ARISTOS SOCCER

Jugar para ganar

AristoSoccer

Revista digital Futbol Base

AÑO 1 N° 1 FEB.2015

TORNEOS ESTADIOS

LO MEJOR EN SOFWARE

LA REALIZACION DE UN SUEÑO

PSICOLOGIA

Reglas de juego

La regla 11

ESCUELAS

ENTRENAMIENTOS

EL PRESING

Torneos

ARISTOS SOCCER LA LIGA

PRESENCIA ROJIBLANCA

2DA. DIVISION PREMIER

3RA. DIVISION ELITE

4TA. DIVISION JUVENIL

FUERZAS BASICAS

FUTUROS TALENTOS

ARISTOS

SOCCER

HACIENDO UN CAMBIO DE JUEGO!

EDITORIAL

EL LOBO NO ES GRANDE POR SI SOLO, SINO

POR EL TRABAJO EN MANADA

Un sueño mas cumplido

Un proyecto mas arrancamos , estoy contento al ver que las cosas se pueden lograr trabajando en equipo, hoy la REVISTA ARISTOS SOCCCER ,es una realidad, no es de la mejor calidad, ni tiene el mejor terminado , pero es realizada con gran amor al futbol.

Dedicada para todas aquellas personas que creen en ARISTOS SOCCER, muy en especial a MIS PADRES, HERMANOS, ESPOSA Y MIS HIJAS! Y CLARO A TODOS LOS FUTBOLISTAS PADRES DE FAMILIA Y ENTRENADORES QUE SIN ELLOS NO SERIA POSIBLE ESTE PROYECTO.

ESTA REVISTA ES TUYA !!!

EL CONTENIDO ESTA DE MAS HABLAR DE ÉL YO SE QUE TE GUSTARA.

ISRAEL TINAJERO

DIRECTOR DE ARISTOS SOCCER

Pressing: PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Es una acción táctica defensiva y colectiva, que se realiza una vez perdida la posesión del balón. La finalidad es de no dejar ninguna libertad de acción y romper el juego del rival en cualquier zona del campo.

Es importante destacar la diferencia entre los conceptos de presión y pressing. Presión es una acción individual en la que se reduce el espacio y tiempo de la jugada al poseedor del balón adversario. El *pressing* es mucho más completo ya que involucra la participación de más jugadores que cooperan simultáneamente con el objetivo de terminar la ofensiva rival. Evidentemente para hacer un pressing efectivo, es necesaria la habilidad individual de presión.

El *pressing* impone grandes exigencias al equipo desde el punto de vista físico y mental. Junto a una buena forma física y capacidad en el uno contra uno, deben citarse sobre todo, una gran capacidad de cambio y adaptación.

"El éxito se alcanza convirtiendo cada paso en una meta, y cada meta en un paso"

Lo que mostramos a continuación es un extracto de la guía para jugadoras y entrenadores *"Salud y buena condición física de las futbolistas"*

Durante los últimos años, se ha profundizado sobre las lesiones femeninas que en algunos aspectos difieren de las lesiones masculinas. El promedio de lesiones en jugadoras, especialmente en las más jóvenes, estaba por debajo del promedio de las lesiones en jugadores; pero es difícil comparar los resultados de los estudios, porque los investigadores utilizan distintos métodos de evaluación.

Lesiones en mujeres en los torneos de la FIFA

Injuries in female football players in top level international tournaments

Se registraron un total de 844 lesiones, un tercio de las cuales causaron baja. Esto equivale a 2.3 lesiones por partido (en hombres: aprox. 2.5). Las tres Copas Mundiales Femeninas tienen el índice de lesiones más bajo (1.8 por partido), las Copas Mundiales Sub-19 y Sub-20 tienen el más alto (2.6 por partido), seguidas de los Juegos Olímpicos (2.4) y las Copas Mundiales Sub-17 (2.3). No obstante, lo que resulta preocupante al comparar estas competiciones en los últimos años es que en todas las competiciones femeninas ha habido un continuo incremento de lesiones, tanto en las cifras totales, como en las de lesiones que requieren recuperación.

Los datos recopilados por la FIFA en los torneos internacionales señalan que del total de lesiones, únicamente la mitad requiere un periodo de recuperación, y que la mayor parte de estas últimas se considera de poca gravedad.
Lesiones como las roturas totales de ligamento y las fracturas imponen el periodo de recuperación más largo.
La localización de las lesiones es prácticamente idéntica en hombres y mujeres.
Se diagnosticaron principalmente contusiones, esguinces o roturas de ligamento, torceduras o desgarramiento de fibras musculares.
El 80 % de las lesiones en el fútbol femenino se produce por entradas violentas; solo una de cada cinco lesiones se produce sin contacto físico.
El esguince de tobillo es la lesión más común entre las jugadoras. Y también es la lesión más habitual que causa baja, es decir, que la jugadora afectada no puede jugar ni entrenar por cierto tiempo.

