

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: 8  
Diciembre 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:

Rafael A. Galea Palacio: "Testimonio".  
José M<sup>a</sup> Ramírez Rubio: "Lesiones más frecuentes del deportista II".  
Francisco J. Pardo León: "Testimonio".  
Enrique Pérez Traverso: "Masajes Terapéuticos".  
Marcelino Varela Ferreiro: "Resultados carreras".  
Manuel Camacho Blanco: "Próximas carreras".  
Julio Becerra Vicente: "La nutrición en el deporte".  
José A. López de la Haba: "Entrenamientos".  
"Habilidades psicológicas en el entrenamiento deportivo".  
Redacción y noticiario.

Fotografías cedidas por: Rafael A. Galea Palacio y Fco. Javier Pardo León.

CLUB DE ATLETISMO  
CARMONA PAEZ

## OFERTAS MATERIAL DEPORTIVO



DESCUENTO del 20% en equipaciones  
de atletismo.

## RECUERDA

RECUERDA

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

RECUERDA

QUE LOS PUNTOS DE EN-  
CUENTRO DURANTE LA SEMANA SON:  
DEPORTES "EL GALEÓN" EN LA CALLE  
REAL Y "EL PASAJE DE LA MÚSICA"  
TAMBIÉN EN LA CALLE REAL.

RECUERDA

QUE SI QUIERES COLABORAR CON EL  
BOLETÍN, PUEDES HACERMELO LLE-  
GAR A TRAVÉS DE ENRIQUE PEREZ O  
MANOLO ANDREU, HABRAS COMPRO-  
BADO QUE NO HACE FALTA SER UN  
GRAN CONOCEDOR DE LOS TEMAS.

RECUERDA

QUE LA DIRECCIÓN DE IN-  
TERNET DE NUESTRO CLUB ES:

<http://perso.wanadoo.es/franur.seijo>

RECUERDA

QUE LA CENA DE NAVIDAD  
ES EL DÍA 16, DEBES COMUNICARLO  
CON ANTERIORIDAD SUFICIENTE.

RECUERDA

QUE LA DIRECCIÓN DE CO-  
RREO ELECTRÓNICO DE JULIO BEC-  
ERRA (PSICOLOGÍA) ES:  
[sitobarto@correo.cop.es](mailto:sitobarto@correo.cop.es)

RECUERDA

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

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETÍN  
NÚMERO 8

BOLETÍN

Diciembre-00

## CONTENIDO:

Noticiario	2
Noticiario	3
Resumen Asamblea	4
Próximas Carreras	5
Las tendinitis	6
Masaje Terapéutico	7
Información	8
Testimonio	9
Testimonio	12
Nutrición	13
Resultados	14
Psicología	16
Entrenamientos	18
Album	19

## LA OCTAVA SERIE

Cuando este BOLETÍN vea la luz, es-  
taremos metidos de lleno en  
la preparación de las fiestas  
navideñas. En estas fechas  
haremos muchas salidas que  
no son habituales, para  
hacer las compras de los  
regalos a nuestros seres que-  
ridos y para las cenas que en  
Nochebuena y Noche Vieja  
celebraremos con nuestras  
familias. Nuestro Club se  
estará preparando como to-  
dos los años para celebrar la  
tradicional Cena de Navidad,  
en la que nuestra Junta Di-  
rectiva pone tanto empeño  
(este año y Dios mediante, la  
celebraremos en el Restau-  
rante "Monjuit" de la calle  
Colon, el sábado día 16).

Este BOLETÍN des-  
ea que las celebraciones  
navideñas y las de entrada  
en el nuevo año 2001, sean  
para todos vosotros de infini-  
ta paz y alegría. Seguro que  
los Reyes de Oriente os trae-  
rán algún regalo, que tenga  
relación con el atletismo.

Durante los meses  
de Octubre y Noviembre han

ocurrido acontecimientos  
que no pueden pasarse por  
alto para la vida de nuestro  
CLUB, como es la celebra-  
ción de la Asamblea General,  
en la que se han debatido  
los temas de más interés  
para nuestro CLUB y además  
ha servido para saludar y  
deparar tertulia con algunos  
socios, con los que habitual-  
mente no mantenemos con-  
tacto. También sirvió para  
que todos los asistentes dis-  
frutaran de unas copitas y de  
un buen momento de conver-  
sación al finalizar la misma.

Otro hecho digno  
de mención y al que se ad-  
hiere este BOLETÍN, es el  
homenaje que recibió Anto-  
nio Espiau, en reconocimien-  
to a su trayectoria atlética,  
por la Asociación de Corred-  
ores de Puerto Real y que tuvo  
lugar a la finalización de la I  
Media Maratón de Puerto  
Real. De Espiau poco se  
puede contar que no se co-  
nozca a estas alturas, (ver  
número 2 del BOLETÍN).

En este número del  
(Continúa en la página 2)

Estamos en c/Real 160  
"Pasaje de la Música"  
Nuestro Tlf y Fax: 956398834

(Viene de la página 1)

BOLETÍN encontrareis las habituales secciones y algún testimonio de nuestros socios. La primera sección es el "NOTICARIO", en él aparece lo más resumido posible los hechos que han ocurrido en la vida de nuestro CLUB.

En las páginas 4 y 5 aparece un resumen de lo tratado en la Asamblea General de Socios, que se celebró el pasado día 20 de Octubre, en el Colegio Público Reina de la Paz.

A continuación las próximas carreras.

En la página 6 José M. Ramírez Rubio, continua hablándonos sobre "Las tendinitis" y como diagnosticarlas.

En las páginas 7 y 8, Francisco Javier Pardo León, continua hablándonos sobre el "MASAJE TERAPÉUTICO", y nos explica como deber ser el sentido del masaje y los puntos de actuación con el mismo.

Como podréis ver en la página 8, nuestro CLUB ya cuenta con comunicación a través de la red internet, gracias a nuestros socios, Francisco Seljo. Y a Julio Becerra para un tema específico (la psicología).

