FÚTBOL

ACTUALIDAD

ENTREVISTAS

SORTEO

POLIDEPORTIVO

LO QUE LOS DEMÁS
NO CUENTAN

DEPORTE Y SALUD



Y ACCEDE DURANTE TODO EL AÑO, A LA MEJOR INFORMACIÓN
DE TU EQUIPO DE FÚTBOL Y DEL DEPORTE DE TU CIUDAD



CLASIFICACIÓN LIGA SANTANDER	4
EL DÍA DEL PARTIDO	6
SEVILLA FC	7
+ FÚTBOL	11
POLIDEPORTIVO	15
CURIOSIDADES	18
DEPORTE Y SALUD	19
PONTE EN FORMA	20
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA	21
PASATIEMPOS	22

STAFF



EDITA
JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

ATENCIÓN AL CLIENTE: 881 124 648
E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM
WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN
JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

DIRECCIÓN
CARLOS GARRIDO

DEPÓSITO LEGAL: C-2225-2018

DESCÁRGATE NUESTRA
EDICIÓN DIGITAL



J.L. PUBLICACIONES S.L. informa que: Al amparo del Art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías y anuncios de esta publicación, sin autorización escrita de la Editorial. La Editorial no se responsabiliza de las opiniones, fotos y contenidos de sus colaboradores.

Si deseas expresarnos tu opinión sobre nuestros números, comentarnos alguna sugerencia o te interesa encontrar algún tema en especial, por favor, háznoslo saber en la dirección de correo electrónico: info@jlpublicaciones.com

Síguenos en www.timesport.eu y en las Redes Sociales:  






Calidad al mejor precio
Cash Moisés, la confianza de acertar

Pol. Santa Isabel. C/ Alicatadores, 22
41520 El Viso del Alcor - Sevilla T: 955 74 08 95

Pol. Store. C/ Gramil, 27 Nave 3
41008 Sevilla T: 645 317 934

Pol. El Pintero. C/ Albarconeros, 33
41410 Carmona - Sevilla T: 628 16 18 50

Pol. Los Girasoles. Calle A, Nave 2
41900 Camas - Sevilla T: 685 830 627
CASH MOISES

CENTRO DE FISIOTERAPIA ANTONIO ROLDÁN

La fisioterapia más cercana





Avda. Luis Montoto 107-113, Edificio Cristal B, Planta 2, Módulo O • Tlf.: 955 541 748 / 615 860 465 • www.fisioterapiaantonioroldan.com



CLASIFICACIÓN LIGA SANTANDER 2021/22 - PRIMERA DIVISIÓN								
EQUIPOS	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	
1	R. MADRID	16	6	5	1	0	21	8
2	ATLÉTICO	14	6	4	2	0	9	5
3	R. SOCIEDAD	13	6	4	1	1	9	6
4	SEVILLA	11	5	3	2	0	8	2
5	VALENCIA	10	6	3	1	2	11	7
6	RAYO	10	6	3	1	2	10	6
7	BARCELONA	9	5	2	3	0	8	5
8	BETIS	9	6	2	3	1	9	7
9	ATHLETIC	9	6	2	3	1	5	3
10	OSASUNA	8	6	2	2	2	7	9
11	MALLORCA	8	6	2	2	2	4	9
12	VILLARREAL	7	5	1	4	0	6	3
13	ESPANYOL	6	6	1	3	2	4	5
14	CÁDIZ	6	6	1	3	2	6	8
15	ELCHE	6	6	1	3	2	4	7
16	LEVANTE	4	6	0	4	2	6	9
17	CELTA	4	6	1	1	4	6	10
18	GRANADA	3	6	0	3	3	5	11
19	GETAFE	0	6	0	0	6	2	10
20	ALAVÉS	0	5	0	0	5	1	11

PT: Puntos totales | PJ: Partidos jugados | PG: Partidos ganados | PE: Partidos empatados | PP: Partidos perdidos | GF: Goles a favor | GC: Goles en contra

PREMIO AL MÁXIMO GOLEADOR DE LALIGA - PICHICHI						
JUGADOR	GT	GP	GC	GPE	GF	
1	BENZEMA (REAL MADRID)	8	5	1	1	1
2	VINIcius (REAL MADRID)	5	4	1	0	0
3	OYARZABAL (REAL SOCIEDAD)	4	0	1	2	1
4	CARLOS SOLER (VALENCIA)	3	1	0	2	0
5	LAMELA (SEVILLA)	3	3	0	0	0
6	MARCO ASENSIO (REAL MADRID)	3	3	0	0	0
7	CORREA (ATLÉTICO)	3	3	0	0	0
8	LUIS SUÁREZ (ATLÉTICO)	3	2	1	0	0
9	FALCAO (RAYO VALLECANO)	2	1	1	0	0
10	BRAITHWAITE (BARCELONA)	2	1	1	0	0

GT: Goles totales | GP: Goles de pie | GC: Goles de cabeza
 GPE: Goles de penalti | GF: Goles de falta

PREMIO AL PORTERO CON MENOS GOLES ENCAJADOS - ZAMORA DEBEN DISPUTAR AL MENOS 28 PARTIDOS CON 60' JUGADOS EN CADA UNO.				
PORTERO	COEF.	GR	PJ	
1	DIEGO LÓPEZ (ESPANYOL)	0,83	5	6
2	OBLAK (ATLÉTICO)	0,83	5	6
3	DIMITRIEVSKI (RAYO VALLECANO)	1	6	6
4	MAMARDASHVILI (VALENCIA)	1,17	7	6
5	CASILLA (ELCHE)	1,17	7	6
6	LEDESMA (CÁDIZ)	1,33	8	6
7	COURTOIS (REAL MADRID)	1,33	8	6
8	MANOLO REINA (MALLORCA)	1,50	9	6
9	SERGIO HERRERA (OSASUNA)	1,50	9	6
10	DITURO (CELTA)	1,67	10	6

COEF.: Coeficiente | GR: Goles recibidos | PJ: Partidos jugados



küchentime
Kitchen German Made 

Calle Almoraima, 9, 41940 Tomares, Sevilla
Teléfono: 955 33 80 04 kuchentime.com



CERAMIX
HOME

Calle Almoraima 27-29, 41940 Tomares, Sevilla
Teléfono: 954 66 67 97 ceramixhome.es

TODO PARA LA REFORMA DE TU HOGAR



ESTADIO RAMÓN SÁNCHEZ-PIZJUÁN

SÁBADO 25 SEP 2021 • 18:30 H.



