



**ANACCOLDE**  
Asociación Navarra de Clubes  
Colegiales Deportivos

# ANACCOLDE

Asociación Navarra de Clubes Colegiales Deportivos  
Nº5. Junio 2016



DEL 1 AL 30 DE JUNIO

# CAMPAMENTOS



▲ Bermudas BROTES 19,95€

TUS COMPRAS EN  
tienda | web | móvil

75  
Aniversario

El Corte Inglés

## ÍNDICE / AURKIBIDEA



4	<b>LA ASOCIACIÓN</b>
5	<b>CLUBES MIEMBROS DE ANACCOLDE</b>
8	<b>INFORMACIÓN</b>
10	<b>FORO DEPORTE Y SOCIEDAD</b>
11	<b>ENTREVISTA:</b>
	- Rubén Goñi: Director Instituto Navarro Deporte y Juventud
15	<b>REPORTAJE: V JORNADAS DE FORMACIÓN ANACCOLDE</b>
	- Diana González: Redes Sociales
	- Fermín Azanza: Preparación física
16	<b>ACTIVIDADES</b>
18	<b>EL PERSONAJE</b>
	- Beatriz Zudaire, deportista en silla de ruedas
20	<b>SALUD: ODONTOLOGÍA DEPORTIVA</b>
21	<b>AGENDA</b>
22	<b>GALERÍA DE FOTOS</b>

**Edición:** Asociación Anacolde

**Dirección, producción y redacción:** Nerea García Domínguez de Vidaurreta

**Fotografía:** Anacolde

**Publicidad:** 665 590 786

**Imprenta:** Gráficas Alzate

**Depósito Legal:** NA 1077-2012

Síguenos en  

[www.anacolde.com](http://www.anacolde.com)



elikadura osasungarria  
alimentación saludable

Comer sano es divertido

  
**ausolan**  
Alimentación y limpieza para colectividades

## LA ASOCIACIÓN

Me complace invitarte a un nuevo número de la revista de Anacolde. Otro año más de vida de la Asociación y, sin duda, una gran satisfacción puesto que en estos cinco años se ha avanzado mucho y se han conseguido importantes retos. Poco a poco nos estamos haciendo un hueco importante dentro de las instituciones y diversas entidades deportivas y sociales de nuestra comunidad.

Anacolde supone el trabajo de un grupo de actualmente 18 centros escolares cuyo objetivo común es fomentar la práctica deportiva desde los propios colegios e inculcar a nuestros hijos e hijas los valores que representa el deporte en sus múltiples facetas, como el esfuerzo, la disciplina, respeto, liderazgo o compañerismo, transmitiéndoles a su vez hábitos de vida saludables para educarles en la vida y en la actividad física.

Nuevas ilusiones y expectativas han hecho posible afianzar este proyecto que sirve de cauce de comunicación para todas las partes implicadas, familias, deportistas, entidades oficiales, así como el resto de la comunidad educativa. De este modo, a lo largo de las próximas páginas podréis encontrar toda la información que en este último año ha generado la Asociación, que cuenta con la anexión de nuevos miembros que se unen a la filosofía Anacolde y cuyas ventajas son hoy día ya patentes. Porque la unión hace la fuerza.

En definitiva, la Asociación navega a buen ritmo y sigue adelante gracias a los nuevos proyectos y metas que se plantean, basándose fundamentalmente en la unidad y trabajo de todos sus componentes. Un trabajo que evidentemente el deporte y la sociedad navarra necesitan.

Un cordial saludo

Fdo. La Junta Directiva

Atsegin handiz gonbidatzen zaitut Anacolderen aldizkariaren zenbaki berria irakurtzera. Elkarreak beste urte bat egin du, eta, inolako dudarik gabe, hagitiz pozgarria da 5 urte hauetan aurrera egin dugulako nabarmen, eta helburu politikak lortu ditugulako. Pixkanaka-pixkanaka, toki garrantzitsua lortzen ari gara Nafarroako erakundeen barrenean eta kirol eta kultur entitate zenbaiten barrenean.

Anacoldek gaur egun 18 ikastetxeren talde-lana darama esku artean. Ikastetxe hauek helburu bat dute elkarrekin: ikastetxean berean kirol jarduera sustatzea eta kirolak hainbat arlotan dakarzkien balioak txertatzea gure seme-alabei, hala nola ahalegina, diziplina, errespetua, lidergoa edo adiskidetasuna, hori guztia, nola ez, bizi-ohitura osasun-garriekin batera, bizitzan eta jarduera fisikoan hezten laguntzen baitu.

Ilusio eta itxaropen berriak sendotu egin dute proiektu hau, komunikazio-bide bilakatu dena esku hartzen duten guztientzat: familientzat, kirolarientzat, entitate ofizialentzat, eta hezkuntza-komunitateko gainerako kideentzat. Horregatik, datozen orrialdeetan, elkarreak azkeneko urte honetan sortu duen informazio guztia izanen duzue. Pozgarria da, bestetik, kide berriak bildu zaizkigula Anacolderen filosofiara. Abantailak agerikoak dira, batasunak indartsuago egiten baizkaitu.

Laburbilduz, elkartearen erritmo onean ari da lanean, eta aurrera egingen ari da planteatzen diren proiektu eta helburuei esker, eta, inolako zalantzarik gabe, bere kide guztien batasunari eta lanari esker. Eta ez dugu kirolak eta Nafarroako gizarteak lan horren premia dutela.

Agur bero bat. Ongi izan.

Sinatua: Zuzendaritza-taldea

### J U N T A D I R E C T I V A

Pablo Buena (San Cernin):	<b>PRESIDENTE</b>
Xabi Torres (Maristas):	<b>VICEPRESIDENTE</b>
Alberto Rodríguez (El Redín):	<b>SECRETARIO</b>
Arturo Navallas (Jesuitas):	<b>VOCAL</b>
Javier Ros (Liceo Monjardín y N.Sra Huerto):	<b>VOCAL</b>
Demetrio Muñoz (Navarro Villoslada):	<b>VOCAL</b>
Félix Purroy (San Cernin):	<b>ASESOR</b>
Iñaki Gofii (Ikastola San Fermín):	<b>TESORERO</b>
Nerea García:	<b>COORDINADORA</b>

## Autocares Félix Gastón

AUTOCARES GRAN LUJO DESDE 20 HASTA 69 PLAZAS  
(Equipados con cinturones de seguridad)  
TRANSPORTE ESCOLAR Y LABORAL  
EXCURSIONES NACIONALES E INTERNACIONALES  
VEHICULOS ADAPTADOS PMR

TLF: 948 188 184

POLIGONO INDUSTRIAL CRUZ BLANCA CALLE C - Nº 17  
www.autocaresfelixgaston.es - victor@autocaresfelixgaston.com



## CLUBES MIEMBROS DE ANACCOLDE



**ESCOLAPIOS CALASANZ**



**ESCOLAPIOS COMPASIÓN**



**EI MOLINO**



**IKASTOLA S. FERMIN**



**IRABIA - IZAGA**



**SAN IGNACIO**



**LARRAONA**



**LICEO MONJARDIN**



**MARISTAS**



**NAVARRO VILLOSLADA**

Engloba a:

- IES Navarro Villoslada
- CP San Juan de la Cadena
- CP Jose M<sup>a</sup> Huarte
- CP Ermitagaña



**MIRAVALLS-EL REDIN**



**NUESTRA SEÑORA DEL HUERTO**



**SAGRADO CORAZÓN**



**SAN CERNIN**



**TERESIANAS**



### RECUPERACIONES Y REFUERZO

Primaria, ESO, Bachillerato.  
CASTELLANO / EUSKERA

### INTENSIVOS IDIOMAS

Inglés e Italiano. AGOSTO

### SUMMER CAMPUS

MÁS QUE ROBÓTICA - ITER 45 - FEINAD

Construcción de autómatas  
Diseño eléctrico y automático

DIVERSIÓN  
GARANTIZADA

COLONIAS ALBERGUE BEIRE - CAMPAMENTOS CASA GURBINDO  
[www.cajaruralfunciona.com/campamentos](http://www.cajaruralfunciona.com/campamentos)

**VERANO A TU MEDIDA**

Diversión, idiomas, estudios y tecnología

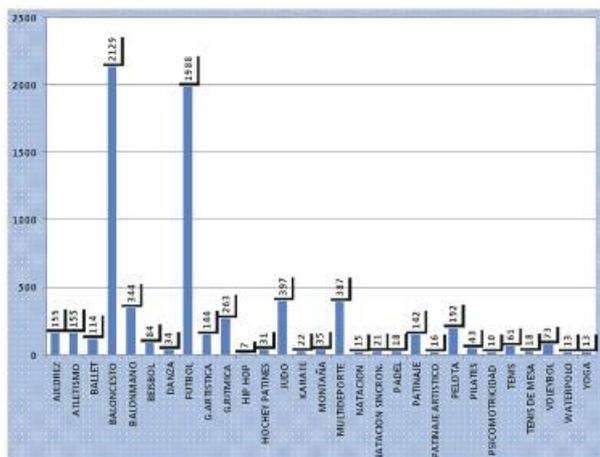
[www.iter45.com](http://www.iter45.com) - [info@iter45.com](mailto:info@iter45.com)



