



Andalucía

Región Europea del
DEPORTE

ÁLBUM DE CROMOS

PROGRAMA

M10

MENTOR DIEZ




Junta de Andalucía
Consejería de Turismo, Cultura y Deporte


Andalucía
Región Europea del
DEPORTE



M E N T O R D I



Querido/a coleccionista,

esperamos que disfrutes todo lo posible completando este álbum de cromos con las fotos de los deportistas andaluces más destacados del momento. Ellos quieren que tú te conviertas también en un referente del deporte, por eso van a mentorizar a aquellos de vosotros que destaquen como deportistas ya sea por su pasión, sus ganas de disfrutar del deporte o por sus habilidades físicas.

Este cuaderno es un juego a través del cual conocer más y mejor no sólo a los deportistas sino también en qué consiste cada uno de los deportes que practican. También podéis completar el álbum consiguiendo el autógrafo de cada uno de ellos, lo que convertirá este pequeño libro en un ejemplar único digno de estar en un museo.

Y ahora... pega, lee, compite, busca y sobre todo... ¡diviértete!



E Z



JOSÉ MANUEL RUIZ REYES

GRANADA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Juegos Paralímpicos (3 platas y 2 bronce).
- Campeonatos del Mundo (2 oros, 3 platas y 4 bronce).
- Campeonatos de Europa (6 oros, 5 platas y 7 bronce).
- Premio Andalucía de los Deportes.
- Medalla de plata y de bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo.
- Abanderado de la delegación española en los Juegos Paralímpicos y récord de participaciones (6).

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE JOSÉ MANUEL RUIZ

TENIS DE MESA

El tenis de mesa (también conocido popularmente como ping-pong) es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles). Es un deporte olímpico desde los Juegos de la XXIV Olimpiada de Seúl 1988 y cuenta con 40 millones de jugadores compitiendo en todo el mundo. Diversos estudios han demostrado que la práctica de este deporte mejora, entre otros, el tiempo de reacción, la coordinación ojo-mano, la concentración y la memoria.

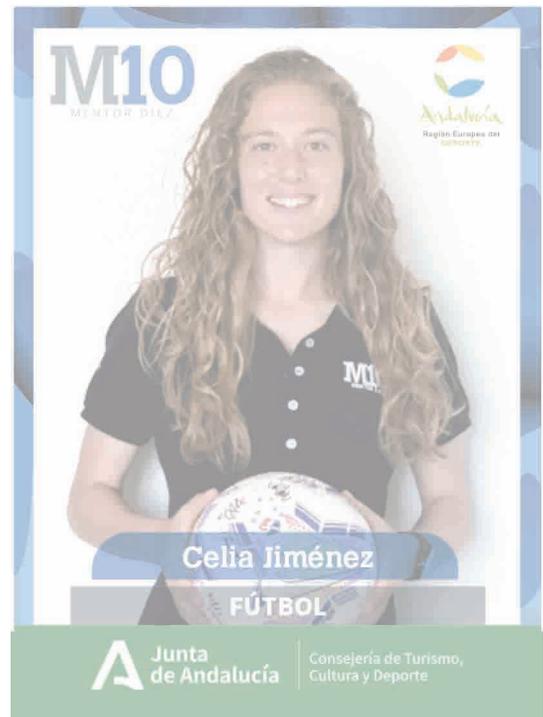
CELIA JIMÉNEZ DELGADO

JAÉN

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Participación en 2 Mundiales de fútbol.
- Primera futbolista española en ser elegida en el *Draft* de la liga profesional de Estados Unidos.
- Liga de Fútbol Universitaria de Estados Unidos (campeona del torneo y jugadora mejor valorada en 2013).

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE CELIA JIMÉNEZ



FÚTBOL

El fútbol es otro de los deportes que ha tenido sus raíces en las islas británicas durante el siglo XIX, desde donde los ingenieros y trabajadores ingleses de las minas de Riotinto lo exportaron a España, creándose así en Huelva el Club decano de la liga española el Recreativo de Huelva, actualmente en la segunda división nacional, tras figurar muchas temporadas en la división de honor del fútbol profesional. La liga femenina cuenta en la actualidad con notable éxito de participación y aceptación por sus seguidores.

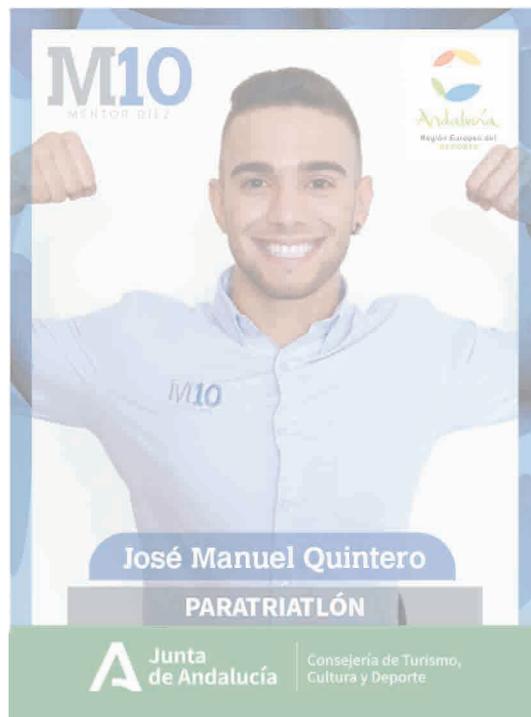
JOSÉ MANUEL QUINTERO

CÁDIZ

CURRÍCULUM RESUMIDO

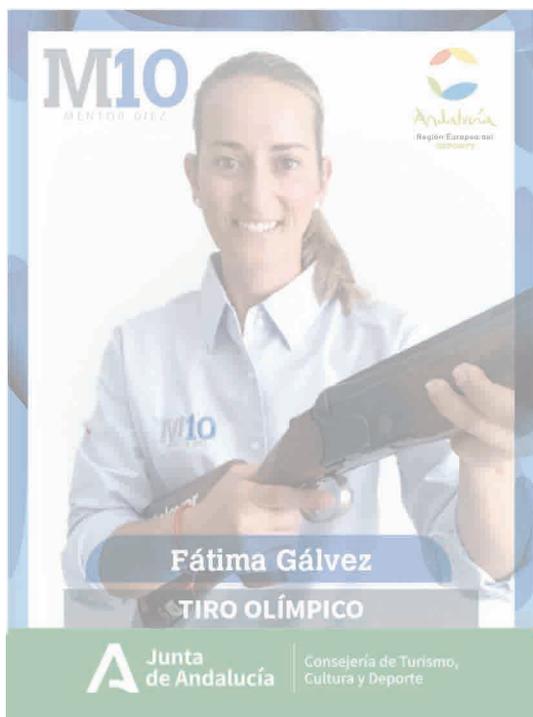
- Internacional con España en triatlón, atletismo y natación.
- Campeonatos del Mundo de triatlón (1 oro en duatlón y 1 plata en acuatlón).
- Campeonatos de Europa de triatlón (2 oro en duatlón y oro en acuatlón).
- Medallista en Campeonatos de España de triatlón, atletismo y natación.
- Récord de España de 200 m. pista (categoría T54) y en la prueba de relevos 4x100 m. universal.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE JOSÉ MANUEL QUINTERO



