

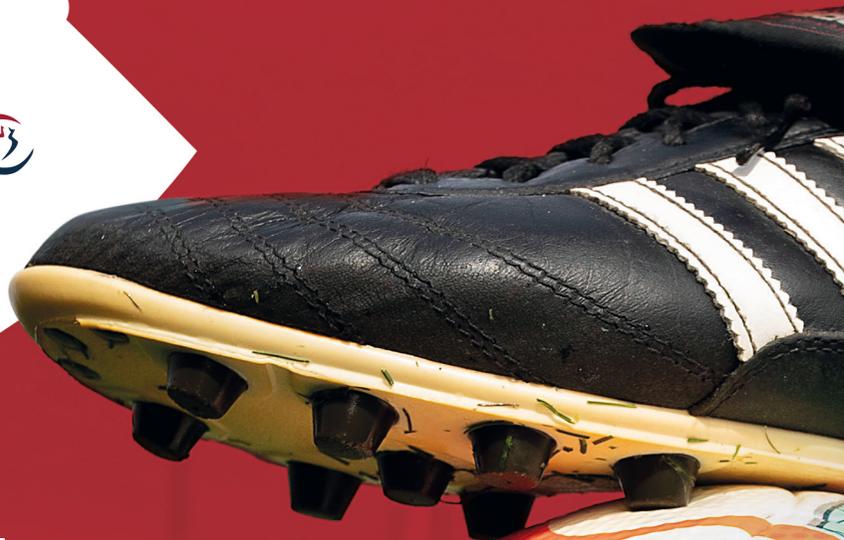


fundación
osasuna

GUÍA

**PARA LOS JUGADORES
Y JUGADORAS
DEL C. A. OSASUNA**

2020 - 2021



GUÍA

PARA LOS JUGADORES Y JUGADORAS DEL C. A. OSASUNA

CONTACTOS:

INSTALACIONES DE TAJONAR

C/ Berroa, s/n
31192 Tajonar
NAVARRA

T. 948 23 00 27

tajonar@osasuna.es

CLUB ATLÉTICO OSASUNA

C/ Sadar, s/n
31006 Pamplona
NAVARRA

T. 948 15 26 36

osasuna@osasuna.es

FUNDACIÓN OSASUNA

c/ Sadar, s/n
31006 Pamplona
NAVARRA

T. 948 29 30 40

oficina@fundacionosasuna.com



MÁXIMO INTERÉS
ESTRATÉGICO
MUNICIPAL

ÍNDICE

1. Bienvenida	4
Presidente del Club Atlético Osasuna	4
Director del Fútbol Base del Club Atlético Osasuna	5
2. Historia de Tajonar	7
3. Instalaciones de Tajonar	9
4. Organigrama del Fútbol Base	10
5. Composición del cuerpo técnico	12
6. Composición de los equipos	14
7. Tajonar 2020-2021	16
A. Programa específico de porteros	16
B. Proyecto externo	18
C. Modelo de juego 2021-2022	20
D. Psicología aplicada al fútbol, formación y desarrollo	22
E. Monitorización biométrica de los jugadores y jugadoras del C. A. Osasuna y de sus clubes convenidos	23
F. Tajonar saludable	25
G. Programa único y vanguardista	27
8. Normativa para jugadores y jugadoras	29
9. Experiencias. Entrevista a Patxi Puñal	33
10. Fundación Osasuna	38
11. Miembros de Honor	40

1. Bienvenida

LUIS SABALZA IRIARTE

Presidente del Club Atlético Osasuna
Presidente de Fundación Osasuna



Estimados y estimadas futbolistas,

El pasado 24 de octubre de 2020, el Club Atlético Osasuna cumplió los cien años de vida, algo al alcance de pocos clubes. Lo hemos hecho, además, en la máxima categoría del fútbol español, donde ya acumulamos 39 temporadas. Osasuna es el decimocuarto equipo con más puntos conseguidos en la historia de LaLiga.

Lamentablemente, hemos tenido que celebrar nuestro centenario alejados de nuestra afición y en una situación particularmente compleja por la crisis sanitaria que vive el mundo entero. Aun así, el club ha logrado batir su récord histórico de socios superando la barrera de los 20.000, gracias en gran medida a la reforma del estadio de El Sadar.

Osasuna no ha parado de crecer en los últimos cien años y estamos preparados para afrontar el futuro de la mejor manera posible tras haber modernizado la casa de todos los osasunistas. Espero que más pronto que tarde podamos abrir las puertas para recibirlos y que podáis seguir viendo en el primer equipo el espejo en el que veros reflejados.

Desde el año pasado vivimos una situación excepcional y muy complicada a causa de la pandemia provocada por el COVID-19. El virus ha cambiado nuestros hábitos en el día a día y también ha afectado al club y a la actividad que desarrollamos en Tajonar. Esperamos que a lo largo de este 2021 podamos ir paulatinamente recuperando la normalidad para volver a ver los pasillos de Tajonar llenos de vida.

Durante todos estos meses hemos venido trabajando en diferentes protocolos que nos permitan seguir trabajando a pesar de la pandemia. Por eso, a las habituales normas de conducta y comportamiento, añadimos ahora algunas normativas que os pedimos que cumpláis con especial celo para que Tajonar pueda seguir funcionando.

Desde el momento en que formas parte de Tajonar, quiero que sepas que tienes una responsabilidad y una deuda con todos aquellos que en 1920 hicieron posible el nacimiento de este club y con todas las generaciones que han venido después y que han mantenido viva la entidad. Queremos sentirnos orgullosos de los jugadores y las jugadoras que forman parte de nuestra cantera, de sus valores, de su deportividad, de su educación, de su humildad, de su saber estar. Cada uno de vosotros, individualmente, representa la historia de un club centenario que tiene a miles de personas detrás en Navarra y fuera de nuestra Comunidad. Por eso es importante que, con vuestras ganas de aprender, con vuestro compañerismo, con vuestro respeto a las personas y a las instalaciones, y con vuestra humildad ante el rival, demostréis en el día a día que sois dignos representantes de un club muy grande, el Club Atlético Osasuna.

ÁNGEL ALCALDE ENCINA

Director del Fútbol Base
del Club Atlético Osasuna



Estimados y estimadas futbolistas:

El año 2020 estará siempre marcado por la crisis pandémica que paralizó la práctica del fútbol de nuestros canteranos, cerrando Tajonar sus puertas a mediados de marzo a los equipos de la base y, unos pocos días más tarde, a las plantillas profesionales.

Sin embargo, no es éste el único recuerdo asociado al fútbol con el que podemos quedarnos de la pasada temporada, ¡ni mucho menos! El balón dejó de rodar en Tajonar, en El Sadar, en todo el mundo... pero no así en el espíritu de nuestros canteranos y canteranas que, poniendo de manifiesto los valores y principios sobre los que se ha forjado la historia de este club, no dejaron de ejercitarse en casa con el fin de seguir progresando en su formación y prepararse de la mejor manera posible para ponerse al servicio del Club Atlético Osasuna cuando fuera necesario. Los jugadores y jugadoras participaron de forma activa y entregada en los procesos de entrenamiento en casa planteados por los responsables deportivos del fútbol base, mostrando una responsabilidad y un compromiso con el club de primer nivel. Todo ello facilitó el trabajo para los técnicos y técnicas de Tajonar y permitió incluir en los envíos online contenidos cada vez más ambiciosos, lo que se convirtió en un reto de incalculable valor formativo para futbolistas y entrenadores/as.

En la presente temporada 2020-2021 se desarrollará la tercera y última fase de Tajonar 2017, un periodo de ajuste y consolidación de los proyectos abiertos en los años anteriores que, a su vez, experimentarán un proceso pormenorizado de evaluación que muestre el grado de correlación alcanzado entre los objetivos iniciales planteados y los resultados finales obtenidos. Así, se cerrará un programa integrador, vanguardista y único de trabajo con jóvenes futbolistas navarros con talento que miran al alto rendimiento deportivo. Consumado el proyecto de revitalización y remodelación del fútbol base que se inició en 2017, se podrán crear nuevas líneas maestras que respondan a la nueva realidad creada tras 4 años de trabajo y plantear un nuevo proyecto de crecimiento que permita al C. A. Osasuna volver a alcanzar uno de los puestos cardinales dentro de los clubes de cantera nacionales.

La crisis que envuelve la presente temporada, quizá la más atípica y triste en los cien años de vida del club, no deja de ser una nueva oportunidad que se nos presenta para sacar lo mejor de cada uno, crecer y superarnos. Ante la adversidad y las dificultades, Osasuna siempre ha sabido responder y reponerse, tirando de valores, recordando sus principios y mostrando una actitud positiva y constructiva ejemplar.

Osasuna somos todos, y tú como jugador y jugadora, y el resto como familiares, técnicos o aficionados, estoy seguro de que unidos vamos a ser capaces de honrar nuestro pasado sin perdernos en la queja y el desánimo, haciendo con nuestro trabajo diario, cada uno en el desarrollo de su rol, más grande si cabe este sentimiento único que nos enorgullece y generando futuro e ilusión ilimitada en las entrañas del Club Atlético Osasuna, en su cantera.

SESIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.



2. Historia de Tajonar

1980

En el año 1980, el entonces presidente del club, D. Fermín Ezcurra, determinó que la cantera era vital para el C. A. Osasuna. Era necesario un lugar de entrenamiento y trabajo tanto para el equipo profesional como para las categorías inferiores.

De aquí surgió la idea de elaborar una ciudad deportiva. Un proyecto que comenzó localizando unos terrenos idóneos para su construcción: Tajonar.

En la temporada 1980/81 se compraron 80.000 metros cuadrados de terreno con la financiación de la Caja de Ahorros. Posteriormente, se realizó la edificación y la construcción del complejo deportivo, obras que se prolongaron por espacio de un año. Con anterioridad a las instalaciones de Tajonar, los integrantes de los equipos del C. A. Osasuna se veían obligados a utilizar como zona de entrenamiento el estadio de El Sadar, para el equipo profesional, y el Sadarcillo, para los equipos de categorías inferiores. En determinadas ocasiones, incluso, la plantilla profesional de C. A. Osasuna acudía a entrenarse a la Vuelta del Castillo de Pamplona, ya que no contaba con instalaciones propias suficientes en las que pudiese desarrollar un trabajo de garantía.

2000

Con el paso de los años, Tajonar ha ido evolucionando. Con Javier Garro como presidente se construyó un campo de hierba artificial y con Juan Luis Irigaray como máximo gestor rojillo, se completó el gimnasio. Más adelante, en el año 2000, Javier Miranda firmó un convenio con el Gobierno de Navarra, valorado en 100 millones de pesetas, que se invirtió en la construcción de tres nuevos campos de arena con sus vestuarios correspondientes. Asimismo, se levantaron torres de luz artificial para uno de los campos de hierba natural, donde habitualmente entrena el primer equipo y donde juega sus partidos Osasuna Promesas.

2002/03

En la temporada 2002/03, con Pachi Izco como presidente, se modificó en su totalidad el suelo del gimnasio y se adquirieron máquinas de fuerza y rehabilitación. Uno de los campos de tierra se transformó en hierba artificial y los banquillos de los dos campos de hierba natural fueron sustituidos por otros modernos y funcionales. En la campaña 2003/04 se realizó el asfaltado de todos los accesos a las instalaciones y se ampliaron el vestuario del primer equipo y

la dependencia de los Servicios Médicos. Finalmente, en 2006 se adquirieron, en una operación combinada, 150.000 metros cuadrados anexos con el objetivo de ampliar las actuales instalaciones.

