

# RCDMAGAZINE

RCDMAGAZINE 28-30 MARZO 2020 No.4





# Índice

**3** LA ENTREVISTA: MARTIN VALJENT

**7** SALDREMOS DEL TÚNEL

**9** RCD MALLORCA +. LA NUEVA PLATAFORMA ONLINE DEL CLUB

**10** GOLES VINTAGE. DIEGO TRISTÁN Y SAMUEL ETO'O

**11** CICLO ASCENSOS. VALLECAS 1997 Y SON MOIX 2019

**13** REMEMBER. CRISTIANO DONI

**15** GOLES UMBRO

**17** ENTRENANDO CON RAÚL LÓPEZ Y MAGÍ VICENS

**19** EL RINCÓN DE LA AFICIÓN

**BETFRED**

# La entrevista: Martin Valjent

“Cuando todo esto termine, disfrutaremos mucho más de la vida”

Vivo en la isla solo, sin mi familia, pero no pasa nada porque mi familia es el Real Mallorca”. Con afirmaciones como esta, es imposible no querer a Martin Valjent (Eslovaquia, 1995). El central del RCD Mallorca es un tipo que derrocha optimismo y al que siempre le gusta ver el vaso medio lleno. Es por eso que se toma con filosofía el confinamiento obligado al que todo el mundo se ha visto sometido estas semanas y aprovecha para hacer dos cosas que le encantan: el trabajo físico y leer.

---

*“El fútbol es secundario ahora. Hay gente luchando por la vida o sin trabajo”*

---

Hasta la suspensión de la liga por la crisis del coronavirus, Martin Valjent estaba completando una temporada excelente a nivel personal. Clave en la temporada del ascenso a Segunda, en donde llegó literalmente a jugarse un riñón por evitar un gol, también ha sido una pieza fundamental este curso en los esquemas de Vicente Moreno. De hecho, solo el COVID-19 ha podido frenar a un Martin Valjent que lo había jugado absolutamente todo siendo uno de los pocos jugadores de la liga con el pleno de minutos.

El central eslovaco es un tipo disciplinado y ahora más que nunca, cumple a rajatabla con el programa de trabajo que tiene marcado para todos los días. El club lo ha equipado de todo lo necesario para mantenerse en forma y ha montado en su casa un pequeño gimnasio en el que pasa horas, pero siempre con cuidado a no padecer sobre entrenamiento. Dani Pastor marca las pautas, Valjent las cumple como el mejor de los soldados.

**La primera pregunta Martin siempre va dirigida a conocer vuestro estado de salud y el de vuestra gente. ¿Estáis todos bien?**

Por fortuna sí. Mi abuela y mi madre están en casa, en Eslovaquia y están bien. Mi hermana vive en Holanda y tiene que trabajar, pero está bien de salud así que estoy feliz por ellas.



**Estás acostumbrado a vivir la mayor parte del tiempo solo, pero ¿cómo llevas la cuarentena?**

En este momento, tanto si vives con tu pareja o familia como si vives solo, sientes que te falta algo. No podemos hacer la vida a la que estábamos acostumbrados y eso es duro. Pero a mí me gustaría decir una cosa. Yo vivo solo en la isla, pero me gusta ser positivo. Nunca tengo ningún problema con estar solo y ahora, dentro de las posibilidades que hay, intento pasarlo de la mejor manera posible. Además, mi familia es el Real Mallorca.

**Vosotros tenéis la opción de quedaros y trabajar en casa, pero hay gente que tiene que estar en la primera línea de batalla como los sanitarios.**

Por eso es más importante que nunca quedarse en casa. Por respeto a los profesionales de la sanidad pública que luchan por nuestras vidas. Les tengo un profundo respeto. Lo que hacen ellos sí que tiene mucho mérito. Por eso cada día salgo a mi balcón a aplaudirles. Por ellos tenemos que quedarnos en casa, es nuestro granito de arena. Realmente estamos viviendo como una guerra, una batalla contra el virus que nos afecta a todos por igual.

