

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 22'00H EN  
EL BAR "CASA PEPA"  
C/ SAN ONOFRE ESQUINA  
SAN QUINTIN

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ



BOLETÍN

Número: 6  
Agosto 2000



## Plan de Entrenamiento

Mes: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

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			

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

Luis Alonso Capinetti: *"Homenaje Póstumo".*  
José M<sup>a</sup> Ramírez Rubio: *"Lesiones más frecuentes del deportista II".*  
*"Testimonio".*  
Enrique Pérez Traverso: *"Tiempo de reflexión".*  
*"Resultados carreras".*  
*"Próximoas carreras".*  
Manuel Camacho Blanco: *"Entrenamientos para el verano".*  
Julio Becerra Vicente: *"Ansiedad y deporte (II)".*  
José A. López de la Haba: *Redacción y noticiario.*  
*"La sexta serie".*  
*"I Carrera Popular de Manos Unidas".*  
*"II Memorial Sargento Carmona Páez".*

**FOTOGRAFÍAS** cedidas por:  
Javier Pardo, Manuel Camacho Blanco y José A. López de la Haba.



## Plan de Entrenamiento

Mes: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

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



## BOLETÍN NÚMERO 6

BOLETÍN

Agosto-00

### CONTENIDO:

Noticiario	2
Homenaje Póstumo	4
Hablamos con ...	5
CP. Manos Unidas	9
Tiempo Reflexión	11
Próximias Carreras	12
Lesiones más .....	13
Testimonio	14
II Memorial	17
Psicología	18
Resultados	20
Entrenamientos	21

## LA SEXTA SERIE



Grupo de asistentes a la convivencia en el Pinar de La Barrosa

Al llegar el verano, la intensidad de los entrenamientos decrece, las carreras populares aparecen en el calendario mas salteadas. Es una estación en la que se descansa más y nos tomamos más libertades a la hora de alimentarnos y tomarnos algún refresco. Es posible que muchos cuando recibáis el **BOLETÍN** estéis de vacaciones, ahora es tiempo de alternar la carrera a pie con paseos en bicicleta, o practicar la natación, o simplemente tumbarse en la playa.

Espero que todos

hayáis disfrutado con los vuestros, en las fiestas y en la Feria de Nuestra Sra. del Carmen y de la Sal, ya vendrán los días de las series, las cuestras y los cambios de ritmo.

He cambiado el formato de los textos, de tres a dos columnas, y he aumentado el tipo de letra a fin de que la lectura sea más cómoda. Espero que el cambio sea de vuestro agrado.

Este número empieza con una composición que Luis Alonso Capinetti, ha

(Continúa en la página 2)

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

(Viene de la página 1)

dedicado como "Homenaje Póstumo" a Rafael Carmona.

En la página siguiente aparece una entrevista realizada a José David Domínguez Guimera, seleccionado recientemente para los Juegos Olímpicos de Sydney-2000.

El siguiente artículo, es un agradecimiento a todos aquellos que colaboraron en la "I C.P. De Manos Unidas".

A continuación Enrique Pérez Traverso, aprovechando este tiempo de descanso, nos comenta cómo le ha ido en la temporada que hemos finalizado, las sensaciones y los resultados que ha obtenido. Él le llama "Tiempo de Reflexión".

Posteriormente, en un recuadro, está el calendario de las próximas carreras. Para cuando aparezca el siguiente **BOLETÍN**, ya habremos corrido alguna de ellas.

En la página trece, José María Ramírez Rubio, continúa con la segunda parte de las "Lesiones más frecuentes del deportista", y así completa su artículo del número anterior del **BOLETÍN**.

Inmediatamente después, de nuevo José María Ramírez, escribe un

artículo que titula "Testimonio" y encabeza "Un Carmona más", como tantos artículos que otros socios han escrito, está lleno de sensaciones con las que nos sentiremos identificados. Este va ilustrado con fotografías que me ha cedido Lole Camacho. No se exactamente en que momento están realizadas, pero muestran a Rafael Carmona en los primeros puestos de las competiciones recogiendo trofeos.

Después y como en el número anterior del **BOLETÍN**, gracias a la información recibida del Patronato Municipal de Deportes, he pretendido hacer un resumen de lo que fue el "II Memorial Sargento Carmona Páez" que se celebró el día 20 de Mayo de 1989, entre San Fernando y Chiclana de la Frontera.

En la esperada sección de Julio Becerra Vicente, se nos presenta la segunda entrega de "Ansiedad y deporte".

En este número, Manuel Camacho nos propone un "entrenamiento veraniego para los meses de Agosto y Septiembre".

Para terminar los resultados de las carreras y la oferta deportiva de El Galeón.

ción, que duró hasta bien finalizada la tarde. Espero que el año que viene la cifra de asistentes se vea superada con creces.

El pasado día 22 de junio, conocimos la noticia, de la designación del atleta isleño José David Domínguez Guimera, como integrante del equipo olímpico.

(Continúa en la página 3)

## NOTICIARIO

El día 18 de junio, se celebró, en el Pinar Público de La Barrosa, una jornada de convivencia; en la que todos los asistentes, en compañía de nuestras familias (150 personas aproximadamente), disfrutamos de un excelente "día de campo", (no hizo levante, comimos de todo, el arroz y la sangría estaban buenisimos, nos bañamos en la playa, etc...) fue una bonita jornada de confraterniza-

CLUB DE ATLETISMO  
CARMONA PAEZ



## OFERTAS MATERIAL DEPORTIVO



ZAPATILLAS DEPORTIVAS TODAS LAS MARCAS

DESCUENTO DE UN 20%

## ÚLTIMAS NOTICIAS

Durante unas cortas vacaciones que estaba disfrutando en Valencia, Elena Aparicio, se permite hacerse con el primer puesto de la categoría femenina, en la "X Carrera Pau D Albal" sobre una distancia de 10 kilómetros, que le ha reportado un trofeo, 50.000 pesetas en material deportivo y un reloj de titanio. No se puede terminar la temporada de mejor forma. Aunque para Elena nunca hay descanso, porque aún en vacaciones si se le presenta la ocasión, como así ha ocurrido, compite y gana.

**RECUERDA** QUE TODOS LOS VIERNES NOS REUNIMOS A LAS 22:00 HORAS EN EL BAR CASA PEPA DE LA CALLE SAN ONOFRE ESQUINA CON SAN QUINTIN

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

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.



## INSTANTANEAS DE LA CONVIVENCIA EN EL PINAR DE LA BARROSA



*(Viene de la página 2)*

co de los 20 Km. marcha, para los Juegos Olímpicos de Sydney 2000. Los integrantes de este Club, deseamos a David el mayor éxito en su participación olímpica.