C/ Aralar 45 - T. 948 23 38 04 / 693 404 907

## DATOS ESTADÍSTICOS DE ANACCOLDE

### Nº de participantes por deportes



Nº de alumnos potenciales: 19.960

Deporte	Practicantes	Monitores
Ajedrez	155	7
Atletismo	155	10
Ballet	114	5
Baloncesto	2129	233
Balonmano	344	59
Béisbol	84	18
Danza	34	3
Fútbol	1988	230
G. Artística	144	7
G. Rítmica	263	7
Hip hop	7	
Hockey patines	31	5
Judo	397	16
Karate	22	1
Montaña	35	
Multideporte	387	36
Natación	15	4
Natación sincron.	21	
Padel	18	1
Patinaje	142	9
Patinaje artístico	16	
Pelota	192	12
Pilates	43	2
Psicomotricidad	10	1
Tenis	61	4
Tenis de mesa	18	2
Voleibol	73	6
Waterpolo	13	
Yoga	13	2

## La ESENCIA de Anacolde

- ✓ Integra el proyecto DEPORTIVO en el EDUCATIVO de cada centro respetando su ideario
- ✓ Forma a sus técnicos deportivos
- ✓ Participa en campañas que fomentan valores educativos y saludables del deporte
- ✓ Colabora con instituciones y federaciones: Consejo Navarro del Deporte...
- ✓ Pretende inculcar y educar en valores:

Orientación deportiva a nuestros escolares y familiares, no discriminar, trabajo en equipo  
Innovación y mejora continua, participación e igualdad de oportunidades, Respeto e  
igualdad de trato y solidaridad



Especialistas en deportes de equipo

TROFEOS NAVARRA

C/ Amaya 5 - Pamplona  
T. 948 22 83 71 - F.948 21 01 01  
info@trofeosnavarra.com

WWW.DEPORTDIS.es  
Pol. Ind. Multiva baja c/E 6 31192 Multiva baja  
948 231071 - 948 152208

**Deport-Di**  
DISTRIBUCION TEXTIL

**POLOS DE UNIFORME**

EQUIPACIONES DEPORTIVAS  
TEXTIL PUBLICITARIO  
LABORAL

al cine de 2 en 2  
los martes y jueves  
uno paga, otro no.\*  
viniendo sol@pagas la mitad  
\*salvo festivos

cines  
itaroa

los viernes  
los estrenos  
por 6.20€





## INFORMACIÓN / ARGIBIDEA

## Certamen de Dibujo



El Centro Comercial Itaroa fue escenario el mes de marzo de la entrega de premios del concurso de dibujos “¿Cómo te imaginas los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016?”, en el que participaron casi 3000 niños de once colegios de Pamplona. El certamen fue organizado por el Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Navarra con motivo de la IV Semana del Deporte Olímpico, en colaboración con Anacolde, el Ayunta-

miento de Pamplona, El Centro Comercial Itaroa y Cines Itaroa. Tomás Gómez-Acebo, vicerrector de Alumnos de la Universidad de Navarra; Patxi Biurrun, gerente del Centro Comercial Itaroa; y Pablo Buena, presidente de Anacolde, entregaron un diploma y un trofeo a los ganadores. Además, el colegio San Cernin recibió el premio al centro que más números de dibujos entregó.

Los ganadores fueron los siguientes: **Categoría de 1º, 2º y 3º de Primaria:** Carolina Moreno del colegio Sagrado Corazón (1º), Samuel Loureiro, Colegio Escolapios (2º) y Mario Durán, de Ntra. Sra. del Huerto (3º). En **categoría de 4º, 5º y 6º de Primaria:** Pablo Oroz, de San Cernin (1º), Javier González, de Santa Teresa (2º) y Maikel Zambrano, Luis Amigó (3º). En **categoría especial:** Laura Gabas, de Isterria (1º), Maite Saenz, de El Molino (2º) e Izan Moreno, de Sta. Mª la Real (3º). Finalmente los áccesit recayeron en: Urko Orcaray, de Liceo Monjardín (deportividad), Edurne Martínez, de Sta. Mª La Real (mejor técnica empleada) y Marina Tarifa, de Irabia-Izaga (originalidad).

## XXXVII Cross José Joaquín Esparza

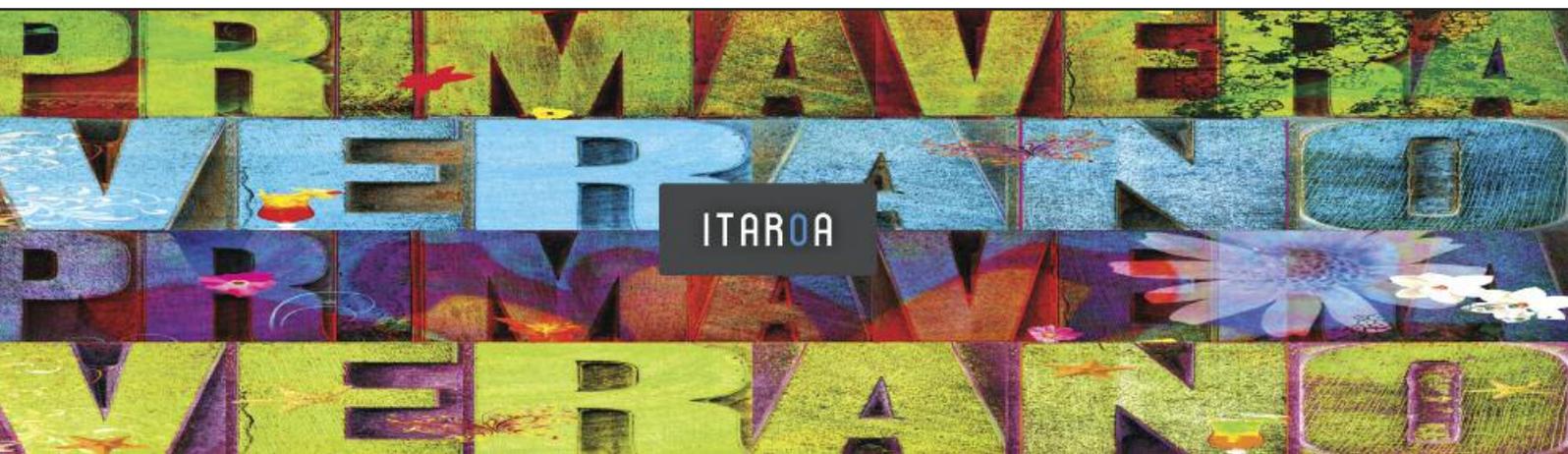


Más de mil corredores de todas las edades participaron el pasado 24 de abril en la XXXVIII Edición del Cross Solidario Memorial José Joaquín Esparza. Como cada año alumnos y alumnas de los distintos centros escolares navarros acudieron a la Chantrea para correr en esta cita solidaria. En un ambiente festivo, la carrera organizada por Irabia-Izaga se ha convertido en un referente para corredores de todas las edades que cada año se dan cita en este Cross Solidario.

Por cada inscripción realizada, Fundación Irabia-Izaga donaba un euro a la ONG ONAY en colaboración con el proyecto que lleva a cabo Monkole y otro euro a Acción Contra el Hambre. De esta manera, se consigue un doble objetivo, ya que además de fomentar el deporte, estas iniciativas ayudan a potenciar el sentimiento de solidaridad entre los atletas participantes.

## Difusión de imágenes

Se comunica que en el transcurso de las diferentes competiciones y eventos llevados a cabo por los clubes de Anacolde se podrán realizar fotografías para su difusión en la revista, página web o redes sociales. Por ello, si alguien no desea que la imagen de su hijo/a sea reproducida, diríjase, por favor, al director deportivo correspondiente de cada club colegial.



# Presentación Día Mundial Olimpismo



Con motivo de la conmemoración del Día Mundial del Olimpismo, el Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Navarra organiza cada año una jornada cuyo principal objetivo es promocionar los valores propios del olimpismo entre los más jóvenes, implicando a las principales organizaciones y entidades deportivas de la Comunidad Foral.

La cita será el próximo 11 de junio y para el evento se han programado numerosas actividades, dirigidas a niños y niñas entre 6 y 16 años que podrán practicar cualquiera de las 18 modalidades deportivas en horario de 9:30 a 13:00 horas.

El acto fue presentado hace unos días por Javier Trigo, Director de Deportes de la Universidad, Elena Acáz, Presidenta de Asvona, Nerea García, Gerente de Anacolde; y Álvaro Martínez, representante del Campus de Javi Martínez. Concretamente Anacolde en esta jornada ha organizado un torneo de baloncesto 3x3 "tres contra tres" entre los equipos inscritos, que se dirige a alumnos de 5º de Primaria a 4º de la ESO

(De 9 a 16 años). También promueve una exhibición de Kinball, que es una iniciativa novedosa que fomenta valores educativos como la igualdad de género, la cooperación, el respeto al rival... Requiere tres equipos de cuatro personas y una pelota Kinball, es decir, una pelota gigante. Consiste en coger el balón con cualquier parte del cuerpo antes de que toque el suelo, quien coja el balón lo vuelve a lanzar al otro equipo, así se van sumando puntos y el juego prosigue hasta que se cometa una falta.