En las páginas 9 y 12 José M<sup>a</sup>. Ramírez Rubio y Rafael A. Galea Palacio, nos transmiten sus testimonios a los que titulan "La Sensación de la emociones perdidas" y "El último del Club Carmona", respectivamente.

En la página 12 aparece una fotografía con un grupo de atletas, que participaron en el Cross de Trevidje en Yugoslavia, entre ellos estan nuestros compañeros Francisco Javier Pardo León y Camilo Abad Ponce, como recordareis, por razones de su trabajo, el año pasado por estas fechas, se encontraban por esas tierras.

En las páginas 13 y 14 Marcelli-

no Varela Ferreiro, nos habla sobre la "Nutrición en el deporte" y nos hace unas recomendaciones muy útiles sobre ese tema.

En las páginas 14 y 15 aparecen los "Resultados de las carreras", podréis comprobar, que estos son muy satisfactorios para nuestro CLUB.

En las páginas 16 y 17 Julio Becerra Vicente, no habla sobre la habilidades psicológicas para obtener un mejor rendimiento deportivo, y además nos ofrece su página web para cualquier consulta.

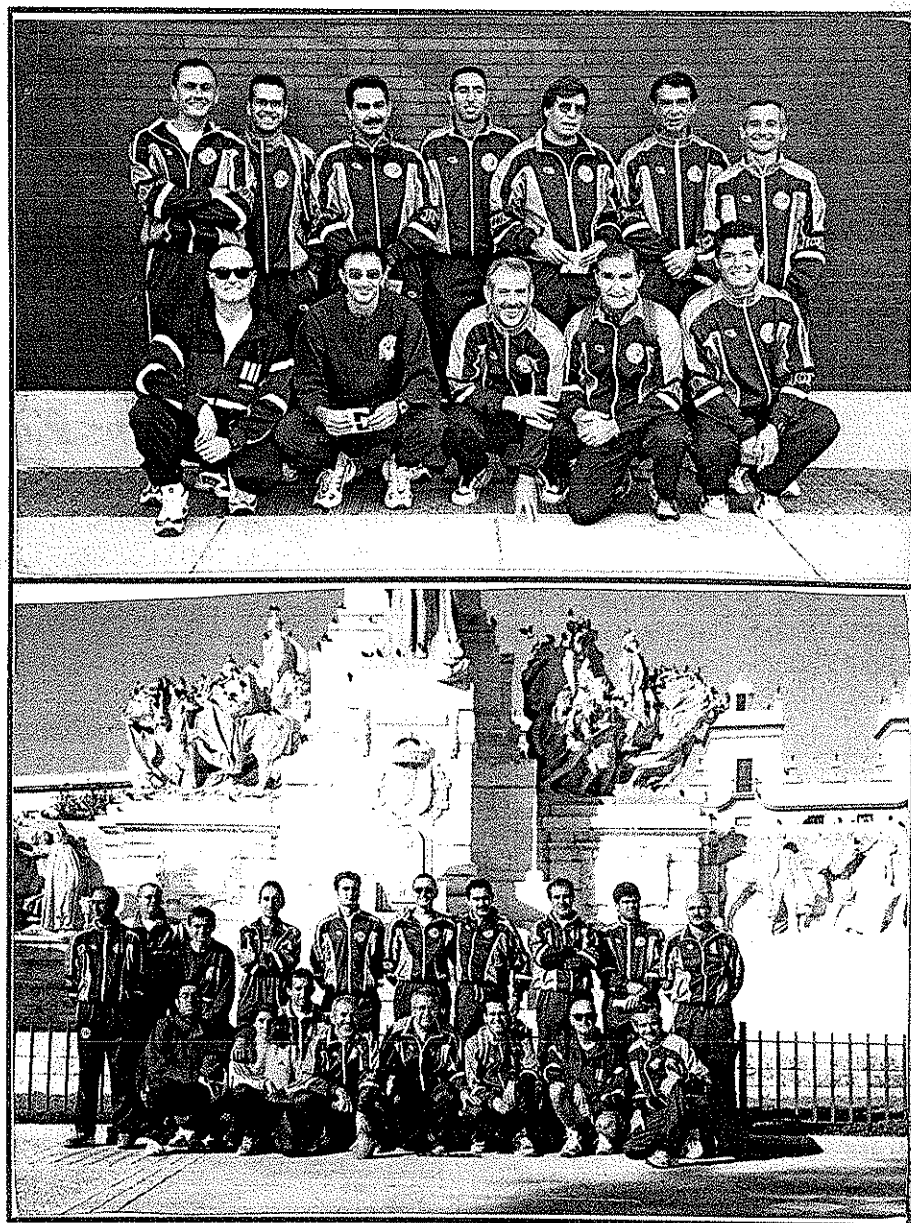
En la página 18 están los "Entrenamientos" de Lole Camacho para los corredores de diferentes niveles.

En la página 19 el "Álbum" es un espacio reservado para las fotografías que enviéis. Debéis de tener en cuenta que son fotocopias de los originales, de ahí su escasa calidad. En esta ocasión, están fotografiados corredores de nuestro CLUB, que participaron en la Carrera Popular de Jerez y en la Carrera Popular de las Murallas de San Carlos de Cádiz.

Como podréis comprobar al finalizar la lectura de este BOLETÍN, cada vez son más los socios que se atreven a enviar sus trabajos para que sean publicados. Desde estas líneas os animo a que no tengáis ningún tipo de reparo, aquí somos muy pocos los entendidos en alguna de las materias que tratamos, pero sí lo hacemos con el afán de que nuestro CLUB cada día sea más grande en todos los ámbitos, además del deportivo.

Este BOLETÍN reitera sus deseos de FELICIDAD a todos los lectores, socios y familiares del CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ

## ÁLBUM



## ENTRENAMIENTO DICIEMBRE Y ENERO

ATLETAS CERCA DE 2H 45'

01 DIC-40'RC (4'25')

02-descanso

03-DIA 3. MEDIA DE JEREZ (haciendo 1h 24' controlando jete es nuestro entreno!)

