

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ



BOLETÍN

**Número :3
Febrero 2000**

CLUB DE ATLETISMO
CARMONA PAEZ



OFERTAS MATERIAL DEPORTIVO

DEPORTES EL GALEON

Equipaciones de competición de atletismo todas las marcas con
un **20%** de descuento

RESULTADOS CARRERAS

IX MEDIA MARATÓN "CIUDAD DE JEREZ"

M. Camacho 20 en la
general 1 categoría F.
R. Ahumada 2 cat F.
A. Espiau 1 cat J.
E. Aparicio 1 cat F.
Femenina.
S. Lebrero 10 cat B.
Juan A. Barroso 11
cat B.
José M^a Ramírez 8
cat D.
José A. Butrón 15 cat.
C.
Pedro J. Moreno 19
cat C.
José M. Benitez 18
cat D.
R. Salvador 14 cat E.
M. A Cantillo 5 cat A.

MILLA URBANA DE LA LINEA DE LA CONCEP- CIÓN

Manuel Camacho 1°
veteranos A
Arturo Castellanos 4°
senior A

"IV CARRERA DE NA- VIDAD VILLA DE RO- IA"

En la modalidad de
Duatlon con bicicleta
de montaña:
José M^a Velázquez 2°
de la general.
Juan R. Carbo 1° se-
nior A.
Antonio Pacheco 1°
senior B.

En la modalidad de
carrera a pie:
Elena Aparicio 1°
José Solano 1° vete-
ranos B
Manuel Bustelo 4°
veteranos B
Juan A. Barroso 5°
general 1° senior A

VII C.P. "ELIO ANTO- NIO DE NEBRJIA" en Lebrija

Elena Aparicio 2°
senior Femenina
José Solano 1° vete-
ranos B
Víctor Fernández 3°
junior
Miguel A. Cantillo 4°
junior
José Sanjorge 5°

veteranos A
Manuel Bustelo 5°
veteranos B

II C.P. "BARRIADA DE SAN JUAN" en Cádiz

Manuel Camacho 2°
general
Antonio Espiau 1°
veteranos C

"VIII CROSS PINAR PÚBLICO DE LA BA- RROSA"

Manuel Camacho 8°
general 1° veteranos
A.
Rafael Ahumada 3°
veteranos A.
Victor Fernández 2°
junior

Han participado en la edición de este número:

Julio Gil Piñero: "Esa manera de vivir"
Julio Becerra: "Definición y prevención del agotamiento
psicológico"
Juan Carlos Blanco García: "Piensa con los pies"
José M^a Ramírez Rubio: "Los estiramientos II"
Enrique Pérez Traverso: "Resultados carreras"
"Próximas carreras"
Manuel Camacho Blanco: "Entrenamientos Febrero"
José A. López de la Haba: Redacción y noticiario.
"La tercera serie"
"Cena de Navidad"
"Hablamos con Elena Aparicio"
"Ahora es el momento"

LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA

EL SOCIO QUE
DESEE SER INSCRI-
TO A TRAVES DE
LA SECRETARÍA
DEL CLUB EN LA
MEDIA MARATÓN
DE LA BAHIA DE-
BERÁ ABONAR EL
IMPORTE DE LA

INSCRIPCIÓN (500
PESETAS) POR ADE-
LANTADO. O INSC-
RIBIRSE PERSO-
NALMENTE EN EL
PATRONATO MU-
NICIPAL DE DE-
PORTES INDICAN-
DO SU PERTENEN-

CIA AL CLUB.

Recuerda que
todos los viernes a
partir de las 22'00
horas nos reunimos
en el bar "Casa Pe-
pa". Allí te espera-
mos.

PARA MENOS DE 3HORAS

01-30' cómodo +20' ritmo de 4' + 20' ritmo de 4'20 seguido.	15-20' cal +10x1000M 4'10 recuperar 1' trote.
02-70' cómodo.	16-60' variado.
03-30' cal +20x200M 48" recup 1'cmdo.	17-20' cal +30' a ritmo 4'30 + 20' ritmo 4'20 seguido.
04-70' cómodo.	18-60' variado (circuito con cuestas).
05-descanso.	19-descanso.
06-2 horas ritmo 4'30.	20-2 horas ritmo 4'30.
07-60' cómodo.	21-70' cómodo.
08-20' cal +20x300M 1'15 recup 1' trote.	22-60' ritmo 4'30.
09-60' cómodo.	23-50' cómodo.
10-20' cal +5x2000M 8'20 recup 2' trote.	24-40' ritmo medio 4'30.
11-60' cómodo.	25-30' cómodo.
12-descanso.	26-descanso.
13-MEDIA MARATÓN de la BAHÍA, ritmo de 4'10"	27-MARATÓN "CIUDAD SEVILLA".
14-70' cómodo.	

PARA MENOS DE 3HORAS 15 MINUTOS

01-30' cómodo +20' ritmo 4'40 + 20' ritmo 4'30 seguido.	15-20' cal +10x1000M 4'20 rec 1' trote.
02-70' cómodo.	16-60' cómodo.
03-30' cal +20 x200M 50" rec 30" cmdo.	17-20' cal +30' ritmo 4'40 +20' ritmo 4'30 seguido.
04-70' cómodo.	18-60' terreno con cuestas.
05-descanso.	19-descanso.
06-2 horas ritmo 4'30.	20-2 horas ritmo 4'30.
07-60' cómodo.	21-70' cómodo.
08-20' cal +20x300M 1'15 rec1'30 trote.	22-60' ritmo medio 4'30.
09-60' cómodo.	23-50' cómodo.
10-20' cal +5x2000M 8'40 rec 2' trote.	24-40' ritmo medio 4'30.
11-60' cómodo.	25-30' cómodo.
12-descanso.	26-descanso.
13-MEDIA MARATÓN BAHIA ritmo de 4'20 a 4'45.	27-MARATON CIUDAD SEVILLA.
14-70' cómodo.	

