

SEVILLA SPORT

EDICIÓN TIME

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE SEVILLANO



COMIENZA EL ESPECTÁCULO

LIGA 2019 / 20

Oliver Torres y Borja Iglesias buscan consolidarse como ídolos

LEYENDAS: DANI ALVES,
UN LATERAL DE OTRA GALAXIA

LEYENDAS: ALFONSO PÉREZ,
EL MAGO DE LAS BOTAS BLANCAS

CALENDARIO LIGA SANTANDER	4
SEVILLA FC	6
LEYENDAS DEL BETIS	10
SEVILLA FC FEMENINO	12
R. BETIS	14
LEYENDAS DEL BETIS	18
R. BETIS FEMENINO	20
POLIDEPORTIVO	22
CURIOSIDADES	24
EJERCICIOS	25
DEPORTE Y SALUD	26
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA	27
MOTOR	28
PASATIEMPOS	30

EDITORIAL

EL CIRCO DE TEBAS Y RUBIALES

Pintan bastos para el fútbol español, pues cada día que pasa es más evidente que se avecina una guerra sin precedentes por controlarlo y es que lo que está claro es que a la Liga de Fútbol Profesional y a la Real Federación Española de Fútbol lo que menos le importa del balompié son los clubes y los aficionados, ya que lo de ellos es sacar tajada de lo que haga falta para derrotarse mutuamente, aún no se sabe con que sentido, pero lo que es evidente es que ambos estamentos están liderados por dos individuos que no tienen escrúpulos y que son capaces de lo que haga falta total de salirse con la suya.

Las mentiras en sus respectivas comparecencias públicas son ya más propias de un programa de humor que de la realidad futbolística, destacando sobre manera la tomadura de pelo a los aficionados, en este caso acentuada por parte del gran Tebas, quien se atrevió a asegurar que el partido de los lunes es indispensable y que aporta unos ingresos espectaculares al campeonato. No sabemos muy bien como tomarnos el chiste, pues hay que aclararse Javier, no pueden aportar unos ingresos espectaculares e indispensables y a la vez asegurar en más de una ocasión, que aquí lo que venden son los grandes, que el resto poco menos que dan igual. Y es que una cosa es incompatible con la otra, pues es evidente que el Real Madrid, el FC Barcelona y el Atlético de Madrid no juegan en lunes ni por recomendación, lo que vuelve a dejar claro que sin los modestos no son nadie por la nueva teoría del “presi”.

Por otra parte, llegó su segunda actuación estelar, en la que aseguró que el nuevo formato de Copa del Rey no es el adecuado y dice que ya fracasó uno similar porque hubo una final entre Mallorca y Recreativo de Huelva. No es más impresentable el comentario porque no se puede, pero podemos recordarle que este nuevo sistema sí es muy similar al que triunfa a lo grande en Inglaterra, Francia o Alemania, tan solo por poner tres ejemplos.

El espectáculo Rubiales no se queda atrás, pues por si no fue poco el cese de Lopetegui de la Selección a pocos días de comenzar el Mundial 2018, jugando con la ilusión de todo un país, su ración continuó con la Supercopa, la cual jugarán cuatro equipos, increíble pero cierto, se puede ser Supercampeón de España sin haber ganado ni Liga ni Copa del Rey. Lo de la sede, mejor ni hablar, y es que amigos lectores, con los aficionados solo cuentan para que pongan el dinero y sigan haciendo crecer la burbuja, la cual como se rompa no dejará tiempo a las lamentaciones.

Álvaro Aldrey

STAFF

EDITA:

JL PUBLICACIONES SL

ATENCIÓN AL CLIENTE:

902 955 933

WEB:

WWW.JL PUBLICACIONES.COM

E-MAIL:

INFO@JLPUBLICACIONES.COM

DEPÓSITO LEGAL:

C-2225/2018

TIME SPORT

LIGA DE FÚTBOL 2018/19

TIRADA: 287.000 EJEMPLARES

DIFUSIÓN: 287.000 EJEMPLARES

AUDIENCIA: 1.148.000 LECTORES

ESTIMACIÓN PARA LA LIGA DE FÚTBOL 2019/20

TIRADA: 1.050.000 EJEMPLARES

DIFUSIÓN: 1.050.000 EJEMPLARES

AUDIENCIA: 4.200.000 LECTORES

SÍGUENOS EN:  

Y EN LA VERSIÓN DIGITAL: WWW.TIMESPORT.EU

PATROCINADORES:



DIRECTOR GENERAL:

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN:

ÁLVARO ALDREY

REDACCIÓN CURIOSIDADES

Y MOTOR:

CÉSAR OTERO

SECCIÓN EJERCICIOS:

CARLOS GARRIDO

SECCIÓN DEPORTE Y SALUD:

ANTONIO RUIBAL

VENTAS:

RAFAEL COTÁN-PINTO · TLF.: 608 592 475

MAQUETACIÓN / DISEÑO:

MARCOS VILAR

PUBLICIDAD:

JL PUBLICACIONES SL

JL 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



Jornada 1		16-08-2019	
Athletic Club	1/0	Barcelona	
Celta	1/3	R. Madrid	
Valencia	1/1	R. Sociedad	
Leganés	0/1	Osasuna	
Villarreal	4/4	Granada	
Alavés	1/0	Levante	
Espanyol	0/2	Sevilla	
Atl. de Madrid	1/0	Getafe	
Mallorca	2/1	Eibar	
Betis	1/2	Valladolid	

Jornada 2		23-08-2019	
Granada	0/1	Sevilla	
Levante	2/1	Villarreal	
Osasuna	0/0	Eibar	
R. Madrid	1/1	Valladolid	
Celta	1/0	Valencia	
Getafe	1/1	Athletic Club	
Alavés	0/0	Espanyol	
Mallorca	0/1	R. Sociedad	
Barcelona	5/2	Betis	
Leganés	0/1	Atl. de Madrid	

Jornada 3		30-08-2019	
Sevilla	/	Celta	
Athletic Club	/	R. Sociedad	
Osasuna	/	Barcelona	
Getafe	/	Alavés	
Levante	/	Valladolid	
Betis	/	Leganés	
Valencia	/	Mallorca	
Atl. de Madrid	/	Eibar	
Espanyol	/	Granada	
Villarreal	/	R. Madrid	

Jornada 4		15-09-2019	
Alavés	/	Sevilla	
Barcelona	/	Valencia	
Betis	/	Getafe	
Celta	/	Granada	
Eibar	/	Espanyol	
Leganés	/	Villarreal	
Mallorca	/	Athletic Club	
R. Madrid	/	Levante	
R. Sociedad	/	Atl. de Madrid	
Valladolid	/	Osasuna	

Jornada 5		22-09-2019	
Athletic Club	/	Alavés	
Atl. de Madrid	/	Celta	
Espanyol	/	R. Sociedad	
Getafe	/	Mallorca	
Granada	/	Barcelona	
Levante	/	Eibar	
Osasuna	/	Betis	
Sevilla	/	R. Madrid	
Valencia	/	Leganés	
Villarreal	/	Valladolid	

Jornada 6		25-09-2019	
Barcelona	/	Villarreal	
Betis	/	Levante	
Celta	/	Espanyol	
Eibar	/	Sevilla	
Leganés	/	Athletic Club	
Mallorca	/	Atl. de Madrid	
R. Madrid	/	Osasuna	
R. Sociedad	/	Alavés	
Valencia	/	Getafe	
Valladolid	/	Granada	

Jornada 7		29-09-2019	
Alavés	/	Mallorca	
Athletic Club	/	Valencia	
Atl. de Madrid	/	R. Madrid	
Eibar	/	Celta	
Espanyol	/	Valladolid	
Getafe	/	Barcelona	
Granada	/	Leganés	
Levante	/	Osasuna	
Sevilla	/	R. Sociedad	
Villarreal	/	Betis	

Jornada 8		06-10-2019	
Barcelona	/	Sevilla	
Betis	/	Eibar	
Celta	/	Athletic Club	
Leganés	/	Levante	
Mallorca	/	Espanyol	
Osasuna	/	Villarreal	
R. Madrid	/	Granada	
R. Sociedad	/	Getafe	
Valencia	/	Alavés	
Valladolid	/	Atl. de Madrid	

Jornada 9		20-10-2019	
Alavés	/	Celta	
Athletic Club	/	Valladolid	
Atl. de Madrid	/	Valencia	
Eibar	/	Barcelona	
Espanyol	/	Villarreal	
Getafe	/	Leganés	
Granada	/	Osasuna	
Mallorca	/	R. Madrid	
R. Sociedad	/	Betis	
Sevilla	/	Levante	

Jornada 10		27-10-2019	
Atl. de Madrid	/	Athletic Club	
Barcelona	/	R. Madrid	
Celta	/	R. Sociedad	
Granada	/	Betis	
Leganés	/	Mallorca	
Levante	/	Espanyol	
Osasuna	/	Valencia	
Sevilla	/	Getafe	
Villarreal	/	Alavés	
Valladolid	/	Eibar	

Jornada 11		30-10-2019	
Alavés	/	Atl. de Madrid	
Athletic Club	/	Espanyol	
Barcelona	/	Valladolid	
Betis	/	Celta	
Eibar	/	Villarreal	
Getafe	/	Granada	
Mallorca	/	Osasuna	
R. Madrid	/	Leganés	
R. Sociedad	/	Levante	
Valencia	/	Sevilla	

Jornada 12		03-11-2019	
Celta	/	Getafe	
Espanyol	/	Valencia	
Granada	/	R. Sociedad	
Leganés	/	Eibar	
Levante	/	Barcelona	
Osasuna	/	Alavés	
R. Madrid	/	Betis	
Sevilla	/	Atl. de Madrid	
Villarreal	/	Athletic Club	
Valladolid	/	Mallorca	

Jornada 13		10-11-2019	
Alavés	/	Valladolid	
Athletic Club	/	Levante	
Atl. de Madrid	/	Espanyol	
Barcelona	/	Celta	
Betis	/	Sevilla	
Eibar	/	R. Madrid	
Getafe	/	Osasuna	
Mallorca	/	Villarreal	
R. Sociedad	/	Leganés	
Valencia	/	Granada	

Jornada 14		24-11-2019	
Betis	/	Valencia	
Eibar	/	Alavés	
Espanyol	/	Getafe	
Granada	/	Atl. de Madrid	
Leganés	/	Barcelona	
Levante	/	Mallorca	
Osasuna	/	Athletic Club	
R. Madrid	/	R. Sociedad	
Villarreal	/	Celta	
Valladolid	/	Sevilla	

Jornada 15		01-12-2019	
Alavés	/	R. Madrid	
Athletic Club	/	Granada	
Atl. de Madrid	/	Barcelona	
Celta	/	Valladolid	
Espanyol	/	Osasuna	
Getafe	/	Levante	
Mallorca	/	Betis	
R. Sociedad	/	Eibar	
Sevilla	/	Leganés	
Valencia	/	Villarreal	