El viernes 30 de junio, se celebró el acto de despedida en el bar "Casa Pepa", de las personas que hasta entonces lo dirigían. Como sabéis, este es el lugar donde celebramos las reuniones todos los viernes a las 22 horas, durante el acto se les hizo entrega de una placa como, agradecimiento por la acogida y el servicio prestado a nuestro Club. NOTICARIO

Manuel Camacho, se ha proclamado vencedor en la categoría de veteranos, en las Millas Urbanas de Chiclana de la Frontera, Puerto Real, San Fernando, Ciudad del Puerto (Puerto de Santa María).

María del Carmen Peralta obtiene el primer puesto en la millas Urbanas de Chiclana de la Frontera y San Fernando. Y en segundo lugar en la Milla Urbana Ciudad del Puerto (Puerto de Santa María).

Éxito de nuestro Club en el "Memorial Sargento Carmona Páez". Elena Aparicio y María del Carmen Peralta, clasificadas primera y segunda respectivamente en la categoría femenina absoluta. María del Carmen Muñoz, segunda en senior femenino. Manuel Camacho y Rafael Ahumada, primero y tercero respectivamente en veteranos. Antonio Espiau tercero en veteranos C.

Elena Aparicio y María del Carmen Peralta, repiten puestos en la Carre-

ra Popular de la Barriada de Fuente Amarga en Chiclana, al clasificarse primera y segunda respectivamente. En la misma prueba, José Solano se clasificó en primer puesto de la categoría de veteranos B.

Elena Aparicio, se clasifica en primer puesto de la III Carrera Popular del Pago del Humo de Chiclana de la Frontera.

Nuestro socio José María Velázquez, ha obtenido dos medallas de oro y otras tantas de plata en los pasados Campeonatos de Andalucía de Ciclismo en pista, celebrados en el velódromo de Dos Hermanas (Sevilla).

El pasado mes de Junio, contrajo matrimonio nuestro socio y amigo Roberto Meléndez Fraga, los componentes de nuestro Club le desean toda la felicidad al nuevo matrimonio.

A primeros del pasado mes de Julio, recibimos la triste noticia del fallecimiento de la madre de nuestro socio Pedro Torrecilla Peralta, al que le enviamos desde estas páginas, el más sincero pésame de todos los componentes de nuestro Club.

Aprovechando la edición de este **BOLETÍN**, damos la bienvenida a Antonio Cumbra Braza, Miguel Montero Ruiz, Felipe Raúl Orpez Salas, Rafael Antonio Galea Palacio y Francisco Javier Marín Honor que han sido dados de alta como socios durante los meses de Junio y Julio. Y a los que deseamos muchos éxitos deportivos.

## HOMENAJE PÓSTUMO

Hoy le escribo yo esta mi letra  
y quien, la dicta es mi corazón  
con destino a un lugar del cielo  
desde San Fernando, la Isla de León.

Sé que el pabellón alto dejaste  
con tus facultades y pundonor  
y que en Madrid también llegaste  
el primero de la maratón.

- Mi Sargento quiero que usted sepa
- Rafael Carmona campeón
- Que sigue viviendo en la memoria
- De un club que en su nombre se creo.

Ole, ole  
infante, marino y español  
vive, en todos nosotros  
y mas grande, es su graduación  
con su nombre en nuestras camisetas  
Nos sentimos casi campeón.

33:57:65

Homenaje póstumo a Rafael Carmona Páez  
Desde los más profundos, kilómetros de mi corazón.

(Luis Alonso Capinetti)

## ENTRENAMIENTO VERANIEGO PARA AGOSTO Y SEPTIEMBRE

31 julio: 30' cómodo.

01 agosto: deportes alternativos  
(natación, bicicleta, tenis, senderismo,  
etc).

02: descanso.

03: 20' cómodo +30' tabla gimnasia  
(piernas, brazos, abdominales y lumbares).

04: 30' cómodo.

05: descanso.

06: 35' cómodo.

07: deportes alternativos.

08: descanso.

09: 20' cómodo + 30' tabla gimnástica.

10: 30' cómodo.

11: descanso.

12: deportes alternativos.

13: 35' cómodo.

14: descanso.

15: 20' cómodo + tabla gimnástica.

16: 30' cómodo.

17: descanso.

18: deportes alternativos.

19: 30' cómodo.

20: descanso.

21: 20' cómodo + 30' tabla gimnástica.

22: deportes alternativos.

23: 30' cómodo.

24: descanso.

25: 20' cómodo + 30' tabla gimnástica.

26: deportes alternativos.

27: 30' cómodo.

28: descanso.

29: 20' cómodo + 30' tabla gimnástica.

30: deportes alternativos.

31: 30' cómodo.

01: 20' cómodo + 20' ritmo medio  
(seguido).

02: descanso.

03: 40' cómodo.

04: 20' cómodo +30' tabla +10' cómodo

05: 40' terreno variado (cómodo).

06: 20' cómodo + 20' ritmo medio.

07: descanso.

08: 40' cómodo.

09: 20' cómodo +30' tabla +10' cómodo

10: 40' terreno variado.

11: 20' cómodo + 20' ritmo medio.

12: descanso.

13: 45' cómodo.

14: 20' cómodo +30' tabla +15' cómodo

15: 45' terreno variado.

16: 20' cómodo +20' R.medio +5' fuerte.

17: descanso.

18: 45' cómodo.

19: 20' cómodo +30' tabla +10' cómodo

20: 45' terreno variado.

21: 20' cómodo +20 R.medio +5' fuerte.

22: descanso.

23: 50' cómodo.

24: 20' cómodo +30' tabla +10' cómodo

25: 45' terreno variado.

26: 20' cómodo +20' medio + 10' fuerte.

27: descanso.

28: 50' cómodo.

29: 20' cómodo +30' tabla +15' cómodo

30: 45' terreno variado.

01 septiembre: 20' cómodo +20' medio  
+ 10' fuerte.

(Manuel Camacho Blanco)

(Viene de la página 19)

tro cuerpo y el lugar donde se apoya.

**9º Pecho y brazos.** Cruzamos los brazos por delante del cuerpo con los puños cerrados, muñecas juntas (los brazos extendidos). Se produce tensión en los brazos y en la zona del pecho.

**10º Espalda.** Arqueamos la espalda hacia atrás.

**11º Hombros.** Elevamos los dos hombros como si quisiéramos tocar con los hombros las orejas.

### TERMINANDO.

Después de haber realizado todos los ejercicios, mantenemos durante el tiempo que deseemos la sensación de relajación. Es aconsejable mantenerla al menos unos minutos y no acabar inmediatamente. Disfruta de las sensaciones y de la propia relajación.

(Julio Becerra Vicente)

## RESULTADOS CARRERAS

### MILLA URBANA CIUDAD DE CHICLANA

Mª Carmen Peralta 1ª Femenina.  
Manuel Camacho 1º Veteranos.  
Rafael Ahumada 2º Veteranos.  
Manuel Bustelo 2º Veteranos "B".

### MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ

Elena Aparicio 1ª Femenina.  
Mª Carmen Peralta 2ª Femenina.  
Mª Carmen Muñoz 2ª senior Femenina.  
Manuel Camacho 1º Veteranos.  
Rafael Ahumada 3º Veteranos.  
Juan A. Barroso 2º Localidad.  
Antonio Espiau 3ª Veteranos "C".  
Nuestro Club fue la entidad que presentó el mayor número de participantes.

