PARTICIPACIÓN: Contacte con nosotros. Envíenos sus cartas, avisos, fotos, opiniones... a **aficion@heraldo.es**

EQUIPOS HISTÓRICOS

Boscos Juvenil. 1973/74.

El pasado 5 de marzo se celebró el 40º aniversario de la consecucion del Campeonato de Aragón Juvenil, acudieron todos los jugadores y directivos de aquella inolvidable generación de futbolistas, en el que destacó Víctor Muñoz, máximo internacional aragonés con 63 partidos. Se hicieron estas fotos comparativas y parece que no han pasado los años.
Arriba: Clemente, Palomar, Bernad, Abad, Pelarda, Corellano y Bruno Moro, entrenador.
Agachados: Víctor Muñoz, Grima, Castejón (en la de la derecha), Ardanuy, Lara y Gil.

CARTAS DEL LECTOR

Ganar o perder, pero siempre con la verdad por delante

PRIMERA BENJAMÍN GRUPO 1

El 23 de febrero recibo una carta del CD San José en la cual me comunican que el partido del día 1 de marzo en su campo se debe aplazar, sin motivo aparente, en principio para los miércoles días 5 o 12. Yo trabajo, y les digo que si quieren para el día 2, a lo que contestan afirmativamente, sin saber todavía los motivos del aplazamiento. Casualidades de la vida, el día 1 de marzo voy a ver al alevín de Ranillas y al terminar constato que a la hora que debía jugarse nuestro partido, el campo estaba libre, así que por falta de espacio no podía ser. Siguiendo con las casualidades me acerco después a Casablanca y veo que juega el Benjamín Preferente del San José que al llevar las camisetas personalizadas me apunto nombre y número de algunos jugadores. Llega el día 2, día del partido aplazado, y observo con estupor que por lo menos coinciden dos jugadores que jugaron el día anterior con el Preferente. Mis sospechas se confirman y deduzco que han cambiado el horario para bajar jugadores del equipo de Preferente, algo legal por desgracia. Pero cambiar un día por esto, me parece fatal.

Al acabar el partido, saludo y felicito a los jugadores y delegado del San José por su victoria conseguida en el campo y al llegar al míster le digo que «nos ha engañado», a lo cual recibo desprecio y silencio, le vuelvo a decir que «por qué» y me dice «todo legal» y le contesto, «sí pero con mala fe». Ese silencio le delata y confirma lo ocurrido. Por mucho que me quieran decir que no tenían chicos, que estaban de campamentos, el domingo sí tenían chicos. ¿O han dejado sin vestir a algún chico por meter a jugadores del Benjamín Preferente?

Esto debería servir para que la Federación actuara sobre estas cosas que solo favorecen a clubs con equipos en varias categorías, que hacen uso de ellos como si fueran marionetas. Los cambios de horario deberían de ser comunicados a Federación con el motivo del aplazamiento y no permitir 'traficar' supuestamente con niños que van y vuelven. ¿De quién es la victoria? ¿Del Preferente que ha metido tres goles?. No. La victoria es del Ranillas por creer en el honor y en la pureza de la gente, por competir y por los valores que han aprendido de querer ganar o perder pero siempre con la verdad por delante.

Víctor Baños. Zaragoza

INAROD
Instituto Aragonés de la Rodilla

El Instituto Aragonés de la Rodilla
TE EXPLICA, TE ENSEÑA Y TE CUIDA

La fascitis plantar

La fascitis plantar es una inflamación de la fascia de la planta del pie, estructura de tejido fibroso que va desde el talón hasta la base de los dedos cubriendo toda la planta. La fascia plantar es un estabilizador estático del arco plantar longitudinal y la tensión de la misma se ve afectada en situaciones como pie plano, cavo, acortamiento del Aquiles, alteraciones de la movilidad subastragalina, etc. Entre las causas de su origen está el aumento del deporte sin un previo estiramiento y por supuesto el uso de un calzado inadecuado o desgastado por parte del deportista.

El síntoma fundamental es dolor en el talón (talalgia), habitualmente debajo del talón y frecuentemente por la zona interna. El dolor suele ser más intenso por la mañana justo al levantarse de la cama. Más tarde se alivia, cuando el pie se calienta, pero puede empeorar otra vez durante el día, especialmente al caminar o después de hacer un reposo largo. La fascitis plantar suele darse en deportes comunes que implican correr, bailar o saltar. Los corredores que tienen excesiva pronación del pie tienen mayor riesgo de sufrir fascitis plantar ya que la biomecánica del pie en pronación causa un estiramiento adicional de la fascia plantar.

El tratamiento irá en función de la causa, del dolor y del tiempo de evolución. En un primer lugar se debe realizar un reposo relativo de la actividad deportiva. Si esto no mejora, podremos acompañarlo de algún antiinflamatorio y de recomendaciones específicas bajo la supervisión de un especialista. En el tratamiento multidisciplinar actuarán el traumatólogo, el fisioterapeuta y el podólogo. Es fundamental descartar cualquier patología de base y ver qué grado de lesión sufrimos una vez resuelto el proceso agudo. Se realizará una pauta de ejercicios y de rehabilitación supervisados por un fisioterapeuta experto y es fundamental un estudio biomecánico de la marcha por parte del podólogo para poder analizar la pisada y gesto deportivo en parado y en movimiento y poder valorar si es preciso fabricar una plantilla a medida que relaje las estructuras plantares. La plantilla es fundamental en el caso de que estos episodios sean repetidos, puesto que indica que hay un problema de base que solucionar. Por ello, el estudio del apoyo debe ser lo más estricto posible, a poder ser tridimensional, en estático y dinámico, con plantillas de material duro, pero suficientemente elástico, que modifiquen la biomecánica de ese apoyo incorrecto.

Raramente se opera.

C/ Felipe Sanclemente, 15
administracion@drjuan.es

Dr. Emilio Juan
Traumatólogo
Director INAROD
www.larodilla.es
976 23 16 16

NUESTROS EQUIPOS

River Monzón C. Los benjamines montisonenses están derrochando una gran ilusión en la competición copera a pesar de que ha tenido varios tropiezos nada más comenzar.

Amistad Prebenjamín. El gran trabajo del equipo de Leandro y Néstor se ha visto recompensado con el título liguero cosechado este sábado a falta de tres jornadas para el final de liga.

CD San Gregorio. Los jugadores de la escuela rojilla. que están muy ilusionados con sus primeros pasos en el deporte rey, están dirigidos por Álex Vela y Sergio González.

Edita: Heraldo de Aragón Editora S.L.U. Paseo de Independencia 29. 50001 Zaragoza. Centralita 976 765 000 Fax Redacción 976 765 001. E-mail: aficion@heraldo.es. Suscripciones 976 765 015. **Publicidad.** MethaGestion & Medios S.L. Tfno. 976 765 010. Fax. 976 765 083 E-mail: publicidad@methagestion.es. **Imprime.** Impresa Norte S.L. **Distribuye** DASA. Distribuidora de Aragón S.L.

DL. Z-3094-2014. La empresa se reserva los derechos de esta publicación. Su reproducción o difusión total o parcial requiere permiso previo escrito de la editora y se prohíbe a efectos del art. 37.1.2 de la Ley de Propiedad Intelectual.

Director: Miguel Iturbe Mach. **Jefe de Deportes:** José Miguel Tafalla. **Coordinador:** Ángel Bona.