04-40'RC (4'25')

05-50'RC

07-60'RC

08-70'. 20'RC+30'RM(4'10')+20'RC

09-60'variado RC (cuestas)

10-descanso

11-80'. 40'RC+30'RM+10'RC o LEBRIJA

12-30'RC+2x10x200m sobre 44"recuperar 200m RC entre bloque 5'

13-70'RC

14-60'. 20'RC+20'RM+20'RF (3'55')

15-70'RC

16-60'variado 20'RC+40' sube rapido el resto RC

17-descanso

18-80'haciendo 30'RC+40'RM+10'RC

19-20'RC+2x8x300m 1'06 recuperar 300m RC entre bloque 5'

20-70'RC

21-65'. 20'RC+25'RM+20'RF (3'55')

22-70'RC

23-60'variado. 30'RC+30'RM(cuestas)

24-descanso (ó cambiar por el 24 o 25)

25-80'. 20'RC+40'RM+10'RC+10'RF

26-70'RC

27-20'RC+7xmedia vuelta parque del oeste en 3'30media en 4'

28-70'RC

29-20'RC+20'RM+25'RF

30-70'RC

31-60'cuestas 30'RC+30'RM

01ENE-descanso (FELIZ AÑO)

02-descanso

03-70'RC

04-repetir DIA 11 de diciembre

05-80'RC

06-20'RC+25'RM+25'RF

07-80'RC

08-descanso (ó cambiar por día 5 o el 6)

09-repetir día 18 de diciembre

10-70'RC

11-60'cuestas 20'RC+30'RM+10'RF

12-70'cómodo

13-20'cómodo+8x media vuelta en el parque del oeste en 3,25media en 4'

14-descanso

15-85'. 20'RC+40'RM+25'RF

16-70'RC

17-60'RC

18-20'RC+20'RM+20'RF

19-60'RC

20-20'RC+20'RM+20'RC

21-descanso

22-70'RC

23-20'RC+30x100m21"recup 100m trote

24-70'RC

25-20'RC+4x una vuelta en el parque del oeste en 7'+una vuelta en 8'

26-70'cuestas RC

27-70'RC

28-descanso

29-85'. 20'RC+35'RM+30'RF

30-60'RC

31-20'RC+20'RM+20'RC

01 FEB-70'RC

## RITMOS

Para acercarnos a 2h45'

RF 3'55". RM 4'10. RC 4'25"

Para acercarnos a 3h

RF 4'05". RM 4'20". RC 4'35"

para acercarnos a 3h15'

RF 4'15". RM 4'30. RC 4'45"

Para acercarnos a 3h 30'

RF 4'30". RM 4'45". RC 5'

## NOTA

Si quieres otro tipo de entreno no dudes en llamarme, Lole Camacho 956886698

## NOTICIARIO

Rafael González Braza contrajo matrimonio con la señorita Carolina Ceballos. Desde este **BOLETÍN**, la familia del Club Carmona Páez, le desea a esta pareja, mucha felicidad en su nueva vida.

El día 20 de Octubre se celebró la Asamblea General de Socios de nuestro CLUB.

Amplia y exitosa participación de nuestros atletas durante los meses de octubre y noviembre. Se puede decir, que no ha habido un fin de semana en el que no se haya estado presente en alguna de las citas atléticas de nuestro entorno.

En la "V Milla de la Asociación de Vecinos de Buena Vista" en Cádiz, Lole Camacho se clasificó en el primer puesto de la categoría de veteranos "A".

En la "I Carrera Popular Deportes SI- Drogas NO" de Chiclana de la Frontera, Antonio Cortejosa fue quinto en la general.

En la "XXI Carrera Popular Ciudad de Jerez", Pablo Fontán, se estreno como socio de nuestro CLUB y además consiguió ser el primero de la general.

En la "I Carrera Popular de Merca Jerez", Maria del Carmen Peralta, fue la vencedora en la categoría femenina.

En la "Carrera Popular Nutrias Pantaneras" de Ubrique, nuestro CLUB obtuvo el premio al club con más participación en la prueba, además Pablo Fontán, fue el primero en cruzar la línea de meta.

En la "Carrera Popular de la Asociación de Vecinos de las Murallas de San Carlos" de Cádiz, Pablo Fontán, fue el tercero de la general.

En la "Carrera Popular de Chiclana" (Premio Bodegón la Cuesta), Juan Antonio Barroso, fue el quinto de la

general.

En la "VIII Carrera Popular de los Chamuscaos" celebrada entre las localidades sevillanas de La Campana y Fuentes de Andalucía, Luis Valverde se clasificó en el puesto décimo primero de la categoría de veteranos "A".

En la "I Media Maratón Villa de Puerto Real", Maria del Carmen Peralta, fue la primera en categoría femenina. Antonio Espiau recibió un homenaje en reconocimiento a su trayectoria atlética.

En la Carrera Popular de Sanlúcar, Felipe Orpe se clasificó en tercer puesto de la general.

En la Carrera Popular "Puerto Menesteo" de El Puerto de Santa María, Elena Aparicio reaparece y se hace con la primera plaza en categoría femenina. Juan A. Barroso fue sexto y Salvador Martínez octavo. José Solano y Antonio Espiau fueron primeros en sus categorías.

En el apartado "**RESULTADOS DE CARRERAS**" de este **BOLETÍN**, se especifica con más detalle las clasificaciones de nuestros atletas en estas pruebas.

Nuestro Club sigue creciendo, prueba de ello es que en un periodo de dos meses, se conceda el alta a once nuevos socios; estos son: Pedro Torrecilla Cumbreira José Manuel Vargas Vázquez Pablo Fontán Soriano Rafael Fernández Alonso Manuel Delgado Serván José Gálvez García Fernando Tinoco Limón Gregorio Hinojosa Bareas Ángel Rodríguez Herrero Manuel Jiménez Santana Miguel Moreno Foncubierta

Para todos sea nuestra bienvenida, y el deseo de que obtengan muchos éxitos.

## ASAMBLEA GENERAL

### RESUMEN DE LA ASAMBLEA GENERAL

Se celebró el 20 de octubre de 2.000 en el Salón del Colegio Público Reina de la Paz. En la que participaron cuarenta y tres socios

Abrió la Asamblea nuestro presidente, saludando a los asistentes y agradeciendo la asistencia, resaltando como siempre que en el CLUB estamos todos y que es de todos, haciendo hincapié en que todos participemos de él y para él.

