

**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: 4
Abril 2000**

Han participado en la edición de este número:

Arturo j. Castellanos Rodríguez: "El vino: un alimento"
Julio Becerra Vicente: "El exceso de adherencia al entrenamiento"
Antonio Espiau Castejón: "La Zapatilla"
Rafael González Braza: "Una alternativa al trabajo del corredor lesionado"
José M^a Ramírez Rubio: "Porqué nos lesionamos"
José Antonio Díaz Anillo: "Cinco sesiones clave"
Enrique Pérez Traverso: "Resultados carreras"
"Próximas carreras"
Manuel Camacho Blanco: "Entrenamientos para un 3000 metros"
José A. López de la Haba: Redacción y noticiario.
"La cuarta serie"

ULTIMA HORA:

C.P. BENALUP 26.03.00

Elena Aparicio 1ª categoría Femenina.
M^a Carmen Peralta 2ª categoría Femenina.

Manuel Camacho 1º veteranos "A".

Agustín Carrillo 4º veteranos "A"

Manuel Bustelo 3º veteranos "B".

II DUATLON ALOZAINA (Málaga)

José María Velázquez 12º general.

II DUATLON ALPINO "MORANTE" CALAÑAS (Huelva). CAMPEONATO PROVINCIAL DE HUELVA

José María Velázquez 6º general

VIII DUATLON CIUDAD DE CHICLANA "PINAR DE LA BARROSA"

José María Velázquez 3º general.

CLUB DE ATLETISMO
CARMONA PAEZ

OFERTAS MATERIAL DEPORTIVO



SUDADERAS TODAS LAS MARCAS CON UN 50% DE DESCUENTO.

PRÓXIMAS CARRERAS

- | | |
|---|---|
| 2 ABRIL Media Maratón Rota-Chipiona | 30 ABRIL Media Maratón Ciudad de Marbella (Málaga) |
| 2 ABRIL Media Maratón de Baza (Jaén) | 30 ABRIL Maratón Popular de Madrid |
| 9 ABRIL XV Media Maratón Marbella | 7 MAYO Media Maratón Ciudad de Almería |
| 9 ABRIL Media Maratón Guadajoz-Castro del Rfo (Córdoba) | 13 y 14 MAYO 101 Km. de Ronda (Málaga) |
| 15 ABRIL XVI C.P. de Guadalcacín | 14 MAYO Media Maratón Ciudad de Ayamonte (Huelva) |
| 16 ABRIL C. P. García Gutiérrez en Chiclana | 28 MAYO IV Media Maratón Alcalá de Guadaira (Sevilla) |

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 ENCUENTRO 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.

EN PROXIMOS BOLETINES PRETENDO ABRIR UNA SECCION DE TRUCOS REFERIDOS A LOS ENTRENOS Y LAS CARRERAS. SEGURO QUE TIENES ALGUNO. COLABORA.

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETÍN
NÚMERO 4

BOLETÍN

Abril-00

CONTENIDO:

Noticiario	3
Rafael Carmona	4
El vino: un ...	6
Psicología	7
Cross de la Feria	9
La Zapatilla	10
La Natación	11
Porque nos lesionamos	14
Cinco sesiones	16
Media de la Bahía	17
Resultados carreras	18
Próximias carreras	19

LA CUARTA SERIE



Enrique Pérez recoge el premio al primer club, en la Media de la Bahía

Durante estos dos meses, febrero y marzo que han pasado entre la publicación del último BOLETÍN y el presente, han ocurrido algunas cosas en nuestro Club, de las que pretendo informar en el apartado NOTICARIO. Hay que resaltar las victorias de Elena Aparicio Peña en las medias maratones de la Bahía de Cádiz y de Ceuta, y la segunda plaza en el Campeonato de Andalucía de campo a través. Así como la

victoria obtenida por Antonio Espiau Castejón en la XVI edición del Maratón Ciudad de Sevilla, en su categoría. Y nuestro Club obtuvo el primer puesto en la Media Maratón de la Bahía de Cádiz, en la clasificación por clubes, al ser el que colocó el mayor número de corredores en la línea de meta.

Nuestro socio Manuel Bustillo, nos ha cedido unos documentos, que para nosotros son valiosos recuerdos, pues como ve-

reis a continuación, nos llevan a recordar la gesta conseguida por Rafael Carmona en el Maratón Popular de Madrid. Los citados documentos son unas páginas de DIARIO DE CÁDIZ, edición para Chiclana, del día 10 de junio de 1984 en las que Rafael concedía una entrevista al DIARIO DE CÁDIZ, y que aquí publicamos en su integridad, podréis ver como era Rafael y saber cua-

(Continúa en la página 2)

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

(Viene de la página 1)
les eran sus inquietudes deportivas.

A continuación, viene un artículo de Arturo José Castellanos Rodríguez, que nos habla sobre los beneficios que puede reportar el vino al incluirlo en la dieta de un deportista.

Julio Becerra Vicente, nos habla desde su visión como Psicólogo de lo que él titula: "el exceso de adherencia al entrenamiento". Como siempre, muchos nos sentiremos identificados con lo que Julio nos cuenta en este magnífico artículo.

Como os conté con anterioridad, Manuel Bustelo nos ha cedido también un programa de un "Cross Popular" que se celebró en 1.984 con motivo de la Feria del Carmen y de la Sal de nuestra ciudad, tiene este programa algunas curiosidades que he intentado comentar.

Muchos de vosotros antes de que llegue este tiempo primaveral, además de entrenar para las carreras o simplemente para mejorar vuestra forma física, os preparáis (ensayáis) para

ser portadores de los pasados de las Hermandades y Cofradías de Penitencia de nuestra Semana Santa. Antonio Espiau Castejón, escribe "La Zapatilla" artículo que leyó en la cena de Navidad y que aquí se publica, aprovechando el tiempo de Cuaresma, de acuerdo con su contenido.

Nuestro socio Rafael González Braza, nos presenta un magnífico artículo, titulado "Una alternativa al trabajo del corredor lesionado", en el que nos habla sobre la forma de adaptar la natación a los períodos de inactividad motivados por alguna lesión. La natación es deporte que conoce a la perfección ya que como la mayoría sabéis es entrenador nacional de natación y entrenador del Club Natación San Fernando.

José María Ramírez Rubio, como nos decía en el número anterior del BOLETÍN, nos habla sobre las causas que provocan las lesiones.

Le sigue José Antonio Díaz Anillo, con una recomendación para el que quiera mejorar su ritmo de competi-

ción, a la que llama "Cinco sesiones Clave".

En este número Manuel Camacho propone unos entrenamientos para quien quiera hacer un 3.000 en 10'30" o en 11'.

Nuestro socio Braulio González nos ha facilitado la relación de los atletas de nuestro Club que participaron en la Media Maratón de la Bahía de Cádiz. Aparece el puesto conseguido en la clasificación general, el obtenido según la categoría y el tiempo realizado.

Como en números anteriores del BOLETÍN, Enrique Pérez Traverso nos facilita los resultados de las carreras y las próximas.

En la última página están las ofertas deportivas de deportes "El Galión".