DEPORTE PARALÍMPICO

Este deporte ha comenzado su andadura olímpica en los últimos Juegos de la XXXI Olimpiada de Río de Janeiro de 2016, consta de las mismas pruebas que el triatlón con algunas modificaciones en las distancias. 750 metros de natación, 20 kilómetros de ciclismo y 5 kilómetros de carrera a pie. Los paratriatletas tienen permitido en el transcurso de la competición y dependiendo de la peculiaridad de su discapacidad el uso de sillas de ruedas, triciclos, tándem, handbikes, prótesis y también guías humanos.



FÁTIMA GÁLVEZ MARÍN

CÓRDOBA

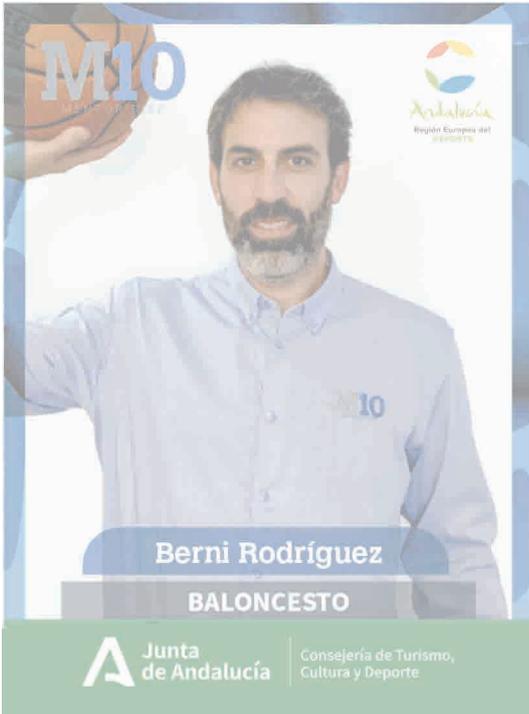
CURRÍCULUM RESUMIDO

- Diploma en 2 Juegos Olímpicos.
- Campeonatos del Mundo (1 oro, 2 platas y 3 bronce).
- Juegos Europeos (2 oros y 1 bronce).
- Campeonatos de Europa (2 oros, 2 platas y 3 bronce).
- Premio Andalucía de los Deportes.
- Medalla de plata de la Real Orden del Mérito Deportivo.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE FÁTIMA GÁLVEZ

TIRO OLÍMPICO

El Foso Olímpico o Trap (conocido popularmente como Tiro al Plato) es una modalidad en la que los reflejos del tirador, su concentración y su velocidad de tiro son determinantes para vencer a los rivales. La competición consta de 125 platos disparados en 5 series de 25 platos para los hombres y 75 platos para las competiciones femeninas, el disparo se realiza desde una distancia de 76 metros y el plato puede alcanzar una velocidad de 120 kilómetros por hora. Las escopetas son calibre de 12 mm y los cartuchos tienen 24 gramos de plomos, por último señalamos que los platos miden 11 centímetros de diámetro.



BERNI RODRÍGUEZ ARIAS

MÁLAGA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Juegos Olímpicos (1 plata).
- Campeonato de Europa (1 plata).
- Campeonato del Mundo (1 oro).
- Medalla de Andalucía.
- Premio Andalucía de los Deportes.
- Medalla de Plata de la Real Orden del Mérito Deportivo.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE BERNI RODRÍGUEZ

BALONCESTO

Este deporte lo inventó el norteamericano James Naismith, un profesor de educación física canadiense en 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, el deporte ganó rápidamente popularidad y se expandió por las universidades y colegios a principios del siglo XX. En 1936 el deporte debutó en los Juegos de la XI Olimpiada de Berlín y en 1946 se fundó la primera liga profesional de los Estados Unidos la NBA, donde se formaron los grandes jugadores que contribuyeron a la creciente popularidad del baloncesto.

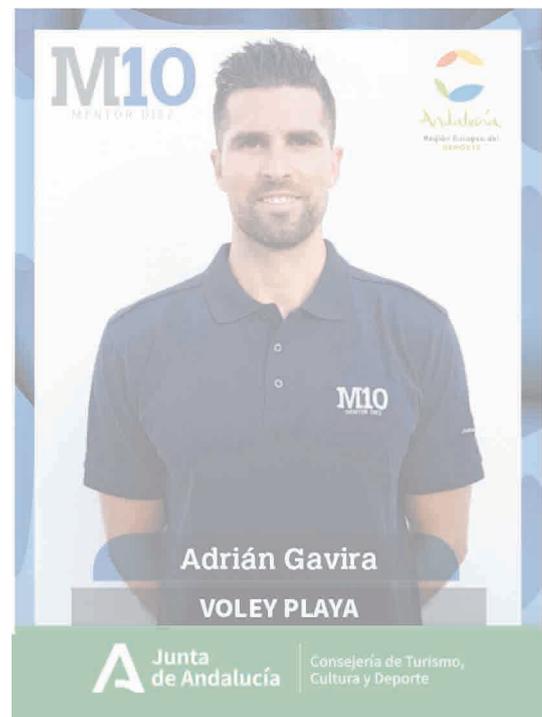
ADRIÁN GAVIRA

CÁDIZ

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Campeonatos de Europa (1 oro y 2 bronce).
- Participación en Juegos Olímpicos de 2012 y 2016.
- Circuito Mundial (25 medallas, tres de ellas de oro).