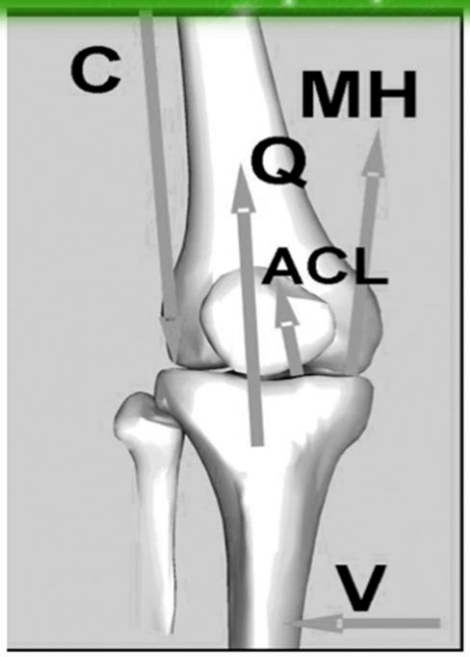


Figure 1. Free-body diagram of forces acting on the tibia, showing the frontal-plane equilibrium between external valgus load (V), articular contact force (C), quadriceps force (Q), medial hamstrings (MH), and anterior cruciate ligament (ACL) force. Under external valgus loading, contact shifts to the lateral compartment. The moment balance with respect to the contact point shows that Q and MH both help the ACL (and the medial collateral ligament, not shown) stabilize the joint against valgus loading. Under a given valgus load, any reduction in these muscle forces increases ligament loading.

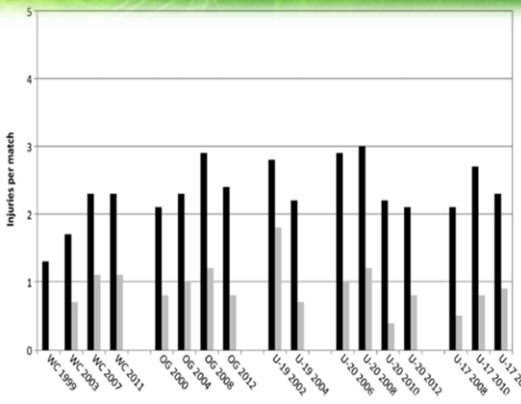


Figure 2 Injuries per match (black bars: all injuries; grey bars: time-loss injuries) in different top-level football tournaments of female players (WC, FIFA Women's World Cup; OG, Olympic Games; U19, FIFA U19 Women's World Cup; U20, FIFA U20 Women's World Cup; U17, FIFA U17 Women's World Cup).

Junge A, et al. Br J Sports Med 2013;00:1–8. doi:10.1136/bjsports-2013-092705

ESTE ESPACIO
ES PARA TI !!
ANUNCIATE

Las lesiones de rodilla también son muy comunes entre las jugadoras, particularmente las de ligamento anterior cruzado, que parecen producirse hasta diez veces más que entre los jugadores. El ligamento anterior cruzado es uno de los ligamentos de estabilización más importantes de la articulación de la rodilla que evita que los movimientos excesivos de la parte inferior afecten el muslo. De hecho, el 70 % de las lesiones del ligamento anterior cruzado ocurre sin contacto físico.

Las típicas maniobras del fútbol donde no hay contacto incluyen una desaceleración repentina, súbitos cambios de dirección, caídas después de un salto con rodilla o musculatura de cadera casi o totalmente extendidas, o simplemente se trata de un momento de descuido.

Rationale and Clinical Techniques for Anterior Cruciate Ligament Injury Prevention Among Female Athletes **(PDF)**

The 2012 ABJS Nicolas Andry Award: The Sequence of Prevention: A Systematic Approach to Prevent Anterior Cruciate Ligament Injury **(abstract)**

Por último, parece que no existen diferencias significativas entre las lesiones encontradas cuando las mujeres juegan sobre césped artificial o natural.

PIZARRAS MAGNÉTICAS DIDIEVOLUTIONFUTBOL

NOS COMPROMETEMOS A SIEMPRE DARLES LO MEJOR EN CALIDAD Y FUNCIONALIDAD PARA HACER DE LA PIZARRA ALGO MUY PERSONAL DEL D.T. ES POR ELLO QUE SE PERSONALIZAN AL GUSTO DE CADA ENTRENADOR Y LOS HACEMOS PARTICIPE , ESTÁN ECHAS CON BUENOS MATERIALES GRABADOS DE LOS LOGOS A LÁSER JUNTO CON EL NOMBRE PARA HACERLA 100% PERSONALIZADA , MI CORREO piza_10didievo@outlook.com MI PAGINA DE Facebook PIZARRAS MAGNÉTICAS DIDIEVOLUTIONFUTBOL , WHATSAPP 4433701643 AHÍ CON GUSTO LOS ATENDEREMOS PERSONALMENTE SERIEDAD ABSOLUTA Y HACEMOS ENVÍOS A TODA LA REPÚBLICA Y FUERAS DEL PAÍS NOS ENCONTRAMOS EN MORELIA MICH. MEXICO

ESCUELAS

PRESENCIA ROJIBLANCA, es una escuela Independiente de formación deportiva especializada en Futbol Soccer para niños adolescentes.