### MILLA URBANA DE PUERTO REAL

Manuel Camacho 1º Veteranos.  
Rafael Ahumada 3º Veteranos.  
Agustín Carrillo 5º Veteranos.  
Arturo Castellanos 5º senior.

### MILLA URBANA DE SAN FERNANDO

Mª Carmen Peralta 1ª senior Femenina.  
Manuel Camacho 1º Veteranos.  
Rafael Ahumada 3º Veteranos.  
Agustín Carrillo 1º Veteranos localidad.

Ignacio Velasco 6º Veteranos.  
Luis Valverde 7º Veteranos.  
Enrique Pérez 8º Veteranos.  
Ricardo Hedrera Velasco 5º Infantil.

### C. POPULAR BARRIADA FUENTE AMARGA

Elena Aparicio 1ª Femenina.  
Mª Carmen Peralta 2ª Femenina.  
Juan A. Barroso 3º Senior "A".  
Arturo Castellanos 4º Senior "A".  
Francisco Acedo 4º Senior "B".  
Antonio Cortejosa 5º Senior "B".  
José Solano 1º Veteranos "B".  
Manuel Cid 3º Veteranos "B".  
Manuel Bustelo 5º Veteranos "B".

### CARRERA POPULAR PAGO DEL HUMO

Elena Aparicio 1ª Femenina.  
Arturo Castellanos 9º Senior "A".  
Juan Pérez 8º Senior "B".

### MILLA URBANA CIUDAD DEL PUERTO

Mª Carmen Peralta 2ª Femenina.  
Manuel Camacho 1º Veteranos.  
Rafael Ahumada 2º Veteranos "B".  
Agustín Carrillo 3º Veteranos "A".  
Luis Valverde 5º Veteranos "A".  
Arturo Castellanos 5º senior.

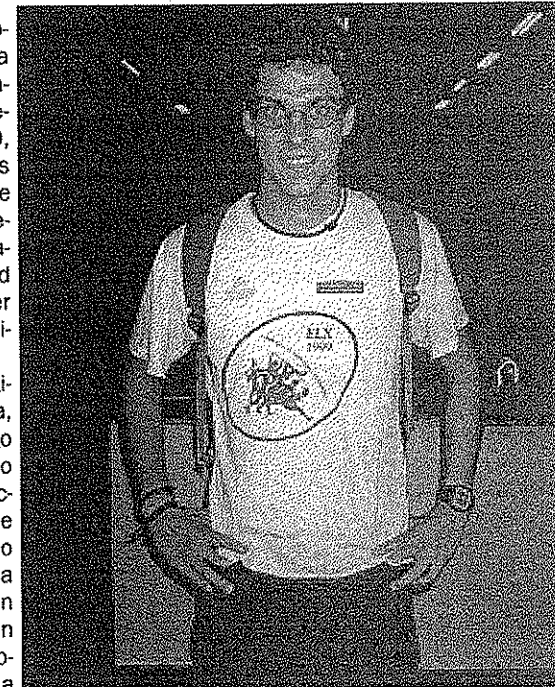
## HABLAMOS CON DAVID DOMINGUEZ

Como todos sabéis, José David Domínguez Guimera ha sido seleccionado para representar a España en los próximos Juegos Olímpicos de Sydney 2000, en la modalidad de 20 kilómetros marcha. Esto es lo máximo que puede soñar un deportista, representar a su país en una olimpiada. Hay que reseñar que David con 19 años de edad es el primer deportista isleño que va a participar en unos Juegos Olímpicos.

David comenzó a practicar el atletismo desde la infancia, en las escuelas deportivas, luego de la mano de Bartolomé Cantillo pasó al nuestro Club y en la actualidad pertenece al Club de Atletismo Chapín de Jerez. Dado el nivel alcanzado, siempre de la mano de Bartolo, participa en concentraciones de la selección nacional y se codea con los mejores especialistas de la marcha atlética.

Como se informó en el **BOLETÍN** número 3 del mes de febrero, nuestro Club distinguió a David por haber obtenido el tercer puesto en el Campeonato de Europa júnior. Para nuestro Club es una gran satisfacción, el que sea un atleta, la persona que represente a la Isla y a España en unos Juegos Olímpicos. Desde aquí deseo a David los mayores éxitos deportivos.

El pasado 27 de junio, nos reunimos David, Lole Camacho, Julio Becerra y quien escribe, en la cafetería de las instalaciones deportivas de Bahía Sur, antes de que comience su sesión de entrenamiento. Nada más llegar, David y



David Domínguez días después de su designación

Julio se funden en un abrazo y empiezan a evaluar los resultados, de acuerdo con el trabajo psicológico realizado. (Como ya sabéis Julio es su psicólogo). Durante toda la reunión Julio no perdió el tiempo para hacer su trabajo, que hasta el momento presente se ha visto magníficamente reflejado en los resultados obtenidos por David.

Lole interviene en la conversación y entre otras le hace preguntas sobre los entrenamientos, los temas que se tratan en la selección y la rela-

(Continúa en la página 6)



(Viene de la página 5)

ción con otros marchadores. También como gran conocedor de la competición, le pregunta por la hora y la temperatura que se estima para el día de la prueba olímpica, que será según David a las 14'00 horas locales y la temperatura primaveral.

Ante lo interesante de la conversación y teniendo como acompañantes a tres personas que admiro en sus facetas deportivas y profesionales; no sabía como darle forma a lo que pretendía que fuese una entrevista (una cosa si me ha quedado clara, tengo que hacerme con una grabadora).

**BOLETÍN (B)-** Enhorabuena, ¿Cómo te sientes, al ser seleccionado para unos Juegos Olímpicos?

**DAVID DOMÍNGUEZ (DD)-** Por las nubes, estoy en lo más alto, adonde un atleta puede llegar, esto es una sensación impresionante.

**B-** Esta pregunta es obligada ¿Cómo empiezas en el atletismo?

**DD-** Corriendo en las escuelas deportivas del Colegio Público Los Esteros, con el monitor Alejandro. La primera carrera la hice en La Magdalena y termine el ciento y pico (era un manta). Hasta que un día hubo una carrera de marcha para las escuelas deportivas y me gustó el tema; me puse en contacto con Bartolo y empecé a entrenar con él, y hasta ahora, y además espero que sea para mucho tiempo más.

**B-** Yo te he visto, desde hace muchos años, entrenar a las órdenes de Bartolo en las instalaciones de la Junta de Educación Física y Deportes y siempre se me venía un pensamiento, que era ¿No le dan ganas a este chaval de salir corriendo?

**DD-** No, no salgo porque mi especialidad

es marcha y nunca me han dado ganas de salir corriendo, estoy concentrado en lo que hago.

