

ZONA SPORT

OCTUBRE 2014 ■ AÑO 1 ■ N°3

REVISTA DEPORTIVA



CRISIS
DEL FUTBOL
ECUATORIANO

LO QUE NOS
DEJO EL
MUNDIAL

DRAGONES
SUB 18

CERCA DEL
SUEÑO

Pág.

22

EL MEJOR PARTIDO DE HORACIO

EL FUTBOL EN CRISIS
por: Pablo Lucio Paredes
Pág.26

Pág.

28

REAL MUNDIAL

ESA PESADA CRUZ DORADA
Pág.30

Pág.

34

IDENTIFICACIÓN DE
TALENTO DEPORTIVO A
TEMPRANA EDAD

¿QUÉ ES EL BÁDMINTON?
Pág.36

Pág.

35

LA CUNA DE LOS FUTUROS
DRAGONES DE LA USFQ
Pág.38

Pág.

42

MÁS DEPORTE EN LA PALMA
DE NUESTRAS MANOS

MINDO, UN DESTINO
DEPORTIVO IDEAL
Pág.44

QUÉ PASA EN LA U
Pág.46

Pág.

50

FATIGA CRÓNICA

51

re Bike RUN
WIN
NATURAL
ITALIDAD

A LA
RTE



Revista Deportiva USFQ

Nº3

NOV - DIC 2014

ÍNDICE

EDICIÓN GENERAL:
Byron Cárdenas
zonasportusfq@gmail.com

CONSEJO EDITORIAL:
Dra. Gabriela Moreno
Deportóloga
gabymoreen@gmail.com

GONZALO CALISTO
Instructor Deportes Extremos
ecuaraid@yahoo.com

MONICA CRESPO
Personal Trainer
monicacresposport@gmail.com

MICHAEL CÁRDENAS
Director de Contenidos
mcardenas@usfq.edu.ec

DISEÑO E ILUSTRACIÓN:
CARLOS PIZA
cpiza@usfq.edu.ec

MODELO PORTADA:
NICOLÁS PALACIOS, NICOLE
ESPINOSA y ROMINA SABANDO

COMERCIALIZACIÓN:
zonasportusfq@gmail.com

IMPRESIÓN:
Imprenta Mariscal

TELÉFONO:
593 297-1700 ext. 1985

COLABORADORES:

REBECCA KERSCHBAUM
rebeckakerschbaum@hotmail.com

JOSE DANIEL ALVAREZ
chossy_21@hotmail.com

RICARDO MARTINO
ricardomartinoegas@hotmail.com

PABLO LUCIO PAREDES
pparedes@usfq.edu.ec

MICHAEL CÁRDENAS
mcardenas@usfq.edu.ec

BYRON CÁRDENAS
zonasportusfq@gmail.com

CORRECCIÓN DE ESTILO:
Zona Sport
zonasportusfq@gmail.com

FOTOGRAFÍA PORTADA:
ERIK TORRES
erikvalium@gmail.com





BYRON CÁRDENAS

USFQ

DEPORTIVA

Terminó el verano, terminó el Mundial. El evento deportivo más importante del mundo marca un antes y un después en el fútbol, también en la vida de las personas.

Las cosas han vuelto a la normalidad en la U. Nuevos rostros se ven en los corredores, muchachos que inician la aventura más apasionante que podrán experimentar: la vida universitaria.

La actividad deportiva también vuelve de unos meses de descanso, a excepción de ciertos torneos que han tenido regularidad, entre los que destacan la fase final del torneo sub 18 de varones y el campeonato profesional de fútbol de mujeres, certámenes en que nuestros Dragones brillan.

Se vienen los campeonatos internos de la U, el campeonato de Horacio, la participación de nuestros Dragones en eventos clasificatorios e internacionales, como el Mundial de Aventura próximo a realizarse en nuestro país, en el cual participarán destacados atletas de la U.

Como es usual, en éste material podrás encontrar artículos dedicados a mejorar tu vida deportiva: nutrición, salud, turismo deportivo. Tenemos una nota especial acerca de la realidad del fútbol nacional y la crisis que atraviesa, elaborado por nuestro invitado especial Pablo Lucio Paredes; también encontrarás perfiles de atletas de élite que han conseguido la excelencia.

Además, un análisis extenso de lo que nos dejó el mundial, cifras, contrataciones y más información sobre el rey de los deportes.

El deporte en la USFQ nunca termina, cada vez son más deportistas y clases de deportes que se abren, más profesores y actividades se ven en todas las áreas deportivas, principalmente en nuestro querido Alexandros, donde ya casi no puedes ni pasar al baño.

Auguramos excelentes resultados a nuestros atletas en las próximas competiciones y en lo académico, porque para ser un Dragón, no solo debes demostrar talento deportivo.



**your time
is now**



questra

adidas.com/watches

DRAGONES QUE DEJAN HUELLAS

DESTACADOS USFQ

BYRON CÁRDENAS



FOTOS: ERIK TORRES

1. ¿Qué carrera estudias y a qué edad empezaste a entrenar BMX?

Estudio Marketing que es parte del CAD. Empecé en el BMX a los 3 años, al principio y por muchos años fue un hobby pero ya a los 13 años más o menos se volvió algo serio para mí por el amor que le tuve al deporte.

2. ¿Qué les dirías a los niños y jóvenes acerca del deporte que practicas?

Primero que nada, que como niños o jóvenes tienen que saber montar una bici porque en realidad no hay ninguna sensación que se compare con el ir montado en una bicicleta. El BMX es un deporte de mucha, pero mucha adrenalina, en donde se deben realizar saltos de hasta 12 metros. Además, es un deporte de mucha velocidad ya que se puede llegar a velocidades sobre los 60km/h. No compites solo, lo que no quiere decir que sea en equipo, pero sí que estás a lado de 7 otros competidores que buscan lo mismo que tú, llegar primero a la meta.

3. ¿Qué tipo de ayuda recibes de la USFQ?

Tengo una beca Alexandros que me ayuda con el pago de parte de mis estudios y además el implemento deportivo representativo de la Universidad que nunca falta en mis competencias.

4. ¿Puedes detallar como es tu día a día regular, con el entrenamiento y los estudios?

Es una pregunta que me hacen a diario, ¿cómo lo hago?. Y mi respuesta es siempre la misma, organizándome bien. Según mi horario de clases adapto mi entrenamiento, muchas veces tengo que "bajar" a la U (porque vivo en Quito) para tener una o dos clases y salir corriendo al gimnasio en donde entreno por 2 horas, tres días a la semana y de nuevo a la U para seguir con las clases. Otros días en el que el horario no me deja escaparme espero hasta la tarde (4:30pm) para ir a la pista en la que entreno que es a lado del redondel del ciclista y ahí dedico 2 horas y media para mejorar aspectos técnicos sobre la bici. En las noches luego

de ducharme voy directo al escritorio de mi cuarto a hacer deberes, tratando de distraerme lo menos posible y así acabar temprano ya que como sabrán el descanso es igual o incluso más importante que el entrenamiento en sí.

5. ¿Qué competencias próximas tienes planeado participar?

Para finalizar este 2014, que en lo personal ha sido increíble, tengo dos válidas nacionales en Cuenca y Guayaquil para conseguir el 1er lugar en el Campeonato Nacional en la categoría Elite. Actualmente voy liderando el campeonato pero debo hacer un buen trabajo en estas dos últimas paradas para mantenerme así. Después el Gran Nacional que se realizará en Quito en diciembre y posiblemente me iré a Medellín-Colombia en diciembre para una competencia internacional que es muy reconocida.

6. ¿Cuál ha sido tu competencia más importante a lo largo de tu carrera?

En el mundial de Sudafrica en el 2010 tuve la gran oportunidad de participar en ese entonces en la categoría juvenil (17-18 años) que es considerada la segunda más dura luego de la Elite. Nunca había tenido la oportunidad de estar en una final de un mundial y me moría por sentir esa felicidad. Y fue en éste mundial en el que se dio, estuve entre los 8 mejores del mundo en mi categoría y no fue solo eso, logré el 4to lugar en donde 7 de los 8 corredores fuimos parte de "la caída del siglo", donde literalmente salí volando con la bici a

un lado, caí y por las mismas me levanté y terminé la carrera siendo el 4to en el mundo. Sin duda una carrera única.

7. ¿Cuál es tu escalafón actual?

Actualmente a nivel nacional estoy en 1er lugar en Elite. A nivel mundial (Unión Ciclista Internacional) me encuentro en la posición 99 con 90 puntos.

Nicolás Palacios





**Nicole
Espinoza**

1. ¿Qué carrera estudias y a qué edad empezaste a entrenar Squash?

Estoy estudiando Jurisprudencia. Empecé a entrenar a los 11 años pero mi papá me enseñó a jugar cuando tenía 5 años. En realidad, mi mamá me heredó la pasión por el derecho, y mi papá, la pasión por el squash.

2. ¿Cuántas horas entrenas a la semana y como organizas tu tiempo con la Universidad?

Empezar a organizarse me ha llevado mucho tiempo. No le dedico tantas horas al deporte pero más que tiempo son horas de calidad lo que cuenta. Cuando tengo un día sin muchos trabajos entreno dos veces por semana, doble jornada. Creo que el compromiso es muy importante, pero por ahora me enfoco en ser la mejor en mis estudios y mantener mi pasión por el squash.

3. ¿Qué escalafón ocupas actualmente y cuál fue tu última participación?

Este año he conseguido varios logros importantes para mi deporte. El primero fue iniciar en la segunda categoría de hombres y en mi primer torneo nacional ocupar el 4to lugar de esa categoría. En la primera categoría de damas he conseguido mantenerme como la mejor, por lo que soy la # 1 del país. Mi última participación fue en el festival olímpico panamericano realizado en México en el mes de septiembre. Estos servían para clasificar a los juegos panamericanos en Toronto.

4. ¿Qué tipo de ayuda recibes de la USFQ?

La Universidad me ha brindado más apoyo que la misma Federación de Squash Ecuatoriana. Ver un compromiso enfocado hacia los deportistas nos motiva. Y creo que la ayuda de la Universidad es amplia, no se limita a un solo aspecto porque comprende la necesidad de incentivar al deportista. Los becados tenemos muchos beneficios y a la larga el sentir que uno forma parte de algo le da un sentido de orgullo. La Universidad me ha dado esto: un sentido de pertenencia.

1. ¿Qué carrera estudias y a qué edad empezaste a entrenar Baloncesto?

Estudio medicina y empecé a entrenar baloncesto a los 10 !!!

2. ¿Qué les dirías a los niños y jóvenes acerca de éste deporte?

Les diría que es un deporte completo, puedes disfrutarlo solo, sin embargo el trabajo en equipo es lo ideal. Lo practicarás toda tu vida de seguro y ayuda a formar tu carácter como persona.

3. ¿Qué tipo de ayuda recibes de la USFQ?

La beca es una gran ayuda para mi y mis padres, tengo 50% de beca. En lo deportivo tengo la suerte de contar con coaches como: los entrenadores Jhonny y Guillo en baloncesto, quienes me están dando esta oportunidad y el coach Pepe de pesas para hacerme más fuerte o al menos eso pretendo, jaja !!

4. ¿Cómo es tu día a día?

Uhhh largo, salgo de mi casa, me transporto por bus y trole, a veces con la gran ayuda de mi amigo Pedrito, llego a la U, estudio o termino alguna tarea, estoy presente en todo lo que esté a mi alcance, aprendo de todo, siempre lista para un nuevo reto, viéndole el lado positivo, si no jodido jajaja!! Entreno de 5 a 7 pm, y de ahí si tengo suerte me traen a mi casa, si no bus y trole otra vez, llego a ducharme, estudiar, hacer deberes y dormir lo que se pueda.



**Romina
Sabando**

Estadio	PJ	GPE	PDG	Encuentros				Fecha	Fase/Grupo/Fecha
Arena de Sao Paolo	5	9	1.8GPP	Brasil	3	1	Croacia	6/12/14	Grupos/A(1)
				Uruguay	2	1	Inglaterra	6/19/14	Grupos/D(2)
				Corea del Sur	0	1	Bélgica	6/26/14	Grupos/H(3)
				Argentina	1	0	Suiza	7/1/14	Octavos de Final
				Holanda	0(2)	0(4)	Argentina	7/9/14	Semifinal
Estadio Das Dunas	4	5	1.25GPP	México	1	0	Camerún	6/13/14	Grupos/A(1)
				Ghana	1	2	Estados Unidos	6/16/14	Grupos/G(1)
				Japón	0	0	Grecia	6/19/14	Grupos/C(2)
				Italia	0	1	Uruguay	6/24/14	Grupos/D(3)
Arena Fonte Nova	6	24	4GPP	España	1	5	Holanda	7/13/14	Grupos/B(1)
				Alemania	4	0	Portugal	7/16/14	Grupos/G(1)
				Suiza	2	5	Francia	1/20/14	Grupos/E(2)
				Bosnia y Herzegovina	3	1	Irán	6/25/14	Grupos/F(3)
				Bélgica	2	1	Estados Unidos	7/1/14	Octavos de Final
Holanda	0(4)	0(3)	Costa Rica	7/5/14	Cuartos de Final				
Arena Pantanal	4	12	3GPP	Chile	3	1	Australia	6/13/14	Grupos/B(1)
				Rusia	1	1	Corea del Sur	6/17/14	Grupos/H(1)
				Nigeria	1	0	Bosnia y Herzegovina	6/21/14	Grupos/F(2)
				Japón	1	4	Colombia	6/24/14	Grupos/C(3)
Estadio Mineirao	6	17	2.83GPP	Colombia	3	0	Grecia	6/14/14	Grupos/C(1)
				Bélgica	2	1	Argelia	6/17/14	Grupos/H(1)
				Argentina	1	0	Irán	6/21/14	Grupos/F(2)
				Inglaterra	0	0	Costa Rica	6/24/14	Grupos/D(3)
				Brasil	1(3)	1(2)	Chile	6/28/14	Octavos de Final
Brasil	1	7	Alemania	7/8/14	Semifinal				
Estadio Castelao	6	17	2.83GPP	Uruguay	1	3	Costa Rica	6/14/14	Grupos/D(1)
				Brasil	0	0	México	6/17/14	Grupos/A(2)
				Alemania	2	2	Ghana	6/21/14	Grupos/G(2)
				Grecia	2	1	Costa de Marfil	6/24/14	Grupos/C(3)
				Holanda	2	1	México	6/29/14	Octavos de Final
				Brasil	2	1	Colombia	7/4/14	Cuartos de Final
Arena Amazonia	4	14	3.5GPP	Inglaterra	1	2	Italia	6/14/14	Grupos/D(1)
				Camerún	0	4	Croacia	6/18/14	Grupos/A(2)
				Estados Unidos	2	2	Portugal	6/22/14	Grupos/G(2)
				Honduras	0	3	Suiza	6/25/14	Grupos/E(2)
Arena Pernambuco	4	10	2.5GPP	Costa de Marfil	2	1	Japón	6/14/14	Grupos/C(1)
				Croacia	1	3	México	6/23/14	Grupos/A(3)
				Estados Unidos	0	1	Alemania	6/26/14	Grupos/G(3)
				Costa Rica	1(5)	1(3)	Grecia	6/29/14	Octavos de Final
Estadio Nacional	6	17	2.83GPP	Suiza	2	1	Ecuador	6/15/14	Grupos/E(1)
				Colombia	2	1	Grecia	6/19/14	Grupos/C(2)
				Camerún	1	4	Brasil	6/23/14	Grupos/A(3)
				Francia	2	0	Nigeria	6/30/14	Octavos de Final
				Argentina	1	0	Bélgica	7/5/14	Cuartos de Final
				Brasil	0	3	Holanda	7/12/14	Tercer Puesto
Estadio Beira Rio	5	22	4.4GPP	Francia	3	0	Honduras	6/15/14	Grupos/E(1)
				Australia	2	3	Holanda	6/18/14	Grupos/B(2)
				Corea del Sur	2	4	Argelia	6/22/14	Grupos/H(2)
				Nigeria	2	3	Argentina	6/25/14	Grupos/F(3)
				Alemania	2	1	Argelia	6/30/14	Octavos de Final
Estadio Maracanã	7	10	1.42GPP	Argentina	2	1	Bosnia y Herzegovina	6/15/14	Grupos/F(1)
				España	0	2	Chile	6/18/14	Grupos/B(2)
				Bélgica	1	0	Rusia	6/22/14	Grupos/H(2)
				Ecuador	0	0	Francia	6/25/14	Grupos/E(3)
				Colombia	2	0	Uruguay	6/28/14	Octavos de Final
				Francia	0	1	Alemania	7/4/14	Cuartos de Final
				Alemania	1	0	Argentina	7/13/14	Final
Arena de Baixada	4	8	2GPP	Irán	0	0	Nigeria	6/16/14	Grupos/F(1)
				Honduras	1	2	Ecuador	6/20/14	Grupos/E(2)
				Australia	0	3	España	6/23/14	Grupos/B(3)
				Argelia	1	1	Rusia	6/26/14	Grupos/H(3)