BOLETÍN
NÚMERO 3

CONTENIDO:

<i>Noticario</i>	2
<i>Cena de Navidad</i>	3
<i>Hablamos con Elena</i>	4
<i>Esa manera de vivir</i>	5
<i>Psicología</i>	6
<i>Piensa con los pies</i>	9
<i>Estiramientos II</i>	11
<i>Próxima carreras</i>	13
<i>Ahora es el momento</i>	14
<i>Entrenamientos</i>	15
<i>Ofertas material</i>	17
<i>Resultados carreras</i>	17

Aquí encontr-
rás:

- Resumen actividades
- Entrevistas
- Psicología
- Fisiología del pie
- Opinión
- Estiramientos
- Entrenamientos
- Ofertas material

LA TERCERA SERIE



Rafael Carmona 1º en meta del MAPOMA

Ya pasaron las fiestas de Navidad, el efecto 2000 y la cuesta de enero. Durante el mes de enero, a pesar del frío, hemos tenido tiempo de eliminar el sobre peso que habíamos cogido con tantas celebraciones y de recuperar la rutina de entrenamientos enfocados a la prueba que cada uno tengamos como cumbre de nuestra temporada. Ahora es el momento de hacer los entrenamientos de calidad y coger la carga de kilómetros que restan para afinar la preparación.

Durante los meses de diciembre y enero se han celebrado acontecimientos muy importantes para nuestro Club, como han sido el nombramiento de Elena Aparicio como deportista del año 1999 en San Fernando, reconocimiento al que aspira

cualquier deportista de La Isla. En el interior de estas páginas hablaremos con Elena para conocer un poco más sobre sus entrenamientos y sus mejores carreras.

Otro acontecimiento ha sido la Cena de Navidad, de la que posteriormente os hablaremos.

En este número se pretende, como en los anteriores, enriquecer nuestro conocimiento sobre este deporte y

que este boletín sea una vía de comunicación entre todos, por eso os pido vuestra colaboración, haciéndome llegar cualquier experiencia o sensaciones que hayáis tenido en los entrenamientos o las carreras.

En este número además de un resumen sobre lo acontecido en la Cena de Navidad, aparecen una entrevista realizada a

(Continúa en la página 2)

*"No es necesario
ser un gran
conocedor de un
tema específico
para escribir en
este BOLETÍN"*

(Viene de la página 1)
Elena Aparicio Peña
en la que conoceremos
algo más sobre ella.

A continuación viene un artículo titulado "Esa Manera de Vivir", en el que se relatan las sensaciones de un corredor popular; realizado por Julio Gil Piñero, socio de nuestro Club.

En la parcela que habitualmente ocupa del BOLETÍN, nuestro socio Julio Becerra nos trae un artículo, como siempre muy interesante titulado "Definición y prevención del agotamiento psicológico".

Le sigue, el primero de una serie titulada "Piensa con los pies", a cargo de Juan Carlos Blanco García, Podólogo,

corredor popular y persona muy ligada a nuestro Club, en éste número nos habla sobre "El Calzado".

En las páginas siguientes, nuestro socio José María Ramírez Rubio, nos presenta la segunda parte de "Estiramientos", en la que trata ideas de interés sobre el tema.

Después del anuncio de las próximas carreras, aparece un artículo que titulo "Ahora es el momento" con el que alguno os podréis sentir identificados.

A continuación creo que viene lo más esperado por todos, los "Entrenamientos", a cargo de Lole Camacho, ésta vez, propo-

ne los entrenamientos del mes de Febrero, para la Maratón Ciudad de Sevilla. Como en el número anterior, son para hacer el Maratón en menos de 2 horas 35 minutos hasta las 3 horas 15 minutos.

En la última página están las ofertas deportivas. Y resultados de carreras.

Como ya habéis podido comprobar, no es necesario, ser un gran conocedor de un tema específico para escribir en este BOLETÍN vuestras ideas o sensaciones relacionadas con nuestro deporte. Espero como dije anteriormente vuestras colaboraciones y que este número sea de vuestro agrado.

dad de Jerez.

Nuestro socio **Raúl Serván García** recientemente sido padre. Desde aquí le enviamos nuestras más sinceras FELICIDADES.

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

NOTICIARIO

Elena Aparicio, ha sido galardonada por Radio La Isla y Onda Bahía, como mejor deportista isleña del año 1999.

Manuel Camacho se ha proclamado campeón del circuito provincial de Millas

Urbanas de 1999.