**B-** ¿Esto tiene mucho de técnica?

**DD-** Requiere mucha especialidad, es necesario que un pie esté en contacto con el suelo y la rodilla en extensión; cuando se le coge el truco sale mecánico (yo cuando ando tengo la misma sensación que si estuviese marchando).

**B-** El entreno ¿es combinado entre la pista y la carretera?

**DD-** Sí. El año pasado hice mucha pista, este año con los 20 Km. Estoy haciendo mucha carretera, se hace más ameno estar en contacto con la gente y la naturaleza, además se hace menos aburrido.

**B-** ¿Crees que la gente está acostumbrada a ver marchadores por las carreteras de La Isla?

**DD-** Todavía no, la gente me dice cosas, pero no les hago caso, yo me río de lo que me dicen. Fuera de Andalucía están más acostumbrados y te dan ánimos si te ven entrenando.

**B-** ¿Qué tiempo le dedicas al día a la marcha?

**DD-** El que haga falta, no tengo ningún problema en dedicarle más tiempo de la cuenta.

**B-** Cuéntanos que haces en una jornada.

**DD-** Un día de doble sesión, me levanto a las 7'30 de la mañana, desayuno y a las 08'00 empiezo el entrenamiento: gimnasio, pesas, circuitos, elasticidad y rodaje suave. Por la tarde el entreno fuerte: un rodaje de 25 o 30 Km. ó series de 2.000 ó 1.000 y tempranito a la cama.

**B-** Debes sacrificar muchas cosas....

**DD-** Sí; no ir de fiesta, no beber, no estar en la movida de San Fernando. Se que en esos momentos me cuesta trabajo, pero luego llegan las recompensas.

**B-** ¿Quién te controla la dieta?

(Continúa en la página 7)

(Viene de la página 18)

medio lo más rápidamente posible.

Antes de empezar a practicar, hay varias cosas que debes tener en cuenta para sacar el máximo partido de este entrenamiento en relajación.

### 1º Selecciona un buen momento y lugar.

-Elige un momento para practicar en el que no te sientas apremiado por cosas que tienes que hacer, y en el que sea improbable que te interrumpan, al menos durante 20 minutos. Si estás solo, desconecta el teléfono; si hay otras personas en casa pídeles que no te interrumpan (ya sé que es difícil).

-Elige un lugar alejado de ruidos distractores. Mantén los ojos semicerrados. Si en algún momento, tus pensamientos o imágenes te distraen, déjalos pasar y concéntrate de nuevo en el procedimiento de relajación.

-Adopta una postura cómoda, ya sea en la cama o en un sofá; siempre tumbado.

-Afloja la ropa ajustada y prescinde de cosas que opriman o molesten (lentillas, gafas, zapatos, cinturones...)

### 2º Al aplicar el procedimiento, debes recordar.

-Tensa cada grupo muscular sin llegar al punto de dolor, durante 5 o 7 segundos y centra tu atención en la tensión que se produce en los distintos músculos. Luego libera la tensión de forma brusca, no poco a poco, y concéntrate en la sensación que queda después de la tensión, continúa relajando esos músculos durante 20 -25 segundos. No corras ni te precipites a la hora de tensar y destensar los músculos; dedícale el tiempo necesario.

-Una vez que hayas relajado un

grupo muscular no lo muevas innecesariamente. Sin embargo puedes moverte para buscar una posición más cómoda o rascarte.

-Cuando comiences a relajarte, intenta retener en tu memoria el estado mental, actitud y sensaciones de los momentos en que se encuentre muy relajado. El recordar estas sensaciones, te ayudará más adelante a relajar los músculos directamente sin ponerlos en tensión (esta será otra fase del entrenamiento en relajación y que tiene importantes ventajas porque se puede aplicar en situaciones en vivo: la relajación sin tensión).

### COMENZANDO.-

1º Pierna derecha: parte superior. Desde la posición de tumbado. Estirar la pierna derecha, sin doblar nunca por la rodilla, con la punta del pie apuntando al frente.

2º Pierna derecha: parte inferior. Pierna derecha estirada, sin doblar por la rodilla, punta del pie apuntando hacia nuestra cara.

3º Pierna izquierda: parte superior e inferior. Repetimos estos dos pasos con la pierna izquierda.

4º Dos piernas: parte superior. Con las dos piernas, sin doblar por la rodilla, las dos puntas de los pies apuntan al frente.

5º Dos piernas: parte inferior. Con las dos piernas, sin doblar por la rodilla, las dos puntas de los pies apuntan hacia nuestra cara.

6º Glúteos, caderas, ingles. Contracción (apretamos) los glúteos. Crecemos (subimos ligeramente).

7º Abdomen. Introducimos y tensamos los abdominales. Aguantando la respiración.

8º Lumbares. Tensamos la zona lumbar, completando el hueco formado por nues-



## ANSIEDAD Y DEPORTE (II)

En el capítulo anterior os hablé de las posibles definiciones válidas y características del fenómeno llamado ansiedad. En esta entrega os voy a explicar una técnica de manejo de ansiedad: la relajación muscular (Método de Jacobson).

Fijaros que os hablo de manejo de ansiedad, no de eliminación como si fuera una enfermedad (que no lo es, aunque en ocasiones sea altamente incapacitante). Es importante recordar lo anteriormente expuesto:

1º La ansiedad es un mecanismo de respuesta humano perfectamente normal. Lo que ocurre es que a veces se dispara de forma inadecuada.

2º Debemos distinguir entre ansiedad normal y patológica. Le corresponde al psicólogo establecer este límite.

De los tres sistemas de respuesta humana de los que hablábamos en la anterior entrega: fisiológico (lo que sentimos corporalmente), cognitivo (o de pensamiento) y motor (lo que hacemos), el sistema de relajación que sigue tiene que ver más con el primero.

Partiremos de una base, la ansiedad es incompatible con la relajación; por tanto si nuestros músculos están relajados la ansiedad disminuye (de hecho cuando el médico receta una medicina contra la ansiedad la mayoría de las veces es un miorelajante, es decir un fármaco que relaja los músculos).

Un punto importante si vais a utilizar esta técnica es que lo hagáis como una parte más del entreno. Tened en cuenta que es una habilidad a entrenar. Si no lo hacéis de forma continuada, acostumbrando al cuerpo a reaccionar cada vez más rápido ante la ansiedad de

una forma relajada, os será de poca ayuda. Imaginad que compráis un extintor estupendo y lo guardáis en el coche; os olvidáis de él... pasa el tiempo sin revisarlo... cuando un día se os incendia el coche: el extintor está fuera de uso por no haberle hecho las revisiones oportunas. Eso os puede pasar si aprendéis esta técnica y no la entrenáis: que nos os funcione como debe.

Por tanto, sería interesante que al principio al menos la hicierais una vez al día, preferentemente no por la noche, ya que es posible que no lleguéis al final y eso no nos interesa, al menos hasta que dure la fase de aprendizaje (unas tres semanas). Posteriormente es interesante hacerla de noche, ya que esto favorece el que descansemos de una mejor forma, levantándonos por la mañana mucho más descansados y frescos (además de reducir la probabilidad de pesadillas y otra serie de beneficios).