A continuación tomó la palabra Enrique Pérez como Secretario y Tesorero en funciones, he hizo lectura del acta de la sesión anterior, del balance económico y del presupuesto para la siguiente temporada. Que fueron aprobados por unanimidad por todos los socios asistentes.

Posteriormente, interviene Lole Camacho para informar sobre el "I Trofeo Rafael Carmona Páez", comentando el objetivo del mismo y aclarando a los asistentes las dudas que sobre las carreras puntuables y la fórmula de puntuación, les habían surgido. Informo que la entrega de los trofeos se hará en la tradicional cena de Navidad del Club.

En el turno de ruegos y preguntas Antonio Espiau, comento que se podría formar un equipo para participar en los 100 kilómetros de Santander, como lo hizo un club de Jerez, alegando que para él sería un gran orgullo defender a nuestro CLUB en esa prueba.

Le respondió Lole Camacho, haciendo referencia a los socios que han participado en los 101 kilómetros de Ronda, que podría ser factible, siempre que hubiese personas dispuestas y en las mismas condiciones que la anteriormente mencionada carrera.

Luis Alonso Capinetti, expuso que el Club como entidad podría colaborar con la Hermandad de Donantes de Sangre, en una extracción colectiva.

Lole Camacho, respondió diciendo que alguien se tendría que encargar de la gestión, e informar al Club, para que este hiciera la correspondiente consulta a los socios, por ver el número de los que están dispuestos a hacer la donación. Y la posterior convocatoria. Quedando finalmente en manos de Luis Alonso y de Francisco Seijo, que también mostró interés por el asunto.

Después Manuel Andreu, a instancias de Enrique Pérez, informa del estado de las gestiones realizadas para la compra de las nuevas equipaciones, suponiendo que estarán para la Media Maratón de Jerez.

Enrique Pérez, informó de la intención de la Junta de realizar una fotografía de grupo, con todos los componentes del Club con la nueva equipación, que serviría como postal navideña y que los costes serían sufragados por firmas comerciales que aparecerían en la misma.

(Continúa en la página 5)

(Viene de la página 16)

de las experiencias propias (conductas internas y externas), aumentan el nivel de alerta respecto a éstas, facilitando, por tanto la posibilidad de controlarlas o modificarlas en el futuro.

Por ejemplo un deportista que observe y registre sus manifestaciones de ansiedad antes de la competición, aprenderá a conocer mejor el fenómeno de la ansiedad, posibilitando en el futuro el que pueda aplicar estrategias de control y manejo de la ansiedad que le posibiliten eliminar la interferencia que ésta pudiera estar ejerciendo en su rendimiento deportivo.

Otro beneficio de esta habilidad psicológica es que favorecen el desarrollo de la percepción de control, ya que permiten al atleta conocerse mejor. Basando sus apreciaciones personales en datos objetivos y no en suposiciones, sesgos o estereotipos que circulan por los medios deportivos, y que en muchos casos no se ajustan a la realidad.

Debido a todo lo anterior resaltaremos el hecho que éstas la práctica de esta habilidad favorece la autoconfianza, motivación y disminuye la incertidumbre y por tanto el estrés relacionado con la práctica deportiva.

En otro orden de cosas deciros que podéis consultarme vuestras dudas, ya sean las que se deriven de los artículos que aquí se publican, o de otros temas, siempre relacionados con la psicología del deporte. La forma de hacérmelas llegar son, o bien se las entregáis por

escrito a Enrique, o si tenéis conexión con internet a través de correo electrónico.

Aprovecho para invitaros a visitar mi página web de reciente creación, en ella podréis encontrar artículos e información psicológica en general y un apartado de psicología del deporte que iré ampliando. Desde la página web podéis contactar conmigo pinchando los enlaces correspondientes, cuando contactéis además de identificaros poned vuestro número de socio del club (esto es porque en internet siempre existe el problema de saber con quien te estás comunicando). De las consultas que me hagáis llegar seleccionaré las que más interés tengan y las contestaré desde aquí (además de hacerlo personalmente).

(Julio Becerra Vicente)

Dirección de correo electrónico:  
[sitobarto@correo.cop.es](mailto:sitobarto@correo.cop.es)

Dirección de la página web: <http://www.cop.es/collegiados/S-02633/>

## HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Como ya adelanté en el artículo anterior es mi propósito empezar una serie de entregas sobre aquellas habilidades psicológicas necesarias para la mejora del entrenamiento deportivo.

De ninguna manera pretendo ser exhaustivo (además de ser imposible en este medio), sí quisiera al menos enunciar dichas habilidades, para que el lector interesado pueda profundizar en estos temas; bien sea por la vía de la documentación o de la de la aplicación práctica a través de un adecuado entrenamiento psicológico.

### AUTOOBSERVACIÓN Y AUTORREGISTRO.-

Lo que se pretende con la práctica de esta actividad/habilidad, es que los deportistas sean capaces de observar sus conductas tanto internas (sensaciones, emociones, pensamientos...) como externas (verbalizaciones, conductas motoras...), y registrar/anotar los datos observados, para que de esta forma puedan ser analizados y comparados con otros datos autoobservados en anteriores o futuras ocasiones.

En otros artículos hablamos sobre la necesidad de llevar un diario del corredor; en éste serían anotadas nuestras sensaciones, nuestro entrenamiento, recorridos etc. Cuando se hace mención la autoobservación y autorregistro nos referimos a un tipo de registro mucho más específico que va a ir en función de las necesidades de mejora deportiva que necesite el atleta en concreto, no es algo estándar sino específico de cada deportista según sus necesidades.

A la pregunta de ¿Qué autoobservar y registrar? Hay que contestar que será el psicólogo deportivo el que, como consecuencia del desarrollo del programa de intervención psicológica que haya diseñado, vaya marcando al atleta aquellas conductas internas o externas a trabajar.

#### Ejemplos de conductas internas:

- Pensamientos negativos sobre mi actuación deportiva.
- Sensaciones o manifestaciones de inquietud, malestar...
- Molestias corporales.