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE ADRIÁN GAVIRA



VOLEY PLAYA

El origen del voley playa es muy difícil de determinar, son varios países los que se atribuyen su nacimiento, pero debido a las características del juego, es lógico interpretar que la disputa enfrente a las playas de Brasil con las de California en EE.UU. En los Juegos de la XXVI Olimpiada de Atlanta 1996 comenzó la andadura olímpica y desde entonces figura en todos los acontecimientos olímpicos. A diferencia del voleibol indoor los equipos lo componen solamente dos jugadores que no se pueden sustituir, se juega sobre arena y siempre al aire libre.

CARMEN HERRERA GÓMEZ

MÁLAGA

CURRÍCULUM RESUMIDO

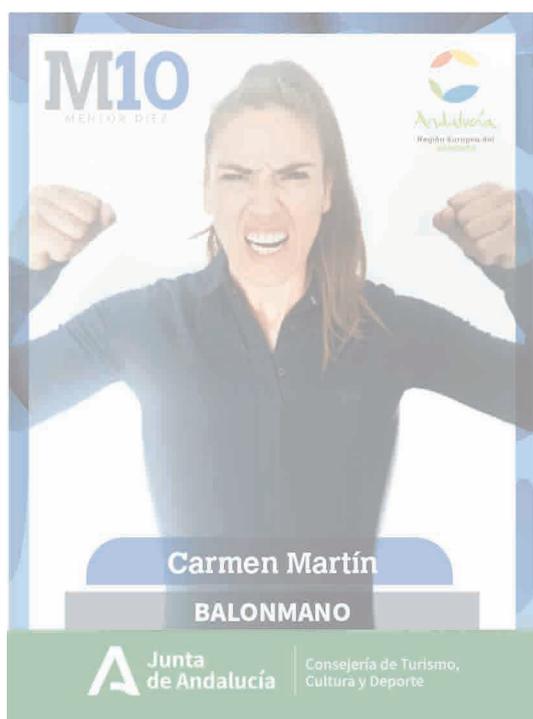
- Juegos Paralímpicos (3 oros en 3 participaciones 2004, 2008 y 2012).
- Juegos Mundiales IBSA (2 oros).
- Campeonatos del Mundo (1 oro, 2 platas y 1 bronce).
- Campeonatos de Europa (2 oros y 2 bronce).
- Medalla de Andalucía.
- Premio Andalucía de los Deportes.
- Medalla de oro de la Real Orden del Mérito Deportivo.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE CARMEN HERRERA



JUDO PARALÍMPICO

El judo, proviene del Jiu-jitsu y fue creado como deporte por el japonés Jigoro Kano a finales del siglo XIX, Como deporte paralímpico de alto rendimiento para personas con discapacidad visual el Judo paralímpico inició su carrera en el año 1970, pasó a formar parte del programa de los Juegos de la XXIV Olimpiada de Seúl 1988 aunque solamente en las categorías masculinas y ya en los Juegos de la XXVIII Olimpiada de Atenas 2004 se incluye a las mujeres. Hay tres categorías con referencia a la visión desde visión nula hasta definir algunas imágenes y siete categorías por peso en competidores masculinas y seis para las mujeres.



CARMEN MARTÍN BERENGUER

ALMERÍA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Juegos Olímpicos (1 bronce).
- Campeonato del Mundo (1 bronce).
- Campeonatos de Europa (2 platas).
- Champions League (1 título).
- Ligas nacionales de España (2 títulos) y Rumanía (3 títulos).
- Copas de la Reina (2 títulos).
- Supercopas de España (2 títulos).

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE CARMEN MARTÍN

BALONMANO

El balonmano a 7 es una fórmula de juego con balón a la mano relativamente reciente pues data como deporte olímpico de los Juegos de la XX Olimpiada de Munich en 1972, anteriormente ya se practicó en los Juegos de la XI Olimpiada de Berlín en 1936 una modalidad a 11 desarrollada al aire libre. Es un deporte de contacto, muy atractivo por la pugna de los jugadores en la cancha y la pelea de los pivotes contra los centrales en el centro de la posición de tiro. También está evolucionando el balonmano playa y el minibalonmano especial para niños con reglamentos muy diferentes para cada especialidad deportiva.



CAROLINA MARÍA MARÍN MARTÍN

HUELVA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Juegos Olímpicos (1 oro).
- Campeonatos del Mundo (3 oros).
- Campeonatos de Europa (4 oros individuales y 2 bronce por equipo).
- Medalla de Andalucía.
- Premio Andalucía de los Deportes.
- Medalla de oro de la Real Orden del Mérito Deportivo.
- Premio Nacional del Deporte.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE CAROLINA MARÍN

BÁDMINTON

El juego del badminton, surgió en la India, en la ciudad de Pune, en el estado de Maharashtra donde unos oficiales británicos lo vieron y lo llevaron a Inglaterra en 1875, allí la aristocracia inglesa se interesó por el juego que se practicaba en la finca conocida como “Badminton House” así quedó este nombre asociado al juego. Aunque es un deporte de raqueta, no se juega con la tradicional pelota sino que se utiliza el volante, que también se denomina, pluma, mosca o gallito, tiene forma cónica abierta y utiliza 16 plumas de 6 cms de longitud insertadas a una base de corcho de 25 a 28 mm de diámetro, que tiene forma esférica para el golpeo.

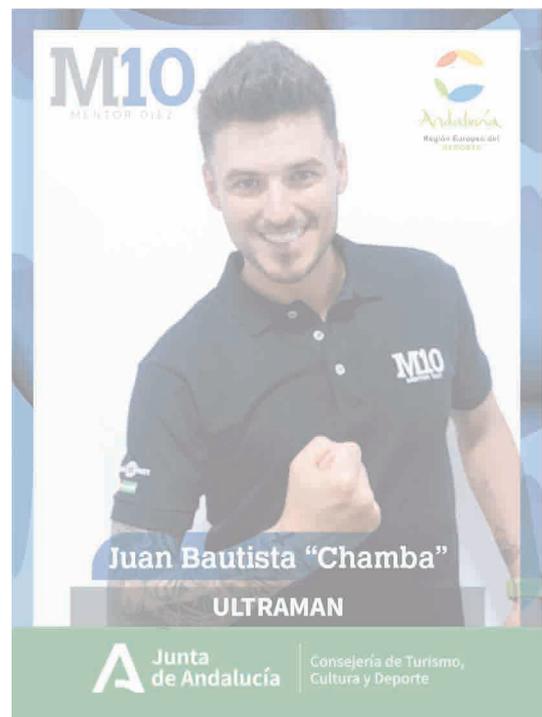
JUAN BAUTISTA CASTILLA “CHAMBA”