**¿Crees que cuando haya pasado toda esta pesadilla, vamos a valorar más las cosas de nuestro día a día?**

Mira, estamos viviendo una situación globalmente negativa, pero no sé si por mi manera de ser o por qué, pero pienso que de todo se puede sacar algo positivo. Y creo que ahora todo el mundo tiene el tiempo necesario para reflexionar tranquilamente y pensar en nuestros valores. Cuando todo esto termine, podrás salir a la calle y, seguramente, disfrutar mucho más de la vida.

**Volviendo a vuestra nueva rutina de trabajo, ¿cómo es ahora tu día a día?**

Tenemos que intentar dos cosas. Una es no perder la forma física, algo muy importante en la vida de un futbolista o un deportista. Porque el deporte es nuestra profesión. La segunda, que para mí no es un problema, es disfrutar con el trabajo físico. A mí me encanta el gimnasio porque me ayuda no solo en el apartado físico sino también me ayuda a estar mejor mentalmente.



**Hablemos precisamente del tema mental. ¿Cómo se lleva la incertidumbre de no saber qué va a pasar con la competición?**

La prioridad ahora mismo es la salud. Pero si hablamos de fútbol, somos futbolistas y evidentemente estamos preocupados por el futuro. Por no poder saber qué va a pasar con la competición. Sinceramente, no sabemos cómo va a terminar todo y, por tanto, lo único que hago es prepararme bien, estar en forma y listo por si la liga vuelve en algún momento. Es todo cuanto podemos hacer ahora mismo.

**¿Echas de menos el fútbol?**

Mucho. Echo de menos el verde. Por suerte tengo en casa un balón y puedo dar algunos toques, pero siempre sin romper nada (ríe).

**El único jugador que te ha dejado sin jugar ha sido el coronavirus. Hasta que la competición se suspendió lo habías jugado todo...**

Si hablamos en términos egoístas, me hubiera gustado que todo siguiera porque creo que estoy en un punto físico muy bueno, tanto de fuerzas como de motivaciones. No queda otra que mantenerme en forma y esperar. Ojalá pueda estar pronto jugando con mis compañeros.

**Supongo que los echas de menos también. Seguro que hacéis muchas video llamadas.**

¡Mucho! Es verdad que la tecnología ayuda a estar en contacto con la gente que te importa, pero también es verdad que nos hemos vuelto un poco pesados. A veces pienso... ¡Vaya, ya llevamos mucho hablando! (bromea). Pero eso quiere decir que hay mucha gente que piensa en mí y que me quiere. Y yo a ellos.

**A muchos deportistas, el coronavirus les ha truncado sus sueños. Olimpiadas, Eurocopa... Sueños que tendrán que esperar.**

Es verdad. Pero solo podemos controlar lo que depende de nosotros. No puedo pensar ahora en el aplazamiento de la Eurocopa. Ahora es más importante ayudar a la gente que lucha por su vida, hay gente que no tiene trabajo, que no sabe cómo va a seguir su vida con sus familias. Estos proble-

*“Ahora todos tenemos tiempo para reflexionar sobre nuestros valores”*

*“Ojalá pueda estar pronto jugando con mis compañeros.”*

mas de los deportistas son los últimos de los últimos. Cuando todo termine, ya tendremos tiempo de pensar en estas cosas.

**Hay mucho mallorquinista encerrado en casa. ¿Qué mensaje les envías?**

Que nos animen pero que lo sigan haciendo desde casa. Es un buen momento para ver las cosas bonitas que ha conseguido el club gracias a los partidos vintage que se están colgando en nuestra televisión a la carta. El otro día vi la victoria del Mallorca en el Camp Nou del año 99-00 con dos goles de Eto'o y me encantó. Los nostálgicos pueden mirar hacia atrás y valorar las cosas hermosas del pasado. El futuro volverá.



Desde que se decretó el Estado de Alarma en España a causa del COVID-19, son muchas las iniciativas que surgen de los ciudadanos para mostrar su apoyo y positivismo frente a la grave situación sanitaria por la que atraviesa el país. En el mismo escenario, diferentes clubes del fútbol español han querido enviar un mensaje de unidad y esperanza bajo el lema "Saldremos del túnel" acompañando a una imagen del túnel de vestuarios de los estadios. El RCD Mallorca se une a esta iniciativa. En estas páginas podréis ver la imagen del túnel de Son Moix y las de otros estadios de clubes de primera como el FC Barcelona, la Real Sociedad, el CA Osasuna, el CD Leganés, el Real Valladolid, el Real Betis, el Villarreal CF y el Athletic Club que también se han sumado.