¿CUÁLES FUERON LOS ESTADIOS MÁS USADOS?

Esta es una tabla que contiene un listado de cada estadio de Brasil que fue escenario de partidos del Mundial. En cada uno se ve los cotejos que se han jugado, en qué fecha, de qué fase y el resultado final

del partido. Además, se ha sumado la cantidad de goles marcados en cada estadio y se ha generado un promedio de la cantidad de goles que se marcaron por partido en cada estadio.

LO QUE DEJÓ EL MUNDIAL BRASIL 2014

ESTADÍSTICAS

RICARDO MARTINO

A 3 MESES DE SU FINALIZACIÓN

Equipo	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	GFP	GCPP	Puntaje
Alemania	7	6	1	0	19	5	14	2.71	1.4	19
Holanda	7	5	2	0	15	4	11	2.14	0.57	17
Argentina	7	5	1	1	8	4	4	1.14	0.57	16
Colombia	5	4	0	1	12	4	8	2.4	0.57	12
Bélgica	5	4	0	1	6	2	4	1.2	0.4	12
Brasil	7	3	2	2	11	14	-3	1.57	2	11
Francia	5	3	1	1	10	3	7	2	0.6	10
Costa Rica	5	2	3	0	5	2	3	1	0.4	9
Chile	4	2	1	1	6	4	2	1.5	1	7
México	4	2	1	1	5	3	2	1.25	0.75	7
Suiza	4	2	0	2	5	7	-2	1.25	1.75	6
Uruguay	4	2	0	2	4	6	-2	1	1.5	6
Grecia	4	1	2	1	3	5	-2	0.75	1.25	5
Argelia	4	1	1	2	7	7	0	1.75	1.75	4
Ecuador	3	1	1	1	3	3	0	1	1	4
Estados Unidos	4	1	1	2	6	7	-1	1.5	1.75	4
Nigeria	4	1	1	2	3	5	-2	0.75	1.25	4
Portugal	3	1	1	1	4	7	-3	1.33	2.33	4
Croacia	3	1	0	2	6	6	0	2	2	3
Bosnia y Herzegovina	3	1	0	2	4	4	0	1	1.33	3
Costa de Marfil	3	1	0	2	4	5	-1	1.33	1.66	3
Italia	3	1	0	2	2	3	-1	0.66	1	3
España	3	1	0	2	4	7	-3	1.33	2.33	3
Rusia	3	0	2	1	2	3	-1	0.66	1	2
Ghana	3	0	1	2	4	6	-2	1.33	2	1
Inglaterra	3	0	1	2	2	4	-2	0.66	1.33	1
Corea del Sur	3	0	1	2	3	6	-3	1	2	1
Irán	3	0	1	2	1	4	-3	0.33	1	1
Japón	3	0	1	2	2	6	-4	0.66	2	1
Australia	3	0	0	3	3	9	-6	1	3	0
Honduras	3	0	0	3	1	8	-7	0.33	2.66	0
Camerún	3	0	0	3	1	9	-8	0.33	3	0



MAPA:	
PJ	Partidos Jugados
PG	Partidos Ganados
PE	Partidos Empatados
PP	Partidos Perdidos
GF	Gol a favor
GC	Gol en contra
GD	Gol diferencia
GFP	Gol a favor por partido
GCPP	Gol en contra por partido

Nota:	Esta tabla se ha generado de la siguiente manera:			
Partido Ganado	3 puntos			
Partido Empatado	1 punto			
Definición por penales	1 punto	Equivalente a empate		
Partido perdido	0 puntos			
Gol a favor por partido	Total de goles marcados, dividido para el total de partidos jugados			
Gol en contra por partido	Total de goles recibidos, dividido para el total de partidos jugados			

TABLA DE POSICIONES POR RENDIMIENTO

Esta tabla contiene un detalle de la posición de cada Selección en el Mundial, su puntaje, partidos jugados, partidos ganados, empatados y perdidos, goles marcados y goles recibidos. Finalmente contiene un promedio de la cantidad de goles recibidos por partido

y otro de la cantidad de goles marcados por partido, además de un comentario de cada uno de los países y las impresiones que han dejado tras su paso por la competencia. Los comentarios se basan en datos estadísticos.

1) Alemania:

El campeón Alemania ganó todos los partidos que jugó excepto 1 que fue empate, vs Ghana en la fase de grupos. Fue uno de los invictos de la competencia y el equipo más goleador. Es el equipo que ha estado más veces en la final, esta fue su octava y su cuarto título.



2) Holanda:

Holanda no recibió goles en los últimos 3 partidos (cuartos, semis y 3/4 puesto) y terminó invicto. Fue el equipo, después del campeón, que marcó mayor cantidad de goles. Soñaba con jugar su cuarta final y ganar su primer título, pero no pudo frente a Argentina en penales.



3) Argentina:

Argentina junto a Holanda fueron los equipos semifinalistas menos goleados del Mundial, incluso entre ellos no se pudieron convertir cuando chocaron en semis. A Argentina no le hicieron ningún gol en eliminación directa, excepto en la final. Después de la era de Maradona como jugador, la 'albiceleste' regresa a una final y como en el 90, otra vez estuvo cerca.



4) Colombia:

Colombia, a pesar de haber jugado 2 partidos menos que Brasil y Argentina, convirtió más goles que ellos. También, a pesar de haber jugado 2 partidos menos que Brasil, logró superarlo en puntaje obtenido. Los 'cafeteros' volvieron a esta competencia luego de 16 años y de sus 5 participaciones, esta fue en la que más avanzaron.



5) Bélgica:

Bélgica había ganado todos los partidos que había jugado hasta que fue eliminado. Esta selección junto a Costa Rica fue el equipo menos batido del mundial. Los belgas generaron mucha expectativa con su gran equipo y cumplieron con esta quinta posición.



6) Brasil:

Brasil había recibido 4 goles en 5 partidos y en los últimos 2 encuentros recibió 10 goles. Frente a Alemania recibió la peor goleada de su historia. Aquella derrota fue considerada peor que la del «Maracanazo» en 1950. Muchos consideran que este fue un fracaso ya que se esperaba que los cariocas consigan su sexta copa.



7) Francia:

De los 4 equipos eliminados en cuartos de final, Francia fue el segundo equipo que marcó más goles por detrás de Colombia. 8 de sus 10 goles los convirtió en fase de grupos. Los 'galos' se revindicaron después de su fracaso en Sudáfrica 2010. Esta vez fueron eliminados ante el campeón y por la mínima diferencia.



8) Costa Rica:

Costa Rica fue la revelación del torneo. Comenzó como la selección más débil, pero en sus tres partidos de grupo les ganó a dos campeones mundiales, Uruguay e Italia, y empató con otro, Inglaterra. Fue uno de los tres invictos que tuvo el Mundial. Además fue el que más empates registró y de los equipos que llegaron a cuartos de final fue el que menos goles marcó.



9) Chile:

Chile fue quien eliminó a España, el último campeón. Esta selección ha clasificado 9 veces, 5 de ellas quedó eliminada en primera fase, en el Mundial de Chile 1966 logró el tercer puesto y en sus últimos 3 Mundiales (1998, 2010 y 2014) quedó afuera en octavos de final. Casualmente ha sido Brasil quien ha eliminado en estas instancias, en las tres oportunidades, a los chilenos.



10) México:

En octavos de final hubo 8 eliminados, de este grupo México y Chile fueron los que obtuvieron mejor puntaje. De los 20 Mundiales, los 'aztecas' han clasificado a 15. Sus mejores posiciones las obtuvo cuando fue local en 1970 y 1986, cuartos de final. Ha clasificado de manera ininterrumpida desde Estados Unidos 1994 hasta ahora. En todas estas clasificaciones (6) quedó fuera en octavos de final en todas.



11) Suiza:

Suiza ganó 2 partidos frente a equipos latinoamericanos y perdió 2 frente a selecciones campeonas del mundo. Esta selección fue la única que le ganó a España en el Mundial pasado y esta vez supo complicar a uno de los finalistas, Argentina, que tuvo que esperar hasta el segundo tiempo extra para ganarle por la mínima diferencia y aun así terminó sufriendo.



12) Uruguay:

Uruguay, 4to en 2010, esta vez no llegaría tan lejos. Tras la expulsión de su mejor jugador, Luis Suárez, y la desconcentración que eso le provocó, el equipo perdió con Colombia en octavos de final. Comenzó asustado con una derrota frente a la revelación, Costa Rica, pero sacó la garra charrúa y ganó a 2 campeones mundiales para meterse en la siguiente fase.



13) Grecia:

Grecia fue efectivo en el tiempo adicional, clasificó en su último partido haciendo gol en el minuto 93 a Costa de Marfil. En Octavos logró empatar en el minuto 91 y forzó el alargue, pero no le alcanzó porque quedó eliminado en penales frente a Costa Rica.



14) Argelia:

Argelia, en su cuarta participación en un

Mundial, logró clasificar a octavos de final por primera vez en su historia. Planteó un partido ordenado y forzó el tiempo extra frente a la campeona Alemania, pero perdió 2-1 al final.



15) Ecuador:

Ecuador fue uno de los dos equipos a los que los franceses no pudieron ganar. El otro fue el campeón Alemania. Su derrota en el primer partido lo marcó para el resto del Mundial y no le alcanzó lo hecho en los dos últimos partidos para clasificar.



16) Estados Unidos:

Estados Unidos clasificó por tener mejor gol diferencia que Portugal. Aquella goleada alemana frente a los 'lusos' favoreció a los norteamericanos. Frente a Bélgica en el alargue de los octavos de final, por poco empató, pero en el último minuto atajó Courtois y le negó la posibilidad de los penales.



17) Nigeria:

Nigeria perdió en su último partido de grupos frente a Argentina. Clasificó a octavos de final gracias a Bosnia y Herzegovina que venció a Irán, uno de los que tenían posibilidades para meterse entre los 16 mejores. En octavos perdió frente a Francia.



18) Portugal:

Portugal tuvo la mala suerte de encontrarse con Alemania en el primer partido. La abultada derrota con quien sería campeón marcó mentalmente a los lusos que no lograron meterse entre los 16. De la mano de Cristiano Ronaldo, esta selección pretendía llegar lejos.



19) Croacia:

Croacia mostró un gran orden y un buen juego, de



todas formas, sus derrotas con decisiones arbitrales cuestionables, lo dejaron en el camino. Desde que participa en Eliminatorias Mundialistas (camino a 1998), ha clasificado siempre, excepto a Sudáfrica 2010. Inclusive logró ser tercero en su primera participación en Francia 1998.

20) Bosnia y Herzegovina:

En 1993 jugó su primer partido internacional en un amistoso frente a Irán en Teherán, en el cual selló su primera victoria por 3-1. Casualmente su primera victoria en Mundiales fue frente a la misma selección por 2-1 en este, su primer Mundial de la historia.



21) Costa de Marfil:

Participó por primera vez en las eliminatorias para Alemania 1974 pero no logró clasificar. 32 años después participó en su primer Mundial, justamente en el país teutón. Después de eso clasificó en las dos ediciones siguientes. De 9 partidos jugados en Mundiales ha ganado 3, empatado 1 y perdido 5.



22) Italia:

Un extraño maleficio afecta a los campeones europeos hace algunos años. Luego de ganar en 1998 Francia no llegó a octavos en 2002. Le pasó a España en Brasil 2014 y a Italia en Sudáfrica 2010. Supuestamente esto debía romperse en este Mundial, pero al parecer se alargó un poco más, los italianos otra vez quedaron afuera en primera ronda.



23) España:

España se mostraba como el favorito para alzar el trofeo tras el título obtenido hace 4 años. Comenzó ganando frente a Holanda con un gol de penal, pero terminó perdiendo por goleada 5-1. En el siguiente partido quedó eliminada rápidamente tras perder frente a Chile que terminó de liquidar su ilusión.



