

PUNTOS DE ENCUENTRO
DE NUESTRO CLUB
CUALQUIER DÍA
DE LA SEMANA



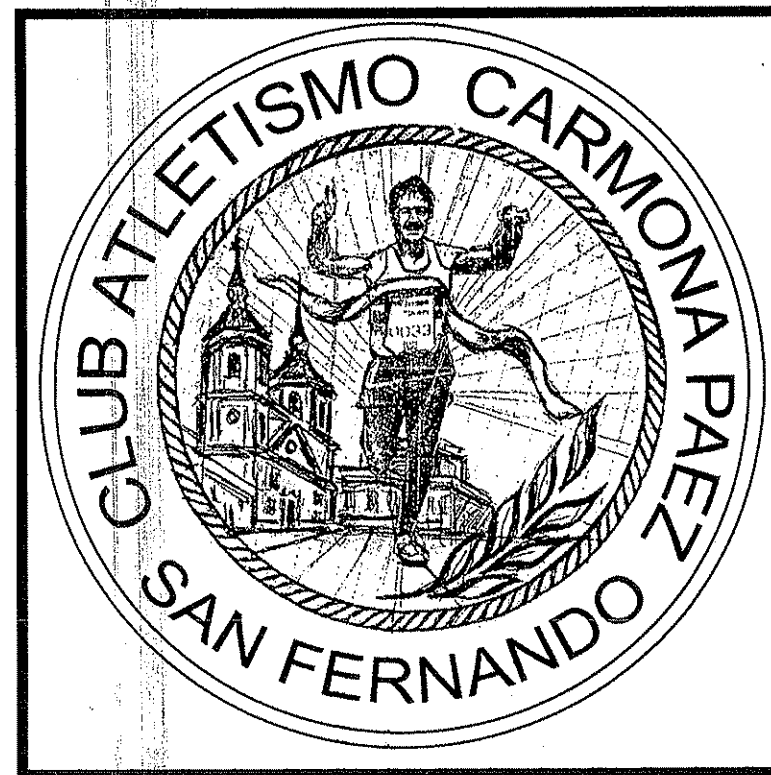
C/Real, 167 Teléfono 956 891898
pregunta por Manolo



C/Real, 160 Teléfono 956 882767
pregunta por Enrique

REUNIONES TODOS LOS
VIERNES A LAS 21'30H EN EL
BAR LOS ARCOS DE LA CA-
LLE SAN AGUSTIN JUNTO A
BORREGO

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ



BOLETÍN

Número: 14
Diciembre 2001

Han participado en la edición de este número:

José M^a Ramírez Rubio: *Testimonio "Del azul del cielo al más rojo de los infiernos".*
"Por justicia".
 Enrique Pérez Traverso: *"Próxima carreras".*
"Resultados carreras".
"Noticiero".
 Francisco J. Pardo León: *"Masajes Terapéuticos".*
 Manuel Camacho Blanco: *"Entrenamientos".*
 Julio Becerra Vicente: *"Pensamiento y conducta".*
 Manuel Andréu Suárez: *"Mas vale tarde que nunca".*
"Cuadro de pasos Km. en maratón".
 Julio J. Gil Piñero: *"Héroes de leyenda".*
 Marcelino Varela Ferreiro: *"Beber para ganar".*
"Las sales minerales".
 Rafael A. Galea Palacio: *Humor.*
 Luis Alonso Capinetti: *Humor.*
 José A. López de la Haba: *Redacción. (La serie, Noticiero, Asamblea General, Cuadro de pasos Km. maratón, felicitación de Navidad, pasatiempos; últimas noticias).*

Fotografías cedidas por: José M^a Serrano Campos.
 Manuel Delgado Servan.
 Enrique Pérez Traverso.

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			

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			

C.A. CARMONA PÁEZ



BOLETÍN
NÚMERO 14

BOLETÍN
Diciembre-01

LA SERIE

CONTENIDO:

Noticiario	3
Beber para ganar	5
Próximas carreras	5
Cuadro tiempos	6
Asamblea general	7
Más vale tarde	8
Resultados carreras	8
Las sales minerales	9
Héroes de leyenda	10
Pensamiento y ...	12
Masaje Terapéutico	16
Testimonio	19
Por justicia	20
Entrenamientos	21
Pasatiempos humor	22
Album	24

Por fin llegó el frío, y vaya con el frío, yo pensé que este año no sacaba las mallas y las sudaderas del armario; y he sacado el gorro, los guantes y todo el equipo apropiado para combatirlo, y es que en diciembre si no hace frío parece que no es diciembre y que no estamos en Navidad. En diciembre, nuestro CLUB, se prepara para celebrar las Navidades. Cuando en los supermercados aparecen los turronec y polvorones, mucho antes de que se empiecen a colocar las bombillas en las calles, nuestra Junta Directiva, empieza a preparar uno de los actos más importantes y entrañables que se celebran en nuestro CLUB, la Cena de Navidad. Es el acto en que nos reunimos en familia (la del Club de Atletismo Carmona Páez), para hacer público reconocimiento a las personas que quieren a nuestro CLUB y por supuesto para disfrutar de una magnífica cena.