Se tienen dos cedes de entrenamiento con 40 niños en formación y nuestra cede de juegos esta ubicada en el Parque Ecológico Cuemanco donde los campos son 100% empastados.

Se tienen las siguientes categorías en competencia: 2010 (Presencia Kids), 2007, 2005, 2004, 2001, 2000, Juvenil, Libre (Papás)

Se cuenta con Área de Cafetería y Baños dentro de la cede de Juegos

AristoSoccer

Integral Sports League

Invita a todos los jugadores, Profesores, Padres de familia, equipos, clubes, filiales e instituciones educativas a participar en: Copa Leyendas XI en el estadio Azteca

Lugar: Estadio Azteca

Fecha: Sábado 7 o domingo 8 de marzo del 2015, escoge el día que deseas participar...

Inscripciones: Quedan abiertas a partir de la publicación de la presente hasta el lunes 2 de marzo del 2015 o hasta cubrir el cupo de 50 equipos participantes por día.

Participantes: Podrán participar todos los que así lo deseen con sus respectivos equipos y cumplan con los requisitos .

Premiación:

- **Diploma a todos los participantes.**
- **Regalo conmemorativo a los entrenadores (uno por equipo)**
- **Trofeo de calidad a los dos primeros lugares.**

Mas informes 5512631172 correo aristossoccer@hotmail.com

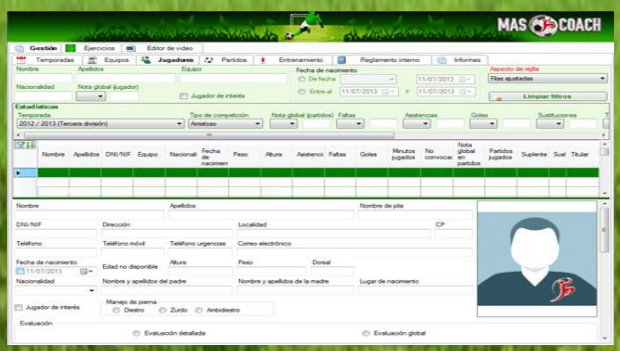
MAS COACH

Conocedores de la complejidad y dificultad de uso de las mayoría de los programas de gestión de equipos de fútbol existentes en el mercado, en MAS-COACH hemos decidido lanzar uno de los más potentes y sencillos programas 4x1 que existe en el mercado, que simplificará todas tus tareas, para que gestiones tus equipos y los equipos rivales, de forma ágil y eficaz.

¿QUÉ SIGNIFICA 4X1?

Que te permitirá obtener cuatro funciones dentro del mismo programa

1. Gestionar y almacenar los datos de tu equipos y de los equipos rivales (temporadas, equipos, jugadores, partidos...)

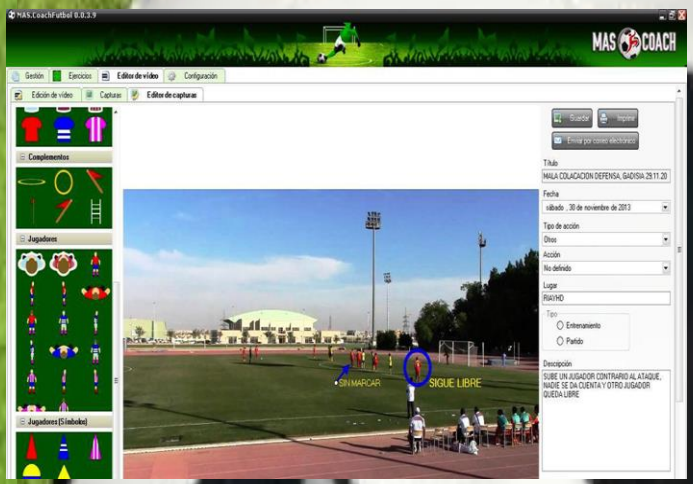


2. Crear tus propios ejercicios de forma visual e incluirlos en tus planes de entrenamiento que podrás enviar vía email a tus jugadores, cuerpo técnico...