Jornada 16		08-12-2019	
Barcelona	/	Mallorca	
Betis	/	Athletic Club	
Eibar	/	Getafe	
Granada	/	Alavés	
Leganés	/	Celta	
Levante	/	Valencia	
Osasuna	/	Sevilla	
R. Madrid	/	Espanyol	
Villarreal	/	Atl. de Madrid	
Valladolid	/	R. Sociedad	

Jornada 17		15-12-2019	
Alavés	/	Leganés	
Athletic Club	/	Eibar	
Atl. de Madrid	/	Osasuna	
Celta	/	Mallorca	
Espanyol	/	Betis	
Getafe	/	Valladolid	
Granada	/	Levante	
R. Sociedad	/	Barcelona	
Sevilla	/	Villarreal	
Valencia	/	R. Madrid	

Jornada 18		22-12-2019	
Barcelona	/	Alavés	
Betis	/	Atl. de Madrid	
Eibar	/	Granada	
Leganés	/	Espanyol	
Levante	/	Celta	
Mallorca	/	Sevilla	
Osasuna	/	R. Sociedad	
R. Madrid	/	Athletic Club	
Villarreal	/	Getafe	
Valladolid	/	Valencia	

Jornada 19		05-01-2020	
Alavés	/	Betis	
Atl. de Madrid	/	Levante	
Celta	/	Osasuna	
Espanyol	/	Barcelona	
Getafe	/	R. Madrid	
Granada	/	Mallorca	
R. Sociedad	/	Villarreal	
Sevilla	/	Athletic Club	
Valencia	/	Eibar	
Valladolid	/	Leganés	



Jornada 20		19-01-2020	
Athletic Club	/	Celta	
Barcelona	/	Granada	
Betis	/	R. Sociedad	
Eibar	/	Atl. de Madrid	
Leganés	/	Getafe	
Levante	/	Alavés	
Mallorca	/	Valencia	
Osasuna	/	Valladolid	
R. Madrid	/	Sevilla	
Villarreal	/	Espanyol	

Jornada 21		26-01-2020	
Alavés	/	Villarreal	
Atl. de Madrid	/	Leganés	
Celta	/	Eibar	
Espanyol	/	Athletic Club	
Getafe	/	Betis	
Osasuna	/	Levante	
R. Sociedad	/	Mallorca	
Sevilla	/	R. Sociedad	
Mallorca	/	Granada	
Valencia	/	Barcelona	

Jornada 22		02-02-2020	
Athletic Club	/	Getafe	
Barcelona	/	Levante	
Eibar	/	Betis	
Granada	/	Espanyol	
Leganés	/	R. Sociedad	
Mallorca	/	Valladolid	
R. Madrid	/	Atl. de Madrid	
Sevilla	/	Alavés	
Valencia	/	Celta	
Villarreal	/	Osasuna	

Jornada 23		09-02-2020	
Alavés	/	Eibar	
Atl. de Madrid	/	Granada	
Betis	/	Barcelona	
Celta	/	Sevilla	
Espanyol	/	Mallorca	
Getafe	/	Valencia	
Levante	/	Leganés	
Osasuna	/	R. Madrid	
R. Sociedad	/	Athletic Club	
Valladolid	/	Villarreal	

Jornada 24		16-02-2020	
Athletic Club	/	Osasuna	
Barcelona	/	Getafe	
Eibar	/	R. Sociedad	
Granada	/	Valladolid	
Leganés	/	Betis	
Mallorca	/	Alavés	
R. Madrid	/	Celta	
Sevilla	/	Espanyol	
Valencia	/	Atl. de Madrid	
Villarreal	/	Levante	

Jornada 25		23-02-2020	
Alavés	/	Athletic Club	
Atl. de Madrid	/	Villarreal	
Barcelona	/	Eibar	
Betis	/	Mallorca	
Celta	/	Leganés	
Getafe	/	Sevilla	
Levante	/	R. Madrid	
Osasuna	/	Granada	
R. Sociedad	/	Valencia	
Valladolid	/	Espanyol	

Jornada 26		01-03-2020	
Athletic Club	/	Villarreal	
Eibar	/	Levante	
Espanyol	/	Atl. de Madrid	
Granada	/	Celta	
Leganés	/	Alavés	
Mallorca	/	Getafe	
R. Madrid	/	Barcelona	
R. Sociedad	/	Valladolid	
Sevilla	/	Osasuna	
Valencia	/	Betis	

Jornada 27		08-03-2020	
Alavés	/	Valencia	
Atl. de Madrid	/	Sevilla	
Barcelona	/	R. Sociedad	
Betis	/	R. Madrid	
Eibar	/	Mallorca	
Getafe	/	Celta	
Levante	/	Granada	
Osasuna	/	Espanyol	
Villarreal	/	Leganés	
Valladolid	/	Athletic Club	

Jornada 28		15-03-2020	
Athletic Club	/	Atl. de Madrid	
Celta	/	Villarreal	
Espanyol	/	Alavés	
Granada	/	Getafe	
Leganés	/	Valladolid	
Mallorca	/	Barcelona	
R. Madrid	/	Eibar	
R. Sociedad	/	Osasuna	
Sevilla	/	Betis	
Valencia	/	Levante	

Jornada 29		22-03-2020	
Alavés	/	R. Sociedad	
Barcelona	/	Leganés	
Betis	/	Granada	
Eibar	/	Athletic Club	
Getafe	/	Espanyol	
Levante	/	Sevilla	
Osasuna	/	Atl. de Madrid	
R. Madrid	/	Valencia	
Villarreal	/	Mallorca	
Valladolid	/	Celta	

Jornada 30		05-04-2020	
Athletic Club	/	Betis	
Atl. de Madrid	/	Valladolid	
Celta	/	Alavés	
Espanyol	/	Levante	
Getafe	/	Eibar	
Granada	/	Villarreal	
Mallorca	/	Leganés	
R. Sociedad	/	R. Madrid	
Sevilla	/	Barcelona	
Valencia	/	Osasuna	

Jornada 31		12-04-2020	
Alavés	/	Osasuna	
Barcelona	/	Athletic Club	
Betis	/	Espanyol	
Eibar	/	Valencia	
Leganés	/	Granada	
Levante	/	Atl. de Madrid	
R. Madrid	/	Mallorca	
R. Sociedad	/	Celta	
Villarreal	/	Sevilla	
Valladolid	/	Getafe	

Jornada 32		22-04-2020	
Athletic Club	/	Mallorca	
Atl. de Madrid	/	Alavés	
Celta	/	Barcelona	
Espanyol	/	R. Madrid	
Getafe	/	R. Sociedad	
Granada	/	Eibar	
Levante	/	Betis	
Osasuna	/	Leganés	
Sevilla	/	Valladolid	
Villarreal	/	Valencia	

Jornada 33		26-04-2020	
Alavés	/	Granada	
Barcelona	/	Atl. de Madrid	
Betis	/	Villarreal	
Eibar	/	Osasuna	
Leganés	/	Sevilla	
Mallorca	/	Celta	
R. Madrid	/	Getafe	
R. Sociedad	/	Espanyol	
Valencia	/	Athletic Club	
Valladolid	/	Levante	

Jornada 34		03-05-2020	
Athletic Club	/	R. Madrid	
Atl. de Madrid	/	Mallorca	
Celta	/	Betis	
Espanyol	/	Leganés	
Granada	/	Valencia	
Levante	/	R. Sociedad	
Osasuna	/	Getafe	
Sevilla	/	Eibar	
Villarreal	/	Barcelona	
Valladolid	/	Alavés	

Jornada 35		10-05-2020	
Athletic Club	/	Sevilla	
Barcelona	/	Espanyol	
Betis	/	Osasuna	
Celta	/	Atl. de Madrid	
Eibar	/	Leganés	
Getafe	/	Villarreal	
Mallorca	/	Levante	
R. Madrid	/	Alavés	
R. Sociedad	/	Granada	
Valencia	/	Valladolid	

Jornada 36		13-05-2020	
Alavés	/	Getafe	
Atl. de Madrid	/	Betis	
Espanyol	/	Eibar	
Granada	/	R. Madrid	
Leganés	/	Valencia	
Levante	/	Athletic Club	
Osasuna	/	Celta	
Sevilla	/	Mallorca	
Villarreal	/	R. Sociedad	
Valladolid	/	Barcelona	

Jornada 37		17-05-2020	
Athletic Club	/	Leganés	
Barcelona	/	Osasuna	
Betis	/	Alavés	
Celta	/	Levante	
Eibar	/	Valladolid	
Getafe	/	Atl. de Madrid	
Mallorca	/	Granada	
R. Madrid	/	Villarreal	
R. Sociedad	/	Sevilla	
Valencia	/	Espanyol	

Jornada 38		24-05-2020	
Alavés	/	Barcelona	
Atl. de Madrid	/	R. Sociedad	
Espanyol	/	Celta	
Granada	/	Athletic Club	
Leganés	/	R. Madrid	
Levante	/	Getafe	
Osasuna	/	Mallorca	
Sevilla	/	Valencia	
Villarreal	/	Eibar	
Valladolid	/	Betis	



LOPETEGUI SE ESTRENÓ A LO GRANDE

El Sevilla FC ganó los dos primeros encuentros ligeros, ambos a domicilio

Inicio prometedor del Sevilla de Lopetegui, un equipo rocoso que con dos triunfos a domicilio en las dos primeras jornadas del campeonato deja claro que la adaptación de una plantilla con muchísimos cambios va por un camino inmejorable y que quien quiera superarles va a tener que sudar de lo lindo, pues como dato a destacar, Vaclik no ha recibido ningún tanto en los 180 minutos disputados hasta el momento.

La puesta en escena sevillista comienza a dejar cosas muy claras, como hacer de la contundencia defensiva y la presión sus patrones innegociables, desde ahí crece el equipo para ir ganando peso en los partidos y terminar por noquear al rival. No eran Cornellá y Los Carmenes terrenos de juego precisamente sencillos, pero los hispalenses estuvieron muy serios y se llevaron al gato al agua, destacando la soberbia actuación de Sergio Reguilón ante el Espanyol, pues fue un torpedo en la banda izquierda, desbordando con categoría y permitiéndose el lujo de anotar el primero de los suyos al filo del descanso. El tanto de Nolito

en los últimos minutos del partido puso una justa sentencia ante un conjunto que en la presente campaña está jugando la Europa League.