Antes de presentar lo que va a ser este **BOLETÍN**, quiero agradecer el gesto que tuvo la Asociación de Vecinos Murallas de San Carlos de

Cádiz al insertar una frase en el cartel anunciador de la Carrera Popular que esta asociación organiza, por décimo octava vez el día 1 de Noviembre, la frase era "Rafael Carmona, siempre estará con los corredores". Este gesto viene a corroborar las buenas relaciones sociales que tiene nuestro CLUB en toda la provincia gaditana y que el nombre de Rafael Carmona sigue presente en el mundo del atletismo.

Estos dos meses que hemos dejado, de acuerdo con los resultados obtenidos por nuestros atletas, nos gustaría que se repitieran siempre. Prácticamente en todas las carreras que han estado presentes se han obtenido puestos de honor, en el NOTICARIO (página 3), tendréis cumplida cuenta.

En la páginas 5 y 9, Marcelino Varela, bajo los títulos "Beber para ganar" y "Las sales minerales" nos habla sobre los beneficios que nos reporta el agua y las sales minerales durante el ejercicio físico.

En la página 6, os

(Continúa en la página 2)

(Viene de la página 1)

presento una tabla con los tiempos de paso por kilómetro en la distancia de Maratón, es de mucha utilidad, pues conociendo vuestro paso por kilómetro podéis calcular como será el paso por los mismos (5, 10, 15, etc) y el resultado final.

El pasado mes de octubre se celebró la Asamblea General Ordinaria en el Colegio Público Reina de La Paz y a continuación en un salón anexo se celebró una copa, en la que tuvimos ocasión de departir con los compañeros sobre los acuerdos tomados en la Asamblea y sobre los proyectos personales. En artículo titulado "Asamblea General" (página 7) a modo de resumen os informo de lo que allí se trató.

En la página 8, Manuel Andréu, nos recuerda una fecha importante en la vida de nuestro CLUB, la de su nacimiento. Quizás la más importante.

En las páginas 10 y 11 Julio J. Gil nos habla sobre "Los héroes de leyenda", del maratón. Este artículo merece una lectura tranquila.

Julio Becerra, en su serie de psicología nos habla en las páginas 12 y 13 sobre "Pensamiento y conducta". Sin duda que nos veremos reflejados en algún grupo de corredores de los que habla.

En la página 14 aparece una fotografía que hizo nuestro socio José M^a Serrano en la Plaza de España de Cádiz, el día 1 de Noviembre, con motivo de la Carrera Popular Murallas de San Carlos.

En el BOLETÍN número 13 del pasado mes de Octubre, por error en la edición del mismo, se omitió gran parte del artículo de Francisco J. Pardo "Masaje Terapéutico", en este número, en las páginas 16 y 17, aparece al completo tal y como Javier nos lo hizo llegar. Os pido disculpas por el error y espero que sea de vuestro agrado el citado artículo.

A continuación en la misma página 17 Francisco J. Pardo nos habla sobre

"El masaje en la medicina deportiva" en su sección, Masajes Terapéuticos, correspondiente a Diciembre.

En la página 19, José M^a Ramírez con su estilo personal en la sección "Testimonio", nos habla de su experiencia en las carreras de las Nutrias Pantaneras de Ubrique y la popular de Jerez, con el título "Del azul del cielo al más rojo de los infiernos".

José M^a Ramírez en la página 20 rinde homenaje a una de las personas más queridas de nuestro CLUB, y lotitula "Por justicia".

Manuel Camacho en la página 21 nos ofrece los entrenamientos para los meses de Diciembre y Enero, pensando en el Maratón Ciudad de Sevilla, que se celebrará, Dios mediante, el 24 de Febrero.

El BOLETÍN a pretendido al incluir en la página 22 dos sopas de letras, que este no solo sea de lectura, sino que también tenga una sección de "Pasatiempos".

Se completa este BOLETÍN con una sección de "Humor" a cargo de Rafael A. Galea y Luis Alonso; en la página 23.

En las páginas 24 y 25 encontraréis fotografías de pasadas carreras.