24) Rusia:

El próximo organizador del Mundial volvió a clasificar luego de 12 años y volvió a quedar tercero en la fase de grupos. Este equipo, antes Unión Soviética, ha sabido ser cuarto (Inglaterra 1966) y ha tenido grandes participaciones en Mundiales posteriores.



25) Ghana:

Del grupo de africanos, era el que más prometía después de su gran participación en Sudáfrica. A pesar de eso, solo pudo conseguir un empate. Fue el único equipo al que el equipo alemán no pudo ganarle.



26) Inglaterra:

Siempre que clasificó a un Mundial tuvo participaciones aceptables. En esta, al igual que en Suecia 1958, no logró conseguir ni una sola victoria. Ha participado 14 veces en este torneo y esta ha sido una de las tres ocasiones en las que se ha quedado en la primera fase. Sin duda una de sus peores participaciones.



27) Corea del Sur:

Corea es la selección asiática que más veces ha jugado un Mundial, nueve participaciones. En siete de ellas no logró avanzar de la primera ronda, contando esta. En la década pasada: en 2002, como anfitrión, consiguió el cuarto puesto y en 2010 se quedó en octavos. En Brasil no les fue como querían, sin embargo, los coreanos han participado en los últimos 8 Mundiales disputados.



28) Irán:

En esta, su cuarta participación en Mundiales, el equipo iraní marcó apenas un gol. Siempre que participó convirtió dos goles, excepto en esta oportunidad. A pesar de eso logró igualar su mejor marca de goles recibidos, con cuatro, al igual que en



Francia 1998. Nunca ha logrado superar la primera fase.

29) Japón:

La selección nipona ha clasificado a los últimos 5 Mundiales. En 1998 y en 2006 no pasó de la primera fase, mientras que en 2002 y en 2010 logró un boleto a octavos. Los japoneses querían inclinar la balanza, que hasta el momento estaba igual, a su favor, pero no lograron meterse entre los 16 finalistas.



30) Australia:

La selección conocida como «soccerroos» encajó tres goles por partido. Su cotejo

mejor disputado fue frente a uno de los cuatro finalistas, Holanda. La naranja mecánica recibió apenas cuatro goles en Brasil 2014 y Australia fue el rival que le convirtió más veces. Australia participó en las eliminatorias asiáticas, debido a su renuncia a la Confederación de Fútbol de Oceanía, donde no encontraba rivales acordes a su nivel de juego. En Asia también logró clasificarse, consiguiendo su cuarta participación en Mundiales y tercera al hilo.



31) Honduras:

A pesar de su gran participación en las eliminatorias, el equipo hondureño tuvo un Mundial de pesadilla.



Apenas logró marcar un gol y fue goleado en dos ocasiones. Para llegar a esta competencia marcó 25 goles, más que México y Costa Rica y sólo por debajo de Estados Unidos que hizo 26.

32) Camerún:

Camerún fue un fiasco en este Mundial. Se esperaba más de este equipo que en 1990 llegó a cuartos de final. De sus siete participaciones solo en aquella ocasión no quedó en el camino en primera fase. Esta ha sido una de sus peores participaciones y la segunda en que más goles ha encajado (9) después de que recibiera 11 en Estados Unidos 1994. Apenas logró marcar un gol, que fue al anfitrión, Brasil.



Grupo A	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	Puntaje
Brasil	3	2	1	0	7	2	5	7
México	3	2	1	0	4	1	3	7
Croacia	3	1	0	2	6	6	0	3
Camerún	3	0	0	3	1	9	-8	0

PPG	GPG	GPP
17	18	3

Grupo B	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	Puntaje
Holanda	3	3	0	0	10	3	7	9
Chile	3	2	0	1	5	3	2	6
España	3	1	0	2	4	7	-3	3
Australia	3	0	0	3	3	9	-6	0

PPG	GPG	GPP
18	22	3.7

Grupo C	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	Puntaje
Colombia	3	3	0	0	9	2	7	9
Grecia	3	1	1	1	2	4	-2	4
Costa de Marfil	3	1	0	2	4	5	-1	3
Japón	3	0	1	2	2	6	-4	1

PPG	GPG	GPP
17	15	2.5

Grupo D	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	Puntaje
Costa Rica	3	2	1	0	4	1	3	7
Uruguay	3	2	0	1	4	4	0	6
Italia	3	1	0	2	2	3	-1	3
Ingllaterra	3	0	1	2	2	4	-2	1

PPG	GPG	GPP
17	12	2

Grupo E	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	Puntaje
Francia	3	2	1	0	8	2	6	7
Suiza	3	2	0	1	7	6	1	6
Ecuador	3	1	1	1	3	3	0	4
Honduras	3	0	0	3	1	8	-7	0

PPG	GPG	GPP
17	19	3.2

Grupo F	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	Puntaje
Argentina	3	3	0	0	6	3	3	9
Nigeria	3	1	1	1	3	3	0	4
Bosnia y Herzegovina	3	1	0	2	4	4	0	3
Irán	3	0	1	2	1	4	-3	1

PPG	GPG	GPP
17	14	2.3

Grupo G	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	Puntaje
Alemania	3	2	1	0	8	3	5	7
Estados Unidos	3	1	1	1	5	5	0	4
Portugal	3	1	1	1	4	7	-3	4
Ghana	3	0	1	2	4	6	-2	1

PPG	GPG	GPP
16	21	3.5

Grupo H	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	Puntaje
Bélgica	3	3	0	0	4	1	3	9
Árgelia	3	1	1	1	6	5	1	4
Rusia	3	0	2	1	2	3	-1	2
Corea del Sur	3	0	1	2	3	6	-3	1

PPG	GPG	GPP
16	15	2.5

Total	GPP
136	2.8



PPG	Puntos por grupo
GPG	Goles por grupo
GPP	Gol por partido

Los elementos se han generado de la siguiente manera	
Puntos por grupo	suma de los puntos de todos los equipos en cada grupo
Goles por grupo	suma de todos los goles marcados en cada grupo
Gol por partido	suma de la cantidad de goles marcados por grupo, dividido por la cantidad de partidos jugados en cada grupo
Total goles en la fase de grupos	suma de todos los goles marcados en esta fase
Gol por partido Fase de grupos	suma de todos los goles marcados en esta fase, dividido para la cantidad de partidos jugados en esta fase

GRUPO VS GRUPO ¿CUÁLES FUERON LOS GRUPOS MÁS APASIONANTES?

La tabla de posiciones se ha generado normalmente. El elemento que se ha dado como valor agregado es el cálculo de la cantidad de puntos conseguidos por grupo, la cantidad de goles marcados en cada grupo y la cantidad de puntos que consiguió cada grupo. Después se genera un total de estos tres elementos.



Sentirse acompañado en los momentos
que más necesitas estar con alguien,
ESO ES BUPA.

El seguro médico internacional cuyo propósito es que todas
las personas disfruten de vidas más largas, sanas y felices.



Av. República de El Salvador
N34-229 y Moscú
Ed. San Salvador, Piso 4
Quito, Ecuador
Tel (593-2) 396 5600
Fax (593-2) 396 5650

www.bupasalud.com.ec

LA GLORIA MÁS CERCA QUE NUNCA

QUIEREN TRAER EL CAMPEONATO DE SEGUNDA CATEGORÍA SUB 18. EL SUEÑO ESTÁ POR CUMPLIRSE.



Los Mini Dragones Sub 18 han clasificado por segundo año consecutivo al Hexagonal Final en el ascenso de Segunda Categoría del fútbol ecuatoriano y su participación es esperanzadora. El equipo está cerca de conseguir el anhelado objetivo, inclusive ha superado su participación del pasado año en el Zonal, ya que esta vez clasificó primero a diferencia de 2013 en el que fue segundo ¿por qué no ilusionarse con alcanzar la gloria?

El crecimiento del fútbol en la Universidad San Francisco de Quito se viene dando hace algún tiempo y suena fuerte. Es una especie de academia con fundamentos propios que no se encuentran en cualquier equipo. Lamentablemente en el fútbol latinoamericano, son muy pocos los clubes que obligan a sus jugadores juveniles a continuar paralelamente con sus estudios. Muchos de ellos incluso los incentivan a dejar la actividad colegial por la deportiva y como resultado tenemos a analfabetos, probablemente atletas talentosos, corrien-

do atrás de un balón que los seduce pero no necesariamente los realiza. Eso definitivamente no va a suceder en la USFQ.

En un documental de nombre "Los Semilleros del Fútbol" realizado por el Periodista Ricardo Meneses, se puede observar una toma en la que Marcos Mosquera, asistente técnico del Equipo Profesional y director técnico de la Sub 14, advierte a sus pupilos que para poder continuar en el equipo, deben cumplir con sus obligaciones estudiantiles. Para cerciorarse de que así sea, el entrenador les pide constante-



mente sus libretas de calificaciones.

Podría resultar ilógico, absurdo y hasta odioso, dejar ir a un joven prospecto, magnífico jugador, por no cumplir con este requisito, pero este Club tiene estas características y las reglas claras. Estos jóvenes saben que pueden apostar a una beca estudiantil a futuro cuando cumplan con la Secundaria.

Si tradujéramos la beca a valores estimados de dinero, los futbolistas de la 'U' son, en su gran mayoría, los mejores pagados de la categoría en la que juegan. Y además, el impacto que tiene a futuro es mucho mayor, ya que el contar con un título de 'Educación Superior' de alguna manera es un seguro para el futuro de una persona.

Si enfocamos nuestro lente en la Sub 18, son estos jóvenes los más predilectos, a corto plazo, a obtener la beca para seguir una carrera en una de las universidades más prestigiosas de América Latina. Hace pocos días empezó un nuevo semestre y 3 jugadores de la Sub 18 ingresaron con beca. Algunos otros también pretenden hacer el proceso de aplicación, pero aun se encuentran cursando su último año de Secundaria.

Aquella motivación es uno de los motores principales del equipo y la miel que atrae a talentosos jugadores que quieren contar con un título universitario.

Dicho esto, se debe abordar el tema futbolístico. En los últimos 3 años tres hombres de la casa han sido los 'timoneles' del equipo y han tenido la difícil tarea, año tras año, de renovar plantillas ya que a diferencia de otras divisiones, las inferiores de todos los cuadros del país, deben afrontar a un fútbol cíclico. Cuando los jugadores cumplen cierta edad, ya no pueden pertenecer a aquel equipo, por lo que constantemente se deben ver nuevas opciones. Los 'pibes' siempre están cumpliendo años.

Es un equipo que ha venido de menos a más, como en general todos los Dragones. En 2012 el equipo comandado por Esteban Sosa jugó torneos de menor relevancia, ya que en ese año no hubo campeonato nacional en esta sub para Segunda Categoría. Sin embargo, el proceso comienza desde entonces. Luego, el siguiente año, Renato Granja, que ya había tenido éxito como jugador del club y como DT del equipo Amateur, asume el mando (de la Sub 17, hoy Sub 18). Esa fue la primera vez que el

club de Cumbayá llegó lejos, tercer puesto del Hexagonal Final.

En este año, Renato Granja decidió dejar la dirección técnica, pero dejó un sucesor de su misma línea, Adeo Leiva. El nuevo entrenador es un viejo conocido, quien entre Liga, Espoli, Parma (filial Treviso), Ciudad de Murcia, Abbiategrosso (Italia), también jugó en USFQ. Este exigente y apasionado DT vino desde Argentina, donde estuvo en el Instituto del Club Atlético River Plate, realizando por dos años sus estudios en Dirección Técnica para obtener su título, igual de exigente e importante que cualquier otro.

En la etapa Provincial, el equipo logró clasificar en el segundo puesto con 41 puntos, por detrás de Clan Juvenil, para después jugar la etapa Zonal. En ésta logró resultados abultados ante rivales de menor envergadura que los que quedaron afuera en Pichincha como UIDE o UTE. Ganó todos los partidos, excepto dos, en los que empató 1-1 y 0-0 frente a Caribe Junior (equipo que formó a Antonio Valencia antes de El Nacional), como visitante y local respectivamente. El gol diferencia fue el detonante que dejó a los Mini Dragones en primer lugar.



ESCUDOS CORTESIA: FUTBOLDEASCENSOECUADOR@BLOGSPOT.COM

FUTBOL USFQ

RICARDO MARTINO

Actualmente se encuentra, quizás, en su mejor momento en lo que va del torneo. Ni los viajes largos, ni los rivales fuertes han sido una traba para los muchachos. A 5 partidos del final, USFQ es puntero invicto y le saca 2 puntos a sus escoltas, Napoli y Cañistas Sport. Ha conseguido ganar todos sus partidos de local, haciendo de su cancha una especie de fortín y ha logrado dos luchados empates como visitante ante Alfaro Moreno en Guayaquil y Ciudadela del Norte de La Troncal.

El cuadro de Cumbayá pretende continuar con lo que viene haciendo para clasificar al cuadrangular final en este largo proceso. De esta manera cerraría un año redondo. Todo parece encaminarse ¿por qué no ilusionarse con alcanzar la gloria?



POS	EQUIPO	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	PTOS	GO
1	USFQ	7	5	2	0	29	1	17	26
2	CARIBE JR	7	5	2	0	30	4	17	26
3	ESTRELLAS DE OFELLANA	7	3	0	4	10	24	9	-14
4	DEPORTIVO SAN GABRIEL	6	2	0	4	8	24	3	-16
5	TEODORO GÓMEZ	7	0	0	7	0	24	-3	-24
TEODORO GÓMEZ Y SAN GABRIEL, PERDIERON 3 PUNTOS POR HACER ACTUAR A UN JUGADOR INHABILITADO									
ZONA 1 - GRUPO 2 - SUB 18									
POS	EQUIPO	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	PTOS	GO
1	CLAN JUVENIL	7	7	0	0	36	0	21	36
2	ATLÉTICO TULCÁN	6	4	0	2	13	12	12	1
3	ARUELOS FC	7	4	0	3	18	18	6	0
4	CHICOS MALOS	7	2	0	5	10	25	6	-15
5	SPORTING JUNCAL	7	0	0	7	0	21	0	-21
ARUELOS FC PERDIÓ 3 PUNTOS (2 EN YERBA Y 1 EN BSA TÉCNIC) POR HACER ACTUAR UN JUGADOR INHABILITADO.									
www.futboldeascensoecuador.blogspot.com									

SUB 18 HEXAGONAL A									
SUB 18 - HEXAGONALES SEMIFINALES - GRUPO A									
POS	EQUIPO	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	PTOS	GO
1	USFQ	5	3	2	0	10	7	11	3
2	NAPOLI	5	3	0	2	12	6	9	6
3	CAÑISTAS SPORT	5	3	0	2	9	6	9	3
4	CIUDADELAS DEL NORTE	5	2	1	2	10	5	7	5
5	ALFARO MORENO	5	2	1	2	8	5	7	3
6	LDJ MACAS	5	0	0	5	2	22	0	-20
www.futboldeascensoecuador.blogspot.com									

INFORMACIÓN CORTESIA: FUTBOLDEASCENSOECUADOR@BLOGSPOT.COM

Curriculum entrenador Adeo Leiva

Estudios de Dirección Técnica:

2012-2013: obtención del título de Director Técnico (Asociación de Técnicos del fútbol Argentino, ATFA) en Club Atlético River Plate.