HUELVA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Campeonato del Mundo de Ultraman (1 plata y 2 bronce).
- Mejor marca mundial en Ultraman en el segmento de carrera a pie.
- Ha realizado multitud de hazañas y retos en pruebas de larga de distancia.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE JUAN BAUTISTA CASTILLA



TRIATLÓN

Tres de los principales deportes olímpicos conforman la especialidad del triatlón, natación, ciclismo y atletismo pero hay muchas distancias para cada uno de los deportes en la composición de los campeonatos regidos por World Triathlon, desde la prueba de distancia Sprint compuesta de 750 m de natación, 20 km de ciclismo y 10 km de carrera, pasando por la más celebrada distancia olímpica con 1.500 m 40 km y 10.000 m hasta la auténtica competición de super atletas conocida como Ironman con 3.800 m 180 km y una maratón completa es decir 42.195 m.

DAMIÁN HUGO QUINTERO CAPDEVILA

MÁLAGA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Juegos Mundiales (1 plata).
- Campeonatos del Mundo (1 oro, 2 platas y 2 bronce).
- Juegos Europeos (2 oros).
- Campeonatos de Europa (10 oros, 8 platas y 3 bronce).
- Premio Andalucía de los Deportes.
- Medalla de bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE DAMIÁN HUGO QUINTERO



KARATE

Es un arte marcial de origen japonés de las islas de Ryu Kyu basado en algunos estilos de artes marciales chinas y en menos medida en otras disciplinas provenientes del sudeste asiático. En las primeras etapas de los practicantes, hasta llegar al cinturón negro 1 Dan, se busca que el deportista desarrolle una correcta alineación corporal, el ajunta, los bloqueos, las esquivas, los golpes o puntos vulnerables, los barridos, el endurecimiento, en los grados superiores se trabaja en perfeccionar los lanzamientos y los derribos, algunas luxaciones articulares y técnicas combate desde el suelo como atrapes y barridos.



JOSUÉ BRACHI GARCÍA

SEVILLA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Participación en los Juegos Olímpicos.
- Campeonato del Mundo (1 bronce).
- Campeonatos de Europa (1 oro y 2 platas).
- Premio Andalucía de los Deportes.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE JOSUÉ BRACHI

HALTEROFILIA

Se le considera el más genuino de los deportes de fuerza porque exige además destreza y una actitud mental excepcional. La halterofilia formó parte de los deportes olímpicos en la primera edición de los Juegos de la I Olimpiada de Atenas 1896 y en los siguientes de Saint Luis. A continuación desapareció del programa hasta los Juegos de la VII Olimpiada de Amberes 1920 y desde entonces ininterrumpidamente. Hay dos modalidades y la suma de estas hacen el total olímpico que establece la clasificación. Arrancada, que trata de elevar el carro de una vez desde el suelo y dos tiempos o envión, que trata de conseguir lo mismo pero interrumpiendo el movimiento cuando la barra está a la altura de los hombros.



10
R DIEZ

ENTRADA
MARI

QNB
Mar. PÉREZ
681
DOHA2019

Roberto...



EMILIO MARTÍN ROMERO

HUELVA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Juegos Mundiales (1 plata).
- Campeonatos del Mundo (3 oros, 4 platas y 1 bronce).
- Campeonatos de Europa (1 oro, 2 platas y 1 bronce).
- Campeonatos de España (6 oros).
- Premio Andalucía de los Deportes.
- El Estadio Iberoamericano de Huelva lleva su nombre.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE EMILIO MARTÍN

DUATLÓN

Es un deporte de similares características al triatlón pero especialmente diseñado para corredores. Se trata de tres pruebas igualmente pero dos de ellas son de carrera. En la conocida como distancia olímpica o corta primero se corre a pie 10 km, a continuación 40 en bicicleta y por último otros 5 km de carrera. Hay muchas variantes tanto en las distancias como en los terrenos donde se celebran, hay una especialidad de montaña que se realiza por senderos sin asfaltar y con bicicleta BTT, también es popular el Powerman que contiene 10 km de carrera 150 de ciclismo y otros 30 de pedestrismo.

LOURDES MOHEDANO SÁNCHEZ

CÓRDOBA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Juegos Olímpicos (1 plata y 1 diploma olímpico).
- Campeonatos del Mundo (2 oros y 2 bronce).
- Campeonato de Europa (2 bronce y 1 plata).
- Medalla de Andalucía.
- Medalla de plata y bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo.
- Premio Nacional del Deporte.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE LOURDES MOHEDANO



GIMNASIA RÍTMICA

A diferencia de la gimnasia deportiva, la rítmica no utiliza aparatos para sus competiciones, solamente usa implementos como: la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Es una disciplina que desarrolla la armonía, la gracia y la belleza mediante movimientos creativos, traducidos a expresiones corporales a través de la combinación musical, teatral y técnica. Comenzó a celebrarse como deporte olímpico en los Juegos de la XXIII Olimpiada de Los Ángeles 1984, aunque solo en la modalidad individual, la modalidad por equipos no comenzó a disputarse en unos Juegos hasta los Juegos de la XXVI Olimpiada de Atlanta en 1996.

MARÍA PELÁEZ NAVARRETE

MÁLAGA

CURRÍCULUM RESUMIDO

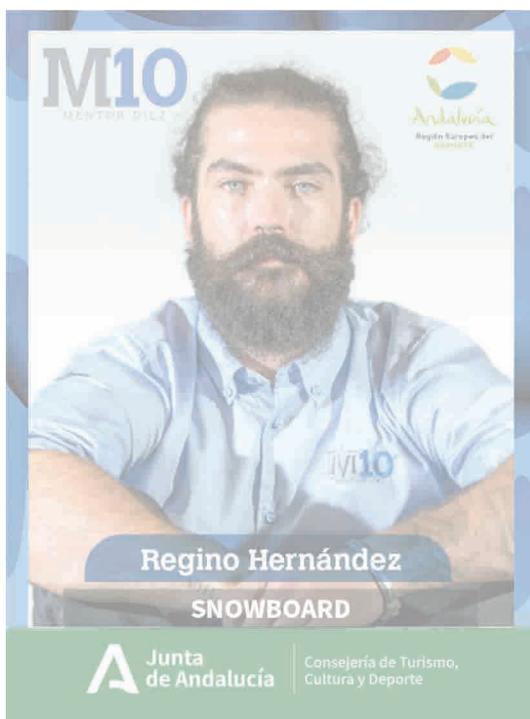
- Participación en 5 Juegos Olímpicos.
- Campeonato de Europa (1 oro).
- Campeonatos de España (52 oros).
- Medalla de Andalucía.
- Medalla de oro de la Real Orden del Mérito Deportivo.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE MARÍA PELÁEZ