El BOLETÍN desea que seáis muy felices estas Navidades en compañía de los vuestros y que en el año que viene se cumplan vuestros deseos deportivos. ¡¡¡FELICIDADES!!!

Recuerda que la Cena de Navidad está prevista para el próximo día 22 en la pizzería El Monjuit de la calle Colon. Oportunamente recibirás información de la Junta Directiva.

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

RECUERDA

Que las reuniones de los viernes son a las 21'30 horas en el bar los Arcos de la calle San Agustín junto a Borrego

RECUERDA

Que los puntos de encuentro son en la calle Real: Deportes "El Galeón" y "El Pasaje de la Música".

RECUERDA Que nuestro e-mail es:
<http://perso.wanadoo.es/franur.seijo>

RECUERDA Que la dirección de e-mail de Julio Becerra (psicología) es:
sitobarto@correo.cop.es

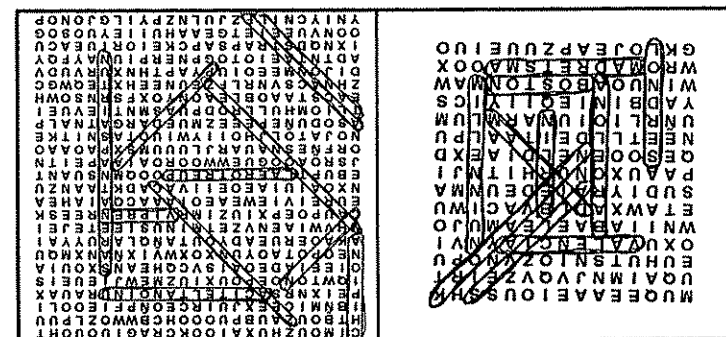
RECUERDA Que la web de J. Becerra (psicólogo) es:
<http://www.cop.es/colegiados/S-02633/>



OFERTA: descuentos en prendas deportivas.

No hace falta ser un gran conocedor de los temas relacionados con nuestro deporte para escribir en nuestro BOLETÍN, si tienes alguna experiencia o conocimiento que quieras compartir con todos nosotros, puedes hacérmelo llegar a través de Manolo Andréu en Deportes "El Galeón" o Enrique Pérez en el "Pasaje de la música"

RECUERDA LA CENA DE NAVIDAD ES EL SABADO DÍA 22 DE DICIEMBRE EN LA PIZZERÍA EL MONJUIT DE LA CALLE COLON



SOLUCIONES SOPAS DE LETRAS

ÚLTIMA HORA

Amplia participación de atletas de nuestro CLUB, el domingo 25 de octubre en varias carreras celebradas en la provincia de Cádiz.

Nuestro CLUB como siempre, estuvo ocupando los puestos de honor en las carreras programadas para el pasado domingo y dando altos indicios de participación en todas de ellas, hay que tener en cuenta que se celebraban tres pruebas.

Los resultados fueron los siguientes:

En la Carrera Popular de Merca Jerez, Pablo Fontán se clasificó en el primer puesto de la general, María del Carmen Peralta se clasificó primera en la categoría femenina y Pedro José Moreno séptimo en senior "B".

En la Carrera Popular de Vejer, Elena Aparicio fue la primera mujer en cruzar la línea de meta, José Antonio Díaz se clasificó en el tercer puesto de la categoría senior "B", Ricardo Salvador fue tercero en veteranos "A" y Antonio Cortejosa fue séptimo en senior "B".

Fue en el Puerto de Santa María, en la Carrera Popular de Puerto Menesteo, donde hubo mayor representación y donde se obtuvieron mayor número de

puestos de honor. José Antonio Butrón fue segundo en la general y primer senior "B", Francisco Acedo tercero senior "B", José Solano tercero en veteranos "B", Antonio Espiau primer veterano "C" y Manuel del Cid octavo en veteranos "B".

También nuestro CLUB estuvo en la Media Maratón de Córdoba, representado por trece atletas.

MAS CARRERAS:

MEDIA MARATON CIUDAD DE ECIJA
13.01.02

MEDIA MARATON CIUDAD DE MALAGA
07.04.02

Este BOLETÍN se cerró el 26 de Noviembre de 2001

Recuerda que la comida de Navidad está prevista para el 22 de diciembre.

FOTOGRAFIAS

página 3- José Mª Ramírez 3º veteranos "A" C.P. Nutrias Pantaneras Ubrique.

Pág. 4- Pablo Fontan y José Mª Butrón 1º y 2º senior "B" en Ubrique.

Pág. 11- participantes C.A. Carmona Páez en el Millennium Maratón de Madrid.