Estudios paralelos a la carrera en Dirección Técnica:

2010: Seminario de Nutrición para deportistas, Gatorade Internacional.

2012: Conferencia sobre Métodos de Entrenamiento, dictada por Claudio Texeira y Cristian Díaz ex DT C. A. Independiente.

2013: Conferencia de Líderes Deportivos, dictada por Pep Guardiola DT Bayern Munich.

2013: Conferencia sobre Metodología "Periodización Táctica, dictada por Xavier Tamarit ex DT Valencia FC.

2013: Congreso de Fútbol Argentino "Julio Humberto Grondona", dictado por ATFA.



Universidad San Francisco de Quito



Adeo Leiva

FOTOS CORTESIA: FUTBOLDEASCENSOECUADOR@BLOGSPOT.COM

EL MEJOR PARTIDO DE HORACIO

PERFIL

MIKE CÁRDENAS



FOTOS: HORACIO AGESTA

Horacio Agesta Funes nació el 6 de julio en Junín (en ese entonces una ciudad de 100.000 habitantes) provincia de Buenos Aires, a 260 Km de la capital.

El mayor de 4 hermanos (Jorge, Claudio y Pablo) con quienes creció jugando en la calle, en esa época en que no había peligro hacerlo. Su infancia fue sin TV, internet, play station o computadora. Es decir, fue una infancia feliz. Tenía 13 años cuando falleció su padre pero su madre Dora vive aún con 83 años ya cumplidos y a quien puede ver cada año en que visita su natal Argentina.

¿Cómo fue su inicio en el fútbol?

En esa época, en Junín existían 10 equipos semi-profesionales. Pagaban algo, pero los jugadores tenían que trabajar también. El estadio Mariano Moreno a 2 cuadras de mi casa fue mi primera

universidad, ya que considero que dentro de una cancha se aprende lo mismo que en la vida misma. Uno se encuentra con gente solidaria, egoísta, amigos, tramosos, alegres o frustrados detrás de un resultado. A los 14 años debuté en primera y era increíble... haciendo goles me abría espacio en la vida.

A los 15 años en una prueba entre 100 pibes, quedé en las inferiores de Racing Club de Avellaneda, donde salí campeón y goleador de la sexta división. Después de jugar 3 años en las inferiores y ya mayor de edad por lo que me tenían que hacer contrato, me dejaron libre.

¿Y el gol que lo convirtió en leyenda?

Ese es un bello recuerdo. Volví a jugar en el Mariano Moreno y en un partido contra Villa Belgrano se dio una jugada anecdóti-

ca. Pude gambetear a 2 rivales, enfrentar al arquero, gambetearlo y cuando llegué a la línea de meta, paré la pelota, me acosté y la empujé de cabeza. Fue algo improvisado y con alegría, sin ánimo de burlarme de nadie. Me llama la atención que hoy, 40 años después, gente que no conozco aún me recuerda ese gol.

¿Cómo llegó a la Universidad San Francisco de Quito?

Llegué a la USFQ para dirigir a la selección a inicios de 1997. Me trajo Rubén Semerene, gerente propietario de la franquicia Reebok en el país, que en ese tiempo patrocinaba a la universidad. Fito Barzola era profesor en la U y me indicó los candidatos potenciales a integrar este equipo. Hasta hoy Fito es el Preparador Físico de la selección y el mejor compañero que pueda tener.

Traté de armar un equipo para jugar un amistoso y ver el nivel que teníamos, por lo que el primer partido fue contra el famoso Ecuador de la Vicentina en su cancha, y el resultado fue una abultada derrota 8 a 4; después jugamos contra la Universidad Politécnica y perdimos 5 a 3. Estaba preocupado pues nos metieron 13 goles en 2 partidos. Había que trabajar mucho.

¿Se acuerda del primer equipo de la USFQ?

Pero por supuesto! Los primeros jugadores que formaron este equipo fueron Eduardo Dousdebés, Mike Cardenas, Bernardo Vallejo, Alvaro Bermeo, Xavier Dávalos, Alex Pacheco, Daniel Carrión, Diego Hidalgo, Brian Pinto, Harry Dorn, Esteban Donoso, Romario Landázuri, Esteban Dávalos, Andrés Rivera, Alfonso Arroyo, Tadeo Cordovez, Pablo Suarez, Sebastián Merino, entre otros. Mejoramos bastante ya que al final del torneo 1997 de la categoría B del fútbol amateur se la ganamos al mismo rival que nos dio la bienvenida con goleada, Ecuador de la Vicentina por 4 a 2 en el Complejo del Club El Nacional. El goleador del torneo fue Esteban Donoso con 22 goles. Una alegría enorme que luego sería superada por el campeonato 2008 en la categoría A y el ascenso al profesionalismo. Este equipo es un hijo al que vi nacer, del cual he sido socio fundador, jugador, Director Técnico y el primer hincha. ¿Qué más puedo pedir?

¿Tuvo la oportunidad de jugar contra grandes jugadores en Argentina y Ecuador?

Tuve la fortuna de enfrentar a Amadeo Carrizo de River Plate, el mejor arquero de Argentina por 2 décadas, y en Racing fui compañero de Carlos Esqueo y de Jorge Olarticoechea que salió campeón en México 86 con Diego Maradona, el mayor ídolo futbolístico de los Argentinos, entre los que me incluyo.

Cuando Polo Carrera se despedía y antes que destacara Alex Aguinaga, el mejor jugador ecuatoriano en la década de los 80's fue José Voltaire Villafuerte, multicampeón con El

Nacional y capitán de la selección. Un talento admirable. Las vueltas de la vida nos pusieron de compañeros en el equipo de Green Park Toronto, Canadá. Aparte de disfrutar de su magia futbolística y los goles que me permitió concretar, comprobé que era mejor persona que futbolista. Y esas mismas vueltas de la vida nos volvieron a enfrentar este 2014. Yo dirigiendo a la USFQ y el al Chile de Uyumbicho.

¿Siempre fue el DT de la USFQ?

Después de haber trabajado desde 1997 al 2000 en la universidad, me di cuenta de algunas realidades. Primero que en la universidad había muchos jugadores buenos pero que había que dedicar mucho más tiempo al entrenamiento. Segundo, que nos faltaba precisamente eso para dar el salto y crecer. La solución era becar a los jugadores y así poder exigirles una mejor preparación, y como en ese momento la USFQ no tenía en sus planes crear estas becas, recibí una buena oferta de trabajo en Manabí y muy a mi pesar, me marché.

Fui campeón de la serie B y ascendí a la A con la Universidad de Portoviejo, también estuve en Deportivo Quito en la A y el Delfín de Manta en la B. Como DT estuve en 3 ocasiones en el UDJ de Quinindé.

Pero nuevamente la USFQ me abrió las puertas. José Julio Cisneros y Nicolás Vásconez hablaron con Diego Quiroga para gestionar mi regreso, esta vez con la intención de apoyar con becas a los jugadores y poder realizar un trabajo con aspiraciones.

¿Cómo fue el ascenso al fútbol profesional?

Logramos armar un equipo muy bueno, que salió campeón con 11 partidos ganados y metiendo 96 goles, logrando el ascenso al amateur A. El año deseado sería el 2008. Gonzalo Mendieta estaba a cargo y todo lo planificado se empezaba a concretar.

El plantel era muy bueno y se logró el torneo de la serie A, que permitía jugar la copa Pichincha y aspirar





al ascenso a segunda. Lo que habíamos soñado por años estaba ahí no más. Pero sería muy duro ir a jugar a los cantones de Los Bancos, Machachi, Sangolquí, entre otros para poder ascender. No quiero olvidarme de ningún jugador, pero quisiera agradecer el tremendo esfuerzo de todo el equipo a través de su arquero y capitán Renato Granja. Un equipo que pasó a la historia de la USFQ y que quedó inmortalizado en una gigantografía a la entrada del coliseo. Todos esos jugadores hoy son profesionales en distintas carreras gracias a la U, y estoy seguro que de ese campeonato no se van a olvidar jamás.

Ya van 6 años de jugar profesionalmente gracias al enorme apoyo de Santiago, Carlos y más autoridades, y así seguir demostrando que con mucho sacrificio se puede jugar profesionalmente al fútbol y estudiar hasta graduarse al mismo tiempo.

¿El mejor jugador que dirigió?

Es un gusto enorme ser el DT de la USFQ y en todos estos años pasaron por mi vista cientos de jugadores, pero el mejor fue Pedro Ricaurte. Fue un placer dirigirlo.

¿En qué se diferencian los jugadores de antes con los de ahora?

Creo que la principal diferencia entre los jugadores de mi época y los de ahora es que ya no hay tanta pasión. Ahora los muchachos con apretar un botón tienen todo al alcance de la mano.

¿Qué se necesita para ser parte del equipo de Agesta?

Aparte de tener condiciones para jugar al fútbol, hay que tener deseos de estudiar, adaptarse al grupo y principalmente ser buena persona.

¿Cuál es su meta con el equipo de la U?

Seguir forjando hombres para la vida, que mientras adquieren una profesión en la mejor universidad del país puedan entretenerse seriamente jugando al fútbol. Y lograr otro ascenso siempre formará parte de nuestro objetivo

La vida de Horacio siempre fue una aventura, y sus compañeros en la mayoría de estas son Myriam desde hace 34 años y su hijo Matías desde hace 15, quien además juega en las formativas del equipo de la USFQ. Pero las aventuras de Horacio no terminan y ahora está jugando uno de los partidos más importantes de su vida, donde estamos seguros que junto a su equipo de amigos y familiares sabrá hacer el gol que le haga una vez más ganador en la vida.

Gracias Horacio!





PONY
Malta

**QUE VENGAN
LOS DESAFÍOS,
ENERGÍA
NOS SOBRA.**

**que nada
te detenga**



EL FUTBOL EN CRISIS

PABLO LUCIO PAREDES



Hay problemas en el fútbol ecuatoriano, no se si se le debe aplicar la expresión crisis, pero no importa, al final es un tema parcialmente semántico.

Los clubs de fútbol son como cualquier otra actividad económica. Y por eso, normalmente, no deberíamos preocuparnos en exceso por los problemas de algunos. Pero tienen una triple particularidad que justifica la preocupación colectiva.

Uno, contrariamente al resto de actividades económicas donde todos constituyen un mercado pero no se necesitan unos a otros (aunque no sea lo ideal, puede quedar un solo vendedor de camisas que siga desarrollando sus actividades), en el deporte unos dependen de otros para generar un entorno competitivo (un equipo no puede jugar solo contra sí mismo!).

Dos, el imaginario del fútbol es enorme y supera de muy lejos a su realidad eco-

nómica. Algunas cifras. La asistencia promedio a los estadios es de 6.000 personas por partido y cada uno juega 22 partidos en casa, lo cual podrían llevarnos a la idea errada de que van 132.000 personas a cada estadio durante el año (lo cual sería un número bastante interesante), cuando en realidad casi siempre son los mismos que acuden a los partidos, y probablemente no sean más de 40.000 personas las que pasan por un mismo estadio cada año (dejando de lado ciertos momentos de novelería de la gente). Y probablemente el número de personas diferentes que ve los partidos por televisión también es menor a lo que se estima. Los presupuestos son exiguos: el monto total de los 12 equipos de primera A es inferior a los 60 millones de dólares anuales es decir similar a una sola empresa que ocupa el lugar 300 entre las empresas del país. Nada. En cambio el número de personas que se ponen una camiseta, que se dicen hinchas, que algo comentan sobre el

tema, se emocionan es muy superior. El imaginario es enorme.

Tres. De los clubs salen los jugadores que un día representan al país. Se termina mezclando la marca club con la marca país. Hay ahí una responsabilidad importante.

Pero los problemas de los clubs son similares a los de cualquier empresa: de liquidez o estructurales.

Lo primero. No hay temporalmente recursos para cubrir las necesidades, pero con ajustes en gastos, en la calidad del producto, en incrementar ingresos etc.... se puede volver a la normalidad. En principio esa brecha es manejable ... pero el 80% de las empresas que quiebran es justamente por problemas de liquidez, no logran superar esta etapa.

Lo segundo. Se ha llegado a un punto en que la problemática es mucho más grave, y con frecuencia se llega a esto cuando los



problemas de liquidez, han sido aparentemente superados pero de manera poco sana (por ejemplo endeudándose en exceso y con plazos inmanejables). Los problemas financieros solo pueden ser superados si los acreedores (en este caso ex directivos, proveedores, ex jugadores, ex entrenadores etc...) aceptan condonar un parte de sus deudas o transformarlas en acciones, pero además hacia el futuro hay que poner orden en los flujos, sueldos, contratos etc... sino en poco tiempo se cae en lo mismo. Pero más allá las cuentas hay otros problemas que enfrentar. Por ejemplo, la baja asistencia al estadio o en la TV porque el espectáculo es de baja

calidad y muchas veces riesgoso (por la violencia), sin público no hay fútbol, y hay muchos que ahora prefieren ver el fútbol europeo que a su ídolo local, es un efecto impactante de la globalización tecnológica. Por ejemplo, el que los clubs no estén bajo un esquema de propiedad ni de fines de lucro: lo uno o lo otro llevan a esquemas de mecenazgo, a la falta de transparencia porque es lógico nadie pueda asumir reales responsabilidades en un marco de propiedad difusa, a que se creen fideicomisos (donde sí se genera lucro) con los contratos de los jugadores etc... Por ejemplo, el que ahora los jugadores (y también los entrenadores) con

los contratos por tiempo limitado tengan en exceso "la sartén por el mango" en sus relaciones con los equipos, es increíble ver las indemnizaciones que se llevan unos u otros al ser despedidos, cuando uno ve Domingo a Domingo el poco esfuerzo que hacen muchos futbolistas en el país, y uno se pregunta qué habrán hecho los entrenadores durante la semana. Por ejemplo el tener una Federación que representa a la vez a los equipos profesionales y a las asociaciones provinciales que nada tienen que ver en el tema. Problemas de fondo.

