

APARECE EL PRIMER  
VIERNES DEL MES

PREMIO  
GILERA DE ORO 2003

PREMIO  
GILERA 2004

PREMIO  
CADUCCI 2004

PREMIO  
CON  
JURADO  
80%

# LAZOS

DE  
LA RED  
MAYOR

La tercera edad,  
en primer lugar.

Ban@x

Caja N° 140  
Tel. 498.1191 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES  
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

## Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

## Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos viven más tiempo.

2

## Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Cultural Europea, advierte sobre los riesgos y peligros que supone el uso de productos químicos que dañan el medio ambiente.

3

## Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Guzmán, explica cómo pueden las personas mejorar diferentes situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

4

## Lazos video recomienda

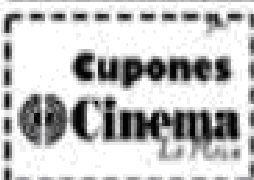
Gratis como regalo de la sección videos. Entre otros, el documental "Judy y Betty" muestra la vida y el amor por las artes y actuaciones.

5

# LAZOS

APARECE EL  
PRIMER VIERNES  
DE CADA MES.

PODAO EN SU QUIOSCO.



## Jorge Kistenmacher: el deporte como escuela de vida

A los 88 años es padre de tres hijas y abuelo de 7 nietos. Nació en Tucumán pero hizo toda su carrera en nuestra ciudad. Fue preparador físico de Estudiantes de La Plata y Peñarol de Montevideo. A los dos los sacó campeones del mundo. Creó una nueva manera de entender el fútbol. Escribió doce libros sobre distintos deportes que son manuales de consulta para los profesionales. Maestro de varias generaciones, es una leyenda viviente del deporte argentino.

Los vientos de la guerra, tan implacables como impredecibles, hicieron que Alejandro Enrique Kistenmacher abandonara su Hamburgo natal, en Alemania, para comenzar una nueva vida en la Argentina. El lugar elegido por el azar o el destino, imposible saberlo, fue el Ingenio de la Corona, en Concepción de Tucumán, a 70 kilómetros de la capital. Allí trabaja como contador y se casa con Ethel, también descendientes de alemanes, que le da cinco hijos: 3 mujeres y 2 varones. Lo que no podía saber, en ese momento, es que uno de ellos -Jorge- se convertiría en un deportista y preparador famoso en el mundo entero.

### De sol a sol

Cuando Jorge Kistenmacher habla de su infancia se le ilumina la cara. No cabe duda que no tiene deudas pendientes con su pasado. Todo lo contrario. Queda claro que para él es un tiempo feliz. Como jefe de familia numerosa su padre supo, desde el principio, que para vivir con dignidad todos los integrantes de la familia debían trabajar. Y lo hicieron de sol a sol. Pero con la alegría del que sabe que el esfuerzo vale la pena.

Todos los hermanos estudian y trabajan. En su quinta los Kistenmacher cultivan todo lo imaginable: desde verduras y frutas a caña de azúcar. Pero además, crían gallinas y conejos, y producen su propia miel. Todas las tardes el futuro campeón argentino de salto en largo y triple salto, llena una canasta con huevos y va a la ciudad a venderlos. Mientras tanto, sus hermanos y hermanas se ocupan de otras tareas. Cada uno tiene un rol distinto, pero indispensable, en la economía familiar. El siguiente destino de la familia es la ciudad de Resistencia, Chaco, donde Jorge se recibe de bachiller.

Con el diploma en la mano intenta dos carreras: ingeniería y agronomía. A los 20 años, después de tres años de Universidad sabe, con absoluta certeza, que su destino es el deporte. Y se instala en La Plata. Aquí se inscribe en el Curso para ser Profesor de Educación Física. Curso en el que es abanderado de los 20 a los 25 años. Pero algo más, tan o más importante que el deporte, lo espera en la ciudad.

APARECE EL PRIMER  
VIERNES DEL MES

PREMIO  
GILERA DE ORO 2003

PREMIO  
GILERA 2004

PREMIO  
CADUCCI 2004

PREMIO  
GILERA  
8000

# LAZOS

DE  
LA RED  
MAYOR

La tercera edad,  
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140  
Tel. 498.1191 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES  
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

## Ernesto Sabato

A los Sabato, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos Sabato, también firmó libros fundamentales.

1/2

## Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

2

## Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

## Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica cómo pueden las personas mejorar enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

4

## Lazos video recomienda

Crede cómo recomendaré la sección video. Entre otros, Os dedicando a Julia y Finlay me enseñan y apasionan por sus temas y situaciones.