3. Realizar animaciones a partir de los ejercicios anteriores

4. Edición de vídeo

La aplicación le permitirá editar vídeos e indicar en una línea de tiempo, las jugadas más relevantes y guardarlo para posteriores consultas. Asimismo permite realizar capturas de pantallas y editarlas añadiendo textos, iconos y flechas, facilitando la transmisión de la información al jugador. Además, permite enviar el pdf generado vía email a los jugadores y cuerpo técnico



CONTACTAME
PAOLA GOMEZ

CARTA PARA TI PADRE

Creo que este es el momento para explicarte mi problema, estoy seguro que lo vas a comprender y que vas a tratar de ayudarme. Mira papá, después del partido del sábado pasado he llegado al límite, me preocupa mucho la derrota que sufrimos, y el que no la haya sentido como mía y más aún la victoria que obtuvimos el sábado pasado tampoco. Creo que esto se debe a que "yo" no soy "yo" en el campo, sino el "instrumento" que ejecuta los movimientos que tú y otros señores quieren que hagamos. No sé por qué están tan cerca de las bandas, incluso por qué permanecen junto a las porterías; no hago más que tocar el balón y "caen" sobre mí un sinnúmero de gritos como "pásala", "tira", "condúcela", "regatéala", etc. y lo que a continuación hago es "todo" y naturalmente mal; y así es en todas y cada una de las jugadas, ya sean mías o de mis compañeros.

Comprende papá, tus gritos, los de los otros señores, incluso los consejos de mi monitor me confunden. Créeme papá, así es muy difícil jugar fútbol.

Te pido papá, que me dejes jugar mis partidos. Tú ya jugaste los tuyos, me lo has contado muchas veces y sé que fuiste muy bueno.

Hace poco veíamos en la televisión un partido de fútbol, te enojaste por que un jugador profesional fue expulsado por reclamar al árbitro y tú le llamaste bandido, por no saber comportarse y dejar a su equipo incompleto. Sin embargo, ustedes reclaman al árbitro todas sus decisiones y hasta los insultan. Me confunde tanto esto, que olvidándome de los consejos de mi entrenador, también yo reclamo y en ocasiones hasta insulto al árbitro y no sé si esto sea o no parte del juego... estoy seguro que hago mal, por eso déjame aprender, me asusta el saber que me pueden sancionar por repetir el vicio de los mayores. ¿No crees papá, que sería mejor que durante el trayecto de casa al partido, me indicarás lo que debo hacer en determinado momento? Tú sabes mucho de fútbol, dime todos tus secretos y recuerda que ante todo, tengo que seguir las instrucciones de mi entrenador y después, de regreso a casa, comentemos mis errores para irlos corrigiendo. Son tus palabras papá, eso me has dicho: "todo lo que hagas, hazlo bien". Déjame intentar jugar bien, no me quites mi creatividad. Te aseguro que los problemas que se presentan durante el juego, los puedo resolver sólo. De esta manera "sentiré" mis victorias y seré responsable de mis derrotas. Yo te quiero y te necesito en la tribuna, oyendo de ti y de mamá sus gritos de aliento como: "vamos hijo", "adelante", "buen esfuerzo", y al terminar, quiero compartir con ustedes mis victorias y necesito vuestro consuelo en mis derrotas. Ayúdame papá, no es mucho lo que pido, solamente "déjame ser"

TE QUIERE TU HIJO

LIBROS FUTBOL

El Fútbol a Sol y Sombra, del autor Eduardo Galeano

Autor: Eduardo Galeano

Género: Literatura Latinoamericana / Deporte / Fútbol

Resumen:

Este libro rinde homenaje al fútbol, música del cuerpo, fiesta de los ojos, y también denuncia las estructuras de poder de uno de los negocios más lucrativos del mundo.

Es una edición ampliada que incluye el Mundial Sudáfrica 2010 visto por Eduardo Galeano.

"La tecnocracia del deporte profesional –escribe el autor– ha ido imponiendo un fútbol de pura velocidad y mucha fuerza, que renuncia a la alegría, atrofia la fantasía y prohíbe la osadía. Por suerte todavía aparece en las canchas, aunque sea muy de vez en cuando, algún descarado carasucia que se sale del libreto y comete el disparate de gambetear a todo el equipo rival, y al juez, y al público de las tribunas, por el puro goce del cuerpo que se lanza a la prohibida aventura de la libertad".

