

**PUNTOS DE ENCUENTRO  
DE NUESTRO CLUB  
CUALQUIER DÍA  
DE LA SEMANA**



C/Real, 167 Teléfono 956 891898  
pregunta por Manolo



C/Real, 160 Teléfono 956 882767  
pregunta por Enrique

**REUNIONES TODOS LOS  
VIERNES A LAS 21'30H EN EL  
LOCAL SOCIAL DEL GRUPO  
DE EMPRESA BAZAN EN LA  
CALLE BENJAMIN LÓPEZ**

**CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ**



**BOLETÍN**

**Número: 9  
Febrero 2001**



## Plan de Entrenamiento

Mes: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

### Han participado en la edición de este número:

Rafael A. Galea Palacio: *"Agradecimiento".*  
José M<sup>a</sup> Ramírez Rubio: *"Tratamiento de la tendinitis aquilea".*  
*"Testimonio".*  
Francisco J. Pardo León: *"Masajes Terapéuticos".*  
Enrique Pérez Traverso: *"Resultados carreras".*  
*"Próximas carreras".*  
Ricardo F. Brotons Galiana: *"La combinación de sesiones"*  
Manuel Camacho Blanco: *"Entrenamientos".*  
Julio Becerra Vicente: *"Llegando a la meta... ¿pero qué meta?".*  
Juan C. Blanco García: *"Piensa con los pies".*  
José A. López de la Haba: *Redacción.*

**Fotografías cedidas por:** Rafael A. Galea, Braulio González, Manuel Camacho, Manuel Andreu, Juan C. Blanco y Arturo Castellanos.

Día	Hora	Entrenamiento	Observaciones
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

CLUB DE ATLETISMO  
CARMONA PAEZ

## OFERTAS MATERIAL DEPORTIVO

DESCUENTOS ESPECIALES EN  
CALZADO DE COMPETICIÓN

## RECUERDA

RECUERDA

QUE EL NUEVO LUGAR DE ENCUENTRO DE LOS VIERNES EN EL LOCAL SOCIAL DEL GRUPO DE EMPRESA BAZAN. HORA APRÓXIMADA LAS 21'30.

RECUERDA

QUE LOS PUNTOS DE ENCUENTRO DURANTE LA SEMANA SON: DEPORTES "EL GALEON" EN LA CALLE REAL Y "EL PASAJE DE LA MUSICA" TAMBIEN EN LA CALLE REAL.

RECUERDA

QUE SI QUIERES COLABORAR CON EL BOLETIN, PUEDES HACERMELO LLEGAR A TRAVES DE ENRIQUE PEREZ O MANOLO ANDREU, HABRAS COMPROBADO QUE NO HACE FALTA SER UN GRAN CONOCEDOR DE LOS TEMAS.

RECUERDA

QUE LA DIRECCION DE INTERNET DE NUESTRO CLUB ES:  
<http://perso.wanadoo.es/franur.seijo>

RECUERDA

QUE LA DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO DE JULIO BECERRA (PSICOLOGÍA) ES:  
[sitobarto@correo.cop.es](mailto:sitobarto@correo.cop.es)

RECUERDA

QUE LA DIRECCIÓN DE LA PÁGINA WEB DE JULIO BECERRA (PSICOLOGÍA) ES:  
<http://www.cop.es/colegiados/S-02633/>

RECUERDA

QUE SI NO HAS RECOGIDO AÚN LA EQUIPACIÓN, DEBES PASARTE POR "EL GALEÓN".

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETÍN  
NÚMERO 9

BOLETÍN

Febrero-01

## CONTENIDO:

Noticiario	2
Noticiario	4
Cena de Navidad	5
Tendinitis Aquilea	6
Agradecimiento	7
Masaje Terapéutico	8
La combinación ....	11
Nace el Carmona....	12
V Memorial	13
VI Memorial	16
Resultados y próximas	17
Podólogo	18
Hablamos con ....	21
Psicología	24
Entrenamientos	26
Album	27

## LA NOVENA SERIE

Ya pasaron las entrañables fiestas navideñas y casi con toda seguridad, habréis cogido algún kilo de más. Algunos porque además de comer como está mandado en estas celebraciones, incluso habrán parado en sus entrenamientos. Otros aún haciendo los entrenamientos han comido más de lo que han gastado entrenando. A fin de cuentas, cambiando nuestra rutina diaria, lo único que hemos hecho ha sido darle una recarga de energía merecida y otras cosas a nuestro cuerpo y a nuestra mente.

Creo que para nadie han pasado desapercibi-

das las lluvias, estamos soportándolas desde hace aproximadamente dos meses, es bien cierto que nunca  
(Continúa en la página 2)



Lole y Enrique en la Cena de Navidad

Estamos en c/Real 160  
"Pasaje de la Música"  
Nuestro Tlf y Fax: 956898884

(Viene de la página 1)

llueve a gusto de todos, pero a los que practicamos este deporte, y en concreto a los que entrenan casi a diario de noche (por la poca visibilidad) nos tiene un poco cansados. Afortunadamente no es un obstáculo que impida nuestros entrenamientos pero si los condiciona.

Como ya va siendo norma, todos los años comienzan con los entrenamientos de preparación para dos importantes citas, en el calendario de muchos corredores populares de nuestro entorno, el Maratón Ciudad de Sevilla y el Medio Maratón de la Bahía.

El primero podemos decir que es de los maratones más importantes de España junto con Madrid, Valencia y Barcelona. Tiene a su favor que su recorrido es prácticamente llano, que la temperatura es más agradable que en los demás, que termina en el Estadio donde se celebraron los Campeonatos del Mundo de Sevilla-99 (es muy emocionante cuando pasas por la puerta de maratón) y que dispone de todos los servicios de atención hacia los corredores (masajes, médicos, podólogos, comida, guardarropa etc). Y para nosotros algo muy importante la cercanía con Sevilla. La inscripción es de 3.500 Ptas. hasta el 21 de Febrero.

La otra cita, el Medio Maratón de la Bahía, es para los populares de La Isla, junto con el Memorial Sargento Carmona Pérez, la prueba más importante de todo el calendario. Para esta carrera estamos todo el otoño y el invierno entrenando, llueva o haga viento, los que ya han hecho alguna saben que el viento puede ser un desagradable compañero, pero que no será impedimento para que una edición más nos pongamos nuestras zapatillas, nuestra flamante ropa de

competición y cojamos el autobús junto al Pabellón del Parque para dirigirnos hacia el punto de salida en Cádiz. Seguramente un año más será nuestro CLUB el que coloque al mayor número de participantes en la línea de meta. Para que eso ocurra, todos los que podamos nos inscribiremos oportunamente.

Quiero agradecer a la Junta Directiva, la atención que ha tenido conmigo al concederme una de las metopas en la cena de Navidad, por hacer una cosa que me gusta: hablar de atletismo y que el nombre de nuestro CLUB llegue a todas partes por el medio que sea. Creo que sin la ayuda de cada uno de los colaboradores, no sería capaz de hacer un Boletín de una sola hoja; son ellos y vosotros los lectores los que merecéis ese premio, a todos, muchas gracias. Gracias Lole Camacho, Enrique Pérez, José M<sup>a</sup> Ramírez, Rafael González, Juan C. Blanco, gracias Julio Becerra, Julio J. Gil, Francisco J. Pardo, Braulio González, Rafael Galea, Luis Alonso, gracias Arturo J. Castellanos, José A. Díaz, Antonio Espiau, Marcelino Varela, Rafael Ahumada, Antonio Rondan y gracias Popular. Entre todos debemos seguir haciendo este BOLETÍN, para que sea otra vía de comunicación entre todos los miembros de nuestro CLUB.

Después de este extenso preámbulo, hablaremos sobre el contenido de este número del **BOLETÍN**

En la página 4 está el "NOTICIARIO" que a modo de breve resumen, nos cuenta los hechos más relevantes en la vida de nuestro CLUB.

En la página 5, he intentado resumir lo que ocurrió en la "CENA DE

(Continúa en la página 3)

## ÁLBUM



## ÁLBUM



(Viene de la página 2)

NAVIDAD", donde pasamos una grata velada, muy bien atendidos por el personal de la Pizzería Monjuit

A continuación, en la página 6, José M<sup>a</sup> Ramírez Rubio, nos habla de un tema esperado; el "TRATAMIENTO DE LA TENDINITIS AQUILEA", en el que nos dice como debemos actuar en caso de que esto nos ocurra.

En la página 7, Rafael Antonio Galea Palacio, muestra su "AGRADECIMIENTO", por las atenciones que recibe de nuestro CLUB.

En la fotografía de la página 7 aparecen algunos de los premiados en la Cena de Navidad.

En las siguientes páginas, Francisco Javier Pardo León, trata las Maniobras Fundamentales del "MASAJE TERAPEUTICO", en ellas nos explica la forma de aplicar un masaje, pero os recomiendo, que en caso de haceros falta, es mejor que os pongáis en sus manos.

En la página 11 Ricardo F. Brotons Galiana, nos habla sobre las "COMBINACIÓN DE SESIONES". Ricardo es profesor de Educación Física, compañero de trabajo de Rafael Ahumada y conocedor de los sistemas de entrenamiento.

En las páginas 12 y 13, se reproduce íntegramente una noticia, aparecida en el Diario San Fernando Información del miércoles 26 de octubre de 1.984, que daba cuenta del "NACIMIENTO DEL CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ", para muchos será un recuerdo, para otros servirá para conocer la breve pero intensa historia de nuestro CLUB.

En la Fotografía de la página 12 aparecen algunos de los primeros corredores de nuestro CLUB, todos con casi siete años menos y alguno también con

unos kilos de menos.