Si tienes algún documento gráfico o escrito, te ruego me lo hagas llegar, seguramente será bien recibido por todos.

También vuelvo a solicitar la colaboración de todos para realizar el BOLETÍN.

279	88 senior B	Juan Antonio Romero Barroso	1:33'27"
282	15 veterano B	Manuel del Cid Moscosio	1:33'35"
290	18 veterano B	Manuel Acosta Carrasco	1:33'52"
311	7 veterano C	Antonio Espiau Castejón	1:35'27"
312	77 veterano A	Luis Alonso Capinetti	1:35'33"
316	98 senior B	Pedro Roncero Vilarrubi	1:35'52"
317	99 senior B	Juan A. González Pérez	1:35'53"
333	92 senior A	Pablo Arenas Rodríguez	1:37'00"
334	83 veterano A	Miguel Madroñal Puerta	1:37'01"
348	25 veterano B	José Solano Carrasco	1:38'30"
364	92 veterano A	Rafael Ruiz López	1:39'48"
389	101 veterano A	Pedro Torrecilla Peralta	1:41'48"
390	123 senior B	Sebastián Vela Reina	1:41'53"
397	105 veterano A	Julio Jaime Gil Piñero	1:43'17"
448	12 senior FEM	Mª Carmen Muñoz Sánchez	1:52'32"
449	137 senior B	Juan C. Domínguez Álvarez	1:52'33"
465	26 júnior	Ricardo Hedrerá Velasco	1:58'38"

RESULTADOS CARRERAS

CROSS DE S. SEBASTIAN DE PTO. REAL M. Bustelo 1º veteranos "C"	2ªfemenina. Salvador Martínez 3º senior "A" J. Mª Ramírez 2º senior "B" M. Camacho 1º veteranos "A". Rafael Ahumada 2º veteranos "A".	MEDIA MARATON DE CEUTA Elena Aparicio 1ª.fem R. Meléndez 3º Gral. R. Salvador 5 senior "B". C.P. TREBUJENA M. Bustelo 2º vet "C"
CROSS DE JEREZ M. Bustelo 2º veteranos "C"		
CAMPEONATO ANDALUCIA DE CROSS Elena Aparicio 2ª gral	XVI MARATON CIUDAD DE SEVILLA Ant. Espiau 1º cat. "J" Participaron J. Mª Ramírez, J.A. Butrón, J.Mª. Benítez, R. Ahumada, F. Ace- do, R. Meléndez, E. Pérez, A. Cortejosa, José A. López, Luis. Valverde	
MARATON DEL PAVO M. Camacho 3º gral. y 1º veteranos "A".		
XIV MEDIA MARATON BAHIA DE CADIZ Equipo Club (todos los participantes) 1º Elena Aparicio 1ª fem M. Carmen Peralta		

RELACIÓN DE ATLETAS DE NUESTRO CLUB PARTICIPANTES EN LA MEDIA MARATÓN DE LA BAHÍA DE CÁDIZ

GENERAL	CATEGORÍA	NOMBRE Y APELLIDOS	TIEMPO
12	6 senior A	Salvador Lebrero Martínez	1:09'49"
14	6 senior B	José María Rodríguez Rubio	1:10'37"
18	11 senior A	Juan A. Barroso Outón	1:11'17"
20	1 veterano A	Manuel Camacho Blanco	1:11'32"
26	15 senior A	Adrián Gándara Gutiérrez	1:12'07"
29	3 veterano A	Rafael Ahumada Zuaza	1:12'52"
39	20 senior A	José Antonio Butrón Chaves	1:15'21"
41	21 senior A	Juan Ramón Carbo Ortiz	1:15'40"
50	15 senior B	Francisco Acedo Moreno	1:16'55"
55	17 senior B	José María Benítez Vázquez	1:17'32"
65	22 senior B	Pedro José Moreno Rodríguez	1:19'05"
73	1 senior FEM	Elena Aparicio Peña	1:19'31"
74	27 senior B	Ricardo Salvador Miera	1:19'31"
76	32 senior A	Alberto Ramírez Ríos	1:19'35"
80	12 veterano A	Agustín Carrillo Rodríguez	1:19'53"
81	34 senior A	Arturo J Castellanos Rodríguez	1:19'53"
103	20 veterano A	Enrique Pérez Traverso	1:22'12"
107	23 veterano A	Luis Valverde Muñoz	1:22'34"
116	25 veterano A	Adolfo Fuelle Mori	1:23'02"
127	38 senior B	Alfredo González Molina	1:24'14"
142	2 senior FEM	Mª del Carmen Peralta Macías	1:25'37"
147	44 senior B	Diego Santana Toledo	1:26'04"
152	32 veterano A	José Antonio López de la Haba	1:26'24"
155	49 senior B	José M. Vargas Vázquez	1:26'45"
158	33 veterano A	José M. Garcés Quijano	1:27'05"
161	57 senior A	Antonio Cortejosa Valverde	1:27'09"
172	37 veterano A	Antonio Moreno Foncubierta	1:27'31"
178	53 senior B	Luis Nieto Serrano	1:27'39"
192	45 veterano A	Manuel Delgado Servan	1:28'14"
196	46 veterano A	Ignacio Velasco Pérez	1:28'23"
208	47 veterano A	José Peña Rodríguez	1:29'16"
218	68 senior B	Juan Pérez García	1:29'50"
221	69 senior B	Manuel García Huelva	1:29'58"
226	71 senior B	Manuel Andréu Suárez	1:30'32"
228	72 senior B	Juan Carlos Blanco García	1:30'43"
235	57 veterano A	José M. Ramírez Marabot	1:31'07"
237	71 senior A	Antonio A. García Abellán	1:31'12"
240	77 senior B	Marcelino Varela Ferreiro	1:31'19"
243	79 senior B	Juan José Barral López	1:31'39"
244	80 senior B	Antonio Anelo Domínguez	1:31'39"
250	82 senior B	Antonio Facio Batista	1:31'56"
251	12 veterano B	Manuel Bustelo Ramos	1:32'01"
252	62 veterano A	Juan Ortiz Galán	1:32'01"
258	75 senior A	Enrique Rondan Rodríguez	1:32'15"
269	68 veterano A	José Luis Corral Estévez	1:32'53"
276	87 senior B	Lorenzo Rojas Jiménez	1:33'23"

NOTICIARIO

Antonio Espiau cosecha un nuevo triunfo. Y sube a lo más alto de podio en la Maratón Ciudad de Sevilla en la categoría "J".

Elena Aparicio vuelve a conseguir la primera plaza en la XIV edición de la Media de la Bahía y Marfa del Carmen Peralta obtiene la segunda plaza.

Elena Aparicio participa en el Campeonato de Andalucía de Campo a Través celebrado en Coin (Málaga) y obtiene el segundo puesto que le permite participar

en el nacional en Orense. También participa en el Campeonato de España por equipos clasificándose en sexta posición.

Manuel Bustelo Campeón Provincial de Campo a Través en la categoría de Veteranos "C". Después de haber participado en el cross de San Sebastián de Puerto Real y en el cross de Jerez, obteniendo el segundo y tercer puesto respectivamente.