VS



SEVILLA FC

RCD ESPANYOL



SEVILLA FC

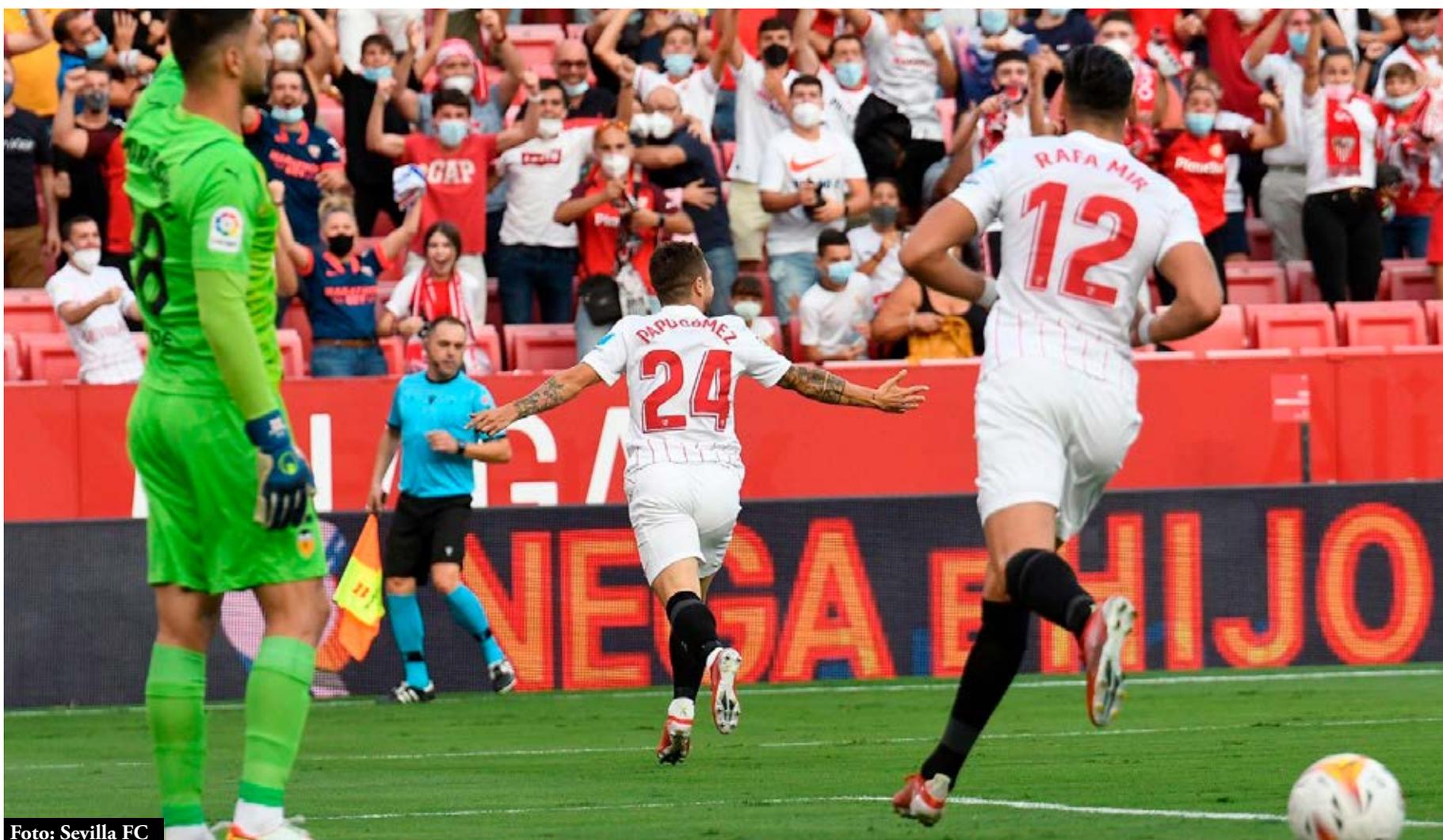


Foto: Sevilla FC

EL SEVILLA QUIERE SEGUIR SUMANDO DE TRES EN TRES EN SU FEUDO

La victoria de este miércoles ante el Valencia por 3-1 en el Estadio Ramón Sánchez-Pizjuán supuso un plus de motivación extra para el Sevilla FC. El conjunto dirigido por Julen Lopetegui volvió a la senda del triunfo tras dos empates consecutivos, lo que le permite seguir en la zona alta de la tabla, incluso con un partido menos. Quizás, el juego del equipo hispalense en las últimas jornadas ligueras no ha sido el más vistoso y efectivo, pero lo cierto es que el Sevilla sigue invicto tras cinco encuentros disputados en la competición doméstica.

Es más, hasta la fecha, los andaluces han actuado como local en dos ocasiones y en ambas han cosechado los tres puntos. Esta circunstancia invita al optimismo de cara a su nuevo reto. Durante la jornada número 7 de la Liga Santander, el Sevilla recibirá la visita del Espanyol, quien tampoco llega en un mal estado de forma. La cita tendrá lugar el sábado 25, a las 18:30 horas, y se postula como uno de los grandes choques del fin de semana en Primera División.



