

La revista Premium Sports

Magazine

un producto 

La Paz, Bolivia, 10
de enero de 2021
Número CATORCE



10 SÚPER GOLEADORES

Una importante cantidad de estadios de España
en cada uno de ellos. Sin embargo, también
suspensión de

Magazine es La

Nuestro equipo

Periodistas
Ramiro Siles Aparicio
Jorge Asturizaga Quisbert
Marcos Bonilla Llano
Marcelo Avendaño Murillo
Fotografía: Jorge Mamani

Canchas ba

La mañana amanecieron el sábado bajo la nieve, una bella postal que complicó el desarrollo de la fecha 18, dado que provocó la cancelación de al menos dos partidos.

Magazine

La Revista PremiumSports, un producto de PREMIUM, diario digital dedicado a la información deportiva.

Diseño:

Andrés Molina Salinas

Colaborador gráfico

E. Campuzano

Sitio web: premiumsportsbo.com

Contacto: Celular 62524079

Correo electrónico: premiumdeportivo@gmail.com

Bajo la nieve

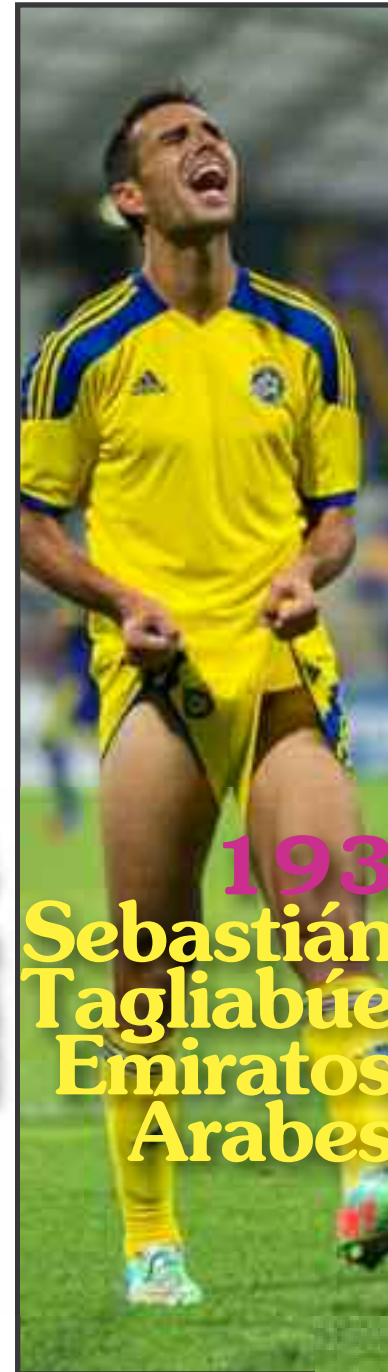
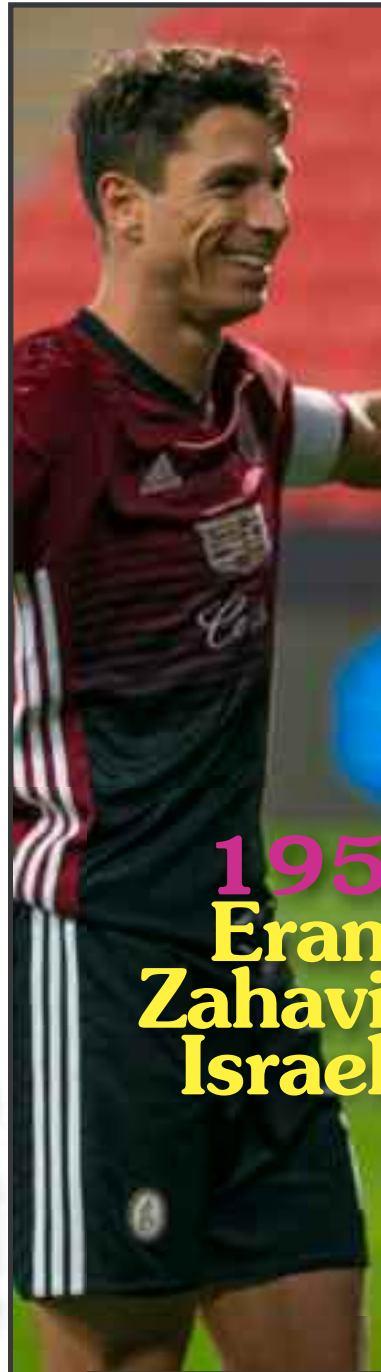
Los 10 goleadores de la década

El delantero boliviano Carlos Saucedo es sexto entre los goleadores (con 23 goles en la Copa Libertadores 2020), de la Federación Internacional de Historia y Estadística (IFFHS).