NATACIÓN

Uno de los tres deportes olímpicos por excelencia, junto al atletismo y la gimnasia deportiva son los podios mas difundidos y las medallas mas preciadas de las citas olímpicas. En las competiciones con corcheras se diferencian 4 estilos: crouw o estilo libre, braza, espalda y mariposa, cada una de ellas con sus distintas variantes de distancia. También son muy populares las carreras de relevos y la modalidad de los cuatro estilos en la misma carrera. La natación comenzó su andadura olímpica desde que Coubertin inauguró los Juegos de la I Olimpiada de Atenas 1896.



REGINO HERNÁNDEZ MARTÍN

CEUTA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Juegos Olímpicos de Invierno (1 bronce).
- Campeonato del Mundo (1 plata).
- Primer medallista andaluz en los Juegos Olímpicos de Invierno.
- Premio Andalucía de los Deportes.
- Premio Nacional del Deporte.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE REGINO HERNÁNDEZ

DEPORTES DE INVIERNO

Los deportes de invierno son todos aquellos cuya práctica está relacionada con la nieve o el hielo, ya sea en condiciones naturales o artificiales, indoor u outdoor. Entre las últimas especialidades que ya tienen un lugar en los JJ.OO, destacamos el snowboard incorporado al programa de los Juegos de la XVIII Olimpiada en Nagano 1998. Consiste en utilizar una tabla para deslizarse sobre una pendiente cubierta de nieve, algunas de las especialidades de este desplazamiento se pueden considerar deporte extremo. La más practicada es la carrera que consiste en una bajada por una pista llena de saltos, curvas peraltadas y obstáculos varios.



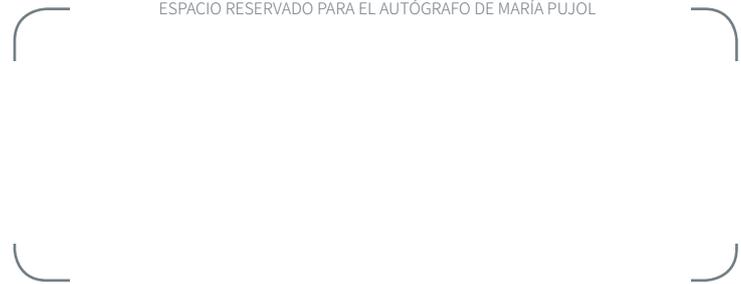
MARÍA PUJOL PÉREZ

SEVILLA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Campeonato del Mundo Universitario de Triatlón (1 plata).
- Campeonatos de España de Triatlón (2 oros y 1 plata).
- Campeonatos de España de duatlón, duatlón cross, acuatlón y triatlón cross (más de una decena de podios).
- Internacional por España con participación en pruebas de la Copa del Mundo y de la Copa de Europa.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE MARÍA PUJOL



TRIAVLÓN

Este deporte ofrece una variedad casi sin límites de formas competitivas, todas las variantes de los deportes base que lo componen se pueden juntar y crear opciones muy completas y algunas de ellas muy divertidas y otras muy agonísticas y competitivas: el acuatlón basado en la natación como deporte principal, en montaña con BMX, en la nieve con carrera de fondo y bicicleta, cross country con ciclismo en carretera y carrera de montaña, todas las mezclas son posibles y prácticamente para todas las especialidades existen sus respectivos campeonatos y se otorgan títulos.

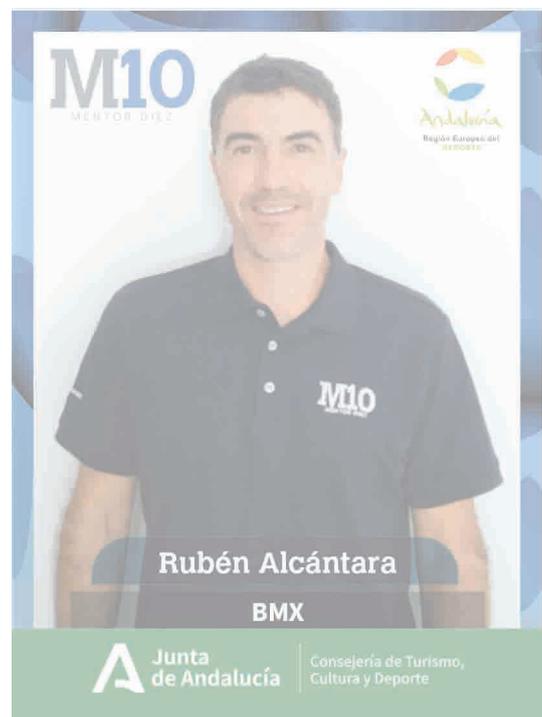
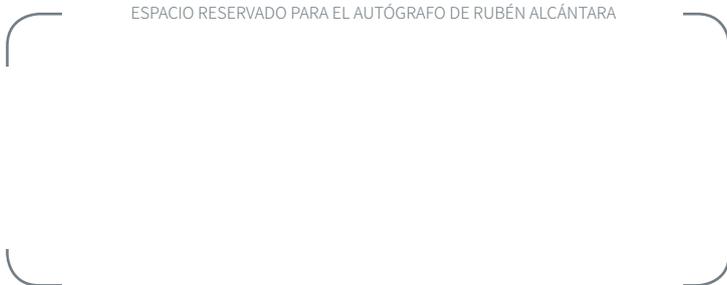
RUBÉN ALCÁNTARA ORTIZ

MÁLAGA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- X-Games (1 medalla de plata).
- Campeonato del Mundo (1 oro).
- Backyard Jam (1 oro).
- Urban Games (1 oro).
- Cuarto puesto como icono de influyentes en la historia del BMX.
- Elegido como leyenda del BMX en 2017.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE RUBÉN ALCÁNTARA



BMX

Las siglas de este deporte corresponden a la abreviación del nombre en inglés (Bicycle Motor Cross) es una disciplina de ciclismo que se practica con bicicletas de montaña que utilizan ruedas de 20 pulgadas de diámetro. Hay dos especialidades preferentemente, la carrera tal y como se entiende en cualquier otro deporte, llegar el primero a una meta establecida y el estilo libre (Freestyle) que se corresponde con un deporte de riesgo y consiste en realizar acrobacias en un terreno previamente preparado y muy ondulado. El comienzo olímpico de este deporte fue en los Juegos de la XXIX Olimpiada de Pekín 2008.