Pág. 14- participantes en C.P. Murallas de San Carlos de Cádiz (01-11-01)

Pág. 24- (arriba) M. Camacho y R. Ahumada 1º y 2º veteranos "A" C.P. San Carlos

Pág. 24- (abajo) Francisco Acedo y R. Ayala 1º y 3º senior C.P. San Carlos

Pág. 25- (arriba) Mª José López y Mª Carmen Moreno 1ª y 2ª veteranas C.P. San Carlos

Pág. 25- (abajo) participantes en la C.P. Los Chamuscaos (no tienen frío. A que no)

NOTICIARIO

Creo que las noticias más destacadas pueden ser, las victorias de Pablo Fontán en las carreras populares de la Peña Dosa y Bodegón la Cuesta de Chiclana; La reaparición de Elena Aparicio después de su nueva maternidad y la progresión de José Antonio Butrón, clasificándose en el segundo lugar de la general de la Media Maratón Marchena-Paradas-Marchena.

Otras noticias de interés son:

La clasificación de Francisco Acedo en el puesto 12 de la general y la clasificación entre los cincuenta primeros de Juan C. Gutiérrez y José M. Vargas en la Media Maratón de Marchena-Paradas-Marchena.

En la Carrera Popular de las Nutrias Pantaneras de Ubrique, nuestro CLUB volvió a ser la entidad que presentó el mayor número de atletas, en esta oca-

sión fueron 45 los representantes del Carmona Páez que cruzaron la línea de meta. En la misma prueba Pablo Fontan, como se mencionó anteriormente se clasificó en primera posición de la general y en senior "B", José A. Butrón fue 3º en la general y 2º senior "B". Otros clasificados en puestos de interés fueron: José A. Díaz que se clasificó 7º en la general, José Mª Ramírez que fue 9º y 3º en veteranos "A", Rafael Ahumada 4º en Veteranos seguido de Manuel Camacho 5º Veteranos "A". Hay que destacar a Francisco Acedo y Juan C. Gutiérrez que entraron entre los 25 primeros. Antonio Espiau recibió el trofeo al atleta más veterano.

En la Milla Urbana de Bellavista de Cádiz, Manuel Camacho vuelve a dominar en su categoría, veteranos "A", clasifi-

(Continúa en la página 4)



(Viene de la página 3)

cándose primero. Y Manuel Bustelo se clasifica 3º en veteranos "B".

Nuestro CLUB estuvo representado en el Millennium Maratón de Madrid por los atletas, Antonio Cortejosa, José Garcés, Manuel Delgado, Julio Berra, Julio Gil y José A. López.

En la Carrera Popular Murallas de San Carlos de Cádiz, nuestro CLUB volvió a ser la entidad más representada y cosecho varios puestos de honor. Estos fueron para Francisco Acedo 1º en Senior "B", Elisa Lizana fue 3ª en Júnior, Manuel Camacho y Rafael Ahumada 1º y 2º respectivamente en veteranos "A", José Solano y Antonio Espiau primeros en sus categorías veteranos "B" y "C", y María José López y Mª Carmen Moreno 1ª y 2ª en veteranas.

En la Carrera Urbana Ciudad de Chicla, conocida por todos como la del Bodegón La Cuesta, reapareció de forma brillante Elena Aparicio, que se clasificó en primer lugar de la categoría femenina, Mercedes Valdepeña fue 1ª en Senior, Mª Carmen Moreno 2ª en veteranas, José A. Butrino, Francisco Acedo y Roberto Meléndez fueron 1º, 2º y 4º respectivamente en Senior "B", Luis Valverde 3º en veteranos "A" y Antonio Espiau 2º en veteranos "C".

