



Albiste buletina • Boletín Informativo

U.D. LA MERCED K.B.

Apdo. Correos 424 - 48080 Bilbao • Tel. 659 13 43 50
E-mail: club@udlamerced.com • www.udlamerced.com

Número 1/06-07 zenbakia

Octubre 2006 Urria

PRESENTACIÓN DE LA TEMPORADA 2006-07

Saludo del Presidente



Como presidente de la **U. D. LA MERCED**, quiero dar la bienvenida a todos los miembros de la gran familia que componemos este club: socio@s, jugador@s, entrenador@s y directiv@s en el inicio de la temporada futbolística 2006/2007.

La Junta Directiva se ha marcado unos objetivos a cumplir:

- Que todos los técnicos y jugadores / as **DISFRUTEN** con la práctica del fútbol dentro de un clima de **BUEN AMBIENTE Y DEPORTIVIDAD**, compaginándolo con una mayor **COMPETITIVIDAD**.
- Alcanzar una mayor nivel competitivo en las categorías de **JUVENIL** y **CADETE**, partiendo de un reforzamiento en el trabajo con el fútbol base (infantil, alevín y benjamín).
- **COLABORAR** en que la práctica deportiva para nuestros jugador@s sea una aportación más en su formación integral como personas.
- **AUMENTAR** el número de anunciantes y colaboradores.
- **CONSEGUIR** que el número de socios llegue a cotas que nos permitan seguir adelante con el proyecto deportivo.

Para hacer que estos objetivos se cumplan, dentro de la estructura del club, se han creado 5 **Áreas** de trabajo, que serán las responsables de que todo esto funcione.

Estas áreas son: **ÁREA DEPORTIVA**
ÁREA ECONOMICA
ÁREA SOCIAL Y DE COMUNICACIÓN
ÁREA DE MATERIAL Y EQUIPAMIENTO
ÁREA FÚTBOL FEMENINO

Esta temporada hemos hecho un gran esfuerzo contratando para trabajar en el fútbol base a un **COORDINADOR Y A TÉCNICOS CUALIFICADOS**.

Deseo que esta temporada que comenzamos sea satisfactoria para todos los miembros que componemos esta gran familia de la **U. D. LA MERCED Y ARTXANDA-BERRI FKT**.

Miguel A. de la Cámara

La U.D La Merced presenta su nueva mascota

Desde esta temporada la U.D. La Merced cuenta con un nuevo miembro: Nuestra mascota. Esperemos que pueda acompañarnos a todos los campos y celebre nuestras victorias como uno más. Lo único que le falta es un nombre y esperamos que tú nos ayudes a ponérselo.

Se abre un plazo hasta la publicación del próximo número de la revista para que nos deis vuestras ideas. Entre todos los/las que participéis se sorteará un bonito regalo. (Mandad vuestras propuestas a la siguiente dirección poniendo vuestro nombre y equipo : club@udlamerced.com)

LA MERCED KBK BADU MASKOTA BERRIA

Denboraldi honetatik aurrera gure klubak beste kide berri bat izango du: gure maskota berria.

Zelai guztietara gurekin etortzea eta gure garaipenak denok bezala ospatzea espero dugu, baina oraindik ez dauka izenik eta zuek jartzea gustatuko litzaiguke.

*Hemendik gure aldizkari-ritxoaren hurrengo zenbakia argitalpena-
ra, zuek proposatutako izenak jasoko ditugu. Parte-hartzaile guztien artean opari polit bat zozketatuko dugu.
(Bidali izenak e-mail honetara zuen izena eta taldea ipintzen: club@udlamerced.com)*

ANIMA ZAITEZTE
GURE MASKOTARI
IZENA JARTZEN



Saunier Duval

Saunier Duval

climatización

COMPOSICIÓN DE LAS NUEVAS JUNTAS DIRECTIVAS

U.D. LA MERCED

CARGO	NOMBRE
PRESIDENTE:	M. ÁNGEL DE LA CÁMARA MARTÍNEZ
VICEPRESIDENTE:	JOSÉ LUIS TORMO DOMÍNGUEZ
TESORERO:	OSCAR PORRES GARAY
SECRETARIO:	IGNACIO LANDA ORUE
VOCAL:	JOSÉ MANUEL ALBA BASTIDA
VOCAL:	SUSANA AGUIRRE LÓPEZ
VOCAL:	FRANCISCO CANO DE PRADO
VOCAL:	CESAR DIEZ DIEZ
VOCAL:	RAFAEL GARCÍA PARDO
VOCAL:	JOSÉ RAMÓN GONZÁLEZ MADARIAGA
VOCAL:	FRANCISCO MACARRO GORDILLO