Década en el mundo

Pres de Liga del mundo de la década (2011-2020) (IFFHS). Ellos son los mayores artilleros.





¿Sebastián Núñez?
Chileno
Always Ready



Humberto Viviani
Boliviano
Aurora



Eduardo Villegas
Boliviano
Blooming



Natxo González
Español
Bolívar

Ya casi están los 16 técnicos



Julio C. Baldivieso
Boliviano
Palmaflor



Alex Pallares
Español
Real Potosí



Néstor Clausen
Argentino
Real Santa Cruz



Horacio Pacheco
Boliviano
Real Tomayapo



Víctor Hugo Andrada
Argentino/boliviano
Guabirá

Marcelo Robledo
Argentino/boliviano
Independiente Petrolero

¿?
¿?
Nacional Potosí

Erwin Sánchez
Boliviano
Oriente Petrolero

La temporada 2021 del fútbol boliviano aún no tiene fecha de inicio, pero los clubes se están armando hasta los dientes. La mayoría ya eligió a su timonel. Hay siete entrenadores nacidos en Bolivia.



Cristian Díaz
Argentino
Royal Pari

¿?
¿?
San José

Alberto Illanes
Boliviano
The Strongest

Mauricio Soria
Boliviano
Wilstermann



**BOLÍVAR
TÉCNICO**
José Ignacio González Sáenz, más conocido como Natxo González (Vitoria, Álava, 29 de julio de 1966).
Último club: CD Tondela de Portugal (2020)



JUGADOR
Alex Granell (Gerona, Cataluña, 2 de agosto de 1988)
Mediocampista
Último club: Girona FC de España (2020)



JUGADOR
Álvaro Rey (Sevilla, 11 de julio de 1989)
Mediocampista
Último club: CD Mirandés de España (2020)



**GUABIRÁ
JUGADOR**
Bruno Pascua (Santander, 20 de enero de 1990)
Delantero
Último club: Nacional Potosí (2019)



**PALMAFLOR
JUGADOR**
Jaime Santos (Oviedo, 27 de agosto de 1995)
Mediocampista
Último club: Sporting Bengal de la India (2019)

El fútbol boliviano con acento es



Colado
e abril de
ta
SC East
India (2020)



REAL POTOSÍ
TÉCNICO
Alexandre Pallares Piqué
(Barcelona, 12 de
diciembre de 1979)
Último club: Unión
Deportiva Los Barrios de
España (2020)



JUGADOR
Agoney González Pérez
(Gáldar, Las Palmas, 7 de
febrero de 1995)
Delantero
Último club: SD Tenisca
de España (2020)



ROYAL PARI
JUGADOR
Iker Hernández (Urnieta,
Guipúzcoa, 8 de abril de
1994)
Delantero
Último club: San José
(2019)



THE STRONGEST
JUGADOR
Francisco Pastor Bautista
(Alcalá de Henares,
Madrid, 6 de enero de
1994)
Delantero
Último club: Real Potosí
(2020)

pañol

Entre técnicos y jugadores, hasta el momento hay casi una decena de españoles en los equipos nacionales de Primera División que se alistan para disputar la temporada 2021. ¿Quiénes son?



Juan Daniel, el Sandy que de niño pedía guantes de arquero

Su padre, el mundialista Marcos Sandy, quería verlo jugar como él: de zaguero. Pero las condiciones de su hijo le ganaron y ya lo vio debutar en la Primera de Wilstermann a los 19 años.

Jorge Asturizaga

Cuando Juan Daniel Sandy Lazcano (Tampico, México, 22 de octubre de 2001) era pequeño le pedía a su padre Marco Antonio Sandy, el exzaguero de Bolívar y mundialista con la selección en Estados Unidos 1994, que le regalara guantes de arquero.