BLANCA MANCHÓN DOMÍNGUEZ

SEVILLA

CURRÍCULUM RESUMIDO

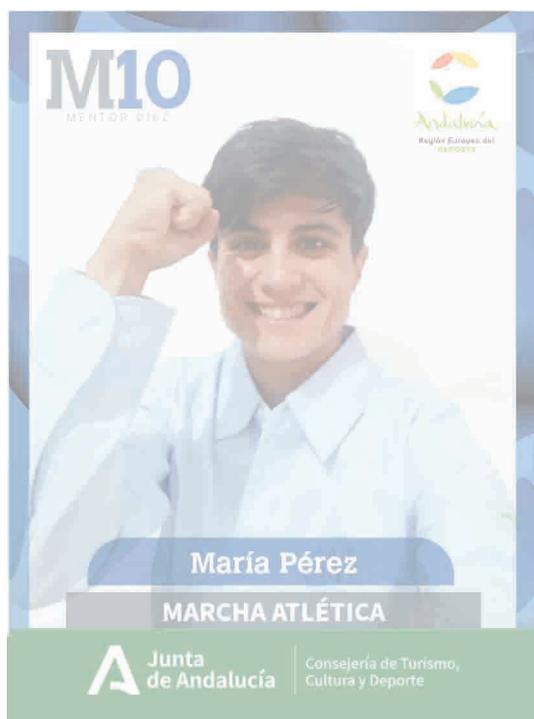
- Campeonato del Mundo (oro y plata en RS:X y oro en clase mistral).
- General de la Copa del Mundo de la ISAF (3 oros consecutivos).
- Campeonatos de Europa (1 oro y 1 plata en clase mistral; 1 oro, 2 platas y 2 bronce en RS:X).
- Premio Andalucía de los Deportes.
- Premio Nacional del Deporte.
- Medalla de plata y de bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE BLANCA MANCHÓN



VELA

Es un deporte náutico que consiste en controlar la dinámica de un barco propulsado solamente por el viento en sus velas. Las competiciones de vela se llaman regatas y las embarcaciones veleros, estas a su vez se dividen en vela ligera (las que pueden ser varadas antes y después de la competición) y las de crucero que se mantienen siempre a flote, ya que su orza y su timón no son extraíbles. Dentro de las clases de vela ligera distinguimos la clase Mistral, modalidad windsurf que comenzó su andadura olímpica en los Juegos de la XXVI Olimpiada de Atlanta 1996.



MARÍA PÉREZ GARCÍA

GRANADA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Campeonato de Europa (1 oro).
- Juegos Iberoamericanos de Atletismo (1 plata).
- Premio Andalucía de los Deportes.
- Récord de España 20 km marcha en ruta.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE MARÍA PÉREZ

MARCHA ATLÉTICA

La marcha atlética es una especialidad dentro del atletismo de gran fondo, las distancias a recorrer en la modalidad olímpica son de 20 y 50 km, aunque muy recientemente se ha aprobado competir sobre una distancia intermedia de 35 km. A diferencia de la carrera, los marchadores no pueden perder el contacto con el suelo en ningún momento de la competición, eso significaría que el atleta está corriendo y debe ser descalificado. La primera aparición de esta modalidad en el olimpismo fue en los Juegos de 1906 llamados "Juegos Intercalados" en Atenas 1906 (no reconocidos por el COI), aunque si se reconoció la participación en los Juegos de la IV Olimpiada de Londres 1908.



CARLOS MARCHENA LÓPEZ

SEVILLA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Juegos Olímpicos (1 plata).
- Campeonato de Europa (1 oro).
- Medalla de Andalucía.
- 1 UEFA league.
- Premio Príncipe de Asturias de los Deportes.
- Medalla de oro de la Real Orden del Mérito Deportivo.
- Premio Nacional de los Deportes.
- Copa Mundial (1 oro).
- Copa Confederaciones (1 bronce).
- Premio Andalucía de los Deportes.
- 1 Supercopa de Europa.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE CARLOS MARCHENA

FÚTBOL

La palabra fútbol procede del inglés británico football, traducido como balompié. Es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Lo practican unos 270 millones de personas, lo que le convierte en el deporte más popular del mundo. En algunos países de habla inglesa también se le conoce como soccer, ya que “football” se aplica al fútbol americano cuyo desarrollo y normas no tienen nada que ver con el fútbol europeo.

ALFONSO CABELLO LLAMAS

CÓRDOBA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- 5 Medallas en las 3 últimas ediciones de los JJPP
- 6 veces campeón del mundo de kilómetro individual 2014 - 2015 - 2016 - 2018 - 2019 - 2020.
- 6 medallas mundialistas en velocidad por equipos 2014 - 2015 - 2016 - 2018 - 2019 - 2020.
- 10 veces campeón de España adaptado kilómetro individual.
- Bicampeón paralímpico.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE ALFONSO CABELLO



CICLISMO EN PISTA

El ciclismo en pista se caracteriza por disputarse en un velódromo ovalado de 250 metros con bicicletas para sprints. Las bicicletas para pista no tienen frenos ni cambios, tienen piñón fijo, es decir, los pedales se seguirán moviendo hasta que se detenga la rueda, como en las bicicletas de spinning, logrando frenar aplicando ligeramente un poco de fuerza para el lado contrario del pedaleo. Se considera que la primera carrera en pista fue la de los Seis Días de Londres, creados en 1878.

CRISTINA MORALES MARTÍN

CÓRDOBA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Actual y 3 veces Campeona del Mundo Profesional ISKA 2019, 2020 y 2021
- Actual Campeona del Mundo de Enfusión 2019
- Ganadora del Torneo de Boxeo femenino de Iberdrola 2020
- Campeona de la Serie Mundial de Kryssing 2018
- Campeona de la KB de Expansión 2016
- Subcampeona de Europa WTPBL 2015
- Campeona de España profesional IFMA 2014, WKU y WKA 2015

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE CRISTINA MORALES



KICK BOXING

El kickboxing es un grupo de deportes de combate de pie y una forma de boxeo, basados en patadas y puñetazos. El combate se desarrolla en un ring de boxeo, normalmente con guantes de boxeo, protectores bucales, pantalones cortos y pies descalzos para favorecer el uso de patadas. El término kickboxing se originó en Japón, en la década de 1960, y se desarrolló a finales de la década de 1950 a partir del karate mezclado con el boxeo, con taekwondo, muay thai y savate.