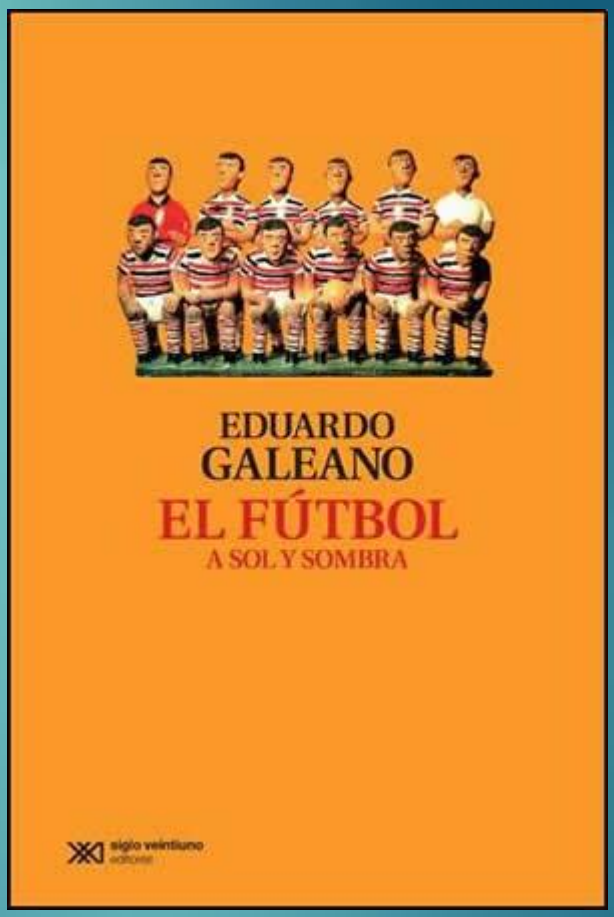
Escribiendo este libro, el autor ha querido hacer con las manos lo que nunca pudo hacer con las piernas. Cuando era niño, Galeano quería ser jugador de fútbol, pero sólo jugaba bien, y hasta muy bien, mientras dormía.

Acerca del autor:

Eduardo Galeano es escritor y periodista, unas de las figuras más destacadas de la literatura Iberoamericana. Sus obras van más allá de géneros ortodoxos, combinando documental, ficción, periodismo, análisis político e historia.

Más información sobre el autor:

Libros de Eduardo Galeano...
Biografía de Eduardo Galeano...
Frases de Eduardo Galeano...



DESCARGALO DE MANERA GRATUITA EN

http://escuelasdefutbol.mex.tl/

TÉCNICA DE GOLPEO

Se trata del golpe más fundamental del fútbol y su técnica la puede enseñar, quien la tiene o la tuvo y su desconocimiento, hace que muchos, incluidos entrenadores con título Nacional o Regional, solventen el tema, con explicaciones, tan confusas y vagas como que "el pie de apoyo debe de estar a 20 cm del balón" ¿No se dan cuenta que, si el jugador es un alevín, no le llegará al balón? Sobre la respiración, ¿qué recomiendan? Nariz-Boca o Pulmonar-Estomacal. Nada. Cuando resulta que, está muy directamente relacionada, no solo con la técnica del golpeo, si no también con la potencia.

Dependiendo de donde coloques, el pié de apoyo, tendrás tres trayectorias diferentes. Hago hincapié, en el último, porque es, lo que la gente y entrenadores, llaman vulgarmente “echar el cuerpo encima”. En realidad se trata de adelantar el pié de apoyo (normalmente en el botepronto).

- El pié de apoyo, al quedar por detrás del balón, hace que al golpearlo, tenga una trayectoria ascendente.

- El pié de apoyo, al quedar a la altura del balón, hace que la trayectoria sea horizontal-ascendente.

- El pié de apoyo, al quedar por delante del balón, evita que se eleve.

http://www.latecnicadelfutbol.com/

¡Siente la pasión del torneo MÁS GRANDE del Mundo!
COPA TELMEX
2015
¡NO TE LO PIERDAS! ¡INSCRÍBETE YA!
ESTAMOS PREPARADOS EN VALLE DEL ESTADO DE MÉXICO PARA OTRO RETO DEL TORNEO MAS GRANDE TELÉFONO 5536595647
VARONIL
FEMENIL
Jugadoras de 14 años en adelante
JUVENIL
Jugadores nacidos entre 1997 y 2000
VIVE MÁS
Fundación TELMEX
TELMEX está contigo
Wilson
FUTBOL TOTAL
Fan10 App

1ER. CAMPAMENTO
ARISTOS SOCCER
1,2,3 DE MAYO
PRINCIPIOS TACTICOS
PUENTES COLGANTES
MURO
The Coerver Skill Drills
TIROLESA
LECTURA DE JUEGO
DESARROLLO DE INTELIGENCIA EMOCINAL
EVALUACIONES FISICAS TECNICAS, TACTICAS
PARA CHICOS DE 11 A 16 AÑOS

REGLA 11

EL FUERA DE JUEGO

DESCARGA TODAS LAS DIAPOSITIVAS DE LA REGLA 11 EN WWW.ESCUELASDEFUTBOL.MEX.TL

Posición de fuera de juego

El hecho de estar en una posición de fuera de juego no constituye una infracción en sí.