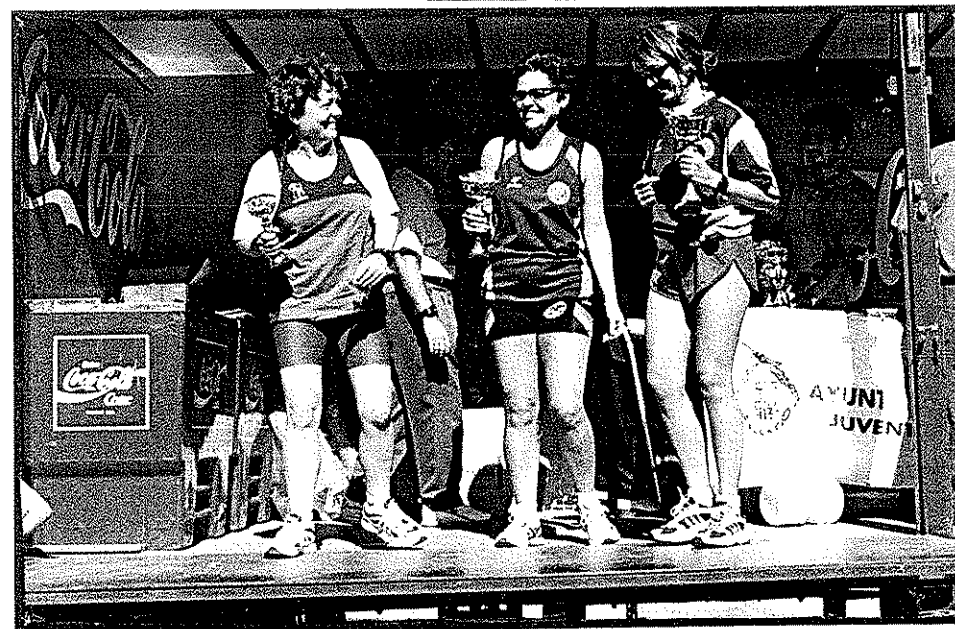
Este BOLETÍN envía un fuerte abrazo al atleta del Club Vipren de Chicla, Juan Antonio Cubiles, que se ha repuesto de una dura enfermedad. Animo, Juan Antonio deseamos verte pronto en el entorno de las carreras populares.



Está previsto que la Cena de Navidad se celebre en el Restaurante Monjuit, el día 22 de diciembre, oportunamente la Junta Directiva os informará al respecto.

Dos de nuestros socios han sido padres recientemente. José Manuel Gaviño Martínez y su esposa Loli, han sido padres por segunda vez de un niño al que le han llamado Jesús. Gregorio Hinojosa Bareas y su esposa Dolores, han sido padres por primera vez de un niño al que han llamado Manuel. Desde estas líneas, nuestro CLUB, les envía las más sinceras felicitades.

ALBUM



ALBUM



BEBER PARA GANAR

Para alcanzar los mejores resultados de nuestro ejercicio no solo es importante lo que uno come, sino también lo que bebe y cuando.

Cualquier atleta durante un entrenamiento ya sea moderado o fuerte puede fácilmente perder cerca de un litro de sudor, especialmente cuando el clima es caluroso y húmedo, esto puede llevar a una deshidratación. Deshidratación que puede debilitar tu rendimiento de varias maneras.

-Somnolencia.

-Náuseas.

-Calambres.

¿Qué líquidos debemos tomar antes, durante y después del ejercicio para permanecer hidratados?. Tomar agua suele ser suficiente, aunque bebidas especiales para deportistas y zumos de frutas diluidos podrían llegar a ser necesarios dado que contienen pequeñas cantidades de azúcar y sodio.

Indicaciones para una correcta

hidratación:

-Beber líquidos sin cafeína durante el día incluso aun no teniendo sed.

-Cuando te prepares para un trabajo fuerte debes beber aproximadamente ½ litro de líquido dos horas antes y ¼ entre 15 y 30 minutos antes.

-Durante el ejercicio ¼ de líquido cada 15 a 20 minutos.

-Si estas preparando una prueba, asegúrate de beber el suficiente líquido para reponer el perdido.

Este es un pequeño recordatorio que todos damos por conocido pero que no siempre cumplimos y quizás en muchas de las lesiones que padecemos es la explicación más sencilla: no tomamos el suficiente líquido. Algo tan sencillo y barato como no beber agua en cantidad suficiente puede impedir que realicemos una de nuestras pasiones: correr. El agua si es una sustancia milagrosa.

(Marcelino Varela Ferreiro)