La familia vio aquello como un afán de diversión del pequeño. Si bien su padre quería que fuera futbolista, su idea era: "en cualquier posición menos la de arquero".

Con el tiempo esa afición fue aumentando hasta que Marco Vallejos, ex entrenador de goleros en varios clubes y



El periodo de formación siguió hasta que firmó su primer contrato y de cuarto golero pasó a tercero. De pronto, le llegó la oportunidad de ser titular. Fue debido a una sanción de cuatro partidos de suspensión sobre Arnaldo Giménez, el habitual titular, y a raíz de la lesión del experimentado Hugo Suárez.

Cuatro al hilo

Jugó cuatro partidos. Le atajó un penal a Nicolás Aguirre (Real Potosí) y se ganó un lugar. Giménez terminó atajando en la recta final del sorteo, pero Sandy ya se había hecho un espacio en el plantel.

“No estaba en los planes de nadie, ni en los míos, ni del más optimista. Las oportunidades aparecen así, y siempre hay que estar al tope, más que nada aproveché y disfruté mucho”, señala Sandy dijo.

También el año pasado fue convocado a un miniciclo para la selección Sub-20 en Santa Cruz, incluso tenía la ilusión de ser incluido en la lista para la gira por Paraguay y Brasil, pero no se dio.

Sin embargo, “no hay mal que por bien no venga”, dice el refrán y apareció como titular en el Rojo de Cochabamba.

“Las cosas terminan pasando por algo, me sentí triste y bajoneado (por no ir a la selección). Pensaba que en Wilstermann no tenía espacio y en la selección quería promocionarme y pasó lo que pasó; ahora digo que fue en un buen momento”.

¿Qué tipo de arquero es?

“Soy un arquero al que le gusta la sobriedad, pienso que hay que hacer las cosas sin necesidad de figurar algo



también en la selección con Mauricio Soria, confirmó las cualidades de Juan Daniel para custodiar el arco y les sugirió a sus padres que lo dejaran prepararse para consolidarlo en el puesto.

Asistió en la escuela de fútbol Pelota de Trapo, del también exmundialista William Ramallo, y en 2018 fue a probarse en las plantillas Sub-17 y Sub-19 de Wilstermann. “Luego me invitaron a entrenar en el plantel profesional como cuarto arquero. No tenía contrato, fueron el técnico Álvaro Peña y el preparador de arqueros Roberto Ariñez, quienes me llevaron al grupo profesional”.

que no es, pienso solo en aportar al equipo”, responde.

Sus referentes en el país son Hugo Suárez, con quien estuvo en Wilster el año pasado, y el atigrado Daniel Vaca. De chico los veía jugar y de pronto le tocó entrenarse con uno en el día a día y recibir sus consejos, y también enfrentar al otro.

“Antes de comenzar el partido con The Strongest en Cochabamba se acercó Daniel (Vaca) y me felicitó, me dijo que se sentía feliz por mi debut y por cumplir cuando me dieron la oportunidad. Igual me pasó con Suárez, es muy leal y me enseñó



mucho, soy muy agradecido con ellos". A nivel internacional sigue al costarricense Keylor Navas por su humildad y sencillez. "De mi parte los tres arqueros tienen mi más grande admiración".

Nervioso debut

Sandy también cuenta cómo fue su debut, su nerviosismo desde que salió de su casa para viajar a Santa Cruz y su seguridad en cuanto atajó la primera pelota.

"Siempre es especial el primer partido, es lógico estar nervioso, pero sentí el apoyo de mi familia y de los compañeros. Ahora digo que lo he disfrutado desde el inicio de la concentración, en el partido me sentí con confianza plena

y feliz porque las cosas se dieron mejor de lo que esperaba".

Un factor que le ayudó para mostrarse tan seguro en la cancha, a pesar de sus 19 años, fue el respaldo que le brindaron sus padres: Marco y Susana.

"Siempre me sentí cómodo, sabía que ese era mi lugar en la cancha y mis padres son magníficos, me apoyaron en todo, siempre me dieron sus buenas vibras. Mi mamá ha estado tantos años ligada al fútbol por la carrera de mi papá que siempre me dijo que hiciera lo que quisiera, que sea feliz y disfrute lo mío. Nunca sentí presión de su parte, soy un afortunado".