EN GRANADA ENTRÓ BANECA

A falta de los últimos retoques en la plantilla en los últimos días del mercado, lo que sí fue quedando claro es el once que está puliendo Lopetegui para los encuentros a domicilio, pues el equipo titular ante el Granada fue el mismo que ante el Espanyol, a excepción de la entrada de Banega, sancionado para el primer partido liguero, en detrimento de Oliver Torres. De esta manera, Vaclik es una temporada más indiscutible bajo palos, mientras que la apuesta para la línea defensiva es por el momento, Navas y Reguilón en los laterales con Carriço y Diego Carlos como pareja de centrales, un mediocampo compuesto por Fernando, Banega y Jordán, dejando el ataque para Nolito, la gran sorpresa del once, Ocampos y De Jong.



SERGIO REGUILÓN ES UN LATERAL DE TALLA MUNDIAL

Llegó cedido por el Real Madrid hasta el 30 de junio

Sergio Reguilón enamoró en Cornellá, dejando muestras de un lateral de muchísimo recorrido y muy seguro en tareas defensivas. Su estreno en partido oficial con la camiseta del Sevilla FC fue de los que quedan para el recuerdo, siendo absolutamente determinante para el triunfo y dejando claro que llegó a Nervión para ser titular indiscutible, sin paliativos.

Sergio aterrizó este verano en el aeropuerto de San Pablo para jugar en el Sevilla FC, cedido por el Real Madrid, pero tal es la seguridad que tienen en él en la casa blanca, que no hubo forma de que Monchi pudiese arañar una opción de compra. Es lo de menos, el tiempo dirá que sucede, lo importante es que su adaptación deja claro que es de los mejores que han pasado por el flanco zurdo de la defensa sevillista en la última década.

EN LOS CARMENES TUVO QUE RETIRARSE EN EL MINUTO 20

Un balón dividido dejó mal parados a Sergi Reguilón y al granadino Víctor Díaz, pues tras un choque brutal, el sevillista sufrió una fuerte conmoción que le obligó a retirarse del terreno de juego, mientras que el granadino pudo continuar jugando, eso sí tras cortar la hemorragia en la cabeza, teniendo que seguir en el partido con el tradicional gorro de natación para evitar que la herida se abriese durante el resto del duelo.

Reguilón pasó por el hospital pero por suerte todo se quedó en un susto, recibiendo el alta de manera inmediata, pudiendo regresar con el equipo a casa esa misma noche.

LATERALES QUE SON UNA PESADILLA PARA EL RIVAL

El Sevilla FC da miedo desde las bandas, pues contar con puñales como Sergio Reguilón y como Jesús Navas en los laterales, no está a la altura de casi ningún equipo de la liga, lo que deja muy claro que esa será una de las principales armas de Lopetegui, el juego por fuera, colaborando también sobre manera en este inicio el buen hacer de los extremos, en este caso Nolito y Ocampos.



MUNAS DABBUR NO TERMINA DE CONVENCER

No se descarta la salida del ariete israelí

El culebrón en torno al futuro de Munas Dabbur comienza a ser una auténtica realidad, pues el delantero israelí no entró en ninguna convocatoria hasta el momento en partido oficial, lo que dispara todo tipo de especulaciones. Desde un comienzo se sabía que no iba a ser sencillo hacer hueco en la plantilla a un jugador fichado por la anterior dirección deportiva en el pasado mercado invernal, pues las cosas cambiaron mucho desde entonces, incluso también en el estilo del equipo, lo que no favorece para nada a las condiciones de Dabbur.

PODRÍA SALIR CEDIDO

Por todo lo mencionado anteriormente, el futuro inmediato del delantero podría pasar por una cesión y en la Liga Santander ya parece que aparecen clubes interesados en llevar a cabo la operación en lo que están siendo los últimos días de mercado. El Real Valladolid y el Leganés buscan reforzar las posiciones más avanzadas del terreno de juego y con la incorporación de un delantero que con confianza puede dar muchísimo que hablar en el campeonato verían colmadas sus aspiraciones. Eso sí, no es nada sencillo poder cuadrar las cuentas para que todas las partes salgan satisfechas, pues no podemos olvidar que ambos clubes cuentan con un potencial económico inferior al del Sevilla FC.

GRAN CARTEL EN EL EXTRANJERO

La temporada que hizo Dabbur en las filas del Red Bull Salzburgo no pasó desapercibida para clubes de gran nombre, pues fueron 20 goles en 29 partidos disputados en la Bundesliga austríaca, además de 8 en la Europa League, 5 en la Copa de Austria y otros 4 en la fase previa de la Champions League. El Sevilla FC se adelantó a media Europa fichando al delantero ya el pasado enero, pues ya por entonces Inter de Milán, Roma, Lille, Girondins o Southampton estaban muy interesados en llevarse el gato al agua.



LA CESIÓN DE CORCHIA DEJA COJO EL LATERAL DERECHO DE LA PLANTILLA DE LOPETEGUI

Tan solo Jesús Navas es natural en la demarcación

Sébastien Corchia llegó al Sevilla FC en la temporada 2017/2018, tras destacar sobre manera en las filas del Lille de Francia, donde se hizo dueño del carril del “2” a lo grande, destacando sobre manera con actuaciones que lo llevaron incluso a debutar con la Selección Francesa, sin duda una de las mejores del mundo.

Pero las cosas no salieron bien a Corchia desde entonces, pues en su primera temporada en España le costó muchísimo hacerse con un hueco en el once del Sevilla FC, alternando el campo con el banquillo hasta el mes de enero, cuando sufrió una lesión inguinal, perdiéndose cuatro meses de temporada.

CESIÓN EN EL BENFICA Y NUEVAS LESIONES

El Sevilla FC decide al comienzo del pasado curso que lo mejor es buscar una cesión a Corchia para seguir creciendo y poder regresar a Nervión en plenas condiciones para pelear por hacerse con un sitio en la plantilla, lo que no terminó de salir bien, pues se marchó a Lisboa para jugar en el Benfica, pero no obtuvo la continuidad deseada, pues una lesión de rodilla en el comienzo y otra muscular con la temporada avanzada, hicieron imposible que el francés regresase por sus fueros.

SE FUE AL ESPANYOL, NAVAS ÚNICO LATERAL DIESTRO

La pasada semana se vino de confirmar una nueva cesión del francés, esta vez al Espanyol, guardándose los catalanes una opción de compra por una cantidad cercana a los 4 millones de euros. Esta operación deja cojo el lateral derecho sevillista, pues tan solo Jesús Navas es natural en la posición, con lo que podría llegar un nuevo defensor en las próximas horas.

DANI ALVES, LA GACELA QUE ENAMORÓ AL PIZJUÁN

“Llegó sin hacer ruido y se convirtió en el mejor lateral derecho del mundo con la elástica sevilista”

“Costó poco más de medio millón de euros y fue traspasado por más de treinta y seis”.

“Fue un jugador de otra galaxia que ganó cinco títulos con la elástica del Sevilla FC”

FICHA TÉCNICA

Daniel Alves da Silva

6 de Mayo de 1983

Juazeiro (Brasil)

1,72 m

Debut profesional:

1984, Sevilla FC

Trayectoria:

EC Bahía

Sevilla FC

FC Barcelona

Juventus

París Saint Germain

Alves se hizo dueño del carril del 2 en toda una Selección Brasileña

Corría la temporada 2002/2003 cuando un menudo futbolista brasileño de corta estatura, aterrizaba en la ciudad para formar parte del Sevilla FC. Su fichaje no levantó ningún tipo de expectativa, prácticamente pasó desapercibido, de hecho, tras cerrarse en el mes de julio, el futbolista estuvo cedido hasta el mes de diciembre en el EC Bahia, entidad de donde fue traspasado por poco más de medio millón de euros.

Hablamos de Dani Alves, quien debutó con la elástica sevilista el 23 de febrero del año 2003, jugando trece minutos en el triunfo ante el Espanyol en el Sánchez Pizjuán. De ahí hasta el término del curso, el brasileño fue jugando minutos a cuenta gotas, teniendo la oportunidad de ser titular en un solo encuentro, el disputado en San Sebastián contra la Real Sociedad. Con todo, a sus 19 años ya comenzaba a dejar los primeros destellos de jugador espectacular.

El Sevilla FC era por entonces un club en plena reconstrucción, que venía de estar en Segunda División tan solo dos temporadas atrás y que se estaba consolidando en la élite con la intención de crecer y comenzar a ser importante. El director deportivo por entonces ya era Monchi, que cocinaba su primera lección a fuego lento, siendo con el tiempo un ejemplo a nivel mundial.

CON 20 AÑOS SE HACE CON LA TITULARIDAD

En su segunda temporada en Nervión, la 2003/2004, Dani Alves ya derriba todos los muros y se hace con la titularidad de forma clara. Joaquín Caparrós confía en él desde el principio del curso y el Sevilla FC comienza a brillar a lo grande, no siendo Alves la excepción. El resultado final es la clasificación para la Copa de la Uefa, regresando a Europa casi una década después, algo que en el momento fue celebrado casi como un título, como es lógico y normal, sobre todo tras venir de periodos donde las dificultades estuvieron siempre a la orden del día.

Las cosas vuelven a salir de manera inmaculada una temporada después, la tercera de Alves en el club, consiguiendo el Sevilla FC una nueva clasificación para la Copa de la Uefa, en lo que fue la última campaña de Joaquín Caparrós en el banquillo del Pizjuán en su primera etapa, llegando a Nervión, Juande Ramos.

LLEGA LA PRIMERA COPA DE LA UEFA A LAS VITRINAS

El Sevilla FC estaba construyendo un equipo de leyenda y Dani Alves era ya por entonces una de las grandes figuras, siendo el dueño absoluto del carril del 2 y surgiendo ya las primeras preguntas sobre si sería el mejor jugador del mundo en su demarcación, algo que quedó claro en las dos siguientes temporadas, la 2005-2006 y la 2006-2007. En la primera de ellas, Dani brilla a lo grande y el equipo queda quinto en Liga, alcanzando la máxima gloria al levantar la Copa de la Uefa, tras una final espectacular en la que arrolla al Middlesbrough (4-0), siendo el brasileño titular y haciendo un partido espléndido durante los 90 minutos.

EL MEJOR LATERAL DERECHO DEL MUNDO TIENE NOMBRE Y APELLIDOS

En la temporada 2006-2007, Dani Alves afronta su quinta campaña en Nervión y las ofertas de los mejores clubes de Europa ya son de todo tipo para hacerse con sus servicios. El canarinho decidió quedarse en el Sevilla y sin duda el acierto fue máximo, pues estamos hablando quizás de la mejor temporada de la historia del club, siempre dejando a un lado el curso 45/46 en el que la Liga fue una realidad para las vitrinas nervionenses.