El equipo formado por **Manuel Camacho, Rafael Ahumada, Juan A. Barroso, José Mº Ramírez y Roberto Meléndez**, se clasificó en el segundo lugar de la clasificación de la Media Maratón Ciu-

ENTRENAMIENTOS FEBRERO

PARA MENOS DE 2HORAS 35 MINUTOS

01-60' haciendo 20'(4'), 20' (3'50) y 20'(3'40) seguido.	15-20' cal +20x200M rápido 200M cómodo.
02-60' cómodo	16-70' variado.
03-20' cal +18x300M 1' recup 1'cmdo.	17-20' cal 10x1000M 3'30 rec 1' parado.
04-60' cómodo.	18-60' cómodo.
05-descanso.	19-descanso.
06-2 horas ritmo 4'.	20-2 horas ritmo 4'.
07-60' cómodo.	21-70'.
08-20' cal +16x500M 1'45 1' parado.	22-60'.
09-60' cómodo.	23-50'.
10-20' cal +5x2000M 7' recup 1' parado.	24-40'.
11-60' cómodo.	25-30' cal +5x100M..
12-descanso.	26-descanso.
13-MEDIA MARATÓN de la BAHÍA, ritmo de 3'40'	27-MARATÓN "CIUDAD SEVILLA".
14-60' cómodo.	

PARA MENOS DE 2HORAS 50 MINUTOS

01-30' cómodo +20' ritmo 4'20 + 20' ritmo 4'10 seguido.	15-20' cal +10x1000M 4' recu 1' trote.
02-70' cómodo.	16-60' cómodo.
03-30' cal +20x200M 48" rec 30"cmdo.	17-20' cal +30 ritmo 4'20 +20' ritmo 4'10 seguido.
04-70' cómodo.	18-60' variado.
05-descanso.	19-descanso.
06-2 horas ritmo 4'20.	20-2 horas ritmo 4'20.
07-60' cómodo.	21-60' cómodo.
08-20 cal +20x300M 1'12 recup 1' trote.	22-60' cómodo.
09-60' cómodo.	23-50' ritmo medio 4'20.
10-20' cal +5x2000M ritmo 8' recuperar 2' trote.	24-40' ritmo medio 4'20.
11-60' cómodo.	25-30' cómodo.
12-descanso.	26-cómodo.
13-MEDIA MARATÓN BAHIA ritmo 4'.	27-MARATÓN CIUDAD SEVILLA.
14-70' cómodo.	

AHORA ES EL MOMENTO

Este mes de febrero, se van a celebrar dos carreras que para muchos de nosotros, junto con el Memorial "Sargento Carmona Páez", consideramos como las pruebas cumbres de la temporada, estas son la Media Maratón de la "Bahía de Cádiz" y el Maratón "Ciudad de Sevilla".

La media maratón este año cumplirá su 14ª edición con un nuevo aliciente, su trazado por las calles de Cádiz, dejando la avenida a la altura de la residencia por la Avenida de Marconi y a través del subterráneo bajo la vía del ferrocarril ir en busca de la pista de atletismo del Centro Náutico "Elcano".

A los que terminen de los 500 primeros, la organización les entregará una camiseta y una mochila. Y a todos los que acaben la carrera, una bolsa de avituallamiento.

Como en ediciones anteriores, existe un premio para los tres primeros clubes que finalicen la carrera con más corredores, por

lo que contamos con una buena oportunidad para dejar en un alto nivel a nuestro Club, participando en la carrera, recuerda que el año pasado quedamos clasificados en segundo lugar detrás del Polideportivo Cádiz.

Si crees que no te encuentras en un buen estado de forma y eso te va a impedir el hacer la carrera, piensa que siempre hay algún corredor del club que puede echarle una mano, pues los habrá que irán a un ritmo de maratón, mas lento de lo habitual, ya que están finalizando su puesta a punto para el maratón de Sevilla.

El maratón "Ciudad de Sevilla" cumple dieciséis años, y como la media de la Bahía, ha modificado el recorrido. Aunque sustancialmente sigue siendo el mismo y el perfil no ha variado, significa un aliciente ya que en parte de su recorrido, se corrió el Campeonato del Mundo; pero el cambio mas importante es la llegada en el estadio de La Cartuja donde Abel

Antón consiguió su segundo título mundial, si emotivos eran los últimos doscientos metros en el Parque de María Luisa, en la ediciones anteriores; que no serán los últimos trescientos en el estadio de La Cartuja, donde el maratón español alcanzó la "gloria".

Esta es la carrera, por la que muchos habéis estado entrenando durante todos estos meses, siguiendo al pie de la letra lo dictado por Lole, aguantando el frío, la lluvia y algún que otro resfriado, aprovechando para entrenar el poco tiempo libre de que se dispone, bien a horas muy tempranas, disfrutando de un amanecer, alguno antes de comer, a medio día pensando en el plato que le espera y otros de noche a la hora de las lechuzas. Bueno ya ha llegado el día, a todos os deseo mucha suerte, a los que vais a hacer marca y a los que vais a terminarla que ya es bastante.

(José A. López de la Haba)

"Los últimos trescientos metros en el estadio de La Cartuja"

CENA DE NAVIDAD

El día 18 del pasado mes de diciembre, se celebró la tradicional cena de Navidad, en los salones del restaurante Macarena.

El acto, comenzó con el saludo de nuestro presidente a los asistentes y unas palabras de recuerdo hacia Rafael Carmona, agradeciendo la asistencia de su viuda y su hijo, también agradeció la colaboración desinteresada y el sentimiento que tiene hacia el Club nuestro compañero Julio Gil.

A continuación tomó la palabra Enrique Pérez, quien recordó a Javier Pardo, Camilo Abad y a Paco Ferradas que estaban por cuestiones de trabajo en Bosnia, (desde

aquí les mando un fuerte abrazo), también agradeció la colaboración de Julio Becerra y José Mª Ramírez en la elaboración del BOLETÍN, y a Deportes El Galión y al Pasaje de la Música por su colaboración.