Es declarado hincha de Wilstermann, además agradece haber firmado un contrato largo con el club.



“Hoy por hoy me siento de Wilster, he vivido aquí los últimos 11 años y es inevitable no sentirse del club en una ciudad tan grande y linda como Cochabamba. Con el paso del tiempo me hice hinchita y es un privilegio defender estos colores”.

Su otro objetivo es llegar a las selecciones nacionales, primero a la Sub-20 y luego a la mayor. Considera que habrá oportunidad para lograrlo en cuanto se reanuden las competencias.

El joven universitario

Pero no todo es fútbol, Juan Daniel salió bachiller en 2019 y en 2020 comenzó la carrera de Publicidad y Marketing en la Universidad Franz Tamayo, en Cochabamba. Venció las siete materias del

primer semestre; las de segundo las dio de baja por efecto de la pandemia y por las obligaciones con su club.

“Voy a seguir estudiando, es una meta que me propuse, me fue bien en la carrera y tengo que continuar”.

Marco Sandy, su padre, lo apoya también en su formación y afirma con contundencia que en el fútbol su hijo se está ganando su espacio solo, sin ninguna influencia.

“Siempre hablamos de que tiene que estar preparado, aunque no juegue. Marco Vallejos me ayudó a aceptar de que sea arquero, pues en su momento yo no veía como buena idea de que juegue en esa posición; sin embargo, ahora agradezco a quienes lo apoyaron y formaron. Hoy trabaja y está rodeado

de gente muy buena y de mucha calidad como Arnaldo Giménez y Hugo Suárez. Sabe que es día a día y que tiene que estar lo más equilibrado a diario, así que lo que más quiero es que disfrute lo que vive”, dice Sandy padre.

Lo recuerda de pequeño, cuando jugaba de arquero, y que en esa posición salió campeón con la categoría Sub-7 de Bolívar.

“Cuando tenía 12 años le obligué a que jugara en otra posición por dos años. Jugaba de central y volante de contención, tiene mucha idea, pero siempre me dijo que le gustaba ser arquero y siguió esos pasos hasta encontrar su espacio. Le recomiendo siempre estar preparado porque la competición es cruel”.



‘Corriendo al Cielo’, la más exi

Los circuitos naturales no urbanos ofrecen las principales características del Skyrunning. La temporada pasada se cerró con una carrera en Sorata.



gente prueba a campo traviesa

Marcelo Avendaño

Correr a campo traviesa, siempre por circuitos naturales no urbanos, en algunas ocasiones con nieve, vientos helados, en la oscuridad, con altas temperaturas o a gran altitud sobre caminos de tierra o empedrados son algunas de las características de las pruebas pedestres denominadas Skyrunning (Corriendo al Cielo), que

se practican en el país gracias a la organización Skyrunning Bolivia.

Esa entidad forma parte de la Federación Boliviana de Esquí y Andinismo (FEBSA) y fue fundada en 2016. Cuenta con unos 200 practicantes. Además, ya tiene el aval externo de la International Trail Running Association (ITRA) y de la International Skyrunning Federation (ISF).

“Estamos contentos por el crecimiento que hemos tenido, porque nuestros participantes van en aumento en una actividad que llama mucho la atención y que se la puede realizar tranquilamente en Bolivia por las condiciones que tenemos”, dice a PREMIUM Paolo Choque, director de Skyrunning Bolivia.



Características

Existen diferentes tipos de pruebas pedestres, que van desde los 5 km hasta los 42 km, éstas son conocidas como Maratón.