El Sevilla FC estuvo muy cerca de conseguir la apoteosis con el poker de títulos y Alves se convirtió en el mejor lateral derecho del mundo. Finalmente, fue un triplete el cosechado, pues la Supercopa de Europa, la Copa del Rey y la Copa de la Uefa se vinieron para Nervión, estando el título liguero muy



Ni Zidane podía desprenderse de los férreos marcajes de Dani.

cerca también, pues no podemos olvidar que se mantuvo en la pelea hasta el final, siendo la distancia de cinco puntos con los dos grandes gallos, Real Madrid y FC Barcelona, los cuales empataron a puntos en la tabla final. Eso sí, por todos los sevellistas será recordada esa liga como la de los grandes “robos”, pues los arbitrajes fueron sibilinos en un buen puñado de ocasiones, algo previsible, pues los dos grandes estaban en peligro una vez más.

DEBUT EN CHAMPIONS LEAGUE TRAS UN VERANO TENSO

El Sevilla FC decide no traspasar a Dani Alves en el verano del año 2007 cuando todo el mundo lo daba por hecho ante las múltiples ofertas de los equipos más grandes del mundo, los cuales vinieron más en serio que en cursos anteriores. El jugador de primeras no se lo tomó bien, pues consideraba que un traspaso quizás era lo mejor para seguir dando pasos en su carrera pero Monchi lo convence y desde el primer partido oficial ya está a tope a las órdenes de Juande Ramos. El curso comienza de manera inmaculada para el Sevilla pues consigue ganar la Supercopa de España, pero el 26 de octubre de 2007, Juande Ramos rompe su contrato con la entidad para irse al Tottenham, lo que fue un palo grande con las castañas ya en juego. Con todo, el equipo logra el primer puesto en la liguilla de la Champions, aunque es eliminado por penaltis en octavos de final. En Liga, la suerte no terminó de acompañar, pues pese a una gran temporada, la clasificación para la Champions se escapó por golaverage.

TRASPASO RÉCORD POR 36 MILLONES DE EUROS

La relatada temporada 2007/2008 fue la última de Dani Alves en el Sevilla FC, pues esa gacela que enamoró al Pizjuán haciendo diabluras desde el carril del 2, fue traspasada al FC Barcelona por una cifra récord en el momento, 36 millones de euros. A partir de ahí, su carrera continuó siendo meteórica, ganando todos los títulos posibles con el club catalán, donde se mantuvo hasta la campaña 2015/2016, pasa pasar posteriormente a la Juventus, donde jugó una temporada, siendo indiscutible, al igual que en el PSG, donde estuvo los dos últimos cursos. Dani vive una eterna juventud a sus 36 años y aún a día de hoy demostró estar a un nivel sobresaliente, ganando la Copa America con Brasil este mismo verano, siendo uno de los mejores del torneo. Las ofertas por sus servicios fueron de todo tipo, más aún siendo un jugador libre, decidiendo finalmente regresar a Brasil para jugar en el Sao Paulo, donde viene de debutar hace unas semanas con el “10” a la espalda y convertido en el gran ídolo de su nueva afición.



Fue traspasado al Barça por 36 millones de euros.



Ganó cinco títulos como sevellista.



En el Pizjuan se convirtió en el mejor lateral derecho del mundo.



EL SEVILLA FC FEMENINO SE REFORZÓ CON CRITERIO

Los apuros de la pasada temporada deben quedar en el olvido

El Sevilla FC busca dar un paso al frente con el primer equipo femenino, pues los apuros de la pasada campaña para salvar la categoría en Liga Iberdrola estuvieron a la orden del día, no pudiendo confirmarse la salvación matemática hasta las últimas jornadas del curso regular. La dirección deportiva tomó buena nota de los errores y para la presente temporada la planificación fue enfocada a buscar fichajes que permitiesen subir claramente el nivel, pues entre otras cosas llegan al campeonato equipos poderosos, como el CD Tacón, conjunto que está vinculado al Real Madrid desde el presente verano y que está tirando la casa por la ventana para no pelear en la parte baja, fichando jugadoras con un gran currículum a nivel mundial.

OCHO FICHAJES PARA CRISTIAN TORO

El entrenador argentino fue uno de los héroes la pasada temporada, pues la reacción del equipo fue fulgurante desde su llegada. A partir de ahí, y con la permanencia conseguida de manera matemática, se llegó a un acuerdo entre técnico y club para renovar el contrato y que fuese Cristian el que liderase el proyecto del presente curso, el cual dará inicio el próximo 8 de septiembre de manera oficial.

El Sevilla FC se movió en el mercado y tras dar las bajas de Vicky (Real Oviedo), Marta (Granada CF), Martina (Betis), Maca (Madrid CFF), Teresa (Zaragoza CFF), Liucija (Racing), Carmen Gordillo (Córdoba), Noelia (Málaga CF), Candela (Betis) y Ali (CE Seagull), se incorporan a la disciplina de la entidad nervionense, Yanara (Valencia CF), Falknor (EF Logroño), Virgy (Be-

tis), Sabrina Flores (Sky Blue FC), Isa Echeverri (Elpidas Karditsas) y Zdunek (Gornik Leczna), además de dos porterazas de nivel como Sara, procedente del Sporting Huelva, y Cata Coll, arquera de la Selección Española sub 19 que procede de la UD Collerense.

En otro orden de cosas, el primer encuentro de la Liga Iberdrola para el Sevilla FC será el próximo 8 de septiembre, ante el UDG Granadilla Tenerife, conjunto que se adjudicó el Teresa Herrera en el presente verano, en un choque donde arrolló al anfitrión, el recién ascendido Deportivo de la Coruña.





RUBI CONTINÚA TRABAJANDO PARA DAR FORMA AL BETIS

El inicio de temporada no deja contenta a la afición

Los cambios estuvieron a la orden del día en el Real Betis a lo largo del verano, tanto en el cuerpo técnico como en la plantilla de futbolistas, lo que se está transformando en un inicio con muchísimas dificultades y dudas, pues tras dos jornadas disputadas, la realidad dice que el casillero de puntos continúa a cero. Bien es cierto que uno de los dos encuentros fue ante el FC Barcelona en el Camp Nou, con lo que ello conlleva, pero es que el equipo dejó una imagen que dejó muchísimo que desear, y eso que comenzó adelantándose en el marcador con el gol de Fekir al filo del cuarto de hora, pero que llegaron las tablas poco antes del intermedio descompuso del todo al Betis, que en la segunda mitad fue arrollado, pasándole un ciclón por encima que en menos de un cuarto de hora ya había puesto el 4-1, para completar la goleada con un quinto tanto a un cuarto de hora del final. Loren maquilló el resultado un minuto después, anotando su segundo gol en el campeonato y silenciando todos los rumores de una posible salida del equipo antes del cierre del mercado, aunque en esto del balompié nunca se sabe y el próximo lunes por fin terminará este circo montado por la RFEF y la LFP y podremos saber de una forma definitiva como quedan todas las plantillas del campeonato.

EL DEBUT ANTE EL VALLADOLID ESTUVO CONDICIONADO

Bien es cierto que una derrota en casa contra el Valladolid es sinónimo de alerta, pero no podemos olvidar que el partido estuvo condicionado por la expulsión de Joel a las diez minutos de partido y por si fuera poco, Borja Iglesias se tuvo que retirar en el descanso por lesión. Con todo, pudo pasar cualquier cosa, pues si Guardiola adelantó a los pucelanos en el minuto 63, Loren empató tan solo cinco después, pudiendo pasar de todo hasta el término del encuentro, cayendo finalmente la de arena, pues en el último minuto de partido, Óscar Plano finalizó de manera maestra una gran jugada colectiva, poniendo el definitivo 1-2.





PENDIENTES DEL CIERRE DEL MERCADO DE FICHAJES

Todavía puede haber movimientos en la plantilla

El esperpento se volvió a apoderar una temporada más del fútbol español, incapaz de corregir una norma absolutamente incomprensible como la de que el mercado se cierre con tres jornadas de liga disputadas, lo que está provocando todo tipo de movimientos cada día con la competición en disputa, lo que no permite centrarse a nadie, ni a entrenadores, ni a futbolistas, ni a los propios aficionados, que no saben aún con que futbolista contarán de manera definitiva para afrontar el primer tramo de la competición sus respectivos clubes. Decimos el primer tramo, porque en enero vendrá la segunda ración del espectáculo infame, con un mercadeo estúpido pero que permite a los más poderosos deshacer a los más pequeños si les viene en gana. Cuando Tebas habla de la mejor liga del mundo ya no se lo cree ni él, menudos papelones está teniendo que protagonizar ante las cámaras para disimular el circo que tiene montado, siempre con la ayuda inestimable ayuda de la otra parte clave del entresijo, el que corresponde a Rubiales, presidente de la Real Federación Española de Fútbol.

AL BETIS PODRÍAN LLEGAR UN DELANTERO Y UN MEDIOCENTRO EN LAS PRÓXIMAS HORAS

La dirección deportiva verdiblanca tiene muy claro que al equipo no le vendría mal reforzar la delantera y la posición de mediocentro pero a la vez es sabedora de que no se puede fichar por fichar, pues un fallo puede tener graves consecuencias económicas y las prisas no suelen ser buenas consejeras. Con todo, la busca es intensa y todavía podrían llegar a la casa esos dos futbolistas que pongan la guinda a una plantilla que promete y que vio como por fin llegaba Álex Moreno para reforzar el lateral izquierdo tras la marcha de Junior Firpo.

Por otra parte, también las salidas podrían no tener cerrados los capítulos, pues al cierre de esta edición se estaban valorando las ofertas que llegaron por Francis, Tello o Loren, alguna de ellas bastante interesante, tanto para el club como para el propio futbolista.

BORJA IGLESIAS, LA MAGIA DEL GRAN DESEADO

El fichaje del delantero cumple los deseos de la afición

El fichaje de Borja Iglesias por el Real Betis Balompié se fue cocinando a fuego lento para terminar por ser una realidad pocos días antes del comienzo de la temporada oficial. El gallego no ocultó su deseo de vestir de verdiblanco y esa siempre fue la gran esperanza de una directiva que nunca le dio por perdido, a pesar de las fuertes negociaciones impuestas por un club emblemático como el Espanyol, el cual siempre se remitió a la cláusula de rescisión del futbolista.