En las 13 y 16 se resume lo que ocurrió en el "V y VI MEMORIAL SARGENTO CARMONA PÁEZ", se ilustra con unas instantáneas que alguno recordará.

En la 17 van los resultados y las próximas carreras.

En la 18 José M<sup>a</sup> Ramírez, con su buena pluma, nos relata un "TESTIMONIO", de su estancia en Marín.

A continuación en la página 19, Juan Carlos Blanco, podólogo y amigo de nuestro CLUB, nos habla sobre las lesiones cutáneas en los pies, en un artículo que llama "PIENSA CON LOS PIES"

Después la página 21 comienza con una entrevista que nos concedió José Luis Zarza, en la que tuvimos ocasión de hablar con él y conocer un poco su visión sobre este deporte.

En esta ocasión Julio Becerra, en las páginas 24 y 25 no nos habla sobre las habilidades psicológicas. En un artículo muy interesante, que titula "LLEGANDO A LA META...¿PERO QUÉ META?", nos va a hablar de los objetivos y del beneficio que nos reporta el planteamiento de éstos en los corredores de fondo.

En la página 26 los esperados planes de entrenamiento de Lole Camacho.

Y en las páginas siguientes este BOLETÍN ha querido continuar con el "ÁLBUM". Ya sabemos lo de la calidad de las fotografías, pero es un recuerdo el que podemos tener de lo que aquí se publique. Por eso si tenéis fotografías relacionadas con nuestra actividad y la vida del CLUB por favor hacérmelas llegar.



## NOTICIARIO

Los galardonados en la Cena de Navidad con la metopa del CLUB han sido Manuel Bustelo Ramos, Rafael Ahumada Suaza, José Luis Zarza y José Antonio López de la Haba

Los ganadores del "I Trofeo Rafael Carmona Páez", han sido Juan A. Barroso, José A. Butrón, Francisco Acedo, Luis Valverde, Arturo Castellanos, Pedro Torrecilla, Antonio Cortejosa, Julio J. Gil y Rafael A. Galea.

De más que meritoria se puede calificar la participación de los atletas de nuestro CLUB en la "X Media Maratón Internacional Ciudad de Jerez". Nuestro CLUB presentó en la Ciudad del Vino a 61 atletas, como siempre presentó más deportistas que el resto de clubes. Se obtuvo el cuarto puesto en la clasificación por equipos y por categorías el más destacado fue Manuel Camacho, primero de la categoría "F".

Brillante resultado el obtenido por María del Carmen Peralta Macías y Manuel Camacho Blanco en la Liga Provincial de Millas Urbanas, obteniendo ambos el primer puesto en sus categorías. También hay que reseñar el tercer puesto de Rafael Ahumada en la categoría de veteranos y el cuarto de Arturo Castellanos en Senior. María del Carmen Macías fue la vencedora en la prueba femenina de la "Milla Urbana Ciudad de La Línea". Y Manuel Camacho, fue el vencedor en la prueba de la categoría de veteranos.

Elena Aparicio Peña, está volviendo por sus fueros. En la "Carrera de

Navidad Villa de Rota" se clasificó en el primer puesto de la categoría femenina.

En el pasado cross de La Barrosa, M<sup>a</sup> del Carmen Peralta se clasificó en el primer puesto de la categoría femenina. Manuel Camacho y Rafael Ahumada fueron primero y segundo en la categoría de veteranos "B".

### NECROLÓGICA

Este BOLETÍN tiene el sentimiento de informar a sus lectores el fallecimiento de la madre de nuestro socio y amigo Juan Ortiz Galán. El óbito ocurrió el pasado mes de enero. Desde estas líneas toda la familia del C.A. Carmona Páez, le envía a nuestro compañero nuestro más sentido pésame.

### MATERIAL DEPORTIVO

Todavía queda algún rezagado en la recogida de la nueva equipación, es conveniente que aquel que no la haya retirado todavía, se pase por Deportes "El Galeón" para hacerlo.

## ÁLBUM



## ÁLBUM



## CENA DE NAVIDAD

Aproximadamente a las 21'50 horas del día 16 de diciembre, empezaban a llegar a la Pizzería "Monjuít" las personas que después iban a disfrutar de una magnífica velada, Celebrando la tradicional Cena de Navidad. Los primeros Antonio Moreno y Manuel Bustelo, a continuación como un goteo fue llegando el resto. Se fueron formando las primeras tertulias y los saludos se iban repitiendo conforme iban llegando a la entrada de la pizzería, estos continuarían en el salón comedor. Cuando ya estaban todos acomodados, se le entregó a cada mujer una flor, esto era un adelanto de lo que después iba a ocurrir.

El acto comenzó con unas palabras de Manuel Camacho saludando y agradeciendo la asistencia a los presentes y en particular a Carmen Pinto, viuda de Rafael Carmona, que siempre honra a nuestro CLUB con su presencia. Luego hizo un recuerdo cariñoso y emotivo de Rafael Carmona.

Después tomó la palabra Enrique Pérez, que agradeció la llamada telefónica desde Córdoba, de Miguel López Trillo, en la que enviaba un saludo a los asistentes, para el que pidió un aplauso. Antes de comenzar a nombrar a las personas que iban a ser premiadas, se les entregó a las mujeres asistentes un diploma realizado por Julio Gil y cuyo texto decía: *"A vosotras mujeres y novias de los Atletas de nuestro club, en reconocimiento y cariñoso agradecimiento del apoyo y comprensión que siempre nos ofrecéis, por tantas horas de soledad que conllevan los entrenamientos y competiciones"*.

A partir de este momento, nombró a los, que estarán orgullosos de ser los primeros premiados en el "I Trofeo Rafael Carmona Páez"; estos fueron Juan A. Barroso, José A. Butrón, Francisco Acedo, Luis Valverde, Arturo Castellanos, Pedro Torrecilla, Antonio Cortejosa, Julio J. Gil y Rafael A. Galea. A cada uno se le hizo entrega de un trofeo.

Luego por acuerdo de la Junta Directiva se entregaron las tradicionales metopas; máximo reconocimiento a personas y entidades por nuestro Club; estas fueron para Manuel Bustelo Ramos, Rafael Ahumada Zuaza, José Luis Zarza y José Antonio López de la Haba. Fueron una grata sorpresa porque ninguno de ellos esperaba este galardón.

Para finalizar el acto se hizo entrega de un ramo de flores a Carmen Pinto y un regalo a Antonio Anelo, el escultor, que todos los años hace las metopas.

Al finalizar la cena se sorteó una cesta de Navidad que cayó en las manos de Antonio Espiau. También se sorteó un cuadro con la fotografía de Rafael Carmona como ganador del Maratón Popular de Madrid que cedió para tal fin Antonio Espiau; el afortunado fue José Serrano Campos.

Ya solo queda dar las gracias, a Bernardo Sánchez y al personal de la Pizzería Monjuít, por la cena y las atenciones que nos ofrecieron.

## TRATAMIENTO A LA TENDINITIS AQUILEA

### Tratamiento Inicial.

Lo primero que tenemos que hacer es reducir la inflamación y para ello vamos a utilizar el hielo, (no te olvides de colocar un paño entre la piel y el hielo para que no te produzca quemaduras). El hielo debes tenerlo colocado entre 10 y 20 minutos. Nunca más de 20 minutos.

En segundo lugar hay que utilizar el masaje de descarga en la zona de los gemelos y tibial anterior.

Este tratamiento lo repetiremos 2 ó 3 veces durante la primera semana. Es muy importante, el REPOSO, al menos durante esta primera semana, especialmente si hay dolor e hinchazón.

A veces puede ser necesario, incluso para las actividades de la vida diaria, colocarse un vendaje funcional, para evitar que se sobrecargue el tendón y todo el conjunto de la pierna. También nos dará una sensación de sobreprotección.

El único ejercicio que se aconseja en esta semana de reposo, es el estiramiento suave de toda la pierna, incidiendo sobre todo en los gemelos, sóleos, peroneos y tibiales. Es mucho mejor realizarlos tumbado o sentado, porque de pie el control del tono muscular y la postura es más dificultoso, y en un momento dado podemos pasarnos de tensión y en vez de reducir nuestro problema, podemos agravarlo aún más.

El tratamiento posterior, lo comenzamos con un trote muy suave, siempre con vendaje funcional. Al cabo de 5 ó 10 m., hay que observar si se tienen molestias. Si las hubiera, debemos cambiar el trote por un paseo rápido, así hasta que desaparezcan.

Posteriormente podríamos correr

hasta 30 m., mantendremos la precaución hasta que desaparezcan totalmente las molestias.

Dentro de nuestras posibilidades debemos ir dándonos masajes para descargar toda la zona.

Además previa visita al médico y autorizados por éste, podemos tomar unos antiinflamatorios y seguir con los estiramientos suaves.