2011

El febrero de 2011 se inauguró un nuevo campo de hierba artificial destinado a entrenamientos y partidos de fútbol indoor, y en la temporada 2012/13, la Junta Directiva del C. A. Osasuna, con Miguel Archanco a la cabeza, tras diez años consecutivos de mandato de Pachizco, decidió acondicionar por 700.000 euros los tres campos de tierra que se encuentran en la parte trasera de las instalaciones y transformarlos en terrenos de hierba artificial. En ellos entrenan y juegan sus partidos los equipos de fútbol base de Osasuna, las Escuelas de Fútbol que organiza la Fundación Osasuna y aquellos clubes convenidos que lo solicitan. Se trata de tres terrenos de juego para fútbol 11: uno con dimensiones mayores a los otros dos, y dos de ellos preparados también para disputar partidos de fútbol 8.

2017

Tras el periodo de crisis institucional, en 2017, con Luis Sabalza como presidente, se llevó a cabo una importante remodelación en las instalaciones de Tajonar, con la rehabilitación de la que hasta entonces había sido la vivienda del anterior gerente de las instalaciones y de otras

zonas cercanas, todas ubicadas en la primera planta. Se crearon diferentes zonas comunes y particulares que dan cabida al personal especializado que integra las diversas áreas de trabajo del fútbol base.

2018

En agosto de 2018 se sustituyó la hierba artificial del campo A2, adquiriéndose un terreno de juego de nueva generación, y se llevó a cabo la instalación de cámaras y otros medios audiovisuales que permiten el análisis del juego en entrenamientos y partidos de los equipos del club. De esta manera se cierra una primera fase, que se inició en enero de 2017, de renovación e implementación de métodos, herramientas y sistemas tecnológicos en el fútbol base del C. A. Osasuna.

2019

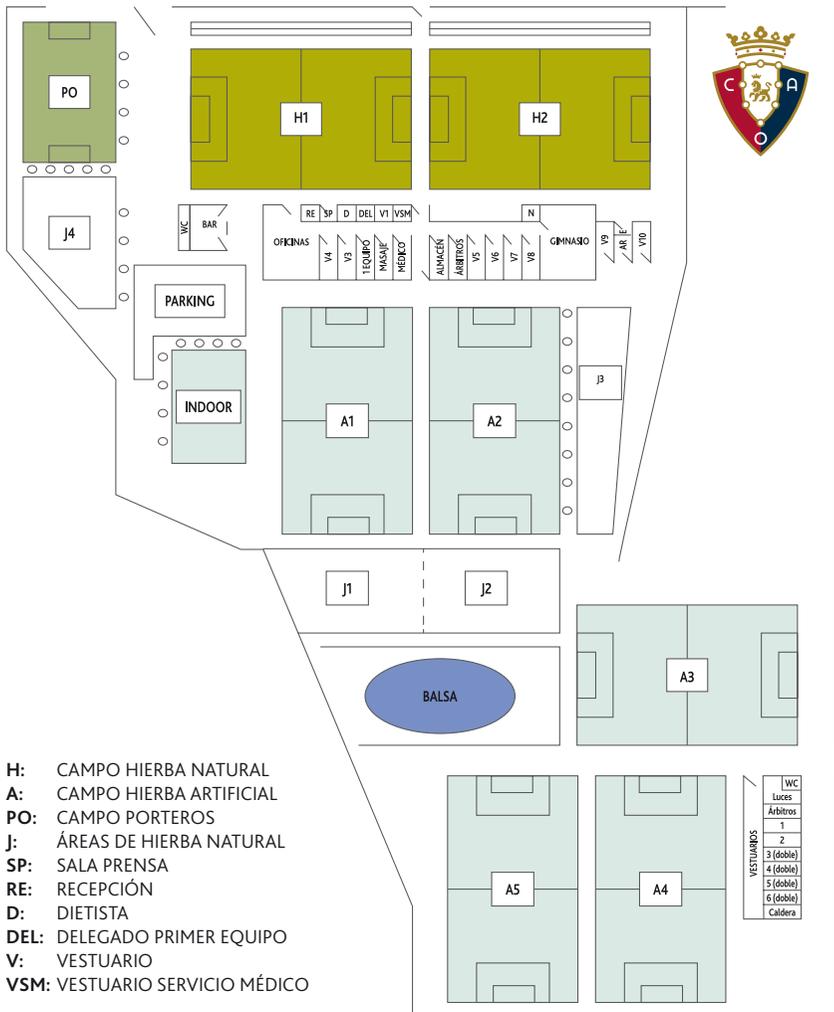
En el mes de junio se cambió el césped del campo natural H2 y se instaló un nuevo sistema de riego en dicho campo.

2020/21

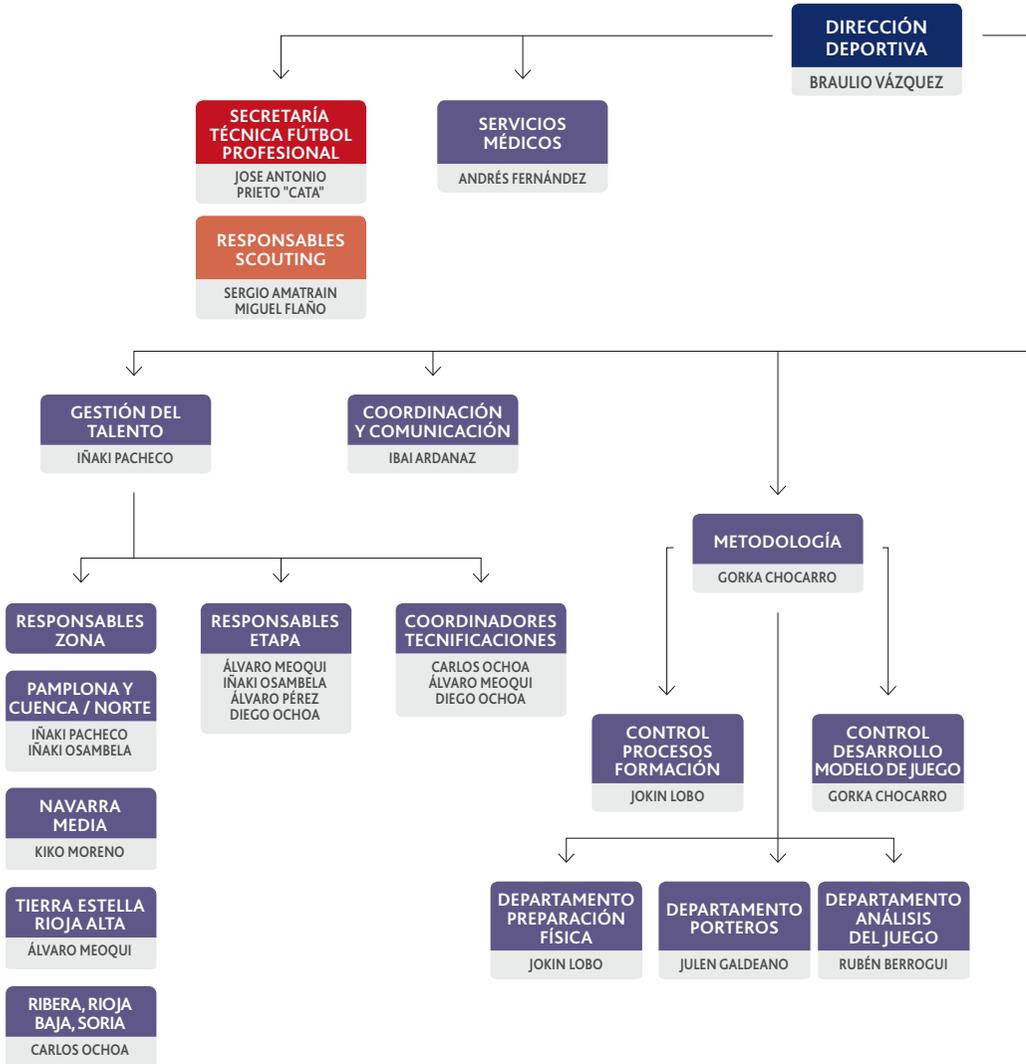
Las instalaciones de Tajonar se dividieron para su uso en dos zonas. La entrada principal, el edificio central y los campos de hierba natural se reservaron exclusivamente para el primer equipo masculino; mientras que el resto de equipos del fútbol base hicieron lo propio en la zona de Anexos de las instalaciones.