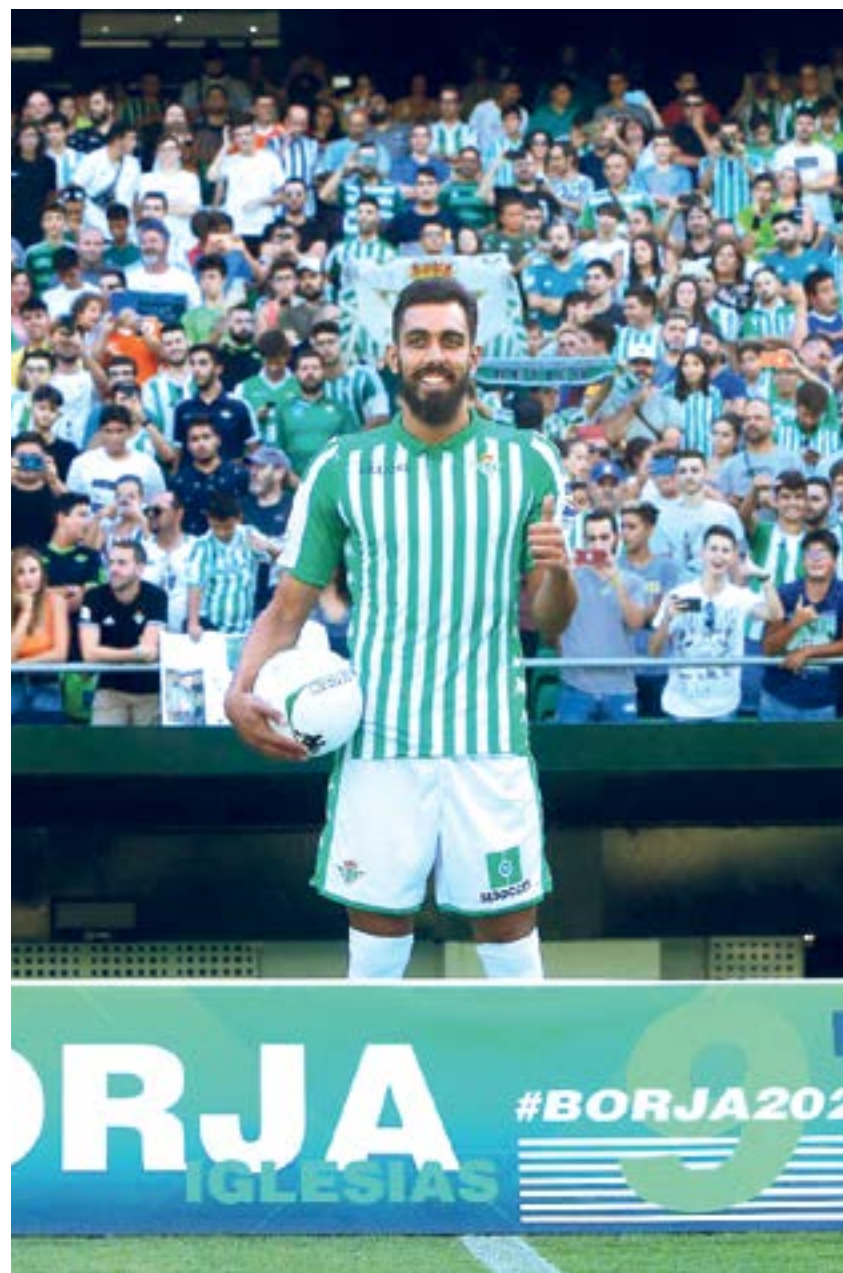
Por su parte, la afición también vio así cumplidos sus deseos, pues Borja ilusiona como hacía años que no ilusionaba un delantero centro en Heliópolis. No es para menos, pues los números del de Santiago de Compostela son demoledores en los tres últimos cursos, anotando 34 dianas en el filial del Celta en Segunda B, lo que le valió escalar una categoría, para jugar en el Zaragoza, donde hizo 22 en la división de plata, para estrenarse un curso después en Primera, tras ser fichado por el Espanyol, donde volvió a estar entre los máximos arietes del campeonato, tras materializar 17 goles en el torneo de la regularidad y otros tres en la Copa del Rey.

INVERSIÓN DE 28 MILLONES DE EUROS

El traspaso de Borja Iglesias del Espanyol al Real Betis deja en las arcas pericas 28 millones de euros, los equivalentes a la cláusula de rescisión, eso sí, un acuerdo final entre clubes permitió al Betis pagar 18 en el momento del fichaje, para abonar otros cinco en el mes de diciembre y los cinco restantes al término de la campaña.

LLAMA A LAS PUERTAS DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

Borja Iglesias es uno de los delanteros nacionales de más nivel, convirtiéndose por méritos propios en un futurible de la Selección Española sin ninguna duda, con lo que una buena temporada con el Real Betis puede significar para él estar en la próxima Eurocopa, la cual se disputará el próximo verano. Con todo, las ventanas de septiembre, octubre, noviembre y marzo serán determinantes para poder colarse en los planes de un seleccionador que no le pierde de vista en ningún momento. Borja es un delantero con un físico poderoso, con unas características diferentes a las de los típicos delanteros nacionales del momento, lo que le hace ganar muchos enteros para poder alcanzar esta gran meta.



NEBIL FEKIR, UNA NUEVA ESTRELLA ATERRIZÓ EN LA LIGA SANTANDER

El centrocampista ofensivo se decidió por el Real Betis

El Real Betis se llevó el gato al agua en la lucha por el internacional francés, Nebil Fekir, sin duda uno de los grandes futbolistas del mercado y que sonó para reforzar plantillas de las más grandes de Europa. Pero esta vez la historia terminó con final feliz en Heliópolis y fue el equipo verdiblanco el que anunció a bombo y platillo la contratación de una de las grandes estrellas que aterrizan en la Liga Santander en el curso recién iniciado.

PRIMERA EXPERIENCIA FUERA DE FRANCIA

Nebil afronta su primera experiencia fuera de su país natal, ya que desarrolló su carrera fiel al Olympique Lyon, club en el que creció, se consolidó y se convirtió en estrella, destacando sobre manera desde hace varias campañas, lo que le llevó a ser llamado por la Selección Francesa absoluta para el pasado Mundial, donde los galos se proclamaron campeones.

El último curso del polivalente centrocampista de corte ofensivo fue magnífico, anotando 9 goles en liga y otros tres en la Champions League, además de conectar más de una decena de asistencias que terminaron con final feliz, es decir, en el fondo del arco rival.

SU TRASPASO SE SITÚA EN LOS 20 MILLONES DE EUROS

El traspaso del francés del Olympique Lyon al Real Betis se situó cerca de los 20 millones de euros, además de otros diez en variables y un porcentaje de un 20% en una futura venta del jugador por parte del conjunto sevillano, firmando el futbolista un contrato de cuatro temporadas como verdiblanco.

SU CONEXIÓN CON BORJA IGLESIAS PUEDE SER LETAL

El ataque del Real Betis Balompié da auténtico miedo con Fekir en la mediapunta y Borja Iglesias en la punta de ataque. Los próximos encuentros deben traer los primeros destellos, aunque a su vez la afición debe tener paciencia, pues no podemos olvidar que ambos están recién llegados al club y todo necesita su periodo de adaptación.





Uno de los onces tipo del Real Betis a finales de los 90.

ALFONSO PÉREZ, EL MAGO DE LAS BOTAS BLANCAS

“Llegó procedente del Real Madrid y enamoró al Benito Villamarín desde el principio”

“Su calidad era infinita y su facilidad para el gol lo convirtió en un habitual en la Selección Nacional”

“En el Real Betis Balompié fue siempre donde mejor se sintió a lo largo de su carrera”

La temporada 1995/96 iba a traer al Real Betis a un futbolista procedente del Real Madrid, con unas condiciones espectaculares pero que parecía que no terminaba de explotar en la casa blanca, tras tres temporadas consecutivas en el primer equipo tras subir definitivamente desde la cantera. No supieron ver su talento y no le dieron las oportunidades que merecía y el futbolista tenía hambre de fútbol y de demostrar que podía marcar una época en el fútbol español. Estamos hablando de Alfonso Pérez Muñoz, quien a sus 23 años decidió salir de todo un Real Madrid para jugar como cedido en el Real Betis.

FICHA TÉCNICA

Alfonso Pérez Muñoz
26 de Septiembre de 1972
Getafe (C. Madrid)

Debut profesional:
1990, Real Madrid

Trayectoria como jugador:
Real Madrid Castilla
Real Madrid

Real Betis
FC Barcelona
Marsella
Real Betis

Títulos nacionales:
1993, Copa del Rey
1993, Supercopa de España
1995, Liga Española
2005, Copa del Rey

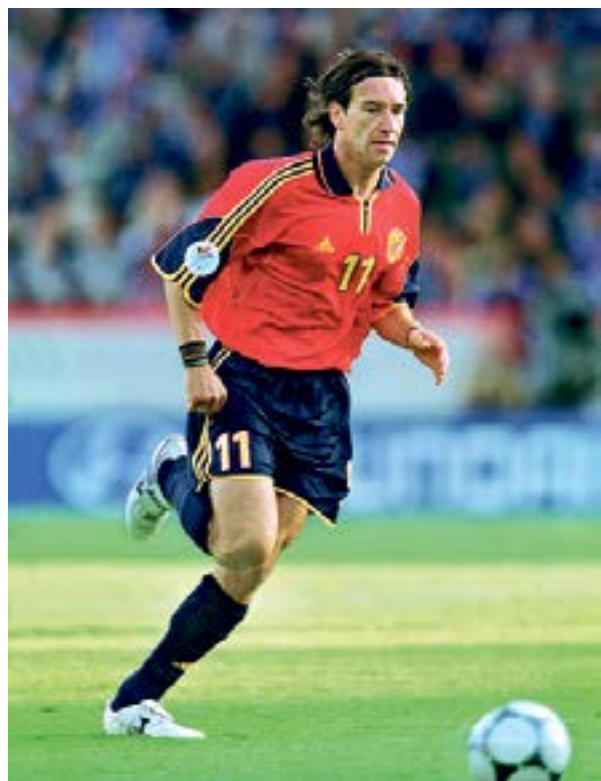
RENDIMIENTO MUY ALTO EN EL PRIMER CURSO EN HELIÓPOLIS

Alfonso mostró su talento desde el principio y se hizo con la titularidad, marcando goles de talento y delantero top, llegando hasta los 14. El Real Madrid estuvo dispuesto a que regresase a la casa blanca al término del curso, pero la ambición del de Getafe por continuar en el Real Betis fue determinante y tras ser uno de los culebrones del verano, finalmente se confirma su fichaje definitivo, tras desembolsar los verdibancos 1200 millones de las antiguas pesetas.

EN EL CURSO 96/97 REALIZA SU MEJOR CURSO COMO PROFESIONAL

Alfonso se convirtió en una de las grandes estrellas del campeonato y en la temporada 96/97 disputa su mejor curso como profesional, marcando la friolera de 27 dianas, siendo el segundo máximo goleador de Primera División, tan solo superado por Ronaldo, en aquel entonces jugador del FC Barcelona.

El getafense se mantiene en la primera plantilla bética hasta la temporada 99/00, justo cuando se vivió en Heliópolis uno de los tan amargos descensos.



Además de el en Real Betis, Alfonso jugó en los dos trasatlánticos españoles y en la Selección.

