

Boletín Informativo Nº 1

Temporada 1.999-2.000



Mes de Octubre

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE - Manuel Camacho Blanco
VICEPRESIDENTE - Rafael Ahumada Zuaza
SECRETARIO - Enrique Pérez Traverso
TESORERO - Ignacio Velasco Pérez
VOCALES - Alfredo González Molina

" Fº Javier Pardo León
" Manuel Andreu Suarez
" Antonio Moreno Foncubierta
" Miguel Madroñal Puerta
" Luis Valverde Muñoz

-RAFAEL CARMONA PAEZ
NACIÓ EN EL MÉS DE OCTUBRE DE 1.957 EN LA CIUDAD GADITANA DE CHICLANA.
COMENZÓ CORRIENDO CARRERAS LOCALES Y PROVINCIALES CUANDO SOLO TENIA DOCE AÑOS DESPUES DE GANAR LAS CARRERAS MAS PRES-
TIGIOSAS DEL CIRCUITO ANDALUZ;ES EN EL AÑO 1.984 CUANDO AL GANAR LA MARATÓN DE MADRID CON UN TIEMPO DE 2H 20' 42". DARIA EL PRINCIPAL SALTO A LA ELITE NACIONAL MURIÓ CUANDO ENTRENABA EN LAS CERCANIAS DE LA SIERRA DEL RETÍN (CADIZ) A LOS 30 AÑOS

PROXIMAS CARRERAS

17-10-99.MEDIA MARATÓN PARADA-MARCHENA
24-10-99.MEDIA MARATÓN TIERRA Y OLIVO (DOS HERMANAS)
31-10-99.POPULAR NUTRIAS PANTANERAS 14 Km.
31-10-99.POPULAR DE JEREZ 8 Km.
01-11-99.POPULAR MURALLAS DE SAN CARLOS (CADIZ) 5.5 Km.
07-11-99.POPULAR LOS CHAMUSCAOS (FUENTES DE ANDALUCIA) 16 Km.
07-11-99.POPULAR CIUDAD DE CHICLANA. 8.000 M
21-11-99.MEDIA MARATÓN CIUDAD DE JEREZ. 21.095 M
06-12-99.POPULAR ANTONIO ELLIO DE NEBRIJA. LEBRIJA. 15.000 M
19-12-99.MEDIA MARATÓN SEVILLA-LOS PALACIOS. 21.095 M

ENTRENAMIENTO 3H15'

DIA.15-60' COMODO RITMO
5'15"Km

DIA.16-20' COMODO+5 X 1 LARGO DEL PARQUE EN 5'+1 LARGO EN 4'20 (SEGUIDO)

DIA.17-60' COMODO

DIA.18- 20'COMODO+40'CIRCUITO DE CUESTAS

DIA.19-20'COMODO+40'HACIENDO 5' COMODO+1' MAS RAPIDO (SEGUIDO)

DIA.20-DESCANSO

DIA.21-70'COMODO (HACER LOS ULTIMOS 5' MAS RAPIDOS)

DIA.22-20'COMODO+HACER CUATRO VECES SEGUIDA, UNA VUELTA EN EL PARQUE (IDA Y VUELTA)A 8'40"Y MEDIA VUELTA EN 5'

DIA.23-60'COMODO

DIA.24-20'COMODO+40'CIRCUITO DE CUESTAS

DIA.25-60' DE MENOS A MAS EMPEZAR EN EL PARQUE A DAR VUELTAS A RITMO DE 5'15" Y TERMINAR AL FINAL EN 4'20"

DIA.26-60'COMODO

DIA.27-DESCANSO

DIA.28-20'COMODO+8.000m 40'

DIA.29-60'COMODO

DIA.30 20'COMODO+40' CIRCUITO DE CUESTAS

DIA.31-60'COMODO

☐ NOVIEMBRE

☐ EL ENTRENO LO TENEMOS QUE SGUIR EN EL MISMO ORDEN

☐ CAMBIOS

☐ LOS LARGOS RAPIDOS DEL PARQUE LOS HAREMOS EN 4'10 LOS LENTOS A 4'50

☐ EL RITMO COMODO SERAN DE 5' 10" EL Km

☐ EL RODAJE LARGO PASARA A75' AL MISMO RITMO

☐ LAS IDAS Y VUELTAS RAPIDAS EN EL PARQUE LAS HAREMOS EN 8'30 Y LA MEDIA VUELTA COMODA A 5'