HIERROS CHICO

P. I. La Estrella C/. Electricista N° 1 Coria de Río - C.P. 41100 Sevilla

625 019 644 | hierroschico@gmail.com

OFERTA LUNES

3 rolls a elegir*

*entre toda la carta de Makis y Uramakis

13,95€



OFERTA MARTES

2 rolls a elegir*

*entre toda la carta de Makis y Uramakis

+

4 Niguiris a elegir

+

Botella de vino Árabe

19,95€

LUNES - JUEVES: 13.00 - 16.00
20.30 - 23.30

VIERNES - DOMINGO: 13.00 - 16.00
20.30 - 23.30

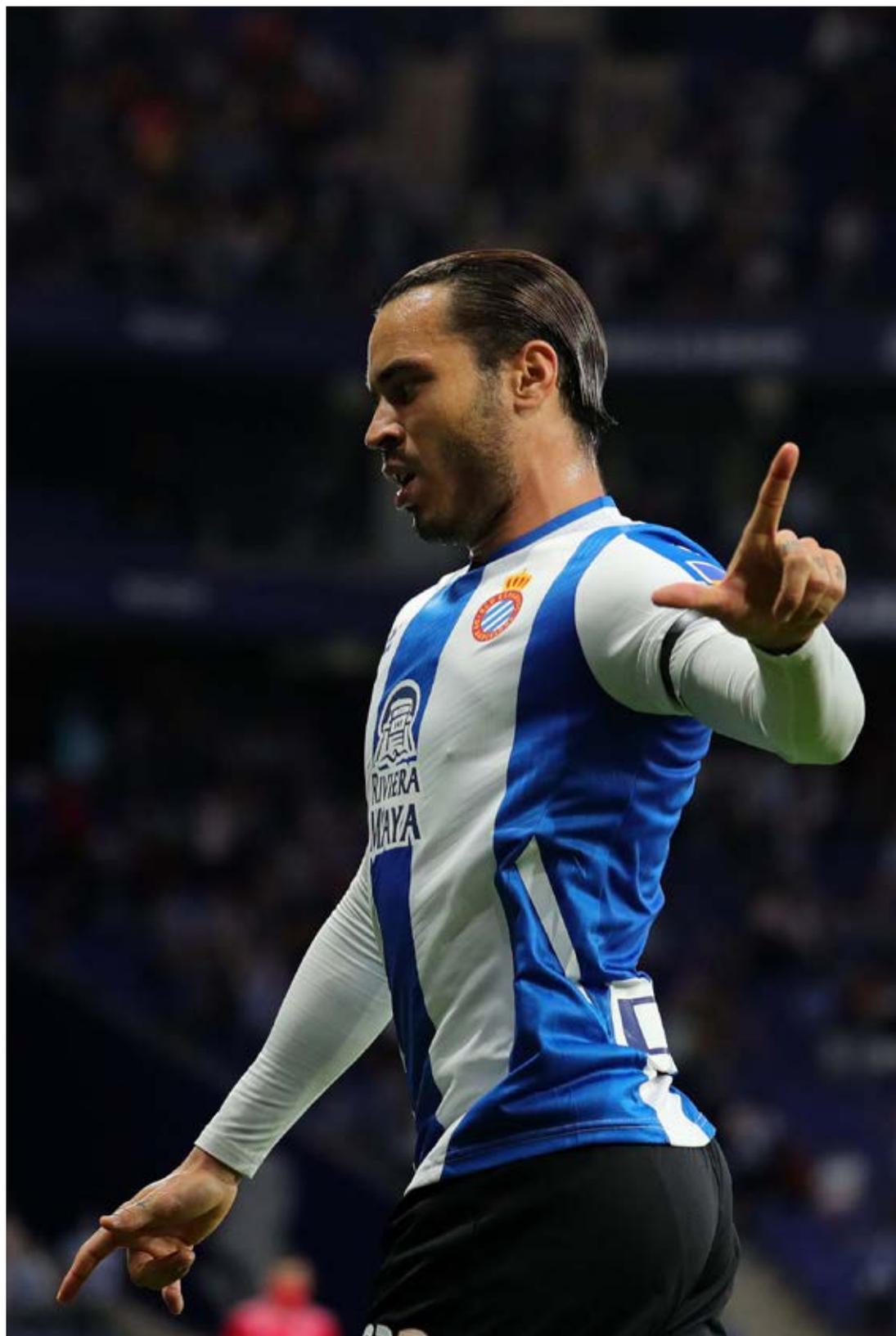
(MIÉRCOLES CERRADO)

☎ 643 175 020
954 497 549

C/ MEJICO, LOCAL 1
CORIA DEL RIO (SEVILLA)

PEDIDO A DOMICILIO
DE JUEVES A DOMINGO

A PARTIR DE 15€
PORTE: 1,50€



¡CUIDADO CON EL ESPANYOL!

Sevilla FC y RCD Espanyol se verán las caras este sábado, a las 18:30 horas, con el Estadio Ramón Sánchez-Pizjuán como testigo de lujo.

Sin duda, los 'periquitos' llegan a la ciudad hispalense con el claro objetivo de amargarle la fiesta a los sevillistas en su casa.

El Espanyol está mostrándose como uno de los equipos más complejos de abatir en este arranque de curso. En 6 encuentros solo ha caído derrotado en dos ocasiones, y ambas por la mínima: 1-0 ante el Mallorca y 1-2 contra el Atlético de Madrid. En el resto de encuentros, ha firmado 2 empates y 1 triunfo que llegó en el último choque ante el Alavés (1-0).

El máximo peligro del cuadro catalán tiene nombre y apellidos: Raúl De Tomás, un delantero potente y habilidoso que acumula 2 goles, pero que genera un enorme peligro en el área rival. Por tanto, los hombres de Lopetegui tendrán que hacer muy bien las cosas si quieren decantar la balanza a su favor y sumar tres nuevos puntos a su casillero.

ALQUILER DE AUTOS, AUTOCARES
Y MINIBUSES EN SEVILLA



ÚLTIMOS MODELOS EN
7-19-35-38-50-54-59-71 Y 74 PLAZAS

**¡Disfruta del placer de
viajar con nosotros!**



**OPCIÓN DE DISPOSICIÓN DE
VEHÍCULOS CARDIOVASCULARES**



Vía Salaria, n.º 10
(Políg. Industrial Fuentequintillo)
41089 Montequinto
Dos Hermanas - Sevilla

Móvil sólo emergencia: 666 47 47 47
info@autocareslact.com

www.autocareslact.com

954 63 02 04



Foto: LaLiga

SEVILLA FC – RCD ESPANYOL: UNA CITA HISTÓRICA

De nuevo, Sevilla y Espanyol vuelven a verse las caras protagonizando un capítulo más dentro de esta larga saga de duelos entre hispalenses y ‘periquitos’.

En total, estos dos equipos se han enfrentado en 166 ocasiones, de las cuales 79 ha ganado el Sevilla, 53 el Espanyol y 34 han terminado en tablas.

La última vez que midieron sus fuerzas fue en la temporada 2019/2020, con-

cretamente el 16 de febrero y durante la jornada 24 en Primera División. Ese choque concluyó en empate a dos, gracias a un tanto de Suso en el minuto 80 con el que el Sevilla, que ejercía como local, rescataba un punto.

Ahora, los dos llegan lanzados a la cita tras los triunfos obtenidos en la pasada jornada, por lo que se avecina otro duelo de ‘tú a tú’ por todo lo alto, tal y como nos tienen acostumbrados.



- Fisioterapia
- Fisioterapia Pediátrica
- Osteopatía
- Suelo Pélvico
- Epi
- Ecoguiada
- Diatermia
- Punción Seca

PIDE TU CITA:
955 982 261

Unidad de tráfico. Gestión integral del accidentado. Soporte asistencial inmediato gratuito y personalizado. Cordinamos médicos, fisioterapeutas y abogados.