En ese momento, Serra Ferrer, insiste a la directiva del FC Barcelona para que lo fichen y se llega a un acuerdo para el traspaso por 2500 millones de pesetas, es decir, algo más del doble de lo que había costado a su llegada.

LA FINAL DE COPA DE 1997 LA ESPINA CLAVADA

La temporada 96/97 no sólo trajo las 27 dianas de Alfonso en liga, lo que valió la clasificación para la Copa de la Uefa, tras finalizar en cuarta posición, sino que la Copa del Rey también sentó de maravilla al equipo verdiblanco, avanzando rondas hasta la final, la cual se jugó en el Santiago Bernabéu ante el FC Barcelona. El Real Betis estuvo muy cerca de levantar el título, tras adelantarse por dos veces, la segunda de ellas en el minuto 82, pero los catalanes empataron la contienda y se llevaron el gato al agua en los últimos minutos de la prórroga. Alfonso había hecho el primer tanto de los suyos, mientras que el segundo fue obra de otro futbolista para la historia, Finidi George.

SEGUNDA ETAPA EN EL BETIS Y SEGUNDO MÁXIMO GOLEADOR DE LA HISTORIA

No dio triunfado el futbolista getafense fuera del Villamarín y su paso por el FC Barcelona fue tan solo de una temporada y media, pues en el mercado invernal de la campaña 2001/2002 fue cedido al Marsella, para a final de curso regresar al Real Betis Balompié. En Heliópolis jugó las tres temporadas definitivas en su carrera deportiva y aunque evidentemente la edad ya no perdonaba, anotó 12 goles en 50 partidos, ayudando al equipo a recuperar su grandeza, ahora con un papel más secundario. A su retirada deportiva se convirtió en el segundo máximo goleador de la historia del club, tan solo superado por Poli Rincón, quien se fue hasta las 78 dianas, nueve más que Alfonso.

En esta segunda etapa en el club verdiblanco de Alfonso, logra quitarse la espina y gana el título copero de la campaña 2004-2005, eso sí, no participó sobre el césped en la finalísima disputada ante Osasuna, ganada en la prórroga (2-1).

INTERNACIONAL CON ESPAÑA EN 38 OCASIONES

El delantero fue un habitual en las listas de la Selección Española, anotando más de una decena de goles y siendo recordado especialmente por el gol anotado a Yugoslavia en el tercer partido de la liguilla de grupos de la Eurocopa del 2000, pues España estaba eliminada y tras empatar el partido en el mi-

nuto 90, Alfonso volteó la situación del todo en la última jugada del partido con un gol de bolea para la historia.

EL MAGO DE LAS BOTAS BLANCAS

El apodo por el que más conocido era Alfonso Pérez Muñoz era por el de "El Mago de las botas blancas", y es que por entonces en el fútbol mundial, todos los jugadores jugaban con botas negras, pero la marca Joma fichó a Alfonso y lo dotó de unas llamativas botas blancas, las cuales llamaban la atención jornada tras jornada. Por si fuera poco, Alfonso respondió con goles de todos los colores, no pudiendo haber una promoción mejor para la marca deportiva.



Ganó un título copero como verdiblanco.



Tras su retirada también pasó por el mundo de los banquillos.



EL REAL BETIS FÉMINAS INICIA UNA NUEVA ERA

Nueve fichajes, cinco bajas y un nuevo técnico

La era Maria Pry queda atrás, siendo la mejor de la historia de la sección femenina, pues no podemos olvidar que con la entrenadora sevillana, el Real Betis llegó a Primera División, consolidándose en la parte alta de ella en las dos últimas temporadas. Fueron siete campañas muy intensas, en las que se forjó un proyecto espectacular que convirtió a las verdiblancas en un club poderoso del territorio nacional.

Para sustituirla y continuar con los buenos augurios llegó Antonio Contreras, técnico que procede del Málaga CF, entidad a la que llevó a la Primera División hace dos temporadas, aunque no logró la permanencia el pasado curso por auténtica mala suerte.

NUEVE JUGADORAS LLEGAN PARA REFORZAR LA PLANTILLA

El Real Betis tuvo un verano movido en los despachos, pues tocó substituir a cinco jugadoras, ya que Clau, Rocío, Yiyi, Sheila y Virgy causaron baja el pasado 30 de junio. Por si fuera poco, la plantilla ya no era muy larga de por sí, con lo que los nuevos fichajes estuvieron a la orden del día.

De esta manera, son nueve las futbolistas que llegaron a Heliópolis, cinco de ellas procedentes de la propia Liga Iberdrola, Martina (Sevilla FC), Cazalla (Málaga), Anita (Sporting Huelva), Perarnau (Rayo Vallecano) y Rosa Ote-mín (Atlético de Madrid). De fuera del territorio nacional se embarcaron en el proyecto, la portera Méline Gerard, procedente del Montpellier, además de Astudillo, Fedorova y la delantera africana Michaela Abam, internacional con Camerún.

LA LIGA DARÁ COMIENZO EL 8 DE SEPTIEMBRE

Ya sólo queda una semana para el comienzo de la Liga Iberdrola y el Real Betis Femenino debutará en la capital de España ante el Madrid CFF. El primer enfrentamiento como local será siete días después ante un recién ascendido, el Deportivo de la Coruña, un equipo muy joven liderado por la internacional sub 19, Tere Abelleira, capitana del equipo y la gran estrella en el salto a la élite, pues su dominio del medio campo es absolutamente espectacular. Las coruñesas incorporaron también a otra internacional sub 19, la cántabra Athenea del Castillo.





PÁDEL

PAQUITO NAVARRO ACECHA EL NÚMERO 1 MUNDIAL

La temporada marcha de manera fulgurante, formando una pareja temible con Juan Lebrón

Las cosas marchan de maravilla para Paquito Navarro, pues en la presente temporada ya se ha anotado un póker de torneos importantes, formando pareja junto a Juan Lebrón, lo que le permite estar de lleno en la pelea por el número 1 del World Padel Tour.

Parecía que esta iba a ser una campaña de transición, basada en la adaptación de ambos jugadores, pues no podemos olvidar que es una pareja nueva, la cual nunca antes había jugado junta hasta este año 2019, pero la realidad está siendo bien diferente, ya que ambos jugadores se compenetran a la perfección y están en un momento dulce, lo que trajo el éxito y la posibilidad de llegar a lo más alto, es decir a ser la pareja número 1 del circuito.

SANYO GUTIERREZ Y MAXI SÁNCHEZ NO PASAN POR SU MEJOR MOMENTO

Los dos jugadores que comandan la clasificación mundial y que llevan años formando dueto, lo han demostrado todo en el mundo del pádel pero en la actualidad pasan por un bajón, lo que sitúa a Paquito Navarro a menos de 1300 puntos de distancia, cuando aún quedan tres meses de temporada, más el máster final para las ocho mejores parejas de 2019, el cual se disputará en Barcelona en el mes de diciembre.

PAQUITO Y JUAN HICIERON SEMIFINALES EN MIJAS

Hicieron un gran torneo pero se quedaron a las puertas de la finalísima. Paquito Navarro y Juan Lebrón fueron avanzando rondas hasta llegar a las

semifinales del Open de Mijas, donde se toparon con Pablo Lima y Alejandro Galán, otra de las parejas más en forma en la actualidad. El partido fue muy disputado y el primer set estuvo cerca de caer de la pareja andaluza, pero finalmente desaprovechó un 4-1 a favor en el tie break. En el segundo set, Lima y Galán se anotaron un break que fue definitivo, para llegarse al 6-3 final que sentenciaba el enfrentamiento.

LA SIGUIENTE CITA SERÁ LA PRÓXIMA SEMANA CON EL MÁSTER DE MADRID

Casi un mes después del último torneo, llega el Máster de Madrid, cita importantísima en el calendario, pues si el ganador de un Open se lleva 1000 puntos, el de un Máster se va hasta los 1700. Tras la cita en la capital de España todavía se celebrarán otros dos Máster hasta final de temporada, Cascais (Portugal) y Londres, además de cuatro Open, Menorca, Granada, Sao Paulo y Mexico.

CÓRDOBA SUBSTITUYE A GRANADA A ÚLTIMA HORA

La ciudad de Córdoba volverá por sus fueros acogiendo una prueba Open del World Padel Tour, tomando así el relevo de Granada, ciudad en la que estaba previsto el antepenúltimo Open de la temporada, pero la falta de acuerdo con los estamentos políticos, llevó a los organizadores a llevarse el evento a Córdoba, municipio que ya sabe lo que es organizar este tipo de eventos, pues lo hizo de manera ininterrumpida de 2003 a 2015.

CICLISMO

“JUAMPE” CONTINÚA CRECIENDO COMO CICLISTA

El de Nebrija se hizo con un sitio en un equipo WorldTour

La temporada de Juan Pedro López está volviendo a ser productiva al máximo y su evolución ya no coge por sorpresa a ninguno de los aficionados al mundo del ciclismo, lo que se tradujo en ascender al Trek-Segafredo, conjunto de categoría



WorldTour, debutando en el Tour de Utah en Estados Unidos. Juan Pedro estará también en las siguientes citas, pues el equipo lo ratificó como aprendiz hasta final de temporada. El ciclista nacido en Nebrija llegó desde el Kometa Cycling, equipo de la cantera del propio Trek, cuyo propietario es Alberto Contador.

GRAN TEMPORADA ANTES DE LLEGAR EL SALTO

La temporada de Juan Pedro López esta siendo sobresaliente, y antes de la llegada del gran salto, sobresalió su cuarto puesto en el Tour de Hungría, además de su triunfo de etapa en el Giro del Valle de Aosta

Pedro no es el único sub 23 que dio el paso al Trek-Segafredo, pues el francés Nicolas Debeaumarché también fue confirmado para dar el gran salto a sus 21 años

ILUSIÓN MÁXIMA ANTE EL NUEVO RETO

Juan Pedro López mostró una gran alegría al conocerse la noticia de su salto a la categoría WorldTour: “Cuando me dijeron que tendría la oportunidad de formar parte del Trek-Segafredo, apenas podía creerlo. Para ser honestos, todavía necesito pellizcarme cuando lo pienso porque ponerme el maillot de un equipo de WorldTour es un sueño hecho realidad. Espero ayudar al equipo en lo que me pidan. Creo que mis ambiciones no son diferentes de lo que apuntan otros corredores del WorldTour”.

SU EVOLUCIÓN ES IMPRESIONANTE

La evolución de Juan Pedro es absolutamente impresionante curso tras curso, pues no podemos olvidar que aún llegara al equipo Kometa Cycling, de categoría continental, en junio de 2018, procedente del equipo de la fundación Alberto Contador. “Juampe”, como le gusta que le llamen, rompió todos los registros y en menos de un año se ganó un nuevo salto, esta vez al mencionado Trek-Segafredo de categoría WorldTour.