PRÓXIMAS CARRERAS

09.12.01 C.P. Elio Antonio de Nebrija (Lebrija).

16.12.01 Medio Maratón Sevilla- Los Palacios.

23.12.01 C.P. A.A. V.V. San Juan de Cádiz.

29.12.01 San Silvestre de Chipiona.

31.12.01 San Silvestre de Jerez.

19.01.02 Cross de Puerto Real.

24.02.02 Maratón Ciudad de Sevilla.

10.03.02 Medio Maratón Bahía de Cádiz.

23.03.02 C.P. de Benalup Casas Viejas.

30.03.02 C.P. de Guadalcacín.

07.04.02 Medio Maratón Rota-Chipiona.

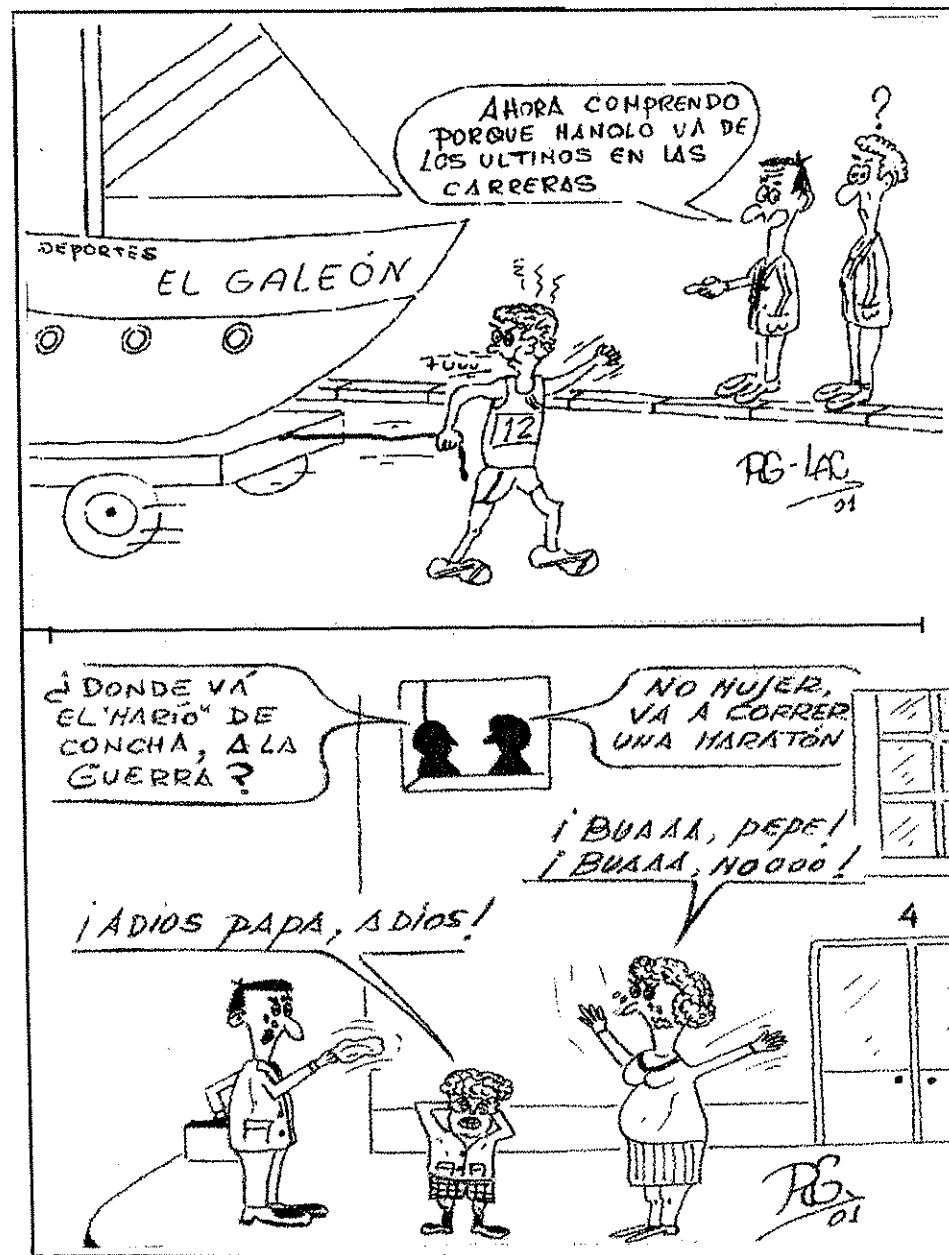
17/18/19.05.02 101 Kms de Ronda.