Un jugador estará en posición de fuera de juego si:

- **se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario**

Un jugador no estará en posición de fuera de juego si:

- **se encuentra en su propia mitad de campo o**
- **está a la misma altura que el penúltimo adversario o**
- **está a la misma altura que los dos últimos adversarios**

Infracción Un jugador en posición de fuera de juego será sancionado solamente si en el momento en que el balón toca o es jugado por uno de sus compañeros, se encuentra, a juicio del árbitro, implicado en el juego activo:

- **interfi riendo en el juego o**
- **interfi riendo a un adversario o**
- **ganando ventaja de dicha posición**

No es infracción

No existirá infracción de fuera de juego si el jugador recibe el balón directamente de:

- **un saque de meta o**
- **un saque de banda o**
- **un saque de esquina**

Infracciones y sanciones

Para cualquier infracción de fuera de juego, el árbitro deberá otorgar un tiro libre indirecto al equipo adversario, que será lanzado desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres).

wallpaper by www.wallcoo.com | May 2006

QUE HAY EN LA WEB

futboleno.com
jugadores de verdad

NO ES UNA WEB CUALQUIERA, YA QUE EN ELLA PUEDES VER DIFERENTES TIPOS DE VIDEOS , HISTORIAS, TORNEOS, EVENTOS , FUTUROS TALENTOS, ETC. ADEMAS PUEDES ADMINISTRAR TUS EQUIPOS , JUGADORES INCLUSO TORNEOS, UNA PAGINA MUY COMPLETA, . VISITALA Y CONVIERTETE EN UN JUGADOR DE VERDAD!!!!

Liga Aaron Padilla / TERCER TIEMPO
El Gus vivió la emoción de 3 finales simultáneas de la liga Aarón Padilla.
FUTBOLENO.COM | DE FUTBOLENO S.A. DE C.V. / @FUTBOLENO

Historias / Araceli Márquez / HISTORIAS
Presidenta de la Asociación de Futbol de Aficionados del DF AC
FUTBOLENO.COM | DE FUTBOLENO S.A. DE C.V. / @FUTBOLENO

De la tierra del beisbol, apasionado del futbol / TAMBIEN FUI AMATEUR

LA REALIZACION DE

“La disciplina es la parte más importante del éxito”. Para
es indispensable la disciplina, porque, esta conlleva la cap
de pedirnos a nosotros mismos, condiciones indispensabl
tipo en l
No existe un solo sueño realizado ni una meta lograda en
no haya tenido que esperar, perseverar, caer y levantarse
fracasar otras tantas, intentar y no poder y, aun así, seguir
y ver el su
En esta ocasión pondremos como ejemplo un deporte. E
realización de un sueño o cumplimiento de una meta hay
otra que es fastidiosa e incómoda, pero tenemos que
definitivamente exige tolerancia a la frustración y di
Como ejemplo a la mayoría de los jugadores de futbol les
en los partidos, y si les ponen en el área que les gusta que
en tal caso no se necesita demasiada motivación o esfuer
en las entrañas e inundan todo su ser; estar en el juego
verdaderamente dominan, la gente en las gradas apoyan
un maravilloso estado de éxtasis y gozo. Pero la otra part
sea el caso, los entrenamientos, los cambios de jugado
descanso que debe ser obligatorio y que conlleva a t
cantidad de tiempo para fiestas, reuniones, empacar, des
el tener que seguir ciertas ordenes, etc. Eso desagrada.
esos asuntos. Muchos serian tan felices de solo llegar a u
a hacer jugar, jugar,
Sin embargo… resulta que vivimos en esta realidad y q
existir una parte sin la otra, si quiero jugar tengo que lidia
Entonces la asumo, la abrazo, la acepto y hago lo mejor q
sufrirla simplemente la tome como parte de la vida y a ve
disciplina y la tolerancia a la frustrac
Existe otra faceta de esta realidad que es todavía más difí
fortaleza interior: para realizar sueños, por lo general se t
hasta que por fin una se abre. Se tiene que pasar por mu
dar resultado y muy, muy importante sobreponerse a la desaprobación de quienes no creen en uno, que muchas veces son de nuestra propia familia, lo cual lo hace más difícil aún.

Yo estoy cada día mas convencida que para ser feliz, realizar nuestros sueños y crear la vida que queremos tener, hay una condición prioritaria, sin la cual no es posible lograrlo: la valentía.

POR: PSICOLOGA CLINICA
MAYRA BERMEJO CABALLERO

No existe un solo sueño realizado
no haya tenido que esperar, pers
fracasar otras tantas, intentar y n
y ver
En esta ocasión pondremos com
realización de un sueño o cumplir
otra que es fastidiosa e incómo
definitivamente exige tolerancia
Como ejemplo a la mayoría de los
en los partidos, y si les ponen en
en tal caso no se necesita demas
en las entrañas e inundan todo
verdaderamente dominan, la gen
un maravilloso estado de éxtasis
sea el caso, los entrenamientos,
descanso que debe ser obligato
cantidad de tiempo para fiestas,
el tener que seguir ciertas orden
esos asuntos. Muchos serian tan
a hacer ju
Sin embargo… resulta que vivim
existir una parte sin la otra, si qui
Entonces la asumo, la abrazo, la a
sufrirla simplemente la tome com
disciplina y la toleranci
Existe otra faceta de esta realidad
fortaleza interior: para realizar su
hasta que por fin una se abre. Se
dar resultado y muy, muy impor
creen en uno, que muchas veces

Yo estoy cada día mas convencid
vida que queremos tener, hay una
la valentía.