TOMA EL TESTIGO DE ANTONIO PIEDRA

El ciclismo sevillano se había quedado sin representación en el gran pelotón, tras la retirada de Antonio Piedra en el año 2017, centrando ahora todas las ilusiones en que vengan jóvenes que tomen el testigo. “Juampe” consiguió derribar todas las puertas pese a su juventud y vuelve a ilusionar a una afición que lo vive muchísimo y que cada año que pasa gana nuevos adeptos.

WATERPOLO

PEPE BARROSO LLEGA AL CW DOS HERMANAS

Asume la dirección técnica del club y será también el entrenador del primer equipo masculino

El CW Dos Hermanas está en pleno proceso de construcción de su nuevo proyecto, en el que volverán a contar con el equipo masculino y femenino en categoría nacional, lo que lo convierten sin duda en el gran referente del waterpolo andaluz. La primera decisión tomada de cara a la temporada 2019/2020 fue la incorporación de un director técnico, llegando Pepe Barroso desde el CN Jerez, entidad en la que se pasó 16 cursos como jugador, acumulando también una década como técnico. Además de la dirección técnica de las diferentes categorías del club, Pepe también será el entrenador del equipo masculino absoluto, que esta temporada jugará en la Segunda Nacional.



UN CLUB DE CANTERA QUE QUIERE SEGUIR DANDO PASOS

El Club Waterpolo Dos Hermanas se caracteriza por su gran trabajo de formación, sin ir más lejos, en la última temporada se hizo con el subcampeonato de España infantil. Sin embargo, lo de consolidarse en la élite con los conjuntos absolutos es tarea más complicada y en el último curso el equipo masculino perdió la categoría de plata, mientras que el femenino cayó de la máxima división hace dos temporadas.

GRANDES ESPERANZAS CON EL EQUIPO FEMENINO

Con un grupo muy joven, basado en jugadoras de casa, el CW Dos Hermanas tiene grandes ilusiones en poder regresar a División de Honor con el equipo femenino, eso sí, sin prisa, pues lo importante es la evolución de las jugadoras para que cuando llegue el momento, las garantías de permanecer en la élite sean altas. También el equipo masculino, que viene de descender a Segunda Nacional, se caracteriza por una alta proyección, ya que la mayoría de los integrantes se encuentran aún en edad juvenil.



LA EVOLUCIÓN DE LAS BOTAS DE FÚTBOL

Desde los inicios del fútbol se ha intentado conseguir la mayor ligereza y prestación

En el siglo XVI, el rey de Inglaterra Enrique VIII ordenó a su zapatero que fabricara unas botas en cuero español para que pudiese practicar el deporte que más le gustaba, una combinación del antiguo calcio florentino y de las batallas a campo abierto. No es seguro que estas fueran las primeras botas de fútbol pero es el inicio de su evolución posterior.

LOS PRIMEROS AÑOS:

Eran rudimentarias, una especie de zapatones con tacos que resbalaban mucho y pesaban aún más. Estaban hechas de cuero puro, con puntera de acero y llegaban a pesar con lluvia hasta 1 kg. Se fabricaron en realidad para la protección del jugador, no para la destreza en el juego.

DESPUÉS DE LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL:

Sudamérica dio el primer paso en el desarrollo de dando a sus jugadores una ventaja al crear una bota más ligera y los jugadores empezaron a ser más rápidos y ágiles sobre el terreno de juego. Se introdujeron los tacos con clavos en las botas tan pronto como fueron inventados en Europa, por los futuros gigantes del calzado deportivo, ADIDAS y PUMA.

LA BATALLA COMIENZA:

En la década de los 60 la bota había evolucionado de una manera exponencial y estaban bajo la constante innovación de los fabricantes líderes en el mercado. Se empezaron a abaratar las botas de calidad, destinadas a la comodidad y la mejor movilidad del jugador. Es el comienzo de la BATALLA TECNOLÓGICA DE LAS BOTAS. La enemistad de los hermanos Adi y Rudolf Dassler, (ADIDAS), era un hecho. Adi Dassler fue el precursor de la bota moderna, ligera, de calidad y duradera, e inventó los tacos recambiables de aluminio gracias a los cuales Alemania pudo derrotar en una final histórica a la gran Hungría de Puskas. Ya en los 70, la batalla se desata entre

los hermanos, se separan y crean por una parte Adidas y por otra Puma. Una guerra que inicialmente ganó Puma al firmar a las grandes estrellas de la época como Pelé, Cruyff o Maradona. Beckenbauer por su parte firmó por Adidas. Una batalla que duró hasta los 90 en la que Puma perdió peso específico con la irrupción de otras marcas como Umbro, Mizuno, Joma, Asics, Lotto y sobre todo NIKE.

LA NUEVA ÉPOCA:

Aunque todas las botas se fabricaban con el cuero como idéntico material, con el paso de los años y los avances del sector a nivel tecnológico, han hecho que en esta época se empleen materiales sintéticos de una mayor ligereza, que se adaptan mejor al pie

del jugador y al terreno de juego en cualquier condición meteorológica.

En este sentido, la marca americana Nike revolucionó el mercado con los primeros tacos de cuero sintético. El gran Ronaldo se las hizo especialmente para el Mundial de Francia de 1998. Esto supuso que llegase a las botas la microfibras, materiales transpirables y la fibra de vidrio, de mayor confort para que los futbolistas se sintieran como descalzos por el césped.

En los últimos años, las marcas no dejan de investigar tanto en los materiales como en los diseños y colores del calzado para el fútbol. Una industria que mueve miles de millones de euros al año.

Hay que destacar que en los últimos años se fabrican las botas que cubren hasta la altura del tobillo, una nueva forma de proteger la integridad física del jugador y su seguridad ante las torceduras y esguinces.

Pero hay más innovaciones, como las botas sin cordones, con materiales ultrafinos de un peso mínimo. Otra novedad de Adidas es la implantación de unos chips en la suela para monitorizar la actividad del jugador.

Y por supuesto la revolución de la compra on line de las botas de fútbol, y que los niños, por pequeños que sean, están a la última en las marcas.



3 EJERCICIOS PARA PONERTE EN FORMA UTILIZANDO SOLAMENTE TU PROPIO PESO CORPORAL

Estrenamos nueva sección, en la que podrás aprender a ponerte en forma, perder peso y adquirir ese cuerpo definido que deseas.

Muchas personas creen que para entrenar y mantenerse en forma es necesario acudir a gimnasios, centros deportivos o, incluso, realizar rutinas con complementos como pesas o máquinas específicas. Sin embargo, la realidad es bien distinta. Si quieres conseguir una mejor condición física, tu propio cuerpo puede ser una de las mejores herramientas.

A continuación, describimos una serie de ejercicios que puedes practicar en cualquier lugar y que solamente consisten en trabajar con tu peso corporal:

1. FLEXIONES DE BRAZOS



Las flexiones de brazos son uno de los ejercicios más comunes y famosos dentro de esta categoría. Básicamente, se realizan apoyando boca abajo en el suelo las puntas de los pies y las palmas de las manos, con el cuerpo y brazos estirados, y la espalda lo más recta posible. A continuación, flexionamos los codos con el objetivo de llevar el pecho lo más cerca posible del suelo.

2. SENTADILLAS



Las sentadillas es otro de los ejercicios estrella. A grandes rasgos, las sentadillas comienzan con el cuerpo en posición erguida, para después flexionar las rodillas junto con la cadera en dirección al suelo, sin perder en ningún momento la verticalidad. Por último, cuando las piernas y el suelo dibujen un ángulo de noventa grados, se vuelve a la posición inicial.

3. PLANCHA ABDOMINAL



Este ejercicio es uno de los más completos para trabajar tus abdominales, y no posee una excesiva complejidad. Para llevar a cabo la plancha abdominal, nos situamos boca abajo, con las puntas de los pies y los antebrazos apoyados en el suelo. Estiramos el cuerpo y lo mantenemos recto. Es importante que el cuerpo esté de forma paralela al suelo. Mantenemos esta postura alrededor de unos 30 segundos, a la vez que contraemos el abdomen.

Con estos tres simples ejercicios podemos entrenar el tren superior, el tren inferior y la zona del abdomen, implicando así los principales grupos musculares.

En base a estos ejercicios, podemos establecer una rutina de entrenamiento diseñada para aquellas personas que no están familiarizadas con la práctica del ejercicio físico, estructurada de la siguiente manera:

- El primer paso, será **realizar un calentamiento de alrededor de 5 minutos, en el cual se trabajarán diferentes ejercicios de movilidad articular** en los que se engloben las principales articulaciones del cuerpo: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello. Los ejercicios de movilidad articular están basados en circunducciones de la parte del cuerpo (articulación) que buscamos trabajar.
- Posteriormente, de los 3 ejercicios anteriores, **realizaremos 3 series de entre 6 y 12 repeticiones**. Cada serie está compuesta de un determinado número de repeticiones. Hemos establecido ese rango de 6 a 12 porque en un principio nos costará llegar a esas 6 repeticiones, sobre todo en la última serie. A medida que vayamos avanzando y dominemos los ejercicios, podemos aumentar el número de repeticiones en cada serie o bien, aumentar las series. **El descanso entre series, debe ser de alrededor de un minuto.**
- Finalmente, para concluir, **debemos poner en práctica estiramientos de los segmentos implicados en los ejercicios anteriores**: piernas, brazos y espalda.

Destacar que **esta rutina de entrenamiento es idónea para realizarla 3 veces por semana en días alternos**, ya que el descanso en el entrenamiento es fundamental. Además, **la podemos combinar con sesiones suaves de ejercicio cardiovascular**: caminar durante un largo periodo de tiempo o realizar carrera continua suave.

Autor: Carlos Garrido Marqueño – Graduado en Magisterio de Educación Física por la Universidad de Castilla-La Mancha y Entrenador Personal especialista en técnicas avanzadas de Musculación.

EL EJERCICIO FÍSICO EN VERANO



Ya estamos en verano, tiempo de vacaciones, cuando la gente pasa más tiempo al aire libre y participa en deportes con temperaturas más elevadas. Hay que tomar precauciones para evitar los peligros que esto conlleva y saber qué hacer si notamos algún síntoma peligroso. De especial interés es el golpe de calor, lo que puede ser mortal.