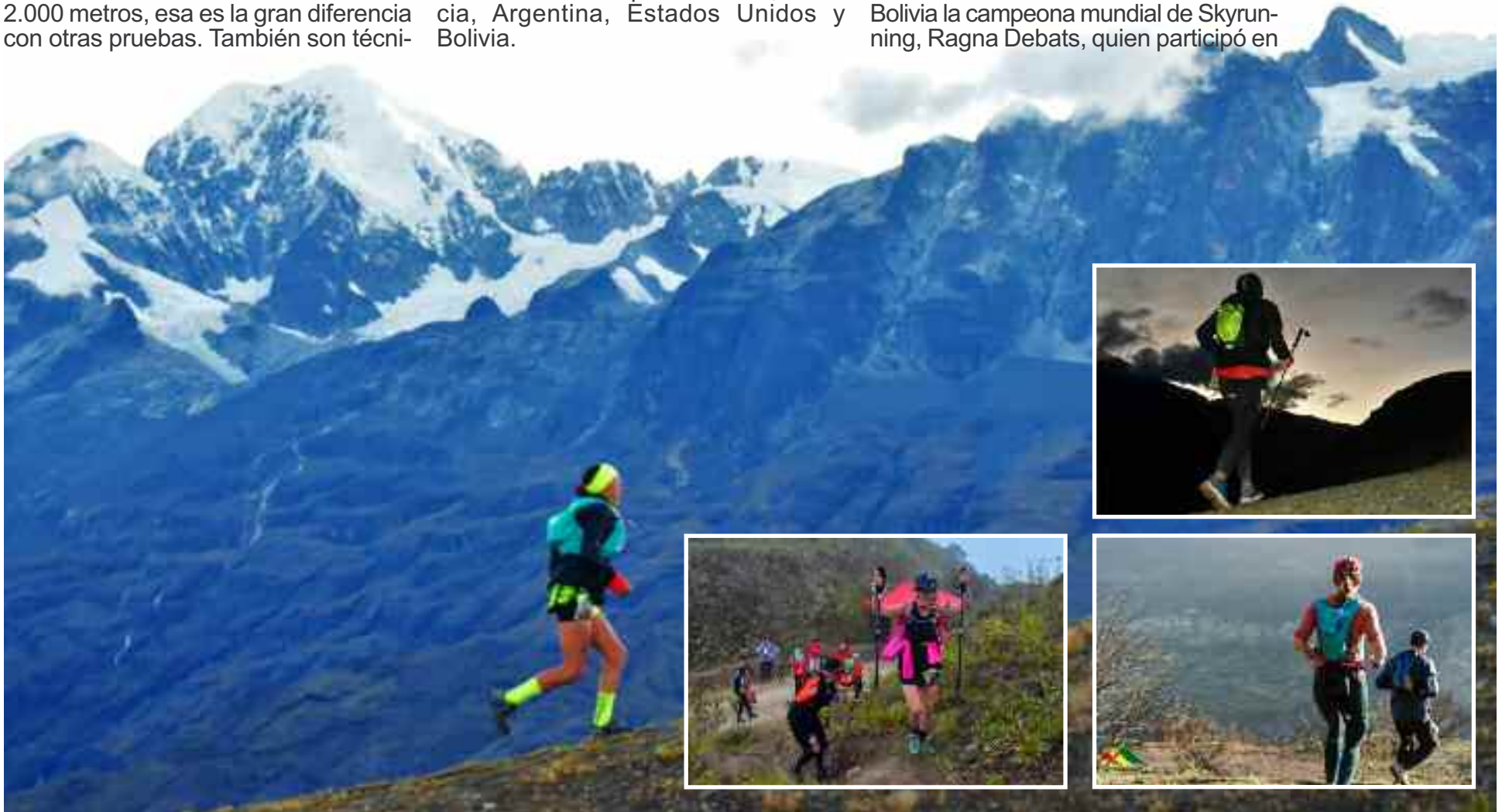
El Skyrunning utiliza lugares a campo traviesa. “Nuestras competencias deben tener como mínimo un desnivel de 2.000 metros, esa es la gran diferencia con otras pruebas. También son técni-

cas, es decir, que los corredores pasan por senderos de tierra”, detalla Paolo.

Para cerrar el año pasado se llevó a cabo el Skymarathon Sorata 2020 en la localidad yungueña, donde el desnivel fue de 2.700 metros y hubo la participación de unos 140 deportistas de diferentes países: Perú, Francia, Argentina, Estados Unidos y Bolivia.

Pero no solo se realiza en Sorata, también en otros sectores donde incluso hay nieve como Chacaltaya o el Illimani; si bien el desnivel es de unos 1.500 metros, el hecho de que sea a gran altitud califica para estar dentro del Skyrunning.

“En marzo de 2020 vino a correr a Bolivia la campeona mundial de Skyrunning, Ragna Debats, quien participó en



Chacaltaya y ella misma dijo 'esto sí es un verdadero skyrunning'. Llegó acá porque está haciendo un documental y estuvo en Asia, Sudamérica, Centroamérica y ahora se encuentra en África”.