#### Ejemplos de conductas externas:

- Tiempo de estiramiento antes y después del entreno.
- ¿Qué hago antes de una competición? Hábitos de comida, sueño...
- Signos externos de ansiedad: movimientos repetitivos, tics o hábitos nerviosos antes de la competición.

#### Finalidades y beneficios de la autoobservación y registro conductuales.-

Si un deportista es o no es capaz de identificar las conductas concretas que son objeto de la autoobservación y las consecuencias que provocan, va a ser muy difícil que pueda llegar a controlar aquello de lo que ni siquiera es consciente. Primero, por tanto, habrá que detectar la conducta antes de poder poder pensar en modificarla.

#### La autoobservación y el registro

(Continúa en la página 17)

(Viene de la página 4)

Se informa que las reuniones de los viernes, son en la biblioteca del local social del Grupo de Empresa de la Bazán en el Parque Sacramento. (C. Benjamín López) a las 21'30 horas. También se le recuerda a los asistentes que para las inscripciones de las carreras hay que abonar con antelación suficiente el importe de la misma.

Se levanta la sesión con el agradecimiento del Presidente a la asistencia de los presentes y les anima a que

asistan a las reuniones semanales del Club y se fomente el espíritu actual del mismo.



## PRÓXIMAS CARRERAS

10.12.00 Carrera Popular Lebrija (Sevilla).  
 17.12.00 Media Maratón Sevilla-Los Palacios.  
 31.12.00 San Silvestre Oromana- El Pino de Alcalá de Guadaira (Sevilla).  
 31.12.00 San Silvestre Cordobesa, Córdoba.  
 28.01.01 X Maratón Popular de Badajoz  
 04.02.01 Carrera La Cal y El Olivo Morón- Arahal (Sevilla).

16.12.00 Cto. Provincial de campo a través (Puerto Real).  
 30.12.00 San Silvestre de Chipiona  
 31.12.00 San Silvestre de Algeciras.  
 07.01.01 Cross de Rota (clasificatorio para Itálica).  
 22.01.01 Cto. Provincial campo a través (Chiclana).  
 28.01.01 Cto. Andalucía campo a través (a designar).  
 11.02.00 Cross Ciudad de Jerez  
 17.02.01 Cto. España Veteranos P.C. (Valencia).  
 28.02.01 Milla Urbana de Algeciras.  
 28.02.01 Carrera Popular de Chipiona.  
 11.02.01 Media Maratón Bahía de Cádiz.  
 24.03.01 Cto. Andalucía 10.000 y Fondo.

### PARTE DEL PROYECTO DE CALENDARIO DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE ATLETISMO (DELEGACIÓN GADITANA)

03.12.00 Media Maratón Ciudad de Jerez.  
 08.12.00 Milla Urbana de La Línea.



## CAUSAS DE LAS TENDINITIS

Siguiendo el hilo, del pasado BOLETÍN, estábamos viendo algunos aspectos sobre la TENDINITIS AQUILEA, ahora vamos a tratar sus causas.

¿Cuáles son las circunstancias más frecuentes que conducen a esta lesión?

Generalmente, se suele dar en personas mayores de 40 años, ya que aquí el factor edad tiene su importancia, porque los tendones se van haciendo más rígidos y tienen un menor aporte de riego sanguíneo.

También se suele dar en personas con tendones estrechos y gemelos o tendones cortos.

Otras causas son:

- Sobrestiramiento o falta de estiramiento constante.
- Tener en el pie un arco plantar alto y rígido.
- Excesiva pronación del pie, por arqueamiento anormal del tendón.
- Desequilibrio pélvico (anomalía de la pelvis).
- Correr habitualmente por terreno desigual o pesado.
- Hacer cuestas cuando notamos cierta rigidez o carga en los gemelos.
- Usar zapatillas con poco talón o tallas más grandes.
- Hacer muchos kilómetros demasiado pronto. Se suele dar en principiantes y al comenzar a entrenar después de estar un espacio de tiempo inactivo.
- Hacer de repente mucho entrenamiento de calidad (ir rápido).
- El uso continuado de entrenamiento y carreras por asfalto y series rápida (en pista) muy seguidas.

¿Cuáles son los signos de alarma?

-La tendinitis aguda es inconfundible

pues presenta un tendón inflamado, doloroso al andar, cliente quizás colorado.

-El dolor y la rigidez son mayores al levantarse por las mañanas. Este dolor matutino es típico de las lesiones tendinosas y ligamentosas.

-La hinchazón permanece alrededor del tendón, coincidiendo con dolor difuso, que aumenta a la palpación (se puede coger el tendón a modo de pinza con el pulgar y el índice, y no conseguimos moverlo a los lados sin producir dolor).

-La zona con mayor posibilidad de rotura es el tercio medio de la pierna, por debajo de la unión músculo tendón, por ello debemos bajar el entrenamiento o reposar si observamos dolor o limitación en esta zona.

-Para descartar que el tendón esté roto se sitúa al corredor boca abajo. Presionando suavemente el gemelo hacia arriba el pie se mueve. En caso de rotura importante, el pie se queda prácticamente quieto.

-La zona más afectada por la inflamación y el dolor es la cubierta del tendón (paratendón) y no el tendón propiamente dicho. Si se mantiene muchos días esta afectación, se terminan formando adherencias o los llamados comúnmente "callos" en las envolturas tendinosas, que hasta pueden limitar el movimiento del pie.

-Muchas veces se puede notar dolor en la base del calcáneo, originando una irritación permanente que se siente incluso al andar despacio o rozar contra el suelo.

Y para no cansaros más, en el próximo BOLETÍN hablaremos del tratamiento y la prevención de esta tendinitis.

Hasta entonces, un saludo.

(José M<sup>a</sup> Ramírez Rubio)

(Viene de la página 14)

Manuel Camacho 1º Veteranos.  
Francisco Acero 9º Senior B.  
José Solano 1º Veteranos C.  
Luis Valverde 5º Veteranos A.  
Enrique Pérez 8º Veteranos A.  
Manuel del Cid 3º Veteranos C.  
Manuel Bustelo 5º Veteranos C.  
María José López 4ª Veteranas.