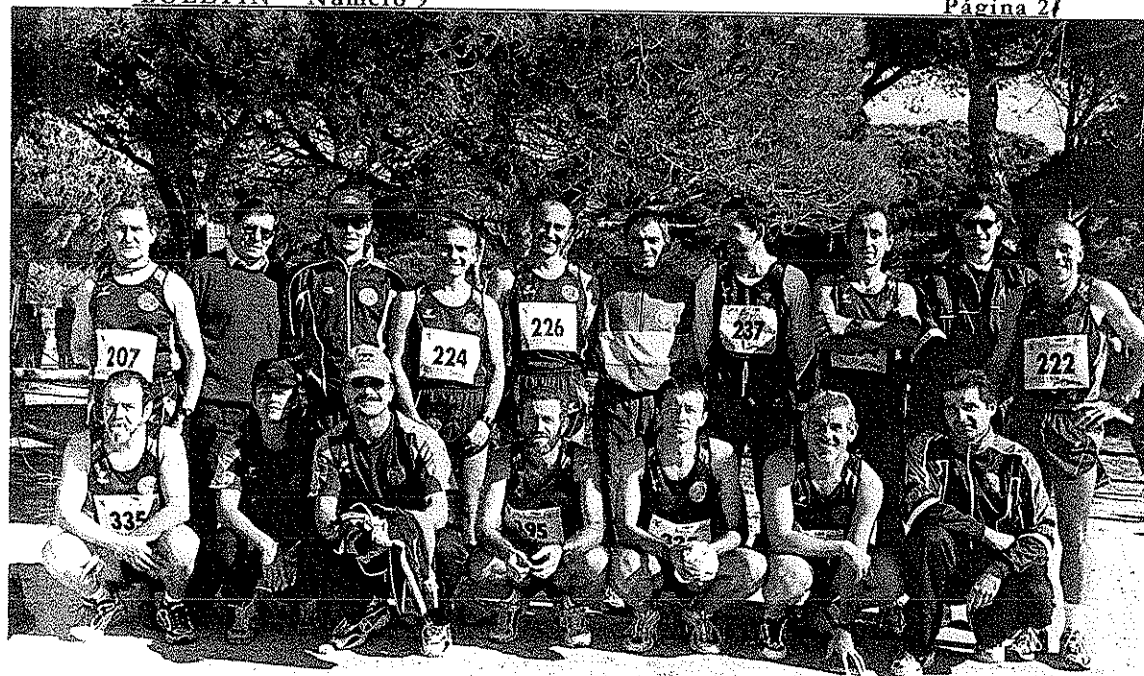
Al acabar el entrenamiento y al finalizar la jornada laboral, antes de irte a la cama, debes ponerte el hielo de 10 a 20 m, con la pierna ligeramente elevada.

Los entrenamientos deben ser muy suaves y siempre que se pueda se deben realizar en terrenos llanos y no muy duros.

Para terminar, el mejor consejo que se puede dar siempre; lo mejor es NO LESIONARSE, y para ello debemos seguir todas esas pautas de entrenamiento, calzado, estiramientos. etc. que ya conocemos.

Hasta el próximo número, que os hablaré de un tema que si bien la mayoría conocemos, no todos lo realizamos correctamente, y que tiene mucha importancia en el mundo del corredor, los abdominales. Hago este paréntesis en el asunto de las lesiones porque me parece importante y porque así también evitaremos otro tipo de lesiones o cargas que nos pueden proporcionar la mala ejecución de los abdominales. Un saludo.

(José M<sup>o</sup> Ramírez Rubio)





## ENTRENAMIENTOS FEBRERO Y MARZO

01-70'RC  
 02-20'RC+8X1.000m (10" más rápido que RF) RECUPERAR 2'RC  
 03-DESCANSO  
 04-90'RC  
 05-20'RC+40'RF  
 06-60'RC  
 07-20'RC+40'TERRENO VARIADO RM (CUESTAS)  
 08-60'RC  
 09-20'RC+5X1.800m (15" más rápido que RF) RECUPERAR 2'RC  
 10-DESCANSO  
 11-1H40'RC  
 12-20'RC+20'RM+30'RF  
 13-60'RC  
 14-20'RC+40'TERRENO VARIADO RM  
 15-60'RC  
 16-20'RC+45'RF  
 17-DESCANSO  
 18-2H RC  
 19-20'RC+60'RM  
 20-70'RC  
 21-60'RC  
 22-30'RC  
 23-20'RC  
 24-DESCANSO  
 25-MARATHÓN SEVILLA 2.001  
 26-20'RC  
 27-DESCANSO  
 28-20'RC  
 01MAR-DESCANSO  
 02-30'RC  
 03-20'RC+20'RM  
 04-DESCANSO  
 05-40'RM  
 06-20'RC+20'RM+10'RF  
 07-60'RC  
 08-20'RC+20'RM+20'RF  
 09-30'RC  
 10-DESCANSO  
 11-MEDIA MARATHÓN DE LA BAHIA  
 12-25'RC

13-DESCANSO  
 14-DESCANSO  
 15-30'RC  
 16-30'RM  
 17-DESCANSO  
 18-20'RC+10'RM+5'RF  
 19-30'RC  
 20-DESCANSO  
 21-30'RC  
 22-20'RC+20'RM  
 23-DESCANSO  
 24-35'RC  
 25-20'RC+20'RM+5'RF  
 26-DESCANSO  
 27-35'RC  
 28-40'RC  
 29-30'RC+10'RM  
 30-50'RC  
 31-DESCANSO  
**RITMOS**  
 PARA 2H45' RF 3'50 RM 4'10 RC 4'25  
 PARA 3H RF 4'05 RM 4'20 RC 4'35  
 PARA 3H15' RF 4'25 RM 4'40 RC 4'55  
 PARA 3H30' RF 4'35 RM 4'50 RC 5'15



## AGRADECIMIENTO

Una vez más, me encuentro escribiendo unas letras para este Club que me abrió sus puertas y me ofreció la oportunidad de poder vestir la camiseta con los colores y el nombre de nuestro querido Rafael Carmona.

Quiero desde aquí agradecer todo lo que este Club ha hecho por mí, en este duro deporte que es el Atletismo de fondo.

Agradecer a su Presidente, Manuel Camacho y al Secretario Enrique Pérez, la confianza que han depositado en mi persona. Decirles que cuentan con toda mi confianza y que pueden estar seguros que llevaré con orgullo el nombre de este nuestro Club, allí donde me encuentre.

También quiero agradecer a un compañero que sabe dar ánimo y alien-

to, en esos últimos momentos en que deseamos cruzar la tan esperada Línea de Meta, pero se hace inalcanzable. Para él mi más fuerte abrazo a ese amigo y compañero Julio Gil.

Mi agradecimiento también es para mi gran amigo y compañero J. Ant. López de la Haba. Gracias a él estoy integrado en esta gran familia que es el Club de Atletismo Carmona Páez. Día a día, mes a mes, fui siguiendo sus pasos en este duro mundo del deporte del Atletismo. Me enseñó sus técnicas e incluso entrenaba a diario con él. Cariñosamente le llamo "entrenador".

A todos vosotros amigos y compañeros del "Carmona": ¡Gracias!

(Rafael Ant. Galea Palacio)



## MASAJE TERAPEUTICO

### MANIOBRAS FUNDAMENTALES DEL MASAJE

Con fines fundamentalmente didácticos diferenciamos las maniobras del masaje clásico en:

- A) MASAJE SUPERFICIAL  
B) MASAJE PROFUNDO

Dentro de estos dos tipos cabe una gran variedad de maniobras, las cuales vamos a exponer.

Al describirlas fijaremos, preferentemente, la atención en cuatro aspectos más importantes de cada una de ellas: ¿qué es la maniobra?, ¿Cómo se realiza?, ¿Qué zona de la mano se emplea?, ¿Cuándo está indicado?.

#### A) MASAJE SUPERFICIAL

**-ROCE-** (EFFLEURAGE SUPERFICIAL), consiste en un contacto superficial o fricción suave ejecutada con la palma de la mano o pulpejos de los dedos centrales deslizándose suavemente por la superficie cutánea en una misma dirección. La mano y dedos deben ir adaptándose exactamente a la forma y superficie del cuerpo. Con esta maniobra se acostumbra a iniciar cualquier sección de masaje clásico por lo que se le ha llamado también MANIOBRA INICIAL DE "TOMA DE CONTACTO". Las maniobras serán siempre lentas, suaves y rítmicas. Las manos acarician la piel y habitualmente en sentido centrípeto, o sea de extremidades al centro del cuerpo, siguiendo las vías de retorno venosolinfático.

**-FRICCIÓN-** En ella los dedos del masajista NO SE DESPLAZAN sobre la piel, sino que permanecen fijos sobre la mis-

ma. Con las maniobras lo que se realiza es un desplazamiento de ésta sobre las estructuras profundas, este desplazamiento será tan amplio como laxitud existente en el tejido celular subcutáneo lo permita, o sea, no es la mano del masajista lo que provoca la fricción de la epidermis sino las capas de la piel del paciente las que FRICCIONAN o FROTAN sobre los planos subyacentes al deslizarse sobre los mismos. Se aplica con el pulpejo del índice apoyado en su acción poner el segundo dedo. Otras veces se realiza con ambos pulgares que se deslizan sobre el tejido celular subcutáneo mientras los otros cuatro dedos permanecen apoyados sobre la piel.

**-PRESIÓN SUPERFICIAL-** Son diversas las modalidades y tipos de presión que se pueden ejercer.

**PRESIÓN.**

- Suave (es auténtica presión superficial).
- Profunda (se describe en el apartado siguiente).