Manuel Camacho 1º en la categoría de

veteranos "A" en el "Maratón del Pavo" de Espera y en la Media Maratón de la Bahía de Cádiz.

El pasado 13 de Febrero al finalizar la Media Maratón de la Bahía de Cádiz, en un almuerzo ofrecido por las juntas directivas del Club de Atletismo Vipren de Chiclana y nuestro Club, en el restaurante "El 15" de nuestra ciudad, a nuestros amigos de la Asociación de Corredores de Fondo de Ceuta, se les hizo entrega de la metopa que no se les pudo entregar en la

cena de Navidad; y un Diploma conmemorativo del hermanamiento de las tres Entidades.

NECROLÓGICA

El pasado mes de febrero, recibimos la noticia del fallecimiento del padre de nuestro querido amigo José Luis Zarza Rodríguez. Pepe desde estas páginas de nuestro BOLETIN te enviamos el más sincero y sentido pésame, de las personas de este Club, hacia ti y a tu familia. Ánimo Pepe.



Grupo de participantes en la Media Maratón de la Bahía

RAFAEL CARMONA EN DIARIO DE CADIZ

Estas líneas son transcripción de la entrevista ofrecida por Rafael Carmona a DIARIO DE CADIZ, publicada el día 10 de junio de 1984.

El titular era el siguiente: **Rafael Carmona Páez: Ganador de la maratón de Madrid 1984**

La entrevista comienza así.... Este atleta chiclano, de 26 años, ha saltado al primer plano de la actualidad nacional al ganar brillantemente el último maratón de Madrid, en un tiempo de 2 horas, 20 minutos, por delante de las primeras cabezas de serie de esta modalidad deportiva. Carmona Páez reside desde hace tres años en San Fernando. Por razones de trabajo (es militar de profesión); su esposa, Carmen, también es chiclano, y tienen un hijo. Los premios que esta victoria le han deparado se traducen de manera efectiva en tres relojes, una Mazorca de bronce, el trofeo con el escudo de Madrid y lo que para el atleta supone el de mayor importancia, la posibilidad confirma-

da de su participación en el maratón de Nueva York, el próximo mes de octubre.

¿Cómo nació tu afición al atletismo? -En el Instituto, en Chiclana. Practicábamos baloncesto y balonmano, sin que se le prestase mucha atención al atletismo. Pero en unas pruebas que hicimos los muchachos, destaqué, se ampliaron a nivel provincial, y hay empezó todo. Comencé a entrenarme por mi cuenta, hasta que conocí a un entrenador en San Fernando, a Guillermo Malvido; desde entonces estoy entrenando con él, hace aproximadamente unos diez años.

¿Te ha ayudado mucho Guillermo Malvido? -Sí, Guillermo, en lo poco o lo mucho que yo haya conseguido, tiene el 50% de mérito. Entiendo que es fundamental la labor de un entrenador en los éxitos que pueda obtener un deportista.

¿Desde cuando practicas el atletismo?

-Empecé en el año 72, en una carrera en la Feria de Chicla-

na, que organizaba el Ayuntamiento y la dirigió Pepe Jaramago. Ahora bien, en serio, a base de entrenar de forma adecuada, me inicié entre el 74 y el 75.

¿Ganaste esa carrera accidentalmente? -Sí, la gané, y precisamente eso me hizo meterme más en el mundillo del atletismo, porque entonces yo tenía catorce años y los demás estaban entre los 15 y los 20 años. Me aficioné, tomé confianza y ya no se me ha ido el gusanillo...

-Al margen de Guillermo Malvido, ¿quién te presta ayuda en tus principios?

-Ayuda económica no he tenido ninguna. El deporte me cuesta dinero, incluso ahora. Cero de ayuda. De la Federación, los atletas no contamos más que con una muy pequeña colaboración de dinero, que no alcanza ni al 50% de los gastos de desplazamiento. En los viajes, comemos a base de bocadillos y nos alojamos en las pensiones más baratas. Un calvario. En España no hay duda de que es un calvario dedicarse al atletismo. Creo que hay algo de maso-

quistas en nosotros: es duro, durísimo, al mantenerse en forma y entrenar constantemente para al final no obtener compensación económica. El presidente provincial de la Federación de atletismo, Domingo d'Armas, es completamente nulo en su gestión de apoyo al atletismo.

¿Tampoco se os ayuda en la reposición de materiales?

-No. Ahora mismo acabo de comprarme unas zapatillas, para correr la maratón de Madrid, y las estoy pagando a plazos...

Afortunadamente la calidad es buena, y no es normal que en el transcurso de los 40 kms. Se rompan, pero hay que tener en cuenta que para llegar a este tipo de carrera es preciso entrenarse durante muchísimos kilómetros. Yo entrené durante 1.300 kms. Para poder presentarme en Madrid con mi marca de 2h. 20m., y fueron varias las zapatillas que fueron quedando en los caminos de Camposoto, El Sotillo, Campano, La Barrosa, Sancti-Petri

(Continúa en la página 5)

ENTRENO PARA 10'30 EN 3000mts.

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1.-60' cómodo | 16.-20' cómodo 20x100m en 21''+100m en 25'' |
| 2.-20' cómodo +5x200mx38' | 17.-60' cómodo. |
| +5x200x36'' recup. 2' parado. | 18.-repetir 4º día. |
| 3.-60' cómodo. | 19.-50' cómodo. |
| 4.-20' cómodo 2x7 cuestas 100m | 20.-descanso. |
| rápido recup. Bajada al trote. | 19.-50' cómodo. |
| 5.-60' cómodo. | 21.-repetir 7º día. |
| 6.-descanso. | 22.-60' cómodo. |
| 7.-20' cómodo estirar 2x900m el 1º | 23.-repetir 2º día. |
| en 3'10 el 2º 3'05 | 24.-60' cómodo. |
| 8.-60' cómodo. | 25.-20' cómodo 1x1000m 3'20''. |
| 9.-20' cómodo estirar 2x4x300m | 26.-40' cómodo. |
| en 1' recup. 2' parado. | 27.-descanso. |
| 10.-60' cómodo. | 28.-20' cómodo 1x1800m rápido. |
| 11.-repetir 4º día. | 29.-40' cómodo. |
| 12.-60' cómodo. | |
| 13.-descanso. | |
| 14.-20' cómodo 2x1000m | |
| el 1º 3'30 el 2º 3'25. | |
| 15.-60' cómodo. | |

ENTRENO PARA 11' EN 3000mts.