PASOS DE TIEMPO POR KM. EN MARATÓN

1km.	5km.	10km.	15km.	20km.	½ Maratón	30km.	40km.	Maratón
3:00	15:00	0:30:00	0:45:00	1:00:00	1:03:17	1:30:00	2:00:00	2:06:35
3:05	15:25	0:30:50	0:46:15	1:01:04	1:05:03	1:32:30	2:03:20	2:10:06
3:10	15:50	0:31:40	0:47:30	1:03:20	1:06:48	1:35:00	2:06:40	2:13:37
3:15	16:15	0:32:30	0:48:45	1:05:00	1:08:34	1:37:30	2:10:00	2:17:08
3:20	16:40	0:33:20	0:50:00	1:06:40	1:10:19	1:40:00	2:13:20	2:20:39
3:25	17:05	0:34:10	0:51:15	1:08:20	1:12:05	1:42:30	2:16:40	2:24:10
3:30	17:30	0:35:00	0:52:30	1:10:00	1:13:50	1:45:00	2:20:00	2:27:41
3:35	17:55	0:35:50	0:53:45	1:11:40	1:15:36	1:47:30	2:23:20	2:31:12
3:40	18:20	0:36:40	0:55:00	1:13:20	1:17:21	1:50:00	2:26:40	2:34:43
3:45	18:45	0:37:30	0:56:15	1:15:00	1:19:07	1:52:30	2:30:00	2:38:14
3:50	19:10	0:38:20	0:57:30	1:16:40	1:20:52	1:55:00	2:33:20	2:41:45
3:55	19:35	0:39:10	0:58:45	1:18:20	1:22:38	1:57:30	2:36:40	2:45:16
4:00	20:00	0:40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23	2:00:00	2:40:00	2:48:47
4:05	20:25	0:40:50	1:01:15	1:21:40	1:26:09	2:02:30	2:43:20	2:52:18
4:10	20:50	0:41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54	2:05:00	2:46:40	2:55:49
4:15	21:15	0:42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:39	2:07:30	2:50:00	2:59:20
4:20	21:40	0:43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25	2:10:00	2:53:20	3:02:51
4:25	22:05	0:44:10	1:06:15	1:28:20	1:33:10	2:12:30	2:56:40	3:06:22
4:30	22:30	0:45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56	2:15:00	3:00:00	3:09:53
4:35	22:55	0:45:50	1:08:45	1:31:40	1:36:41	2:17:30	3:03:20	3:13:24
4:40	23:20	0:46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27	2:20:00	3:06:40	3:16:55
4:45	23:45	0:47:30	1:11:15	1:35:00	1:40:12	2:22:30	3:10:00	3:30:26
4:50	24:10	0:48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58	2:25:00	3:13:20	3:23:57
4:55	24:35	0:49:10	1:13:45	1:38:20	1:43:43	2:27:30	3:16:40	3:27:28
5:00	25:00	0:50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	2:30:00	3:20:00	3:30:59
5:05	25:25	0:50:50	1:16:15	1:41:40	1:47:14	2:32:30	3:23:20	3:34:29
5:10	25:50	0:51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00	2:35:00	3:26:40	3:38:00
5:15	26:15	0:52:30	1:18:45	1:45:00	1:50:45	2:37:30	3:30:00	3:41:31
5:20	26:40	0:53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31	2:40:00	3:33:20	3:45:02
5:25	27:05	0:54:10	1:21:15	1:48:20	1:54:16	2:42:30	3:36:40	3:48:33
5:30	27:30	0:55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	2:45:00	3:40:00	3:52:05
5:35	27:55	0:55:50	1:23:45	1:51:40	1:57:47	2:47:30	3:43:20	3:55:35
5:40	28:20	0:56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:33	2:50:00	3:46:40	3:59:06
5:45	28:45	0:57:30	1:26:15	1:55:00	2:01:18	2:52:30	3:50:00	4:02:37
5:50	29:10	0:58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:04	2:55:00	3:53:20	4:06:08
5:55	29:35	0:59:10	1:28:45	1:58:20	2:04:49	2:57:30	3:56:40	4:09:39
6:00	30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35	3:00:00	4:00:00	4:13:10
6:05	30:25	1:00:50	1:31:15	2:01:40	2:08:20	3:02:30	4:03:20	4:16:41
6:10	30:50	1:02:140	1:32:30	2:03:20	2:10:06	3:05:00	4:06:40	4:20:12
6:15	31:15	1:02:30	1:33:45	2:05:00	2:11:51	3:07:30	4:10:00	4:23:43
6:20	31:40	1:30:20	1:35:00	2:06:40	2:13:36	3:10:00	4:13:20	4:27:14
6:25	32:05	1:04:10	1:36:15	2:08:20	2:15:22	3:12:30	4:16:40	4:30:45
6:30	32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:07	3:15:00	4:20:00	4:34:16