.. pero en ese mismo marco hay equipos manejados con buen enfoque futbolístico y financiero. ¡La crisis no es de todos!



FOTOS: BYRON CÁRDENAS

REAL MUNDIAL

Existe un club, ese que cada temporada está obligado a contratar a lo mejor que esté a su alcance. Real Madrid lleva dejando en alto el sistema capitalista del fútbol moderno cada corte de temporada desde hace más de diez años. El fundador de este sistema de marketing futbolero de película es Florentino Pérez. Es interesante ver cuando sale de compras en los años de Mundial, donde siempre busca quedarse con lo mejor que se haya alumbrado la competición más mediática del deporte. Un verdadero espectáculo que invita a cada uno de sus seguidores globales a soñar con dominar el fútbol español, europeo y mundial.

Con la llegada de Pérez y sus 'ga-



lálticos' en el 2000, la filosofía del club en fichajes fue la de conseguir lo mejor de lo mejor por nombre. Luego del Mundial de Corea-Japón 2002, el goleador del campeón Brasil cambió la casaca del Inter de Milán por la del Real. Ronaldo, consagrado en su regreso, se unió a Zidane, Figo y compañía. En la primera aventura de Florentino luego de la Copa del Mundo se llevó al más galáctico del torneo. Sin embargo, todos estos jugadores no fueron capaces de darle a todos los blancos de la capital española lo que buscaban: su décimo trofeo de campeones de Europa.

Es por esto que el 27 de febrero del 2006 -aproximadamente a tres meses del Mundial en Alemania- Florentino dejó la presidencia. Su sucesor, el polémico Ramón Calderón fue nombrado presidente siete días antes de que finalice el torneo e Italia levantara la Copa. Los fichajes del Real Madrid se volvieron menos espectaculares. Sin embargo, lograron reforzar su zaga con el capitán del campeón del Mundo: Fabio Cannavaro. También llegó el mortífero delantero Rudd van Nistelrooy a pesar de no haber sido figura en el torneo mundial. Estas contrataciones no ayudaron a calmar el anhelo de ser los más grandes del continente. Esto hizo que el tiempo de espera entre gestiones se acortara.



Se necesitaba ese membrete de ser la casa de los mejores jugadores del Mundo para que sus hinchas vuelvan a creer, por eso, Florentino volvió.

Su vuelta fue a tiempo, un año antes del Mundial de Sudáfrica 2010. La obsesión por la onceava creció más aún con la serie de años mágicos que nos brindó su máximo rival, el Barça. Con la vuelta de Pérez creció la expectativa de ver a los más grandes reunidos bajo una misma camiseta sin importar el fracaso deportivo -no el comercial, el cual fue muy exitoso- que tuvo su primera etapa.

España fue campeón del Mundo, con una base de jugadores del Barça y Madrid. Al ser un Mundial poco espectacular, no mucho quedó para el mercado. Lo mejor de Sudáfrica 2010, una buena parte se la llevo Florentino.. Mesut Özil, un joven

mediocampista que maravillo por su control y fineza al entregar el balón, fue el primero. Con él llegó el 'fideo' Di María y el cumplidor mediocampista Sami Khedira. Todos ellos bajo el mando de quien derrotó esa temporada 09-10 al Barcelona, el portugués Jose Mourinho.

Esto no fue suficiente. La Champions seguía lejana. Además, un tenso ambiente se había creado por el crecimiento de la rivalidad entre el 'tiki-taka' del Barcelona y el estilo ofensivo del Madrid de 'Mou'. Luego de otro fracaso europeo, Mourinho dejó la dirección del equipo en el 2013, para darle paso al metodista paciente llamado Carlo Ancelotti. Con él se rompió la maldición. De los tres títulos que entraron disputando al comienzo de la temporada 13-14, ganaron dos: la Copa del Rey y el más importante, la Champions. Sólo se les escapó la Liga ante un heroico y magnífico Atlético Madrid.

Contando con una base campeona de jugadores como Cristiano Ronaldo, Bale, Benzema, Di María, Sergio Ramos entre otros parecería poco lo que se debe mejorar. Consciente de



las líneas que se debían reforzar y de el alto presupuesto con el que contaban, Florentino demostró una vez más que en la época de Mundial tiene gran ojo. Real Madrid llegó a las puertas de Brasil 2014 con un equipo armado, liberado de presiones y con hambre de establecer su era por un largo tiempo. Un gran atractivo para cualquier futbolista además de saber que llegas a uno de los clubes 'top'. El colombiano James Rodríguez, el costarricense Keylor Navas y el alemán Toni Kroos -los tres de un Mundial espectacular- se unieron al Madrid en una ráfaga de un mes, sin pensarlo dos veces. La filosofía de tener a los mejores del planeta en una misma cancha se plasmó una vez más.

Con esto el equipo de Chamartín no sólo se asegura un medio campo de lujo con Kroos, el mejor pasador del campeón mundial, Alemania. Tam-

poco se queda sólo con los goles y la magia de James, el goleador del Mundial. Ni en la espectacularidad de las atajadas de Keylor, segundo mejor portero en Brasil 2014. Lo que también se asegura es el crecimiento de su club como un imán global. Los mercados de Colombia y Costa Rica se hacen blancos. Esto trae consigo nuevos hinchas, nuevas nacionalidades y por ende más gasto de sus seguidores lo que se traduce en dinero para Florentino y su proyecto.

Esto es el fútbol moderno global. Armar un gran equipo lleno de estrellas de todo el Mundo, que demuestren su valía en cancha ganando títulos. Si el Barça enamoró a muchos por su juego rompe paradigmas, el Real Madrid lo hace con un juego ganador interpretado por aquellos representativos globales, para que no sólo los españoles gocen, si no todos sus millones de hinchas en el Mundo. Un paradigma no tan romántico pero sí efectivo. Todo esto servido para que la verdadera era galáctica del Real Madrid haga mella en la historia del fútbol por triunfos y obviamente, por camisetas vendidas.



FOTOS CORTESIA: JUEGA LA ROJA

ESA PESADA CRUZ DORADA



La grandeza eterna en el fútbol pertenece a muy pocos. Es de aquellos que han destacado del resto al brindarle un condimento especial a ese deporte tan popular en el Mundo. Sin embargo, dos se encuentran un escalón arriba, en el Olimpo de este deporte. Por lo que demostraron en el césped, la eterna discusión de: ¿Quién es el mejor? al parecer les pertenece a dos. Pero en nuestro tiempo un pequeño jugador de 1,69 metros de estatura llamado Lionel Messi los desafió. Poco sabía que al hacerlo se condenaría a vivir bajo la sombra de ellos si no lograba ganar ese trofeo que todos quieren, la Copa del Mundo.

En 1950, un país entero veía como su mayor sueño se esfumaba. Brasil dejaba escapar su primera Copa del Mundo en su casa. En el último partido del torneo, donde con un empate serían campeones, ellos vieron cómo Uruguay hacía historia y les dejaban sin gloria en el Maracanã. Dentro de tanta gente que terminó con los corazones rotos y las ilusiones a nivel

del suelo, se encontraba un pequeño de diez años llamado Edson Arantes do Nascimento. El Planeta lo conocería como Pelé. En el 58', lejos de su tierra —el pueblo de Três Corações— y con tan solo diecisiete años, demostró su facilidad para bailar con el balón en sus pies. Ocho años después del 'Maracanazo', Pelé le daba a Brasil su primer Mundial. Luego lo repetiría en el 62' —a pesar de jugar solo dos partidos— y finalmente consagró su fútbol ante todos en México, ahí en el 70'. A su lado tenía a grandes jugadores como Carlos Alberto, Tostao y un 'lobo' en la banca, el técnico Mario Zagalo. Aquel equipo se llevó el torneo de principio a fin y maravilló con su fútbol.

Pelé se convirtió en el Rey del fútbol. Por muchos años ocupó el Olimpo del fútbol en solitario. Fue en la misma tierra donde el brasileño selló su leyenda que un petizo argentino se coló ahí arriba.

En el Mundial del 86', México sería el lugar donde un mortal más ingresaría a ese olimpo de fútbol. El nombre de Diego Armando Maradona se grabaría a fuego en

este deporte. El juego del 10 va más allá que aquellas dos jugadas que se repiten constantemente de su carrera. Ambas fueron en el mismo partido y contra el rival que más le dolía por los recuerdos bélicos a la Argentina. Pero esas jugadas te dicen mucho de él. La viveza, la picardía y su personalidad 'contra el sistema' se traducen en la siempre polémica 'Mano de Dios'. En ese mismo arco anotó el mejor gol de la historia de los Mundiales, al dejar a ocho ingleses sin aire y sin ideas para sacarle la número cinco de ese pie. Maradona fue el caudillo de esa selección Argentina que con magia y garra se llevó su segundo Mundial, el primero y único de su carrera.

Si Pelé fue Rey, Maradona fue Dios. O por lo menos así lo piensan los seguidores del 'Pelusa'.

¿Quién es el mejor? ¿Cuál ha hecho que este majestuoso deporte sea más bello? Ese debate es interminable. Pero

de la última vez que el Diego tocó una pelota ha pasado mucho. Ni se diga de Edson Arantes. Es por esto que los seguidores de este deporte han peregrinado por las canchas buscando ese sucesor. El desarrollo del fútbol es abismal. Sus reglas han evolucionado. La FIFA ha tomado decisiones a lo largo de la historia para adaptar el juego, para volverlo vistoso y un completo entretenimiento de masas lleno de pasión. Las nuevas reglas arbitrales y de organización de los partidos –luego del Mundial de Italia 90', el más amargo de la historia por su poco juego– dejaron atrás aquel juego brusco y apeló por la velocidad y presión. Los jugadores cambiaron, se volvieron más ofensivos, corpulentos y atléticos. Presionar al rival se volvió ley en la cancha. También el cambio de puntos –tres al ganador y uno al empate– rompió la conformidad de los entrenadores. Antes el ganador se llevaba dos y el empate es como lo conocemos.

Tanto crecimiento de juego hizo que los medios de comunicación, también en crecimiento, se juntaran a este desarrollo y crearan una máquina de entretenimiento que genera y mueve millones en todo el planeta. Sólo los derechos de transmisión del Mundial de Brasil 2014, con un solo periodista en el estadio bordeaban los 120.000 euros. Cada semana se consume este deporte. La temporada que no hay fútbol, algo



falta en el aire. Lo que hacen los jugadores, su nivel y habilidades se ven más expuestos ante todo el público. Es por esto, que la búsqueda de este retador a los que se confrontan en el Olimpo del fútbol, es una constante global.

En el 2004 debutó alguien que los retó. Fue Lionel. Un pequeño jugador nacido en Rosario, Argentina. Él batalló contra sus problemas físicos –tenía una deficiencia en la hormona de crecimiento- para poder hacer lo que más le gusta y lo que mejor sabe hacer: jugar con la pelota. En Argentina ningún club profesional quiso asumir los costos del tratamiento a su deficiencia. Fue el Fútbol Club Barcelona quien vio en el rosarino al futuro 'crack' y lo ayudaron a superar sus problemas.

Fue en un partido amistoso, contra el Porto, que con el 30 en su espalda y 16 años de vida hacía su debut con los profesionales del Barça. Después, en el 2009, se consagró. Para algunos se volvió en el mejor, el máximo mago. Ese que con un sutil toque de pelota podía causar los mayores desastres al contrario. Nos cansamos de ver goles imposibles de un fin de semana para otro. Esa expresión de felicidad, en la cara de quien luego usó la casaca 19 para termi-



nar con el emblemático número 10, cada vez que anotaba un gol nos demostró su alegría por este deporte. Su felicidad por poder demostrarnos lo que mejor hacía en la cancha.

Messi simplificó el juego. Parecía casi imposible arrebatarse esa pelota. Ese pequeño jugador se movía ante defensas y mediocampistas de diversos tamaños y textura física. Nada era difícil para la 'Pulga'. Ninguna jugada era imposible para el 'Messias'. La frase "hace cosas de PlayStation" se hizo la más común para describir eso que cada domingo nos regalaba Leo. Pero a pesar de aquello su lugar en ese cielo siempre se mantuvo en duda. Pues, le faltaba ese algo...ese trofeo que Pelé lo ganó tres veces y que Maradona consiguió en el estadio Azteca. El trofeo dorado, ser el campeón del Mundo.

Brasil 2014 terminó y Messi no lo logró. Después de su tercer Mundial, el nuevo 10 argentino se quedó con las manos vacías. Sin duda esta vez fue la que más cerca estuvo de lograrlo —en sus otros dos se fue en cuartos de final- pero no fue. Lionel no es el Messi de hace unos años, eso lo sabemos. Hay algo que ha cambiado en él. Algunos decían que su bajo rendimiento en el Barça esta temporada se dio por guardarse para el Mundial. Otros, que él ya explotó todo su potencial, capaz, demasiado rápido.

El 10 'blaugrana' ha logrado cosas que ningún futbolista lo ha hecho. Con su velocidad, su regate y su romance continuó con el balón y su pie izquierdo, nos hizo recordar a quienes embellecieron este deporte. Pero su mérito es mayor aún. Lo hizo en estos tiempos de presión. En un tiempo donde el fútbol es de quien piensa y actúa rápidamente. La diferencia entre el que se practicaba en el 70' o en el 86' es abismal. Ahora el fútbol es para adelante, se busca el gol. Se critica a quienes no lo hacen, se los considera 'amarretes'. Antes, eso era tener buen toque y saber mantener un resultado, gustaba. Quien se encuentra en la cancha llena de miles de espectadores debe observar el terreno. Mirar a tus adversarios para poder encontrar los espacios donde se encuentran tus compañeros. Este fútbol cambiante que exige explosividad y rapidez para pensar en tu acción de juego. Todo esto antes de recibir la pelota y continuar con el movimiento. Ha mejorado, ha evolucionado y

se ha adaptado.