Posteriormente Enrique nombró a las personas y entidades elegidas por la Directiva para recibir las metopas y diplomas. A la "Asociación de Corredores de Fondo de Ceuta", por las atenciones que tiene con nuestros corredores

cuando van a la ciudad de Ceuta. Al marchador José David Domínguez Guimerá subcampeón de Europa junior de 10 kilómetros marcha en Letonia, mencionando la labor de

su entrenador Bartolomé Cantillo y del psicólogo Julio Becerra, recogió la metopa Julio Becerra ya que José David estaba en una concentración en Granada; el día 23 de diciembre, en el bar "Casa Pepa" se le entregó a David la metopa. Al Club de Atletismo Vipren de Chiclana, considerado para nosotros como un Club hermano y lleno de amigos. Al periodista Gaby Cumbres por el apoyo que presta al atletismo y al Club.

Lole entregó a la viuda de Rafael Carmona, el carné del Club como socio de honor. Al escultor Antonio Anelo, un diploma por la realización de las metopas y esculturas que se entregaban en cenas anteriores.

A Miguel López Trillo, un diploma por las atenciones a los atletas del Club y sus familiares en sus desplazamientos a Córdoba, recogió el diploma su hijo José Antonio.

S e

le entregó un ramo de flores a nuestra Elena Aparicio, en reconocimiento a su elección como deportista del año y a las señoras de Antonio Espiau y Antonio Anelo.

Antonio Espiau hizo lectura de unos versos que llamó "Oración del Corredor" y de un escrito que tituló "La zapatilla".

Para finalizar, Gonzalo Camacho después de la lectura de una carta muy emotiva, le entregó a Lole Camacho la primera insignia de oro de nuestro Club, que fue realizada por el platero cordobés Manuel Martínez de la Haba.

A todas las señoras y señoritas se les entregó una flor.

En los postres se sorteó una cesta de Navidad entre los asistentes, correspondiéndole a Paco Fierro, que gustosamente nos invitó a los turrones.

Fue una velada muy emotiva y en la que todos nos sentimos en familia.

(José A. López de la Haba)



galardonados

HABLAMOS CON ELENA APARICIO

Elena Aparicio nace en el isleño barrio de San Ignacio hace 31 años.

Saliéndose de los deportes clásicos para las chicas de su tiempo, comienza a practicar, entre otros, el fútbol sala y de la mano de Guillermo Malvido, como otros jóvenes de La Isla, se pasa a la práctica del atletismo.

Participa en muchísimas carreras populares, medias maratones, campos a través, campeonatos de Andalucía y campeonatos de España, obteniendo destacados lugares en todos ellos, por reseñar algunos:

Las millas de Estrella del Marqués, Puerto Real, San Fernando, Cádiz y Valdelagrana. Las carreras populares de "Los Chamuscaos", Chiclana, Puerto Menesteco en el Puerto de Santa María, Villa de Rota, Espera, Ubrique, San Carlos en Cádiz, Gran fondo la campiña de Utrera y los 25kms Ecija-La Luisiana. Las medias maratones de Puente Genil, Córdoba-

Almodóvar, Jerez, Ceuta, Morón-El Arahal. Y los campeonatos de cross de Andalucía y España.

Sus mejores registros son a considerar destacando sus 5'03" en 1.500 metros en pista, 18'13" en 5.000 metros y 1h 20'19" en media maratón.

Este año pasado, hace un mes, fue elegida por Radio La Isla y Onda Bahía, como deportista del año en San Fernando; este reconocimiento es considerado como el mayor galardón que se le concede a un deportista de La Isla.

Me cito con Elena en "El Pasaje de la Música" para hacerle una entrevista, cierto es que ante el historial y lo conocida que es su carrera deportiva, no se como voy a enfocar, espero que saquéis alguna conclusión, que valéis a esta mujer como la gran deportista que es y que perdonéis mis escasas dotes periodísticas.

BOLETIN (B): ¿Cómo se te ocurrió esto del atletismo?

ELENA APARICIO (EA): Los mismo que a Espiau, por culpa de Guillermo Malvido, me sacaba a las siete de la mañana a entrenar con Jesús Morilla. Yo jugaba a futbito y él me vio, y a los cuatro días de entrenar me puso a correr nueve kilómetros, quedé tercera en una carrera en una barriada de Puerto Real.

B: ¿Aquí fue cuando te picó el "gusanillo"?

EA: Aquí, fue hace unos trece años. Y en la siguiente carrera que participé, fue en las dunas de la playa de Cádiz; no conocía a ninguna chica y por ir siempre en cabeza, terminé la segunda y me tuvieron que dar oxígeno en la llegada. Luego tuve la mala suerte de lesionarme y no fue corriendo sino en mi casa que me tuvo sin entrenar dos años.

B: ¿de que tipo de corredora te consideras?

EA: de fondo, aunque hago de todo, millas y 1.500 en pista.

B: ¿En que carreras que consideras de importancia, has

participado?

EA: En campeonatos de España de campo a través, quedando la 34 de 215 participantes y la segunda en los de Andalucía de campo a través.

B: ¿a que triunfos le das más importancia?

EA: El que me consideren mejor deportista del año, ganar el Memorial Sargento Carmona Paez en dos ocasiones y la Media Maratón de la Bahía en tres.