Tú sólo tendrás que recuperarte!

CENTRO ESPECIALIZADO EN TERAPIAS REGENERATIVAS Y FACTOR DE CRECIMIENTO

C/ JOSÉ PAYÁN, 60. CAMAS (Sevilla) • www.centromiguelnaranjo.com • info@centromiguelnaranjo.com



C/ Poeta Muñoz San Román, s/n
C.C. CARREFOUR CAMAS
Camas • T 955 54 14 40

C.C. SEVILLA FACTORY
DOS HERMANAS
Dos Hermanas, Andalucía
T 671 64 32 15



+ FÚTBOL

Mercator



Foto: Sevilla Atlético

AL SEVILLA ATLÉTICO SOLO LE VALE GANAR

El arranque del Grupo II en Primera RFEF ha arrollado, literalmente, al Sevilla Atlético. El filial hispalense, después de cuatro jornadas disputas, es el farolillo rojo de la clasificación.

Y eso que comenzó con un empate de mérito frente al CE Sabadell, un recién ascendido de Segunda División. No obstante, tras ese partido han llegado tres derrotas consecutivas que han complicado la situación del equipo. Pero

esto acaba de empezar, por lo que quedan muchas oportunidades para reconducir este escenario, aunque no hay que dormirse.

Este domingo, a las 17:00 horas, el Sevilla Atlético viajará para medirse al San Fernando CD, un rival que llega en buen momento de forma y al que derrotarle significaría un plus de moral y energía más que importante.



FISIO MAX
SALUD INTEGRAL

Único Centro en Sevilla con el Acelerador Molecular
Diamagnético (ADM) **CTU Mega 20**

Lo más avanzado en Fisioterapia

Fibromialgia

Neuralgia del Trigémino

Edema Óseo

Patologías de la Columna

*Fascitis Plantar

*Lesiones músculo-esqueléticas

*Alteraciones edemo-inflamatorias

*Drenaje Linfático Integral

Con este anuncio
10% de descuento
en todas las
terapias

Estamos en Sevilla, en el edificio Viapol, c/ Balbino Marrón, 6-8

¡¡¡¡Llámanos 955 265 100 / 629 507 048!!!!



Foto: CD Gerena

RESULTADOS Y PRÓXIMOS COMPROMISOS DE LOS EQUIPOS SEVILLANOS EN TERCERA RFEF

El pasado fin de semana tuvo lugar la segunda jornada del Grupo X en Tercera RFEF, donde participan hasta 6 equipos representantes de la provincia de Sevilla.

Dicha jornada estuvo marcada por la disputa de dos derbis. Primero, el Sevilla FC 'C' se llevó los tres puntos al vencer 2-1 al CD Cabecense. Posteriormente, el CD Utrera se impuso 1-3 a la UD Tomares.

El CD Gerena y Atlético Antoniano también salieron airoso de sus enfrentamientos al ganar a Puente Genil (1-2) y Cartaya (0-1), respectivamente.

La próxima jornada, la tercera de esta competición, deparará los siguientes choques:

- Sevilla FC 'C' – Puente Genil FC (domingo 26 a las 12:00 horas).
- CD Gerena – UD Los Barrios (sábado 25 a las 19:30 horas).
- CD Cabecense – CD Utrera (derbi, domingo 26 a las 19:00 horas).
- AD Ceuta FC 'B' – UD Tomares (sábado 25 a las 18:00 horas).
- Club Atlético Antoniano descansa.

AUTOESCUELA LUNA



CENTRO DE FORMACIÓN

- Toda clase de permisos de conducir
- Especialistas en CAP:
 - Curso CAP Formación continua
 - Curso CAP inicial. Viajeros y Mercancías
 - Cursos ADR Mercancías Peligrosas

Tu autoescuela en CAMAS desde hace más de 30 años

T 954 39 35 23 • C/Juan Agustín Palomar, 6 • 41900 CAMAS - Sevilla



CHURRERÍA - CAFETERÍA EL NUEVE

CHURROS DE RUEDA
Y DE PATATAS
ESPECIALIDAD EN
DESAYUNOS Y MERIENDAS

PLAZA CONSTITUCIÓN, 4
T. 670 315 961 CAMAS (Sevilla)

Toldos AL-KAMAS

FABRICAMOS E INSTALAMOS TODO TIPO DE TOLDOS

Financiamos sin intereses

T. 955 003 969 - 625 024 109

Julio César Bloq.4 - Local 2 - 41900 CAMAS (Sevilla)
toldos.al.kamas@gmail.com • www.toldosalkamas.com

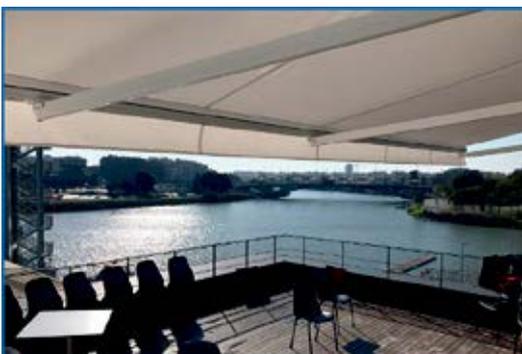




Foto: Sevilla FC Femenino

EL SEVILLA FC BUSCARÁ CONQUISTAR SU PRIMERA VICTORIA

El Sevilla FC ha ido de menos a más en este arranque de la Primera Iberdrola. El conjunto hispalense se estrenó con derrota en la máxima categoría del fútbol femenino nacional en un choque donde cayó por la mínima en su visita a Éibar (3-2).

No obstante, el equipo andaluz obtuvo un valioso empate en la segunda jornada frente a un rival de peso como el Levante (0-0), que supuso un plus

de energía.

Ahora, y tras el parón por los compromisos internacionales, toca viajar a San Sebastián para medirse a la Real Sociedad. En este choque, y ante un rival que cuenta sus partidos por victorias, el Sevilla buscará cosechar su primer triunfo del curso.

La cita será el sábado 25 de septiembre, a las 16:00 horas, en Zubieta.