Por otra parte, el deporte adaptado también tendrá una importante presencia, puesto que habrá la posibilidad de que los participantes se puedan poner en el papel de una persona con discapacidad y habrá un circuito para practicar, por ejemplo, baloncesto o voley en silla de ruedas. Además del desarrollo de las diferentes actividades, la jornada incluye, como cierre final en el Polideportivo, la entrega de los sellos Navarra olímpica, desfile e izado de la bandera olímpica, guiño a los Juegos Olímpicos de Brasil 2016 con un baile tradicional y sorteo de regalos. Cada participante disfrutará también de un desayuno saludable.

## Concurso de Fotografía

Anacolde, en colaboración con la Clínica Dental Sannas y Grupo Médicis, propone un concurso de fotografía muy divertido, en el que se conjuga la salud dental con el deporte. Los participantes tan sólo deben sacarse un foto practicando su deporte favorito y presentarla directamente, bien en la Clínica Dental Sannas (C/ Madres de la Plaza de Mayo, 16), o enviar un correo electrónico junto a los datos de contacto a: [info@anacolde.com](mailto:info@anacolde.com)



## Consejo del Deporte

Anacolde mantiene su presencia activa dentro del Consejo Navarro del Deporte, en cuya última reunión se acordó trabajar en comisiones diferentes aspectos de la práctica deportiva en la Comunidad foral.

Afrontarán, además, la promoción del deporte femenino, el fomento de la actividad física, de los deportes autóctonos, el deporte de alto rendimiento, la investigación y formación en materias deportivas. Finalmente, también se analizará en comisiones la agilización de los procesos administrativos y económicos de la praxis deportiva.

## INFORMACIÓN / ARGIBIDEA

## Nace el Foro Deporte y Sociedad



varra, Aedona (Asociación de Entidades deportivas y de Ocio de Navarra, la Fundación Miguel Induráin, así como Carmelo Paniagua, Vicepresidente del Comité Olímpico Español.

El principal objetivo es servir de punto de encuentro que favorezca el diálogo de los agentes del deporte, genere propuestas de mejora y promueva unas buenas relaciones entre las personas del deporte.

## Las ponencias

A este Foro están siendo invitadas personalidades del deporte, de la empresa, de la política, de diferentes ámbitos y sectores y en el que se tratan temas de interés general.

Recientemente se ha puesto en marcha el Foro Deporte y Sociedad, una iniciativa impulsada por el Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Navarra, en colaboración con otras entidades deportivas de la Comunidad, entre las que se encuentra Anaccolde; además de la Asociación de la Prensa Na-

La primera de estas sesiones se celebró el pasado 24 de mayo y contó con la presencia de Alejandro Blanco, Presidente del Comité Olímpico Español. La siguiente está programada para el 22 de junio a la que asistirá Javier Tebas, Presidente de la Liga de Fútbol Profesional.

## Deportista en Centro de Alto rendimiento



En esta edición de la revista queremos destacar la impecable trayectoria de una deportista formada en un club de Anaccolde. Es Aixa Wone Aranz, pamploesa de 16 años que comenzó su trayectoria deportiva en el Club de Baloncesto Navarro Villoslada, en la temporada 2010/2011.

Con la Selección de Navarra ha participado en los Campeonatos de España de CCAA en la categoría de Minibasket (2012), Infantil (2014) y Cadete (2015 y 2016). Por su parte, con la Selección Española ha estado presente en el Torneo BAM,

Torneo de la Amistad y en el Europeo U16, celebrado el pasado verano en Matosinhos (Portugal).

Actualmente cursa sus estudios y continúa entrenando en Esplugues del Llobregat, en el Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume y también es la capitana de la selección española U16.

En cuanto a la posición que ocupa en la cancha es alero o ala-pívot y cuando es necesario la de pívot, siendo su principal característica la polivalencia.

Sin duda, la decisión de trasladarse a Barcelona fue muy importante a nivel personal, puesto que implicaba no estar cerca de su familia y amigos; al igual que académicamente, puesto que exige un gran esfuerzo y planificación del tiempo. En estos momentos pertenece al equipo Segle XXI, en categoría Junior y ha comenzado a jugar en LF2.



**delfos**  
ORIENTA4

- ▶ Orientación Integral
- ▶ Fracaso escolar
- ▶ Dificultades de Aprendizaje
- ▶ Déficit de Atención e Hiperactividad
- ▶ Constelaciones Familiares en Unidad

C/ Benjamín de Tudela, 33 - Pamplona - T. 948 27 72 13  
delfosorienta4@hotmail.com - www.delfosorienta4.com



CENTRO  
LINDEN

**ALEMÁN**  
**INGLÉS**

**CURSOS DE VERANO**  
**Abierta inscripción**  
**2016 - 2017**



PRÜFUNGSZENTRUM  
GOETHE INSTITUT  
Centro examinador Goethe Institut

Pío XII, 29 - Pamplona - Tfno. 948 19 67 22  
Pedro Bidagor 3-5 - Barañain - Tfno. 948 17 40 37  
info@centrolinden.com - www.centrolinden.com

**ELKARRIZKETA / ENTREVISTA: Rubén Goñi Urroz, Director INDJ**

# “La formación es básica para garantizar la trasmisión de valores mediante el deporte”



comarcal desde la perspectiva del deporte, la cultura y la juventud y afronta este nuevo reto con cautela, pero sobre todo con ilusión. A continuación, profundiza en diferentes cuestiones del deporte en nuestra comunidad.

## ¿Cuál es el estado de salud que goza el deporte en Navarra?

Si tenemos en cuenta la encuesta de hábitos deportivos de 2015, podemos observar que Navarra ocupa los primeros puestos en práctica deportiva entre las distintas comunidades a lo que hay que añadir la amplia oferta de actividad físico-deportiva desarrollada por federaciones, clubes deportivos, entidades locales y otras organizaciones. Tenemos un amplio sistema deportivo en Navarra, pero siempre hay margen de mejorar aspectos. Es un trabajo continuo.

## ¿Qué balance hace de estos meses al frente del INDJ?

Estos primeros meses como responsable del deporte en Navarra me han servido para situarme, para conocer en profundidad el deporte desde diferentes perspectivas. Procedo del mundo del deporte, soy deportista y gestor deportivo, pero mi actuación ha estado relacionada principalmente con el deporte municipal. Haberme reunido con diferentes agentes del mundo del deporte (federaciones, clubes, técnicos deportistas, entidades locales) me ha posibilitado tener una visión más amplia y conocerlo más a fondo. Además, tenemos que gestionar el día a día con todo lo que ello supone. Un periodo de tiempo en el que la información y conocimiento es básico para preparar las bases de los años venideros.

## ¿En qué proyectos está actualmente inmerso?

Uno de los objetivos prioritarios es analizar todos y cada uno de los proyectos que se están desarrollando en el INDJ, mantener

*Kirol praktika Nafarroan oso altua da, horrez gain, kirol aktibitate fisikoen eskaintza oso zabala da*

los aspectos positivos y mejorar aquellos que entendemos son mejorables. Queremos seguir apoyando los JDN., las federaciones deportivas, los clubes, etc.... El deporte femenino necesita un fuerte apoyo, al igual que la actividad física relacionada con la salud. Queremos hacer un estudio de la situación actual del deporte femenino y de los deportes autóctonos para posibilitar su desarrollo. La formación de técnicos la entendemos como algo prioritario para dar un plus de calidad a los programas, sin olvidar la regularización de los profesionales del deporte entre otros. Impulsaremos el voluntariado deportivo y los valores en el deporte en edad escolar.

## ¿Qué medidas más destacables se van a desarrollar por parte de la Administración Pública?

Estamos trabajando en un estudio sobre la mujer y el deporte. Queremos conocer la realidad del deporte femenino para ver actuaciones posteriores que lo apoyen. Otro tanto sucede con los deportes autóctonos, como la pelota en sus diferentes modalidades, o el herri kirolak. Además, nos gustaría simplificar los diferentes procedimientos administrativos para facilitar la labor de las entidades deportivas. Mediante el trabajo desde el Consejo Navarro del Deporte, en el que también participáis, desarrollaremos proyectos para mejorar el deporte en nuestra comunidad.

## ¿Qué problemas tiene el deporte navarro?

Son momentos difíciles desde punto de vista de los recursos económicos, tanto

Vinculado al mundo de la actividad física desde pequeño, ha conocido los distintos ámbitos del deporte a lo largo de su carrera profesional y personal. Rubén Goñi Urroz es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y se sitúa al frente del Instituto Navarro de Deporte y Juventud desde agosto del año pasado.

En edad escolar el deporte estuvo muy presente en él: fútbol sala, natación, waterpolo, kárate, patinaje, montañismo, atletismo; pero actualmente, procura encontrar un hueco para salir a correr o andar por el monte. Con gran entusiasmo por la gestión deportiva y la enseñanza, comenzó su andadura profesional en la empresa privada y posteriormente hasta su llegada al INDJ ha desarrollado tareas de técnico deportivo en la Mancomunidad deportiva de Araitz, Areso, Betelu, Larraun, Lekunberri, así como la gerencia del Complejo deportivo Plazaola de Lekunberri.