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1.-60' cómodo | 16.-repetir 2º día. |
| 2.-20' cómodo 20x100mx20'' | 17.-50' cómodo. |
| recuperar trote. | 18.-20' cómodo 10' ritmo 4' + 10' cómodo. |
| 3.-50' cómodo. | 18.-60' cómodo. |
| 4.-20' cómodo 2x7 cuestas 100m | 19.-60' cómodo. |
| rápido recup. Bajada al trote. | 20.-descanso. |
| 5.-50' cómodo. | 21.-20' cómodo + 2000m 7'. |
| 6.-descanso. | 22.-40' cómodo. |
| 7.-20' cómodo 2x1000m 3'30 | 23.-repetir 4º día. |
| recuperar 4' parado. | 24.-30' cómodo. |
| 8.-50' cómodo. | 25.-20' cómodo estirar+ 1000m 3'25''. |
| 9.-20' cómodo estirar 10x300m | 26.-30' cómodo. |
| los 5º 1'05 resto 1'03 recup | 27.-descanso. |
| 1' parado. | 28.-20' cómodo estirar +2.700m rápido. |
| 24.-30' cómodo. | 29.-40' cómodo. |
| 10.-50' cómodo. | |
| 11.-repetir 4º día. | |
| 12.-40' cómodo. | |
| 13.-descanso. | |
| 14.-20' cómodo estirar 2x1000m | |
| el 1º 3'40 el 2º 3'35. | |
| 15.-40' cómodo. | |

CINCO SESIONES CLAVE

El entrenamiento recomendado es para el corredor que desee una mejora en su velocidad del umbral aeróbico (ritmo de competición).

1º.- 25 minutos de carrera de ritmo, 8 segundos más lento que el ritmo de umbral anaeróbico (de manera general puede relacionarse con el ritmo medio de una competición sobre 10 Kilómetros.). Así, por ejemplo, en un corredor que realiza una marca en 10 Kilómetros de 40 minutos, su ritmo de umbral anaeróbico será de 4 minutos el kilómetro. Por tanto, en el entrenamiento que nos ocupa debería correr los 25 minutos a un ritmo de 4'08".

2º.- 2 x 10 minutos de carrera a ritmo de umbral anaeróbico, con 3 minutos de recuperación entre cada repetición. En el ejemplo que hemos puesto del corredor de 40 minutos en 10 kilómetros, correría en los 10 minutos 2,5 kilómetros a un ritmo de 4 minutos el kilómetro.

3º.- 2 kilómetros a ritmo de

umbral anaeróbico, 5 minutos de recuperación y 1 kilómetro a 10 segundos más rápido que el ritmo de umbral anaeróbico. Para nuestro corredor los 2 kilómetros en 8 minutos y el kilómetro en 3'50".

4º.- 4x1 con 2, 3 y 4 minutos de recuperación en 10 segundos más rápido que el ritmo de umbral anaeróbico. El ritmo de un kilómetro sería de 3'50" para nuestro corredor del ejemplo. La razón de realizar una recuperación progresiva 2, 3 y 4 minutos es la de asegurarse que el ritmo propuesto se realizará sin gran esfuerzo.

5º.- 2x 6x 400 metros con 2 minutos de recuperación entre repeticiones y 5 minutos entre series a un ritmo de 20 segundos más rápido que el ritmo del umbral anaeróbico. Para nuestro ejemplo: 20 segundos serían 3'40" los 1000 metros por lo tanto a 1'28" los 400 metros.

IMPORTE:
TANTE:

Todas las sesiones específicas estarán precedidas

de un calentamiento de 20 minutos de carrera suave, más estiramientos y ejercicios de carrera. Las 5 sesiones específicas pueden realizarse como hemos propuesto una vez a la semana, en semanas sucesivas y en el orden en que están establecidas.

Ante todo hay que ser paciente y no obsesionarse con que la mejora aparezca rápidamente, os aseguro que llega.

Buen entreno.

(José A. Díaz Anillo)

"Hay que ser paciente y no obsesionarse con que la mejora aparezca rápidamente"

(Viene de la página 4)

-Haber ganado en Madrid, después de lo oído, no es merced a un golpe de fortuna...

-Por supuesto que no hay mucha gente que considera que ha sido una sorpresa, pero no es así. Ha habido mucho trabajo que hacer con anterioridad. En el deporte no creo en sorpresas, sino en el esfuerzo, en el sacrificio. Gané la maratón porque lo hice en el tiempo para el que estaba preparado a conciencia, 2h 20m. El atletismo llega a ser pura matemática; si el siguiente hubiera podido rebajar ese tiempo, yo no hubiera ganado, pues yo bien sé que hoy por hoy no puedo mejorar esa marca.

-¿Quiénes fueron los contrincantes más fuertes?

-El más fuerte era Ricardo Ortega pero se retiró en el km. 15 por no estar en buena forma. También estaban presentes Fernández Gaitán, que fue campeón de España de cross y tiene 2,15 en maratón, pero que en Madrid quedó tercero. Y Santiago Maguán, que luchó mucho, casi siempre marcando el tren de

cabeza.

-¿Crees que se han abierto las puertas tras tu triunfo?

-No. Mi triunfo en Madrid no es suficiente para librarme de los problemas económicos y conseguir la necesaria ayuda...Deberé seguir entrenando en las mismas condiciones. He tenido una oferta de un equipo de Málaga, pero en condiciones también bastante maillitas.

-¿Consideras que tu actual entrenador es el adecuado a partir de ahora?

-Bueno ya he dicho que casi todo se lo debo a Guillermo Malvido, sobre todo moralmente: en alguna ocasión evito que me retire, que coigase las zapatillas... Pero también es cierto que para rebajar esas 2h. 20m. es posible que precise otro entrenador más experimentado. Puede que yo esté equivocado, pues ni mucho menos subestimo a Malvido, pero para rebajar mi marca es probable que necesite de otro asesoramiento; no sé si todo consistirá en que Guillermo haga unos cursillos, ya lo hablaremos, de manera que pueda dirigirme en la siguiente etapa

de mi carrera deportiva.

-¿Cuál es tu próximo objetivo?

-El inmediato, prepararme para el maratón de Nueva York, en octubre. Tendré que ganar en velocidad en estos meses, rebajar al menos dos minutos... A largo plazo pienso en la Olimpiada de Barcelona (año 92).

-¿Que papel piensas hacer en Nueva York?

-No tengo ninguna posibilidad de ganar. Según mis referencias, allí habrá varios que rebajen las 2h. 20m. Mi presencia allí solo me valdrá, en términos taurinos, para "placearme", foguearme internacionalmente.

-¿A qué atleta de tu especialidad admiras más?

-Cuando se habla de un atleta de talla, hay que referirse siempre a Mariano Haro, cuatro veces subcampeón del mundo de campo a través, que dicho sea de paso es la modalidad que más me gusta. A Mariano le ha faltado tener unos centímetros más de estatura, para las zancadas finales. Dentro de las maratones el que promete mucho es Santiago Delaparte,

que tiene el mismo entrenador que Mariano, es decir, Cisneros.

-¿Características físicas del atleta ideal para maratón?

-De 1,70 a 1,80 estatura, delgado, poco peso, que aguante bien el ritmo a otro y que en el último kilómetro se capaz de escaparse.

-¿Una ilusión?

-Ganar un campeonato de España, y por supuesto el día de mañana, una medalla olímpica. Con esa ilusión me preparo y me entreno.

-¿Que tipo de vida debe hacer un atleta? ¿Hasta qué edad puede mantenerse en forma?