☐ LOS DIAS DE CIRCUITOS DE CUESTAS SE DEBEN HACER,LAS SUBIDAS RAPIDITO Y EL LLANO PARA RECUPERAR

☐ LOS DIAS DE 8.000m LO CAMBIAREMOS POR 10.000 AL MISMO RITMO

BALANCE DE CUENTAS TEMPORADA 1.998-1.999

SALDO A FAVOR DEL CLUB AL 30-09-98 633.578

INGRESOS AL 30-09-99

CUOTAS DE SOCIOS.....	616.000
CUOTAS COBRADAS POR BANCO.....	173.700
CUOTAS DE INSCRIPCION NUEVOS SOCIOS.....	13.000
PATRONATO DE DEPORTES ESCUELAS.....	105.000
PATRONATO FICHAS FEDERATIVAS.....	121.000
PATRONATO AYUDA AL DEPORTE DE COMPET.....	75.000
FEDERACION DE ATLETISMO.....	4.000
PATRONATO DESPLAZAMIENTO TEMP.97-98.....	8.240
INTERESES BANCARIOS.....	346

TOTAL DE INGRESOS.....1.166.286

GASTOS AL 30-09-99

PAGO DE CHANDAL Y CERIGRAFIADOS.....	19.500
FICHAS FEDERATIVAS DE ATLETAS.....	135.000
FICHA FEDERATIVA DEL CLUB.....	25.000
COMISION DE CUOTAS DEL COBRADOR.....	62.500
COMISION CUOTAS DOMICILIADAS.....	27.987
COMPRA DE UN FAX.....	33.000
PAGO MONITOR ESCUELA TEMP.97-98.....	30.000
PAGO MONITOR ESCUELA TEMP.98-99.....	75.000
PAGO DE METOPAS Y PLACAS.....	40.800
PAGO IMPRENTA Y MATERIAL DE OFICINA.....	23.180
GASTO DIA DE CONVIVENCIA.....	37.000
GASTO CENA NAVIDAD, INVITADOS-REGAL.....	65.825
GASTOS VARIOS.....	21.290

TOTAL GASTOS.....1.296.082

RESUMEN FINAL AL 30-09-99

TEMP.ANT.....	633.578
INGRESOS AL 30-09-99	1.166.286
TOTAL	1.799.864
GASTOS AL 30-09-99	1.296.082
SALDO A FAVOR AL 30-09-99	503.782

ENTRENAMIENTO A

ENTRENAMIENTO MES DE OCTUBRE OBJETIVO: 2H 50' EN LA MARATÓN DE SEVILLA 2.000 OBJETIVO INTERMEDIO 1H 24 EN LA MEDIA MARATÓN DE JEREZ

DIA.15. 60' comodo 4'50" Km

DIA.16. 20' COMODO+6 X 1.000m 4' REC 800m AL TROTE

DIA.17. 60' COMODO

DIA.18. 20' COMODO+40' (EN EL CIRCUITO DE CUESTA DEL PARQUE

DIA.19. 60'COMODO

DIA.20. DESCANSO

DIA.21. 70' DE A+TERMINAR A 4' EMPEZAR A 5'

DIA 22. 60' COMODO

DIA 23. 20' COMODO+7X1.000m 4' REC 800m AL TROTE

DIA 24. 60'COMODO

DIA 25. 20' COMODO+40'CIRCUITO DE CUESTAS

DIA 26. 60'COMODO (DESCANSO EL27)

DIA 28. 20'COMODO+1X8.000m ritmo de 4'20"

DIA 29. 20'COMODO+4X1.800m (IDA Y VUELTA AL PARQUE) 7'20" REC UN LARGO AL TROTE

DIA 31. 20' COMODO+40' C.CUESTAS

NOVIEMBRE

LOS ENTRENOS SEGUIRAN EL MISMO ORDEN

□ VARIACIONES

□ LOS RODAJES COMODOS PASARAN A 4'40"Km

□ LAS SERIES DE 1.000m 3'50"

□ EL RODAJE LARGO PASARA A 75' EMPEZANDO 4'40Y TERMINANDO A 4'

□ LOS 1.800m 7'

□ LO 8.000m LOS CAMBIAREMOS POR 10.000m AL MISMO RITMO

□ LAS POPULARES QUE CORRAMOS LOS RITMOS DEBEN SER . CARRERA HASTA DIEZ Km RITMO DE 4'10 ; SUPERIOR RITMO 4'20

□ LOS ENTRENOS NO SON PARA COMPETIR.

□ LAS SERIES TIENEN QUE SALIR SIN UN GRAN SUFRIMIENTO.

□ EMPIEZA LOS ENTRENOS CON COMODIDAD Y TERMINA ESTIRANDO.

□ PROCURA BEBER DURANTE EL DIA BASTANTE AGUA Y HACER UNA COMIDA DE HIDRATOS.

ENTRENAMIENTO 3 HORAS

DIA 15. 60' COMODO (5 Km.)