Por tanto, durante estos años anteriores se ha adentrado en la política municipal y



# FAMILY PARK

ESTE VERANO TAMBIÉN CUIDAMOS DE TUS HIJOS  
CAMPAMENTOS URBANOS VERANO 2016



públicos, como privados. Por eso, es necesario ser realistas con los presupuestos que se manejan. Es importante promocionar la base, que los equipos de mayor nivel vayan nutriéndose de deportistas de casa en la medida de lo posible. Tenemos buenos ejemplos de gestión en clubes deportivos que aún contando con menos recursos han mantenido la estructura y el nivel deportivo. Otro aspecto a analizar es el de las instalaciones deportivas. En Navarra hay un amplio parque de instalaciones deportivas pero, en muchos casos, se encuentran con necesidades de remodelación y modernización. En los últimos años se ha invertido poco en mantenimiento.

### ¿Qué radiografía haría de las federaciones navarras?

Las federaciones deportivas son un pilar básico en el entramado del deporte navarro, contamos con 43 federaciones que aglutinan a más de 76.000 deportistas. Hay que valorar el trabajo que realizan, ya que están dirigidas por personal voluntario en la mayoría de los casos. En general son federaciones con estructuras consolidadas, con amplios programas de actividades, tanto a nivel de competición, como de formación y promoción. Sí que hay federaciones pequeñas que tienen más problemas para desarrollar sus funciones, por lo que se les apoya con servicios comunes tanto administrativos, como deportivos y de comunicación. Necesitamos trabajar conjuntamente para poder ir dando pasos y seguir con la promoción e impulso de las diferentes modalidades deportivas.

### El Gobierno se ha acercado a los diferentes colectivos del deporte navarro... ¿Qué le han transmitido?

He mantenido reuniones prácticamente con todos agentes del mundo del deporte (federaciones, clubes, técnicos, deportistas, entidades locales, empresas de gestión deportiva, asociaciones de clubes, centros escolares, universidades y otras entidades y agentes), lo que me ha posibilitado tener una visión más amplia y conocer más a fondo el escenario en el que se encuentra el deporte navarro. En general, me han transmitido la necesidad de trabajar en equipo, aplicando la empatía y la escucha activa. Además de plantear, como no puede ser de otra forma, que se conozca de cerca la realidad deportiva y se tengan en cuenta las opiniones de



### Emakumezkoen kirola eta osasunarekin zer ikusi daukan aktibitate fisikoa garatu behar dira

los diferentes agentes deportivos a la hora de planificar y adoptar decisiones. Para todo ello la comunicación y el trabajo conjunto será esencial.

### ¿Cómo afronta este nuevo reto teniendo en cuenta la situación de recortes que se ha producido en materia económica en federaciones, clubes, programas deportivos....?

Es cierto que en los últimos años el presupuesto en deporte ha ido descendiendo. Este año hemos conseguido parar ese descenso e incrementarlo aproximadamente en 500.000 €. Debemos ser conscientes de la situación actual, mirar atrás ya no cuenta. Como he comentado, debemos trabajar con lo que tenemos, pero sin renunciar a seguir intentando revertir la situación. Lo que pide el sector deportivo, además de más recursos, es poder conocer los recursos con anterioridad y adoptar conjuntamente las medidas necesarias en cada caso. Tenemos camino para recorrer en este sentido.

### ¿Cómo valoraría la situación del deporte escolar?

Los Juegos Deportivos de Navarra es el único programa propio en materia deportiva que convoca el INDJ. Es un programa consolidado y muy valorado socialmente, que cada año intentamos mejorar en coordinación con las federaciones deportivas que son las que lo desarrollan con el apoyo de las entidades locales y clubes deportivos. En

### Gustatuko litzraiguke erraztea prozedura administratiboak kirol entitateak errezago egiteko bere lana

esta línea tenemos una convocatoria para programas de actividad físico deportiva dirigida a centros escolares, en el que participan más de 5.000 escolares de 23 centros. Apoyamos a través de diferentes convocatorias la participación de nuestros escolares en campeonatos de España, tanto a nivel de club, como de selecciones. Un tema que tenemos pendiente es la puesta en marcha de un programa de multideporte, que queremos empezar a desarrollar.

### ¿Se han retomado programas de esquí o vela, por ejemplo, o han quedado "aparcados" por el tema económico?

Las campañas deportivas escolares son programas convocados y desarrollados por diferentes entidades y ayuntamientos que gozan de una alta aceptación. En los dos últimos años no han sido contemplados en los presupuestos y este año nos ha resultado complicado incluirlos en su totalidad. La campaña escolar de esquí de fondo ha contado con financiación privada y tanto la campaña de vela como de actividades de la naturaleza han sido apoyadas desde el INDJ.

### ¿Cómo se podría fomentar más la educación física desde los propios colegios?

La asignatura de educación física es una materia curricular y, por lo tanto, competencia del Departamento de Educación. Desde el INDJ todos los años elevamos al



Club Hípico  
ARBAYUN

C/ San Pedro nº 3 - 31454 USÚN (Valle del Romanzado)  
Tfno. 608 865 786

- ✓ Clases de iniciación
  - ✓ Grupos específicos para colegios
  - ✓ Actividad infantil (montar a caballo a partir de 2 años)
  - ✓ Media hora de clase + 1 hora de ruta por la Foz de Arbayún para no iniciados
- ACTIVIDADES diversificadas:**  
Tiro con arco, perros, pintar herraduras, trabajar al trote y montar por el Club



ACADEMIA DE CIENCIAS,  
LETRAS E IDIOMAS  
ZIENTZIA, LETRA ETA  
HIZKUNTZETAKO IKASTETXEA

- Apoyo en todas las asignaturas: Matemáticas, física, química, lengua...
- Idiomas: Inglés y euskera: Exámenes oficiales, conversación, intensivos ...
- Laguntza irakasgai guztietan: matematika, fisika, kimika, gaztelania...
- Hizkuntzak: Ingelesa eta euskara: azterketa ofizialak, elkarrizketak, ikastaro trinkoak ...



677 496 606

www.academioxakite.com

C/ Juslarrocha, 28  
info@academioxakite.com

Consejo Navarro Escolar un informe sobre la situación de la actividad deportiva escolar en Navarra e indicamos la conveniencia del incremento de las horas de educación física. Dentro de los proyectos de futuro tenemos un plan estratégico para el impulso de la actividad física en la población navarra. Desde este plan se trabajará el impulso de la actividad física en edad escolar. La idea que tenemos es trabajarlo con los departamentos de Educación y de Salud.

**¿En qué punto se encuentra la formación deportiva?**

Uno de nuestros objetivos es la formación de técnicos. Desde la unidad de formación del CEIMD se están desarrollando cursos propios, como el de Iniciador Deportivo y otros, en colaboración con las federaciones deportivas. Estamos trabajando transversalmente con el Departamento de Educación para el desarrollo curricular de algunas modalidades deportivas y queremos seguir en esa línea. La formación es un pilar básico para ir mejorando la calidad de la enseñanza deportiva y garantizar la transmisión de valores mediante la práctica del deporte.

**¿Hay alguna actuación en esa línea a corto o medio plazo?**

Por un lado, seguimos organizando y desarrollando cursos de formación de técni-

*Heziketa oso inportantea da poliki-poliki hobetzeko kirol irakaskuntzaren kalitatea eta bermatzeko giza baloreak kirol praktikaren bidez*

cos, de DESA y, por otro, comenzar a trabajar mediante una comisión técnica las profesiones del deporte.

**Esto nos lleva al tema en estudio sobre el Decreto del Menor ...**

Nos hemos encontrado con el decreto regulador de actividades abiertas al público para menores. Ya realizado queremos ir analizando algunos aspectos como las titulaciones deportivas, regimenes sancionadores, etc y así lo informamos en el último Consejo Navarra del Deporte celebrado recientemente. Entendemos que es necesario darle una vuelta y tal vez enfocarlos de otra manera en algunos de los aspectos que contempla.

**¿Qué camino se está siguiendo para aumentar la práctica deportiva entre las mujeres y evitar que abandonen?**

En estos meses hemos realizado acciones concretas con equipos femeninos de balonmano, fútbol sala o pelota a mano para promocionar la práctica deportiva. Antes de emprender acciones más globales, quere-

mos tener la fotografía real de la práctica de la mujer en el deporte para determinar acciones más concretas, como pueden ser apoyo económico, dar más visibilidad a los proyectos, coordinar proyectos de forma piramidal, etc.

**Quedarían en el tintero temas como el Reyno de Navarra Arena o el circuito de Los Arcos... A grandes rasgos, ¿Cuáles son los objetivos del Gobierno en esta materia?**

Debemos trabajar para poder darles un uso a unas instalaciones que se diseñaron con unas perspectivas que no se han cumplido. En breve se convocará el proceso de consulta preliminar de mercado para poder conocer la visión de las empresas especializadas del sector y desde esas propuestas y la realidad que tenemos poder adoptar las acciones oportunas. Se tiene que buscar soluciones que contemplen estas infraestructuras de forma integral, sus espacios y sus usos.

**Para concluir, ¿Qué le aporta personal y profesionalmente el Deporte?**

No concibo una sociedad sin deporte ni actividad física. Creo que es un elemento imprescindible para una sociedad sana. Me ha supuesto aprender lo que es el esfuerzo, el compañerismo, la frustración, la satisfacción y un sinfín de experiencias que nunca olvidaré.