Material deportivo

Para participar en este tipo de eventos los corredores deben cumplir con diferentes requisitos, el más indispensable es el material acorde.

“Exigimos una bolsa de hidratación que tenga capacidad para un litro o li-

tro y medio, una mochila de competencia, silbato, botiquín, manta térmica, un celular con crédito y que tenga descargada una aplicación para que no se pierda, porque ya pasó anteriormente eso; ahora, cuando el participante se desvía unos 10 metros la aplicación comienza a vibrar”.

Con la experiencia, la disciplina se irá expandiendo: “En 2021 queremos hacer una carrera en el salar de Uyuni, específicamente por el volcán Tunupa, que será escalado por los deportistas”.

Fuerza de voluntad

Si bien la preparación física es importante para terminar estas agotadoras competencias, también entra el aspecto mental, pues los participantes afrontan muchas diversidades al momento de competir.

El periodista Marco Fernández, quien asistió a Sorata para hacer un reportaje que fue publicado en T-informas Bolivia y en su blog personal: marcovinculos.wixsite.com/revistadigital/, considera que “este tipo de com-



petencias son un reto, porque algunas comienzan en la madrugada, tal y como fue en Sorata. Es muy complicado porque hay subidas muy empinadas, pero lo que pude ver y me sorprendió es que a pesar del cansancio ellos siguen corriendo, no se detienen”.

“En la competencia de Sorata el clima estuvo bien, fresco, no hacía mucho frío, además los deportistas no lo sintieron mucho estando con el cuerpo caliente producto del esfuerzo que realizan”.

La organización atiende y protege muy bien a los fondistas, pues “al terminar la carrera, por ejemplo, tenían fisioterapeutas para que les den masajes por el gran desgaste físico que tuvieron”.

Al Mundial

Este evento fue el tercero del año —los anteriores dos se realizaron en Chacaltaya y la otra una carrera virtual por la pandemia— y definió a los ocho clasificados (cuatro damas y cuatro va-

rones) que asistirán al Mundial de Mayores en España y al Mundial Juvenil de Italia en 2021.

Tras la sumatoria de puntos en las tres pruebas la selección nacional quedó conformada por: Pamela Cusicanqui, Cristina Copa, Jenny Yana, Ramiro Loza, Óscar Medrano y Rodrigo Fernández (los seis correrán en España); además de Natalia Chávez e Ignacio Sejas (Italia).





Ozonoterapia, la 'magia' para recuperar deportistas

La médico Jessica Córdoba fue pionera del tratamiento en el país. Ahora trabaja con futbolistas profesionales y deportistas de elite. Con este tratamiento la recuperación es más rápida.

Marcos Bonilla

Hace unos seis años y medio, a mediados de 2014, la médico Jessica Córdoba fue pionera en el país por la utilización de la ozonoterapia y de cámaras hiperbáricas para el tratamiento de lesiones deportivas, sobre todo en jugadores de fútbol.

El proyecto, que nació con dos personas con el nombre de Unidad de Medicina Hiperbárica Millennials, se ha convertido en un equipo multidisciplinario que bajo el rótulo de MEDs Bolivia (Medicina Deportiva) brinda apoyo a deportistas de diferentes disciplinas.

Esas dos técnicas, particularmente la cámara hiperbárica, junto con otras terapias le han permitido a Córdoba y su equipo desarrollar protocolos post pandemia para los deportistas después de meses de inactividad y también para ayudar a los futbolistas de los clubes de la División Profesional a hacerle frente a la seguidilla de partidos a la que estuvieron expuestos hace semanas.

Con el uso del ozono, que es un gas, se trata a los deportistas de hasta 250 patologías a través de la ozonoterapia, que ayuda adicionalmente a tratar, prevenir y acelerar los tiempos de recuperación de las lesiones,

Se ha verificado que las cámaras hiperbáricas "tienen efectos beneficiosos para la fatiga muscular y el desgaste físico de los deportistas a nivel profesional, porque ayudan a mejorar la absorción del oxígeno".

Mala práctica

Con el transcurrir de los años esos tratamientos han sido utilizados por otros profesionales en el país, no de



manera adecuada porque no todos están capacitados.