-No fumar ni beber; el alcohol es veneno para un deportista. En cuanto a la edad, está demostrado que aún se mejora rebajando los treinta y cinco. Creo que a los 40 años todavía puede aspirarse a ganar una medalla olímpica... Por ese lado, aún tengo tiempo...

-Camblando de tema..., tus paisanos han asimilado muy mal ciertas declaraciones tuyas en la TV en las que no manifestaban tu lugar de nacimiento...

-Es cierto. He oído comentarios al respecto y lo siento. Lo

(Viene de la página 5)
siento mucho. No es disculpa, pero me puse nervioso ante las cámaras, y quise referirme a la provincia donde nací, Cádiz, y no se me ocurrió en ese momento concretar el lugar exacto, Chiclana.

Pero lo único cierto es que me siento chiclanero hasta los tuétanos.
Y Rafael Carmona Páez, vencedor de la última maratón madrileña, nos expresa su cariño hacia las Ferias de San Antonio,

hacia los chiclaneros, sus paisanos, y aconseja a cuantos realizan atletismo que perseveren, y nos recuerda el refrán: "el que la sigue la consigue"... *fin de la entrevista*

EL VINO: UN ALIMENTO

Se habla del vino en la actualidad, como de una bebida alcohólica pero no es solo eso.

Hoy en día hay múltiples estudios que confirman que el vino previene la ceguera y el Alzheimer en los ancianos, además se sabe que previene de enfermedades cardiovasculares ya que produce una vaso dilatación periférica que da la sensación de calor. Presenta también una suave acción diurética que facilita el trabajo del corazón; pese a todo esto, hay que recalcar que el vino continúa siendo un alimento y no un medicamento.

El vino ha de ser consumido de manera continua y moderada, siempre durante las comidas y preferentemente por la noche (la alco-

holemia se eleva más por las mañanas), conviene también guardar periodos de abstinencia, todo esto como continuación de una cultura típica de las civilizaciones mediterráneas, que difiere mucho del consumo excesivo en fiestas y fines de semana, como ocurre en la movida nocturna.

Químicamente, el vino contiene ácidos benzoicos, cinámicos derivados de la tiroxina y otros elementos como antioxidantes que benefician al organismo una vez metabolizados. El hígado es capaz de metabolizar aproximadamente 500cc de alcohol etílico en 24 horas y esto favorece la producción de bilis en el hígado. El vino contiene casi todas las vitaminas hidrosolubles y tiene

un contenido en hierro entre 5 y 10 mg por litro (por lo que es muy indicado en casos de anemia), hoy en día es práctica corriente y autorizada la adición de vitamina C al vino, poco antes del embotellado. La vitamina A es la que se encuentra en menor cantidad, pero encontramos varias de las vitaminas del complejo B. Además, los vinos, sobre todo los tintos son bactericidas.

Por todo esto, es muy recomendable el consumo de vino, sobre todo para deportistas como nosotros, siempre que se haga con moderación.

(Arturo J. Castellanos Rodríguez)

"Ha de ser consumido de manera continua y moderada, siempre en las comidas"

(Viene de la página 14)

Con ellos se nacen:

-Dismetrías anatómicas como diferentes longitud de piernas.

-Genu Valgus o piernas en X (rodillas metidas hacia dentro).

-Genu Varum o piernas () (lo que vulgarmente se llama "zambo").

Sobre ellas se puede actuar reforzando las zonas débiles que generan, pero su corrección funcional total es prácticamente imposible.

2.- Anormalidades funcionales.

Se crean por:

-No curar bien las lesiones (esguinces repetidos, por ejemplo).

-No trabajar la técnica de carrera.

-No eliminar las frecuentes contracturas musculares (no hacer estiramientos, no hacer masajes etc...).

3.- Problemas Biomecánicos de pies y piernas:

-Excesiva pronación (hasta 6-8° son normales y no precisan corrección ortopédica). (Pronación: la planta del pie va hacia fuera).

-Excesiva supinación. Lo que disminu-

ye la estabilidad y la absorción del impacto. (Supinación: la planta del pie va hacia adentro).

4.- Mala Biomecánica de la pelvis:

-Excesiva inclinación anterior: incrementa exageradamente la lordosis lumbar (curvatura lumbar) y traerá problemas de espalda. Aunque muchos atletas africanos corrían así

(Yifter, Ngugi), nada mas hay que fijarse ahora en la estupenda figura del mejor fondista mundial en la actualidad Gebreselassie.

-Excesiva inclinación lateral (por escoliosis): Desviación lateral de la columna, cargando mas sobre un lado.

-Movimiento Pélvico asimétrico: importantes atletas, sobre todo mujeres, corren con una pierna de forma "pendular", y con otra de forma circular.

Seguro que más de un compañero, se ha visto retratado en cualquiera de los aspectos mencionados. ¡Paciencia compañeros, paciencia!, que todo llegara a su debido momento si sabemos esperar; tened en cuenta el

último dato que os voy a facilitar: Los corredores que más se lesionan siempre presentan dos o más de estas anomalías o anormalidades biomecánicas descritas. Teniendo en cuenta y a modo de resumen os daré cinco consejos prácticos para evitar algunas lesiones:

- 1.- Eliminar las contracturas musculares mediante estiramientos y masajes
- 2.- Curar bien las lesiones.
- 3.- Trabajar la técnica de carrera.
- 4.- Utilización de plantillas correctoras cuando se necesiten.
- 5.- Fortalecer los músculos de las piernas y trabajar los abdominales.

(José M^o Ramírez Rubio)

"¡Paciencia compañeros, paciencia! Que todo llegara a su debido momento"

PORQUE NOS LESIONAMOS

Esa es la eterna pregunta que nos golpea machaconamente el cerebro, sobre todo cuando estamos lesionados. Si hurgamos un poco en nuestras últimas semanas de entrenamiento, seguro que encontramos una respuesta, y casi todas las respuestas coinciden en una sola dirección: NO TENEMOS PACIENCIA, y esa es la mejor virtud que puede tener un corredor de fondo. Todos queremos unos resultados excelentes en un breve espacio de tiempo, trabajamos en exceso y nos lesionamos.

(Seguro que el que haya leído hasta aquí, ya habrá esbozado una sonrisa).

Pero aún así, muchos corredores y deportistas en general se siguen haciendo esta pregunta, indicando que el cuerpo es una máquina perfecta y lo cuidamos, ¿Por qué nos lesionamos entonces?

Es verdad, que el corredor de fondo, suele ser un deportista metódico y cuidadoso. También es verdad que entrenando con un

poco de sentido, debía ser suficiente para minimizar el riesgo de lesión. Cuantas veces nos hemos repetidos a nosotros mismos, o se lo hemos comentado a un compañero más inexperto, los distintos factores como: "comienza siempre de forma gradual y progresiva", "escucha a tu cuerpo", "usa el calzado adecuado y comprueba que no esté gastado", "corre sobre superficie no muy dura, evitando el asfalto" o "calienta, enfría, y estira siempre". Seguro que de tanto escucharlos nos suena a muy familiar. Para colmo de males, todos conocemos a algunos corredores que hacen precisamente todo lo contrario y nunca se lesionan, ¡Caprichos del destino!