SARAH ALMAGRO

MARBELLA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Medalla de bronce - ISA World ParaSurfing Championship - Pismo Beach L.A. - Dic 2022
- Campeona de International Pro Zarautz Adaptive Surfing en P2 - Zarautz 23/10/22
- Campeona Nacional de Surf Adaptado en P2 - Patos 23/9/22
- Campeona de Abanca Pantin Classic - Pro Surf Adaptado en la categoría de mujeres y Subcampeona de mixtos - 10/7/22
- Sub-campeona del ISA World Para Surfing Championship - Pilsmo Beach, California - 11/12/21

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE SARAH ALMAGRO

SURF ADAPTADO

El surf es un deporte acuático del que se tiene constancia desde hace más de 500 años. El surfista, utiliza una tabla para cabalgar sobre la sección delantera o la cara de una ola en movimiento, que normalmente lleva al surfista hacia la orilla. Las olas adecuadas para el surf se encuentran principalmente en las costas oceánicas.

Existen 3 categorías básicas dependiendo del tamaño y tipo de tabla: tabla intermedia, que representa una elección ideal para comenzar a practicar surf, tabla corta, de envergadura mayor y recomendada para olas de gran envergadura (grado 4) y tabla larga que sirve para surfear todo tipo de olas con el estilo clásico de los años 50. Son consideradas, junto con las intermedias, como tablas todoterreno.



PEDRO F. GARCÍA AGUADO

MADRID

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Oro en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996
- Plata en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992
- Oro en el Campeonato Mundial de Perth 1998
- Plata en el Campeonato Mundial de Perth 1991 y Roma 1994
- Bronce en la Copa Mundial de Barcelona 1991 y Sídney 1999
- Plata en el Campeonato Europeo de Atenas 1991
- Bronce en el Campeonato Europeo de Sheffield 1993
- Copa de Europa por Clubes en 1995
- Recopa de Europa por Clubes en 1992
- Supercopa de Europa por Clubes en 1992 y 1995

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE PEDRO F. GARCÍA

WATERPOLO

Creado en 1877, el waterpolo o polo acuático es un deporte que, dos equipos compuestos por 6 jugadores y un portero cada uno, se enfrentan en una piscina. Se diferencian unos de otros por el color del gorro y el objetivo del juego es, como en el fútbol, marcar el mayor número de goles posible. Cada partido se divide en cuatro periodos de ocho minutos es decir, un total de 32 minutos por partido. Durante el encuentro puede haber faltas, expulsiones temporales y expulsiones definitivas. Es apasionante y requiere una gran resistencia física.

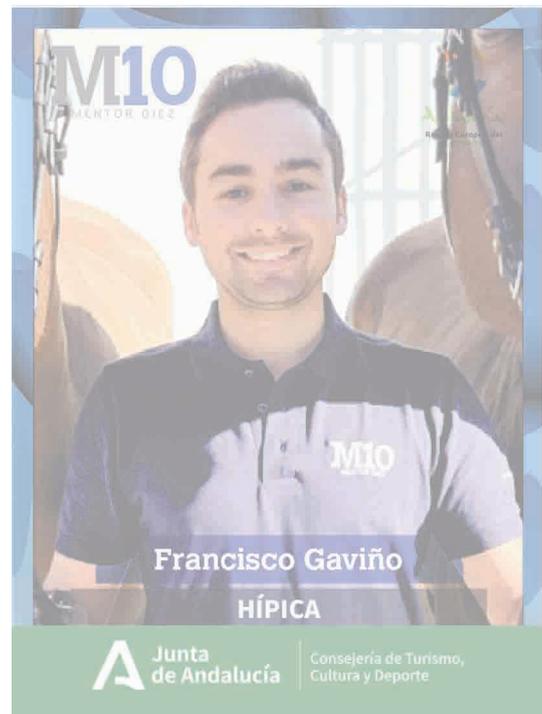
FRANCISCO GAVIÑO GONZÁLEZ

SEVILLA

CURRÍCULUM RESUMIDO

- Clasificado para representar a España en los Juegos Ecuéstres Mundiales 2022.
- 7 Clasificado CCI4*L Kronenberg (Holanda). 2022.
- 4 Clasificado CCI2*S La Dehesa (Madrid, España). 2022.
- Subcampeón Final Ciclo Caballos Jóvenes de CCE 5 años. 2022
- Participante en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 en la disciplina de Concurso Completo de Equitación siendo el jinete más joven de la historia en representar a España en unos JJOO.

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE FRANCISCO GAVIÑO



HÍPICA

La hípica en España es todo lo relacionado con los deportes ecuestres. Desde las cuadrigas en la época romana a las celebradas en la mitología nórdica, la hípica se ha practicado durante toda la historia. Los caballos son entrenados y se utilizan en deportes competitivos, incluidos doma clásica, equitación de resistencia, concurso completo, riendas, saltos, fijación de carpas, saltos, carreras de caballos, conducir y rodeo entre otras disciplinas.

Pega aquí tu foto y escribe a la derecha tu nombre, de dónde eres y un pequeño currículum con tus logros y tu firma.

Abajo, escribe sobre tu deporte preferido y lo que sepas de él.

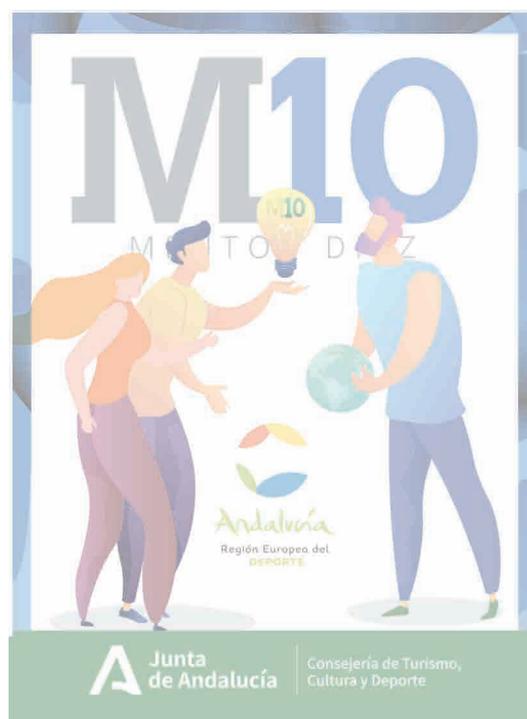
CURRÍCULUM

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE _____

¿QUÉ ES UN MENTOR?