Una vez aprendida y mantenida su ejecución en el tiempo, la técnica os permitirá aplicarla en distintos momentos deportivos (especialmente pre-competición).

Además es la puerta para posteriores técnicas de otro tipo, que tienen su base en la relajación.

**ANTES DE EMPEZAR.-**

El objetivo fundamental es que aprendas a relajar tus músculos. Tensándolos y posteriormente relajándolos; aprendiendo a diferenciar las distintas sensaciones. Así no sólo conseguiremos lograr una buena relajación sino también poder aprender a diferenciar los distintos estados, de tal forma que cuando nos empecemos a poner ansiosos nos demos cuenta rápidamente; poniendo re-

(Continúa en la página 19)



David junto a sus preparadores, nuestro Presidente y el autor de la entrevista

(Viene de la página 6)

**DD-** Yo mismo, estudio medicina y creo que me esta sirviendo de algo. La alimentación es una dieta rica en hidratos y proteínas.

**B-** ¿Por quien te sientes apoyado?

**DD-** Por la gente más cercana a mi círculo, Bartolo, mis amigos, el psicólogo y mi familia.

**B-** ¿Y por la instituciones?

**DD-** Sí, por la Federación Española y Andaluza, pero en San Fernando no se mojan mucho.

**B-** ¿Crees, que la distancia geográfica con el cogollo de la marcha nacional, te perjudica?

**DD-** Yo creo que ahora no es el problema, aquí tengo el entrenador, mi psicólogo, mi alimentación y mis amigos. Si he llegado hasta este punto sin salir de aquí, voy a intentar seguir. Soy de los que piensan que estar en mi hábitat natural es fundamental. Cuando tengo que subir a Barcelona, subo sin ningún problema.

**B-** David, hablemos de tu palmares.

**DD-** Llevo cuatro años seguidos siendo campeón de Andalucía, el año pasado fui campeón de España, en un encuentro internacional en Francia quedé primero, en otro en Italia quedé segundo y el año

(Continúa en la página 8)

(Viene de la página 7)

pasado fui medalla de bronce en el de europeo júnior.

B- Tomando como referencias, tu edad y los tiempos que realizas ¿Con que marchador te podemos comparar?

DD- Con Valentín Massana, con mi edad, en el mundial de Tokio-91 se quedó octavo e hizo 1 hora y 22 minutos en los 20 Km.

B- ¿Cuáles son tus principales virtudes y defectos como atleta?

DD- Mi virtud es mi fuerza de mentalidad, soy como un lobo, lucho y lucho hasta el final y estoy aprendiendo a utilizarlo [dirige la mirada a Julio]. Los defectos, es que quiero conseguir las cosas demasiado rápido, necesito que frenen mis impulsos, como lo hacen Bartolo y Julio.

B- David ¿Sueñas?, ¿con que sueñas?

DD- Esta no es la olimpiada de mis sueños, no esperaba conseguir estar allí, la olimpiada de mis sueños es la del 2004; incluso he soñado que la ganaba.

B- ¿No nos vas a dar una alegría?

DD- Son 20 Km. y pueden pasar muchas cosas, voy a correr a mi forma.

B- ¿Cómo te ves al lado de tus ídolos?

DD- Te creces, te picias, a mí no me dan miedo. Sin infravalorarlo, estuve al lado de Robert Korzeniowski y lo tomé como a un atleta más.

B- ¿Notas alguna diferencia entre los veteranos y los que llegáis nuevos a la selección?

DD- No, el grupo de marchadores es un grupo muy unido.

B- ¿Tienes alguna manía o algún amuleto antes de competir?

DD- No. Tengo una rutina, antes de dormir preparo la ropa, al día siguiente desayuno lo mismo de siempre, no tomo zumo de naranja porque me ha dado ya

dos malas pasadas. Y antes de la competición me concentro, me concentro y me meto en una burbuja.

Me gusta pasarlo bien, pero antes de competir no hablo con nadie, solo estoy concentrado, luego compito y después a pasármelo bien, soy un cachondo, pero solo después de la carrera. En esta última competición, la gente creía que estaba enfadado porque no hablaba o no me reía con sus chistes, pero al terminar la carrera, después, se dieron cuenta que no era así; es que estaba muy concentrado.

Nos despedimos de David, porque iba a comenzar a entrenar y pasamos a las pistas de atletismo a presentar su entrenamiento, junto con Bartolomé Cantillo, que no le pierde ojo.

Con Bartolo estuvimos hablando, sobre los progresos de David y la experiencia que están adquiriendo en los contactos que mantienen con la elite de la marcha nacional, pero siempre imponiendo su estilo de entrenar. No puede ocultar la satisfacción que embarga a Bartolo por los resultados obtenidos por su pupilo.

David se ha comprometido, a contarnos su experiencia en la carrera de 20 Km. marcha en Sydney-2000.

B- David te deseamos, desde estas líneas, la mayor de las suertes y que tu estancia en Sydney te llene de vivencias olímpicas con los mejores deportistas del mundo.

David. Bartolo MUCHAS FELICIDADES habéis llegado muy alto.

(José A. López de la Haba)

## II MEMORIAL SARGENTO CARMONA PAEZ

El "II Memorial Sargento Carmona Páez", se celebró el día 20 de Mayo de 1.989.

Se desarrolló entre las ciudades de San Fernando y Chiclana de la Frontera, con una distancia de 10 kilómetros.

La organización corrió a cargo de la Armada, el Ayuntamiento de San Fernando, el Ayuntamiento de Chiclana de la Frontera y en esta ocasión de la Delegación Provincial de Cultura.

Contó con la colaboración del Complejo Turístico Novo Sancti-Petri, el Grupo Resor-Andalucía, Joma Sport S.A., la Cruz Roja, la Jefatura Provincial de Tráfico, las Policías Locales de San Fernando y Chiclana y la Policía Nacional de San Fernando.

La salida se dió a las 20'00 horas, en la Plaza del Rey de San Fernando. La carrera discurrió por la Avenida de la Marina, Plaza Font de Mora, Avenida Puente Zuazo Carretera Nacional San Fernando a Chiclana, Puente de Nuestra Señora de los Remedios, calle Alameda del Río, calle la Plaza y meta en la calle Mendaro.

Se inscribieron 557 atletas, y por categorías fueron los siguientes: Júnior Masculino 115, Júnior Femenino 14, Sénior Masculino 346, Sénior Femenino 12, Veterano "A" Masculino 57 y Veterano "B" Masculino 13. Hay que destacar la participación de atletas como Antonio Borriño de Badajoz (campeón de Extremadura), Miguel A. Contador (2º en la edición anterior y 2º en la Media Maratón de la Bahía), José M. Negrete (5º en el Maratón Popular de Madrid y miembro del equipo Nacional militar de cross), Manuel Camacho (que os voy a contar de Lole), Manuel Martín (compañero de Rafael, junto con Negrete y Camacho fue-

ron campeones en 1986, en el Nacional Militar de Cross), Mohamed Reddas (olímpico en Los Ángeles con la selección de Marruecos) y los portugueses José Maestre, Antonio Antones, Antonio Caterino y Luis Godiño.