Puede practicarse con los dedos, con el talón de la mano o bien con toda la mano (dedos y palma). Sobre la columna las presiones se ejecutan con el puño cerrado, por medio de los "nudillos" (articulaciones interfalángicas proximales) o con el puño plano (primera falanges) a fin de abarcar mayor área, estas últimas técnicas entran ya dentro del masaje profundo si se aplican con demasiada precisión, de tal forma que su efecto alcance estructuras profundas. En los casos que la presión tenga que ser suave y precisa se actuara solo con unos dedos, de ellos los más diestros

*(Continúa en la página 9)*

*(Viene de la página 24)*

hemos mencionado, cada vez que uno de nosotros llega y cumple el objetivo marcado esto es percibido como una superación personal, esto hace que nuestro autoconcepto crezca y a la vez lo que es llamado nuestra autoestima (el grado con que cada uno se "quiere" a sí mismo). Por tanto, podríamos concluir diciendo que el deporte, como práctica continuada y practicado de forma adecuada, racional y programada ayuda a eso que los psicólogos llama-

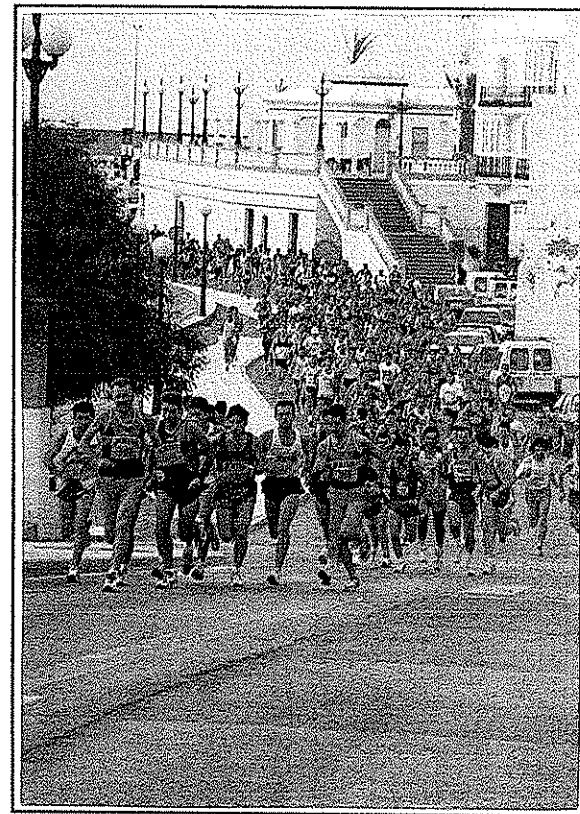
mos el proceso de crecimiento personal, que no es otra cosa que el sentirse, vivenciarse o experimentar-se como en continuo cambio personal positivo, esto es tener la impresión que somos mejores personas que ayer. Quiero matizar que no sólo se crece personalmente con los éxitos personales, ya sean deportivos o no, sino también con los fracasos, siempre que veamos en estos una buena ocasión para aprender de los errores que nos han llevado a ellos, esto es una reflexión adecuada de todo lo que ha influido en nuestro resultado.

Debemos ser conscientes de que ilusionarnos con nuestras metas deportivas es una buena forma de crecimiento personal y de elevar nuestra autoestima por un lado y de aprender de nuestros erro-

res por otro. Tened la seguridad de que el deporte nos ayuda a mantener nuestro equilibrio y salud psicológica.

Por último y refiriéndome al título de este artículo deciros que desde el punto de vista aquí abordado nuestra vida deportiva sería como un maratón en el cual hubiera infinidad de metas volantes; lo importante no es por tanto llegar sino ir en camino hacia la próxima ¿no os parece?.

*(Julio Becerra Vicente)*



## LLEGANDO A LA META ...

*Llegando a la meta... ¿Pero qué meta?*

Me permito, en el artículo de esta semana, apartarme aunque sea de forma momentánea de la serie empezada en el mes de diciembre, sobre habilidades psicológicas del deportista.

De lo que voy a hablar hoy es de metas, objetivos, etapas... muchas maneras de definir una misma cosa.

El deportista en general y el corredor de fondo en particular se plantean continuamente objetivos a alcanzar; esto hace que de una forma natural esté creando pequeños o grandes proyectos deportivos que le crean un estado de ánimo, activación e ilusión que son absolutamente necesarios para el ser humano. Fijémonos en una persona deprimida: su visión de la vida está deformada, de forma que todo lo ve de una forma negativa; esto es en parte debido a que sus proyectos se agotaron, no se dirige a ningún sitio, su ilusión por las pequeñas metas cotidianas se esfumó.

Nosotros, los deportistas vivimos dentro de una rutina psicofísica, a veces muy exigente, que nos hace que constantemente debamos marcarnos nuevas metas. Si la temporada acabó y se descansa durante algún tiempo, inmediatamente surgen de forma espontánea las metas más cercanas: poner a punto la preparación aeróbica y anaeróbica, cuadrar (a veces con un martillo) nuestro tiempo de entrenamiento con el que tenemos que dedicar a nuestras otras obligaciones, la planificación de nuestras primeras carreras de la temporada y el entreno específico para cada una de ellas... De forma que, como ve-

mos, el encadenamiento de metas en el deportista es continuo.

La importancia de esto es enorme para el equilibrio emocional del ser humano ya que necesitamos para poder experimentar sensaciones de bienestar el que en nuestro haber podamos contabilizar, de forma continuada, esas pequeñas y a veces grandes ilusiones que nos hacen considerarnos como personas felices. Es por esto por lo que creo que los deportistas, cualquiera que sea nuestro nivel, somos unos privilegiados; ya que accedemos de forma sistemática a una fuente inagotable de ilusión. Es bueno que seamos conscientes de este tipo de cosas ya que, en las ocasiones en las que nuestro ánimo decae por distintas circunstancias vitales difíciles y también absolutamente normales (como enfermedades, lesiones, problemas familiares...) es cuando deberemos agarrarnos con más fuerza a nuestras ilusiones deportivas. En cierta ocasión una persona, que pasaba por distintas dificultades en ese momento, me comentó que su preparación para el Maratón de Sevilla era lo que le hacía seguir adelante; me llegó a decir que si no fuera por eso "no sé lo que haría". Estoy seguro que su entreno le ayudó a salir del agujero.

No pongo en duda que los no deportistas pueden tener otras fuentes inagotables de ilusiones personales, lo que digo es que los atletas tenemos además de las que puedan tener ellos las referidas a nuestra práctica deportiva. Otro de los motivos que ese establecimiento continuado de metas y submetas sea tan positivo para nosotros es que, además de la ilusión generada que ya

*(Continúa en la página 25)*

*(Viene de la página 8)*

suelen ser: Índice, medio y anular, según las preferencias del fisioterapeuta.

### B) MASAJE PROFUNDO.

Se aplica en zonas musculares voluminosas, sobre las que se puede realizar una gran diversidad de movimientos y maniobras, desde la más simple a las movilizaciones más complejas de masas musculares, e incluso de todo un miembro.

Para las técnicas de masaje profundo puede utilizarse una sola mano o bien las dos, unas veces todos los dedos, otras uno, dos o más. En ocasiones solamente la palma de la mano. El talón o bien el borde cubital (golpeteos), en otros casos se hace "a mano llana", abarcando el máximo contenido que ambas manos sean capaces. Las distintas maniobras se irán combinando de manera que a lo largo de la sesión se comience y termine con masaje superficial suave (roces afloramiento) y en medio se intercalen el masaje profundo siempre más enérgico, violento, bien estimulante o bien sedante.

### TÉCNICAS DE MASAJE PROFUNDO.-

En la descripción seguimos parcialmente la clasificación de LINDEMAN que considero, dentro de las didácticas, la más adaptadas para su aplicación en la práctica habitual.

**-FROTACIONES (O ROCE).**- Que ya hemos descrito en el apartado anterior, pero que en este caso se realiza de manera que los pulpejos de los dedos, palma de la mano o puño cerrado presionan más intensamente con objeto de llegar a planos más profundos que se deseen tratar. La técnica es la misma, con la diferencia

que aquí la acción del masaje alcanza los tejidos más profundos que son fundamentales entre las manos del terapeuta y el plano óseo subyacente del enfermo.

**-AMASAMIENTO (PETRISSAGE, MALASACIÓN).**- La base de esta maniobra es la movilización en la masa de la piel, tejido celular subcutáneo y musculosa subyacentes, hasta llegar a la profundidad del hueso. Exige una mayor fuerza de las manos y una mayor intensidad de las maniobras de las técnicas anteriores, las cuales en ocasiones pueden provocar aumento de la contractura muscular, que debe ser evitado.

La maniobra puede ser realizada con una o ambas manos. Puede emplearse el pulgar que presiona contra el resto de los dedos de la mano. Los cuatro últimos dedos presionan ambos unos contra otros. Si una vez realizada esta última presa se hace un movimiento de torsión, la maniobra es denominada "retorcimiento".

A pesar de ser una técnica de masaje profundo también puede ser realizada exclusivamente pinzando la piel para que se deslice por el plano celular subcutáneo convirtiéndola así en una técnica de masaje superficial.

El petrissage moviliza eficazmente los líquidos intersticiales. No está indicado en zona exclusivamente alérgicas ya que por su intensidad puede provocar una reacción contraria a la deseada (Hiperalgiesia). Es una forma de masaje sedante aplicado con lentitud y estimulante si se ejecuta con brusquedad y rapidez.

Para mayor eficacia antes de realizar la acción propiamente dicha de amasado, es conveniente elevar ligeramente la piel para despegarla de los planos profundos.

*(Continúa en la página 10)*

(Viene de la página 9)

**-PERCUSIÓN.-** (picado, machacamientos y golpeo). Tiene un efecto más profundo por lo que nunca debe de ser utilizada, NI EN LAS PRIMERAS MANIOBRAS DE MASAJE NI EN LOS PRIMEROS DÍAS DEL TRATAMIENTO.

Puede realizarse con la punta de los dedos, con la eminencia hipotenar (borde cubital de la mano y del quinto dedo), con el talón de la mano, con los puños o con un puño o con un objeto (escobilla, etc.), ejecutando presiones rítmicas y enérgicas repetidamente.