**686 510 900**  
camptecnologico.com



**5% de descuento con el código: anaccolde2016**

**Robótica Educativa**

**Programación de Videojuegos**

**Electrónica Divertida**

**Talleres Verano 2016**

**Centro María Ana Sanz  
C/Milagro, s/n. 31015 Pamplona**

**Del 27 de Junio al 9 de Septiembre  
en talleres semanales de 09:00 a 14:00 h.**

**De Lunes a Viernes  
Desde los 4 a los 17 años**

<http://camptecnologico.com/campamentos-de-verano/pamplona/>

## El placer de alimentarnos saludablemente



**A**lrededor de un 28% de la población infantil tiene sobrepeso u obesidad. Escuchamos continuamente consejos que difícilmente consiguen llevar a cabo, aunque padres o educadores lo repitan una y otra vez, entrando en un círculo de frustración y culpa. Con el Coaching en salud se puede alcanzar mucho más fácilmente ese objetivo.

Si se quiere conseguir un peso adecuado, se deberá primero aprender a comer, de manera que, entre otras cosas, la perso-

na coma cuando tenga hambre y deje de hacerlo cuando esté saciado. Algo obvio, sin embargo ¿cuántas veces comemos sin hambre, arrastrados porque lo hacen los demás, por aburrimiento o simplemente por costumbre? Y es que ese aprendizaje debe pasar por un cambio de hábitos que nos conduzca a lograr el peso deseado de una manera saludable mientras disfrutamos en el camino. Para ello necesitamos aumentar nuestra conciencia sobre nuestros hábitos. Solo de ese modo podremos adquirir aquellos que nos benefician. A través del Coaching se trabaja dicha toma de conciencia para que cambiar dichos hábitos y conseguir lo que quieres sea mucho más fácil. Y algo muy importante, obtendrás resultados duraderos.

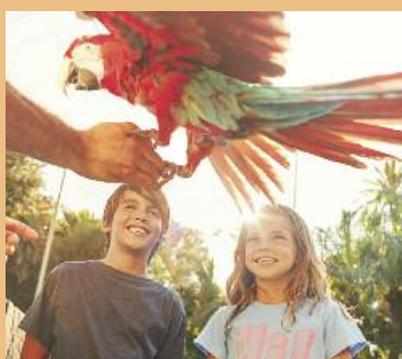
Si aprendemos a escuchar a nuestro cuerpo, a reconocer lo que necesita, seremos capaces de dárselo, de sentirnos más sanos mientras disfrutamos de la comida.

**Por Almudena Fernández González (coach, enfermera y antropóloga).**

## Salud en el sistema locomotor

**L**os niños/as pasan muchas horas sentados y con mala postura, que además del peso de la mochila y el estrés que a menudo soportan generan posturas erróneas, como adelantar los hombros o la cabeza, crear asimetrías en hombros y cadera, o no tener apenas elasticidad. Todo ello provoca una estructura corporal que puede llegar a ser muy dolorosa en el estado infantil y adulto. Sin embargo, puede desaparecer con unos simples ejercicios de estiramiento y automasaje. El método de reordenación de la postura ha creado todo un sistema con el que Kuraia lleva trabajando exitosamente 25 años. Una buena forma de evitar posturas erróneas y patologías derivadas es proponer al niño una serie de ejercicios de estiramiento muscular, ya que actúa como vacuna preventiva para la salud de su sistema locomotor.

## ¡Bienvenidos a PortAventura World!



gustar sabores de otros mundos, refrescarte en la diversión del parque acuático, soñar despierto en magníficos hoteles temáticos o disfrutar de la suave brisa mediterránea... PortAventura World. Un mundo de experiencias únicas.

### Ticket Aula

Es la elección perfecta para un día de escuela diferente. Con una clase de física o de geografía e historia impartida por la Universitat Rovira i Virgili podrán aprender todos los secretos de

**B**ienvenido a un mundo con miles de experiencias para compartir con tu clase. Donde poder vivir aventuras increíbles, conocer personajes inolvidables en SésamoAventura, sorprenderte con fascinantes espectáculos, sentir las emociones de atracciones de récord, de-

la cultura y las atracciones de PortAventura Park mientras se divierten. El objetivo de este proyecto es facilitar una actividad extraescolar educativa (AULA) dirigida a escolares entre 10 y 16 años. *Consultar tarifas.*

### Educational Planet

Con esta opción los estudiantes podrán disfrutar de la ciencia, la geografía, la historia y la cultura general, tanto dentro como fuera del parque. Con actividades internas y visitas didácticas a ciudades y entidades de la zona, podrán vivir una experiencia llena de aprendizajes y emociones que nunca olvidarán. ¿Qué incluye? Alojamiento en régimen de pensión completa, con acceso ilimitado a PortAventura Park y PortAventura Caribe Aquatic Park. Producto sujeto a disponibilidad. *Consultar tarifas.*





# KURAIA

## REORDENACIÓN DE LA POSTURA

### SIMETRÍA - ELASTICIDAD MÍNIMA





C/ Iñigo Arista 21 - Pamplona  
T. 620 047 782  
info@posturologiakuraia.com  
www.posturologiakuraia.com

# PAINTBALL NAVARRA



10 escenarios temáticos para jugar al Paintball en Pamplona  
Juega entre aviones, helicópteros, coches de guerra...

**NOVEDAD:**  
Humor amarillo junior  
y también  
Paintball junior  
Especial cumpleaños

Carretera Lozas s/n (Berrioplano) - T. 669 963 349 - www.paintballnavarra.es

**REPORTAJE / ERREPORTAJEA: V JORNADAS ANACCOLDE**

**Los temas: Las redes sociales y la preparación física**



Diana González



Fermín Azanza



**E**l uso de las redes sociales va creciendo de una manera exponencial en nuestros deportistas a edades cada vez más tempranas. Los seguidores de los perfiles de los deportistas, iconos de cada disciplina, se cuentan por millones. De hecho, el 30% de los niños/as de 10 años tiene un teléfono móvil, a los 12 años, un 70%, a los 14 años el 83%. Además, un 78,5% de niños de 11 a 14 años utiliza sistemas de mensajería instantánea, como WhatsApp. El 65% de los niños de 11 a 14 años participa en grupos de Whatsapp y otros sistemas de mensajería en menores de 11 a 14 años son Line, FaceTime, Kik y otros. El uso de Tuenti o Facebook está en descenso, mientras crecen las redes sociales móviles.

Por este motivo, Anacolde no es ajena a esta realidad y en las jornadas de formación que se celebraron el pasado mes de noviembre se incidió en un correcto uso de las mismas, mediante una serie de pautas y recomendaciones sobre qué puede hacer el entrenador/a como adulto de referencia para nuestros alumnos y alumnas, así como la manera de ayudar en casa.

La primera de estas sesiones se desarrolló en el colegio San Ignacio y corrió a cargo de la experta en redes sociales y gestión del mundo virtual, Diana González, que se define como “soñadora social”. Es también profesora asociada de la Facultad de Comunicación en la Universidad de Navarra y cuenta con gran experiencia en el ámbito digital. Ofreció una interesante charla a más de 70 asistentes que escucharon con gran interés este acercamiento al concepto de la identidad digital y aspectos básicos en el mundo de las redes sociales en la relación de los entrenadores/as con sus deportistas.

Entre las principales cuestiones que se abordaron fueron el análisis de los y las jóvenes (edades, usos y dispositivos), la entrenadora o entrenador como mediador entre iguales en grupos de

medios sociales, mensajería...; la responsabilidad, es decir, el control de tiempos, tanto de uso como de horarios y en este sentido se hizo especial hincapié en el apoyo de la labor educativa. Por otra parte, se ofreció una serie de recomendaciones para educar en el uso de medios sociales y finalmente la tarea del monitorado como personas que pueden detectar cambios de conducta y adelantar acontecimientos.

**Preparación física**

Por su parte, el colegio Santa Teresa fue sede de la segunda de las jornadas, a cargo del preparador y readaptador físico, Fermín Azanza, que ha trabajado en clubes como Basket Navarra, Planasa y actualmente en Beti Onak. Además de preparar a deportistas de élite, también imparte cursos sobre condición física y salud en el Servicio Navarro de Empleo.

En su sesión abordó las partes fundamentales de los entrenamientos, desde el calentamiento y parte principal hasta la vuelta a la calma, que transmitió a cerca de 85 personas que siguieron muy atentas el desarrollo de su charla.

**CAMPAMENTOS URBANOS**  
**UDAKO HIZKUNTZA IKASTAROAK**  
**INGLÉS-FRANCÉS-ALEMÁN-CHINO**

De una a cuatro semanas / Aste batetik lau astera  
 Del 20 de Junio al 9 de Septiembre / Ekainaren 20 tik Irailarn 9a

**HORARIO:** De 9.30 a 13.30 h. / 9.00etatik 13.00tara

**EDAD:** De 4 a 12 AÑOS

**ENTRADA Y SALIDA:** 8:30 y 14:30



**KOMA PAMPLONA**

C/ Iturruma, 72-bajo - T. 948 100 133

melizalde@komalingua.com

## ACTIVIDADES / JARDUERAK

## XIX Torneo Balonmano alevín Loyola

Como es tradición año tras año, el pasado mes de mayo se celebró el XIX Torneo Balonmano Loyola y el II Torneo Benjamín en el colegio San Ignacio, que engloba a la categoría alevín, tanto masculino como femenino, así como a los niños de categoría benjamín masculina y femenina. Este torneo, que alcanza ya su decimoctava edición, surgió como idea de potenciar este deporte entre los chavales de nuestra comunidad.