#### C. P. MERCA JEREZ

M<sup>a</sup> Carmen Peralta 1ª Femenina.  
M<sup>a</sup> José López 4ª Veteranas.  
Salvador Martínez 12º General.  
José Solano 1º Veteranos B.  
Manuel Bustelo 5º Veteranos B.

#### C.P. NUTRIAS PANTANERAS (UBRIQUE)

Pablo Fontán 1º General y 1º Senior B.  
Juan A. Barroso 4º General y 3º Senior A.  
José A. Butrón 5º General y 4º Senior A.  
Manuel Camacho 6º General y 1º Veterano A.  
Rafael Ahumada 8º General y 2º Veterano A.  
José Solano 1º Veterano B.  
Roberto Meléndez 4º Senior B.  
M<sup>a</sup> Carmen Muñoz 4ª Senior Femenina.

#### C.P. MURALLAS DE SAN CARLOS (CÁDIZ)

Pablo Fontán 3º General y 1º Senior B.  
Juan A. Barroso 6º General 3º Senior A.  
Roberto Meléndez 4º Senior B.  
Francisco Acero 5º Senior B.  
José Solano 1º Veteranos B.  
Manuel del Cid 4º Veteranos.  
Manuel Bustelo 6º Veteranos B.  
Antonio Espiau 1º Veteranos C.  
M<sup>a</sup> José López 4ª Veteranas.  
Agustín Carrillo 6º Veteranos A.  
Ricardo Salvador 7º Veteranos A.  
Luis Valverde 8º Veteranos A.  
Enrique Pérez 9º Veteranos A.

#### C.P. CIUDAD DE CHICLANA (BODEGÓN LA CUESTA)

Juan A. Barroso 5º General.  
José A. Butrón 3º Senior B.  
Roberto Meléndez 4º Senior B.  
Francisco Acero 7º Senior B.  
Antonio Cortejosa 8º Senior B.  
Francisco Seijo 9º Senior B.  
José Solano 1º Veteranos B.  
M<sup>a</sup> Carmen Gutiérrez 1ª Veteranas.  
Fernando Tinoco 6º Veteranos B.  
Manuel del Cid 7ª Veteranos B.  
Antonio Espiau 1º Veteranos C.  
Ricardo Salvador 4º Veteranos A.  
Luis Valverde 5º Veteranos A.  
Enrique Pérez 7º Veteranos A.

#### VIII C.P. "LOS CHAMUSCAOS" LA CAMPANA-FUENTES DE ANDALUCÍA (SEVILLA)

Luis Valverde 11º Veteranos A.  
Enrique Pérez 14 Veteranos A.

#### I MEDIA MARATÓN VILLA DE PUERTO REAL

M<sup>a</sup> Carmen Peralta 1ª Femenina.  
Manuel Camacho 1º Veteranos.  
Rafael Ahumada 3º Veteranos A.  
José A. Butrón 8º Senior B.  
José Solano 1º Veteranos C.  
Antonio Espiau 5º Veteranos C.

#### C.P. SAN LUCAR COSTA DOÑANA

Felipe Orpe 3º General y 2º Senior B.  
Manuel Bustelo 2º Veteranos C.  
Manuel del Cid 3º Veteranos D.

#### C.P. PUERTO MENESTEO

Elena Aparicio 1ª Femenina.  
José A. Barroso 6º General 4º Senior A.  
Salvador Martínez 8º Gral 5º Senior A.  
José A. Butrón 3º Senior B.  
Francisco Acero 9º Senior B.  
Ricardo Salvador 4º Veteranos A.  
Enrique Pérez 5º Veteranos A.  
José Solano 1º Veteranos B.  
Manuel del Cid 5º Veteranos B.  
Manuel Bustelo 9º Veteranos B.  
Antonio Espiau 1º Veteranos C.



(Viene de la página 13)

sudor depende de tres factores: El calor, la humedad y la intensidad del esfuerzo.

En condiciones normales los humanos necesitamos tres litros de agua diarios. En caso de un esfuerzo físico importante las necesidades, lógicamente aumentan.

Con una pérdida de agua equivalente del 2% del peso corporal aparecen los primeros síntomas de deshidratación descendiendo el rendimiento y la resistencia pudiéndose llegar al temido golpe de calor.

Por lo tanto par el deportista es necesario beber sistemáticamente antes, durante y después del ejercicio.

#### SALES MINERALES Y VITAMINAS

Las sales minerales más importantes desde el punto de vista de la actividad física son el sodio, el potasio, el calcio y el hierro.

En lo relativo a las vitaminas se ha demostrado que la capacidad física disminuye cuando hay una carencia de las mismas. Pero debemos destacar que una adición de vitaminas no mejora el rendimiento físico.

Atención.- Una sobredosificación de vitaminas liposolubles (A,D,E,K) pueden generar problemas de salud. Las hidrosolubles (B,C) cuando se toman en exceso

se eliminan por la orina.

#### ALIMENTACIÓN EN LA PRECOMPETICIÓN

En los días previos a la competición se mantendrá la alimentación variada habitual, pero procurando aumentar la proporción de H.C. y bajando las grasas.

La última comida antes del ejercicio debe tomarse al menos tres horas antes de su inicio y además será ligera ejerciendo una función exclusivamente de mantenimiento.

Por regla general conviene beber agua aunque no se tenga sed antes de iniciar el ejercicio procurando que sea frecuentemente y en pequeñas cantidades. Cuidando no tomar bebidas azucaradas antes de competir porque pueden provocar un efecto contrario al deseado, llegando a generar una hipoglucemia durante la competición. Pero una vez iniciada ésta las bebidas azucaradas si que ayudan a regenerar las pérdidas de glucógeno y a mantener los niveles de glucosa en sangre lo más constantes posible.

Pero sobre todo recuerda que no hay ningún truco nutricional que asegure la victoria. Cuidado con las sustancias milagrosas.