Tiene efecto estimulante (excitante) por lo que es lo indicado preferentemente en grupos musculares atroficos (tras inmovilizaciones) o que padecieron con anterioridad un proceso parético, como estimulante superficial y profundo y favorecedor de la circulación de retorno.

**-PRESIÓN PROFUNDA.-** Son el paso siguiente a la frotación o roce, cuando existe desplazamiento de los dedos o este es mínimo.

#### **- P U N T E O (DIGITOPUNCIÓN).—**

Se trata de ejercer una presión más o menos profunda sobre unos puntos concretos muy circunscritos a la piel ejerciendo con el dedo índice, medio o a veces el pulpejo del pulgar un suave, ligero, preciso y corto movimiento circular a la vez que se pro-

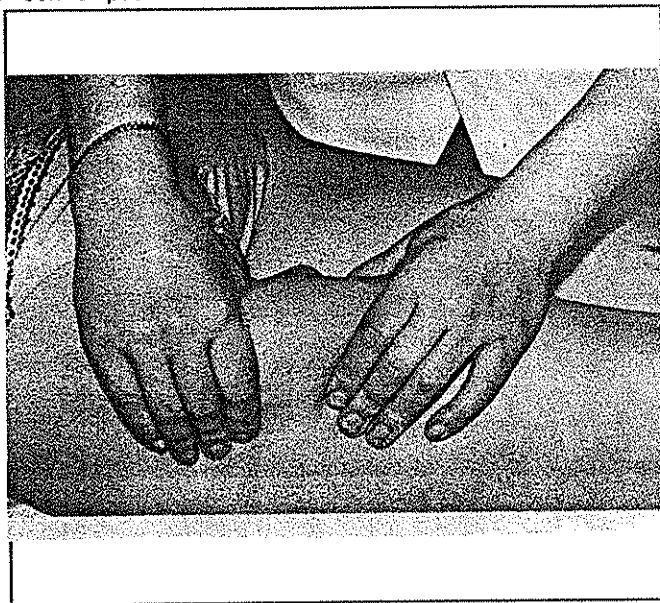
fundiza con esta maniobra se trata o bien directamente puntos dolorosos, reflejos puntos de acupuntura.

Se realiza presiones durante unos segundos (8-10) sobre la zona dolorosa con el pulpejo de un dedo o el talón de la mano. Se aplican de manera más o menos intensa según la sensibilidad de la zona. Como maniobra que habitualmente sigue al "EFFLEURAGE" debe aplicarse de manera más enérgica ya que con ella se trata de alcanzar estructuras y órganos más profundos.

Otros tipos de presiones pueden ser las realizadas a lo largo de un músculo o de un trayecto vascular, buscando fines relajantes en el primer caso y de drenaje en el segundo.

Estas presiones o PRESACIÓN se realiza con la totalidad de los dedos, palma de las manos y talón de las mismas.

(Francisco Javier Pardo León)



(Viene de la página 22)

amuleto o alguna manía, ¿tu lo tienes? ¿cómo vives los momentos previos a una carrera?

(JLZ): No tengo ninguna manía, solo procuro desayunar como mínimo dos horas antes de la competición. Bueno, una obsesión que tengo es abrocharme los cordones de las zapatillas con doble nudo.

(B): Antes nos habías dicho que te considerabas un todo terreno pero ¿cuales crees que son tus defectos y virtudes?

(JLZ): Mi defecto principal es la poca dedicación a la gimnasia y al entrenamiento. Una virtud, es que no necesito concentrarme, ni me obsesiono demasiado con una competición, y cuando salgo a competir lo doy todo desde el pistoletazo de salida. Voy al 100% y tengo una gran capacidad de sufrimiento.

(B): Hace tiempo le pregunte a Antonio Espiau porque los 100 kilómetros y culpó a Malvido. ¿Tú, porqué te metiste en esa distancia?

(JLZ): Yo culpo a Camacho y a Negrete, que estaban metidos en esto y formaban parte del equipo nacional militar. Me hacía ilusión hacer una carrera de esa distancia.

(B): ¿Qué se piensa cuando vas por el kilómetro 60 y por delante te queda todavía un maratón?

(JLZ): Lo que no hay que pensar nunca es en retirarse, como lo piensas estás perdido. El cuerpo es muy traicionero y te puede jugar una mala pasada.

(B): ¿Qué le agradeces al atletismo?

(JLZ): El haber conocido a gente de todos los rincones de España y el haber visitado lugares en que no habría estado de otra forma. He podido visitar muchas provincias españolas y lugares del extranjero como los EE.UU., Maruecos,

Argelia y Suiza.

(B): ¿Qué objetivos tienes a corto y medio plazo?

(JLZ): Este domingo el cross del Pinar de La Barrosa e inmediatamente después, el jueves el Campeonato Nacional Militar de Campo a Través en Torremolinos, donde intentaré entrar entre los ocho primeros.

A medio plazo correr el Maratón de Barcelona, que es el Campeonato de España de Maratón, con el equipo nacional militar de maratón y entrar entre los seis primeros de dicho equipo, para poder participar en el Maratón de Suiza. Y en octubre el Maratón de Ámsterdam.

(B): ¿Que ha significado para ti, que el Club de Atletismo Carmona Páez, te haya galardonado con la máxima distinción que ofrece anualmente?

(JLZ): Quiero aprovechar esta oportunidad que me ofrece el BOLETÍN, para agradecer a toda la familia del Club de Atletismo Carmona Páez, por haberme entregado dicho galardón ya que para mí fue una grata sorpresa y una gran alegría.

(B): Yo como popular y conociendo tu palmares, siento una gran admiración hacia ti. Esta admiración es compartida por los socios del C.A. Carmona Páez, la inmensa mayoría, corredores populares. ¿Qué les dirías a éstos?

(JLZ): Que no se desanimen y que continúen con sus entrenos y con su gran ilusión ya que ellos son los que mantiene vivo el atletismo.

Cuando eran aproximadamente las doce de la noche, y después de conversar con el resto de los socios, que estaban en la reunión semanal. Agradeciendo la atención que a tenido con este BOLETÍN, nos despedimos de José Luis Zarza, deseando que se cumplan todos su objetivos deportivos y personales.

*(Viene de la página 21)*  
duro.

(B): Y de zapatillas, ¿cuántas gastas al año?

(JLZ): Cuatro pares, no gasto mucho, las plantillas me hacen de factor de amortiguación y puedo alargar la vida de las zapatillas.

(B): ¿Haces alguna dieta especial o te alimentas como todo el mundo?. Buenos potajes, mucha pasta y algún vitito de vez en cuando...

(JLZ): No hago ningún tipo de dieta, me gusta el potaje y las lentejas. Si tengo que tomar una cerveza o un vino me lo tomo sin remordimientos.

(B): ¿Cuántos kilómetros crees que llevas en tus pies?

(JLZ): Dependiendo de la altura de la temporada. Ahora voy sobre 120 o 130 kilómetros semanales, una media aproximada de 4.800 kilómetros al año.

(B): Háblanos sobre tu ficha técnica. ¿Cuáles son tus mejores marcas en las distancias clásicas, el 1.500 metros, 5.000 metros, 10.000 metros, el medio maratón, el Maratón y los 100 kilómetros?

(JLZ): En 1.500 metros, tengo 4m 42s. En 5.000 metros, 15m 11s. En 10.000 metros, 31m 00s. En medio maratón 1h 06m 36s. En maratón 2h 27m 54s. Y en 100 kilómetros 7h 31m 40s.

(B): ¿Qué carreras, consideras que han sido más importantes, de las que tienes en tu palmarés?

(JLZ): El Memorial Sargento Carmona Pérez, tres medios maratones "Rota Chipiona", la carrera popular "Río Guadalquivir" de Trebujena, los Campeonatos Nacionales Militares de Campo a Través, que me sirvieron de clasificac-

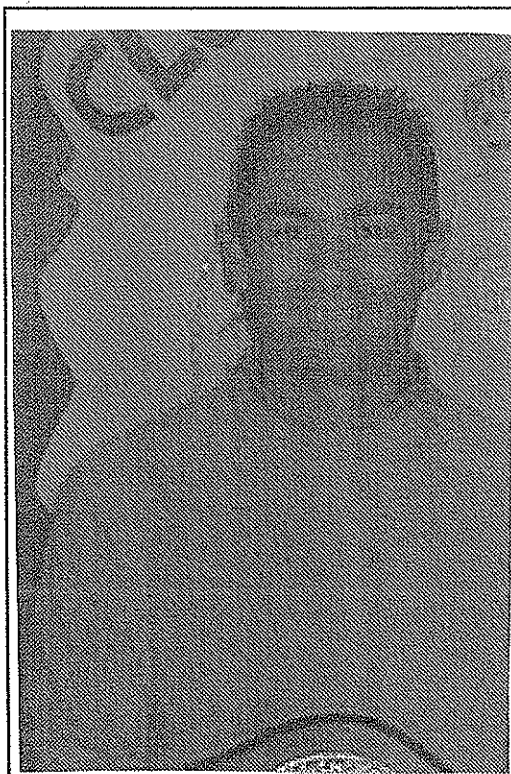
ción para el Campeonato del Mundo Militar de Campo a Través. Y sobre todo los 100 kilómetros de Suiza.

(B): ¿No te parece que hay pocas carreras de campo a través en nuestra zona? ¿porqué?