Pero hacer esas maravillas en estos tiempos han sido su condena. En especial cuando acostumbras a propios y a extraños a ser de otro planeta. Las locuras que nos ha brindado en cancha han hecho que él ponga la barra de su rendimiento por las nubes. Siempre se va a esperar que si algo no está bien, Messi sea quien se cargue al equipo y lo salve. No solo en Cataluña sino también en Argentina. De él se espera goles por montones, con grandes maniobras o jugadas colectivas. Su grandeza y habilidad se convirtió en su enemigo gracias a la intensa insistencia de este fútbol mediático. Ahora, lo que hizo ejercer un tremenda presión en el Mago que intenta encontrar su magia de siempre.

Esa magia está ahí, solo espera salir de nuevo porque no se quiere apagar. Apareció en tres ocasiones seguidas en Brasil. Si no que te lo cuenten los dos bosnios que terminaron colisionando entre ellos mientras Leo hacía reventar al Maracanã. Mejor aún, el iraní que vio cómo su muralla se venía abajo en el último minuto con un disparo que nadie lo iba a sacar. Si no, los nigerianos que vieron cómo un tiro libre exquisito les apagaba las ganas de remontar. La última vez que se vio esa magia en Brasil fue contra Suiza. Luego de 117 minutos de tensión, pelea por el balón y mucha concentración, en un arranque de aquellos —donde Leo fácilmente avanza metros de la cancha dejando atrás rivales con ese cambio de velocidad tan particular- culminó con un pase al vacío y una caricia al gol de Di María.

Luego, se calmó. Algunos dicen que fue por adaptarse al esquema del técnico Alejandro Sabella, retrasándose más y convirtiéndose en alguien más solidario para el funcionamiento colectivo. Otros simplemente dicen que es porque no volverá a ser el de antes. La cara de Lionel



al recibir ese trofeo del Balón de Oro -que ni él sabía por qué se lo daban- fue aquella que vivimos a lo largo de esta temporada. Capaz Leo buscaba sacarse de una vez por todas esa presión. La cruz de la Copa del Mundo que ha cargado desde que enamoró al fútbol con su ingenio. "Si la gana será sin duda el mejor". Cuantas veces lo hemos escuchado. Seguramente él también.

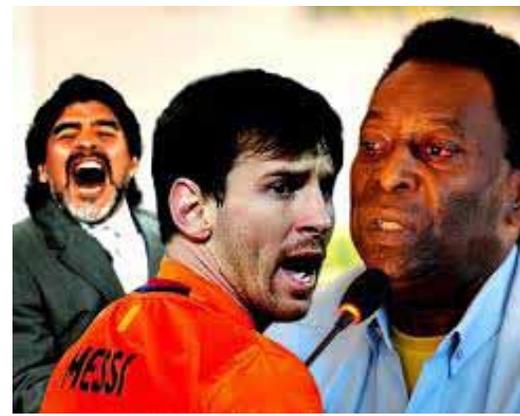
Messi bajó del palco de honor del Maracaná con un peso en su espalda. Con aquella espinita que pensó poder sacársela. Una cruz dorada, que seguramente tendrá una última oportunidad para quitársela en el 2018. "Sobretudo, traerles la Copa y poder disfrutarla...lo dimos todo y no se pudo", lo dijo él. Nunca sabremos si al ganar la Copa del Mundo Messi se hubiera soltado, relajado y dejado de lado esa presión de vivir a la sombra de lo ya hecho. Simplemente disfrutar de su fútbol por el placer de hacerlo.

Tampoco sabemos si esta derrota, la más dura de su carrera sin duda alguna, lo lleve a encontrar la manera de despertar la

magia que sigue teniendo. Por bronca, por todas las ganas de volver a ser el extraterrestre de la cancha.

A juzgar por su expresión, él tampoco encuentra como ser él de antes. Probablemente sea este fútbol mediático quien deba aprender a deleitarse con lo que nos entrega hoy Lionel, con aquellos chispazos de locura y el buen fútbol que siempre practica. Con aquellos detalles y jugadas que nos hacen recordar que tuvimos la oportunidad de ver al fútbol convertido en arte. Messi no va a ser Maradona, tampoco Pelé. Es incomparable el fútbol que practicaron cada uno en sus épocas, las copas que ganaron y los goles que marcaron. La visibilidad global del fútbol ha causado que siempre se busque la comparación lo cual ha borrado la aceptación de tener a uno de los mejores de la historia jugando al frente de nuestros ojos.

Sea cual sea, con o sin copa dorada, cuando a las generaciones que vienen se les cuente la historia del cielo de la redonda, la pregunta del mejor se debatirá entre tres.



FOTOS CORTESIA: WORDPRESS



IDENTIFICACIÓN DE TALENTO DEPORTIVO A TEMPRANA EDAD

Es un tema comprometido y polémico cuando se trata de hablar del deporte en niños. Esta controversia surge casi a todos los niveles y hay organismos internacionales que incluso piden regular el deporte en niños a temprana edad.

De todos modos, desde el punto de vista del entrenamiento y salvando las cuestiones educativas o morales, es clara la necesidad de que los niños se vayan introduciendo en el deporte a determinadas edades, pues después es mucho más difícil el aprendizaje y resulta obligado para clubes y federaciones realizar campañas de prospección de valores.

Talento Deportivo es una aptitud superior a la media en una determinada especialidad que posee un niño o joven, que se destacan y basan su éxito en cuatro fortalezas: la habilidad técnica, la solvencia táctica, la fortaleza física y la excelencia mental - emocional.

La vertiente mental y emocional está recibiendo una atención creciente por parte de entrenadores y deportistas. Obviar su tremenda influencia en el rendimiento resulta tan arriesgado como renunciar al entrenamiento. La fortaleza mental y la maestría emocional son los factores "ocultos" que con frecuencia marcan las diferencias entre los grandes campeones y los deportistas standard.

Existen tres premisas previas determinantes en la bondad o fiabilidad de un talento en potencia, éstas son:

La edad del niño

Características sobresalientes de la especialización orientada

Resultado de competiciones

La selección de un talento deportivo es una de las tareas más difíciles que se puede encontrar, ya que los criterios de captación no pueden ser universales sino que dependerán de cada deporte y de aquellas

cualidades básicas más destacables en el mismo. De éste modo, cuanto más destaque una sola cualidad por encima de las demás más fácil será captar un valor. Los factores a determinarse son los siguientes:

Factores Antropométricos: aquellos que se relacionan con la estructura física del individuo y más concretamente la estatura, el peso, la envergadura, el perímetro de diversas partes corporales (muslo, tórax, etc.) Estos factores son absolutamente necesarios pero no son definitorios.

Cualidades Físicas Básicas: Son: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Estas cualidades en conjunto nos proporcionan una valoración general.

Condiciones Tecnomotrices: Aquellos factores bajo los que se produce el movimiento deportivo. Son aspectos con una base psicomotora, pero que dependerán del sistema nervioso y sólo serán mejorables hasta cierto punto. Podemos señalar los siguientes: equilibrio, percepción espacio-tiempo, forma de ejecutar el movimiento y ritmo.

Capacidad de Aprendizaje: Son factores que entran de forma clara en aspectos casi exclusivamente psíquicos o intelectuales y que apoyan la afirmación de la importancia que tienen, sobre todo en los deportes en conjunto. Se destacan las siguientes: comprensión, capacidad de observación, análisis y velocidad del aprendizaje.

Predisposición para el Aprendizaje: Serán factores a determinar en un momento posterior al de la captación específica, a menos que expongamos al niño a situaciones de esfuerzo importante. Pero, además, son factores que podrán observarse con el tiempo dándonos su verdadera medida: la capacidad de esfuerzo y perseverancia.

¿Los campeones nacen o se hacen?

Algunos de los atletas que son fuertes mentalmente lo son, en parte, por naturaleza. Podríamos considerar que disfrutaban de una “ventaja genética” en la medida en que el 40% de los rasgos de personalidad son heredados: VO₂, Frecuencia Cardíaca y Frecuencia Respiratoria, a esto llamamos el Biotipo. Estos tres factores tienen una componente básicamente genética que hace decir a diferentes autores, que éstos aspectos son más estables y su pronóstico más fiable que el de las caracterís-

ticas fenotípicas, como por ejemplo, los factores antropométricos mencionados anteriormente. El restante 60% es fruto de nuestras experiencias y de las decisiones que tomamos, es decir, los maestros a nivel emocional aprenden a manejarse emocionalmente.

Partiendo de éstos datos y bajo la posibilidad de determinar los factores que constituyen la base de un campeón a partir de dichos valores genéticos, los cuales son altamente fiables, los datos más significativos para la predicción de un prodigio del deporte serían:

el tamaño del cuerpo (globalmente considerado)

la composición muscular (tipo de fibras)

el tamaño del corazón

el metabolismo glucolítico del músculo

la movilidad de las células adiposas (o la capacidad de oxidación de los lípidos)

el análisis del DNA (análisis de biología molecular)

La buena noticia es que cualquier persona motivada que sea adecuadamente entrenada puede mejorar sus habilidades emocionales de forma significativa en unos pocos meses. Ningún yogui, fakir o maestro de las artes marciales es genéticamente superior a cualquiera de nosotros, la maestría emocional es altamente entrenable.

Los prodigios deportivos que triunfan tienden a proceder de entornos familiares en los cuales el goce del movimiento eficaz y airoso, es parte integral y necesaria de la vida, así como los prodigios que triunfan en otros campos como el arte y la música tienden a proceder de entornos en los que dichas actividades artísticas forman parte de la vida corriente de la familia. Tales entornos se crean mejor y de un modo más natural cuando lo que los padres quieren para su hijo coincide con sus propios entusiasmos y actividades, y cuando la estimulación proporcionada por el entorno no es muy forzada, ocurrida naturalmente, como una parte de lo que el niño está expuesto a hacer.

RASGOS DE PERSONALIDAD: Los protagonistas directos del proceso y desarrollo del entrenamiento son seres humanos. No se trata de entrenar otro tipo de seres



vivos ni tampoco de preparar máquinas para un rendimiento determinado. En el caso del entrenamiento deportivo, dicha “máquina”, el actor principal, tiene una de sus fuentes principales de comunicación en el lenguaje o en la gestología corporal y emocional, muy presente en el movimiento físico. ¿Pero que hace que dichos cuerpos, una vez entrenados, sobresalgan en el aspecto deportivo y se conviertan en personas de correcto comportamiento? Podemos nombrar las siguientes cualidades:

Una tremenda motivación para ganar y un enorme nivel de compromiso y de determinación

- Aman la excelencia y el éxito y la alta exigencia les lleva a explotar todo su potencial
- Confían absolutamente en sí mismos y son optimistas y positivos
- Gestionan hábilmente sus estados emocionales, tienen un perfil significativamente menos tenso, deprimido, fatigado o confuso que la media y se muestran calmados, alegres, con energía y vigor mental
- Se plantean constantemente retos y objetivos tanto a largo como a medio y corto plazo
- Muchos practican técnicas de relajación antes de los partidos y son visualizadores de forma inconsciente

En resumen, se puede afirmar que todos los niños pueden ser aptos para alguna actividad deportiva, incluso, con muchas probabilidades de destacarse. El secreto está en que el inicio sea temprano para así, poder identificar una o más actividades aptas a su somatotipo.



¿QUÉ ES EL BÁDMINTON?

El Bádminton es un deporte de raqueta muy dinámico que se juega en una cancha dentro de un coliseo y es caracterizado por ser un juego de gran velocidad y explosividad.

Material de juego. Para poder jugar se necesita un móvil (volante o pluma), un implemento (raqueta) y una red. El volante es de nylon y muy ligero; mientras que la raqueta es similar a la de tenis aunque mucho más ligera y con una caña más larga. En las competiciones internacionales y las nacionales de alto nivel, se juega con pluma, que consiste en el mismo móvil pero realizado con plumas de ganso, lo que le confiere unas características especiales en su comportamiento.

Deporte de oposición. Se trata de un deporte en el que una red divide el espacio que puede utilizar cada jugador o jugadores, por lo que existe un adversario al que oponerse. Esta oposición se puede dar tanto en modalidad individual como en pareja (masculina, femenina o mixta). Las acciones del equipo se deben sincronizar para elaborar las conductas ofensivas y defensivas. (Hernández Moreno, 1994, p. 28-30).

Deporte de participación alterna. Las acciones de los participantes, sea individualmente o por parejas, se producen de forma alternativa, es decir, primero un jugador y después otro. Por lo tanto, no existe disputa por la posesión del volante, ni presión sobre el poseedor del mismo, ni contacto físico entre adversarios, aspectos más propios de los juegos deportivos de espacio compartido entre todos los participantes (Méndez Giménez, 1998; 1999).

El espacio de juego. Se caracteriza por jugarse en espacios separados, pasando el volante o pluma por encima de la red, que divide el terreno de juego en dos pequeñas canchas.

Reglas del juego. Se establece que un partido se juega al mejor de 3 sets de 21 puntos cada set. El jugador que consigue ganar dos de los 3 sets gana el partido. Un

punto es logrado cuando el volante impacta en el suelo dentro de la cancha del oponente o el oponente manda el volante fuera del terreno de juego. Si se queda en la red y no pasa a la cancha contraria el punto es para el oponente.



¿CUALES SON SUS INICIOS? - BREVE RESEÑA HISTÓRICA

El Bádminton es un deporte originario de la India, concretamente de Poona (de ahí su nombre originario, también Poona). Allí, los británicos conocieron su practica y la trasladaron a su país. En un principio solo era practicado por la nobleza en sus propiedades o en los grandes salones de los castillos. Con el paso del tiempo, se fueron introduciendo reglas hasta conformar el juego del Bádminton como actualmente se conoce.



Desde Barcelona 1992 forma parte del programa olímpico ininterrumpidamente, protagonizando grandes partidos principalmente por grandes figuras del Bádminton mundial como T. Hidayat, P. Gade o Lin Dan. Las mayores competiciones a nivel internacional son la Uber Cup, All England, Sudirman Cup y los mundiales.

Actualmente, la organización que regula este deporte a nivel internacional es la BWF (Badminton World Federation).

¿SIRVE COMO MEDIO EDUCATIVO?

La ventaja más evidente que nos ofrece este deporte como medio educativo es su sencilla organización dentro de un coliseo, ya que se pueden pintar desde 6 canchas de Bádminton (coliseo estándar), hasta 8 (coliseo medio-grande). Teniendo en cuenta que puede haber hasta 4 jugadores por cancha, se podría contar con un total de entre 24 y 32 alumnos/as trabajando al mismo tiempo, con lo cual se aprovecha el espacio y el tiempo para poder desarrollar los contenidos propios del deporte.