Los premios fueron de 75.000 Ptas. para el primer clasificado, hasta las 10.000 para el décimo. En categoría femenina, la primera recibió 25.000, hasta la quinta que recibió 5.000. El Primer equipo recibió 85.000, hasta el cuarto que recibió 50.000.

### Las clasificaciones fueron:

#### Júnior Masculino:

- 1º José L. Toro CA. Promoción Jerez.
- 2º Jesús Morilla CA. San Fernando.
- 3º José Valencia CA. San Fernando.

#### Júnior Femenino:

- 1ª Fabiola Gassín CA. Jerez.
- 2ª Luisa Caraballo CA. Chipiona.
- 3ª Estrella Torrejón CA. San Fernando.

#### Sénior Masculino:

- 1º Antonio Antones CA. Lisboa Capica.
- 2º Miguel A. Contado CA. Ohmio-Astigi.
- 3º Antonio Caterino CA. Lisboa-Capica.

#### Sénior Femenino:

- 1ª Lidia Coronel CA. Ada-Cruzcampo.
- 2ª Mercedes Villalá CA. San Fernando.
- 3ª Mª Carmen Martínez CA. Jerez.

#### Veterano "A" Masculino:

- 1º Miguel A. Padilla CA. Olimpo.
- 2º Rafael Arroyo CA. Cádiz.
- 3º Antonio Espiau CA. Erytheia.

#### Veterano "B" Masculino:

- 1º John Wolf Rota USA.
- 2º Manuel Fernández CA. San Fernando.

#### Clasificación general equipos:

- 1º C.A. Lisboa Capica (Portugal).
- 2º C.A. Rafael Carmona (San Fernando).
- 3º C.A. Ohmio Astigi (El Arahál -Sevilla).
- 4º C.A. Cádiz.
- 5º C.A. Erytheia (San Fernando).

(Viene de la página 15)

corredores. Se me acerca un conocido y lo pierdo de vista. Luego me pareció verlo otra vez, y yo seguía sin descifrar aquél rostro, aquella expresión, aquella maravillosa forma de deslizarse por el asfalto.

Tras la reconfortante ducha, supe quién era, y ya no lo busqué más, porque sabía que era él. Cómo no, él no podía faltar a su cita. Estaba allí, como me imagino que las ha corrido todos.

Este año, por circunstancias laborales no pude correr mi "Carmona", físicamente y oficialmente no corrí; pero yo estuve allí, mi espíritu corrió un año

más el "Carmona", y entró victorioso en la meta, esa meta que es el principio de una nueva edición, donde todos los corredores nos sentimos vencedores.

Y como tantos otros, que también estuvieron, Rafael estuvo presente en el ambiente, en las calles, en su tierra y con su gente.

Si alguna vez sientes esta sensación, piensas que, parecía que. No, no puede ser ¡Ni lo dudes!

Todo puede ser.... ¡Y un Carmona más!

**VA POR TI**

(José M<sup>a</sup> Ramírez Rubio)



Rafael Carmona recibiendo un trofeo en la J.E.F. Y Deportes

## LA CARRERA DE MANOS UNIDAS

### GRACIAS POR UNA DESINTERESADA COLABORACIÓN

La pasión que siento por este deporte, el conocimiento de que las personas que lo practican, con independencia de su nivel deportivo, gozan de una salud física y mental muy buenas; y que siempre están dispuestas a afrontar cualquier reto (deportivo o no) que se les presente; es por lo que se me ocurrió que el mundo del atletismo de La Isla colaborase con una ONG.

Esta, era una idea que rondaba por mi cabeza hacía mucho tiempo. Al conocer el proyecto que el grupo de Manos Unidas de la Parroquia del Santo Cristo tenía para ese año, pensé que éste era el momento para ponerla en marcha. Se lo comenté a los responsables del grupo y les pareció muy bien.

A partir de este momento, tenía que contar con personas capaces y desinteresadas. Y como no podía ser de otro modo, me acorde de "Los del Carmona" (por aquel tiempo no pertenecía al Club). Hice todo lo posible por contactar con Lole Camacho, le conté la idea y hacerla suya fue todo una. Lo mismo ocurrió con la Junta Directiva y los que con ella se reunían en la Peña "Jesulín de Ubrique"; a ellos tan solo los conocía de verles en las carreras y rodar por La Isla. De la misma forma reaccionó Braulio González, cuando me recibió en el Patronato Municipal de Deportes. Sin la colaboración de Lole y de Braulio, nunca se habría realizado la carrera.

En la organización previa a la carrera, que se celebró el Domingo 21 de Diciembre de 1.997, bajo el lema "Gana en solidaridad, corre con Manos Unidas", participaron personas desvinculadas con el atletismo, como Antonio Luque Ruiz y

mi hijo José Antonio.

Recuerdo que llegaban trofeos de algunos miembros del Club como Pepe Solano, entidades como la Peña "Jesulín de Ubrique", de empresas "Helados Camy" por mediación de Juan Antonio Aleu, "Viajes Halcón", de los partidos políticos, de las tiendas de material deportivo: "El Galeón", "Olympia", "Espada", "Marca" de la joyería "Alicia", de entidades deportivas: Unión Atlética San Fernando, escuela de fútbol "Bahía", Club Natación San Fernando. Las medallas que donó el Cuartel General de la Flota o los 50 Kg de caramelos de "Frutos secos Ramón". Las vienas de Pastelería "Santa Ana". La colaboración de "Imprenta La Isla" en la edición del cartel y los dípticos publicitarios, y de Coca-Cola. La cesión de los locales del "centro de día de la Tercera edad de San Ignacio".

Se acordó que la inscripción fuese de 200 pesetas y se creó el "dorsal cero", para que colaborasen aquellas personas que no podían correr.

Las últimas reuniones, las de afinar, las celebrábamos en los salones parroquiales del Cristo y a estas asistíamos: Antonio Luque, mi hijo José Antonio, Lole Camacho, Braulio González, Juan Tocino, Bartolomé Cantillo y Camilo Abad. Me constaba que otros no asistían porque que atendían a sus ocupaciones laborales, pero sentía su apoyo.

