

**PARTICIPACIÓN:** Contacte con nosotros. Envíenos sus cartas, avisos, fotos, opiniones... a [aficion@heraldo.es](mailto:aficion@heraldo.es)

## FÚTBOL BASE ESCOLAR

# David Marqués releva a Óscar Marín al frente de la AD Silos

ZARAGOZA. Desde el pasado lunes, David Marqués es el nuevo coordinador de fútbol del colegio Santo Domingo de Silos, tomando el relevo de Óscar Marín, que ha estado doce años al frente de la entidad colegial, que posan en la foto junto con el director general, Emilio Aznar. David Marqués es profesor del colegio y Diplomado en Magisterio de Educación Primaria, especialidad en Educación Física y futbolísticamente ha desarrollado toda su carrera en el Santo Domingo de Silos, jugando en todas las categorías del club. Además, lleva seis años ya dentro de la estructura de la entidad, entrenando a diferentes equipos de todas las categorías.

Este cambio redundará en el beneficio de la Agrupación Deportiva, ya que se contará con los conocimientos de David Mar-



Aznar, Marqués y Marín. AFICIÓN

qués y su tremenda ilusión y ganas para el nuevo cargo.

Esto pone fin a la etapa de doce años donde Óscar Marín ha

estado al frente de los deportes en el colegio zaragozano Santo Domingo de Silos, una etapa muy importante donde se han logrado grandes logros deportivos.

Una gran remodelación del área deportiva va a sufrir el club con uno de los mejores campos de césped artificial de Zaragoza y una de las más grandes escuelas de fútbol, con un total de 72 niños inscritos. Marín deja una estructura deportiva de entrenadores y categorías muy consolidadas en la actualidad, pero después de tanto tiempo, era hora de un cambio. La dirección del colegio agradece la labor realizada por Óscar Marín en todos estos años, así como deposita toda su confianza en David Marqués para el nuevo cargo dentro de la agrupación deportiva.

AFICIÓN



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

### Todo lo que debes saber sobre las agujetas

Ha llegado la Primavera, ¡Qué buen momento para empezar a hacer deporte!, pero qué lástima no practicarlo de forma periódica a lo largo del año. Todos hemos notado como si muchas 'agujetas' pequeñas nos estuvieran pinchando en las piernas o brazos, cuando empezamos a realizar una actividad deportiva a la que no estamos acostumbrados.

La solución no es dejar de hacer esa actividad, sino saber qué son las agujetas, por qué aparecen y cómo evitarlas. Hay muchos falsos mitos acerca de este tipo dolor muscular. Esto es lo que debes saber:

**Teoría del ácido láctico:** Antes se creía que, durante el ejercicio aumentaba la acidez del líquido que hay en el interior de las células musculares y cuando ese líquido volvía a su temperatura habitual, se cristalizaba en forma de 'agujas de coser', que pinchaban los terminales nerviosos de los músculos, produciendo ese dolor tan característico. Se demostró, que esta teoría no era cierta, porque se comprobó, que el lactato no cristalizaba a temperatura corporal, entre otras cosas.

**Teoría actual:** Hoy sabemos que, las agujetas son microroturas de fibras musculares que, desembocan a su vez en roturas celulares mediante un trabajo mecánico excesivo, produciendo un estado de inflamación a nivel intramuscular que, origina sensaciones de dolor. Aparecen por un sobreesfuerzo de la musculatura, de tal forma que, si la fibra muscular está desentrenada o fatiga-

da, no es capaz de adaptarse a esa exigencia muscular y por eso, se debilita e incluso se rompe, lo que se manifiesta como un dolor muscular. Las células musculares, al romperse, liberan a la sangre sustancias que favorecen la inflamación y dolor. Así por ejemplo, el calcio y el potasio activan la sensación de dolor al irritar el músculo. Las agujetas alcanzan su grado máximo a las 24 a 48 horas y pueden durar incluso una semana como mucho, en dependencia de la importancia de las mismas?

#### ¿Cómo prevenirlas?

Antes y después de cualquier práctica deportiva, debes realizar una buena tabla de calentamiento y estiramientos. No se ha demostrado que la ingesta de bicarbonato y agua con azúcar las prevenga. Si aparecen, se debe trabajar ese grupo muscular, aplicar frío y practicar ese mismo ejercicio de un modo gradual. Se pueden aplicar diversos masajes en la zona afectada, realizados por un especialista. Lamentablemente, sólo evitarás las agujetas si te mantienes entrenado. «Los comienzos son duros para todos, ino te rindas!».

C/ Felipe Sanclemente, 15  
[administracion@drjuan.es](mailto:administracion@drjuan.es)



Dr. Emilio Juan  
Traumatólogo  
Director INAROD  
[www.larodilla.es](http://www.larodilla.es)  
976 23 16 16

## NUESTROS EQUIPOS



**Selección aragonesa de Kickboxing.** La selección de Aragón posa de cara al Campeonato de España de Kickboxing en la prueba de Light-Contact, que se celebrará en Alcorcón.



**Aragoneses en el Nacional de katas de judo.** Aragón estuvo representado por tres parejas en Oviedo el pasado sábado sobre el tatami.



**San Gregorio Juvenil Preferente.** El conjunto rojillo es uno de los máximos aspirantes a conseguir el ascenso a Liga Nacional Juvenil esta temporada.

## RINCÓN DEL AFICIONADO



### Buen ambiente en el Cross de San José

El CDM La Granja de Zaragoza albergó ayer las diferentes salidas de las distintas categorías del tradicional Cross de San José. Los padres y abuelos de los más pequeños no faltaron a la cita.