CONSEJOS AL HACER DEPORTE EN VERANO:

1. Tómallo con calma. Baja la intensidad del ejercicio.
2. Evita hacer deporte durante las horas del día más calurosas. Mejor hacerlo durante la primera hora de luz solar. Es cuando la temperatura está más baja.
3. Vestir con ropa ligera y de color claro. Los colores oscuros absorben más calor.
4. Aplicar a la piel cremas de protección solar cada dos horas. El cancer de piel no es ninguna broma. Es mortal si no se detecta a tiempo. En España hay 4.000 casos al año de melanoma y otros 74.000 casos de otros tipos de cancer de piel. Es importante protegerse de la exposición solar excesiva y también revisar lunares por lo menos una vez al mes.
5. Beber agua. Es importante mantener hidratado el cuerpo para que nuestro sistema de refrigeración natural funcione correctamente.
6. Monitorizar niveles de hidratación. Simplemente mire el color de la orina. Si es un tono amarillo claro, estamos bien hidratados. Si el color es intenso, hay que beber más agua. Este método funciona para la mayoría de la gente, pero puede haber algunos medicamentos o incluso vitaminas que pueden aumentar la intensidad del color de la orina, así que tened esto en cuenta.
7. No beber demasiado. Aunque sí es importante mantenerse bien hidratado, si bebemos demasiado, puede que se produzca una sobrehidratación, la cual lleva a una hiponatremia, que quiere decir que los electrolitos (minerales), en particular el sodio, están muy diluidos. La hiponatremia puede causar daños cerebrales.
8. Evitar las bebidas deportivas. Normalmente suelen tener demasiadas calorías, lo que no viene al caso si estamos intentando bajar de peso. También tienen una concentración demasiado elevada de electrolitos. Si las vas a tomar, mejor que sean diluidas con agua. Lo mejor es beber agua y comer algunas frutas y vegetales. En cuanto a los calambres musculares, estos son mas bien causados por una insuficiente hidratación y no tanto por tomar pocos electrolitos, sal o azúcar.
9. Si te sientes mal, para. Nunca llegues al punto de sentirte mareado, anormalmente débil, con nauseas, dolor de cabeza, etc. Puede ser el principio de un golpe de calor.

EL GOLPE DE CALOR

La temperatura normal corporal puede cambiar durante el día dependiendo de la actividad física y temperatura ambiental, pero debería estar dentro de

unos límites de aproximadamente 36° a 37°. Cuando estamos expuestos a temperaturas ambientales muy elevadas o hacemos demasiado esfuerzo físico a temperaturas elevadas y la temperatura corporal llega a los 40° o más, estamos ante un trastorno peligroso y potencialmente mortal que se denomina golpe de calor. Ésta es una urgencia médica. Debemos tomar medidas inmediatas para bajar la temperatura corporal y alertar a los servicios de urgencias sanitarias.

SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR:

- Temperatura corporal de 40° o más, medida con termómetro rectal.
- Alteración del estado mental o del comportamiento: confusión, agitación, problemas de dicción, irritabilidad, delirio, convulsiones, coma.
- Alteración de la sudoración. Lo normal es que cuando tengamos calor o estemos haciendo ejercicio, sudemos. Si la piel está seca o solamente un poco húmeda, es señal de que pueda tratarse de un golpe de calor.
- Náuseas y vómitos.
- Piel enrojecida
- Respiración y pulso acelerado
- Dolor de cabeza

QUE HACER EN CASO DE SUFRIR UN GOLPE DE CALOR:

Es necesario bajar la temperatura corporal. Salir del sol, ponerse a la sombra, beber agua fresca, rociarse con agua fresca, aplicar hielo a las axilas e ingles, que alguien te abanique y cuanto antes llamar a los servicios de urgencias. Cuanto antes esté en cuidados médicos, mejor será la evolución.

Que pasen un divertido y sano verano!

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

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS

La cantidad de combustible que requiere nuestro cuerpo depende en gran parte de las actividades que realicemos y de su intensidad.

Cada vez que nos alimentamos, nuestro cuerpo se pone en marcha para transformar esos alimentos en energía.



En este espacio que consideramos necesario, abrimos esta nueva sección dedicada a la alimentación sana y saludable. Será un profesional en nutrición quién a lo largo de las siguientes publicaciones comparta con vosotr@s consejos nutricionales, atendiendo a diferentes aspectos como la edad, sexo, tipo de vida, etc.

Si eres deportista, profesional o aficionado, es importante que tengas en cuenta una serie de consejos de alimentación que pueden ser de gran utilidad. Cada vez que nos alimentamos, nuestro cuerpo se pone en marcha para transformar esos alimentos en la energía necesaria para poder llevar a cabo las actividades del día a día. Este proceso se manifiesta en nuestro organismo a través de una serie de reacciones químicas que tienen lugar en las células con el objetivo de convertir los alimentos en combustible. Por eso, **ES FUNDAMENTAL TENER EN CUENTA QUE LA CANTIDAD DE COMBUSTIBLE QUE REQUIERE NUESTRO CUERPO DEPENDE EN GRAN PARTE DE LAS ACTIVIDADES QUE REALICEMOS Y SU INTENSIDAD.** Una persona con una vida sedentaria no necesitará la misma cantidad que un deportista de élite.

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN QUE PUEDEN SER DE GRAN UTILIDAD:

- La ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitirte mantener un peso adecuado para que puedas obtener el máximo rendimiento. La actividad física aumenta las necesidades energéticas y de algunos nutrientes concretos, por lo que es importante seguir una dieta equilibrada y rica en hidratos de carbono, ya que constituyen el principal combustible para los músculos durante la actividad física. Deben suponer alrededor de un 55-60% del total de la energía del día. **ESTÁN PRESENTES EN PAN, ARROCES, CEREALES O LEGUMBRES.**
- Las **GRASAS** son fundamentalmente energéticas: Alimentos como el pescado azul y los frutos secos son excelentes fuentes de grasa saludable. Deben proporcionar entre el 20-30% de las calorías totales de la dieta.
- Las **PROTEÍNAS** presentes en la carne, huevos, pescado y productos lácteos, son las sustancias que forman la base de nuestra estructura orgánica. se recomienda su consumo entorno al 15% del total del día.
- Otro grupo de alimentos son los **MICRONUTRIENTES**. Están compuestos de vitaminas y minerales, cuya función es la de controlar y regular el metabolismo.

Intervienen en los procesos de adaptación de nuestro organismo al entrenamiento y posterior recuperación. No pueden ser producidos por el propio organismo.

CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA:

El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc, que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales.

La **ALIMENTACIÓN** es el conjunto de acciones necesarias mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado e ingestión. Los alimentos aportan sustancias que se denominan **NUTRIENTES**.

La **NUTRICIÓN** es la ciencia que comprende aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Cubre las necesidades energéticas, mantiene las estructuras corporales, regula los procesos metabólicos y previene enfermedades.

La **DIETÉTICA** se ocupa de evaluar la idoneidad de las dietas y formular recomendaciones para mejorarlas y modificarlas con un fin terapéutico.



R8 SPYDER V10 QUATTRO: DEJA TODO ATRÁS

Un deportivo de alto rendimiento con un motor V10 atmosférico que es el corazón del nuevo Audi

El nuevo Audi R8 Spyder V10 quattro es un deportivo de alto rendimiento que presenta una estructura ligera. La capota del nuevo modelo pesa tan sólo 44 kgs. Esto contribuye a lograr una excelente relación potencia/peso y garantiza un centro de gravedad bajo, lo que implica una mayor estabilidad al tomar las curvas. La capota se pliega mediante un sistema electrohidráulico en solo 20 segundos y la ventanilla trasera se puede subir y bajar pulsando un botón.

EL MOTOR V10 ATMOSFÉRICO:

El motor ubicado entre los ejes es el corazón del nuevo Audi R8. El motor 5.2 FSI impulsa el carácter del vehículo con su potencia incontenible. Su estrecha relación con los automóviles de alto rendimiento se hace patente en muchos aspectos. Por ejemplo, la lubricación por cárter seco permite la instalación del motor en una posición baja y eso tiene influencia en la precisión de la conducción del R8. El motor central genera una potencia de 419 KW (570 CV), que te permite alcanzar los 100 km/h en solo 3,5 segundos.

EL CHASIS: PRECISIÓN DESDE TODOS LOS ÁNGULOS

El Audi R8 Spyder V10 quattro ofrece el sistema de conducción dinámica Audi drive select, y el sistema Audi magnetic ride cuenta con la suspensión performance y el estabilizador de fibra de carbono que se adaptan al estilo de conducción y al perfil de la carretera. La dirección traslada sus acciones de forma aún más directa.

LA FORMA OBEDECE A LA PASIÓN:

Tiene una línea atlética, y cuando la capota está cerrada se subraya esa forma. Las marcadas líneas horizontales añaden anchura al frontal y hacen que parezca aún más bajo y deportivo.

INTERIOR: ELEGANCIA

Su proximidad al automóvil de competición se percibe en el interior.



DUCATI MULTISTRADA, VERSÁTIL Y CONFORTABLE

Disponible en 4 versiones, mejora la conducción y el control en cualquier carretera

La nueva Multistrada 1260 amplía el concepto de versatilidad. El nuevo motor Ducati Testastretta DVT de 1262 cm³ aumenta la potencia también en los regímenes más bajos, el nuevo bastidor y la electrónica evolucionada mejoran el control y la facilidad de conducción en cualquier condición y en cualquier carretera.

NUEVO MOTOR:

Más facilidad de uso y control. La nueva Multistrada 1260 te acompaña en una “nueva zona de confort”, en la que el placer de conducir se convierte en bienestar, el viaje se transforma en experiencia y las prestaciones en pura emoción.

ELEGANTE Y ÚNICA:

Las superficies limpias, las líneas rectas y la diferencia de volumen entre la parte delantera y trasera siguen siendo elementos fuertemente característicos.

UNA MOTO, CUATRO VERSIONES:

La nueva Multistrada 1260 está disponible en 4 versiones, cada una con su carácter distintivo: Multistrada 1260 S, la 1260 D/AIR Y 1260 PIKES PEAK.

EQUIPAMIENTO DE SERIE:

Vehicle Hold Control (VHC), Riding Modes, Power Mode, Ducati Safety Pack (Cornering ABS Bosch + DTC), Ducati Wheelie Control (DWC), Cruise Control, Hands-Free, pulsadores en el manillar retroiluminados, predisposición Ducati Multimedia System (DMS), apagado automático indicadores de dirección y predisposición antirrobo.

INDUMENTARIA:

Comodidad, protección y seguridad en cualquier condición, tanto para el piloto como para el pasajero.



LAS 11 DIFERENCIAS • BASES DEL SORTEO

Encuentra las **11 diferencias del PASATIEMPOS** y entra en el sorteo con los demás acertantes de alguna de estas 2 fantásticas camisetas.



COMO PARTICIPAR

1º Seguirnos en **FACEBOOK** o **TWITTER**

2º Enviar tu solución del **PASATIEMPOS** por mensaje privado a:

FACEBOOK: Galicia Sport - JL Programa y publicaciones o **TWITTER:** @galicia_sport.

SOLUCIÓN: en 7 días en RRSS