# RCD MALLORCA +



La nueva plataforma de contenidos RCD Mallorca +, disponible en la web oficial del club, incluye, entre otros contenidos, partidos míticos que ha disputado el equipo a lo largo de su historia.

Los recién cumplidos 104 años de historia del club dan para mucho y durante esta cuarentena se están recordando los partidos *vintage* que más lustre han aportado a la ahora SAD Balear.

Desde la semana pasada, la nueva plataforma de contenidos RCD Mallorca+ incluye partidos míticos del club. La victoria 0-3 en el Camp Nou del 9 de abril del año 2.000, con doblete de un joven Samuel Eto'o, inauguró este ciclo de partidos *vintage* en una sección que irá añadiendo partidos con un formato de directo (las emisiones se irán anunciando en las redes

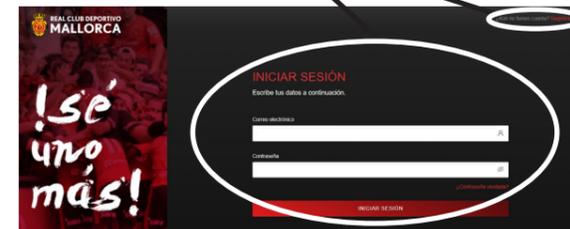
sociales). Durante este último fin de semana, RCD Mallorca+ ha tenido un ciclo especial ascensos con la emisión de los partidos de los dos últimos ascensos del club: el de Vallecas en 1997 y el de Son Moix del pasado año, con cerca de 5.000 usuarios conectados para ver estos partidos.

Además, las redes sociales también recuerdan goles míticos del club con el patrocinio de **Betfred** y son muchos los que han interactuado con golazos como el de Diego Tristán al Ajax en competición europea o el de Samuel Eto'o al Real Madrid en la temporada 2003-04.



1- Para acceder a RCD Mallorca + hay dos opciones: desde la portada de la web o desde el menú principal. [www.rcdmallorca.es](http://www.rcdmallorca.es)

2- Regístrate gratis para poder disfrutar del contenido de RCD Mallorca + e inicia sesión.



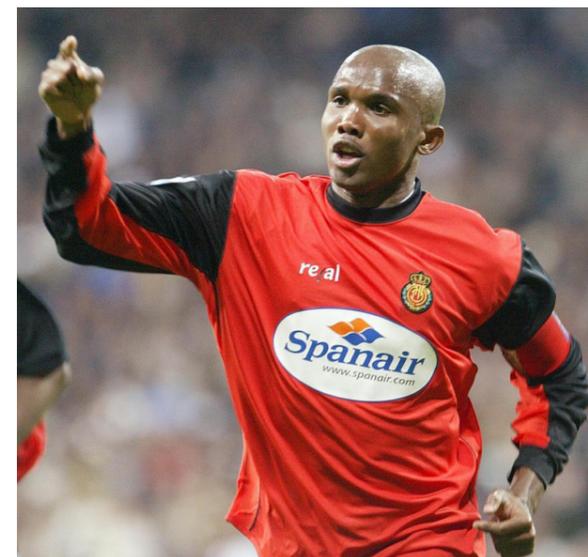
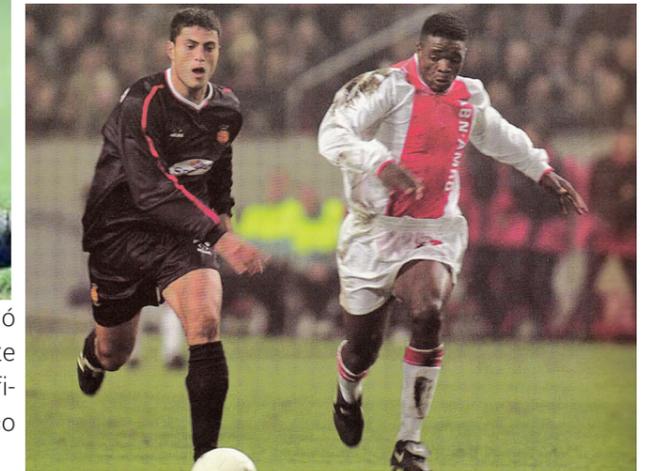
3- Disfruta del contenido de RCD Mallorca + gratis: Directo, Documentales, Reportajes, Resúmenes, Youtube, Partidos Vintage y RCD Magazine.