MUNDO FUTBOL

MUNDO FUTBOL es un lugar que te ofrece la experiencia de convertirte en jugador profesional, poniendo a prueba tus conocimientos y habilidades a través de 4 salas temáticas y más de 50 exhibiciones interactivas donde el juego y el aprendizaje se combinan para fomentar la práctica de este deporte.

Durante tu recorrido portarás una tarjeta para activar las exhibiciones y para guardar toda tu trayectoria como jugador en Mundo Futbol. La información que recopiles de tus pruebas físicas podrás descubrirla y enviártela por correo al finalizar tu visita en la exhibición: Descubre tus resultados.

Las exhibiciones ofrecen: actividades físicas, manuales (talleres), proyecciones, audios y multimedias interactivos.

A través de un recorrido libre, te invitamos a visitar cada sala. Primero te enterarás de la historia del futbol, luego elegirás a un equipo y comenzarás tu entrenamiento físico. Descubrirás todo lo que sucede alrededor de un partido de futbol y finalmente triunfarás como un profesional en los medios de comunicación.

ARISTOSSOCCER.MEX.TL

LIGA MAYOR FEMENIL

EL DIA DE HOY "MELY" SOLIS DEBUTO EN LA PRIMERA DIVISION DE ESPAÑA "MELY" SE GANO LA POSIBILIDAD DE VIAJAR A ESPAÑA TRAS SER NOMBRADA LA MEJOR JUGADORA DEL APERTURA 2014 GRACIAS AL CONVENIO ENTRE EL EQUIPO DE ZARAGOZA (TRANSPORTES ALCAINE) Y LA LIGA MAYOR FEMENIL

Liga mayor femenil, un ejemplo de trabajo, dando cada día de que hablar, les deseamos mucho éxito a todos sus organizadores, y las instituciones que dignamente compiten!!

LIGA MAYOR FEMENIL "TORNEO CLAUSURA 2015"

TABLA DE POSICIONES
DIVISIÓN DE ASCENSO ZONA CENTRO

Pos.	EQUIPO	JJ	JG	JE	JP	GF	GC	DIF	PTS
1	Venaditas UAEM	3	3	0	0	9	2	7	9
2	Andrea's Soccer Sur	3	2	1	0	12	1	11	7
3	Veracruz	2	2	0	0	5	2	3	6
4	Real Potosinas*	1	1	0	0	5	0	5	3
5	Andrea's Soccer Sur jr.	3	1	0	2	10	6	4	3
6	Club Laguna	2	1	0	1	1	2	-1	3
7	Acafut Club	3	1	0	2	2	6	-4	3
8	Jaguares Aldana**	1	0	1	0	2	2	0	1
9	UNAM	3	0	1	2	1	3	-2	1
10	Dragonas*	2	0	1	1	3	11	-8	1
11	Club París Izcalli	3	0	0	3	1	16	-15	0

* 1 juego pendiente

¿Qué debe comer un futbolista y de qué le sirve lo que come?

-:

Los hidratos de carbono son la fuente más importante de combustible de la que dispone un futbolista. Existen los hidratos de carbono simples que son los que más rápidamente proporcionan energía y los hidratos de carbono complejos que se liberan más lentamente al organismo y que son los más indicados a incluir en las comidas previas al partido. Los hidratos de carbono se almacenan en el cuerpo y son liberados durante el ejercicio físico aportando combustible al cuerpo. Hay que destacar que si se come más hidratos de carbono de los que se consume, estos se acumulan en el organismo en forma de grasa. Ejemplos de hidratos de carbono de absorción rápida son las frutas, los productos lácteos y la miel. Por otra parte los denominados hidratos de carbono complejos se encuentran en la pasta, pan, cereales, hortalizas etc. Serán pues alimentos a tener en cuenta sobre todo antes de la competición o del entrenamiento ya que son los encargados de dar al cuerpo la energía necesaria para rendir mejor. Sin embargo después de haber entrenado, también es importante tomar hidratos en forma de ensaladas de verduras para rellenar los depósitos de hidratos que se hallarán vacíos.

- **Proteínas**: Se debe consumir proteínas para la formación, reparación y crecimiento de nuestros tejidos corporales, en especial de la musculatura. Hay dos tipos de proteínas, las vegetales y las animales. Las proteínas vegetales provienen principalmente de los frutos secos (nueces, almendras etc.) y de las legumbres.