DIA 16. 20' COMODO+6 X 900m A 4'

RECUPERAR 900m COMODO

DIA 17. 60' COMODO

DIA.18. 20' COMODO+40' CIRCUITO DE CUESTAS

DIA 19. 60' COMODO

DIA 20. DESCANSO

DIA 21. 70' HACIENDO 60' RITMO DE 5' Y LOS ULTIMOS 10' RITMO DE 4'30

DIA 22. 60' COMODO

DIA 23. 20' COMODO+4X1.800m A 8' RECUPERAR 900m COMODO

DIA 24. 60' COMODO

DIA.25. 20' COMODO+40' CIRCUITO DE CUESTAS

DIA 26. 60' COMODO

DIA 27. DESCANSO

DIA 28. 20'COMODO+1X8.000 RITMO DE 4'20"

DIA 29. 60'COMODO

DIA 30. 60' DESPUES DE LOS PRIMEROS 20', CADA 5' HACER UN CAMBIO DE 1' MAS RAPIDO

DIA 31. 60' COMODO

- ☐ NOVIEMBRE
- ☐ EL ORDEN DEL ENTRENO SERA EL MISMO
- ☐ VARIACIONES EL RITMO COMODO PASARA A 4'50 EL Km
- ☐ LAS SERIES DE 900m SERAN A 3'50"
- ☐ LOS RECORRIDOS DE 70' PASARAN A 75' TERMINANDO LOS ULTIMOS QUINCE MINUTOS A RITMO DE 4'20'
- ☐ LOS 1.800m LOS HAREMOS A 7'40
- ☐ LOS DIAS QUE TOCAN HACER 8.000m LO CAMBIAREMOS POR 10.000m AL MISMO RITMO
- ☐ LAS POPULARES QUE CORRAMOS LOS RITMOS SERAN CARRERA HASTA DIEZ Km 4'10 . SUPERIOR 4'20"

EL SOCIO QUE DESEE PUBLICAR ALGUN ARTICULO EN NUESTRO BOLETÍN

CONTACTAR CON CUALQUIER MIEMBRO DE LA JUNTA DIRECTIVA DEL CLUB

TELEFONOS DE INTERES

PRESIDENTE 956886698

SECRETARIO 956898884

QUIROMASAJISTA 956880994

PSICOLOGO 956591380

FAX DEL CLUB 956899334

ESTE BOLETÍN LO HEMOS HECHO CON TODO EL CARÍÑO QUE TU MERECE Y CON LA UNICA INTENCIÓN DE QUE NUESTRO CLUB CADA DIA ESTÉ MAS UNIDO

El masaje terapeutico

¿Que se requiere para un masaje eficaz?

Para que sea eficaz el masaje sobre el tejido muscular y en general sobre cualquier parte de la economía humana se requieren ciertas condiciones que son fundamentales:

1º Por parte del Medico:

- Diagnostico correcto.
- Indicación oportuna.
- Indicación en zona de aplicación en cada caso.

2º Por parte del terapeuta:

- Reparación adecuada: conocer la anatomía o como se dice vulgarmente "saber lo que trae en tre manos"
- Experiencia en masajes
- Manos preparadas adecuadamente.
- Ciertas dotes psicológicas. (Para Obtener la colaboración del paciente) en este ultimo aspecto es importante poder comunicarle por medio de las manos, de los gestos y de la palabra una sensación de confianza tan importante para él, a fin de obtener la máxima eficacia global.

3º por parte del paciente:

- Relajación, entrega, y fe en el tratamiento.
- Como complemento a las normas anteriores expuestas es necesario:

sigue —————>>

PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

EL PRESENTE ARTICULO PRETENDE SER EL PRIMERO DE UNA SERIE QUE VAYA ACERCANDO EL MUNDO DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE A LOS CORREDORES DE ESTE CLUB DE ATLETISMO.

ROL O PAPEL DEL PSICOLOGO

EL DESCONOCIMIENTO DEL PAPEL DE LA PSICOLOGIA, EN GENERAL, Y DEL PSICÓLOGO EN PARTICULAR EN NUESTRA SOCIEDAD ES IMPORTANTE. TODO EL MUNDO, HASTA LAS PERSONAS CON MENOS CULTURA E INFORMACIÓN, CONOCEN, POR EJEMPLO, LA ACTIVIDAD PROFESIONAL DEL MÉDICO Y LO QUE PUEDEN ESPERAR DE SU ACTUACIÓN. EN CAMBIO NO SE SABE BIEN QUE HACEMOS LOS PSICÓLOGOS, PARA ABORDAR LOS DISTINTOS PROBLEMAS, EN LOS DISTINTOS ÁMBITOS

(YA SEAN DEPORTIVOS O NO). ES MUY FRECUENTE OIR FRASES COMO " YO SOY UN POCO PSICÓLOGO " O "YO TENGO MUCHA PSICOLOGIA" . ESTAS PERSONAS CONFUNDEN LA CAPACIDAD DE OBSERVACIÓN, INTUICIÓN Y OTRAS SUPUESTAS AUTOATRIBUIDAS CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD, CON UN CAMPO PROFESIONAL QUE DESCONOCEN POR COMPLETO. A NADIE SE LE OCURRIRÍA DECIR: "YO SOY UN POCO INGENIERO..... MÉDICO..... ARQUITECTO" O "YO TENGO MUCHA MEDICINA"

DESPUES DE ESTA INTRODUCCIÓN, CREO QUE ESTÁ MÁS QUE JUSTIFICADO QUE, POCO A POCO, SE VAYAN CLARIFICANDO CUESTIONES COMO EL PAPEL DEL PSICÓLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Y SU CONTRIBUCIÓN A LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS DE CUALQUIER NIVEL.