# GOLES VINTAGE



El 25 de noviembre de 1999, el RCD Mallorca sumó una importante victoria por 1 a 0 en Amsterdam frente al Ajax, en el partido de ida de los dieciseisavos de final de la Copa de la UEFA. Diego Tristán anotó el único tanto del partido.



El 8 de mayo de 2004, el RCD Mallorca consiguió vencer en el Bernabéu por 2 a 3 en el partido correspondiente a la jornada 36 de liga. En esa victoria, Samuel Eto'o anotó dos goles.

VALLECAS 1997



El 29 de junio de 1997, el RCD Mallorca se convirtió en nuevo equipo de primera división en Vallecas, después de superar al Rayo Vallecano en la promoción de ascenso. El conjunto bermellón venció por 1 a 0 en el partido de ida,

gracias al gol de Barbero. En el partido de vuelta, el RCD Mallorca cayó por 2 a 1, con goles de Klimowicz y Cortijo para los locales. Carlitos anotaría el 1 a 1 parcial que daría el posterior ascenso a los dirigidos por Tomeu Llompart.

SON MOIX 2019

El 23 de junio de 2019 el RCD Mallorca conseguía volver a la máxima categoría del fútbol español. Y lo hizo de un forma épica, tras golear por 3 a 0 al Deportivo de la Coruña en Son Moix y remontar el 2-0 en contra del partido de ida. En Riazor, los gallegos se impusieron con

goles de Fede Cartabia y Quique González. En Son Moix, más de 21.000 almas tiñeron de rojo el estadio y llevaron en volandas al equipo para lograr el objetivo. Ante Budimir, Salva Sevilla y Abdón Prats marcaron los goles para dar vuelta la eliminatoria y conseguir el deseado ascenso a primera.



## Remember. Cristiano Doni

### “Mi experiencia en Mallorca fue maravillosa”

Días antes de que el coronavirus que amenaza al mundo lo detuviera prácticamente todo, incluido el fútbol, el Valencia y el Atalanta italiano se enfrentaban en Mestalla en la vuelta de los octavos de final de la Liga de Campeones. El partido ya se jugó a puerta cerrada por el preocupante aumento de casos de la enfermedad tanto en Italia como en España. La afición italiana viajó en masa a Valencia a pesar de no poder acceder al estadio. La mayoría de todos esos aficionados terminarían infectándose.

Es la triste realidad a la que se enfrenta el mundo, y que en Europa se vive de manera más dramática en Italia y en España, los dos focos más activos de contagio.

El Atalanta se clasificó para unos cuartos de final que siguen sin fecha de reanudación. Un momento amargo para una institución que hacía tiempo que no disfrutaba tanto con el fútbol de su equipo. Un éxito que ha seguido desde su ‘encierro’ obligado el que fuera uno de los emblemas del club italiano. Cristiano Doni, el cuarto jugador con más partidos del club, con 323 encuentros juga-

dos, y el máximo artillero de la entidad, con 112 goles marcados. El talentoso mediocentro jugó la mayor parte de su carrera en Italia, en equipos como el Boloña, el Brescia, gran rival de su Atalan-

ta o la Sampdoria. Tan sólo una temporada la jugó fuera de su país y fue precisamente en España, para defender los colores del RCD Mallorca. Fue en el curso 2005-2006, con Héctor Cúper primero y Gregorio Manzano después. Una temporada difícil en la que el equipo salvó la categoría a pocas jornadas del final, gracias precisamente a un gol de Doni en Son Moix ante el Valencia. Uno de los dos tantos que consiguió de bermellón. El futbolista italiano quedó enamorado de Mallorca, dejó grandes amigos, un grato recuerdo y

terminó montando un negocio en primera línea de playa para mantener su vínculo con la isla. “Mi experiencia en Mallorca fue maravillosa. Estoy muy orgulloso de haber podido participar en la liga española y haberlo hecho con la camiseta del RCD Mallorca. Aquel año me ayudó mucho a relanzar mi carrera como jugador”. Cristiano Doni sigue con mucha preocupación