LEV3J
PILATES

C/JOSÉ PAYAN, 60 - LOCAL 5. CAMAS - SEVILLA • T 654 681 032



CHURRERÍA - CAFETERÍA
EL NUEVE

CHURROS DE RUEDA
Y DE PATATAS
ESPECIALIDAD EN
DESAYUNOS Y MERIENDAS

PLAZA CONSTITUCIÓN, 4
T. 670 315 961 CAMAS (Sevilla)

MODEL
EXPERT RC
JUGUETERIA TECNICA



EXPERTOS
EN RADIO
CONTROL

REGALOS
ORIGINALES



MAQUETAS
Y PUZLES



MOVILIDAD
URBANA,
PATINES
ELÉCTRICOS





POLIDEPORTIVO





Foto: Olympic Triana



GTS NAZARENO DOS HERMANAS FS – OLIMPIC DE TRIANA: EL GRAN DERBI

La segunda jornada en el Grupo V de Segunda División B regresa por todo lo alto con un partidazo en forma de derbi sevillano, cuyos protagonistas serán, nada más y nada menos, que GTS Nazareno Dos Hermanas FS y Olympic de Triana.

Ambos equipos llegan a la cita en condiciones dispares. Olympic de Triana sumó su primer punto en el debut en casa frente a Molina Futsal (4-4). Por

su parte, Nazareno Dos Hermanas corrió peor suerte en su visita al Imperial FS, donde cayó derrotado por 7-2.

El choque tendrá lugar el domingo 26 de septiembre, a las 12:00 horas, con el Pabellón Francisco de Dios Jiménez como escenario. No hay duda de que será un duelo vibrante y una fiesta del fútbol sala sevillano en la que ambos conjuntos pelearán con todo para conseguir la victoria.

www.roymamotorsport.es



Disponemos de los más modernos equipos para el tallado, programación de llaves y mandos en todo tipo de vehículos



Copias y reparación de llaves y mandos

Cuadro de instrumentos



Reparación de Centralitas Motor



Clonado o Virgen Immo y codificado. Actualización de software Sustitución de componentes Diagnóstico

Módulos de Carrocería

Reparamos todo tipo de módulos de carrocería BSI, UCH, FRM

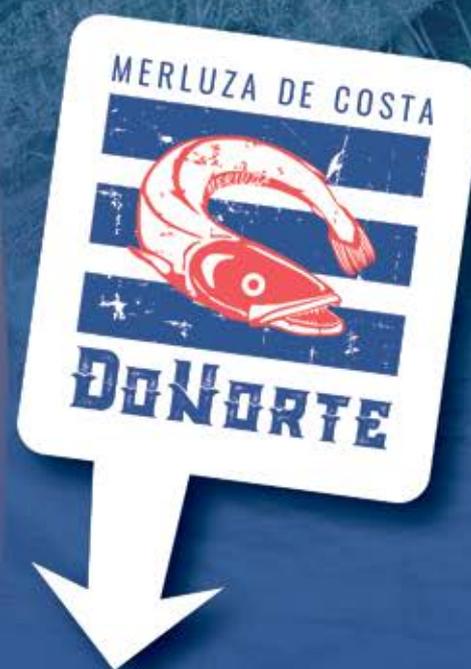


Info: 954 964 709 - 687 596 569
email: info@roymamotorsport.es
C/Aljarafe 1 A
41100 - CORIA DEL RÍO - SEVILLA



Somos DoNorte

DoNorte y Juan García Pesca te llevan la merluza más fresca de la costa gallega a tu casa. ¡Entra en www.donorte.gal y compra **pescado fresco y de calidad!** Merluza DoNorte, la de nuestro mar...
¡La mar de fresca!



Tienda online www.donorte.gal · ¡Síguenos en redes!  



JUAN GARCÍA PESCA
PESCADOS Y MARISCOS

LA EVOLUCIÓN DEL BALÓN DE FÚTBOL

Del balón de cuero cosido y con costuras al actual de poliuretano y con chip incorporado

Pelotas o balones con los que el hombre ha tratado de divertirse o competir han existido ya desde la época de los mayas hace más de 3.000 años cuando en el juego de pelota se hacía uso de un esférico elaborado con savia de árbol hule. Pero si nos referimos al fútbol exclusivamente, podemos empezar a hablar del BALÓN DE FÚTBOL como tal en el siglo XIX. La Asociación de Fútbol inglés estableció que las pelotas debían tener una circunferencia de 70 ctms. y pesar entre 350 y 400 gramos. Esos primeros balones eran de cuero y llamados de tiento a causa del cordón que cerraba las costuras por fuera. En el interior había una vejiga de cerdo que se llenaba de heno. No eran completamente esféricos y no botaban de manera uniforme...

COMIENZA LA EVOLUCIÓN:

Con el paso de las décadas, los balones evolucionan y dichos cambios se aprecian en los que eran empleados en cada Mundial de fútbol. En el primer Campeonato mundial, el de 1930 en Uruguay, se utilizaban los balones de tiento primigenios que tenían una vejiga de cerdo dentro. En Ebay se vende uno de los balones de la final entre Uruguay y Argentina por 139 euros.

En los siguientes mundiales los balones empezaron a cambiar. La vejiga del interior comienza a ser sustituida en el mundial de 1938 en Francia por una VÁLVULA INFLABLE que permitía hinchar el balón sin tener que descoserlo, y a la vez aumentan los paneles con los que están realizados y aparecen los modelos que usaban 18 paneles en el año 1954 en Suiza.

LA LLEGADA DE LOS HEXÁGONOS, EL COLOR BLANCO Y EL BALÓN SINTÉTICO:

Los gajos que conformaban el contorno y la forma del balón no permitían hacer una bola demasiado esférica. En el año 62, en el Mundial de Chile, el balón cambió la forma de sus paneles. Ampliaron y cambiaron la forma



de los mismos para tener 12 hexagonales y 6 rectangulares. y así tuvo ya un aspecto MÁS REGULAR. Además incorpora la válvula de látex que mantiene más tiempo el aire en su interior. Sin embargo en el 66 en Inglaterra se vuelve al modelo tradicional con el balón que crea la marca Slazenger.

LA GRAN REVOLUCIÓN EN EL 70:

Es el Mundial de México 70 cuando ADIDAS se convierte en la marca que crea el balón TELSTAR para los mundiales, que trajo como novedad. aún siendo de cuero, que contaba con 32 gajos poligonales y adoptó el color blanco y negro para ser visto mejor por

el espectador del estadio y ya de la televisión.

En 1978 llega el Tango para Argentina que se llegó a emplear en seis ediciones del Mundial. Ya en España 82 se combinó el cuero con el poliuretano para hacerlo impermeable. Cinco años más tarde llega el primer balón TOTALMENTE SINTÉTICO que reducía la absorción del agua. En 2002 desaparece el Tango y llega el FEVERNVA para Corea y Japón con un diseño llamativo y colorido que causó impacto.