Según una mesa redonda que se produjo el año pasado en Madrid, de expertos en Medicina deportiva, la razón más poderosa que conduce a las lesiones atléticas es siempre biomecánica, y eso teniendo en cuenta que no hacemos un deporte de contacto, si no un

deporte donde la técnica individual y la forma de correr de cada uno son determinantes.

Según una encuesta realizada por la revista "CORRICOLARI" entre un nutrido grupo de corredores populares y elite, resultó que las lesiones más frecuentes eran las siguientes, y por este orden: las tendinitis, dolor de rodillas, esguinces y periostitis.

Por fallos biomecánicos se compromete la eficacia del movimiento, y al final ello conduce a la lesión deportiva. Por tanto, como predecible, estas lesiones deberían ser fáciles de evitar o prevenir, incluso en un esguince de tobillo o rodilla: ¡Cuántas veces nos torcemos el pie, y este aguanta sin lesionarse!

Problemas que causan lesiones.

Los expertos destacan cuatro grandes grupos de problemas generadores de las lesiones del corredor:

1.- Anormalidades estáticas.

(Continúa en la página 15)

*"NO
TENEMOS
PACIENCIA, y
esa es la mejor
virtud que puede
tener un corredor de
fondo"*

EL EXCESO DE ADHERENCIA AL ENTRENAMIENTO

Definición de adherencia al entrenamiento: podemos afirmar que la adherencia al entrenamiento no es otra cosa que el seguimiento que el deportista hace de un plan de entrenamiento previamente diseñado.

En el número anterior habíamos sobre el agotamiento físico y, especialmente, del psicológico y su relación con el entrenamiento. Hoy me voy a extender sobre lo que me parece es un tema interesante y que guarda relación con los temas anteriormente tratados: cómo nos afecta el seguir de forma inadecuada un entrenamiento deportivo.

Trataré de exponer algunas de las situaciones que nos predisponen a desarrollar un exceso de adherencia al entrenamiento (el déficit se tratará en otro momento).

Los excesos en la A. suelen estar relacionados con un elevado nivel de estrés, normalmente vinculado a

una falta de control sobre la situación deportiva, o asociada a una motivación muy alta pero incontrolada. Este comportamiento deportivo suele comenzar con el "premio" (en forma de halagos, comentarios positivos... referidos a la cantidad de entrenamiento realizado, que suele ser muy habitual en los entornos de los deportistas.).

Estrés y exceso de adherencia al entrenamiento.-

En el caso del estrés, las conductas de exceso de adherencia pueden servirle al deportista, para aumentar su percepción de control sobre las demandas deportivas y reducir el estrés que provocan éstas. Este efecto positivo inmediato, propicia que las conductas de exceso de adherencia resultan muy reforzantes (gratificantes) y, gracias a ello, se consolidan como hábitos que serán repetidos a lo largo de la vida deportiva del sujeto, con el correspon-

diente lastre negativo que ello supondrá. Debido a este hábito, el deportista tenderá a utilizar estas conductas de exceso de adherencia cada vez que perciba una falta de control y sufra ansiedad por este motivo. Pongamos un ejemplo:

A menudo, antes de las competiciones importantes, G, corredor de maratones, se encuentra muy tenso e inseguro; no confía lo suficiente en sus posibilidades y siente la necesidad de comprobar como se encuentra. Para ello, sin consultar con su entrenador, realiza una sesión de entrenamiento extra, que representa un auténtico "machaque" (estos de los que, algunos corredores, se sienten vanagloriar). Gracias a este trabajo extra G se siente mejor, más relajado: ha comprobado que se encuentra bien y su ansiedad ha desaparecido; sin embargo el desgaste

(Continúa en la página 8)

"No es otra cosa que el seguimiento que el deportista hace de un plan de entrenamiento"

(Viene de la página 7)

realizado le "pasa factura en la competición" y rinde, claramente, por debajo de sus posibilidades; sin duda, mucho peor que si hubiera descansado en lugar de desarrollar ese entrenamiento.

Motivación y exceso de adherencia al entrenamiento.-

En el caso de la motivación incontrolada, se produce un deseo desproporcionado de rendir bien y responder a las expectativas de los demás y de uno mismo, que eclipsa la perspectiva racional del entrenamiento y conduce al deportista a un comportamiento obsesivo, muy perjudicial para su salud y para su rendimiento.

Sirva de ilustración otro ejemplo:

B es un corredor altamente motivado. Entrena todo lo que puede por su cuenta y riesgo, cogiendo entrenamientos de aquí y allá. Sus descansos son mínimos. Se autoescribe tratamiento de vitaminas y otras sustancias que "a otros les han funcionado". Se siente bien porque "vive para triunfar" y hace todo lo posible para

ello. Sin embargo su exceso de adherencia repercute, negativamente en su rendimiento; y su motivación elevada se convierte en estrés: ahora le preocupa fracasar, y para evitarlo "sabe" que tiene que esforzarse más, culpándose por no intentarlo lo suficiente. B sigue sintiéndose bien cuando "se machaca", y con ello alivia lo mal que se encuentra por su bajo rendimiento.

En ambos casos, estrés y motivación, se puede observar un elemento común: la ausencia de control sobre la situación.

Prevención de el exceso de adherencia.-

Información y formación

Orientadas a que el deportista controle su propio entrenamiento; destacando la importancia de los períodos de descanso para el rendimiento, y enseñando al deportista a planificar su tiempo.

Control de la motivación

Mediante el establecimiento apropiado de objetivos, la elaboración de planes adecuados de actuación y el ajuste realista del rendimiento.

to.

Control del estrés
Entrenar al deportista en técnicas de manejo de ansiedad.

Como hemos visto es importante que nuestra adherencia al entrenamiento sea lo más equilibrada posible ya que, especialmente el exceso, pueden traer consecuencias muy negativas para la salud personal del atleta y ser una fuente inagotable de conflictos familiares, que pueden y deben ser evitadas.

(Julio Becerra Vicente)

"...el exceso, puede traer consecuencias muy negativas para la salud personal del atleta"

(Viene de la página 12)

cios para la rehabilitación de las lesiones de esta zona:

1.-Realizar 10' de nado continuo muy suaves cambiando cada 25 mts el estilo crol y espalda. Este nado continuo nos servirá de calentamiento general. 5'.

2.-Andar hacia delante y hacia atrás muy suave. 5'.

3.-Realizar movimientos de abducción y aducción en posición prono y supina. 5'.

4.-Batido de piernas de crol ayudados con la tabla sin realizar movimientos laterales del tobillo. 5'.

5.-Realizar movimientos de piernas de braza normal y en posición de espalda. 5'.

6.-Movimientos de carrera dentro del agua aumentando la intensidad poco a poco. 10'.

7.-Realizar movimientos de delfín en posición prono y supina. 5'.

8.-Realizar 10' de nado continuo sin mover las piernas o moviéndolas suavemente.