El objetivo no es únicamente el ámbito deportivo, sino que también se intenta fomentar las relaciones entre chavales de diferentes equipos e incluso de diferentes Comunidades Autónomas.



## I Torneo Internacional Solidario Ajedrez



El centro de Investigación Médica Aplicada (CIMA) y el Club Deportivo Universidad de Navarra con la colaboración de la Clínica Universidad de Navarra organizan el I Torneo Internacional Solidario de Ajedrez "Ayuda a tu memoria, dale jaque mate al Alzheimer" durante los días 2 (por la tarde) y el 3 de julio (por la mañana).

La inscripción será de 40 € antes del 16 de junio. Todo lo recaudado será para tratar de conocer mejor y curar una enfermedad tan devastadora como es el Alzheimer. En cuanto a los trofeos, habrá 100 premios netos en metálico de 18.750 €, 10 trofeos para los mejores clasificados, así como regalos para todos los participantes.

## El Huerto, Campeón de España de Colegios de Ajedrez

El centro Nuestra Señora del Huerto de Pamplona ha vencido recientemente el Campeonato de España de Colegios de Ajedrez, celebrado en Madrid y organizado por la Federación Española de Ajedrez.

El equipo ganador, que disputará el campeonato europeo, está formado por Aimer Del Carmen Hernández, Leyre Abrisqueta Zudaire, Inés Abrisqueta Zudaire e Iñigo Ayúcar Núñez.

En esta competición han participado 33 colegios de 12 regiones españolas. En cuanto a centros navarros han competido también el colegio Luis Amigó (cuarto clasificado), el colegio Irabia-Izaga (10º) y el colegio público "Juan Bautista Irurzun" de Peralta (12º).

## Coloma, en el Liceo Monjardín



El colegio Liceo Monjardín acogió el pasado mes de marzo la conferencia "Entrenar jóvenes es más que un título", a cargo de Manuel Coloma, licenciado en Psicología, entrenador superior de baloncesto y especialista en alto rendimiento; con motivo de la IV Semana Deporte Olímpico del CEO de la Universidad de Navarra.

## ESPECIALISTAS EN ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Judo  
Taekwondo  
Zumba joven  
Zumba kids  
GAP joven  
Kick Boxing  
Circuito Crossfit

## CENTRO PSICOPEDAGÓGICO QUE UTILIZA TECNOLOGÍAS DE VANGUARDIA

- Programas de Refuerzo Educativo
- LOGOPEDIA: Programas de lectoescritura
- Estimulación Temprana – 0 a 6 años
- Psicoterapia
- NEUROFEEDBACK: Herramienta no invasiva y segura indicada para:  
Trastornos del sueño, Ansiedad, cefaleas, Problemas de Aprendizaje/TDAH



C/ Fernández Arenas, 1 (trasera Multicentro Avenida)  
Pamplona - T. 948 22 15 85

infopamplona@bio-training.com - www.bio-training.com



# I Jornada multideporte Anacolde



**D**entro de la IV Semana del Deporte Olímpico, organizada por el Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Navarra del 7 al 12 de marzo (en colaboración con el Ayuntamiento de Pamplona, Anacolde, Centro Comercial Itaroa y Cines Itaroa), el colegio Maristas lanzó una nueva actividad dirigida a los más pequeños. Se trata de un encuentro de escuelas multideporte, que se desarrolló en el propio centro, en Sarriguren. El principal fin de la jornada era impulsar las escuelas de multideporte de Anacolde y acercar este tipo de disciplina a las familias.

La actividad iba dirigida a alumnos de 2º y 3º de Infantil y de 1º de Primaria. Se trabajó por estaciones: paracaídas, rugby y hockey y el evento reunió casi a medio centenar de jóvenes deportistas.

## Thaïs Henríquez

Por otra parte, los deportistas olímpicos Thaïs Henríquez (natación sincronizada), Juan Peralta (ciclismo de pista) y Javier Gómez (gimnasia deportiva) participaron en una mesa redonda celebrada en Civivox Iturrama. Su intervención, enmarcada en los actos de celebración la IV Semana del Deporte Olímpico, llevaba por título "Testimonios de deportistas que han participado en unos Juegos Olímpicos".

Antes de su ponencia, Thaïs Henríquez visitó la piscina del club Ademar (Maristas) para contar su experiencia y acercarse a las deportistas de natación sincronizada.

## I Campus Multideporte de Tenis de Mesa y Esgrima



**E**l Campus multideportivo de Tenis de Mesa y Esgrima, impulsado por ambas federaciones, se celebrará del 27 de junio al 1 de julio en el Estadio Larrabide. Es una actividad dirigida a niños y niñas de 8 a 14 años.

El plazo de inscripción finalizará el 13 de junio a las 14.00 horas. Las hojas de inscripción, así como el resto de información del Campus, pueden descargarse directamente desde la web: [www.fntenisdemesa.com](http://www.fntenisdemesa.com) y [www.fnesgrima.com](http://www.fnesgrima.com)

## Nace la Academia de Fútbol sala, con Eseverri y Usín

**L**a Academia de Fútbol Sala, que arrancará el próximo mes de octubre, está centrada en ofrecer una formación exclusiva, basada en la experiencia y trayectoria de dos jugadores de élite como Rafa Usín y Javi Eseverri. La metodología está enfocada a la formación de los más jóvenes a partir de los 6 años y que desean aprender y mejorar su técnica individual y táctica colectiva. Además, se ofrece educación en valores.



*Estudio Danza Camino*  
**Disfruta bailando**  
 Más de 20 años de experiencia  
*Sueña, baila, disfruta*

**ESPECIALIZADO EN NIÑOS DESDE 3 AÑOS Y ADOLESCENTES**  
 Expresión corporal y psicomotricidad  
 Te ayudamos a sacar lo mejor de tí...  
*cada movimiento es un sueño y la danza lo hace realidad*  
 Aprenderás **COREOGRAFÍAS** para hacer tu propio **VIDEOCLIP**  
**Zumba niños y adultos, Hip Hop, Funky, clásico y moderno**

Avda. Marcelo Celayeta 10 - T. 661 52 03 99  
[www.estudiodanzacamino.com](http://www.estudiodanzacamino.com)

**centro médico ITURRAMA** | SANCHO EL FUERTE 59

**CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS Y RECONOCIMIENTO CONDUCTORES**

- UNIDAD TRAUMATOLOGÍA** Dr Iñigo Orradre  
 Especializado en traumatología deportiva, dolores articulares lumbalgias...  
 Las técnicas más avanzadas: Ecografías musculares, Factores de crecimiento ...
- UNIDAD GINECOLÓGICA Y MENOPAUSIA** Dr Manuel García Manero  
 Ginecología - Obstetricia - Ecografía 4D - Diagnóstico y tratamiento de cáncer de mama - Osteoporosis - Incontinencias

Sancho el Fuerte 59, (esquina Fuente del Hierro) - Pamplona T.948 98 28 68  
[www.centromedicoiturrama.com](http://www.centromedicoiturrama.com)

## EL PERSONAJE / PERTSONAIA: Beatriz Zudaire, deporte adaptado

# “Hacer deporte es un reto físico y psicológico”



Un sueño hecho realidad. El baloncesto ha sido siempre la ilusión de esta joven pamplonesa de 15 años que estudia 4º de ESO en el colegio Santa Teresa (teresianas). Para Beatriz Zudaire entrenar cada día supone un gran reto y el esfuerzo que supone es, sin duda, su mayor recompensa. Pero además de baloncesto, que incluso ha sido cinco veces convocada por la selección nacional, practica y compite en natación, un deporte que comenzó para mejorar en su lesión, una enfermedad neuromuscular y degenerativa, que le fue detectada a los tres años y que afecta especialmente a las extremidades inferiores. Se define a sí misma como una chica alegre, perseverante e impaciente y, sobre todo, una persona que lucha por dar a conocer el deporte adaptado entre la sociedad para demostrar que se pueden llevar a cabo los retos propuestos.

### ¿Cuándo comenzó tu aventura en baloncesto en silla?

Hace dos temporadas. El entrenador comentó a mi madre el interés que yo tenía y al ver un partido de baloncesto a pie, el árbitro se me acercó para animarme y me

apunté a un campus en verano. Comencé en el Club Zuzenak, primero en la escuela y a los dos meses me pasaron al primer equipo. Está en Vitoria y voy cada semana dos o tres días a entrenar más los partidos del fin de semana.

### ¿Y cómo se lleva?

Es difícil y más para mis padres. Les costó, pero una vez que ya me vieron disfrutar en este deporte, me apoyaron de manera incondicional.

### ¿Qué es lo que más te llamó la atención del baloncesto?

Desde pequeña jugaba con mi hermano y veía todos sus partidos. No sabíamos cómo iban las normas del baloncesto en silla, pero las simulábamos como el baloncesto a pie. Él me enseñaba la técnica, me encantaba...