LOS BALONES CONTEMPORÁNEOS:

Las novedades rompedoras llegan tras el 2002. En el de Alemania de 2006 se presenta un balón con menos gajos, el TEAMGEIST, aunque en 2010 en Sudáfrica aparece el JABULANI, balón que hace campeona del Mundo a España. En 2014 llega el BRAZUCA para poner samba al Mundial de Brasil, y finalmente en Rusia, último hasta la fecha en 2018, se regresa al TELSTAR mítico con mejoras tecnológicas y con la incorporación de un CHIP con el que se permitía saber si el balón traspasaba o no la línea de gol. Todo un cambio en el balón de fútbol, el gran protagonista de este juego y que ha ido mejorando notablemente para el confort del futbolista y de la seguridad en el terreno de juego.



Fae's Food

**COMIDA
INTERNACIONAL
PEDIDOS**

☎ 854 551 435



REPARTO A DOMICILIO



Avd. Clara Campoamor, 12 - 1 y 2 - Camas

LA QUIROPRÁCTICA EN EL DEPORTE

Ya por el año 1960, el que es considerado uno de los mejores futbolistas de la historia y símbolo del FC Barcelona, el húngaro-eslovaco Ladislao Kubala revelaba en una entrevista que *“de no ser por la quiropráctica, Kubala hoy no jugaría al fútbol”*. Su quiropráctico era de los pocos que había en España por aquel entonces. La profesión siempre fue más conocida y extendida por otros países de Europa y aún más en Norte América. Y a día de hoy seguimos muy lejos de estos países respecto a la incorporación de la quiropráctica en el deporte.

¿QUÉ ES LA QUIROPRÁCTICA?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la quiropráctica como: *Una profesión sanitaria que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos del sistema neuromusculoesquelético y de los efectos de éstos en la salud general. Se basa en técnicas manuales, incluyendo ajustes articulares y/o manipulaciones centrándose principalmente en las subluxaciones.*

La quiropráctica está reconocida como profesión sanitaria por la OMS y prácticamente todos los países desarrollados del mundo, incluyendo a nuestros vecinos Portugal, Francia, Reino Unido, Italia y un largo etcétera; en total más de 90 países por todo el mundo. Pero donde más extendida está es en los EE.UU. Tanto la población general como los deportistas son usuarios habituales y los que mejor conocen los beneficios de la quiropráctica son los profesionales del deporte.

¿QUÉ TIENE LA QUIROPRÁCTICA QUE ATRAE A LOS DEPORTISTAS?

Como ha dicho el dr. Jean-Pierre Meersseman, el quiropráctico belga responsable de crear en 2002 el Milan Lab, *“una centésima de segundo es la diferencia entre ganar o perder una olimpiada. Es igual para los futbolistas”*.

Este revolucionario centro de diagnóstico, tratamiento y prevención de lesiones deportivas que llevó al AC Milán a mejorar el estado físico de sus jugadores y a tres finales del Champions League en los 5 años después de su fundación, se basa en tres niveles funcionales:

- Zona Neuroestructural - El enfoque quiropráctico
- Zona Bioquímica y
- Zona Mental

¿QUÉ ES EL ENFOQUE QUIROPRÁCTICO?

Se trata de la detección y corrección de problemas biomecánicos del cuerpo,

especialmente de la columna vertebral, que pueden afectar al estado de salud, al rendimiento físico y a la predisposición para sufrir una lesión. Los deportistas que acuden a los quiroprácticos lo hacen por tres razones: para acortar el tiempo de recuperación de una lesión, para la prevención de lesiones y para mejorar el rendimiento físico (aunque sólo sea por unas centésimas).

Pero es en Norte América donde la quiropráctica se ha establecido con mayor amplitud en toda la sociedad y especialmente entre los deportistas. Lo que en algún tiempo se consideraba una medicina alternativa, hoy en día es una práctica corriente. Sobre un 90% de todos los deportistas de élite acuden a la quiropráctica habitualmente para mantenerse en la mejor forma física posible. En todos los principales deportes de Norte América, los quiroprácticos forman parte de las plantillas médicas. En la liga de football americano, la NFL, todos los equipos tienen un quiropráctico en plantilla. Y es que en este deporte tan brutalmente físico *“un partido es como estar en 20 o 30 accidentes de tráfico”*, dice Emmitt Smith, ex-jugador de los Dallas Cowboys, y continúa, *“Pero si te aprovechas de los cuidados quiroprácticos, vuelves a equilibrar el cuerpo, devolverle sus posiciones normales, y funcionas mejor y recuperas más rápido”*. Además, el 72% de los jugadores de golf profesionales acuden a un quiropráctico. Tiger Woods ha declarado, *“He estado yendo a quiroprácticos desde que tengo memoria. Es tan importante para mi entrenamiento como lo es ensayar mi swing”*. La mayoría de los equipos de la NBA (baloncesto), MLB (baseball) y NHL (hockey sobre hielo) tienen quiroprácticos en plantilla.

En España la quiropráctica aún tiene mucho camino por delante. Existen dos facultades, en Madrid y Barcelona, acreditadas por el Consejo Europeo de Educación Quiropráctica pero aún no hay legislación que reconozca a la profesión como sanitaria, abriendo una ventana para el intrusismo en que cualquiera puede decir que es quiropráctico o que ofrece tratamientos de “quiropaxia”, sin un título universitario reconocido.

Pero sólo es cuestión de tiempo que la profesión se regule y se reconozca como ha sucedido en el resto de Europa. Porque, como dijo la tenista Martina Navratilova, refiriéndose a la quiropráctica, *“A medida que nos vamos dando cuenta de la necesidad de la medicina preventiva, las terapias alternativas jugarán un papel más importante en nuestras vidas. Después de todo, a la gente le gusta lo que funciona”*.

Antonio Ruibal es Doctor en Quiropráctica por la Universidad Nacional de las Ciencias de la Salud en Chicago, Illinois (EE.UU.)



Antonio Ruibal
QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

dr.ruibal@gmail.com www.vertebral.es

C/ Concepción Arenal, 1 -Bloque 2- 1a LA CORUÑA
Rúa Amor Ruibal, 31-1A SANTIAGO
Rúa Padres Pasionistas, 20-Bajo CALDAS DE REIS

Telf: 609 82 69 67



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO - CORE

En anteriores artículos hemos hablado de actividades físicas como el caminar, correr, ciclismo o natación - ejercicios que se pueden clasificar como aeróbicos o cardiovasculares. Son ejercicios que emplean muchos músculos durante largos periodos de tiempo y hacen trabajar el corazón, los pulmones y el sistema vascular, y por supuesto el aparato músculo-esquelético.