9.-Estiramientos dentro del agua de toda la extremidad

inferior durante 10'.
-Para el tratamiento de este tipo de lesiones no es recomendable el uso de las aletas ya que el trabajo con éstas nos va a producir una sobrecarga en la zona afectada.

-Como en el tratamiento de las lesiones de los anteriores puntos, los ejercicios propuestos pueden variar de intensidad y duración dependiendo de las necesidades de cada persona y del grado de la lesión.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA EXTREMIDAD INFERIOR.

A continuación voy a enumerar una serie de ejercicios, los cuales se pueden realizar en cualquier tipo de piscinas y nos van a servir para el desarrollo de las extremidades inferiores y que con distintas intensidades los podemos utilizar para el fortalecimiento de las piernas cuando tengamos una lesión que no nos permita la carrera a pie. Este trabajo en piscina con estos ejercicios nos va a ayudar a que la musculatura no se atrofie mientras nos dure el tiempo de inactivi-

dad del entrenamiento de carrera y a la vez nos servirán para que cuando empecemos los entrenamientos la puesta en forma sea mucho más rápida.

-ANDAR A ZANCADAS GRANDES. Este ejercicio se realiza con la ayuda de un material que nos ayude a flotar.

-MOVIMIENTOS DE PEDALEO. Estos movimientos se pueden realizar hacia delante, atrás, utilizando la esquina de la piscina para tener una posición más cómoda.

-MOVIMIENTOS DE ADUCCIÓN Y ABDUCCIÓN DE LA CADERA (abrir y cerrar piernas). Para realizar este ejercicio podemos adoptar distintas posiciones como, sentados, con las caderas flexionadas, tumbados hacia abajo o hacia arriba.

-ROTACION DE LA CADERA. Giros con las rodillas flexionadas o extendidas.

-FLEXION Y EXTENSION DE LA CADERA.
-MOVIMIENTOS DE CARRERA. Correr en el agua ayudado de algún material que nos permita flotar con comodidad (manguitos).

-BATIDO DE PIERNAS CON ALETAS. Las

aletas son muy importante en el desarrollo de la musculatura de las piernas, aunque su utilización la debemos limitar según la lesión que tengamos.

Todos estos ejercicios y la combinación entre ellos nos van a ayudar al fortalecimiento de las extremidades inferiores y a la recuperación de la zona lesionada.

Para terminar sólo me queda decir que todo el trabajo propuesto anteriormente es muy fácil de realizar en cualquier piscina y con él buscamos principalmente estos dos objetivos:

1.-Mejorar el tiempo de recuperación de las lesiones.

2.-Mantener la capacidad aeróbica, tan importante en el corredor de fondo.

(Rafael González Braza)

(Viene de la página 11)

das. 5'.

4.-Movimientos de tijeras con las piernas ligeramente flexionadas. 5'.

5.-Movimientos de flexión y extensión de caderas con movimientos de brazos del estilo braza (rana). 10'.

6.-10' minutos de natación continua sin forzar la zona lesionada.

7.-Realizar círculos en ambas direcciones con la cadera. 5'.

8.-Batir y dar patadas en posición de espalda y de crol. 5x2'.

9.-Movimientos de crol y espalda utilizando aletas para fortalecimiento de la zona. 5'.

10.-Estiramientos dentro del agua utilizando la pared de la piscina. 10'.

-Estos ejercicios los debemos de realizar de forma progresiva aumentando o disminuyendo los intervalos de trabajo o de descanso de acuerdo con las necesidades propias de cada corredor.

LESIONES PRODUCIDAS EN LA RODILLA

La terapia acuática es vital para la rehabilitación de las lesiones de esta articulación ya que es una de las más sufri-

das en cualquier deporte. Dentro de las lesiones más comunes en la articulación de la rodilla se pueden tratar en la piscina todos los esguinces, estiramientos, combinados con lesiones de los meniscos.

-Programa de ejercicios para la rehabilitación de las lesiones de esta zona:

1.-Nadar solo con brazos durante unos 10' utilizando algún material entre las piernas para mantener la flotación en el agua.

2.-Andar a zancadas lentamente abriendo los pasos todo lo que podamos. 5'.

3.-Realizar el movimiento de pedaleo hacia delante durante 5'.

4.-Realizar movimientos de abducción y aducción de la cadera en posición vertical. 5'.

5.-Realizar batido de piernas del estilo crol lentamente ayudados con una tabla. 5'.

6.-Realizar los movimientos de la carrera dentro del agua. 5'.

7.-Batido de pies del estilo crol y espalda con aletas, realizando el empuje con los cuádriceps. 5'.

8.-Batido de pies del estilo delfín en posición prono y supina. 5'.

9.-Realizar 10' de nado continuo con aletas. Podemos realizar cambios de estilos (crol y espalda).

10.-Realizar 10' de estiramientos de toda la extremidad inferior dentro de la piscina.

-Para realizar los ejercicios de rehabilitación de la rodilla tenemos que trabajar con un material nuevo, las ALETAS. Este material nos va a ayudar enormemente en el desarrollo de la fuerza del músculo cuádriceps el cual tiene nos ayudará bastante en la recuperación de la rodilla.

LESIONES PRODUCIDAS EN LA PIERNA, TOBILLO Y PIE

Al referirme a las lesiones producidas en la pierna, tobillo y el pie estoy hablando de todas las lesiones que se producen de la rodilla hacia debajo de la extremidad inferior. Entre las lesiones más comunes del corredor de fondo que se pueden trabajar en la piscina podemos tener: estiramientos del tendón de Aquiles y de los gemelos y esguinces laterales del tobillo.

-Programa de ejerci-

(Continúa en la página 13)

"el desarrollo de los cuádriceps nos ayudará a la recuperación de la rodilla"

EL CROSS POPULAR DE LA FERIA

Nuestro socio Manuel Bustillo nos ha cedido un programa del VI CROSS POPULAR celebrado en San Fernando el Domingo 15 de Julio de 1984, con motivo de la Feria del Carmen y de la Sal. Dadas las limitaciones técnicas del BOLETÍN no se puede apreciar con exactitud que la fotografía que en el programa aparece, nos muestra a Rafael Carmona con el dorsal 625 corriendo en solitario, presumiblemente en cabeza de la prueba a la altura de "La Soriana".

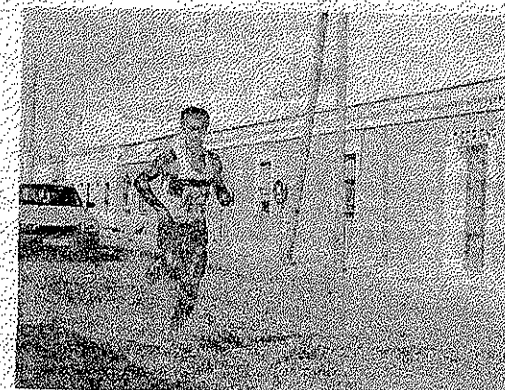
La carrera fue organizada por el Patronato Deportivo Municipal y patrocinada por el Ayuntamiento, la Junta de Andalucía y la Diputación Provincial.

La prueba se convocó para todas las categorías de ambos sexos, desde benjamines hasta veteranos.