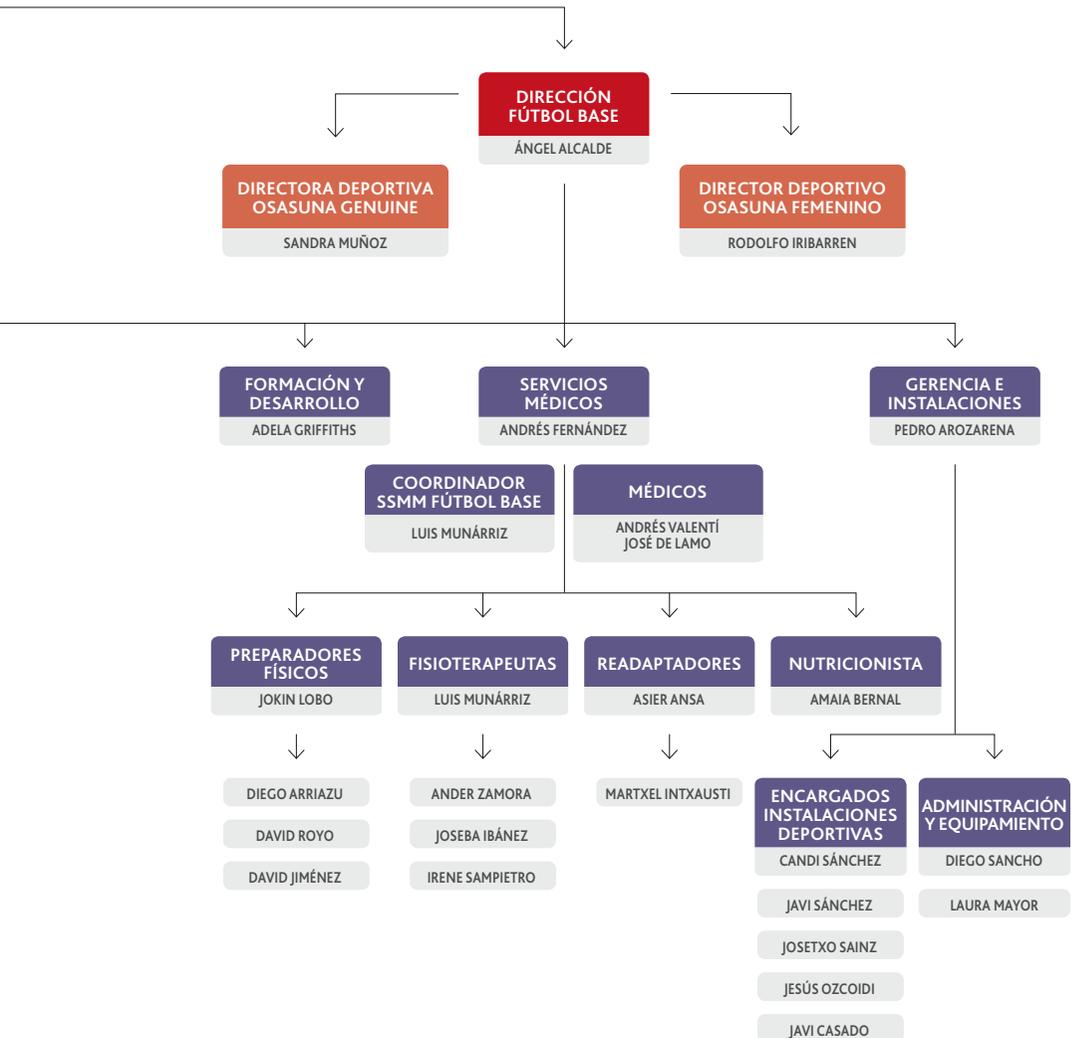
3. Instalaciones de Tajonar

PLANO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS Y ADMINISTRATIVAS



4. Organigrama actual fútbol base





5. Composición del cuerpo técnico

EQUIPO	PUESTO	NOMBRE Y APELLIDOS	JUGADORES
PROMESAS	ENTRENADOR	SANTIAGO CASTILLEJO CASTILLEJO	20
	SEGUNDO ENTRENADOR	IVÁN SANTAFÉ MENA	
	PREPARADOR FÍSICO	AITOR ANDUEZA ELÍA	
	ENTRENADOR PORTEROS	ROBERTO SANTAMARÍA CALAVIA	
	DELEGADO	JOAQUÍN SOLCHAGA BOBADILLA	
	FISIOTERAPEUTA	JAVIER ALONSO ÁLVAREZ	
	FISIOTERAPEUTA	LUIS MUNÁRRIZ PAÑOS	
	READAPTADOR	ASIER ANSA CLAVER	
	ANALISTA	JON ORRADRE MUÑOZ	
	NUTRICIONISTA	AMAIA BERNAL DEL RÍO	
DIVISIÓN DE HONOR	ENTRENADOR	CÉSAR MONASTERIO NAVARLAZ	23
	SEGUNDO ENTRENADOR	PABLO ORBAIZ LESAKA	
	PREPARADOR FÍSICO	DIEGO ARRIAZU CHUECA	
	DELEGADO	EMILIO LEONISIO BARRADO	
	FISIOTERAPEUTA	ANDER ZAMORA GARAIKOETXEA	
	ENTRENADOR PORTEROS	ÍÑIGO CALVO BEITIA	
	ANALISTA	LORENZO SANZOL IRIBARREN	
LIGA NACIONAL	ENTRENADOR	DIEGO PRENDES SÁNCHEZ	20
	SEGUNDO ENTRENADOR	VÍCTOR IRURITA GARCÍA	
	PREPARADOR FÍSICO	DAVID ROYO ROY	
	DELEGADO	NACHO LEUNDA LARUMBE	
	FISIOTERAPEUTA	JOSEBA IBÁÑEZ ORTUETA	
	ENTRENADOR PORTEROS	JULEN GALDEANO ETAYO	
	ANALISTA	IGNACIO DÍAZ LEBLIC	
LIGA CADETE	ENTRENADOR	ÍÑIGO GARCÍA ISO	19
	SEGUNDO ENTRENADOR	ÍÑIGO BURGUETE LACUEY	
	PREPARADOR FÍSICO	DAVID JIMÉNEZ MORENO	
	DELEGADO	ÁNGEL CIORDIA JACA	
PRIMERA CADETE	ENTRENADOR	RÚBEN CÁMARA VIEDMA	18
	SEGUNDO ENTRENADOR	GORKA CHOCARRO	
	DELEGADA	ALICIA MUNÁRRIZ FERNÁNDEZ	
INFANTIL A	ENTRENADOR	ENRIQUE BRUN JASO	18
	SEGUNDO ENTRENADOR	PABLO REMÓN ARTETA	
	DELEGADO	JORGE DE LA FUENTE SAMPEDRO	
INFANTIL B	ENTRENADOR	FELIX SESMA LÓPEZ	18
	SEGUNDO ENTRENADOR	MARTXEL INTXAUSTI LASARTE	
	DELEGADO	JULEN TRIGUEROS SALUDES	

EQUIPO	PUESTO	NOMBRE Y APELLIDOS	JUGADORES
ALEVIN A	ENTRENADOR	FCO. JAVIER ECHAPARE GONZÁLEZ	14
	SEGUNDO ENT. / DELEGADO	CELSO IZURIAGA ITURRIA	
ALEVÍN B	ENTRENADOR	JAVIER ECHEVESTE SORONDO	12
	SEGUNDO ENT. / DELEGADO	JULEN ECHEVESTE SORONDO	
BENJAMÍN	ENTRENADOR	PABLO DOMINGO ARMENDÁRIZ	13
	SEGUNDO ENT. / DELEGADO	EDUARDO MONREAL ARMENDÁRIZ	
FEMENINO RETO IBERDROLA	ENTRENADORA	KAKUN MAINZ MENDÍVIL	26
	SEGUNDO ENTRENADOR	MIKEL NAGORE ORTIZ DE LANDAZURI	
	PREPARADOR FÍSICO	ALBERTO PÉREZ DE CIRIZA	
	DELEGADA	MAITANE SANZOL JIMÉNEZ	
	ENTRENADOR PORTERAS	TOMAS TRIGO GONZÁLEZ	
	FISIOTERAPEUTA	AMAIA UNZU OLAIZ	
	ANALISTA	MIKEL ÁLVAREZ SAGÜÉS	
	READAPTADOR	FERMÍN ERANSUS ARCHEL	
NUTRICIONISTA	AMAIA BERNAL DEL RÍO		
FEMENINO PRIMERA NACIONAL	ENTRENADORA	HELENA OSET GARCÍA	18
	SEGUNDA ENTRENADORA	GEMMA REÑE MORERA	
	PREPARADOR FÍSICO	MIKEL SÁINZ DE VICUÑA PÉREZ DE UNZUETA	
FEMENINO PRIMERA REGIONAL	DELEGADA	LYDIA MURUZÁBAL SENOSIÁIN	19
	ENTRENADOR	MIKEL BAKAIKOA MANZANO	
	SEGUNDO ENTRENADOR	UNAI MARTÍNEZ VIDAURRE	
	DELEGADA	ANE VALLEJO GOIKOA	
GENUINE	ENTRENADOR	JULEN ECHEVESTE SORONDO	23
	SEGUNDO ENTRENADOR	SUSANA BEDMAR JIMÉNEZ	
	PREPARADOR FÍSICO	ISABEL SÁNCHEZ ZABAL	
	DELEGADA	SANDRA MUÑOZ PÉREZ	
	ENTRENADOR PORTEROS	GORKA GOÑI PÉREZ	



6. Composición de los equipos

Nº	NOMBRE	APELLIDOS
PROMESAS		
1	IÑAKI	ÁLVAREZ GOÑI
2	GORKA	ZABARTE MORENO
3	ENDIKA	IRIGOIEN BRAVO
4	JAVIER	LIZARRAGA MURILLO
5	JORGE	HERRANDO OROZ
6	XABIER	CÁRDENAS ANÓRGA
7	GABRIEL	LIZARRAGA GÓMARA
8	ADRIAN	ARANGLUREN OLLO
9	JONATAN	GONZÁLEZ CRESPO
10	JOSE JAVIER	HUALDE ZARATIEGI
11	LUKA	VELIČIĆ
12	IVÁN	MARTÍNEZ MARQUES
13	DANIEL	SANTAFÉ MENA
14	JOEL	RODRÍGUEZ SATORRES
15	ASIER	CORDOBA QUEREJETA
16	JAVIER ENRIQUE	DELGADO SAVERIO
17	AIMAR	OROZ HUARTÉ
18	JAVIER	MARTÍNEZ CALVO
19	JOSE CARLOS	ALIAGA SABATER
20	JON	MONCAYOLA TOLLAR
DIVISIÓN DE HONOR		
1	IKER	BENITO SÁNCHEZ
2	ASIER	BERRUETE CHOCHARRO
3	ADAMA	BOIRO BOIRO
4	JON	DE LUIS SUESCUN
5	IGNACIO	FERNÁNDEZ IBARBURU
6	ELOY	GOÑI AROSTEGUI
7	JORGE	HERNÁNDEZ DE MIGUEL
8	ANDER	IBÁÑEZ ORTUETA
9	XABIER	IRURITA LARRAYOZ
10	NOWEND	LORENZO CABRERA
11	ION ANDER	MARCOS VIEDMA
12	IKER	MUNOZ CAMEROS
13	CHRISTIAN	MUTILVA RAZQUIN
14	MIGUEL	PASCAL GAVARI
15	SERGIO	PASCUAL PALACIOS
16	ASIER	PÉREZ MORENO
17	YOEL	RAMÍREZ SESMA
18	IÑAKI	RUPÉREZ URTASUN
19	MARIO	SÁNCHEZ SALVADOR
20	DANIEL	SANCHO MACAYA
21	JON	VERGARA DOMÍNGUEZ
22	JESÚS	MACAYA RODRÍGUEZ
23	ALEJANDRO	MORALES VALLÉJO
LIGA NACIONAL		
1	MIKEL	ANSO MAINZ
2	JUAN	ASIRON PRIETO
3	MIGUEL	AURIA OLAZÁBAL
4	VICTOR	CIAURRIZ LABIANO
5	DAVID	DELGADO MUNILLA
6	RAFAEL	FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ
7	IKER	LEKLINA AZCÓN
8	AIMAR	MARTIARENA THISTA
9	LISSANDRO	MASOKO BURIBERI
10	ENEKO	OROZ DUCAY
11	ASIER	OSAMBELA LARRAYA
12	IKER	OSUA CABIDA
13	ÓSCAR	PÉREZ PÉREZ
14	MARIO	SALAZAR ELGUEA
15	ENEKO	SIERRA OSÁCAR
16	JUAN	SUÁREZ VALDES
17	ADRIÁN	TABUENCA PIEROLA
18	MANUEL	YANGUAS PÉREZ