ARTXANDA-BERRI F.K.T

CARGO	NOMBRE
PRESIDENTE	ÁLVARO ORTEGA TERCERO
VICEPRESIDENTE	SABINO ORRANTIA SABORIT
TESORERO	GORKA AGUIRRE ARIZMENDI
SECRETARIO	IÑAKI BAROJA LASA
VOCAL	AITOR ETXABE MERODIO



COMPOSICIÓN DE LAS COMISIONES DE TRABAJO

DEPORTIVA Y DISCIPLINA

COORDINADOR
GORKA DIEZ
RESPONSABLE
ÁLVARO ORTEGA
VOCALES
IÑAKI BAROJA
CESAR DIEZ
FCO. MACARRO

ECONÓMICA PRESIDENTE

M.A. DE LA CÁMARA
TESORERO
OSCAR PORRES
SECRETARIO
IÑAKI LANDA
VOCALES
ROBERTO RODRÍGUEZ
SUSANA AGUIRRE
JOSEBA ELORRIAGA
AITOR ETXABE

SOCIAL Y COMUNICACIÓN

VICEPRESIDENTE
J. LUIS TORMO
SECRETARIO
IÑAKI LANDA
VOCALES
GORKA AGUIRRE
SABINO ORRANTIA
ENRIQUE ARRANZ
MIKEL BAROJA

EQUIPAMIENTO Y MATERIAL

RESPONSABLE
JOSÉ M. ALBA
VOCALES
JOSÉ R. GONZÁLEZ
PATXI CANO
RAFAEL GARCIA

FÚTBOL FEMENINO

RESPONSABLE
J. A. HURTADO DE SARATXO
VOCALES
MARCOS FRANCO
IBABE PÉREZ
IKER GARCÍA

SANTUTXU
CONSTRUCCION
Y DECORACION

Ctra. Bilbao-Galdakao, 8 • 48450 Etxebarri-Bizkaia
Tel. 94 449 42 02 • Fax: 94 449 92 44

mateo ROTULOS

Errotulazioan Bizkaian Aitzindari
La Casa más Antigua de Bizkaia en Rotulación
Polígono Industrial Urioste, 147 ORTUELLA 48530 BIZKAIA
Tno. 94 635 47 41 Email: rotulos@mateorotulos.com Fax 94 635 37 67
www.mateoRotulos.com

S.L. GONIO

NOVIA SALCEDO, 23 Bis
TELF.S.: 94 464 85 91 / 94 463 51 00
FAX: 94 464 16 16
48930 LAS ARENAS - VIZCAYA
E-mail: goniosl@teletel.es

GONZALO INTERNACIONAL DE OPERACIONES, S.L.

San Roque ARCHANDA
RESTAURANTE

Avda. San Roque, 2 • Archanda Bilbao Vizcaya
Tfno.: 94 445 28 03 • Fax: 94 445 28 03

Restaurante Metropoli

Menú del Día
Pinchos variados

Iturrubide, 113 • Tel. 94 433 91 00
48006 BILBAO

Pescaderías JUANTXU

PESCADOS FRESCOS Y CONGELADOS

Txomin Garat, 13 • 48004 Bilbao
Teléfono **94 411 07 78**

Matiko 94 446 60 08
Miribilla 94 655 90 16
Zalla 94 639 08 96

Matiko Kirolak

Carrocerías Riojanas

MECÁNICA • CHAPA
PINTURA • SECADO AL HORNO

Jesús Galindez, 8 • 48004 BILBAO
Teléfono: 94 412 71 04

EIN PROSIT BILBAO

Qualität ist Tradition
BREMEN 1874
VARIETY OF BEER
VARIETY OF BEER
VARIETY OF BEER