B: ¿En otros puntos de Andalucía, se te tiene muy bien considerada ya que has conseguido varios primeros puestos en medias, crees que te tienen igual consideración aquí?

EA: Como bien dices en Puente Genil me quieren mucho y aquí después de estar ganando carreras por toda Andalucía, ahora es cuando se me empieza a valorar.

B: ¿Estas contenta en tu Club?

EA: Por supuesto que sí, siempre llevaré en mi corazón el nombre del Carmona Paez, ya que fui una de los fundadores. Y ade-

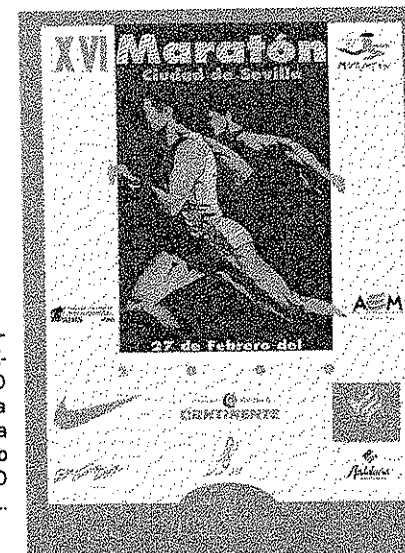
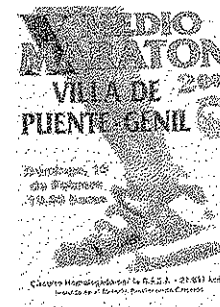
(Continúa en la página 5)

PRÓXIMAS CARRERAS



XIV
Media Maratón
"BAHÍA DE CÁDIZ" el
13.02.00 fecha
límite para la
inscripción en
la secretaría
del club antes
de las 18'00
horas del mié-
rcoles 09. Cuota
500 ptas.

X Media
Maratón "VILLA DE
PUENTE GENIL" el
13.02.00 fecha lí-
mite para la inscrip-
ción en la secretaría
del club antes de las
18'00 horas del lu-
nes 07. Cuota 800
ptas.



XVI Mara-
tón "CIUDAD DE SE-
VILLA" el 27.02.00
fecha límite para la
inscripción en la
secretaría del club
antes de las 18'00
horas del lunes 21.
Cuota 3.500 ptas.

(Viene de la página 11)

una pierna que otra, el hecho de estirar de pie y quedarse a "pata coja" no beneficia mucho, pues supone acrecentar la "báscula pélvica". Así es mejor estirar sentado o tumbado.

Contraindicaciones de los estiramientos.

Estirar después de un prueba exigente como el maratón, exige una concentración y suavidad. Si la fatiga no nos permite esta concentración debemos hacer un suave

trote y luego estirar sin forzar apenas.

Otras situaciones que contraindican, relativamente, el estiramiento son las hiperlaxitudes (ausencia de tensión muscular adecuada), las inflamaciones y las roturas fibrilares recientes,

en músculos y articulaciones cercanas.

La Próxima propuesta, si me lo permitís será: "¿Por qué nos lesionamos?".

(José M^o Ramírez Rubio)



20'' con cada pierna



20'' con cada pierna



20'' con cada pierna



30 segundos



15'' a cada lado



15'' cada brazo



20 segundos

(Viene de la página 4)
más tuve la suerte de compartir días de entrenamiento con Rafael Carmona.

B: ¿Recuerdas alguna anécdota?

EA: Si, en la primera media maratón que corrí la de Córdoba-Almodovar, con Manolo Andreu, que en el Km. 8 quería aflojar el ritmo diciéndome que íbamos muy rápido y se puso a tirar a 4' el km. Hasta el km. 16 en que

ya iba clasificada en primer lugar y dijo que no podía más.

B: ¿qué le dirías a las mujeres para que practiquen el atletismo?

EA: Que se animen que esto cuando empiezas te pica el "gusanillo" y al final te gusta mucho. Que se inscriban en el Club porque creo que somos muy pocas mujeres.

B: ¿por qué crees que hay pocas muje-

res practicando el atletismo?

EA: Ya se ven más, pero hacía poco tiempo parece que tenían miedo a dar el primer paso, ahora ya se ven pero les cuesta mucho trabajo salir solas.

B: ¿cómo te encuentras actualmente?

EA: Bien dentro de lo que cabe, estoy saliendo de una lesión, espero participar en el cross del campeonato de Andalucía y

valorar mi estado; y por supuesto participar en la media de la Bahía.

Cuando vamos a terminar, se nos unen Enrique Pérez y Ricardo Salvador y continuamos una conversación muy amena sobre lo que os podéis imaginar, el ATLETISMO.

B: Muchas gracias Elena.

(José A. López de la Haba)

ESA MANERA DE VIVIR

Un domingo, al alba, después de haber pasado una noche llena de sueños en los que tú eres el protagonista, desvelado en la mayoría de sus horas, largas, eternas, con una sensación de ahogo, inquieto, con sabor a gloria, tus pies te llevan a la ventana para observar que clase de amanecer te ofrece este día tan deseado, por tu mente pasan como una luz fugaz una película llena de días de entrenamiento, en los que han sucedido

toda clase de eventos, recuerdos de anécdotas con tus compañeros de sufrimientos, de placeres, todo un compendio; el trabajo está hecho.