El origen del vocablo mentor lo encontramos en la mitología griega. Mentor fue el amigo elegido por Ulises para tutelar a su hijo Telémaco en su ausencia. Según La Odisea, en realidad, Mentor era la Diosa Atenea, y le guio y aconsejó durante la aventura de la vida. Según el diccionario de la RAE, la primera acepción del término mentor es: consejero o guía. Se trata de una persona que, con mayor experiencia o conocimiento, ayuda a una persona de menos experiencia o conocimiento. Un mentor o una mentora constituye modelo de referencia y una fuente de inspiración.

La relación entre el mentor y el aprendiz se conoce como mentoría o mentoring. A través de este vínculo, el mentor comparte su experiencia y conocimientos con la otra persona para que ésta pueda desarrollarse con éxito, en este caso, en el ámbito del deporte y en los valores vinculados al mismo.

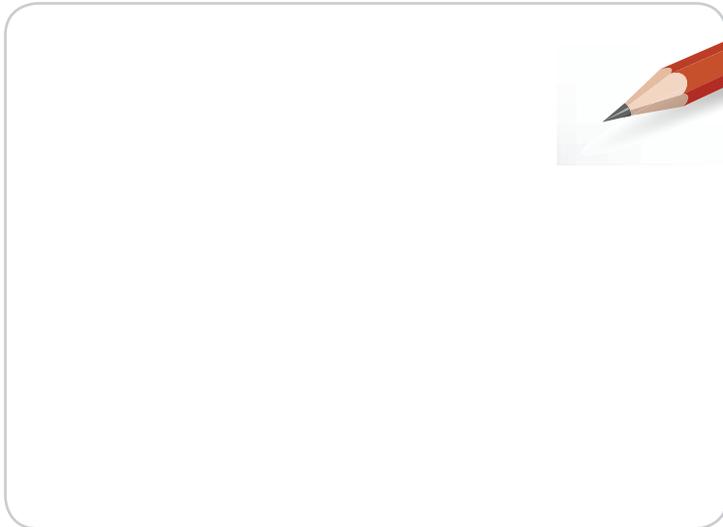


¿CÓMO SE SELECCIONAN LOS MENTORES DEPORTIVOS?

Los mentores seleccionados son personas con una trayectoria deportiva ejemplar por los resultados obtenidos y los reconocimientos públicos así como por los valores que transmiten. Seleccionarlos es pues, muy sencillo porque su amor al deporte, sus ganas de promocionarlo y su compromiso para lograr garantizar un futuro brillante para éste, les hacen estar felices de colaborar con programas como **Mentor10**.

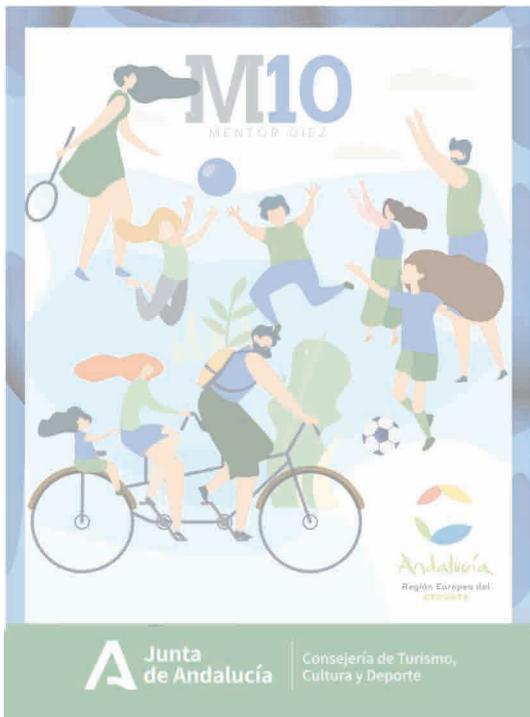
ESPÍRITU DEPORTIVO

Este cromo muestra a los mentores del programa **MENTOR10** en diversas actitudes durante la competición. ¿Serías capaz de dibujarte en tu actitud deportiva favorita?



IMAGINAR PARA GANAR

La imaginación humana tiene un poder increíble. El primer paso que debes dar para ser un deportista de élite es imaginarte lográndolo y el segundo, colaborar, dejarte guiar, esforzarte mucho y practicar respeto, juego limpio e ilusión por jugar. Si lo haces así, ya habrás ganado en el presente y además, habrás puesto un ladrillo para construir un brillante futuro deportivo.



EL VALOR DEL DEPORTE

El Deporte aporta valores tan positivos que lo convierte en una práctica imprescindible para crecer de forma divertida y saludable. El deporte se sustenta en el esfuerzo continuo, el respeto a la diversidad, el juego limpio y la consideración del adversario y del juez o árbitro.

Sus valores son tan positivos que contribuir a la formación de talentos deportivos es una prioridad para todos: familia, educadores, deportistas y gobernadores.

Fomentar hábitos de vida activa es tanto como promover la colaboración, el trabajo en equipo y la superación de nuestros propios límites físicos y mentales.

Existen más de 200 deportes de competencia conocidos, pero en el mundo hay aún muchos más. Seguro que hay muchos que se adaptan a ti. ¿Serías capaz de inventar uno nuevo?

¿QUÉ SE CONSIDERA TALENTO DEPORTIVO?

Para considerar a un individuo como talento, este debe tener un conjunto de facultades o aptitudes para una cosa, que pueden ser naturales o adquiridas, entonces el talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado. La lista de talentos es muy variada, dependiendo de la habilidad que requiera cada deporte y el nivel de exigencia de cada nivel dentro del mismo.



Este álbum pertenece a

Mi deporte favorito es

Mi mejor marca personal

Otros datos de interés

Objetivos deportivos y plan de entreno

Notas

ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE OTROS DEPORTISTAS



ESPACIO RESERVADO PARA EL AUTÓGRAFO DE OTROS DEPORTISTAS