*La natación me aporta el nivel físico, pero el baloncesto en silla de ruedas es mi sueño desde pequeña y lo que más me llena*

### ¿Qué te ha supuesto este deporte?

El baloncesto me ha dado vida. Además de físicamente, porque es un reto ir a entrenar, me viene muy bien para la lesión. Pero sobre todo, a la hora de relacionarte, porque conoces a muchísimas personas. Es una ilusión por la que luchar todos los días y es que la gente piensa que al tener una discapacidad no puedes hacer un deporte y cuando me di cuenta de que puedes hacer todo lo que quieras, te da vida... no solo en el tema deportivo, sino en la vida en general.

### ¿Qué es lo que más te costó para practicar este deporte?

Adaptarse a las reglas es cuestión de lógica. Pero me costó mucho a nivel físico, especialmente mover la silla. Por mi lesión no me es fácil llevar el ritmo de los demás.

Mi enfermedad me produce a veces falta de fuerza y mucho cansancio. Desde mi punto de vista baloncesto en silla es un deporte de juego de equipo total.

### Es tu segunda temporada...

Así es. Concretamente esta temporada actual ha sido la primera jugando en Liga.

### Y además, has sido cinco veces convocada por la selección nacional. ¿Cuál ha sido tu concentración más especial?

Cuando me llamaron por primera vez, mi actual entrenador estaba como segundo entrenador de la española y tras una concentración, hablaron con mi madre para mostrar su interés en que me vieran jugar. Les importa incluir cada vez más gente en la selección. Así que acudí a la siguiente concentración y desde entonces ahí estoy. Además, este año estoy entrenando para ir al europeo. Habrá una selección de todas las que estamos, pero de momento sigo con las mismas opciones. Al final hay que seguir trabajando, si no voy, no me quedo mal, no entreno para ir a un campeonato, si no, no llegas a nada. Hay que ir poco a poco, lo que haces no sólo se ve recompensado en las competiciones, sino en los entrenamientos diarios.

### ¿Y como te introdujiste en el mundo de la natación?

Me informé en una oficina de deporte adaptado qué modalidades había para poder practicar, sobre todo, con la idea de baloncesto para hacer en Navarra. Pero no había aquí, hace unos años sí pero lo quitaron por la falta de presupuesto. Había opciones y elegí natación, especialmente porque era la que mejor me iba por la lesión. Empecé también con 13 años en las escuelas y luego a la selección. Entrenamos en Guelbenzu, pero también con el equipo Ardoi, que practico con natación convencional. Compito en natación adaptada a nivel nacional, en la selección absoluta por selecciones y por clubes.



## PROMOCIÓN VERANO 2016

El método de estudio que garantiza los mejores resultados.

¿Quieres saber más?

[www.kumon.es](http://www.kumon.es)

[kumon-eulza@telefonica.net](mailto:kumon-eulza@telefonica.net)  
(cerrado del 15 al 30 de julio)



## CENTRO KUMON EULZA

Matemáticas y Lectura: Mejor cálculo, vocabulario, fluidez.

¿Tienes 20 minutos al día? ¡Es suficiente!

Aprovecha este verano con nosotros, **matrícula GRATIS** hasta septiembre. ✓

Avda. de Eulza 12 bajo, 31010 Barañáin

Tif. 948 188 966



**¿Cómo te organizas con los dos deportes?**

Entreno tres días a natación, dos de baloncesto, además del colegio, la academia, el fisio... Son muchas horas, por lo que debo renunciar a cosas, pero al final el esfuerzo se recompensa.

**¿Con cual te quedas de los dos?**

La natación me aporta el nivel físico, porque es un deporte en el que ejercitas todo. También compito y me gusta, pero por otro lado, el baloncesto es mi sueño desde pequeña y lo que más me llena.

**¿Cómo es la experiencia en las concentraciones?**

El ambiente es con lo que mejor me siento. El resto de las chicas me han acogido genial. Por una parte, el trabajo es serio y, por otra, la convivencia es estupenda, con muchas risas. He conocido a muchísimas personas y es con lo que al final te vas a quedar después de todo. Está claro que cada concentración es diferente a las demás, pero todas tienen en común disfru-

tar, buen ambiente; así como, por supuesto, centrarse en el trabajo y seriedad.

**¿Alguna anécdota en especial?**

Hay muchas, pero quizá son muy divertidas las que nos pasan en aeropuertos, hemos perdido aviones, o que dábamos positivo en controles...

**De las derrotas, ¿se aprende?**

Perdiendo se aprende a ganar, porque valoras más lo que es la victoria. Si pierdes, después cuando ganas valoras más tu esfuerzo. Lo más importante es aprender qué has hecho mal.

**¿Cuál es la clave del éxito?**

En baloncesto es más importante que mejore el equipo en lugar de centrarte en mejorar uno mismo. Obviamente si mejoras tú, también lo hace el equipo; pero si te centras en el equipo, es lo que te llevará al éxito.

Y en natación trabajar tú mismo, es más individual. Dar todo lo que puedas, estás tú contra el agua, aunque el ritmo lo marcas tú

mismo. Los entrenadores te presionan para que mejores, pero siempre para sacar lo mejor de ti, porque nos conocen muy bien. La verdad que he tenido mucha suerte con los entrenadores tanto de baloncesto como natación. Para mí lo es todo, si no hubiera estado a gusto, no vuelvo. La motivación es lo más importante.

**¿Qué nivel hay en Navarra?**

En baloncesto no hay equipo. El mayor problema es que no se conoce, hay que hacer todo lo posible por difundir más el deporte adaptado para que no se discrimine. Lo principal es apostar por él. Estoy segura que hay muchas personas que pueden jugar a baloncesto en silla de ruedas, pero no hay información. Sin duda, es una experiencia que la gente tiene que probar. Es un deporte diferente, pese a ser baloncesto son evidentemente otras normas. Y reconozco que es un deporte que engancha...

Respecto a la natación el nivel es mejor que otros deportes, pero también falta mucha publicidad. Podría haber mucha gente más que la practicara.

**¿Qué consejos darías a los jóvenes que se encuentran en tu situación?**

Que sean ellos mismos quienes animen a sus padres, que a veces tienen miedo a que hagan algo, porque no tienen información. Es un mundo desconocido. Sin embargo, una vez que ven a su hija jugar y disfrutar con ese deporte, se relajan.

**¿Qué balance haces de la temporada?**

En baloncesto muy bueno. Hemos conseguido el ascenso a División de Honor, que es la máxima categoría. Es el premio al trabajo bien hecho. Además, ha salido adelante una iniciativa que consistía en involucrar a los jóvenes en la competición, combinándolos con los veteranos. Y en natación he logrado rebajar mis marcas.

**¿Cuáles son tus próximos objetivos deportivos?**

Seguir entrenando para conseguir ir al Europeo este verano en baloncesto. Y en natación, conseguir mejores marcas en el Campeonato de España por clubes.

**¿Y tu meta personal?**

Acabar bien el curso y en verano descansar, que lo necesito, y estar con mi familia. En definitiva, desconectar y disfrutar.

**En corto**

¿Tu asignatura favorita? Biología

¿La más hueso? Lengua

Un lugar de Pamplona: Casco Antiguo

Canción o grupo: Fondo Flamenco

¿Qué libros te gustan?: Románticos

¿Qué cualidades valoras de una persona? Su sensibilidad y comprensión

¿Alguna manía o superstición? Escuchar música antes de un torneo o partido

porque la salud no puede esperar

ecografía diagnóstica  
ecografía 4D  
TAC  
TAC dental

resonancia magnética  
artroresonancia  
consulta traumatológica

sus pruebas radiológicas  
on line y sin desplazamientos

Horario de atención de: 7:00h a 22:00h  
Tel. 948 15 21 21

**medicis**  
CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN  
C/ Castillo de Maya, 41 bajo 31003  
Pamplona (Navarra)  
www.centromedicis.com

## SALUD / OSASUNA: La odontología deportiva



Dra. Idoia Orradre  
Prostodoncia, ATM y APNEA  
Nº Coleg. 31000473  
Clínica Sannas Dentofacial

La odontología deportiva se encarga de las influencias que tiene la salud bucodental en el rendimiento físico de los atletas y viceversa. También se estudia cómo algunas prácticas deportivas influyen en la salud oral. Tiene por tanto dos funciones muy diferenciadas: la prevención de los daños y el tratamiento de las lesiones provocadas. La medicina de hoy apunta a la prevención y la odontología también.

La incorporación del deporte en la vida cotidiana de muchas personas ha despertado gran interés, pero esta práctica deportiva tiene una estrecha relación con la salud bucodental, ya que el estado de salud oral puede afectar al desarrollo de la práctica deportiva y el deporte a su vez puede influir de manera negativa en la boca si no se adoptan una serie de recomendaciones y precauciones.

La boca suele ser una de las partes del cuerpo que menos cuidamos. Sin darnos cuenta podemos padecer algún tipo de enfermedad oral y que desemboque en problemas de mayor índole en el resto del organismo, afectando directamente órganos como el corazón, estómago, hígado y todo el sistema músculo esquelético.

Las infecciones de origen bucal ocasionadas por enfermedades en las encías o por caries, que generan productos inflamatorios, pueden diseminarse por vía sanguínea afectando músculos, tendones y arti-

culaciones. La presencia de focos infecciosos favorece la aparición de fatiga muscular, desgarros o roturas de fibras, inflamación o dolor articular e impiden que la recuperación muscular sea rápida.