Después de una serie de actos que componen el ceremonial de preparativos previos a tu partida, en busca de ese lugar donde tanto anhelas estar, para reunirte con esa masa de personas que comparten contigo ESA MANERA DE VIVIR, tu cuerpo se tensa, tu corazón bombea alegría a

todos sus rincones, y en el trayecto de tu hogar a tu otro hogar, en donde te vas a reunir con tu otra familia, la adrenalina embriaga tu mente, la incertidumbre se apodera de esos momentos próximos al desenlace de ese evento que tanto has deseado.

Hola, saludas a esa buena gente con la cual te identificas, ellos están allí al igual que tu para participar de ese banquete al que tu solo te has invitado, esa gente que pertenecen a una

especie en donde la palabra sufrimiento se fusiona con la de placer, y la de poder con la de querer, una gente que tiene UNA MANERA DE VIVIR.

Después de mimar hasta el último segundo a cada uno de los músculos del cuerpo, dándoles todo el calor que ellos se merecen, depositando en ellos, confianza, amor y respuesta el cielo resplandece, el gentío enmudece, un código de silencio

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5) se hace patente, la tensión se palpa en el ambiente y casi con la respiración contenida, suena ese sonido de pistola, el cual anuncia el comienzo de una nueva etapa de tu vida, donde culmina todo el trabajo de varios meses entregado a la magia de experimentar sensaciones de titanes donde tu en tu corazón sientes la necesidad de llamarte élite y piensas, bueno ya estoy aquí, consumiendo de nuevo esa droga a la cual estoy enganchado, miras a tu alrededor y te preguntas, quien soy, que hago

aquí, quien son estas personas, porqué todos hacemos lo mismo si a la mayoría no las conozco, que tenemos todos en común, ESA MANERA DE VIVIR.

A medida que los minutos pasan, los cuerpos entrenados durante meses, van respondiendo cada uno en la medida del trato que se le ha dado, para algunos la travesía se hace interminable, para otros la sensación de haber cumplido su misión, esa satisfacción del deber cumplido es suficiente, pero para otros, el saborear cada minuto, cada kilómetro,

cada instante es vivir, sentir, profanar los placeres que la propia naturaleza nos da, y cuando acabas, dolorido por el esfuerzo pero lleno de satisfacción, pasas página y la tristeza que da el haber finalizado una etapa de tu vida, se ahoga con la alegría de pensar que en este instante comienza de nuevo el protocolo preámbulo de una nueva carrera y que dentro de poco tiempo, podrás disfrutar nuevamente de los placeres que produce ESA MANERA DE VIVIR.

(Julio Gil Piñero)

*"El saborear
cada minuto,
cada kilómetro,
cada instante es
vivir; sentir..."*

DEFINICIÓN Y PREVENCIÓN DEL AGOTAMIENTO PSICOLÓGICO

El entrenamiento deportivo, puede provocar fatiga y agotamiento, no sólo físicos, sino también psicológicos, con efectos perjudiciales para el rendimiento y la salud de los deportistas.

A diferencia de la fatiga y el agotamiento físicos, que se producen,

fundamentalmente por un exceso de carga de trabajo, la fatiga y el agotamiento psicológicos, pueden presentarse tanto por exceso como por defecto y no sólo por la cantidad de volumen y/o intensidad de los ejercicios de entrenamiento (bien demasiado entrenamiento y/o demasiado intenso; bien muy

poco entrenamiento y/o muy poco intenso) sino también por la calidad de sus contenidos más o menos motivantes o estresantes (un entrenamiento muy poco motivante o demasiado estresante).

Así es posible que la fatiga

(Continúa en la página 7)

ESTIRAMIENTOS (II)

Vamos a terminar con el asunto de los estiramientos comentando algunas ideas de interés. Ya sabemos de su importancia. Ahora vemos que la FLEXIBILIDAD no se puede comprender sin relacionarla con otras cualidades físicas como la elasticidad muscular o la movilidad articular.

La FLEXIBILIDAD es la disposición de los cuerpos para doblarse fácilmente sin romperse. La ELASTICIDAD es la propiedad de los cuerpos de recobrar su forma y extensión habituales cuando deja de obrar sobre ellos la fuerza que los modifica.

La elasticidad se relaciona con el músculo y la flexibilidad se relaciona con la capacidad de movimiento de una articulación.

ESTIRAMIENTO TERAPÉUTICO ó STRETCHING (lo realiza el terapeuta).

El músculo, al estirarse se alarga hasta llegar a cierto punto a partir del cual la "tensión intramuscular" se modera o amortigua.

El STRETCHING ó

Estiramiento Terapéutico se efectúa llevando el músculo que queremos estirar en dirección opuesta al movimiento realizado por su situación fisiológica. Se realiza lenta y suavemente. Cuando llegamos a un punto donde la tensión muscular deja de ser fácil y habría que forzar para seguir, mantenemos la posición, el paciente y el terapeuta, unos 20 ó 30 segundos. La maniobra puede repetirse dos o tres veces. El tipo de estiramiento terapéutico que más se usa es el ANALÍTICO, CONCENTRADO y PROGRESIVO.

Analítico y concentrado porque buscará aislar un solo músculo y no un grupo muscular y progresivo porque lo realizamos en varias tandas.

ESTIRAMIENTO DEPORTIVO.