También hablamos de las lesiones más frecuentes relacionadas con estas actividades. Algunas de estas lesiones muchas veces son a consecuencia de no estar bien preparados físicamente algunos músculos que en la vida cotidiana no ejercitamos suficientemente. Un ejemplo puede ser los músculos dorsoflexores del tobillo. Son los músculos que elevan el pie. Éstos entran en acción cuando andamos o corremos justo en el momento en que el talón del pie contacta con el suelo y evitan que la parte delantera del pie golpee con fuerza el suelo. En nuestras actividades cotidianas, son músculos que se emplean al andar, pero no suelen estar lo suficientemente fuertes para empezar una actividad más exigente y a consecuencia se puede producir la periostitis tibial, una lesión muy común entre corredores.

Este es sólo un ejemplo que demuestra que es muy importante tener los músculos fuertes para practicar deporte con seguridad. Y para fortalecer los músculos, lo mejor es hacer ejercicios especialmente diseñados para trabajar determinados músculos o grupos musculares de una forma aislada y controlada. Mucha gente va a un gimnasio donde hay máquinas de toda clase y pesas desde las más pequeñas hasta las de tamaño Arnold Schwarzenegger - y consiguen muy buenos resultados. Pero también se pueden hacer ejercicios en casa con muy poca inversión económica y con resultados perfectamente satisfactorios para los que no tenemos ilusión de presentarnos al Mister Olympia.

Hoy vamos a tratar los músculos que dan estabilidad a la zona de la cintura, o lo que en inglés se denomina core. Concretamente, son los músculos de la zona lumbar y los abdominales. Hay muchísimos ejercicios diferentes que trabajan el core. Pero lo más importante para conseguir buenos resultados es hacer unos pocos con los que estemos cómodos y, ante todo, ser constantes. Hay que hacerlos varias veces a la semana, incluso se pueden hacer todos los días.

Así que aquí vamos a tratar sólo unos pocos que me gustan a mí. Pero el que esté interesado en aprender más, puede contactar con un preparador o entrenador físico, acudir a un gimnasio con monitor o buscar videos en internet. Hay tantos ejercicios de core que es todo un mundo dentro del fitness.

Para los siguientes ejercicios, la única inversión económica que os recomiendo es en una esterilla de tipo yoga, pero se pueden hacer sobre cualquier superficie acolchada.

ABDOMINALES:

1. Plancha frontal - Recto abdominal

La plancha frontal es un ejercicio muy simple. Te pones en el suelo tumbado boca abajo. Apoyas las puntas de los pies. Elevas la cabeza y hombros apoyando en los antebrazos. Elevas las caderas hasta que el cuerpo esté perfectamente en línea. Aguantas esta posición el tiempo que puedas. Después vamos al siguiente ejercicio, que es:



2. Plancha lateral - Abdominales laterales / oblicuos

Ahora seguimos en el suelo pero sobre un lado. Apoyamos el peso del cuerpo superior sobre el antebrazo. Levantamos las caderas hasta que el cuerpo esté perfectamente en línea, sólo apoyando en el antebrazo y en el lateral del pie inferior, los pies juntos. Mantenemos esta posición todo el tiempo que podamos. Después damos la vuelta y hacemos lo mismo del otro lado.

LUMBARES Y GLÚTEOS:

1. El Puente

Nos ponemos tumbados en el suelo boca arriba. Doblamos las rodillas para que los pies nos queden cerca de los glúteos y un poco separados entre sí para que estén en línea con las caderas. Los brazos extendidos a los lados en el suelo. Con las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, elevamos las caderas hasta que las rodillas, las caderas y los hombros estén en línea. Aguantamos esta posición unos 5 segundos y bajamos brevemente. Repetimos las veces que podamos.



Sólo con estos tres ejercicios, si se hacen todos los días, o por lo menos día sí - día no, los resultados se van a notar. La constancia es clave.

En los siguientes artículos continuaremos hablando de ejercicios de fortalecimiento de otros grupos musculares.

Antonio Ruibal es Doctor en Quiropráctica por la Universidad Nacional de las Ciencias de la Salud en Chicago, Illinois (EE.UU.)



**CLÍNICA
LOS REMEDIOS**
 PODOLOGÍA - FISIOTERAPIA - BIOMECÁNICA

JESSICA ARANA CABALLERO - PODÓLOGA
 622 95 64 70 / 854 74 24 45
 CRISTINA VERDEJO PONCE - FISIOTERAPEUTA/ OSTEOPATA
 645 56 22 85



Podología Deportiva / Plantillas personalizadas / Quiropodia / Papilomas / Uñas encarnadas
 Drenaje Linfático / ATM / Suelo Pélvico / Terapia Manual / Rehabilitación

Calle Virgen de la Estrella 2 , infoclinicalosremedios@gmail.com

Síguenos en:  

LAS REGLAS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

De poco te sirve entrenar duro y a diario si no te alimentas bien.



Comer de forma correcta se hace imprescindible en cualquier fase de nuestra vida. La misma importancia tiene el entrenamiento, aunque de nada sirve entrenar duro y cada día si no te alimentas bien.

Los deportistas persiguen varios objetivos con su entrenamiento: alcanzar un mayor rendimiento, mejorar sus marcas o registros, ganar masa muscular, reponerse tras el esfuerzo, tener más energía y perder peso (grasa).

REGLAS BÁSICAS PARA PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA:

1. Basar el plan nutricional en alimentos saludables: conviene alejarse de las DIETAS MILAGRO, innecesarios suplementos, falsos quemagrasas, pastillas que mejoran el rendimiento, etc.
2. Hidratarse: entre el 50-60% del cuerpo es agua. Cualquier reacción química que se origina en tu organismo se da en medio acuoso: los músculos no son una excepción. Una ligera deshidratación (entre el 2-3%), implica una bajada de rendimiento. Es más, un MÚSCULO DESHIDRATADO ES MÁS PROPENSO A SUFRIR LESIONES.
3. Dieta basada en alimentos naturales: son mucho más baratos, más nutritivos y te ayudarán a cubrir tus necesidades diarias de nutrientes. Además, ahorras ingerir cantidades de sal, conservantes y colorantes artificiales, grasas trans y un sinfín de productos que no sabemos el impacto que tendrán en nuestro organismo a largo plazo.
4. Prioridad en el consumo de frutas y verduras: no existe dieta saludable ni óptima para obtener un buen rendimiento si la base dietética no se rige siendo RICA EN FRUTA Y VERDURA. Nos otorgan un cómputo de minerales, vitaminas, fibra, antioxidantes y finonutrientes. Actúan como una "polifarmacia".
5. Planificar las comidas: una de las mejores formas de asegurar que vas a



comer lo que idealmente te conviene en cada toma. Si dejas que la elección sea al libre albedrío y por la sensación de hambre, probablemente optes por lo que te apetece pero NO POR LO QUE TE CONVIENE.