Las proteínas animales vienen de la carne, del pescado, del huevo y de leche y de sus derivados. Por su efecto reparador del tejido serán alimentos muy aconsejados al acabar la práctica deportiva, debiéndolos incorporar, en menor medida, antes de la competición. Hay que tener en cuenta que muchas fuentes de proteicas (frutos secos, carnes etc.)son también fuentes de grasa por lo que habrá que tener en cuenta el tipo de alimentos a comer y la cantidad.

- **Grasas**: Las grasas además de ser la principal fuente de energía del cuerpo, tienen un papel muy importante en el sistema nervioso, ya que son el componente principal de las membranas celulares y de las estructuras celulares. Sin embargo las grasas se acumulan en la piel pudiendo hacer que la morfología corporal acumule más grasa de la necesaria. No hay que obviarlas ni tampoco abusar de ellas. Las grasas de origen vegetal se encuentran en el aceite de oliva, la margarina y los frutos secos. Las de origen animal provienen de la carne, el pescado, la mantequilla y la leche.

- **Vitaminas y minerales**: Se debe consumir alimentos que posean vitaminas y minerales ya que ayudan a que el organismo funcione mejor y previene enfermedades o bajones en el estado de ánimo.

¿Cuándo y cómo comer?

El futbolista debe comer unas 5-6 veces al día, siendo las primeras comidas del día las que más energía aporten al cuerpo. Hay que tener en cuenta que el futbolista no puede llegar a un partido/entrenamiento desprovisto de energías por lo que deberá comer antes. Los hidratos de carbono serán la mejor opción, complementándolos con un poco de proteínas y una cantidad de grasas saludables (como el aceite de oliva).

Si el partido es por la mañana la concentración de hidratos deberá estar en el desayuno y en el almuerzo si es que juega a mediodía. Se recomienda comer entre 3 horas y 3 horas y media antes del partido, para que se pueda realizar, en mayor medida, la digestión de los componentes nutricionales.

Si el partido es por la tarde o noche, la concentración de hidratos se encontrará en la comida y la merienda.

De esta manera el jugador llegará al partido con todas sus reservas de energía llenas para que la fatiga no llame a las puertas antes de tiempo. Después del partido se debe comer proteína para ayudar a la reparación del tejido muscular por el desgaste físico. Aquí no solo incluiremos proteínas sino hidratos de asimilación lenta para llenar los depósitos de hidratos.

No debemos olvidar que tan importante como la alimentación es la hidratación. Cuando se compite o se entrena se pierden líquidos corporales mediante el sudor. Estas perdidas pueden ser mayores si la temperatura es alta o la humedad es muy elevada. Trataremos esto en un tema específico sobre la hidratación más adelante.

Hasta nuestro próximo post!! Saludos futboleros de todo el mundo!!

2DA. DIVISION PREMIER | 3RA. DIVISION ELITE | 4TA. DIVISION JUVENIL | FUERZAS BASICAS | FUTUROS TALENTOS

LIGA ARISTOS

Este año inicio el proyecto de la ARISTOS SOCCER, contando con la participación de grandes instituciones y claro respaldada de patrocinadores que trabajando en equipo buscan se un gran torneo para todos, ya que en LA LIGA ARISTOS SOCCER, no son equipos mas, todos son considerados como socios y cuidan el negocio, la liga se encuentra en el Estado de México , pero se cuenta con equpos del df como Guadalajara Gam, Zacatepec Cuatepec , Atlante Velodromo, Pachuca Elite, también Zacatepec Tlahuac, de puebla participa Panteras Real Nealtica, contamos con la participación de Tuzos Tepeji, Tuzos Atitalaquia,Monarcas Izcalli, León Tultepec , Gallos tecamac, Liverpool Huehuetoca , así como Juvenil Tepotzotlan, la liga aristos soccer además cuenta con el apoyo de grandes instituciones como el salón de la fama, futbolscopia, isl, pizarras magneticas didievolutionfutbol, gatorade, etc. Los invitamos se integren a este gran proyecto!!

WWW.ARISTOSSOCCERLALIGA.MEX.TL

TORNEO DE FUTBOL SOCCER

COPA GARCIS

JULIO 2015 ACAPULCO GRO.

categorías participantes
libre varonil
libre femenil
4a división (97-98-99)
juvenil mayor 2000 - 2001
juvenil menor 2002 - 2003
infantil mayor 2004 - 2005
infantil menor 2006 - 2007

21 de julio inauguración y registro de jugadores.
22, 23 y 24 de julio etapa clasificatoria.
25 de julio semifinales.
26 de julio finales.

Tel. 044 55 48392850

INSCRIPCIONES
copagarcis@gmail.com

MARZO ESPERA EL NUMERO II

ARISTOS SOCCER LA REVISTA ES UN ESPACIO PARA TI, DINOS QUE TE GUSTARIA VER.... ESTAMOS A TUS ORDENES

WWW.ARISTOSSOCCER.MEX.TL
aristossoccer@hotmail.com