Es el más seguido actualmente por corredores de todo el mundo. Es aquel que se hace sin "rebotes", contrayendo selectiva y aisladamente el músculo que queremos estirar y manteniendo dicha con-

tracción cinco o seis segundos. Pasada esta tensión controlada, relajamos otros cinco o seis segundos y aprovechamos esos instantes para ganar recorrido articular hasta sentir un "tope" ó tensión muscular agradable (se debe notar tensión, pero sin que duela). En esta posición mantenemos los 20 segundos. Este ciclo se deberá repetir mientras podamos ganar recorrido, sin que duela el músculo y sin rebotar.

Los ESTIRAMIENTOS son para el deportista una parte esencial del entrenamiento. Si para los atletas de élite no todo es correr a distintos ritmos (también hacen

técnica de carrera, gimnasio en general y específico, estiramientos), nosotros los corredores populares debemos plantearnos los mismos cuidados. Cada uno tiene su nivel, pero el cuerpo humano posee los mismos músculos, ligamentos, huesos...y límites.

No hay que olvidar que un genio nace y un buen atleta se hace.

Por último comentar unas apreciaciones:

¿Estirar de pie o sentado?

Si padecemos algún tipo de "disimetría" ó problema pélvico, ó tenemos más fatigada

(Continúa en la página 12)



20 '' con cada pierna



20'' con cada pierna

estiramientos

(Viene de la página 9)

lateralmente. Además de una simple compatibilización visual de la forma de la horma con el pie, en un zapato que ha sido suficientemente usado, la huella del pie debe estar prácticamente centrada en la plantilla del calzado cuando la horma es la apropiada.

4-Control de estabilidad y movimiento.- En un zapato se puede procurar una serie de modificaciones de la estabilidad. Estas pueden incluir la rigidez y el tamaño o extensión del contrafuerte, la estabilidad de la entresuela y el refuerzo de la unión contrafuerte-entresuela, entre otros.

Es probable que el contrafuerte se una de las pautas individuales más importantes del calzado deportivo. La función es proporcionar estabilidad y limitar el movimiento de lateralización y retroceso del talón. En su forma ideal el contrafuerte debe ser inflexible y aún con un contrafuerte rígido, resulta indispensable su adherencia firme a la

entresuela.

5- Absorción del impacto y amortiguación.- La entresuela es una parte del zapato deportivo que ha recibido mucha atención en los últimos años, durante los cuales se ha introducido un gran número de modificaciones para mejorar la capacidad de absorción del impacto, así como incrementar la estabilidad inherente. Los materiales blandos debajo del talón, si bien inicialmente proporcionan una mayor absorción de dicho impacto, favorecen la inestabilidad del contrafuerte. Por consiguiente, habrá que tomar en consideración este hecho cuando se determinen las necesidades relativas de absorción del impacto y de estabilidad en el mismo zapato.

Algunas lesiones parecen estar relacionadas con el impacto y en la actualidad se están fabricando combinaciones entre absorción del impacto y la durabilidad con sistemas de amortiguación y con dispositivos para el

control del movimiento incorporados al zapato.

6-Peso.- En la actualidad, el calzado de competición son más livianos que los de entrenamiento aunque ofrecen una menor protección global, y por regla general resultan inadecuados para el entrenamiento diario. Es objetivo primordial de los fabricantes obtener un calzado con el menor peso posible pero sin perder ninguna de las propiedades mencionadas con anterioridad.

En resumen, la selección del calzado "correcto" depende en primer lugar de la comprensión de las necesidades que se precisa y tratar de compatibilizar al deportista con el calzado que satisfaga sus necesidades.

(Juan C. Blanco García)

"La huella del pie debe estar prácticamente centrada en la plantilla del calzado"



(Viene de la página 6) y el agotamiento psicológicos, coinciden con la fatiga y el agotamiento físicos, pero también que se produzcan en ausencia de indicadores de éstos; aunque, finalmente, en cualquier caso, sus consecuencias perjudiciales se extenderán al funcionamiento de los deportistas en su conjunto, repercutiendo en su rendimiento físico y psicológico.

Veamos un ejemplo; un deportista cuya plan de entrenamiento ha sido, incluso meticulosamente preparado, cuidándose la distribución de las cargas de trabajo y los períodos de descanso que preserven

al atleta de la fatiga física. Sin embargo una mezcla de entrenamiento aburrido, monótono y sin alicientes; unido al estrés que provoca, en la actividad diaria del deportista, el no tener suficiente tiempo para insertar el entrenamiento a la hora adecuada; en definitiva compatibilizar el entrenamiento deportivo diario con las demás actividades laborales y sociales. Todo ello soportado durante meses.

Las consecuencias son que a pesar de que sus resultados deportivos, tanto en los tests de rendimiento como en las competiciones, son buenos,

inicia un proceso de desgaste que, progresivamente, le agota.

Durante este proceso, el deportista percibe que cada vez le cuesta más esfuerzo y le resulta más estresante afrontar las demandas del entrenamiento y, en muchos momentos, tiene deseos de "escapar", de alguna manera de esta situación.

Su deporte en general, y los retos del entrenamiento y la competición, que antes le motivaban, ya apenas le motivan; se distrae en exceso, con cualquier cosa que aparte su atención de la actividad

(Viene de la página 7)
deportiva; y aprovecha para "bajar la guardia" en los entrenamientos y competiciones aparentemente menos importantes. Es como si cada vez le quedase menos energía disponible; llega un momento en el que aún queriendo hacer un sobreesfuerzo para rendir, no es capaz de lograrlo. El deportista se encuentra psicológicamente agotado, y en estas condiciones, no puede rendir como se había previsto al elaborar al inicio de la temporada su plan de entrenamiento.