Variedad de cervezas Paulaner
Plato del día
Menú Infantil
Especialidad de comida alemana

Plz. del Ensanche, 7 • 48001 BILBAO • Tel. 94 424 13 11

IKER GARCIA NOMBRADO JEFE DE PRENSA DEL GSI BILBO DE FUTBOL SALA

El miembro de nuestra comisión de Fútbol Femenino y colaborador en todos los temas relacionados con la comunicación: revista, web,.. ha sido recientemente nombrado jefe de prensa, a pesar de su nuevo cometido seguiremos contando con su inestimable colaboración. ZORIONAK.

RELEVO EN LA DIRECCIÓN TÉCNICA DEL EQUIPO FEMENINO JUVENIL- CADETE

Recientemente y debido a los nuevos compromisos de la anterior entrenadora IRATÍ SANTIN, nueva jugadora del San Ignacio de Liga Nacional, se ha procedido al relevo, haciéndose cargo del equipo ELI CAPA, ex - portera internacional y de nuestro ATHLETIC, a las dos les deseamos mucha suerte en sus nuevos retos, dada su capacidad y conocimientos no dudamos de que esto va a ser así.

ACUERDO I.E.S. TXURDINAGA – ARTABE Y LA MERCED

Entre ambas entidades se ha firmado un reciente acuerdo de colaboración, con el objetivo de colaborar en un común hacer como es preocuparse por el futuro que tienen todas y cada una de las personas que con ellos se relacionan.

LA PRETEMPORADA

GORKA DIEZ

COORDINADOR U.D. LA MERCED

Una vez terminada la temporada el tiempo que hay entre este final y el comienzo oficial de la pretemporada siguiente se denomina periodo de transición y es realmente el periodo en el cual se realiza la pretemporada no oficial, es decir es un tiempo en el cual no se debe descuidar la preparación física alternándola con el descanso total.

Olvidándose al principio del fútbol se asientan después las bases de lo que va a ser la pretemporada a la que conviene no llegar totalmente en blanco en el aspecto físico ya que este periodo abarca en el fútbol base, al que nos vamos a referir, alrededor de dos meses y pico, tiempo suficiente para recuperarse de la temporada pasada pero demasiado largo para estar sin hacer nada. La pretemporada suele comenzar sobre el mes anterior a la futura competición. En juveniles de honor quizás algo antes y en ella vamos a asentar las bases del trabajo tanto físico como técnico, táctico y estratégico que desarrollaremos durante el año futbolístico. El trabajo que desarrollaremos en el aspecto físico será básicamente aeróbico intentando en principio no superar las 150 pulsaciones por minuto en que se dice se encuentra el umbral

aeróbico, es decir, la frontera entre lo aeróbico o natural y lo anaeróbico o artificial. Este trabajo debe de ser progresivo de menos a más primando el volumen o carga de trabajo frente a la intensidad de ésta. La cantidad sobre la calidad.

Todo esto se consigue por medio de carreras continuas, acondicionamientos físicos generales, introducción a los trabajos de fuerza y velocidad..... En el aspecto técnico y táctico reencuentro con el balón y con los principales aspectos técnicos individuales y colectivos: el pase, la conducción, el tiro..... Y lo mismo con la táctica de marcajes, pressing, cambios de orientación..... Todo estos conceptos trabajados de forma integrada unos con otros y en progresión de carga e intensidad nos van a conducir a obtener las condiciones básicas y necesarias en todos los aspectos anteriormente citados, para comenzar con garantías la temporada. Otra cosa son los resultados, que a base de trabajo llegaran antes o después. Ahora bien, éste ya no es un trabajo que dependa de nosotros única y exclusivamente.



DECORactiva BARAKALDO
Merindad de Uribe, 7
Tel. 94 437 24 69

DECORactiva ★
LA CANTINA DEL BUENO

**RESTAURANTE
ANTON**

- BODAS
- BANQUETES
- COMUNIONES
- COMIDAS DE EMPRESA

Artxanda
48015 BILBAO
Tel.: 94 445 92 03
Tel. y Fax: 94 445 50 59
www.restauranteanton.com
e-mail: anton@restauranteanton.com



2005-06. DENBORALDI AMAI ERAKO BAZKARIA

U.D. La Merced KB osatzen duen familia handia Artxandako Roke Deunaren jatetxean bildu zen pasa den ekainaren 4an, 2005-06. denboraldi arrakastatsua amaiera ospatzeko. Ondoan erakusten dizkizuegun argazkiak parte-hartze handi eta han egon zen giro ederraren adibideak dira.