(Marcelino J. Varela Ferreiro)

## RESULTADOS CARRERAS

#### V MILLA URBANA A. VV. BUENA VISTA (CÁDIZ)

Manuel Camacho 1º Veteranos A.  
Agustín Carrillo 3º Veteranos A.  
Manuel Bustelo 2º Veteranos B.

#### I.C.P. DEPORTES SI-DROGAS NO CHICLANA

Antonio Cortejosa 5º General.  
Agustín Carrillo 2º Veteranos.  
José Solano 3º Veteranos.  
Luis Valverde 4º Veteranos.  
Enrique Pérez 5º Veteranos.

#### XXI C. P. CIUDAD DE JEREZ

Pablo Fontán 1º General.

(Continúa en la página 15)

## MASAJES TERAPEUTICOS

#### EL SENTIDO DEL MASAJE.-

Es necesario que las maniobras se realicen de una manera ordenada, simétrica y técnica precisa por lo cual en todas sesión de masaje clásico las manos deberán seguir en un principio una dirección adecuada de acuerdo con las líneas generales que reseñamos (figura 1º y 2º).

Estas líneas, denominadas líneas clásicas del masaje, las cuales es conveniente seguir, son paralelas a las grandes masas musculares de cada región abarcando a la vez los grandes vasos y trayectos nerviosos periféricos.

Se comienza por las zonas más periféricas (pies o manos) para avanzar hacia el centro del cuerpo. Hay escuelas que prefieren comenzar el masaje en el abdomen o región lumbosacra para después avanzar en sentido centrífugo. Creo preferible y más útil la primera posibilidad.

No obstante estas líneas sólo se tendrán en cuenta para las maniobras iniciales del masaje, pasando posteriormente, una vez preparada la zona a tratar áreas más precisas donde puedan ser necesario seguir otras direcciones según las distintas técnicas de masaje que se esté aplicando.

#### PUNTOS DE ACTUACIÓN CON EL MASAJE.-

Son múltiples de ellos, hemos de destacar las aplicaciones más habi-

tuales del masaje con fines terapéuticos, que son:

- 1º.- Sobre la piel (superficial).
- 2º.- Sobre el tejido celular subcutáneo, masaje del tejido conjuntivo.
- 3º.- Sobre el tejido muscular:

(Continúa en la página 8)

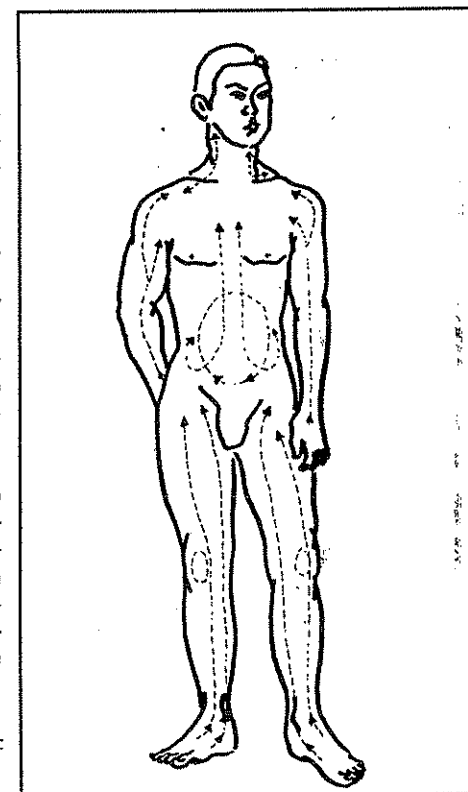


figura número 1

(Viene de la página 7)

a).- Sobre grandes masas musculares.

b).- Sobre inserciones tendinosas, ligamentos y fascias.

4°.- Sobre articulaciones:

a).- Superficiales.

b).- Profundas.

5°.- Sobre el hueso (PROFUNDO).

6°.- Sobres diversas vísceras.

7°.- Sobre el sistema nervioso periférico e indirectamente sobre el sistema nervioso central.

8°.- Sobre trayectos vasculares.

9°.- Sobre puntos acupunturales.

Más adelante, al describir los efectos del masaje, veremos con detalle la acción del mismo sobre estos distintos aparatos y sistemas de la economía humana.

(Francisco J. Pardo)

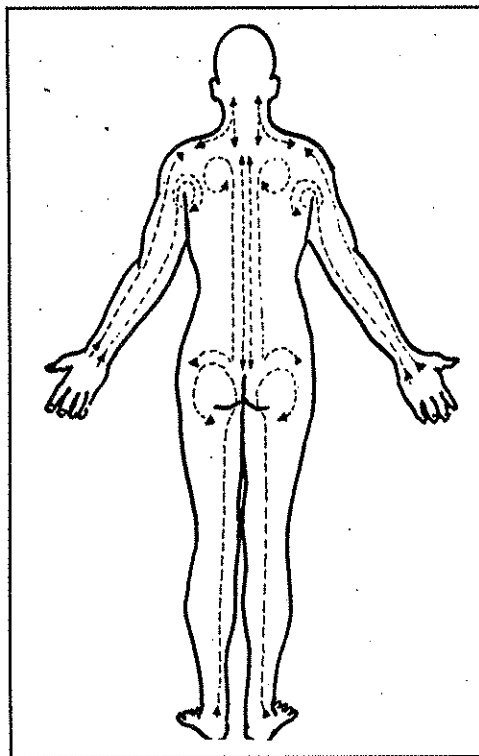


Figura número 2.

## INFORMACIÓN

Desde finales del pasado mes de Noviembre, nuestro CLUB cuenta con una página web en la red de internet; su dirección es:

<http://perso.wanadoo.es/franur.seijo>

Julio Becerra Vicente, nos ofrece su dirección de correo electrónico, para cualquier consulta relacionada con la psicología.

Dirección de correo electrónico: [sitobarto@correo.cop.es](mailto:sitobarto@correo.cop.es)

Dirección de la página web: <http://www.cop.es/colegiados/S-02633/>

## LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

El deporte constituye una actividad importante en todas las edades. En la infancia y en la adolescencia contribuye al desarrollo del cuerpo, genera el sentido de la disciplina y la camaradería.