“Me alegra que hayamos servido de inspiración, pero no basta con comprarse los equipos y empezar a pinchar, sino que es necesario hacer la especialidad para poder enfocar los tratamientos y a través de la técnica se obtengan los resultados deseados”, reniega Córdoba debido al mal uso de parte de algunas personas que le han dado al ozono.

Por eso para avalar la confiabilidad de los profesionales en esta rama de la medicina se ha fundado la AMBOT (Asociación Médica Boliviana de Oxígeno Ozonoterapia), que “es la única entidad legalmente establecida en el país para el trabajo con ozono, que alberga y representa a médicos, odontólogos y veterinarios en todas sus especialidades”.

“Me alegra haber servido de inspiración, pero no basta con comprarse los equipos y empezar a pinchar, sino que es necesario hacer la especialidad”

Lo mismo sucede con la utilización de las cámaras hiperbáricas, por eso para evitar las malas prácticas “las marcas más importantes de su fabricación han lanzado comunicados abiertos a la población y a los usuarios para que no se dejen engañar con los equipos que no generan hiperbarismo, ya que sería mejor y mucho más barato colocar una

Jessica Córdoba es médico cirujano, estudió en la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA).

Tiene una especialización en medicina deportiva en España, además hizo estudios de postgrado en Perú y Argentina.

Es presidenta de la AMBOT (Asociación Médica Boliviana de Oxígeno Ozonoterapia).

Córdoba está casada con Carlos Dávalos y tienen dos hijas: Luana y Lia Isabella.



maskarilla de oxígeno y recibir la cantidad necesaria por vía nasal”.

Nacimiento del proyecto

Cuando el proyecto nació no solo se abocaba al tratamiento de lesiones deportivas, también a medicina estética, odontología integral y ginecología estética.

Después, cuenta la doctora, se amplió “a una red de servicios en salud denominada Megasalud, donde teníamos a 8 especialistas y un grupo de trabajo de 16 profesionales; sin embargo, consideramos que había que enfocarnos y darle prioridad a la medicina deportiva”.

En esa perspectiva, unos años después se cambió el nombre a MEDs Bo-

livia, se mantuvo el grupo de trabajo, lo mismo que las sociedades con otros médicos.

Además, hubo una diversificación en lo que a pacientes se refiere, pues ahora no solamente se trata a jugadores de fútbol, sino a deportistas en su mayoría destacados de otras disciplinas.

En el tema futbolístico hay convenios con clubes como Bolívar y The Strongest, pero la atención es a jugadores de todo el país y de todas las instituciones, lo mismo que a los integrantes de la selección nacional.

“Podemos decir que hemos trabajado y seguimos haciéndolo con la élite del fútbol en el país y también de otros deportes como Karen Torres (natación), Bruno Rojas (atletismo), Marco Salinas



(Cross Fit), entre muchos otros”.

Para los tratamientos se recurre a fisioterapia específica para deportistas, entrenamiento funcional para la rehabilitación de lesiones, además de tecnología, innovación y protocolos específicos para cada tipo de deportista.

Crecimiento

MEDs no solo ha crecido en lo que respecta al espectro de los pacientes, también lo ha hecho en el espacio físico. El pequeño consultorio del inicio es ahora un predio de 1.280 metros cuadrados en la zona de La Florida “que está a disposición de los deportistas, quienes, aparte de los distintos consultorios y las salas de fisioterapia, que por cierto están bastante bien

equipadas, pueden trabajar en su rehabilitación en nuestro amplio patio de césped disfrutando aire puro y limpio”.


También cuenta “con el primer gimnasio funcional de rehabilitación en La Paz, donde trabajamos nada más que con ligas, baja tensión, movilidad”.

La oferta en cuanto servicios es la misma: ozonoterapia, cámara hiperbárica, factores de crecimiento, pero además “contamos con una nutricionista deportiva y para ello se trabaja con un mBCA, que es un equipo que en 17 segundos nos da la composición corporal de cada persona, cuánto porcentaje de grasa, cuánto de líquido, cuánto representa su masa grasa, su masa corporal, lo que nos permite desarrollar planes más específicos de nutrición”.



La revista Premium Sports
Magazine

PREMIUM

 premiumsportsbo.com

 premiumdeportivo@gmail.com

 62524079