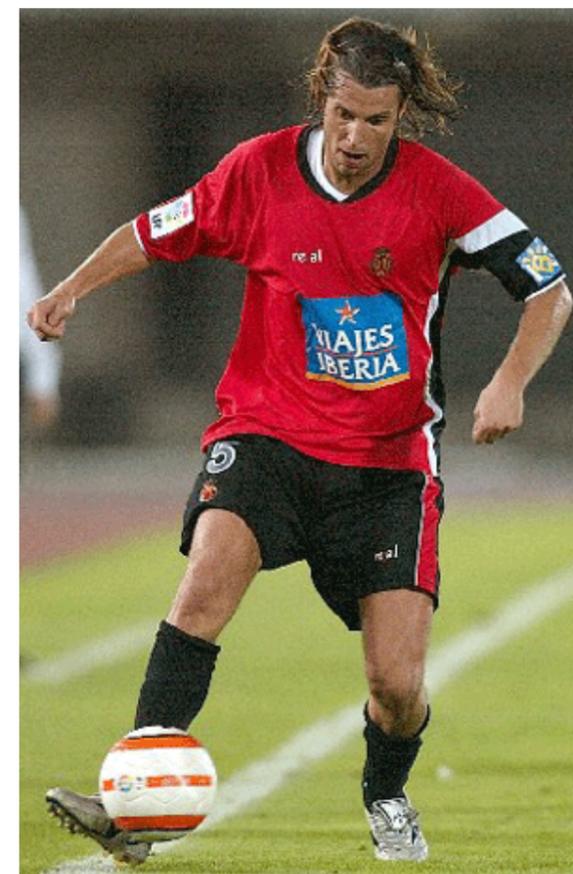
*“Estoy muy orgulloso de haber podido participar en la liga española y de haberlo hecho con la camiseta del Mallorca”*

*“Las cifras mejoran lentamente, pronto veremos luz al final del túnel”*

el avance del virus en Italia y en España. El exfutbolista del RCD Mallorca nació en Roma, pero vive en Bérgamo, la ciudad que lo acogió como futbolista, y que es una de las ciudades más importantes de la región de Lombardía, uno de los puntos negros del coronavirus en Europa. Hospitales colapsados, féretros que se amontonan en los tanatorios sin poder ser incinerados... un paisaje desolador. “Tenemos mucho miedo y preocupación. Pero también con la ilusión de pensar que esta es una pesadilla de la que nos despertaremos pronto. Las cifras van mejorando poco a poco, todavía muy despacio, pero nos da esperanza para ver pronto luz al final del túnel”.

El exjugador del RCD Mallorca también ha vivido unos días complicados, con síntomas que bien podrían diagnosticarse con el virus del Covid-19 pero no ha querido acudir a ningún centro hospitalario para no ayudar a colapsar el sistema. “He tenido algunos síntomas, pero nada grave. Por ello he preferido quedarme en casa, lo que por otra parte demuestra que el número de contagiados es mucho más elevado de lo que realmente dicen”.

Cristiano Doni espera poder volver pronto a Mallorca para ver en directo a su ex equipo. El exfutbolista italiano confía en que el club logre la permanencia tan pronto la competición se pueda reanudar. Ese será sin duda su segundo deseo. El primero, que todo este mal sueño termine pronto.



juaneda

fibwi  
fiber&wireless



## GOLES UMBRO



Los últimos tres años han supuesto un cambio de ciclo total en el RCD Mallorca. Por ello, durante esta cuarentena las redes sociales del club están recordando los goles de las tres últimas temporadas con el patrocinio de **Umbro**, marca que viste al club en este ciclo de temporadas. El gol de falta de Salva Sevilla al Atlético Saguntino tras entrar al campo segundos antes tuvo un impacto increíble, con más de 70.000 personas interactuando con

este contenido entre Facebook y Twitter. Otro de los goles más aplaudidos y comentados fue el de Javier Bonilla al Peralada en el primer partido en Segunda División B. Además, el segundo gol de Raíllo en el partido de ida frente al Mirandés en el play off para ascender a segunda también dejó muchas interacciones. De esta temporada, el RCD Mallorca ha recordado el de Lago Junior al Real Madrid, un gol que supuso una victoria muy importante.