Para el resto constituye una actividad relajante frente a las tensiones de la vida cotidiana y ayuda al equilibrio mental y físico, pero para practicar un deporte es necesaria seguir unas pautas generales que dicta la nutrición.

Para comenzar es necesario repasar los principios básicos de la alimentación humana.

Hay seis grandes grupos de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales, vitaminas, y agua.

Cada nutriente realiza una función específica. Los nutrientes energéticos formados por H.C., grasas y proteínas aportan la energía necesaria para la actividad física y demás funciones vitales. Los nutrientes constructores comprenden principalmente las proteínas indispensables para el crecimiento. Y los nutrientes protectores básicamente vitaminas y sales minerales.

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

En una alimentación equilibrada la energía se obtiene en la proporciones siguientes:

10 a 15% de las proteínas.

30 a 35% de las grasas.

50 a 60% de los hidratos de carbono (H.C.)

Estas recomendaciones son válidas para toda la población en general. Dado que no existe ningún alimento que contenga los nutrientes para cubrir todas las necesidades (excepto la leche materna) la alimentación debe distribuir-

se según el siguiente esquema:

Frutas y verduras (50%) ricas en fibra, vitaminas y sales minerales.

Leche y productos lácteos (20%) calcio, proteínas y vitaminas A, D, B2, B12.

Carnes y pescados (10%) Proteínas, vitaminas PP, B12, así como hierro, zinc, yodo y fósforo.

Pan y cereales (20%) destacan por su gran aporte en HC y por proporcionar la energía más barata.

ATENCIÓN.- Es normal que el deportista coma más que una persona sedentaria pero debe siempre mantener en su alimentación las proporciones anteriormente citadas.

### GASTO ENERGÉTICO

El primer suministrador de energía del organismo para satisfacer el gasto energético es una sustancia conocida con el nombre de glucógeno (azúcar que se almacena en los músculos y en el hígado). Pero a medida que el esfuerzo continúa las reservas se consumen y entra en juego la combustión de las grasas, las cuales proporcionan la energía adicional necesaria.

### EL AGUA

El agua es una sustancia vital para el mantenimiento de la vida. Desempeña diversas funciones que van desde el transporte de sustancias a ser el medio en que se desarrollan las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro cuerpo. Así mismo actúa como refrigerante y eliminación de sustancias de desecho.

Como es sabido todo trabajo muscular produce calor y el cuerpo se defiende transpirando. La cantidad de

(Continúa en la página 14)

## TESTIMONIO

EL ÚLTIMO DEL CLUB CARMONA

En el poema que dedique al Club en el boletín del mes de Octubre, resaltaría lo siguiente: La obligación como deportistas de poner a nuestro Club en el puesto más alto.

El orgullo de pertenecer a este grandioso Club que tantos trofeos y victorias a cosechado, me hace fuerte para seguir ese correr continuo de todos los días. Cuando me calzo las zapatillas y me pongo la ropa de correr, me siento otro. Sé positivamente que el esfuerzo continuado día a día nos hace más fuertes en este nuestro deporte.

Cuando en línea de salida escuchamos el tiro y marcamos el crono, todo empieza. Nuestro corazón comienza a latir con palpitaciones mas altas, es la emoción de que empezamos otra carre-

ra. La elite de cada Club comienza a resaltar en la cabeza de carrera y los últimos comenzamos a ver la cola.

Nosotros los últimos, cuando vemos a lo lejos la línea de meta, nos parece que no llegamos. Ese aliento que nos da el público con sus gritos y aplausos de animo nos hacen fuertes en ese último correr que nos queda para finalizar la carrera. Una vez cruzada esa deseada línea soplamos satisfechos de haber conseguido alcanzarla.

Mi satisfacción personal consiste en comenzar y terminar una carrera y llevar con orgullo los colores de mi Club, laureando el nombre de Carmona Pérez.

En resumen saco de esto, que aun siendo el último ó el primero a Rafael Carmona lo representamos dando nuestro ultimo aliento.

(Rafael Ant. Galea Palacio)



## TESTIMONIO

LA SENSACIÓN DE LAS EMOCIONES PERDIDAS

¡Ya casi ni me acordaba!

Cuantas veces hemos pensado eso y lo hemos sentido, tras permanecer un tiempo parado, bien sea por lesiones, por cuestiones laborales o personales.

Al principio cuesta volver recuperar la forma perdida. Cuantas veces hemos comentado entre nosotros: "No andamos ni para atrás". Pero el volver a calzarte las zapatillas, ponerte el pantalón y la camiseta y empezar a devorar kilómetros, es volver a los ancestros, a aquellos instintos primitivos del Neandertal, a la lucha por la supervivencia. Y aunque en otra escala de valores, la nuestra también es la lucha por la supervivencia en esta jungla de nuestros días.

¡Y volver, volver!, como diría la canción. Hasta el espíritu se ennoblece y la condición humana se dignifica con un trabajo personal, exigente, regular y sacrificado. Esas gotas de sudor que caen inexorablemente son la prueba latente del esfuerzo y sacrificio que nos autoexigimos, con una disciplina férrea y unos niveles de autoexigencia dignos de cualquier profesional.

No solo nos sentimos orgullosos de nosotros mismos, sino de todos aquellos corredores, conocidos y anónimos que corren a nuestro lado, en cualquier popular. A eso también lo podríamos llamar gremialismo.

Volvemos al camino, a la carretera, a la pista, a la playa, a sentir sensa-

ciones perdidas y a volver a ilusionarnos con aquella carrera que termina en cuesta, con la marca que se nos resiste, o con ganarle a fulanito, siempre desde la óptica más sana, ya que los corredores somos ante todo gentes muy sanas.

Desde aquí, y ante el doble esfuerzo que significa el empezar de nuevo a machacarnos, quiero animaros y animarme a seguir por el sendero que nos hemos marcado, y que esta nueva temporada saboreemos como siempre, como nunca, esa atmósfera especial que solo conocemos los que nos dedicamos, a la lucha por la supervivencia de las sensaciones perdidas, del primitivismo más absoluto, a algo que nos hace simplemente ser mejores.

(José M<sup>a</sup> Ramírez Rubio)