5

# LAZOS

APARECE EL  
PRIMER VIERNES  
DE CADA MES.  
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones  
Cinema  
La Plata

## Sus dos amores

Lo que le espera, además del éxito como preparador físico, y el prestigio de ser Director de Deportes de la Nación y la Provincia, es nada menos y nada más que Sara Poggio, su esposa y madre de sus tres hijas: Nora, Gloria y Silvia. Se conocen un 21 de septiembre, Día de la Primavera, en el baile del Club Universitario y no se separan más. Hoy, Jorge Kistenmacher dice, con una sonrisa de oreja a oreja. "Fue es momento más feliz de mi vida". Y se nota que es absolutamente cierto.

Lo que sigue, paralelo a la construcción de una familia, es el fútbol. No es casualidad, ni buena suerte, que haya sido el preparador físico de dos campeones del mundo: Estudiantes de La Plata y Peñarol de Montevideo. Con el club uruguayo ganó el Campeonato del Mundo en Japón después de vivir cinco años en Uruguay con toda su familia.

No es exagerado decir que Jorge Kistenmacher reinventó el fútbol argentino. Con el Pincha, junto a Miguel Ignomiriello y Osvaldo Zubeldía, introduce conceptos desconocidos hasta ese momento, como el de la concentración, trabajar con los arqueros, hacer ejercicios con la pelota, trabajar las jugadas en el pizarrón, sacar jugadores de las inferiores, entrenar 6 días a la semana, salir a la cancha con una estrategia previa. Y algo más que no todos recuerdan: fue él quien convenció al presidente Mangano que comprara los terrenos que hoy son el country y la cancha de golf.

## Enseñar lo aprendido

En realidad, enseña lo que le enseñó su padre: con responsabilidad y sacrificio se llega adonde se quiere llegar. Por lejana que sea la meta. Todo esto, y mucho más, está en los 12 libros que escribió sobre distintos deportes.

¿Cómo es un día en su vida hoy, lejos de las canchas y las tribunas? Lector apasionado, de día lee a su autor favorito: Wilbur Smith, autor de novelas como Cuando comen los leones, Furia o El poder de la espada. Novelas que transcurren en el África salvaje y donde el riesgo y la pelea son el hilo conductor.

Cada tanto se hace una escapada al cine para ver al invencible James Bond, su héroe más admirado. Pero también se hace un lugar para ver cine francés porque es el que prefiere Sara.

En cualquier momento se encierra en su pequeño taller y talla autitos en madera para sus nietos. Aunque ya tienen entre 24 y 16 años quieren los juguetes del abuelo. Cómo no van a quererlos.

Pero hablar de nietos es, por supuesto, hablar de Juana. Fana de Estudiantes, su cuarto tiene las paredes cubiertas con banderas del club y

APARECE EL PRIMER  
VIERNES DEL MES

PREMIO  
GALERA DE ORO 2003

PREMIO  
GALERA 2004

PREMIO  
CADUCCO 2004

PRECIO  
CON  
CUPONES  
\$0,20

# LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,  
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140  
Tel. 495.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES  
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

## Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

## Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan por un año sin ver a ningún ser querido tienen un mayor riesgo de morir.

2

## Ecología y consumo

Una línea, Director del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan para la vida comprar todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

## Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo e incluso salir fortalecidos.

4

## Lazos video recomienda

Crede cómo resquebraja la sección video. Entre otros, conociendo a Julia y Finlay mientras ven y apasionan por sus temas y situaciones.

5

# LAZOS

APARECE EL  
PRIMER VIERNES  
DE CADA MES.  
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones  
Cinema  
La Plata

posters de los jugadores. Nadie duda de su amor al Pincha, pero hay sospechas fundadas de que ese cuarto es, en realidad, un homenaje a su abuelo.

Este hombre sobrio, por momentos casi ascético en su manera de vivir, absolutamente humilde, de pronto se vuelve orgulloso cuando habla de sus hijas. Profesoras de inglés, historia del arte e historia, son las medallas más valiosas que ostenta. Las únicas que lleva siempre en el pecho.

Sí, Jorge Kistenmacher es un triunfador. No por las medallas que ganó, sino por el ser humano que es.

LUIS PAZOS

*Escrito en el 2001 es el libro número 12 de Kistenmacher. Un auténtico manual dividido en 8 capítulos que van desde la historia del rugby hasta conceptos sobre medicina deportiva y toda clase de ejercicios: libres, con pelotas, de fuerza, con cubiertas, con bastones y sogas. Son 109 páginas acompañadas por fotos que ilustran a la perfección el tema que trata. Un apartado especial dedicado al entrenamiento señala que en todas las circunstancias el entrenamiento debe tener alegría, variedad en los ejercicios, dinámica en los movimientos, competencias a cada instante, ritmos cambiantes, lugares disitintos de trabajo. Toda una lección.*