(JLZ): En San Fernando, no hay ninguna zona idónea para hacer un cross. El nivel en la zona está dentro de la media, las localidades que cuentan con terrenos apropiados para hacer un cross lo hacen (Chiclana, Rota, Puerto Real, Jerez, Algeciras)

(B): A David Domínguez Guimera le preguntamos en una ocasión, si tenía algún

*(Continúa en la página 23)*



## LA COMBINACIÓN DE SESIONES

### LA COMBINACIÓN DE SESIONES DE FINALIDAD EXCLUSIVA Y COMPLEJA EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Hablaba el otro día con mi amigo y compañero Rafael Ahumada sobre los distintos tipos de entrenamientos y llegamos a la conclusión, que sería bueno argumentar teóricamente sobre este tema por si podía servir de aclaración y ayuda a alguno de los practicáis atlético habitualmente.

En la práctica del entrenamiento deportivo existen varios tipos de sesiones ya prefijadas, la elección de una u otra de ellas depende de muchos motivos: de la etapa de la preparación y del ciclo anual, del nivel y del estado de forma del deportista, de los objetivos planteados en una u otra sesión, etc. Cabe recordar que la influencia más fuerte en el organismo del deportista corresponde a las sesiones de finalidad exclusiva (1) que permiten concentrar en un sentido los medios y métodos de dichos entrenamientos. En las etapas iniciales de la preparación de un deportista es recomendable aplicar sesiones de finalidad compleja (2). Estas sesiones son mucho más emotivas, ejercen menor influencia en la esfera psíquica y funcional de los organismos de los deportistas, pero a la vez son un estímulo bastante eficaz para aumentar las capacidades físicas.

En el proceso de entrenamiento de los deportistas de alto nivel, las sesiones de finalidad compleja pueden aplicarse para mantener un nivel previamente adquirido. Ello es especialmente conveniente en un largo período competitivo, cuando el deportista debe participar en

una gran cantidad de competiciones.

Las sesiones complejas con programas variados y motivantes, y pocas cargas, son un buen método de reposo activo, y pueden utilizarse para acelerar los procesos de recuperación después de las sesiones con cargas importantes de finalidad exclusiva. Pueden asimismo ocupar un lugar importante en el contenido de los microciclos de recuperación.

En general podemos afirmar que el volumen fundamental del trabajo destinado a realizar los objetivos de la preparación física de los deportistas de alto nivel debe efectuarse en sesiones de finalidad exclusiva. Las sesiones complejas presentan aquí un carácter auxiliar, lo cual sin embargo no disminuye su importante papel para resolver una serie de cuestiones que surgen en el proceso de entrenamiento.

(1) Sesiones específicas, son aquellas que van dirigidas a mejorar solamente una cualidad física.

(2) Sesiones complejas, aquellas en las que trabajamos más de una cualidad física sin un nivel de exigencia muy alto.

¡En próximos números diseñaremos algunas sesiones de finalidad compleja!

*(Ricardo F. Brotons Galiana)*



## NACE EL C. A. CARMONA PAEZ

En el diario "SAN FERNANDO INFORMACIÓN" del miércoles día 26 de Octubre de 1984, aparecía la siguiente noticia. "EL ATLETISMO ISLEÑO DA A LUZ AL CLUB CARMONA PAEZ". El desarrollo de la misma es el siguiente:

"En la primera quincena de este mes quedó definitivamente legalizado en San Fernando un nuevo club deportivo, que hace suyo el nombre del que fuera brillante atleta Rafael Carmona Páez.

La nueva entidad pretende trabajar con la base y tal como comenta su presidente, Manuel Camacho, Lole, "únicamente queremos funcionar al estilo que caracteriza la filosofía atlética. Pretendemos trabajar y entregarnos por una causa deportiva y hacerlo a pesar de

las dificultades que estamos seguros, vamos a encontrar".

Lole, que asume la presidencia mas por motivos de necesidad del club que por interés particular, quiere dejar claro que, "tenemos un compromiso con todos los miembros y deportistas del club, pero especialmente con los chavales más pequeños".

Representantes del flamante club esperan entrevistarse en breve con responsables del Patronato de deportes y pedirle ayuda, pero que éstas sea exclusivamente en especies".

En cuanto a los entrenamientos se refiere, el nuevo club ya lo hace en el campo San Rafael, de la Junta de Deportes.

(Continúa en la página 13)



Grupo de algunos de los primeros atletas de nuestro CLUB

## HABLAMOS CON JOSÉ LUIS ZARZA

Hemos retomado la sección de "Hablamos con...", para en esta ocasión conocer un poco más a una persona, José Luis Zarza, que a pesar de no ser de nuestro CLUB, nos es muy cercana. Porque practica el mismo deporte que a todos nos une y por su forma de ser.

Pepe Zarza como le llaman sus amigos y se le conoce en el mundo del atletismo, nació en San Fernando en 1966 y es atleta de la Unión Atlética San Fernando. Como veremos a continuación lleva muchos años practicando este deporte, en el que entró casi por inducción y del que ha cosechado y presumo que cosechará muchos triunfos para sí, para su CLUB y para La Isla. Por su trabajo ha tenido ocasión de participar en pruebas de mucha importancia y visitar muchos lugares, como comprobaremos.

Me cité con Pepe Zarza el viernes 19 de Enero en el local social del Grupo de Empresa Bazán a las 10 de la noche, lugar donde se celebran las reuniones semanales de nuestro CLUB, los que no asistís a ellas, no sabéis lo que os perdéis. En una mesa cercana a la reunión, Pepe respondió a todas mis preguntas.

**BOLETÍN (B):** Pepe, como a todo el mundo la pregunta obligada es ¿Cómo empezaste en esto del atletismo?.

**José Luis Zarza (JLZ):** Comienzo un poco por obligación, cuando entré a Infantería de Marina, allá por el año 84, había una hora de educación física y 30 o 40 minutos los dedicábamos a correr.

**(B):** ¿Quién te dio el empujón?

**(JLZ):** Por aquella época los que más andaban eran Carmona, Negrete y Ca-

macho, que eran un poco el espejo en el que me fijaba.

**(B):** Sabemos que estás ganándole la partida a una lesión ¿cómo te encuentras?

**(JLZ):** La tengo ahí todavía pero no me molesta para entrenar, procuro evitar el asfalto y gracias a unas plantillas que utilizo desde que tuve la lesión estoy mucho mejor.

**(B):** ¿Cuánto tiempo le dedicas a los entrenamientos?

**(JLZ):** Depende del kilometraje programado para el día en cuestión, normalmente sobre una hora y veinte minutos de carrera continua y muy poquito para estirar.

**(B):** ¿Quién te entrena y desde cuando?

**(JLZ):** Negrete, desde el año 90, que me dedico más seriamente a esto, en ese año ingresé en la escuela para hacer el curso de Suboficial y junto con Muñoz Navas, nos daban facilidades para poder entrenarnos en la clase de Educación Física.

**(B):** ¿Practicas la técnica de carrera, la gimnasia, la pista, la carretera? Cuéntanos como lo haces.

**(JLZ):** Sí, al principio de temporada, hacemos técnica de carrera dos días por semana, ya que se rueda menos y se puede dedicar más tiempo a la gimnasia. Pero conforme avanza la temporada se aumenta la carrera continua en detrimento de la gimnasia.

Yo pienso que el que anda, anda en pista en carretera o en cualquier terreno. Soy un todo terreno, si me pone pista corro pista y si me ponen carretera corro carretera. Aunque reconozco que se me dan mejor los circuitos de cross

(Continúa en la página 22)

(Viene de la página 19)  
misma.

-Hematoma en los dedos de los pies. Se presentan en forma de zonas azuladas o de color violeta localizadas principalmente en la punta de los dedos más largos. Suele cursar con dolor espontáneo y normalmente es consecuencia de un calzado muy corto o bien lo contrario, cuando se utilizan zapatillas muy grandes que provocan choques continuos sobre el extremo del calzado. Su tratamiento es siempre conservador, es decir, prevenir con un calzado adecuado (puntera alta y posición distal suave).

-Durezas y callos. Las durezas son una respuesta natural de la piel a una fricción excesiva. Representa un mecanismo de defensa que produce un aumento del grosor de la epidermis. Con frecuencia se localizan en zonas de hiperpresión e influye de manera notoria el reparto irregular del peso del cuerpo sobre determinadas zonas plantares.

Los callos en cambio, aunque también son respuestas naturales a un exceso de presión o de fricción, tienen localizado un núcleo central profundo que aparece normalmente sobre prominencias óseas del pie. Son muy dolorosos y se observan en zonas de presión debido a deformidades o a la utilización del calzado inadecuado o demasiado estrecho.

Mientras que las durezas requieren un tratamiento paliativo mediante una deslaminación de las zonas, los callos se aconseja terapia agresiva ya que son muy molestos e incluso la más mínima presión puede causar importante dolor, por lo que es aconsejable la enucleación del mismo por parte de un especialista.

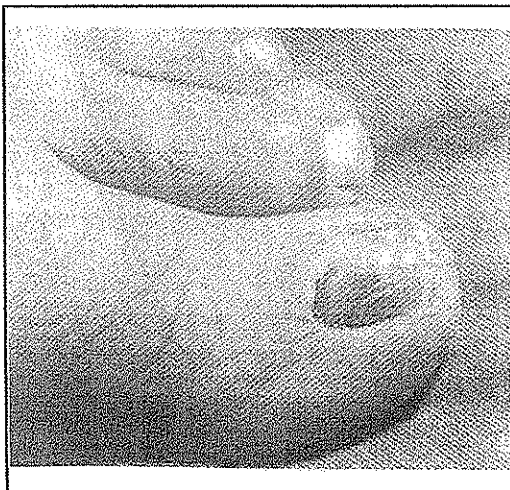
-Rozaduras. El mecanismo que las producen es el resultado de las

fuerzas de roce horizontal que actúan sobre la piel, y puede ser debido a un terreno duro o no habitual, a calzado inadecuado, calcetines mal ajustados o no ponérselos, y también a alteraciones micóticas no tratadas.