6. Atención al "Nutrient Timing": ¿Y qué es? Saber elegir QUÉ COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS del ejercicio. Se generan muchos cambios metabólicos en tu músculo durante la actividad física y posteriormente. Por eso hay que proporcionarle al músculo todos y cada uno de los nutrientes que necesita para expresar su máximo potencial.
7. Adiós al miedo a las grasas: durante muchos años, los deportistas han tenido pánico a las grasas. Ahora se sabe que una dieta muy baja en grasas tiene un impacto negativo en el rendimiento y en la salud. Según escojas el tipo de grasas beneficiará a tu salud cardiovascular, como los ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA-3 que ejercen funciones estructurales muy importantes. No debemos tomar ni muchas ni pocas grasas, las justas, pero siempre de la mayor calidad.
8. Huye de la fobia a los carbohidratos: muchos vendedores de dietas milagro hablan de las falsas bondades para la salud y beneficios en el rendimiento al reducir al mínimo el consumo de hidratos de carbono. NO EXISTE EVIDENCIA DE QUE SEA CIERTO. El reducir su consumo puede afectar al rendimiento deportivo y a la regulación hormonal.
9. Óptimo consumo de proteínas: las proteínas son IMPRESCINDIBLES para poder recuperar, regenerar y reparar los tejidos musculares que han sido dañados o excesivamente usados durante el entrenamiento.
10. Antes de incluir en la dieta suplementos hay que informarse: Es un mercado multi-variado, todos prometen resultados inmediatos y sorprendentes pero sólo unos pocos cuentan con el respaldo científico. Conviene tener toda la información posible antes de acudir a ellos.



PARQUET PLUS
Algo más que un suelo de madera.
SUELOS DE MADERA, MOQUETAS Y PVC

611 357 357
WWW.PARQUET-PLUS.ES

DISTRIBUIDOR:

PARADOR

EMPRESA ESPECIALIZADA EN EL SUMINISTRO E INSTALACIONES DE ARTÍCULOS PARA EL REVESTIMIENTO DE PAREDES, SUELOS Y TECHOS...

INTERIOR: TARIMAS, LAMPARQUET, LAMINADOS, PVC, MOQUETA, RODAPIÉS, PLETINAS, MAMPERLANES, LINOLEUM, ROPEROS, PUERTAS, CORTINAS, PAPEL PINTADO, FRISOS, ADHESIVOS

EXTERIOR: CESPED, TARIMAS NATURALES, TARIMAS TECNOLÓGICAS, PERGOLAS, ACEITES.

WWW.PARQUET-PLUS.ES

EXPOSICIÓN:
C/ ARJONA 5. 41.001
SEVILLA. - Tlf. 955 94 73 51

ALMACEN:
C/ ALMORAIMA 48. POL. EL MANCHÓN
TOMARES. 41940. Tlf. 955 512 326



LAS 11 DIFERENCIAS · BASES DEL SORTEO

Encuentra las **11 diferencias del PASATIEMPOS** y entra en el sorteo con los demás acertantes de este fantástico Reloj Smart Bracelet.



COMO PARTICIPAR

1º Seguimos en **FACEBOOK** o **TWITTER**
2º Enviar tu solución del **PASATIEMPOS** por mensaje privado a:
FACEBOOK: Time Sport - El periódico del partido o **TWITTER:** @TimeSportEU.

SOLUCIÓN: en 15 días en RRSS



 **DENTAL COMPANY**

"LA SONRISA ES EL MENSAJE MÁS POTENTE QUE EXISTE"

Mercedes de Velilla, 1 • 41900 CAMAS - Sevilla • T. 955 981 478

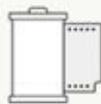
Joyería  Manolo

COMPRO ORO, PLATA Y EMPEÑOS
Talleres propios de joyería, relojería y grabados
¡Gran surtido y los mejores precios en alianzas y artículos de bebé!

CAMAS. Frente a Centro de Salud • T 954 396 902
DOS HERMANAS. SEVILLA FACTORY • T 955 674 046
SANTIPONCE. Pablo Iglesias, 5 • T 955 998 694
CENTRO COMERCIAL CARREFOUR, San Juan de Aznalfarache • T 625 535 915



FOTO SUPRA
LABORATORIO FOTOGRAFICO PROFESIONAL



Revelado de negativos
35, 120 y 220 mm



Revelado en papel por
proceso químico hasta
30x90



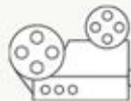
Revelado en
blanco y negro



Escaneado
de diapositivas



Fotos de carnet
y pasaporte



Digitalización de formatos
analógicos (Super 8, VHS,
Beta, MiniDV, etc.)





ALOMPE
autocares

El camino es vuestro,
vívelo con nosotros.

WWW.ALOMPE.COM



BODEGA
LA DOMA 

*Ya somos franquicia,
¡aprovecha esta oportunidad!*



www.bodegaladoma.com





TIERRA & MAR
SEVILLA
MARISCOS E IBÉRICOS

C/Alonso Sánchez de Huelva - nº 2
Sevilla - Bellavista
854 709 908

TIERRAYMARSEVILLA.COM



REFORMAS &
CONSTRUCCIONES

JALÓN





REFORMAS EN HOGAR TRABAJOS DE PINTURA DISEÑAMOS ESPACIOS





CARPINTERIAS, BAÑOS ELECTRICIDAD PAVIMENTOS Y REVESTIMIENTOS




954 867 403

WWW.REFORMASYCONSTRUCCIONESJALON.ES

EDICIÓN DIGITAL

SEVILLA TIME SPORT

EDICIÓN

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE SEVILLANO

ANÚNCIATE EN SEVILLA SPORT

LA REVISTA DIGITAL
QUE ESTÁ ARRASANDO
EN SEVILLA
INFO@TIMESPORT.EU