Nº	NOMBRE	APELLIDOS
19	IMANOL	BELOKI LARRAYA
20	LUCAS	IBÁÑEZ SOTA
LIGA CADETE		
1	IBAI	ARRASATE CASIMIRO
2	ENEKO	AYERRA CORCUERA
3	DAVID	BAILE YUBERO
4	ALEJANDRO	DOMÍNGUEZ GARATE
5	MALURO	ECHEGOVEN BERROZPE
6	AIMAR	ETXEBERRIA OTXOTORENA
7	TIAGO	GALHARDO URDAPILLETA
8	JAVIER	GAMBRA ISLA
9	HUGO	GARCÍA JIMÉNEZ
10	IKER	GONZÁLEZ OTAMENDI
11	ALEJANDRO	JIMÉNEZ ALMAGRO
12	UNAI	LARREA LEATXE
13	LUIS ALBERTO	LÓPEZ MORALES
14	ANDER	MARTICORENA SÁEZ
15	IVÁN	SALINAS VINA
16	UNAI	SANTOS MAÑERU
17	JULEN	VICUNA GUJARRO
18	UNAI	ZALBA GONZÁLEZ
19	CARLOS	LUMBRERAS SOLANO
PRIMERA CADETE		
1	SERGIO	ARRAIZA BUSTAMANTE
2	ANDONI	ASTRAÍN ZABALEGUI
3	GORKA	AZAGRA LARRONDO
4	DANIEL	BERRIO GIRALDO
5	AIMAR	BONEL AICUA
6	ANDRES	BURGUETE IRIGOYEN
7	GONZALO	CERVERA SANZ
8	LUCAS	CHAMORRO MARTÍN
9	PABLO	CIGANDA GONZÁLEZ
10	PABLO	GARCÍA GIL
11	ANDER	IRIBARREN PENUELAS
12	IBAI	JIMÉNEZ CERVERA
13	DANIEL	JIMÉNEZ JUSTE
14	ASIER	LARRIÓN GÓMEZ
15	ANAI	MORALES PIDDO
16	AIMAR	MUTILVA REDÍN
17	LUKEN	POZUETA JIMÉNEZ
18	YERAI	VILCHES BLANCO
INFANTIL A		
1	ANDER	ALONSO LABIANO
2	ASIER	BONEL AICUA
3	OIER	CORDÓN MANCHA
4	LUCAS	DÍAZ NAVARRO
5	MARIO	DÍAZ VICENTE
6	XABIER	GARIN ARZÓZ
7	DIEGO	HERNÁNDEZ SIMÓN
8	HÓDEI	IBIARTE JAURECI
9	PABLO	ITURRIA MORAL
10	IKER	LIZASO MONREAL
11	IBAI	LÓPEZ CER
12	CESAR	LÓPEZ DE ARECHAVALETA GARCIA
13	GUILLERMO	MONROY OSTIVAR
14	AIMAR	RUIZ RUBIO
15	XABIER	SAGASTA OLAVERRI
16	EDUARDO	SAN MIGUEL MINA
17	PEDRO	SARANGO ROCA
18	NICOLÁS	SERRANO ÍÑIGUEZ

Nº NOMBRE APELLIDOS

INFANTIL B		
1	RUBÉN	ALONSO LABIANO
2	JON ANDER	ARANA MORLA
3	ÍNIGO	AURIA OLAZÁBAL
4	MIKEL	BERMEJO TANIÑE
5	PABLO	CONDÉ JIMÉNEZ
6	PABLO	CUELENZU IBARRA
7	PABLO	LANDIVAR HIERRO
8	ASIER	LEGORBURU LABIANO
9	ROMÁN	LUSARRETA PAGOLA
10	ANDER	MARTÍNEZ PONCE
11	ADEI	MENDIQUETA PÉREZ DE VILLAREAL
12	CRISTIAN	MONTES SESMA
13	RUBÉN	MUTILVA RAZQUIN
14	MARCOS	PÉREZ PÉREZ
15	IKER	QUINTERO PULGARIN
16	ÍNIGO	SÁEZ PÉREZ
17	IRAKI	SANZ HUALDE
18	YOEL	VILLAMAYOR GONZÁLEZ

ALEVÍN A		
1	MARTÍN	ALDUAN IBIRICU
2	IKER	ARRAIZA BUSTAMANTE
3	HUGO	BASARTE DIEZ
4	IKER	GUIBERT DOMENO
5	IVÁN	CUTIÉRREZ PELLEJERO
6	MARCOS	LUSARRETA PAGOLA
7	JUAN	MORENO DE MIGUEL
8	RAFAEL	PÉREZ RUIZ
9	ENATZ	RUIZ ANABITARTE
10	ASIER	SAMANIEGO RODRÍGUEZ
11	OIER	SEGURO ILLUNDÁIN
12	SAMUEL	SUESCUN REDIN
13	MIKEL	URRESTARAZU CARRERAS
14	KEVIN PABLO	VALENCIA APESTEGUIA

ALEVÍN B		
1	ENRIQUE	ALMENDÁRIZ ESCUCHURI
2	DAVID	GARCÍA SAINZ
3	AIMAR	GARCÍA IDOATE
4	CÉSAR	LAFRATA FALGUERA
5	DAVID	MARTÍNEZ MATA
6	ENEO	MIRANDA MORALES
7	SERGIO	MUIN AZPILICUETA
8	IZAN	PUNZANO BEORLEGUI
9	MIKEL	SALINAS VIÑA
10	ADRIÁN	SIEIRO ESTEBAN
11	AITOR	URRUTIA RODRÍGUEZ
12	MARTÍN	YANCI BADOS

BENJAMÍN		
1	JOHAN PATRICIO	COSTA BARRIGAS
2	ÍNIGO	ARISTU GARCÍA
3	EDER	HUICI GONZÁLEZ
4	LUCAS	LAMATA JIMÉNEZ
5	IKER	LOTEGUI ZULET
6	JON	LÓPEZ CABODEVILLA
7	ASIER	MARTÍNEZ PÉREZ
8	OIER	MIRANDA HUALDE
9	DIEGO	MOJINA ORTEGA
10	ASIER	OLLO AGUIRRE
11	ÍNIGO	PÉREZ PÉREZ
12	ODEI	SALGADO MARTÍNEZ
13	DANIEL	SÁNCHEZ DUQUE

RETO IBERDROLA		
1	ANE	ANSA MALO
2	NAHIA	AZPIAZU MORENO
3	MARÍA	BLANCO ARMENDÁRIZ
4	SARA	CARRILLO MORENO
5	SERENA	DOLAN
6	GARAZI	FACILA GIRALTE
7	PALOMA	FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ
8	LEYRE	FERNÁNDEZ SÁNCHEZ
9	MAITE	GARDE ECHALECU
10	MARÍA	GONZÁLEZ POINT
11	LORENA	HERRERA PERALES
12	IARA	LACOSTA SÁNCHEZ
13	JAIONE	LARRAOTZ SENOSIÁIN
14	MARINA	MARTÍN MASSANET

Nº NOMBRE APELLIDOS

15	CELIA	OCHOA IBÁÑEZ
16	SILVIA	PÉREZ FERNÁNDEZ ROMARATEGUI
17	MARIAN	PUEYO ARIAS
18	MIRIAM	RIVAS PINTO
19	VANESSA	RODRÍGUEZ IRIBARREN
20	NEREA	SALINAS MURUZÁBAL
21	JOSUNE	URDANIZ MAURIN
22	MAITANE	ZALBA IRANETA
23	PATRICIA	ZUGASTI OSÉS
24	AITANA	ZUMARRAGA GARDE

PRIMERA NACIONAL		
1	OHIANE	BEGUIRISTÁIN FERNÁNDEZ
2	UXOA	BÉRTIZ AYUSO
3	PAULA	CAPILLA TIRAPU
4	RAQUEL	CONSTANZA SAN MARTÍN
5	SÁIDA	ECHARRI ASIAIN
6	LYDIA	EZPOND GARNUZA
7	LAURA	GOÑI OSÉS
8	AINHUA	GJALLAR MACHIN
9	MARINA	IZURA TLOSPAN
10	SAIOA	LARUMBE BELOQUI
11	BEA	LÓPEZ DÍAZ
12	CELIA	LÓPEZ LANGAS
13	LOLA	MATEO OREJA
14	MARÍA	MENDAA LACALLE
15	NEREA	NAGORE LACOSTA
16	MIREN	OLLO GARCÍA
17	CARLA	PARRONDO QUINTANA
18	AROA	RODRÍGUEZ REDIN
19	KAROLINA	SARASÚA ELIA
20	MAITE	VALERO GARCÍA
21	MAITANE	VILARINO MENDIQUETA

REGIONAL		
1	NEREA	AGESTA MARTICORENA
2	NEREA	AINZUA ARMENDÁRIZ
3	LAURA	AUGUSTO REJANO
4	LAURA	CRUCHAGA LÓPEZ
5	ANDREA	DONCEL SÁNCHEZ
6	LEIRE	ECHARRI DELGADO
7	NAHIA	ESPINOSA GOÑI
8	CARLA	FERNÁNDEZ VIDAL
9	XENIA	GARCÍA GRACIA
10	IRUNE	GARCÍA RUIZ
11	OHIANE	GONZÁLEZ ALVERO
12	ANE	GOYENECHE AYECHU
13	GISELA	GRANDE MARTÍNEZ
14	NAROA	MOZAZ MALON
15	BERTA	MUGUIRO ESEVERRI
16	OHIANE	MURUZÁBAL VALENCIA
17	JULIA	RODRÍGUEZ CORTÉS
18	CLAUDIA	RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ
19	IZARO	URRUTIA ITURRALDE

GENUINE		
1	OIER	ALTUNA BILDARRAZ
2	ALBERTO	IBÁÑEZ BURGUETE
3	AIMAR	TELLECHEA ARAMBURU
4	RUI MANUEL	MEIRINHO CLARO
5	RAÚL XABIER	CAPABLO FUENTES
6	DAVID	LECUMBERRI SANTESTEBAN
7	ASIER	BOLIVAR ARIAS
8	GORKA	PEÑA ECHEVERRÍA
9	PABLO	ALDEA CATALÁN
10	EMILIO	GÓMBARA ARANA
11	FÉLIX	GONZALO GALLARDO
12	IBAI	GANLUZ ARETA
13	ANDER	LIZARRAGA VILLAREJO
14	EDUARDO	LARUMBE MENDIOLA
15	ABRAHAM	GARCÍA ALARCOS
16	LANDER	OCHANDORENA REDIN
17	JUAN CARLOS	SANTANA CUENCA
18	DANIEL	MUÑOZ CARRASCO
19	FERNANDO	GONZÁLEZ SACRISTÁN
20	DENISSE VANESA	VERA HUACÓN
21	JORGE	GONZÁLEZ SACRISTÁN
22	IVÁN	LINARES LARREA
23	IBAI	PRAT ORDORIKA

7. Tajonar 2020/2021

A. ESPECÍFICO DE PORTEROS

Se inicia el programa individual de mejora

Una vez elaborado el **Modelo Formativo** para el área de porteros, donde se establecen los **objetivos, contenidos** de entrenamiento, y **planificación** a trabajar en cada categoría, ha llegado el momento de tener en cuenta las individualidades y el ritmo de aprendizaje de nuestros porteros.

Aprovechando la **atención personalizada** que reciben nuestros porteros, en la presente temporada se ha iniciado un **programa de entrenamiento individualizado**, consolidando así las ideas planteadas desde la temporada anterior. La programación de este trabajo personalizado comienza con un **proceso de autoconocimiento** a través de reuniones individuales entre el guardameta y su entrenador de porteros, donde se le guía y orienta hacia una **toma de conciencia** de sus propias cualidades, mostrándole tanto sus fortalezas y como los aspectos a mejorar. A partir de aquí, se consensúa un objetivo deportivo.

Continuando con la programación marcada, el entrenador de porteros elabora un informe a partir de esas primeras reuniones para establecer los cuatro contenidos de entrenamiento priorita-

rios a trabajar con cada portero y los aspectos a incidir en cada uno de ellos. El responsable del área de porteros planifica los contenidos del entrenamiento, priorizando los contenidos individuales en días alejados del partido, que es cuando el portero trabaja de manera más detenida y cuando se acumula mayor tiempo de sesión. Dependiendo de la etapa (iniciación / perfeccionamiento / pre-rendimiento) prevalecerán en mayor o menor medida los contenidos individuales sobre los contenidos del Modelo Formativo y Modelo de Juego.

Cuando el portero ha asimilado y ha alcanzado su objetivo, se vuelve a reunir con su entrenador para hacer una nueva valoración y volver a marcar nuevos retos formativos. De esta manera, el propio portero acaba siendo consciente de su progreso en los diferentes contenidos de entrenamiento (tanto fortalezas como aspectos a mejorar). El objetivo es, por tanto, que cada portero de la base sea plenamente partícipe de su proceso de aprendizaje, convirtiéndose en el principal protagonista del mismo.