Derivadas de las rozaduras aparecen las típicas ampollas, ante las cuales se pueden emplear la prevención, con la colocación ajustada del calzado, la utilización de dos pares de calcetines y la protección de la zona con esparadrapo de tela o también almohadillándolo.

Sin embargo, ya tenemos instaurada la ampolla, lo primero que se ha de realizar es limpiar la zona con agua y jabón, luego con una aguja o tijeras esterilizadas (con agua hirviendo es suficiente) se realiza un corte central para poder eliminar el exudado que se encuentra en el interior. El tejido de la ampolla nunca se deberá quitar ya que nos sirve de protección y tiene una función antiséptica. Posteriormente aplicamos un antiséptico y cubrimos la zona.

(Juan C. Blanco García)



(Viene de la página 12)

La junta directiva está formada por: Manuel Camacho Blanco, presidente; Bartolomé Cantillo Ponce, vicepresidente; Ricardo Salvador Miera, secretario; Ignacio Velasco Pérez, tesorero; Braulio González Vidal, Rafael Ahumada Zuaza y Camilo Abad Ponce, vocales.

El Carmona Páez cuenta a la fecha con un total de 60 socios y como uno de sus primeros objetivos se traza llegar al centenar antes de finalizar el año.

La motivación y las ganas de hacer un club serio empujan a los componentes del mismo. Bartolomé Cantillo, vicepresidente, hace un llamamiento a

los atletas de cualquier edad, "porque sabemos de muchos/as que andan sin club y tienen ganas de asociarse. Le aseguramos que aquí tendrá un lugar en donde no sólo practicar atletismo, sino de entrenar de forma adecuada".

La nueva sociedad acompañará a la Unión Atlética San Fernando en su labor en La Isla, ambos por separado, sin discrepancias intentando que las relaciones sean de un tono cordial, ya que entre ellos existen lazos de amistad y compañerismo.

El nacimiento del club ha sido acogido de muy buen agrado por una buena parte de la afición local."

## V MEMORIAL SGTO. CARMONA PAEZ

El "V Memorial Sargento Carmona Páez", se celebró el día 30 de Mayo de 1992.

En esta ocasión volvió a celebrarse entre las poblaciones de Chiclana de la Frontera y San Fernando sobre una distancia de 11.850 metros.

La organización corrió a cargo de los Ayuntamientos de las dos Ciudades y la Armada Española. Colaboraron Joma Sport S.A., Coca-Cola, Guardia Civil de Tráfico, Policía Local y Protección Civil de las dos Ciudades.

La salida se dio a las 19'00 horas en el Parque Público Santa Ana de Chiclana, y discurrió por las calles chicleñas hasta el Puente Nuestra Señora de los Remedios, por las Carreteras Nacionales 340 y IV se entró en la Isla por el Puente Zuazo, Avda. del Puente Zuazo, después por la Calle Real, Hermanos

Laulhé, Arenal, García de la Herrán, Puerto de Palos, General Pujales y Meta junto al Club Naval de Oficiales.

La inscripción fue de 607 corredores. La prensa destacaba, entre otros, a los corredores portugueses Américo Brito, Luis Raposo y marroquíes Zdubeir Radovale y Said Eddakhuoa, el español José González Martínez y Lole Camacho y José M. Negrete. Se repartieron 785.000 pesetas en premios y para el primer clasificado fueron 85.000 pesetas.

El vencedor fue el marroquí Abdelkader Elmouaziz, este atleta con el tiempo ha demostrado su calidad, entre otras, se dedicó a ganar casi todas las medias maratones de ésta zona (Córdoba, Bahía de Cádiz, etc), participó en el Maratón de los pasados Juegos de

(Continúa en la página 14)



### ¿Reconocéis a los atletas que entran en meta?

(Viene de la página 13)

Sydney, y es el ganador de la última edición del Maratón de Nueva York.

#### Las clasificaciones fueron

##### General:

- 1º Abdelkader Elmouaziz P. Jimesa.
- 2º Américo Brito G.S. Loures.
- 3º Arlindo Macedo G.S. Loures.
- 4º Luis Raposa G.S. Loures.
- 5º Juan A. Ruiz Pavimentos Jimesa.
- 6º Joao Márquez G.S. Loures.
- 7º Juan C. Pérez Mobil Jerez.
- 8º Badine Bouabid Pavimento Jimesa.
- 9º José González C. Roper Sierra Madrid
- 10 Álvaro Rodríguez C.A. Algarbe.

##### General Femenina:

1ª Naina Rhaqui Pavimentos Jimesa.

2ª Elena Figueiras C.A. Algarbe.

3ª Cândida Almeida C.A. Algarbe.

4ª Fátima Romero Independiente.

##### Senior Masculino:

1º Juan Muñoz Navas EAIM.

2º José Cordero C.A. Correlinde.

3º Jesús Elises Peña Dosa.

##### Senior Femenino:

1ª Mª del Carmen de la Llave Independiente.

2ª Peggi Williams C.A. Chiclana.

3ª Elena Aparicio Independiente.

##### Júnior Masculino:

1º Alejandro Rojas UASF.

(Continúa en la página 15)

## PIENSA CON LOS PIES

### LESIONES CUTÁNEAS I

Existen pocos estudios descriptivos sobre las lesiones que sufren los atletas en el pie durante el transcurso de una carrera de larga distancia. En las últimas décadas estamos asistiendo a un progresivo incremento tanto en el número de actividades deportivas como en el número de personas que participan en ellas, y un claro ejemplo de este hecho lo representan la gran cantidad de carreras en ruta y populares de larga distancia. Sin embargo, debemos tener en consideración que en la preparación y realización de este tipo de carreras, los atletas no solo se benefician de unos efectos físicos y síquicos favorables, sino que también pueden desarrollar efectos adversos en forma de lesiones deportivas.

Los pies son el vehículo que nos transporta durante la carrera. Se calcula que en una maratón de tres horas los

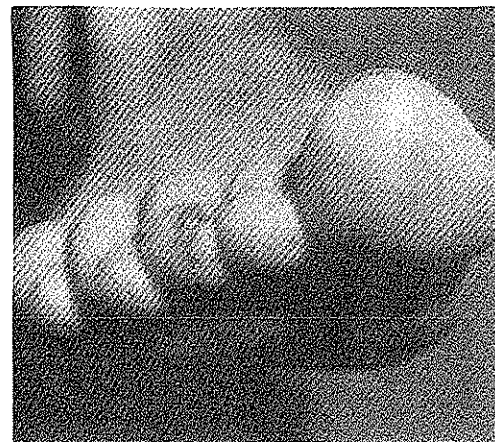
pies impactan unas 10.000 veces a la hora, lo que multiplicado por dos veces nuestro peso puede darnos un idea del sufrimiento de nuestro aparato locomotor. De las lesiones que sufre un corredor el 60% las padece en los pies y el 29% en las rodillas. Con estos datos nos podemos hacer una idea de la importancia de su cuidado. Las principales causas de las lesiones vienen dadas por errores en la técnica, errores en el material o bien por errores estructurales.

Este artículo va encaminado a describir las lesiones deportivas derivadas por abuso, debido a que los pies son sometidos a unas demandas superiores a lo normal.

Las lesiones sufridas por los atletas en sus pies en el transcurso de una carrera de fondo son mayoritariamente de origen traumático, localizándose especialmente en los dedos. Las alteraciones estructurales de dichos dedos, calzado inadecuado y desconocimiento de hábitos podológicos pueden que estén implicados en el desarrollo de gran parte de las lesiones que posteriormente expondré.

-Hematoma debajo de las uñas. Debido a un traumatismo repetitivo sobre la uña se provoca una inflamación entre la uña y el lecho de ésta. Normalmente es debido a un calzado corto o demasiado grande que provoca roce en el extremo distal y también a unas uñas excesivamente largas. El tratamiento de urgencia sería la evacuación inmediata del exudado para evitar el posible despegamiento de la uña y por consiguiente la pérdida de la

(Continúa en la página 20)



## TESTIMONIO

## DESDE MARÍN A AGUETE

Aunque a muchos kilómetros de distancia, tenía la necesidad de correr, de desfogarme, de sentirme libre. Y es verdad que en ningún lugar se puede sentir un corredor extraño y menos aún en Galicia, en la verde, ancestral y lluviosa Galicia.

Y si encima tienes la suerte de conocer a un "filósofo popular gallego", que ejerce de correccaminos oficial del reino de las "meigas", con un poderío y un arte digno del mejor de los gaditanos, aquél al que llamaban "una de las mejores pegadas de Ferrol", y que no es otro que mi amigo José A. Formoso archiconocido por todos como "CALI".

Él me enseñó ese sinuoso camino que parecía querer encumbrar la mar con el cielo, con ese penetrante olor a eucalipto, a humo de huerta y a tierra mojada.

Aún se me vienen a la memoria tantos recuerdos y estampas de naturaleza agreste, de paisajes bañados por la belleza de lo sencillo, por esa impenitente lluvia que tantas tardes fue compañera de viaje. Desde Marín a Aguete.

Desde Marín a Aguete. Y en cada recoveco del camino se escondía una pequeña cuesta, una serpenteante curva, una lánguida bajada, el saludo de otro corredor que se te cruzaba, o la mirada indiferente del paisano del lugar.