# Entrenando en casa con Raúl López y Magí Vicens



**E**l tiempo pasa despacio, hay minutos que parecen horas y los días, esos que antes nos parecían cortos y que no nos daban para todo lo que teníamos entre manos, ahora son largos y lentos. Es por eso que es más necesario que nunca tener una rutina de trabajo clara. Los jugadores del RCD Mallorca siempre la han tenido, pero ahora han tenido que adaptarse a la nueva realidad y trabajar, currar mucho, desde sus casas. De coordinar todo ese trabajo se encarga el preparador físico del primer equipo, Dani Pastor, que cuenta con un equipo de trabajo que se asegura de que todos los jugadores cumplen con su cometido. No se sabe cuándo podrá regresar la competición, pero lo que está claro es que no los va a pillar desentrenados.

Dos piezas en ese puzzle de trabajo físico son el readptador de la plantilla, Raúl López, y uno de los fisioterapeutas, Magí Vicens. Varios días a la semana, López se reúne en la Ciudad Deportiva con algunos miembros del equipo de trabajo y graban vídeos con los ejercicios que tienen que hacer los jugadores en sus casas. “Les preparamos a los futbolistas bloques de tres sesiones, bien sea de tren superior, inferior, un poco de cardio con las bicicletas que les han suministrado...en definitiva hacen un poco de todo, con ejercicios adaptados a lo que pueden hacer en casa”. Ese es el trabajo común a todos los jugadores, pero evidentemente después cada uno de ellos tiene un trabajo específico adaptado a sus necesidades físicas. “Cada uno tiene su rutina de gimnasio, un trabajo tanto de prevención (de lesiones) como de forta-

lecimiento. Les iremos pasando todo este trabajo hasta que todo esto termine”. Los jugadores han tenido que improvisar gimnasios en sus casas para poder cumplir con esa rutina de trabajo, una vez el club les ha facilitado todo el material necesario para poder llevarlo a cabo. “Había varios jugadores que ya tenían material en sus casas y con la llegada de las bicicletas ha sido un salto de calidad. A todos se les ha facilitado un kit con esterillas, mancuernas, balones, etc. Se trata de tener un mínimo de material para poder mantener la forma”. ¿Y qué pasará cuando se decida que vuelva la competición? ¿Habrá que hacer una mini pretemporada? Raúl López lo tiene claro. “El tener que hacer unas semanas de mini pretemporada no lo sé, dependerá del tiempo que haya estado parada la competición y los entrenamientos grupales. Lo que sí está claro es que como mínimo tocará hacer un trabajo de readaptación. Lo iremos viendo”.

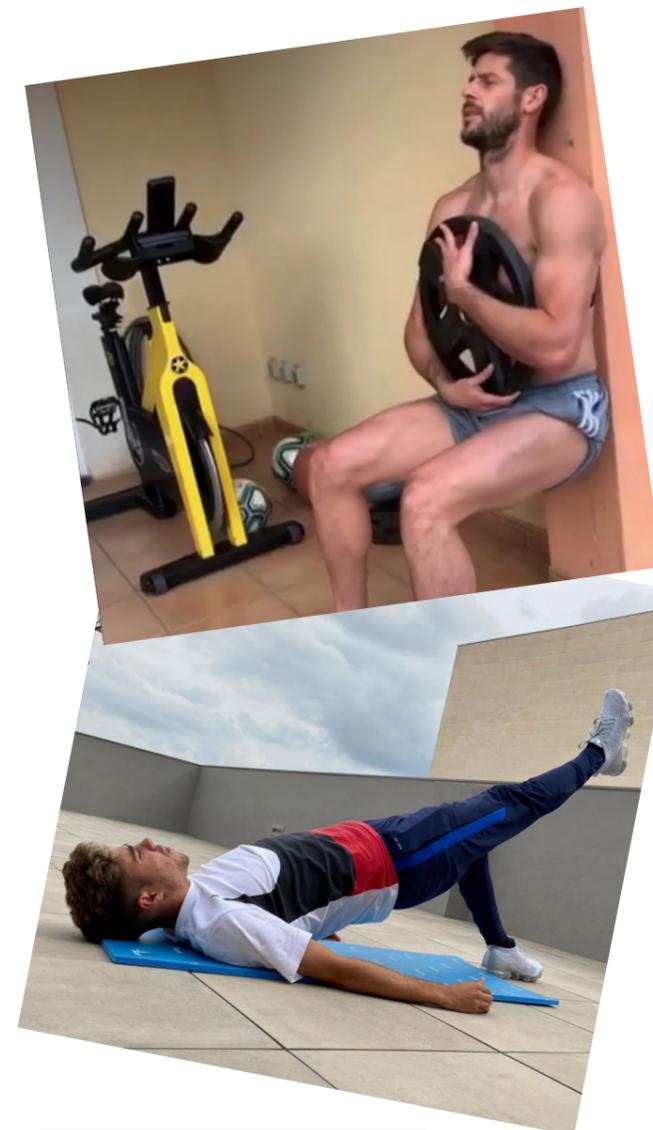
El trabajo de preparación física ha tenido que adaptarse a la nueva realidad, pero, ¿y el trabajo de fisioterapia? ¿Es compatible con las medidas impuestas por la cuarentena? Uno de los fisioterapeutas del primer equipo reconoce que el teletrabajo no es posible en su especialidad. “En el RCD Mallorca hemos tenido algo de suerte dentro de la compleja situación que estamos viviendo todos. Cuando se decretó el Estado de Alarma en España, en el equipo no teníamos ningún lesionado. Por tanto, no hay ningún jugador que precise de tratamiento presencial”.