Para terminar, el entrenador de porteros y el responsable de esta área de trabajo específica se reúnen para evaluar los contenidos individuales de entrenamiento, cuantificar las veces que han sido planificados y valorar el avance conseguido en cada uno.



UNO DE LOS CAMPOS DE HIERBA NATURAL DE TAJONAR, DONDE ENTRENA EL PRIMER EQUIPO.

B. PROYECTO EXTERNO

El área de gestión del talento desarrolla y pone en marcha su herramienta de registro y control de datos

Los responsables del proyecto externo del área de Gestión del Talento, Carlos Ochoa y Álvaro Meoqui, coordinados por Garikoitz Fullaondo como asesor deportivo y CEO de Kimet Sport, han confeccionado, desarrollado e implementado una **herramienta de registro centralizado de datos** que se ha integrado en Osasuna Planning y permitirá al Club Atlético Osasuna alcanzar en su base el nivel de detalle, seguimiento y control que precisan los procesos de detección,

captación y tecnificación del talento.

Un equipo de trabajo compuesto por 28 técnicos (entrenadores, ojeadores, observadores, metodólogos, responsables de etapa y responsables de zona) pondrá en marcha esta temporada de forma plena los procesos de detección del talento, tecnificación, captación, perfeccionamiento, seguimiento y acompañamiento a los jóvenes futbolistas navarros, inexistentes en su mayor parte hasta ahora, y que mediante el proyecto Tajonar 2017 han podido analizar, completarse, formalizarse, proyectarse y comenzar a ejecutarse. Un programa confeccionado por y para la cantera rojilla que en los dos últimos años se ha venido desarrollando desde esta área del fútbol base y la dirección de cantera con el fin de cerrar una metodología pro-



UNO DE LOS CINCO TERRENOS DE JUEGO DE HIERBA ARTIFICIAL DE LAS INSTALACIONES.

pia, adecuada y ajustada a la filosofía de trabajo e idiosincrasia del club y a las necesidades del fútbol actual.

De esta manera, el proyecto externo que el Club Atlético Osasuna está desarrollando con sus clubes convenidos cierra en esta temporada 2020/21 una etapa de regeneración y desarrollo de estructuras y nuevos procesos de trabajo en cantera. Y lo hace gracias, principalmente, a esta herramienta de registro de datos que va a permitir a la entidad centralizar toda la dinámica de desarrollo de talento de los jóvenes futbolistas, así como su dinámica de valoración del talento para su incorporación a la estructura interna de Tajonar.

Los responsables del club podrán desde una única plataforma gestionar el visionado de todos los partidos de los niños y niñas navarras *in situ*, así como la valoración evolutiva de todos ellos, mediante registro en tiempo real de todo lo observado en entrenamientos y competiciones. En la misma línea, la aplicación está estructurada de manera que todo el proceso de detección, selección y confirmación de jugadores, podrá ser gestionado desde este único lugar al que todos los técnicos tendrán acceso, para realizar una optimización innovadora de todo el proceso de detección del talento orientándolo desde todos los puntos de Navarra hasta llegar a Tajonar.



TAJONAR CUENTA CON TODO LO NECESARIO PARA OFRECER UNA BUENA FORMACIÓN DEPORTIVA.

C. MODELO DE JUEGO

Implementación y presentación del modelo de juego

Una de las principales novedades en el trabajo de cantera del C. A. Osasuna ha sido la presentación del **Modelo de Juego Osasuna** y del proceso de ejecución del mismo. Este modelo de juego fue expuesto a los entrenadores del fútbol base de Tajonar el pasado mes de junio por Gorka Chocarro, nuevo director del área de metodología, y Gari Fullando, asesor deportivo del club. Está siendo implementado a lo largo de la presente temporada 2020-2021 mediante el trabajo conjunto de los técnicos y técnicas de cantera y los responsables del área de metodología.

El Modelo de Juego pretende ser un **manifiesto de identidad** que acompañe al jugador en su proceso de aprendizaje en

LA FORMACIÓN EN UN MODELO DE JUEGO ES CLAVE EN LOS JÓVENES FUTBOLISTAS.



las distintas etapas formativas a lo largo de su experiencia en el fútbol base del Club Atlético Osasuna. Por eso, este modelo de juego, que es concebido desde una perspectiva no limitante, busca reunir y desarrollar distintas sensibilidades para con el juego y tiene en la pluralidad una de sus principales características. Una **pluralidad** que viene dada, inicialmente, por la naturaleza singular del jugador, que siente el juego y se expresa en él de manera propia, particular, única; después, por la identidad propia del fútbol navarro y su esencia, donde los contextos competitivos son diversos en las distintas categorías del fútbol base del Club Atlético Osasuna; y por último, por el juego en sí mismo, que demanda capacidad de adaptabilidad y variabilidad para con la diversidad de contextos que emergen durante el jugar.

Por todo lo anteriormente mencionado, el Modelo de Juego Osasuna propone distintos niveles de concreción que ayudan a desarrollar y asimilar esa pluralidad.

En primer lugar, se definen dos **tendencias** de juego, activa y reactiva, siendo la primera de ellas la tendencia principal o preferente a desarrollar en el fútbol base. En términos generales, la tendencia de juego activa está enfocada desde los momentos con balón en los que se busca, bajo la premisa de buscar la progresión en el juego, estar en posesión del balón el mayor tiempo posible, hacia los momentos sin balón, en los que se busca el poder recuperarlo lo antes posible. Por otro lado, la tendencia reactiva está enfocada desde los

EL MODELO DE JUEGO DOTA A NUESTROS EQUIPOS DE UNA IDENTIDAD PROPIA Y RECONOCIBLE.



momentos sin balón, en los que se busca tratar de dificultar la progresión del rival desde el repliegue en bloque medio, hacia los momentos con balón, en los que se busca atacar de forma vertical la profundidad tras la recuperación.

En segundo lugar, y vinculados a esas tendencias de juego, se concretan distintos **estilos** ofensivos, indirecto-combinativo y/o directo-vertical, y defensivos, directo-presión y/o indirecto-repliegue. Esos estilos son vinculados a las distintas tendencias en función de la naturaleza de las mismas, por lo que la tendencia activa estará vinculada al estilo ofensivo indirecto-combinativo y al estilo defensivo directo-presión, mientras que la tendencia reactiva estará vinculada al estilo ofensivo directo-vertical y al estilo defensivo indirecto-repliegue.

En tercer lugar, tras las tendencias y los estilos, se concretan distintos sistemas o estructuras preferenciales, 1-4-3-3 y 1-4-4-2, atendiendo a las particulari-

dades de los mismos y vinculándolos a las tendencias y los estilos en función de sus fortalezas y/o debilidades, dado que estos **sistemas o estructuras** son entendidas como un medio dinámico y no como un fin en sí mismos.

En cuarto y último lugar, se definen una serie de **contenidos** o comportamientos tácticos en las distintas fases del juego, ofensiva y defensiva, así como en los cuatro momentos del juego; ataque organizado, defensa organizada, transición defensa-ataque y transición ataque-defensa, que dotan a los equipos del fútbol base de una identidad propia y reconocible.

Como cierre, cabe destacar el papel fundamental de todos los técnicos y técnicas de Tajonar que, bajo la coordinación del departamento de metodología y su asesor deportivo, han sido una pieza fundamental estos dos últimos años en el proceso de elaboración del Modelo de Juego Osasuna, un modelo genuino, novedoso y único.

D. PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL

Formación y desarrollo: psicología aplicada al fútbol

Esta temporada, desde el Área de Formación y Desarrollo se han impulsado medidas que favorezcan la adaptación a la situación actual que vivimos; participando en la elaboración, junto con otras áreas, del Plan de Contingencia y de los diferentes protocolos COVID-19 de Tajonar.

Entre ellas, destaca el cambio de formato de las sesiones correspondientes a los programas formativos dirigidos a jugadores, familias y técnicos, realizándose esta temporada de manera online. El Club Atlético Osasuna es plenamente consciente de la importancia de las formaciones para el crecimiento de la entidad, por lo que suprimirlas no ha sido nunca una opción. La idea ha sido más bien la de adaptarse a los tiempos que corren y aprovechar los avances tecnológicos con los que se cuenta, con la esperanza de que algunos de estos cambios hayan venido para quedarse, combinando en un futuro próximo la formación online y la presencial, sin miedo a que disminuya la alta participación mostrada hasta este momento hacia estas formaciones.

Además, la responsable de esta área de trabajo, Adela Griffiths, en su función de "analizar los diferentes aspectos del fútbol

base y elaborar propuestas de mejora", se ha encargado de coordinar esta temporada un nuevo proyecto de intervención psicológica, basado en los procesos de evaluación y diagnóstico y destinado inicialmente a los tres equipos de la modalidad de fútbol 8 (Benjamín, Alevín B y Alevín A). El proyecto, inmerso en el marco de la formación integral del joven jugador de cantera, pretende obtener datos acerca de las **variables psicológicas que influyen en el rendimiento de los jugadores**, indagando en un área de creciente desarrollo y que es considerada como determinante para el óptimo progreso deportivo de los niños, adolescentes y jóvenes futbolistas.

Para ello, se ha creado un equipo de trabajo formado por tres personas voluntarias (profesionales y/o estudiantes en activo relacionadas con el ámbito de la psicología) y el asesoramiento de la Dirección Deportiva de cantera, así como con otros profesionales de la psicología y la pedagogía que colaboran con el Club Atlético Osasuna.

El objetivo que se pretende alcanzar es el de recopilar datos que permitan sentar las bases del trabajo psicológico futuro, creando una estructura que permita fomentar el autoconocimiento de los jugadores y favorecer el aprendizaje e interiorización de determinadas habilidades, técnicas y estrategias psicológicas. Para conseguirlo, será necesario trabajar tanto con los jugadores como con todos los agentes que participan en su formación.

E. MONITORIZACIÓN BIOMÉTRICA

Monitorización biométrica de los jugadores y jugadoras del C.A. Osasuna y sus clubes convenidos

El Club Atlético Osasuna ha firmado un acuerdo con Telefónica y la startup **HUMANOX**, patrocinador oficial de nuestro equipo femenino de la liga Reto Iberdrola, para desarrollar en los próximos cuatro años, mediante un dispositivo avanzado, el programa "Cantera Salud", una iniciativa dirigida a mejorar el rendimiento deportivo y la salud de todos los jugadores y jugadoras que semanalmente se ejercitan en Tajonar, así como de aquellos que lo hacen en sus clubes convenidos.

La espinillera inteligente, que es la herramienta a través de la cual vamos a alcanzar nuestro objetivo, nos permite conocer el comportamiento del jugador en una sesión de entrenamiento o en un partido, analizando múltiples métricas representativas sobre su rendimiento y salud. Desde la medición de la temperatura como medida preventiva a la situación del COVID, a otras variables como son las distancias, las velocidades o la fuerza de golpeo.

Todas las plantillas disponen de este dispositivo, incluidos los equipos de fútbol 8; si bien, por las

edades que comprenden las plantillas de esta etapa de iniciación, no es habitual manejar los datos que generalmente un GPS aporta. Las espinilleras ofrecen estos y otros datos cuyo registro y control, a buen seguro, resultarán relevantes y trascendentales al analizarlos y compararlos en el tiempo, permitiéndonos elaborar un historial de carácter principalmente condicional y de salud, que ofrecerá una visión rica, valiosa y de calidad acerca de la progresión de cada canterano.