Recuerdo que el día de la carrera colaboró medio Club, recuerdo a Enrique repartiendo dorsales, a Luis Valverde repartiendo caramelos en la llegada de los más pequeños o a Rafael Ahumada dentro del maletero del coche de Antonio Luque para señalar la carrera con el saco de cal, también estaban: Antonio Moreno, Manolo Andréu, Julio Becerra,

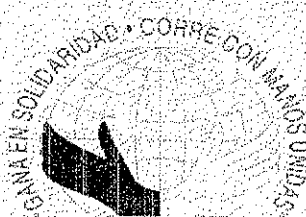
ORGANIZAN:

CLUB ATLÉTICO  
"CARMONA PÁEZ"Manos Unidas  
MAYORÍA SOSTENIDA

COLABORAN:

COCA-COLA  
MAYORÍA LA ISLA  
JUMP ORDENADORES  
HALCÓN VIAJES  
CAJASUR  
DEPORTES OLYMPIA  
DEPORTES EL CALEÓN  
CLUB NATACIÓN SAN FERNANDO  
HELADOS CAMY  
PARTIDO POPULAR  
PARTIDO ANDALUCISTA  
PSOE  
DEPORTES ESPADA  
JOYERIA AICIA  
DEPORTES MARCA  
CUARTEL GENERAL DE LA FLOTA

# I Carrera Popular de Manos Unidas



Uno de los mil dípticos publicitarios de la carrera

(Viene de la página 9)

Pepin, Juan, Ignacio Velasco, Camilo Abad, Javier Pardo, Juan Tocino, Paco, Espiau, Gonzalo Camacho, Lole Camacho, Braulio González y otros a los que pido disculpas por no recordarles en este momento. Y el apoyo del personal del Patronato Municipal de Deportes y de la Junta de Educación Física de la Zona Marítima. MUCHAS GRACIAS A TODOS.

Seguramente muchos os acordareis de ese día; por desgracia no se consiguieron los objetivos económicos que nos habíamos propuesto, pero esta historia de colaboración con las ONG y las

personas necesitadas no ha acabado mientras exista este Club.

Son muchos y gratos los recuerdos que guardo de esta carrera. Durante el período de tiempo que duró la organización de la misma, descubrí que existía un grupo de personas dispuestas a colaborar con lo que se les requiriese y entre los que sobraba la camaradería. Estos eran y son.... "los del Carmona".

(José A. López de la Haba)



Rafael Carmona, siempre en el podio de los triunfadores, recibe una medalla

(Viene de la página 14)

pe, como una huída hacia la aventura, hacia la libertad.

Miro hacia la derecha mientras salimos de la Junta de Deportes, y veo una cara que me resulta muy familiar, sonrío. No le presto mayor atención. Seguimos por San Carlos y lo veo alejarse.

Ya se formó el grupo de los "punteros" por allí veo al Coronil, a Pablo, a Guillermo, a Lole. Joder, como van. Mira, también va él.

Embocamos la calle Real y vuelvo a ver a ese corredor, el que su cara me había resultado tan familiar. Con ese bigote y esa forma de correr. Iba rápido, pero sin aparentar esfuerzo,

como disfrutando de la carrera, de los corredores, del público, de ese cielo azul y esa tarde tan limpia y clara de la Bahía.

Sigo detrás de él y casi sin darnos cuenta ya nos acercamos al Parque Almirante Laulhe.

Que sensación tan extraña. Sigo, casi sin poder ir a más, y me expreso como un limón, el sudor me cae por las mejillas, se me cuele en los ojos, y me escuecen. En la recta de meta, alguien pasa a mi lado, y me dice ¡venga, que ya llegamos! Era él otra vez. Intento seguirlo, pero su forma de correr era como si flotara, suave, angelical.

Llego a la meta exhausto, intento seguir la silueta de aquel corredor, y veo que charla animadamente con otros

(Viene de la página 13)

mediana. Tratamiento. Inmovilización enyesada entre 3 y 5 semanas.

Esguince de grado III o esguince grave, en el que existe rotura del ligamento y más o menos extensa de la cápsula articular. Tratamiento quirúrgico.

Voy a evitar otro tipo de lesiones por lo inusuales que son.

Y para terminar, voy a enunciar las lesiones más frecuentes en Atletismo. Como podéis imaginar, cada deporte tiene las suyas específicas, ya que no serán las mismas lesiones, las que soportará un corredor de fondo, un saltador, o un jugador de baloncesto, por ejemplo.

Atletismo:

En las carreras las lesiones más frecuentes están en los miembros inferiores.

Velocidad: Roturas y desgarros musculares, tendinitis.

Fondo: Tendinitis aquilea, calambres, dolor en cara interna de la pierna, esguince del tensor de la fascia lata.

Salto: Tendinitis aquilea, "rodilla del saltador", roturas y desgarros musculares. Lumbalgias agudas. Fascitis plantar.

Lanzamientos: "Hombro del lanzador" (tendinitis del hombro, sobre todo del manguito de los rotadores). Epicondilitis (lesiones el Brazo). Lumbalgias. Tendinitis y roturas del tríceps braquial.

Y a modo de despedida, deseo a todos un feliz verano, y nos veremos la próxima temporada que espero sea lo más fructífera para todos.

En el próximo número, comentaremos algo sobre una lesión de las más importantes para un corredor; la tendinitis, y veremos los tratamientos más adecuados.

Un saludo, de vuestro compañero.

(José M<sup>o</sup> Ramírez Rubio)

## TESTIMONIO

[Un Carmona más!

Era una tarde calurosa y seca. Nuestro compañero, el viento de levante, tampoco había querido perderse la cita.

Y allí estábamos un año más, entre aquel enjambre multicolor, donde sobre todo primaba el verde, ese verde de la Infantería de Marina, del que tú eras su punta de vanguardia. Y cómo no, muchas camisetas de ese club que lleva tu nombre por las carreteras, calles y caminos de toda España. No faltaban tampoco tus paisanos, los chiclaneros,

refrendando un año más el cariño que te tienen. Y en general, todos esos clubs y esos corredores anónimos, que vienen a "nuestro Memorial", a tu "Memorial", a "su memorial", a dejar la prueba evidente de la admiración que te seguimos teniendo, Rafael.

Caras alegres, festivas, joviales. Saludos por aquí y allá, y casi como el que no quiere la cosa nos vemos en la línea de salida, esperando el "pistoletazo", que suena como un esca-

(Continúa en la página 15)

## TIEMPO DE REFLEXIÓN

Cuando llega el tiempo estival o el verano como prefieras, es ahora cuando tenemos que analizar todo lo positivo y negativo que hallamos hecho durante toda la temporada que acaba de finalizar.

Por eso yo le llamo tiempo de reflexión, atrás ya quedaron tantas horas de entreno, bajo el calor, frío, el viento, etc.

Si analizamos lo positivo, pues habría que contar las competiciones que has participado y te ha salido una buena marca.

Entonces te pones a pensar el porque de esa buena marca, que duda cabe que es debido a que has realizado buenos entrenos, has tenido un buen día, le habrás hecho caso a tu entrenador en todo lo que te dijo, y sobre todo que has tenido muy buenas sensaciones en el día de cada carrera.

Lo negativo: aquí también tendrías que analizar las competiciones en las que has participado y no te ha salido la marca que tu esperabas por los entrenos que tu habías hecho.