En cualquier caso, el equipo médico del club lo tiene todo previsto en caso de que se produzca alguna situación de emergencia. “Si algún jugador, sufriera algún tipo de dolencia o lesión, se hablaría con él vía telefónica y se intentaría darle una solución con medicación. Si hablamos de algo grave, que es difícil puesto que el riesgo en casa es mínimo, entonces lo trataríamos en persona como en cualquier hospital, respetando todas las medidas higiénicas y de seguridad establecidas”.

Este ha sido un motivo de preocupación en los clubes y, de hecho, ha sido un tema de consulta entre los profesionales médicos de los clubes de Primera. “Yo, por ejemplo, he estado en conversaciones con uno de los fisioterapeutas de la Real Sociedad y hemos hablado de cómo actuar en caso necesario. No hay que olvidar que nuestro trabajo no solo se ciñe a cuando se produce una lesión. Nuestro trabajo también va encaminado a

la prevención y por ello trabajamos conjuntamente con los encargados de la preparación física”.

Por otra parte, la cuarentena también está sirviendo para disponer de ese tiempo que antes no se tenía, por la vorágine que se vive en el día a día de un club de Primera División como el RCD Mallorca. En el caso del departamento de Magí Vicens, todos los fisioterapeutas del club están aprovechando para realizar un curso online de electromiografía, una nueva herramienta muy útil que ha adquirido el club. “Es una herramienta para diagnosticar lesiones y ayudar también en la prevención. Nos puede ayudar a anticiparnos, a ver posibles debilidades en el jugador y poder mandarle determinados ejercicios que puedan prevenirlo ante una lesión”. De lo que se trata es que cuando toda esta crisis haya pasado, estemos más preparados que nunca para afrontar el futuro.



# El rincón de la AFICIÓN

RCD Magazine estrena sección dedicada a los aficionados mallorquinistas. Estas son algunas fotografías que han enviado diferentes aficionados esta semana con el hashtag #YoAnimoDesdeCasa



Toni Ramírez compartió esta foto con su mujer a punto de dar a luz a una nueva mallorquinista.



Edwin Smolders, aficionado holandés, nos envió esta foto junto a su hija Bente en su última visita a Son Moix.



Elena Canales enseñando su kit de mallorquinista.



Catalina Cardell publicó esta foto durante el partido vintage de Copa entre el Recreativo de Huelva y el RCD Mallorca.



Daniel, petit mallorquinista, luce con orgullo la gorra del equipo.



Toni Socías y su familia animando al RCD Mallorca desde el salón de casa.



**#YoMeQuedoEnCasa**



Patrocinador Principal

**BETFRED**

Sponsor Técnico



Patrocinadores Oficiales



RCDMAGAZINE