Con la obtención de datos biométricos de los usuarios de las espinilleras, otras áreas de trabajo de cantera también se verán favorecidas, como es el caso del Departamento de Captación, ya que en sus procesos de detección y desarrollo interno del talento dará un salto cualitativo por la obtención de datos determinantes (tales como fuerza de impactos, número de sprints, fatiga, distancia recorrida...) que permitirá, por un lado, una selección de mayor calidad del jugador (perfil Osasuna) basada en ítems objetivables, y por otro lado, la mejora del proceso de entrenamiento integrado (diseño de tareas) en función de las subdinámicas internas de Tajonar (recuperación activa, fuerza, resistencia y velocidad).



LA ESPINILLERA HUMANOX MIDE UN ALTO NÚMERO DE PARÁMETROS DE LOS JUGADORES Y JUGADORAS.

HUMANoX dispone de una plataforma en formato web y aplicación móvil donde el jugador se registra, lo sincroniza a las espinilleras y puede observar las variables que conforman su estado y su proceder en la sesión de entrenamiento. Asimismo, la herramienta nos ofrece la posibilidad de crear un perfil de técnico/a, en el cual el entrenador y la entrenadora de Tajonar pueden conectarse y acceder a los datos que nos proporcionan las espinilleras en directo y en el post-entrenamiento.

Dado el potencial de este dispositivo, el Departamento de Preparación Física del fútbol base ha puesto en marcha un proceso basado en el conocimiento de la herramienta y su adecuada aplicación en todos los equipos. En este proceso se contempla una atención cercana y directa con el jugador, la cual se realizará de manera individualizada con el fin de solucio-

nar lo antes posible cualquier problema que surja tanto a nivel técnico como de puesta en marcha. Además, se efectuará un seguimiento del registro en directo de los datos, así como el análisis de la información al finalizar el entrenamiento.

El Área de Metodología sigue estudiando e investigando aquellos medios que permitan mejorar el proceso de formación integral de los/las jóvenes futbolistas. Por ello, consideramos una prioridad aprovechar la oportunidad de seguir creciendo en nuestros recursos y métodos de trabajo.

De esta manera, el Club Atlético Osasuna sigue desarrollando de manera permanente su proceso de regeneración y actualización en aspectos de I+D y Big Data, vinculados al fútbol y reforzando su compromiso con el medio ambiente y su sostenibilidad.

LAS ESPINILLERAS HUMANOX, PATROCINADOR DEL EQUIPO FEMENINO.



F. TAJONAR SALUDABLE

El Departamento de Nutrición está en pleno desarrollo y consolidación

Esta temporada, el Departamento de Nutrición del Fútbol Base, perteneciente al Área de Servicios Médicos del C. A. Osasuna, ha ampliado la cobertura que ofrece a los jugadores y jugadoras de Tajonar extendiendo los horarios de atención de los servicios existentes hasta ahora y desarrollando otros nuevos que se están implementando a lo largo de los primeros meses de actividad deportiva.

La alimentación es una parte fundamental para alcanzar el óptimo rendimiento deportivo y también una pieza clave para el bienestar de los futbolistas. Con estas premisas, Amaia Bernal se ha incorporado al grupo técnico de profesionales de la cantera rojilla para penetrar y perfeccionar en los procesos abiertos de control y seguimiento del jugador e iniciar otros relacionados con la formación, el asesoramiento y la creación de hábitos saludables. Así, todos los canteranos y canteranas del club, tanto los componentes de los equipos masculinos (desde el Benjamín al Promesas), como aquellos que juegan en Osasuna Genuine o en los equipos Femeninos, disponen a partir de ahora de un profesional de referencia al que poder acudir en cualquier momento, así como un plan de atención, control, seguimiento

y formación nutricional que pretende sentar las bases nutricionales en cada una de las etapas y categorías del club.

Este primer año el objetivo recae en dar forma y crear el escenario en el que los aspectos nutricionales adquieran el protagonismo que realmente precisan. La comunicación constante entre la nutricionista y los entrenadores, consensuando las pautas de manera coordinada con otras unidades como la fisioterapia o la readaptación, junto a la plasmación de esta labor y el trabajo individual con cada futbolista en la aplicación Osasuna Planning, son algunos ejes de acción de esta puesta en marcha; sin olvidar los avances en la consulta en relación a la adquisición de material profesional o herramientas específicas de trabajo como pueden ser la báscula o el kit antropométrico que permiten valorar a los jugadores de manera muy fiable.

TODOS LOS EQUIPOS QUE FORMAN PARTE DEL FÚTBOL BASE SIGUEN LAS MISMAS PAUTAS DE ALIMENTACIÓN.



La estrategia del servicio se proyecta en el siguiente marco:

- ✓ **Control:** seguimiento de la composición corporal que nos permite evaluar la evolución del peso, la talla y otros parámetros.
 - ✓ **Detección:** el papel del cuerpo técnico es fundamental para la detección de posibles dificultades que puede tener el o la jugador/a, y su derivación inmediata al servicio de nutrición.
 - ✓ **Formación:** mediante charlas colectivas a familias y jugadores/as.
- Evaluación individual de hábitos dietéticos de todos los jugadores y jugadoras, mediante hojas de registro alimentario.
 - Consulta individual con los jugadores y jugadoras que necesiten apoyo para mejorar su patrón dietético.
 - Abordaje nutricional de las lesiones deportivas que puedan beneficiarse de una pauta nutricional.
 - Dos breves encuentros colectivos previos al entrenamiento para tratar temas importantes relativos a la nutrición deportiva.

Las acciones programadas para esta primera temporada, son:

- Valoración periódica de la composición corporal de todos los jugadores. La frecuencia de las mediciones se ha planificado en función de la categoría del equipo.
- Una charla formativa para las familias de los jugadores y jugadoras.
- Meriendas saludables.
- Planificación de menús para competiciones fuera de casa.
- Gestión de la suplementación deportiva para los partidos.

A pesar de que parezcan muchas las acciones en desarrollo, estos son tan solo los primeros pasos de un servicio que seguiremos desplegando en las próximas temporadas. Con el fin de mejorar la calidad del mismo, y una vez consolidados los procesos implementados este año, otras actividades irán viendo la luz, como son, por ejemplo, las siguientes: talleres de elaboración de batidos recuperadores, ideas de menús semanales para las familias, metodología de educación nutricional para jugadores o formación sobre nutrición al cuerpo técnico.



G. PROGRAMA ÚNICO Y VANGUARDISTA

Un programa formativo de cantera único, vanguardista e integrador

En el fútbol base de un club profesional nos podemos encontrar con jóvenes adolescentes que llegan al alto rendimiento o bien jóvenes adolescentes que se están preparando para alcanzarlo. A pesar de que esta empresa es sumamente complicada, la ilusión, la pasión y las ganas mostradas en su quehacer diario es la tónica habitual en todos ellos. Basta con pensar, por ejemplo, que sólo uno de cada cinco jugadores que pasa por Tajonar en algún momen-

to llega a la categoría juvenil de División de Honor y en que no son más de cuatro los jóvenes que cada temporada (media de los últimos 10 años en Tajonar) entran en dinámica del equipo filial. Todo ello, como no puede ser de otra manera, conlleva una gran responsabilidad para el club ante la que debe responder con conciencia, garantías y profesionalidad.

La implicación, la dedicación y el esfuerzo que despliegan los canteranos rojillos en su práctica deportiva es algo formidable y extraordinario: entrenan casi todos los días del año, varias horas cada jornada, se les exige grandes capacidades a nivel físico y psicológico,

EN TAJONAR, LAS PERSONAS RECIBEN UNA FORMACIÓN INTEGRAL QUE VA MÁS ALLÁ DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS Y TÁCTICAS.



afrontan competiciones importantes y son evaluados continuamente. Además, deben responder a sus estudios y renunciar a otras actividades propias de su edad. La realidad nos muestra como muchos de ellos pierden algunas de sus amistades extradeportivas, reducen su círculo de amigos, sus temas de conversación son casi únicamente el fútbol y pierden el interés por otras actividades que no sean deportivas. Y si esto fuera poco, estos jóvenes deben ser capaces de adaptarse a cambios y situaciones que no son fáciles para ninguna persona adulta, como pueden ser cambios de residencia, distanciamiento con la familia o desplazamientos constantes y largos.

La mayor garantía para crecer y responder con acierto y excelencia a las

necesidades de nuestros canteranos y canteranas es dar forma a una estructura de primer nivel y dotarla de recursos materiales, metodológicos y humanos necesarios para alcanzarlo.

Sobre esta base, **el C. A. Osasuna propone una formación integral para sus jóvenes futbolistas, con el fin de que alcancen altas competencias a nivel deportivo, humano, social, académico y psicológico que les permita ser jugadores de fútbol competitivos y personas exitosas en sus vidas.**

Así, son 170 los contenidos que por el momento conforman el **PROGRAMA FORMATIVO DE TAJONAR**, que se despliega en las 5 dimensiones mencionadas anteriormente.

DEPORTIVA

77 contenidos deportivos del modelo formativo y 33 contenidos del modelo de juego

ACADÉMICA

16 contenidos a tener en cuenta en la evolución académica de cada jugador

SOCIAL

27 contenidos relacionados con las expectativas (10) y las habilidades sociales (17)

HUMANA

40 contenidos: valores y actitudes

PSICOLÓGICA

10 contenidos relacionados con la gestión emocional (5) y el control de variables psicológicas que influyen en el rendimiento (5)

8. Normativa para los jugadores y jugadoras

COMO MIEMBROS DE OSASUNA...

- Siempre que estemos representando a OSASUNA, **nuestra imagen** será la que **identifique al club**.
- Formar parte de OSASUNA debe ser para todos nosotros motivo de **orgullo y respeto**.
- Debemos tener una **conducta de respeto** a todas las personas y espacios que nos rodean: técnicos, jugadores, médicos, fisioterapeutas, profesores, dirigentes, psicólogos, utilleros, jardineros, sanitarios, administrativos, etc., así como a las instalaciones, material, equipajes o campos de juego.
- Todos los jugadores de cantera debemos tener claro que **todos somos iguales**, compañeros de un mismo equipo y de un mismo club, a quienes debemos respetar y ayudar ante todo.
- Nuestra **imagen nos identifica** a todos por igual, por lo que cuando representemos al club, no estarán permitidos: pendientes, collares, anillos, gorras, etc.
- No olvidar nunca cuál es nuestro objetivo: **"Ser cada día mejores personas y jugadores de fútbol, disfrutar con este deporte y del proceso de aprendizaje diario"**.

EN LAS INSTALACIONES...

- **Respeto y cuidado** de todas las instalaciones que utilizamos, así como hacia las personas que trabajan con nosotros.
- Cada equipo es responsable de su vestuario, así como del material que tiene en él.
- El acceso al **gimnasio (que siempre será acompañado por un técnico)**, a los **servicios médicos** (de cadete a benjamín siempre acompañados por un técnico) o a **otros espacios de uso común**, como la sala multiusos o la sala de prensa de Tajonar, será **sin botas** (limpias o no).
- El pasillo de acceso a los vestuarios no se utilizará como **zona de recreo**, como tampoco el vestuario en el que nos cambiamos y preparamos para la práctica deportiva.
- Está terminantemente **prohibida** la utilización de **móviles, reproductores de música o similares**, salvo en los casos indicados por cada cuerpo técnico (monitorizaciones biométricas), en las instalaciones del club durante los entrenamientos. Los móviles tampoco estarán permitidos en los días de partido, salvo que se indique lo contrario por parte de la organización.