Presencias de un corredor en aquellos kilómetros vestidos de ausencias, de distancia que se tensaba en mis pensamientos, en mis piernas y a veces conspiraban como una eterna dualidad entre lo divino y lo humano.

Y parecía que en cualquiera

de aquellas zancadas me podía introducir en esa azarosa costa de pequeñas calas, Mogor, Portocelo, hasta alcanzar el pintoresco faro de Aguete, con toda su marinería a cuesta, impregnado de sal y del murmullo de suaves olas.

Desde Marín a Aguete, metro a metro, codo a codo. Compartiendo esfuerzos, sudores y sacrificios, compartiendo amistad, sensaciones y entrenos, en ese pequeño mundo del corredor donde como todos sabemos, todo adquiere otra dimensión, otra filosofía, otro sentido.

Y una vez más, el atletismo, fue el vínculo de unión con otra tierra, con otras gentes, con otra forma de ver la vida, pero que en el fondo se tornaba casi tan igual al compás de la zancada, al borde del camino, en la satisfacción de la llegada.

Calado hasta los huesos, con el espíritu abierto, a tantos recuerdos, sólo puedo sonreír y recordar aquellos días como una experiencia más, compartida con un amigo, con un "Carmona Páez" "más, pues a él le regalé mi camiseta, la camiseta de nuestro club, la que con tanto orgullo siempre he llevado, para que por aquellas tierras gallegas, un galleguito de la isla, o un "isleño" de Galicia, continúe paseando a nuestro club como un embajador adelantado, discípulo de Lole, por que sigue sus entrenos, y que prometió ponerse la camiseta, cuando estuviese bien preparado.

Y habrá un "Carmona" para siempre, desde Marín a Aguete.

(José M<sup>o</sup> Ramírez Rubio)

(Viene de la página 14)

2º David García C.A. Olimpo.

3º Manuel Serrano USAF.

Júnior Femenino:

1ª Nadia Krouch Independiente

2ª Mª del Carmen Parrado USAF.

3ª Gema Alcaide USAF.

Veterano "A" Masculino:

1º Alfonso Natera C.A. Algeciras.

2º Francisco Cano C.A. Algeciras.

3º José Martínez C.A. del Sol.

Veterano "A" Femenino:

1ª Marta Guerrero Independiente.

2ª Isabel Martínez USAF.

3ª Antonia Guerrero Independiente.

Veterano "B" Masculino:

1º Alfonso Arce MAPOMA

2º Manuel Antón C. Curtio Sevilla.

3º Luis M. Nieto C.A. Dep. Málaga.

Clasificación por equipos:

1º Grupo Deportivo Loures (Portugal).

2º Pavimentos Jimesa (Granada).

3º Club Atletismo Algarbe (Portugal).



Corte de la cinta en la salida

## VI MEMORIAL SGTO. CARMONA PAEZ

El "VI Memorial Sargento Carmona Páez", se celebró el día 12 de Junio de 1993.

A partir de ésta edición, el Memorial Sargento Carmona Páez, se viene desarrollando íntegramente por las calles de San Fernando. En esta edición se corrió sobre una distancia de 10.500 metros.

La organización fue responsabilidad del Ayuntamiento de San Fernando y de la Armada Española. Las firmas colaboradoras fueron Joma Sport S.A., Coca-Cola y Pryca Bahía. Y la coordinación del recorrido fue de la Policía Local y Protección Civil de San Fernando.

La concentración fue en el Parque Almirante Laulhé y la salida se dio desde el mismo lugar a las 20'00 horas y por un circuito urbano por las siguientes calles: Arenal, García de la Herrán, Reyes Católicos, Colón, Pery Junquera, General Pujales, Almirante León Herrero, Avda. de las Marismas, Colegio Naval Sacramento, Faustino Ruiz, Real hasta la venta de Vargas, Carretera de la Carraca, Población Militar de San Carlos, Calle Santa Rosa, Puente de la Casería, Avda Polígono de Fábricas, Ferrocarril, Pintores, Bahía Sur y entrada por la puerta de maratón del Estadio de Bahía Sur.

Participaron 644 corredores, como en la edición anterior, a priori, se contaba con la destacada participación de varios atletas, como los marroquíes Elmoody Aldelcader y Zouah Mohamed, y de los portugueses José Mestre y Cândida Almeida.

El primero en cruzar la línea de meta fue el marroquí Elmoody Aldelcader que se embolsó 70.000 Ptas.

### Las clasificaciones fueron:

#### General:

- 1º Elmoody Aldelcader Independiente (MAR).
- 2º Zouah Mohamed Jimesa Granada.
- 3º José Mestre R. Praia Portugal.
- 4º David López C.Ohmio Arahah.
- 5º Carlos Calado G.C. Silvence. (POR)
- 6º Skry Mustafa C. Marbella.
- 7º José L. Zarza UASF.
- 8º José M. Negrete UASF.
- 9º Rui Viegas R. Praia
- 10º Juan Muñoz UASF.

#### General Veteranos:

- 1º Pascual Padilla A.C. Ceuta.
- 2º Emilio José G.D. Peña Huelva
- 3º Manuel Escalona UASF.

#### General Femenina:

- 1ª Cândida Almeida Independiente (POR).

- 2ª Lidia Coronel C. Ohmio Arahah.

- 3ª Inma Oliva C. Ohmio Arahah.

#### Corredores Locales:

- 1º José L. Zarza UASF.
- 2º José M. Negrete UASF.
- 3º Manuel Camacho FLOTA.

#### Senior Masculino:

- 1º Roberto Meléndez UASF.
- 2º José Mª Ramírez FLOTA.
- 3º David García Triatlón Bahía.

#### Júnior Masculino:

- 1º Francisco San Jorge Independiente.
- 2º Manuel J. Ruiz G.D. Peña (Huelva).
- 3º Miguel Gutiérrez UASF.

#### Veterano "A" Masculino:

- 1º Juan Ramírez Maratón Jerez.
- 2º Manuel Bustelo UASF.
- 3º José Solano UASF.

#### Veterano "B" Masculino:

(Continúa en la página 17)

(Viene de la página 16)

- 1º Andrés López Atl. Algeciras.
- 2º Manuel Lobato C. Ohmio Arahah.
- 3º Francisco Guerrero C. Tragamillas.

#### Senior Femenino:

- 1ª Ana Mª Sala Independiente.
- 2ª Ezzeneri Nejma C. Marbella.
- 3ª Mª del Carmen de la Llave UASF.

#### Júnior Femenino:

- 1ª Mª del Carmen Parrado UASF.
- 2ª Ana Bravo UASF.
- 3ª Silvia Villanego UASF.

#### Veteranos "A" Femenino:

- 1ª Josefa Cabeza de Vaca Independiente.

## PRÓXIMAS CARRERAS

- 11.02.01 C.P. Blas Infante -Coria del río (SEVILLA).
- 11.02.01 Media Maratón Puente Genil (CÓRDOBA).
- 25.02.01 Maratón Ciudad de Sevilla.
- 28.02.01 Milla Urbana de Algeciras.
- 28.02.01 C.P. de Chipiona.
- 10.03.00 I Gran Cross Premio Diputación El Puerto de Santa María.
- 11.03.01 Media Maratón de la Bahía.
- 25.03.01 C.P. Grupo Empresa el Corte Inglés Jerez.
- 25.03.01 Media Maratón Ciudad de Málaga (Cmpto. España Veteranos).
- 31.03.01 Milla Urbana Ciudad del Puerto de Santa María.
- 20.04.01 Milla Urbana Ciudad de San Fernando.
- 22.04.01 Media Maratón Castillo de Albero (Alcalá de Guadaira).
- 29.04.01 Campeonato de España de Maratón Veteranos (Madrid).
- 09.06.01 Memorial Sgto Carmona Páez.
- 08.10.01 Milla Urbana Ciudad de Jerez.
- 12.10.01 Milla Urbana A.VV. Buenavista (Cádiz).
- 21.10.01 C.P. Millar Suinve Jerez.
- 28.10.01 C.P. Nutrias Pantaneras Ubrique.

## RESULTADOS CARRERAS

### MEDIA MARATÓN CIUDAD DE JEREZ

- Equipo del Club 4º.
- Manuel Camacho 1º categoría "F".
- Rafael Ahumada 2º categoría "F".
- Antonio Espiau 2º categoría "J".
- Mª del Carmen Peralta 3ª categoría "B".

### MILLA URBANA CIUDAD DE LA LÍNEA

- Mª Carmen Peralta 1ª cat. Femenina.
- Manuel Camacho 1º veteranos "B".
- Rafael Ahumada 2º veteranos "B".
- Arturo Castellanos 5º senior.

### CARRERA DE NAVIDAD VILLA DE ROTA

- Elena Aparicio 1ª categoría Femenina.
- Juan A. Barroso 3º general.
- Felipe Orpez 2º senior "B".
- Ricardo Salvador 2º veteranos "A".
- Pedro Torrecilla 4º júnior.

### CARRERA DEL PAVO DE ESPERA

- Pablo Fontan 5º general
- Manuel Camacho 8º y 2º veteranos.
- José Mª Ramírez 9º y 1º comarcal.

### CROSS DE LA BARROSA

- Mª Carmen Peralta 1ª cat. Femenina.
- Manuel Camacho 1º veteranos "B".
- Rafael Ahumada 2º veteranos "B".
- José A. Pastor 4º veteranos "B".
- Luis Valverde 5º veteranos "A".
- Enrique Pérez 6º veteranos "A".
- Mª Carmen Muñoz 5ª Senior Femenina.
- José Mª Ramírez, Felipe Orpez y Francisco Acedo clasificados entre los 25 primeros de la general.