La concentración fue en las instalaciones deportivas de la E.N. Bazán. Es curioso señalar; la denominación de la prueba, "cross popular"; hoy casi con toda seguridad se le llamaría

VI CROSS POPULAR

FERIA DEL CARMEN Y DE LA SAL



Domingo 15 de Julio de 1984

A las 9,00 horas

Organiza: Patronato Deportivo Municipal

PATROCINAN: EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SAN FERNANDO
JUNTA DE ANDALUCÍA
EXCMA. DIPUTACIÓN PROVINCIAL

"carrera popular". También hay reseñar, el que en un punto del reglamento de la prueba se exija como preceptivo para poder participar; el llevar ropa deportiva, hoy esto se da por hecho.

Se marcaron tres circuitos para las diferentes categorías; siendo el

circuito 3 el más largo y discurría por: Salida, Escuela T. Janer, Carretera Camposoto, San Onofre, San Marcos, Avda. Colón, Reyes Católicos, Caídos de la Cruzada, Almirante León Herrero, San Joaquín y Meta.

Espero que con estas letras, muchos de vosotros

hayáis recordado estas pruebas, en las que empezabais a amar este deporte, otros ya erais practicantes; a la mayoría nos ha servido para saber un poco como iban programadas en ese tiempo las carreras.

LA ZAPATILLA

Hoy es domingo y como todas las noches, ni dueño me deja lista para ser calzada, te preguntas quien soy, ¿no me conoces? Bueno me presento, soy una zapatilla creada para correr y darle comodidad a mi dueño.

El cual me mima mucho, ya que yo, orgullosa, me mima cara, no es vanidad por mi parte es la verdad.

Estoy descansando y mientras, estoy mirando a mi dueño, lo encuentro diferente, todavía no se ha puesto las calzonas, no veo que coja la bolsa de deportes, ni tampoco lo escucho decir que tiempo piensa hacer en la carrera, la verdad, me tiene mosqueada.

La tarde ya está llegando y en un momento me coge, me calza y ya estamos en la calle.

Camina rápido y yo lo presiento muy contento, la verdad el mosqueo no se me quita y yo sigo con mis dudas hacia mi dueño.

De pronto estamos delante de un grupo de hom-

bres, yo conozco a unos cuantos (Luis, Manolo, Enrique, mi amo Rafael) y le escucho que les habla a todos.

Señores ha llegado el momento, ya estamos en carrera, y hay que darle todo, esta carrera es diferente, pues tenemos que tener cuidado con las bandas, que caminen derechas, al frente, con pasos seguros, acompasados con buen oído para escuchar la música y que Dios nos dé fuerzas para llegar al Templo".

Yo humilde Zapatilla escucho todo y el mosqueo no se me quita.

De pronto yo camino, mi dueño lleva una cosa rara para mí.

Al rato me entero que es una almohada y al rato todos llevan lo mismo, y a todos los veo un algo encorvados y de pronto la oscuridad se nubla ante mí, me encuentro prisionero dentro de un cuadrado y estrecho, mis compañeras las otras Zapatillas casi se rozan unas con otras, yo me animo y sigo al ritmo de todas.

Aquí todas las Zapatillas somos iguales, no tenemos distinción de clases, todas le daremos lo mejor de nosotras para que nuestros dueños se sientan agradecidos.

Por fin el mosqueo que tenía se fue como en un suspiro. He comprendido todas las dudas que tenía hacia mi dueño y he comprendido todo lo anterior a mis dudas.

Hoy es Domingo de Ramos y mi dueño carga Las Columnas y yo esta humilde Zapatilla, estoy feliz de compartir con mi dueño, este momento glorioso de ayudarlo a cargar, el peso Divino del Señor Atado a la Columna y su Madre Virgen de las Lágrimas y todavía esta modesta Zapatilla de deporte hecha para correr, se siente orgullosa y feliz de que mi dueño me halla apartado este día de las angustias galopadas para que yo, acompañe a ritmo lento y relajado, para sentir esa bonita oración que es la Música de la Semana Santa de la Isla.

¡Ah! Y no

he dicho lo mejor, mi amo es Cargador y pertenece a la cuadrilla del Amigo del Cargador.

(A. Espiau Castejón)

"estoy feliz de compartir con mi dueño, este momento glorioso de ayudarlo a cargar"

UNA ALTERNATIVA AL TRABAJO DEL CORREDOR LESIONADO

Los ejercicios de rehabilitación en el medio acuático nos ayudan enormemente a recuperarnos de cualquier lesión deportiva con mayor rapidez que si lo hacemos en otro medio distinto. El ejercicio acuático terapéutico es muy beneficioso cuando deseamos que el cuerpo trabaje en un estado de ingravidez parcial por causas de inflamación, dolor, espasmos musculares o falta de movimiento articular.

Dentro de las diferentes lesiones que puede tener un corredor de fondo, lo que voy a intentar dar es un trabajo terapéutico que nos va servir para fortalecer y recuperar toda la extremidad inferior del corredor (pelvis, cadera, muslo, pierna, tobillo y pie).

Aunque el objetivo principal de este trabajo vaya a ser la recuperación de la lesión producida, no vamos a olvidar el desarrollo de la capacidad aeróbica del corredor, la cual es la vía energé-

tica principal que utiliza el atleta para mejorar el rendimiento deportivo, y que en el medio acuático nos va a permitir desarrollarla sin influir negativamente en la lesión producida y en el entrenamiento específico del corredor de fondo.

Para el desarrollo del trabajo de rehabilitación en el medio acuático vamos a necesitar solo un tipo de material que nos ayude a mantener la flotación en una posición cómoda, estos materiales pueden ser: cinturones de flotación, tablas, cilindros flotantes, etc... todos ellos muy comunes y que se podrán encontrar en cualquier piscina pública.

Dentro de este programa de rehabilitación vamos a diferenciar a la hora de realizar diferentes ejercicios entre:

- Lesiones producidas en la pelvis, cadera y muslo
- Rodilla
- Pierna, tobillo y pie
- Ejercicios para el desarrollo de las

extremidades inferiores

LESIONES PRODUCIDAS EN LA PELVIS, CADERA Y MUSLO

Las lesiones de la pelvis, cadera y muslo son las más frecuentes en corredores de fondo y en ellas se pueden incluir las contusiones de la cresta ilíaca, lesiones de glúteos, cuádriceps y músculos de la parte de atrás del muslo y aductores. Estas lesiones son las más comunes entre los corredores aunque el trabajo que voy a proponer es aplicable a otras lesiones que se puedan producir en esta zona del cuerpo.

Programa de ejercicios para la rehabilitación de las lesiones de esta zona:

- 1.-Andar hacia atrás y adelante lentamente sujetos a un material flotante (M.F.) 5'.
- 2.-Pedalear hacia atrás y adelante sujetos a un M.F. 5'.
- 3.-Relajación en posición de espalda con rodillas y caderas un poco flexiona-

(Continúa en la página 12)

"nos ayuda a recuperarnos de cualquier lesión deportiva con mayor rapidez"