EN LOS ENTRENAMIENTOS...

- **Todos los jugadores estarán en las instalaciones de Tajonar 30 minutos** antes de comenzar la sesión, excepto los dos equipos juveniles que lo harán 15 minutos antes a la hora indicada en el *protocolo de horarios y uso de instalaciones*.
- **10 minutos antes** de la hora de entrenamiento, todos tendremos que estar **en el vestuario** preparados para entrenar (incluidos lesionados, a no ser que desde Servicios Médicos se haya indicado otra cosa).
- **5 minutos antes** de la hora de entrenamiento saldremos **al campo**, cada uno con el material asignado.
- La **ropa de entrenamiento** deberá estar en condiciones cada día: pechos, anorak, etc.
- Entrenaremos todos los días con **espinilleras** y traeremos otro calzado deportivo adicional a las botas (deportivas o zapatillas), las cuales deberán ser de goma (y/o aluminio siempre que se indique por parte del cuerpo técnico de algún equipo).
- El cuidado del **material** de entrenamiento será **responsabilidad de todos**; es decir, aunque cada semana se designen unos responsables para su recogida y su transporte, el compromiso es grupal (jugadores y técnicos).
- **El tiempo de entrenamiento es el tiempo más importante que dedicamos a nuestra formación como jugadores**, por lo que habrá que aprovecharlo en su totalidad, con dedicación, implicación y atención plena.



EN LOS PARTIDOS...

- La **indumentaria** de partidos será indispensable a la llegada y salida de los mismos, tanto en casa como en los desplazamientos.
- La **imagen** en el campo será el reflejo de lo que somos como jugadores, por lo tanto:
 - La **camiseta** siempre irá por dentro, las **medias** por debajo de la rodilla, sin esparadrapos en tobillos, etc.
 - Los jugadores de **banquillo** llevarán toda la **vestimenta de juego** dispuesta, así como la ropa de banquillo y las espinilleras colocadas.
 - Habrá **respeto máximo** a los adversarios, árbitro, público, compañeros y técnicos, en las conductas y en el lenguaje utilizado, en el campo de juego, en el banquillo y en cualquier otro espacio de las instalaciones (vestuario, grada, etc.), tanto si estoy participando en el partido de mi equipo (jugador, suplente o no convocado) como si estoy presenciando el partido de otra categoría.

- El **respeto** al adversario cuando **ganamos** es básico, así como controlar la frustración si **perdemos**.
- **En ningún caso** habrá **justificación** alguna para saltarse ninguno de los 2 puntos anteriores alegando algún tipo de provocación externa, venga de donde venga.
- Salvo que así lo mande el entrenador, todos los partidos acabarán con la fase de **vuelta a la calma**, tras el saludo a los adversarios y colegiados.
- Los partidos, como deporte de equipo que es el fútbol, serán para demostrar nuestras posibilidades como **equipo**, mediante la participación individual de cada uno, pero pensando y fomentando únicamente el **beneficio colectivo ante el individual**.

EN LOS VIAJES Y CONCENTRACIONES:

- El **plan de viaje** será exhaustivo **para todos** los jugadores, debiendo salir y llegar todos en el autobús al punto indicado de salida y llegada. Puede darse alguna excepción

si se ha solicitado con suficiente antelación para que la situación pueda ser analizada y proceder a dar el visto bueno por parte del cuerpo técnico, coordinador del fútbol base y dirección de Tajonar.

- La **vestimenta** será la establecida cada día por los técnicos.
- Todas las **normas de comportamiento** del día a día se harán extensibles a los viajes y concentraciones.

PROTOCOLO DE SANCIONES Y RECOMPENSAS:

- Esta normativa para el jugador de cantera está asociada a un protocolo de sanciones y recompensas que pretende garantizar el bienestar de todos los empleados y jugadores que desarrollan sus funciones diariamente en Tajonar.
- Cada temporada, la normativa y el protocolo se expondrán a los jugadores y técnicos de cada plantilla, pudiendo ser consultados en cualquier momento, previo aviso a la coordinación de fútbol base.
- Una vez expuestos estos documentos a las plantillas y técnicos, se dará por hecho su completo conocimiento, entrando en vigor desde ese mismo momento. Por lo tanto, si alguien tiene alguna duda o quiere aclarar algún punto de los explicados, deberá solicitarlo de inmediato y por escrito al coordinador del fútbol base.
- Es responsabilidad de los futbolistas y entrenadores de Tajonar respetar la normativa y cumplir con el protocolo de sanciones y recompensas.



PROTOCOLO COVID:

- Debido a la situación de crisis sanitaria en la que se encuentra inmersa la sociedad actual, el C. A. Osasuna ha dado forma a un nuevo protocolo que regula el desarrollo de la actividad deportiva en las instalaciones de Tajonar. Su principal objetivo es tratar de minimizar la exposición y el posible contagio ante la COVID-19, garantizando de este modo la seguridad, la salud y el buen funcionamiento de los entrenamientos y competiciones dentro de las instalaciones.
- Dicho protocolo se actualiza constantemente en función de las recomendaciones y normativas emitidas por los organismos de Salud Pública y Deporte (Gobierno de Navarra, Instituto Navarro de Deporte, FNF, RFEF...), recoge numerosas medidas y marca nuevos procedimientos en la práctica deportiva:
- **Medidas preventivas generales:**
 - Evitar contextos en los que la exposición a la enfermedad suponga un riesgo para la salud.
 - Uso de mascarilla, correcta higiene de manos y mantenimiento de la distancia interpersonal mínima (1,5 m).
 - Evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca, y taparse al toser y estornudar.
 - Actuar como agentes fundamentales para la concienciación acerca de la importancia de cumplir con las medidas preventivas propuestas.
- **Medidas preventivas específicas**
 - Acceso por ANEXOS. Entrada controlada y escalonada de los diferentes equipos.
 - Colocación de carteles y señalización del tránsito dentro de la instalación.
 - Toma de temperatura en el domicilio y a la entrada a la instalación.
 - Limpieza obligatoria de manos con gel hidroalcohólico.
 - Acceso a la instalación con mascarilla. SOLO LOS/AS JUGADORES/AS, durante la sesión de entrenamiento, estarán exentos del uso de mascarilla, teniendo que llevarla puesta durante el tránsito por la Instalación hasta el cambio de calzado en el campo de entrenamiento.
 - Regulación del uso de vestuarios y duchas, así como del uso de los servicios.
 - Desinfección de todo el material, previa y posterior a su utilización.
 - Redacción de un documento de aceptación de medidas preventivas y organizativas para la realización de torneos, partidos amistosos y competiciones dentro de la instalación.
 - Asignación de responsables COVID-19 por cada equipo o sección que hace uso de las instalaciones, mejorando la comunicación entre los diferentes colectivos.
 - **Pasos a seguir ante síntomas compatibles** (seguir el protocolo de Salud Pública para la Comunidad Foral de Navarra). **Teléfono: 948 290 290.**

9. Experiencias

PATXI PUÑAL

Ex jugador del C. A. Osasuna.
Jugador con más partidos en el primer
equipo masculino

***“Nada que merezca la
pena es sencillo en la vida.
Hay muchos obstáculos
que superar y hay que
pelear hasta el final
por lo que uno desea”***



Patxi Puñal (6 de septiembre de 1975; Huarte, Navarra) es el jugador que más partidos ha disputado con la camiseta del Club Atlético Osasuna en su historia centenaria. En sus piernas se encuentran 513 encuentros defendiendo la elástica rojilla. Contribuyó de forma decisiva a un período deportivo de estabilidad en Primera División, a lo que sumó logros tan reseñables como alcanzar una final de la Copa del Rey, unas semifinales de la UEFA o clasificarse para la fase previa de la Champions League.

Pero, por encima de todo, Puñal es un ejemplo de canterano osasunista. Se formó en Tajonar desde los 9 años hasta alcanzar el Promesas en la temporada 1997/98. Aunque esa misma temporada debutaría con el primer equipo, entre 1999 y 2001 estuvo cedido en el Leganés en un período que le sirvió para crecer y retornar a Osasuna como uno de los futbolistas más importantes de su historia. Además, ejerció de capitán trasladando siempre los valores que se inculcan en la cantera del Club Atlético Osasuna.

¿Siente la responsabilidad de ser un modelo a seguir para miles de niños y niñas que sueñan con convertirse en futbolistas de primer nivel?

Quizá ahora ya no tanto, ya que es la séptima temporada que llevo retirado y, lógicamente, muchos canteranos no me han visto en acción en demasiadas ocasiones, los mayores quizá algo, pero lo que tengo muy fresco es la responsabilidad y el compromiso que sentía

cuando estaba en activo, la exigencia conmigo mismo para que la gente cuando va a El Sadar, vea lo que quiere ver y se sienta orgullosa de su equipo, por cumplir los objetivos marcados. El saber que tu gente está en la grada, siendo un jugador de casa, te hace ser todavía más comprometido, responsable y consciente de lo que nos jugamos en el campo y de que muchísimos ojos están puestos en nosotros, de mayores y, por supuesto, de niños y niñas que sueñan algún día con poder estar en nuestra situación.

Usted sabe mejor que nadie el esfuerzo que hacen los canteranos para compaginar educación y deporte. ¿Merece la pena ese esfuerzo aún no alcanzando el sueño de ser jugador profesional?

Sin duda alguna. Para los que amamos el fútbol, no hay profesión más bonita que esta, pero también sabemos por experiencia lo difícil que es llegar a ser profesional y cuántos compañeros nuestros, incluso mejores futbolistas que nosotros, por diversas circunstancias, no lo han conseguido. De los que lo hemos conseguido, somos pocos los que hemos conseguido tener una dilatada carrera en equipos de élite y que esto te permita ver y encarar el futuro de otra manera, ya que la vida deportiva es corta, pasando de los treinta años, si tienes una mala temporada, te tachan de viejo y te tienes que retirar y queda mucha vida por delante. Con esta reflexión pretendo hacer ver a los canteranos que jamás deben abandonar sus estudios por el fútbol por duro que se haga el compaginarlo pero, por otro lado, merece la pena el esfuerzo y que el día de mañana no puedan reprocharse a sí mismos el no haberse esforzado todo lo posible por alcanzar la maravilla de ser futbolista.

Es posible que su estilo de vida tuviera que ser diferente al de sus amigos por la exigencia que implica el fútbol. ¿Puede contar su experiencia?

Por supuesto que sí. Según vamos avanzando en las categorías, la exigencia va siendo mayor y eso implica entrenar cuatro días por semana, el fin de semana jugar partido, si es fuera, quizá todo el fin de semana, con lo cual, compaginado con los estudios, queda poco tiempo más para amigos y otro tipo de actividades que otra gente de nuestra edad hace; por ejemplo amigos míos que iban a esquiar, cazar, cuando se comienza a salir por la noche y otro tipo de actividades de las cuales hay que ser consciente que debemos sacrificar o por lo menos disfrutarlas en contadas ocasiones, ya que nuestro compromiso en este momento es otro: el perseguir nuestro sueño.

¿Qué cree que aporta el deporte en edades formativas?