Otro aspecto a tener en cuenta, es la vía energética usada en este deporte. Se trata de acciones rápidas y explosivas, por lo tanto hablamos de la vía anaeróbica, que también se debe trabajar (siempre bajo una buena base aeróbica). Como sabemos, las dos vías energéticas trabajan en conjunto, lo que varía es el porcentaje usado, y en función del nivel deportivo será mayor la implicación anaeróbica; siendo menor en iniciación y mucho mayor en rendimiento. La exigencia motriz es a nivel global, ya que tanto el miembro inferior como la musculatura del tórax y el abdomen, y la del brazo implicado en el golpeo (que se puede variar introduciendo juegos con brazo no dominante), tienen un nivel de implicación elevado. Con respecto a la relación con la raqueta y el volante, es muy interesante ya que la coordinación óculo-manual será requerida en cada golpeo, mejorando así su eficacia; aspecto que enriquece más todavía al alumnado si se hacen juegos introductorios con materiales como la Indiaka o con deportes alternativos como el Shuttleball (indiaka con raquetas). Otro valor del Bádminton es la posibilidad de hacer actividades de colaboración (para equilibrar con el carácter individual del deporte), como juegos en los que el objetivo sea mantener el volante en el aire, usar pocas raquetas en un pequeño grupo y tener que compartirlas, montaje de pistas, etc.

En su relación con otros deportes, tiene mucha transferencia positiva con balon-

mano, debido a la acción de lanzamiento del balón hacia portería, que es muy similar a la del golpeo de mano alta en Bádminton. Además también tiene una relación muy cercana con el esgrima, en relación a los desplazamientos que se hacen hacia delante y hacia atrás; principalmente en el juego en red. En cuanto al espacio de uso, y con el objetivo de promocionar el deporte, si no disponemos de un coliseo, podemos adaptar el juego en cualquier espacio, como por ejemplo, dentro de una pista de "racquetball".



¿HAY BÁDMINTON EN ECUADOR?

La presencia de este deporte en Ecuador está reducida a Guayaquil y Quito principalmente. En el puerto principal se encuentra la Federación Ecuatoriana de Bádminton que, tras las últimas elecciones y la formación de la nueva directiva, está trabajando en darle un nuevo impulso a su práctica. Aunque ya existe desde 2004 en el país, todavía se mantiene en fase de crecimiento y las diferentes competiciones internacionales así lo evidencian, aunque el panorama es prometedor gracias a un trabajo constante y concienciado con las bases. Se está mejorando en la distribución del material necesario para jugar, principalmente raquetas y volantes/plumas, con dos grandes empresas apoyando en ello y con diferentes precios y calidades, aunque sigue siendo complicado encontrar raquetas y volantes aptos para el alto rendimiento. En la provincia de Pichincha y en la capital del país, Quito; desde el año lectivo 2013-2014 se está promocionando poco a poco el deporte, por medio de la Escuela Futuros Dragones de la Universidad San Francisco de Quito, una de las mejores del país si no la mejor. Se han organizado ya varios eventos en dicha institución como un torneo, un campamento vacacional multideporte en el que también se incluyó el Bádminton, y recientemente la I Concentración de Bádminton que se organizó conjuntamente con la Federación Ecuatoriana de

Bádminton y que contó con la presencia del seleccionador y entrenador nacional de Bádminton Javier Martínez Melgarejo, así como su colaborador en las categorías de formación Eduardo Gurumendi. Todo lo anterior indica que en Ecuador se van dando los pasos para crear una base sólida de la que vayan naciendo promesas y esperamos, futuros campeones en competiciones internacionales. Debemos seguir en esta dirección, con apoyos de las instituciones, tanto públicas como privadas, así como de recursos humanos cualificados.

¿CUAL ES EL FUTURO DEL BADMINTON EN ECUADOR?

Teniendo en cuenta las características del país, así como de las instalaciones deportivas de que se dispone (públicas y privadas) se considera factible el desarrollo del Bádminton en un grado mayor al actual, siempre y cuando se cuente con el apoyo de las diferentes instituciones, como en los últimos tiempos se ha venido dando. Una vez se dispone del material necesario y del espacio de juego (coliseos cerrados en los que los efectos del viento sean nulos y de un tamaño aceptable en altura, ancho y largo) cualquier persona puede iniciarse, entrenar o jugar a este deporte. Existen experiencias de desarrollo del deporte en espacios reducidos por lo que el tamaño disponible en superficie es quizá el menor de los problemas. También es un aspecto fundamental incrementar la formación de los técnicos especializados, para lo cual es preferible optimizar primero los recursos humanos ya existentes en el país y progresivamente ir aumentando el número de entrenadores, siempre con el apoyo y coordinación de la federación, el seleccionador y sus colaboradores.



FOTOS: BYRON CÁRDENAS

Todos los niños son buenos para el deporte y que tienen derecho a practicarlos

LA CUNA

DE LOS FUTUROS DRAGONES DE LA USFQ



FOTOS: MIKE CÁRDENAS

Llega la época de vacaciones y con ella la necesidad de los chicos de correr, divertirse, explorar y aprender nuevas cosas. Llegó el momento perfecto para hacer mucha actividad física, practicar deportes nuevos, aprender a trabajar en equipo, conocer y manejar el carácter, hacer nuevos amigos. Es el momento de convertirse en un Futuro Dragón de la USFQ.

El pasado 7 de julio se llevó a cabo el segundo Taller/Campamento de orientación deportiva de la Universidad San Francisco de Quito donde contamos con la presencia de 80 niños y niñas que tenían el único objetivo de divertirse con nosotros, mientras que el de los 23 entrenadores y deportistas a cargo de este proyecto era evaluar sus capacidades y condiciones físicas, técnicas y antropométricas enfocadas al deporte y así hacerlos sentir autoeficientes en uno u otro deporte para el que muestran interés y aptitud.

Nuestra meta: Demostrar que TODOS los niños son buenos para el deporte y que tienen derecho a practicarlos sin importar su experiencia, somatotipo o falta de oportunidades. No todos los niños son iguales. Unos son altos, mientras otros son más flexibles. Unos son rápidos, mientras otros son más fuertes. Unos son coordinados mientras otros son resistentes. Cada una de estas capacidades o la suma de algunas o todas de estas, nos llevan a determinar cuáles son las condiciones físicas de cada niño que pueden llevarlos a sobresalir en un determinado deporte. A esto le sumamos una evaluación antropométrica que nos permite determinar las medidas de longitud y diámetro de los diferentes huesos y pliegues cutáneos, con la finalidad de compararlos con la enorme base de datos que ponen a disposición organismos oficiales como el COI y las diferentes Federaciones Internacionales de cada deporte, y así poder seleccionar los talentos deportivos idóneos de acuerdo a estas características.

Pero consideramos que nuestra principal evaluación va de la mano con la filosofía de las Artes Liberales de la USFQ, en la que solamente brindándoles a nuestros Dragones la posibilidad de practicar deportes que usualmente no hacen, podrán ser conscientes de su autoeficiencia en cada uno de ellos y así iniciarse en el camino del deporte, la disciplina y logros tanto académicos como deportivos.

Durante este campamento vacacional nuestros niños tuvieron la oportunidad de jugar esgrima, escalada, kung fu, baloncesto, beachvolley, gimnasia, parkour, slackline, atletismo, tenis de campo, bádminton, tenis de mesa, beachsoccer, capoeira, danza aérea, entrenamiento funcional, entre otras actividades. Se destinaba entre 9 y 12 horas de clase para cada deporte durante el desarrollo de las 3 semanas que duró el campamento, tiempo en el cual los niños se dedicaban a jugar mientras nuestros entrenadores les enseñaban la técnica base de cada uno de estos deportes. Todos los días eran de deporte, aunque eso sí: los viernes eran de Olimpiadas y recreación. Se diseñaban una serie de actividades recreativas y competitivas donde 3 equipos conformados con niños y niñas de diferentes edades, competían entre sí para ganar los puntos que les darían las medallas al final del taller. Todas estas actividades tenían el objetivo primordial de trabajar en los valores que promueve cualquier deporte: solidaridad, compañerismo, espíritu de equipo, amistad.

Finalizamos nuestro segundo año de campamento, y aparte de todo lo que aprendimos más de lo que enseñamos, nos quedamos con las sonrisas de tantos niños y la seguridad de haber sembrado en ellos el bichito del deporte que los llevará a tener una vida saludable, una mayor autoestima, y por qué no una vida llena de éxitos deportivos acompañados de una beca de excelencia en la mejor universidad del país, la USFQ.



CREA...

Un mundo nuevo te espera. La mejor cámara y videograbadora del mundo en un teléfono inteligente Android a prueba de agua y resistente te permite crear la historia que quieras, estés donde estés, incluso bajo el agua.

MIRA...

Sumérgete en entretenimiento, dondequiera, cuando sea.

Disfruta de sonido y visualización cautivantes con la aplicación Movies en tu teléfono inteligente. Podrás ver contenido de una biblioteca con abundantes películas, reseñas y más, a toda hora.

Consíentete todavía más con Video Unlimited, donde puedes comprar o rentar éxitos de taquilla, clásicos y programas de televisión directamente desde tu dispositivo Xperia.





ESCUCHA...

Música al alcance de tu mano

Recopila toda tu música en un solo lugar. La aplicación "WALKMAN" te permite acceder a toda tu música conectado y desconectado, saber qué están escuchando tus amigos y compartir tus canciones favoritas a través de Facebook.

Identifica una canción con TrackID y disfrútala al instante en tu reproductor "WALKMAN".

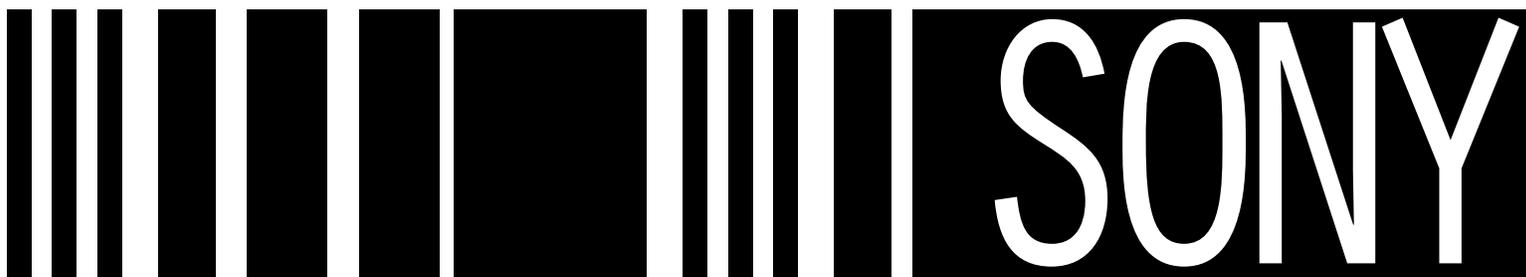
Descubre tus canciones favoritas con sólo un toque suave con Music Unlimited, el servicio de transmisión de música de Sony Entertainment Network², y explora un catálogo global de millones de canciones.

JUEGA...

Plantéate un nuevo desafío

Sumérgete en la acción y disfruta cientos de títulos estupendos de una variedad de desarrolladores nuevos y establecidos en PlayStation®Mobile.

Descubre el compañero perfecto para los juegos: el control inalámbrico DUALSHOCK3. Asócialo a tu teléfono inteligente o tablet PlayStation Certified™. Juega sin complicaciones a tus títulos favoritos de PlayStation®Mobile y a juegos Android seleccionados.





Más deporte en la palma de nuestras manos

FITNESS
REBECCA KERSCHBAUM

FOTOS: REBECCA KERSCHBAUM

La tecnología nos brinda cada vez más facilidades en nuestras tareas o rutinas diarias. El deporte no se ha quedado atrás en este sentido y ejercitarse ahora puede depender también de las aplicaciones que tengamos en nuestros celulares.

Las aplicaciones deportivas crecen cada vez más dentro de las tiendas virtuales, y es que, ¿Quién no quisiera encontrar un incentivo en el aparato que más utilizamos? Nuestros móviles. Existen aplicaciones ya sea para IOS o Android, destinadas a ayudarnos al momento de entrenar. Estas nos ofrecen rutinas, ejercicios personalizados, conteo de calorías, kilómetros, pulso, etc. Existen varias opciones para elegir, dependiendo del tipo de deporte que se quiera realizar. Se puede descargar aplicaciones de todo tipo; Ya sea para correr, hacer abdominales, entrenamientos intensivos, yoga, aeróbicos, ciclismo y mucho más.

Para muchas personas, encontrar tiempo o presupuesto para ir al gimnasio puede resultar imposible. Es por esto que una aplicación deportiva puede llegar a ser una herramienta ideal. Una vez elegida la aplicación correcta, el ejercicio lo puedes realizar cuando quieras y donde quieras. La mayoría de estas ni siquiera requieren de materiales extras, simplemente de una colchoneta para la propia comodidad.

Varias marcas deportivas han creado sus propias aplicaciones de entrenamiento donde uno escoge el programa que desea realizar. Dependiendo de su peso, edad y estatura, la aplicación le brindará varias opciones y rutinas para realizar. Sarah Espinosa, una joven de 21 años empezó a utilizar Nike Training desde hace dos meses. Con esta aplicación ella siente que no necesita de un gimnasio u otro deporte ya que los 30 minutos de esfuerzo que realiza diariamente gracias a su teléfono, son satisfactorios y suficientes. También afirmó que “Lo recomendaría al cien por ciento, sobre todo porque es personalizado. No son ejercicios estándar para todo el mundo, sino que se fijan en lo que tu quieres hacer y en como tú eres físicamente”.

Las aplicaciones son gratuitas y en muchas de ellas se puede llevar registros del ejercicio realizado. Un ejemplo de estas es

RunKeeper, que permite medir la actividad deportiva e incluso compararla con otros amigos que usen la misma aplicación. En ella también podemos marcar rutas que hayamos corrido, patinado, pedaleado y más. Existen varias aplicaciones que nos brindan parámetros similares, y que las complementan además con ejercicios de tonificación. Para los ciclistas una opción ideal puede ser Strava, que ayudará a los ciclistas más profesionales a mantener el ritmo de su actividad de manera eficiente.

Sin embargo, si correr no es lo suyo, existen aplicaciones que nos ayudan a tonificar el cuerpo o realizar cardio. Podemos encontrar ejercicios para brazos, piernas, abdomen, espalda, entre otros. También existen acompañamientos para aquellos que visitan el gimnasio. JEFIT por ejemplo, permite medir rutinas de musculación y otros ejercicios de gimnasio, registrando el número de repeticiones y los tipos de ejercicios que realizamos.