Gora La Merced!



COMIDA DE FIN DE TEMPORADA 2005-06

El pasado día 4 de junio nos juntamos en el restaurante San Roke de Artxanda toda la familia que componemos la U.D. La Merced para celebrar el final de temporada y los muchos éxitos en ella conseguidos.

A continuación os presentamos una muestra del gran ambiente y participación habido.

¡Aupa La Merced!

**Txurdinaga
Artabe**
fpbilbao.com
Doctor Ormilla, s/n Tel 944125712 - Fax 944731359

El Meson
Menú del día a 6'90€
Menús a 15 y 25€
CAZUELITAS Y TODO TIPO DE PLATOS
Avda. Julián Gayarre 3-B (traseira BBK)
Tel.: 94 411 00 47 • 48004 BILBAO (Txurdinaga)



SANTIAGO TORMO (MEDICO)

LAS AGUJETAS

Uno de los cuadros más habituales que puede sufrir un deportista (o cualquier persona que realiza una actividad deportiva), sobre todo a la vuelta de un periodo de inactividad son las denominadas agujetas.

Las agujetas no son sino el dolor muscular que se presenta al de 24-48 horas de la realización de ese ejercicio. Hasta hace poco se pensaba que estaban producidas por el acumulo de cristales de ácido láctico acumulados en el músculo pinchando a este y provocando el dolor, de ahí el nombre de "agujetas".

A día de hoy parece que esa teoría ha perdido fuerza y se propaga más la idea de que las agujetas están producidas por micro roturas de fibras musculares, liberando estas células algunas sustancias que son las que provocan esa sensación dolorosa.

Ante el inicio de una nueva temporada y de cara a evitar en la medida de lo posible su aparición es recomendable iniciar el ejercicio de una manera suave y progresiva.

Si aun así apareciera el cuadro de dolor aquí van una serie de recomendaciones a seguir:

- No parar el ejercicio por el dolor de las agujetas, realizar el mismo trabajo pero de manera más suave nos ayuda a eliminar antes esa sensación dolorosa.
- Aplicar frio en la zona molesta, o en el caso de aquellos que no soportan demasiado la aplicación de frio, realizar baños de contraste con agua templada-caliente y otra progresivamente más fría.
- Estirar bien la musculatura del cuerpo antes y después de realizar la actividad.
- Realizar un masaje muscular en la zona dolorida.



FOTO PÁRAMO DIGITAL
POR MUCHO QUE MIRE Y REMIRE EN GRANDES Y PEQUEÑAS SUPERFICIES, LOS MEJORES PRECIOS EN CÁMARAS DIGITALES
Alda. Dr. Areilza 17
48011-Bilbao

GARAIZAR
Jesús Galindez, 10
Telf: 94 473 32 25 • GARAIZAR • BILBO

RESTAURANTE MARBINA
Hnos. Juanma y Txema
Henao, 31 • 48009 BILBAO
Telf.: 94 423 25 40

CENTRO EXTREMEÑO
Especialidad en:
• Ibéricos • Bacalao • Pulpo
Iturrubide, 118 • 48006 BILBAO

CHARCUTERIAS
Especialidad en Ibéricos
Cosme Echevarrieta, 2 • Tfno. y Fax: 94 423 29 35
Buenos Aires, 12 • Tfno.: 94 423 50 10
Gordoniz, 45 • Tfno.: 94 410 54 29

ABANDO'ko BATZOKIA JATETXEA
• MENÚS DEL DÍA
• MENÚS ESPECIALES
• MENÚS CONCERTADOS
• COMEDORES PRIVADOS
• CENAS
• PINTXOS PARA LLEVAR
Tel./Fax: 94 424 88 64
Henao, 33 • 48009 BILBAO