Para mí ha sido vital la educación deportiva en la etapa inicial, educación que durará toda la vida, ya que yo no entiendo la vida sin el deporte, no imagino mi vida sin él. Ahora disfruto de otros deportes, la bici, correr por el monte, etc. Podría citar muchos aspectos los cuales pienso que aporta el deporte y más aún los deportes de equipo, además del trabajo físico, el compromiso, generosidad, confianza, autoestima, entusiasmo, ilusión, humildad, etc.

En la etapa de pre-rendimiento (cadete-juvenil), muchos canteranos pasan por situaciones emocionales o de expectativas difíciles de gestionar. ¿Qué consejo le darías a esos jugadores que llegan a esa etapa?

Es lo normal, se está en una etapa en la que se tiene mucho nervio acumulado, muchas ga-

nas de comerse y de descubrir el mundo y lo bueno parece maravilloso y lo malo una tragedia, luego con la madurez uno se da cuenta que todo no es tan extremo. En esta etapa se es una esponja y se va aprendiendo mucho y muy deprisa y eso nos lleva a pensar y a tomar decisiones equivocadas, tontas y hasta ridículas en ocasiones. Es la edad de equivocarse, debéis equivocaros, es parte del aprendizaje, mi consejo es que defináis claramente la figura de la persona o las personas que os pueden ayudar a gestionar esos momentos y confiéis en ellos; ni siquiera muchos adultos, aunque nos lo parezca, estamos capacitados para dar esos buenos consejos en esos momentos, pero la mayoría sabéis de quién pueden venir esos buenos consejos, aunque no sean los que os gustaría escuchar.

¿Qué cualidades o atributos cree que no podrían faltar en el perfil de jugador de Osasuna?

Para mí hay varias imprescindibles en un jugador de la casa: nuestro club no funciona con figuras, funciona con la suma de jugado-

res honrados, constantes en el esfuerzo, trabajadores incansables, fiables no solo dentro del campo sino también fuera de él y que les puedes mirar a la cara y decirles lo que piensas, por supuesto no exentos de la calidad y condiciones necesarias para la categoría. Hay otros clubes que pueden permitirse esos jugadores fríos con mucha calidad que aparecen en momentos puntuales, desaparecen en otros o jugadores con temperamentos o caracteres raros que se soportan por su calidad. En nuestro club no funcionan, así que mala suerte chicos, a darle duro.

A su juicio, ¿cuáles son las principales competencias que un jugador debe adquirir en su etapa formativa para alcanzar un rendimiento deportivo alto?

Yo creo que lo primordial, para alcanzar un buen rendimiento, es tener pasión por lo que haces. Si exigirte en cada entrenamiento te cuesta un esfuerzo, es difícil que llegues cada día al nivel deseado. Cada uno sabe mejor que nadie cómo ha estado en cada entrenamiento, debemos ser críticos con nosotros mismos y exigentes. Yo si un día no había salido satisfecho del entrenamiento, le daba vueltas a por qué había sido así y al día siguiente debía demostrarme a mí mismo que estaba a buen nivel y apretar al máximo y así, día tras día, entrenamiento tras entrenamiento, partido tras partido. Creo que es la mejor manera, ser crítico y exigente con uno mismo.

Como un futbolista no sólo encuentra éxitos en su carrera, ¿podría hablarnos de algún fracaso del que extrajera un valor formativo?

Por supuesto que sí. Como ya sabéis, en mi carrera he tenido varias cesiones y momentos en los que parecía alejarse y mucho el



poder ser profesional. Comencé mi primera temporada en el Promesas y, al terminarla, el míster debía hacer tres descartes, uno de los cuales fui yo. Ahí fui cedido a Oberena una temporada y temporada y media más al Egüés, a la vez que compaginaba el fútbol con el trabajo, ya que estando en Oberena comencé a trabajar como suele corresponder a jóvenes con 19 años. No abandoné mi sueño, pero era consciente de que se alejaba y mucho. Cuando volvieron a darme la oportunidad de volver, esa etapa vivida anteriormente me sirvió muchísimo para valorar esta nueva oportunidad, la cual no dejé escapar.

¿Recuerda algún consejo que le diera algún entrenador durante su etapa formativa y que siempre lo haya tenido presente durante su carrera?

El mítico y tan repetido por Martín: "Aquí hay una línea, el que quiera ir por ella, adelante, el que no, humo". Dicho así en frío, suena bruto, pero el mensaje es claro, sobre todo en esa edad difícil, rebelde, se deben marcar unas normas en cuanto a disciplina, puntualidad, comportamientos que te enseñen a respetar y convivir en equipo, y eso Enrique lo marcaba a fuego.

Alcanzar el fútbol profesional no es sencillo. ¿Qué les diría a esos jugadores que en etapa formativa estén pensando en dejar a un lado los estudios para jugarse su futuro a la única carta del fútbol?

Que se equivocan por completo. Como ya he dicho antes, somos muy pocos los privilegiados que llegamos y muchísimos los que se quedan en el camino y aun consiguiéndolo, es importante y de mucho valor la formación que tengas.

Usted es un ejemplo de perseverancia para alcanzar un sueño. ¿Cómo recuerda sus cesiones a C. D. Oberena, C. D. Valle de Egüés y C. D. Leganés? ¿Puede decirnos cómo afrontó aquellos periplos lejos de Osasuna y la valoración que hoy hace de ellas?

Es cierto que cuando uno está en Osasuna piensa en hacerse un hueco en el primer equipo y ser útil, pero esto a veces necesita un proceso de formación-maduración antes de llegar para quedarse.

En mi caso, con la llegada de Lotina y estando el equipo en Segunda División, hicimos la pretemporada y, al término de ésta, Lotina fue muy claro conmigo: "Tengo cuatro pivotes y para mí eres el cuarto, no me molestas, entrenas de maravilla. Si quieres te quedas y si no te vas, pero si te quedas, no te prometo que juegues ni en la Copa del Rey". Duro, pero muy de agradecer la claridad de sus palabras. Yo con 22 años vivía con mis padres en el pueblo y me plantean la posibilidad de ir al Leganés, a vivir solo y nada menos que en Madrid. Sabía que si me tenía que hacer un hueco en la élite y seguir persiguiendo mi sueño, debía ir. El reto deportivo era chulo, pero lo demás me apuraba y bastante. Pensaba que iría de mi casa al campo y del campo a casa. Nada más lejos de la realidad, maduré muchísimo en lo personal y en lo deportivo, hice una gran temporada y volví a Osasuna con Lotina y en Primera y jugué 35 partidos como titular.

¿Qué le diría a un jugador en formación que, por atravesar un mal momento, está a punto de tirar la toalla?

Que nada que merezca la pena es sencillo en la vida y que a muy pocos futbolistas les va todo rodado. En el camino hay muchos obstá-

culos que superar y hay que pelear por lo que uno desea hasta el final y dándolo todo, quedarse satisfecho y orgulloso sea cual sea el resultado, pero después de darlo todo, no antes.

¿Podría contarnos las renunciaciones y sacrificios que ha tenido que hacer en su vida para perseverar en el sueño de ser futbolista?

La verdad es que yo no llamaría renunciaciones a aquello que mis amigos hacían y yo no, porque tenía bastante claro que mi pasión era el fútbol y no me costaba dejar de hacerlas. Siempre hay algún momento puntual que no es así, pero en líneas generales me sentía un afortunado, no solo cuando jugaba en el primer equipo, me sentía afortunadísimo ya cuando jugaba en las categorías inferiores con la camiseta rojilla y para mí eso superaba con creces lo que suponía para mí la renuncia, como tú lo llamas.

Ahora, con la perspectiva que le da haber dejado el fútbol hace algunos años, ¿qué criterio cree que pesa más a la hora de definir una trayectoria profesional: el entorno del jugador, la vocación, las cualidades, las oportunidades o los medios disponibles?

Yo pondría en primer lugar la vocación, seguido del entorno del futbolista. Como ya he explicado anteriormente, si no hay vocación, pasión que te lleve a esforzarte en el día a día y ese amor propio que te haga superar los obstáculos es complicado avanzar; llegará el momento en que peores futbolistas que tú, te adelantarán. Y el entorno del futbolista es sin duda otro factor a tener muy en cuenta, que sepa mantenerte en tu sitio sin encumbrarte en los momentos buenos y sostenerte en los malos. Las otras dos, si se cumplen las primeras, para mí son menos trascen-



dentes, ya que las oportunidades llegarán solas y los medios se igualarán si tu entorno te pone en el camino.

¿Qué es lo que más le ha aportado el fútbol en general y Osasuna en particular?

El fútbol me ha aportado muchísimas cosas, tantas que prefiero no enumerarlas porque me dejaría seguro otras muchas. Démonos cuenta que lo que hacemos desde niños instintivamente, en el colegio, en el patio, en la plaza del pueblo, ha sido mi forma de vida hasta los 38 años, con lo cual he disfrutado y vivido para él.

Osasuna ha sido mi casa, mi familia. Entré en el club con 9 años y salí con 38. Para mí ha sido educación, formación en valores, disfrutar, sufrir, vibrar, emoción, pasión, he pasado sin duda más horas entre entrenamientos, viajes, partidos, hoteles, concentraciones... que en mi propia casa.

El fútbol en general y Osasuna en particular me han dado gran parte de lo que soy. Grande el fútbol y agradecimiento eterno a Osasuna y a todos los que de una u otra forma han formado parte de mi paso por el club.

10. Fundación Osasuna

Fundación Osasuna es una entidad sin ánimo de lucro que nace en el año 2001 con el objetivo de gestionar el fútbol base del club y de desarrollar proyectos sociales y culturales entre la población. En concreto, la entidad rojilla extiende y traslada a los niños y niñas y sus familias los valores positivos que entraña la práctica deportiva conjugando la pasión, el compromiso y la solidaridad.

Dentro de los proyectos deportivos que organiza, destacan las **escuelas de fútbol** en casi una treintena de sedes, los campus en Semana Santa, verano y Navidad, el fútbol plaza, el torneo interescolar...

En el **terreno social**, la Fundación se ocupa de los proyectos en centros educativos (Aulas Rojillas), con la tercera edad (Recuerdos Rojillos), de las campañas de Responsabilidad Social Corpora-



tiva, así como de la gestión del Proyecto en Nicaragua, gracias al cual trescientos niños y niñas sin recursos económicos se benefician de una escuela de fútbol y de una comida saludable al día.

Además, acomete con la ayuda de la Asociación Deportiva **Osasuna Veteranos** las visitas guiadas a El Sadar, a los hospitales, residencias y centros sociales.

El motor económico de la Fundación se genera a través de las aportaciones de entidades, empresas y personas individuales, entre los que se encuentran los jugadores y jugadoras del fútbol base de Osasuna.

La Fundación está ubicada en el estadio El Sadar. Puedes conocernos un poco más a través de www.fundacionosasuna.com



FUNDACIÓN OSASUNA,
ADEMÁS DE GESTIONAR
EL FÚTBOL BASE, ES
RESPONSABLE
DE INICIATIVAS
DE CARÁCTER SOCIAL
Y CULTURAL.



11. Miembros de Honor



Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



Ayuntamiento de
Pamplona



Iruñeko
Udala



SEGUROS DE SALUD
ACUNSA
CLÍNICA UNIVERSIDAD
DE NAVARRA



BIANBI[®]
Artículos para Promoción y Publicidad
www.bianbi.es



Diario de
Noticias
Eres lo que lees