PREVENCIÓN.-

En lo referente a la prevención de la fatiga y el agotamiento psicológicos, deben emplearse todos los recursos del entrenamiento que contribuyen a aumentar la motivación, fortalecer la autoconfianza y controlar el estrés, con medidas como las siguientes:

Medidas a tomar por el atleta.-

1° Plantearse objetivos que sean atractivos, graduales y alcanzables.
2° Controlar el nivel de novedad, dificultad y, sobre todo exigencia de los con-

tenidos del entrenamiento. Graduar, por tanto el grado de intensidad y dificultad del mismo, así como cambiar a menudo de escenarios y recorridos.

3° Alejar, en lo posible, aquellos entrenamientos que tengan un carácter estresante (ejemplo: tests, entrenamientos excesivamente rigurosos o excesivos) de las fechas de la competiciones más importantes.

4° Programar períodos de descanso psicológico (no sólo de descanso físico), en los que los deportistas puedan recuperarse de su desgaste mental (períodos sin el estresante estilo de funcionamiento que es habitual en los deportistas (especialmente en los populares, en los que el tiempo de entrenamiento se inserta "a presión" en una jornada laboral y social normalmente apretada).

Medidas a tomar por el psicólogo deportivo.-

5° Implementar planes de entrenamiento específicos para que el deportista domine habilidades psicológicas que le ayuden a controlar su motivación y ma-

nejar su estrés al que están sometidos.

6° Efectuar un trabajo psicológico compensatorio (que debe realizar el psicólogo deportivo, directamente con los deportistas) para "compensar" el sobreesfuerzo mental de los deportistas en la actividad deportiva. El propósito del trabajo compensatorio es ayudar a los deportistas a mantener su equilibrio emocional sin perjuicio de que se realicen los sobreesfuerzos necesarios para rendir al máximo nivel; es más, su objetivo es que, gracias a ese equilibrio, puedan realizarse más y mejores sobreesfuerzos psicológicos a lo largo del tiempo.

7° En el caso de que se haya producido el agotamiento psicológico intervenir para reestablecer el equilibrio perdido.

(Julio Becerra)

*"aumentar la motivación,
fortalecer la autoconfianza
y controlar el estrés"*

PIENSA CON LOS PIES

Los deportistas suelen estar bien informados y tienden a ser racionales y capaces de comprometerse activamente en el programa de tratamiento cuando se les proporciona asesoramiento veraz, informativo y razonable. Los deportistas por lo general están "orientados hacia un objetivo", sin que este objetivo apunte a un logro deportivo específico o a los beneficios generales de la aptitud física.

En esta primera entrega voy a intentar orientar sobre un punto poco estudiado y que no se le ha dado, hasta hace poco, la importancia debida.

EL CALZADO

La tecnología del calzado ha cambiado de manera muy llamativa en los últimos años, lo que ha aportado ventajas para el deportista.

En la actualidad el deportista tiene tantas posibilidades de elegir estilos y de modificar su elección que en cierta forma, le resulta difícil elegir el calza-

do correcto. No existe el calzado "universal" que resulte apropiado para todos los atletas y todos los deportes. Con demasiada frecuencia, las lesiones deportivas, en especial lesiones que se producen durante la carrera, pueden ser secundarias al uso de un calzado incorrecto o de otro excesivamente gastado. Por consiguiente la evaluación del calzado se convierte en un elemento imprescindible.

Para la recomendación o selección del calzado debe considerarse cierto número de factores:

1- Objetivo.- Calzado compatible con la actividad. Por ejemplo, un zapato para correr es adecuado para la acción de correr, fundamentalmente una actividad con una progresión hacia delante, entorno a cuyas exigencias se fabrica dicho calzado. Por lo tanto es inadecuado para deportes en cancha, que requieren movimientos en múltiples direcciones; el calza-

do para correr no ha sido diseñado con suficiente estabilidad en la dirección lateral. Un híbrido puede ser el "cross-trained" que posee los atributos de ambas actividades de tipo de carrera y caucho. Sin embargo, los zapatos deportivos creados para actividades específicas se usaban únicamente para estas actividades.

2-Ajuste y tamaño.- Se aconseja a los deportistas y personas en general, que se prueben los zapatos con las medidas apropiadas y que se lo acordonen firmemente antes de adquirirlos. Cuando el zapato no se siente cómodo no hay que pensar "se amoldará" con el tiempo. Con demasiada frecuencia, cuando el zapato "se amoldó" ya está muy usado y es necesario reemplazarlo. Les sugiero que se prueben los zapatos al final del día cuando el pie ha ensanchado en cierta forma.

3-Horma.- la horma, o modelo de zapato,

e puede describir de acuerdo con su construcción y su forma. La horma es el molde o matriz sobre la cual se fabrica un zapato. Es importante porque dependiendo del tipo de construcción puede proporcionar estabilidad o flexibilidad según las necesidades del corredor, debido a que por su modelo puede ser empleado para adaptarse a diferentes tipos de pies.

La forma de la horma es fundamental para la compatibilización de la forma del pie con el zapato. La incompatibilidad en lo que se refiere a la forma puede producir desgaste anormal o inducir a lesiones. La mayor parte de los zapatos deportivos se fabrican con una horma semicurva, la cual parece adaptarse de manera satisfactoria a casi todos los deportistas.

El pie debe calzar cómodamente dentro del zapato sin resultar apretado interna o

(Continúa en la página 10)