EL PSICÓLOGO DEPORTIVO TIENE POR FUNCIÓN ENSEÑAR Y ENTRENAR AL ATLETA EN AQUELLAS TÉCNICAS CONCRETAS QUE LE POSIBILITEN MANEJAR SUS RESPUESTAS (FISIOLÓGICAS, COGNITIVAS Y MOTORAS) DE FORMA ADECUADA, AUMENTANDO AQUELLAS QUE INCREMENTAN EL RENDIMIENTO Y ELIMINANDO LAS QUE LO REDUCEN. EJEMPLO CONCRETOS DE PROBLEMAS QUE HACEN QUE NUESTROS RESULTADOS NO SE ACERQUEN A LOS ESPERADOS SON: ANSIEDAD EXCESIVA PRE-COMPETICIÓN, INCAPACIDAD PARA CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, FALTA DE CONCENTRACIÓN, COMPORTAMIENTO Y HÁBITOS DEPORTIVOS NEGATIVOS (AQUELLOS QUE LLEVAN TARDE O TEMPRANO A LA LESIÓN Y/O SOBREENTRENAMIENTO) ENTRE OTROS.

EN SIGUIENTES ARTICULOS IREMOS TOCANDO TEMAS CONCRETOS DE INTERÉS PARA EL CORREDOR. SI TENÉIS ALGUNA CONSULTA O DUDA CONCRETA NO DUDÉIS EN HACERMELA LLEGAR.

JULIO BECERRA VICENTE

ENTRENAMIENTO PARA 2H 35' EN MARATÓN Y 1H 15' EN MEDIA

DIA.16.20'COMODO+8Km A RITMO DE 3'35 +10'TROTE
DIA.17.70' EMPEZANDO COMODO Y TERMINAR A 4'
DIA.18.20'COMODO+14X500M EN 1'40 REC 1' PARADO
DIA.19.REPETIR DIA 17
DIA.20.60' CIRCUITO DE CUESTAS DE - A +
DIA.21.REPETIR DIA 17
DIA.22.60' HACIENDO 20' RITMO DE 4'+20' RIT 3'50+20'
RITMO DE 3'40
DIA.23.DESCANSO
DIA.24.1H20' EMPEZAR A 4'20 Y TERMINAR A 4'
DIA.26.20' COMODO+8X1.000m RITMO 3'30 REC 2'
DIA.27.REPETIR DIA 21
DIA.28.REPETIR DIA 20
DIA.29.20'COMODO+5X1Km 4'10"+1 Km 3'50"+1Km
3'30"SEGUIDO
DIA.30.DESCANSO
DIA.31.REPETIR DIA 24
REPETIR ÉSTE ENTRENO DOS VECES
OBJETIVOS: LA MEDIA MARATON EN TRES MESES Y LA
MARATON EN CINCO MESES
SI COMPITES TUS RITMOS SERÁN : CARRERAS HASTA
DIEZ Km 3'35.SUPERIOR A ESTA DISTANCIA 3'45"
INTENTA NO ROMPER EL ORDEN DE LOS ENTRENOS
ES BUENO ENTRENAR SOLO

OFERTA PARA SOCIOS DEL CLUB
ZAPATILLAS DE COMPETIR

REEBOK MOD INFERNO
8.000 PESETAS

DEPORTES GALEÓN

4º Por parte del medio ambiente: que sea grato y confortable, con una temperatura optima.

5º La posición adecuada del paciente, en máxima relajación y comodidad.

6º Una esmerada higiene del local y limpieza de la zona.

7º Finalmente como condición opcional, pero muy útil en diversas ocasiones, especialmente en el masaje muscular terapéutico, es la aplicación de calor suave por diversos medios sobre la zona a tratar y por espacio de diez a quince minutos, a fin de que la vasodilatación cosecuente facilite la relajación de los músculos contracturados.

- Como veréis cada vez iremos introduciendonos un poco mas en el mundo del masaje terapéutico, trataremos temas mas profundos, pero como todo, tedremos que seguir unas pautas, para que al final sepamos un poco mas de este mundo.

Francisco Javier Pardo