Para mucha gente, una aplicación deportiva es la ayuda esencial para realizar ejercicio. “Es más barato que un gimnasio y no me implica transportarme hasta uno cada vez que quiero hacer ejercicio. La aplicación está siempre ahí y puedo utilizarla en cualquier parte del mundo”, opinó Daniela Rubio. Daniela se propuso a hacer ejercicio con esta aplicación todos los días, convirtiéndose así en su propia entrenadora. Otra ventaja es que al llevar un registro electrónico, ella podrá ver su desarrollo todo el tiempo con exactitud.

Con el crecimiento constante de la tecnología y el campo virtual, podemos encontrar ventajas para nosotros mismos. Una aplicación deportiva es sin duda una manera fácil y eficaz de realizar deporte bajo nuestros parámetros. Aunque necesitemos un poco más de fuerza de voluntad para decidir ejercitarnos sin un entrenador o presión, los resultados sin duda valdrán la pena.

Aplicaciones :

Para correr, cicular, patinar, etc.	Runtastic, Runkeeper, Strava, Endomondo, Nike running
Con programas completos y todo tipo de ejercicios:	Nike training, Micoachadas, Gainfitness, Workouttrainer, Circuit Training Workout, Suite Runtastic
Para otro tipo de ejercicios:	Yoga, Yoga gratis, Ab workout, Abdominales P4P, JEFIT (Para el gimnasio), Moves, RunKeperbreeze



TURISMO DEPORTIVO

REBECCA KERSCHBAUM

MINDO

UN DESTINO DEPORTIVO IDEAL

Diferentes actividades de todo tipo es lo que le ofrece esta hermosa ciudad y su flora diversa.

Se dice que durante las vacaciones, muchas personas tienden a subir de peso. ¿Pero qué tal si sus próximas vacaciones las destinará a realizar deporte? Un lugar ideal que le puede ofrecer vacaciones saludables y extremas, es Mindo.

Mindo se encuentra a tan solo 78 km de Quito tomando la vía Calacalí – La Independencia. Su geografía llena de vegetación, montañas, ríos y cascadas permite a sus visitantes realizar deportes extremos de todo tipo. Ya que estas actividades son la atracción especial de la localidad, no tendrá dificultad en encontrar guías con grandes ofertas deportivas.

Dentro de Mindo se encuentra la reserva ecológica de Nambillo, donde hay 15 cascadas naturales que nos ofrecen deportes como el Canyoning. Esta actividad, también conocida como Rapel, consiste en descender por las cascadas con cuerdas utilizando equipos especiales de escalada. Sin embargo, no solo se bajará cascadas, sino que también se harán caminatas por la montaña que sin duda lo dejarán sin aliento. El Canyoning también incluye el cruce del río con tarabita o por un puente construido a base de cuerdas llamado “El puente de tres hilos”.

De igual manera si lo que busca es bajar una cascada un poco más rápido, los guías ofrecen saltos desde la cascada de Nambillo. Con 13 metros de alto, su salto parecerá un brinco al vacío, pero al final descenderá en las profundidades del río. “Me encanta sentir adrenalina, sabía que al momento de estar ahí arriba que es súper alto me encantaría ese sentimiento. Lo volvería a hacer otra vez sin duda”. Afirmó Andrés Saavedra después de atreverse a dar este gran salto. Nadar en el río Nambillo también es una actividad que puede realizar, y para los más vertiginosos también existe un tobogán en la montaña con el cuál podrán caer directamente al agua desde una altura más moderada.

Otro deporte con gran acogida es el Tubing. Su nombre, derivado de tubo, cuenta con justamente tubos de llanta amarrados entre sí. Las personas se sientan en ellas y sujetadas con las cuerdas descienden por el río por casi 10 minutos. Aunque esta actividad es liderada por un guía, la gente debe seguir instrucciones y esquivar la vegetación mientras el agua arrastra las “boyas”. Es recomendable usar ropa apta para agua ya que sin duda se empapará a pesar de no haber entrado al agua ni una sola vez.

Pero el agua no es la única que se aprovecha del deporte: La gran vegetación de Mindo ofrece también un deporte extremo muy conocido, el Canopy. El Canopy consiste en deslizarse entre quebradas por medio de cuerdas en el aire. Estas están sujetadas a uno con arneses, por lo que el deslizamiento se vuelve rápido y el vértigo se apodera de uno. Sin embargo, el paisaje amplio que el Canopy nos ofrece hará que los nervios valgan la pena. Cabe recordar que para llegar de una cuerda a otra, la subida de la montaña quemará sin duda bastantes de sus calorías. Cada visitante decide si quiere realizar el circuito con 3 cables o 10.

Fernanda Mora, quién vino desde Quito para probar estos deportes, opinó que “Hay para todo tipo de personas. Hasta los niños se pueden divertir y realizar algunos deportes e igual siempre hay un instructor que está ayudando.”

Mindo como destino turístico tiene varias ventajas. La más notable es su cercanía a Quito, por lo que con solo una noche allí usted ya podrá realizar la mayoría o todos los deportes. Incluso si desea puede llegar a la ciudad a tempranas horas y retornar a la capital el mismo día. Debido al clima

cálido y húmedo de Mindo, este ofrece sus deportes en cualquier época del año. Los precios de las actividades varían desde los 6 hasta los 20 dólares, pero en grupos más numerosos estos pueden disminuir.

Mindo también ofrece actividades tranquilas y relajantes como observación de aves, mariposas, piscinas y más. De este modo usted podrá tener una vivencia diferente junto a la vegetación única de la zona, mientras se divierte y ejercita junto con la naturaleza. “Mindo es apto para hacer deportes de aventura(...) vengan y lleven una nueva experiencia.” Afirmó Johana Pérez, administradora de un local de aventura en el pueblo de Mindo.

Diferentes actividades de todo tipo es lo que le ofrece esta hermosa ciudad y su flora diversa. Mindo es el lugar ideal para tener unas vacaciones especiales sin perder su ritmo deportivo: Una gran aventura que toda la familia apreciará.



VACACIONES = MINDO



FOTOS: REBECCA KERSCHBAUM

Niños

Los Minis Dragones de la USFQ empezaron a jugar un torneo abierto de clubes infantiles de baloncesto organizado por la Federación de Pichincha.

El equipo resultó de un proyecto entre niñas de un Colegio privado y un Colegio público, ambos de la zona de Cumbayá. Gracias a este gestión el departamento de deportes de la USFQ ha iniciado un scouting de talentos deportivos de diferentes disciplinas.



QUE PASA EN LA U

DEPARTAMENTO DE DEPORTES



Baloncesto

Los Dragones de la USFQ empezaron ganando en la Copa PUCE 2014, donde los últimos 2 años la selección masculina se ha coronado campeón y la femenina fue vicecampeona el año pasado. Nuestros partidos iniciales fueron contra la Politécnica a quienes vencimos 46 a 40 en mujeres, y 52 a 46 en hombres.

Este torneo es preparatorio para la Copa USFQ que organizaremos en noviembre con la participación de las selecciones de la PUCE, UDLA, Politécnica, Andino, Club San Gabriel y ZB de Ambato.



Dragones en el Galápagos Challenger

Nuevamente el Galápagos Challenger fue la ocasión para mostrar el espíritu de los Dragones de la USFQ. Llegamos al podium con Martín Narvárez (medalla de plata) en la categoría 21-25 años y Gabriela Haro (medalla de plata) en la categoría 25-29 años.

El trabajo del Prof. Mario Valero también dio frutos en atletismo con el 2do. lugar de Daniel Carrión en los 10K, categoría 30-35 años.



QUÉ PASA EN LA U

DEPARTAMENTO DE DEPORTES



Copa de Tenis de Mesa USFQ

El sábado 18 de octubre se realizó la Copa USFQ de Tenis de mesa que contó con la participación de 37 atletas/estudiantes, quienes durante todo el día compitieron entre sí para definir el ranking de Novatos que se estableció de la siguiente manera:

Campeón David Pazmiño, aegundo lugar Marco Coba y tercero Tomás Morejón

Campeona María Fernanda Ramirez, 2do. lugar Jo-selyn García y Romina Cordero en 3er. lugar





©Shutterstock, Inc.

Por esta razón es necesario aplicar estrategias para el diagnóstico temprano de fatiga y disponer de reservas deportivas que permitan recuperar y potencializar el rendimiento deportivo, entre las cuales se debe priorizar una buena compensación nutricional:

- **Alimentación saludable** con distribución calórica adecuada con 65 % de carbohidratos, 20% de lípidos, y 15% de proteínas.
- **Aportes nutricionales** que garanticen una adecuada reserva de glucógeno y balance nutricional y energético a través de todos los macronutrientes y micronutrientes.
- **Complementos con glutamina** que favorecen la regeneración de las fibras musculares, especialmente después de los entrenamientos, lo cual se traduce en el aumento o tonificación de la masa muscular.
- **Aportes de creatina**, un ácido orgánico nitrogenado que se encuentra en los músculos y células nerviosas, con propiedades energéticas de potencia para deportes de gran intensidad donde se soportan cargas repetitivas.
- **Generadores de óxido nítrico**, un potente vasodilatador, anticatabólico que favorecer de manera importante el rendimiento en el ejercicio y la recuperación muscular.

EN LOS DEPORTISTAS QUE NO SE RECUPERAN, SURGE UNA RESPUESTA **PROTECTORA DEL ORGANISMO,**

QUE FRENA LA ADAPTACIÓN DEPORTIVA Y SE MANIFIESTA COMO

FATIGA CRÓNICA.

El rendimiento deportivo depende de la interacción de factores genéticos, morfológicos, fisiológicos, psicológicos y otros que determinan las habilidades y capacidades físicas de los deportistas. Estas cualidades son potencializadas por el entrenamiento que incrementa la carga física, por una adecuada relación trabajo-descanso y fundamentalmente las acciones de regeneración. Cuando se participa en muchos eventos, donde se exigen resultados decorosos y no se dispone del tiempo adecuado de recupe-

ración surge el medio idóneo para el sobreentrenamiento, manifestado por fatiga, que persiste durante varias semanas o meses. El origen de esta fatiga es atribuible en la mayoría de los casos a errores en la planificación, a una sobredosificación de las cargas y en especial por no priorizar la recuperación y regeneración celular, especialmente por una nutrición inadecuada, falta de tiempo libre, no dormir 8 horas, tener hábitos tóxicos, estrés o mantener problemas de salud.

Entre las manifestaciones más importantes del síndrome de sobreentrenamiento podemos destacar:

- Cansancio.
- Insomnio, ansiedad o depresión, apatía.
- Pérdida de apetito.
- Disminución de peso y masa muscular.
- Dolor muscular.
- Dolor de cabeza.
- Infecciones.
- Trastornos digestivos.
- Trastornos menstruales.

Ref. Armando Pancorbo, Diagnóstico y prevención de la fatiga crónica o del síndrome de sobreentrenamiento en el deporte de alto rendimiento. Una propuesta de mecanismos de recuperación biológica. Universidad de Caxias Do Sul, Brasil.

Score Bike Run Win



El mejor suplemento. Para los mejores atletas.

La única fórmula con todos los macro y micro nutrientes, para alcanzar el máximo rendimiento deportivo, una rápida recuperación, con protección cardiovascular y sin depósitos de grasa.

QUITO: PASEO SAN FRANCISCO: Local L-219. Telf.: 3222050. **MATRIZ:** Av. República OE3-30 y Ulloa. Telfs.: 2434830. Cel.: 0999443665. **CONDADO SHOPPING:** Local 429, 4to Piso. Telf: 3802262. **EL RECREO:** Local S-229. Telf.: 2641324. **QUICENTRO SUR:** Local P2-130. Telf.: 4000139. **GUAYAQUIL:** C.C. PLAZA QUIL: Local 4. Telfs.: 2296531. Cel.: 0999178220. **MALL DEL SUR:** Local 229. Telf.: 2085409. Cel.: 0980647785. **CITY MALL:** Local 232. Telf.: 3068175. Cel.: 0999380068. **VILLAGE PLAZA:** Megamaxi Local 132. Telf.: 2097837. **AMBATO:** MALL DE LOS ANDES: Megamaxi Local M3. Telf.: 2418999. **CUENCA:** MALL DEL RÍO: Local C48. Telf.: 2882916. **MONAY SHOPPING CENTER:** Local B345. Telf.: 4078035. Cel.: 0997037461. **MANTA:** Av. Flavio Reyes Entre Calle 20 y Av. 20. Telf.: 2610111.

Natural
Vitality

www.naturalvitality.com.ec

[f /naturalvitalitysports](https://www.facebook.com/naturalvitalitysports)

EPIKVS

Catering Boutique

H O S P I T A L I T Y
E X C E L L E N C E
P A S S I O N
C A R E
A R T



Organizamos un evento gastronómico único y personalizado.
Innovación, criterio, perfección, sinónimos de exclusividad.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO

Examen de admisión para Enero 2015 Sábado 15 de noviembre



USFQ

Se beneficiarán de 530 profesores a tiempo completo, entre ellos, 154 PhDs en todas las áreas del conocimiento, quienes realizan la mayor producción científica, artística y humanística, siendo parte de los más importantes programas de investigación y creatividad de América Latina.

Se beneficiarán además de los más modernos medios tecnológicos para la enseñanza, con

maestros de nivel internacional, en el más bello y moderno campus del Ecuador.

A muchos de ellos se les abrirán oportunidades inimaginables en su vida intelectual y profesional como: participar en el mayor programa de intercambio de la región, ser pasantes en las grandes compañías del mundo, enriquecerse con conocimientos en las mejores empresas, laboratorios, hospitales y por supuesto, universidades en los 5 continentes.

Más información : www.usfq.edu.ec/admisiones
admisiones@usfq.edu.ec • Telf: 297-1821/22/24/25/27/38

La USFQ cuenta con un excelente programa de Asistencia Financiera y Becas



NUNCA DEJES DE EXPLORAR

Encuentra lo que necesitas en:

*JUAN LEÓN MERA Y WILSON Sector La Mariscal / Contactos: 022-229-924
mariscal@thenorthface.com.ec*

*QUICENTRO SHOPPING Planta Alta Local P1-075 / Contáctos: 023-824-020
quicentro@thenorthface.com.ec*

*SCALA SHOPPING Planta Baja Local 186 / Contáctos: 022-928-017
scala@thenorthface.com.ec*