Yo particularmente os expondré mi caso, este año ha sido el año que mejor y con más ahínco he preparado el Maratón de Sevilla, yo he hecho el entreno para hacer dos horas cincuenta a dos horas cincuenta y cinco minutos, que era el entreno que Lole Camacho publicaba en nuestro **BOLETÍN**, yo quería hacer esta marca porque la marca que yo tengo en maratón es de dos horas cincuenta y siete minutos, que la hice en Valencia con nuestro amigo Ignacio. ¡Ah! que no se olvide que el que está escribiendo esto es un corredor "POPULAR" porque puede ser que algunos de los que estén

leyendo este **BOLETÍN** digan que para hacer esta marca él no tendría ni que entrenar: Pero claro la elite es la elite y el POPULAR será siempre POPULAR, ya que las condiciones físicas de cada uno no son iguales ni el tiempo del que tenemos para entrenar es el mismo, pero sigamos con mi caso.

Empecé la temporada un poco receloso por una pequeña depresión que tuve al termino de la anterior temporada y de la que poco a poco me fui reponiendo gracias a mis amigos del atletismo que siempre han estado conmigo apoyándome, mi horario de entreno es a las nueve y media de la noche ya que por mi horario laboral no puedo salir a otra hora, este año nos juntamos un grupito para hacer el entreno del maratón juntos como el de la Haba, el Carni, el del agua, alguna que otra vez el del banco el ciclista y Arturín el largo, pues bien hicimos todo lo que había que hacer como las series rápidas, rodar largo, cuestras y las dunas de Camposoto como más de una vez fuimos en pleno invierno cerca de las once de la noche, verdad Manolo, Ignacio, de la Haba, etc.

Quince días antes de la maratón hice un test que fue la Media Maratón Bahía de Cádiz en la que hice un tiempo de una hora veintidós minutos y luego seguí rodando media hora más, todo me estaba saliendo a pedir de boca.

Pues bien llega la hora de la verdad la Maratón de Sevilla, la ilusión a raudales y mira por donde no me sale la marca que tanto había soñado hice tres horas y dos minutos, más tiempo incluso de la marca que yo tenía. ¿Qué ocurrió? Pues había que analizarlo. ¿Podría ser

(Continúa en la página 12)

(Viene de la página 11)

que fuera faltar de kilometraje? ¿Podría ser que no fuese mi día adecuado? ¿A dado mi entrenador con el entreno adecuado para mí? ¿O también puede ser que yo ya no de más de sí porque mis condiciones aeróbicas y físicas no den para más?

Esas son las preguntas que habría que hacerse después de un fracaso del que tu no esperabas.

Fue tanta mi decepción que incluso dije que dejaba el atletismo de la rabia que tenía por dentro, pero al siguiente día cuando ya se me había pasado todo, incluso los vómitos que tuve al finalizar la maratón al ingerir demasiada agua, me propuse que el año que viene esa marca la hago yo y como yo también la podréis hacer ustedes, ya mi entrena-

dor se ha puesto manos a la obra, verdad "Lole" para ver si damos con el entreno adecuado, si es que fracasé en el entreno.

Amigos POPULARES no os desaniméis si os ha salido una mala carrera ya vendrá otra en la que lo superará.

Ahora ya sabéis a mantenerse con el descanso activo como se suele decir pero cuidado más activo que descansando que las bisagras se oxidan de no hacer nada.

Ya vendrá otra vez las series, las dunas, la charca de Luis, las cuevas, etc.

Animo y nunca te vengas abajo por una mala carrera.

(Enrique Pérez Traverso)

## PRÓXIMAS CARRERAS

29.09.00 Carrera Nocturna del Guadalquivir (Sevilla).

30.09.00 I Carrera Popular MERCA JEREZ 2000 (Jerez).

08.10.00 XV Media Maratón Córdoba-Almodovar.

15.10.00 III Media Maratón Marchena-Parada- Marchena (Sevilla).

26.11.00 XVI Media Maratón Ciudad de Córdoba.

03.12.00 Media Maratón Ciudad de Jerez de la Frontera.

17.12.00 Media Maratón Sevilla-Los Palacios,



## LESIONES MÁS FRECUENTES

### DEL DEPORTISTA (II)

Tras repasar en el pasado BOLETÍN algunas lesiones frecuentes del deportista, veámos las más benignas, o menos graves y fastidiosas.

Ahora vamos a hacer un rápido repaso, por otro tipo de lesiones, que sin dejar de ser frecuentes, son bastante conocidas y más graves desde el punto de vista terapéutico.

Y llegamos al popular y archiconocido TIRÓN ¿Quién no ha escuchado hablar de él?

Pues bien, el TIRÓN es una rotura de un grupo de fibras musculares, producido tras realizar un esfuerzo máximo o desacostumbrado.

¿Cómo lo sentimos? Es un dolor agudo, como si fuera una puñalada. Nos deja una impotencia funcional total y es muy doloroso a la movilización activa. Presenta edema local (el popular cardenal o hematoma), hinchazón. Lo aconsejable es que a las 24-48 horas se debe realizar una ecografía que nos mostrará la gravedad de la lesión.

Tratamiento: Inmediato.-Hielo. Tratamiento con hielo, por lo menos las 24 primeras horas. A los 2 ó 3 días, drenaje "a distancia", sin llegar a la lesión. A partir de los 7-8 días, iniciar un masaje suave y observar la tolerancia y evolución. A partir de 10-12 días, masaje con músculo contraído, amasamientos, calor.

¿Qué es la ROTURA MUSCULAR?

Es el desgarrar total del músculo por una contracción brutal o por un choque directo sobre el músculo contraído. Presenta un dolor muy agudo, impotencia funcional total, movilización activa

imposible. Los estiramientos son imposibles de realizar. Hematoma.

Tratamiento: En principio, inmovilización y hielo, con vendaje compresivo. La cirugía posterior será la solución definitiva.

#### HERNIA MUSCULAR

Aunque su nombre suene raro, pues suenan más las hernias discales o inguinales, también se producen las musculares. Son provocadas por la rotura de la fascia muscular. Generalmente por choque directo, aunque en ocasiones también se pueden producir por un mecanismo indirecto. Existe dolor moderado y tumefacción muscular subcutánea, observándose hinchazón a la contracción resistida.

El tratamiento es básicamente quirúrgico.

#### ESGUINCE

Esta lesión es archipopular ¿Quién no ha sufrido nunca un "dejinca"? como se dice por aquí.

El esguince supone una elongación (estiramiento fuerte), rotura parcial o total de un ligamento articular. Clásicamente se clasifican en:

-Esguince de grado I o leve, cuyo tratamiento, siguiendo las pautas del masaje Cyriax, aplicamos masaje transversal profundo, seguido de masaje cutáneo y criomasaaje final (masaje con hielo). Descarga parcial 3 a 5 días. Vendaje de contención que se retira para el tratamiento. A partir del tercer día, elongaciones, movilizaciones hasta el límite del dolor y ultrasonidos.

Esguince de grado II o gravedad

(Continúa en la página 14)