Por otra parte, la falta de piezas dentarias dificulta la buena trituración de los alimentos, tan importante para la adecuada asimilación de los nutrientes. Además, la mala posición o la mala oclusión de los dientes, puede favorecer la retención excesiva de placa bacteriana y/o riesgo de padecer traumatismos. Finalmente la respiración bucal puede alterar el rendimiento deportivo debido a un fallo en la buena oxigenación.

### Cuando el deporte influye en la salud bucal

Debemos tener en cuenta que hay ciertos deportes en los que hay mayor "contacto" y, por lo tanto, mayor posibilidad de que se produzcan traumatismos dentales, periorales o de la articulación temporomandibular.

Es muy común el ingerir ciertos alimentos como las barritas nutritivas, los geles o los batidos que pueden favorecer la aparición de placa bacteriana. Asimismo, las bebidas deportivas consumidas en grandes cantidades pueden producir erosiones dentales debido a la acidez de su composición.

Otros factores como la sequedad bucal, pueden aumentar el riesgo de sufrir caries o enfermedades periodontales. El estrés al que se ven sometidos algunos deportistas puede desencadenar bruxismo o apretamiento lo que puede desembocar en contracturas en el cuello, la espalda o la aparición de dolores de cabeza o en la columna. Finalmente la práctica tan habitual de masticar chicle obliga a la mandíbula a realizar un trabajo extra, desencadenando sobrecargas musculares, dolores de cabeza y hasta contracturas en la zona cervical.

Por todo ello, es crucial que el deportista reciba cuidados bucodentales especiales y chequee su salud bucodental para mejorar su rendimiento deportivo.

### CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD BUCODENTAL

- ✓ **Vigilar la presencia de caries, gingivitis y periodontitis.**
- ✓ **Controlar la ingesta excesiva de carbohidratos.**
- ✓ **Moderar el consumo de bebidas energéticas y refrescos azucarados.** Se recomienda esperar una hora para cepillarse los dientes tras consumirlas ya que, de lo contrario, el ácido presente en ellas se extiende y aumenta su acción erosiva. Cuando se busca hidratarse, lo mejor es tomar agua.
- ✓ **No descuidar la higiene oral diaria.**
- ✓ **Asistir al dentista con regularidad** para realizar revisiones y limpiezas periódicas.
- ✓ **Lograr una correcta oclusión.**
- ✓ **Vigilar especialmente el bruxismo.** Adoptar una posición mandibular relajada sin contacto dentario.
- ✓ **El consumo de chicles debe hacerse con moderación.** Los chicles sin azúcar y con xilitol ayudan a limpiar los dientes y estimular la secreción de saliva si no se puede cepillar los dientes después de comer pero sin abusar.
- ✓ **Protectores bucales.** Los protectores bucales ayudan a amortiguar un golpe en la cara y reducen drásticamente el riesgo de sufrir rotura de piezas dentales y lesiones en labios, lengua, cara, mandíbula y ATM. A pesar de que la mayor parte de los deportistas no los utilizan, se recomienda su uso en deportes en los que haya contacto o riesgo de caídas. Además de proteger, obliga a mantener la mandíbula en una posición correcta. El mejor protector bucal es el que el dentista hace a medida para la boca del paciente.

# sannas

Más de 25 años como Clínica dental de referencia en el cuidado y la prevención de la salud bucodental

Todos los servicios en odontología y medicina estética facial en un mismo centro con unas instalaciones médicas a nivel hospitalario.

## Odontología del alto rendimiento

Implantología  
Sedación y control de la ansiedad  
Diseño de sonrisa  
Rejuvenecimiento facial  
Centro de Prevención Oral  
Ortodoncia invisible

Medicina y estética facial  
Blanqueamiento dental  
Periodoncia /Endodoncia  
Células madre dentales  
Apnea respiratoria  
Disfunción de la A.T.M.

## EGITARAUA / AGENDA

**JUNIO**

### UNIVERSIDAD DE NAVARRA:

DIA OLIMPISMO

Día 11 de junio.

Multiactividad y exhibiciones  
De 10:00 a 12:30 horas

### LICEO MONJARDIN:

CAMPAMENTO  
ENTRAMBASAGUAS

Días: Del 22 al 28 de junio

**JULIO**

### UNIVERSIDAD DE NAVARRA:

I TORNEO INTERNACIONAL  
SOLIDARIO AJEDREZ

Días: 2 y 3 de julio

Dirigida a familias

### LARRAONA:

CURSO DE PIRAGÜISMO

Días 23, 24, 25, 26, 30 de  
junio y 1, 2 y 3 de julio

Dirigida a alumnos/as de 9 a 15 años, de  
10:00 a 11:30 horas. Precio: 50

### SAN CERNIN:

XXIII CAMPUS DE FÚTBOL SALA

Días: Del 13 al 17

Dirigida a alumnos/as de Educación Infantil (5 años) y Educación Primaria (1º a 4º). Horario: de 16.45 a 19.15 horas

### LICEO MONJARDIN:

CAMPAMENTO URBANO SPLAY

Días: Del lunes 18 al  
viernes 29 de julio



**west end**  
IDIOMAS

*aprende inglés de una forma natural y divertida con profesores nativos*

Después de casi 15 años en Mendabaldea y gracias a la confianza de nuestro alumnos en nuestro trabajo y profesionalidad, en septiembre de 2016 West End Idiomas abre un nuevo centro en Mutilva

- \* inglés para niños  
(a partir de 2 años)
- \* preparación exámenes de cambridge PET, FCE y CAE  
(para estudiantes de entre 12 y 18 años)
- \* campamentos urbanos en semana santa y verano
- \* cursos intensivos PET y FCE en verano
- \* cursos escolares en el extranjero





Centro Deporte y Salud

- ✓ Pruebas de esfuerzo
- ✓ Fisioterapia
- ✓ Nutrición
- ✓ Preparación física

**DESCUENTOS ESPECIALES**  
(para miembros de Anacolde)

jaguinaga@centrovitasport.es  
Teléfono: 948 290 012 - 682 496 083

### CAMPAMENTOS URBANOS

Ticen - Escuela Música Sarriguren

(de 4 a 11 años).

¡Plazas limitadas!

Un verano Inteligente.  
Junio-Agosto-Septiembre.  
\* En agosto hay tardes en euskara



Inteligencias múltiples. Trabajo cooperativo. Estimulación. Creatividad

Más información e inscripciones en: [www.cajaruralfunciona.com/campamentos](http://www.cajaruralfunciona.com/campamentos)



Laura López (Delegada en Pamplona) - T. 609 10 98 61  
pamplona@ticen.es - [www.ticen.es](http://www.ticen.es)

ARKIDS

Arquitectura

JUEGA Y APRENDE

Deporte

MAYUMANAKIDS

Música y baile

CIENCIAS DIVERTIDAS

Experimentos

Estos Sanfermines practica deporte:



Corre delante de Caraváñaga



Baja como los Gigantes

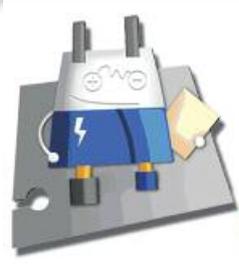


## Kilikids

**Materiales educativos**

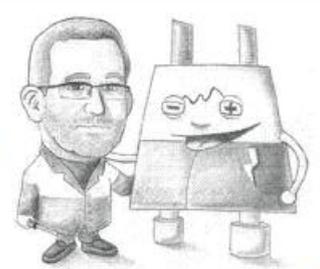
Kilikids es una editorial cuyo objetivo es fomentar el aprendizaje de los más pequeños a través de materiales didácticos con los gigantes de Pamplona como protagonistas.

¡Y no olvides disfrutar de un ratito de lectura!



# feinad

**Juan Carlos Lacheta**  
(Formación eléctrica integral y adaptada)



**TALLERES ELÉCTRICOS, AUTOMÁTICOS Y ROBÓTICOS**  
 CHARLAS DE APOYO en el aula de tecnología (1º y 2º de la ESO)  
 TALLERES PRÁCTICOS de un día con niñ@s de 5º y 6º de Primaria



**OBJETIVO:** Acercar el mundo laboral actual a los niñ@s, los colegios y las aulas

Plaza Rafael Alberti, 5-6 Bajo (Ansoain) - 948 38 28 91 - 696 22 28 93 - [www.feinad.com](http://www.feinad.com)

## KARATE

Infantil, junior y adultos



Dos profesores titulados por clase  
 "FORMAMOS A TUS HIJOS  
 CON EL DEPORTE"



## PILATES

Suelo, máquinas, jubilados, embarazadas



CUIDA DE TU CUERPO.  
 ES EL ÚNICO LUGAR DONDE  
 TIENES QUE VIVIR

Monasterio de Urdax, 19 trasera - Pamplona - T 948 77 47 15 - [www.centrodeportivoempi.com](http://www.centrodeportivoempi.com)



# UN MUNDO DE EXPERIENCIAS ÚNICAS



Curso  
Escolar  
2016 | 2017

Consulta nuestros  
precios especiales para estudiantes

[viajeselcorteingles.es](http://viajeselcorteingles.es)

VIAJES *El Corte Inglés*  
Una sonrisa de ida y vuelta