HUMOR



PASATIEMPOS

Busca el nombre de 10 clubes de atletismo de nuestro entorno

CIMOUZHUXAIOOKCRAGIUOUOHT	
HTBOUZAUBPUOOOHCBBWOZLPUU	
IBNMICEEXJUICEONPFIEOOLI	
PEIXNRSACITELTANOINURAUAX	S
IQWTONOEPOUXIUZMEWJIEUEIS	O
OIEEIADEOAISVCQHEANSXOUIA	P
NEOPOTAQYUNXOXWVIXNANXMQU	A
AKAOERUEADYOUTAÑQLARUYAI	
MHVWIAENVZETMINUSIEETEJEI	D
CAUPOEPXIUZIMRVIPRENREEESK	E
EUREIVIEWEAEIOIAACQAI AHEA	
NXOAUIAEOEIIVACADKTAANZU	L
EBUPTLAEROTREUPOOQMNSUANT	E
JSROAOOGUEWWOOROAIAAPEITN	T
ORFÑESNAUARJLUUUMSXPAOAAO	R
NOJATOLJHOI IYWIUOTASNITKE	A
ASODUNEPEEEZMUEDARGATNALP	S
TLIOMHULLRODPUASMTIEVUEI	
EACSTAABLEAONYOXFSRNSOWH	
ZHNACSVNRLFZEUNEEHXTEQWGC	
DIJONMEEOIUPYAPTHNXURVUDV	
ADTNTAEIOTOGPNERP IUNAYFQY	
IXNQDSTRAPSAPCKEIORIUEACU	
OONVUEE IETGEAAHUIIEYUOSOG	
YNIYCNILFZJULNZPYILGJONOP	

Busca el nombre de 10 maratones nacionales e internacionales

MUQEEAAEIOUSSHK	S
UQAIMNJVQVZEIRT	O
EUHUTSNIOZVNOPU	P
OXUVALENCIAYNVI	A
WNI IABAELEAMUJO	
ETAWXADLBVACIWU	D
SUDIYRAIEDEUNMA	E
PAAUXCNURHITNJI	
QESOOENELDIAEXD	L
NEETLLDEITAALPU	E
UNRLIOIUNARMLUM	T
YADBINIEQIIYICS	R
WINUOABOSTONMAW	A
WROMADRETSMAOOX	S
GKLOJEAPZUUEIUO	

ASAMBLEA GENERAL

El pasado día de octubre se celebró en el Colegio Público Reina de la Paz al Asamblea General Ordinaria de nuestro CLUB, a la que asistió un buen número de socios que llenaron el salón habilitado para la ocasión.

Para comenzar la sesión tomó la palabra nuestro presidente Manuel Camacho, quien tras saludar a los asistentes valoró muy positivamente el aspecto social de nuestra entidad, "es lo que al final nos va a quedar, lo deportivo pasa". Elogió la actitud de Pablo Fontan, atleta de reconocida capacidad, y que forma parte de nuestro CLUB de forma desinteresada (de todos es bien sabido como circulan los atletas de la "elite"). Estimó muy favorable para la vida de nuestro CLUB la asistencia de un gran número de socios a la Cena de Navidad y la comida de convivencia en el Pinar de La Barrosa y la Asistencia de Carmen Pinto a estos actos; "el trabajo de nuestro club tiene que ser de por vida. Poquito a poco". También hizo un balance positivo del aspecto deportivo de la pasada temporada, mencionando algunas carreras en las que nuestro CLUB ha estado presente, e hizo especial mención a los resultados obtenidos en las dos carreras más significativas para nuestro CLUB, la Media Maratón de la Bahía y el Memorial Sargento Carmona Pérez.

Informó sobre el proyecto de construcción de un monumento a Rafael Carmona Pérez, pero aún es eso, un proyecto. Ya os iré informando sobre este tema cuando este más desarrollado.

A continuación tomó la palabra Enrique Pérez, que decía estar muy orgulloso de la asistencia tan numerosa a la Asamblea, hizo lectura del acta de la asamblea del año anterior y del estado de cuentas que fue aprobado por los asistentes.

Enrique Pérez informó que Francisco Acedo pasa a formar parte de la Junta Directiva, como vocal. Y que el número de socios hasta el día de la fecha es de 169, siendo el más joven Ricardo Salvador Aparicio (hijo de Ricardo y Elena).

Se aprobó la subida de la cuota de socio, a partir de Enero de 2002, por unanimidad, ya se os informará debidamente de este tema. (La culpa la tiene el Euro).

Después volvió a tomar la palabra Manuel Camacho para informar sobre las bases del segundo Trofeo Rafael Carmona, como ya se había dado cuenta en el pasado BOLETÍN, y que la intención no es otra que la de fomentar la asistencia a las carreras de nuestro entorno.

En el turno de ruegos y preguntas se hizo una llamada a la asistencia de las reuniones semanales de los viernes, ahora son en el bar los Arcos, en la esquina de Borrego junto al restaurante el Titán. Se recordó la obligatoriedad de hacer el pago de la inscripción a las carreras cuando así sea necesario. También se informó, de la confección de un nuevo carnet de socio de dimensiones reducidas (adaptado a las nuevas carteras), quien desee el cambio debe comunicárselo a Enrique.

El socio José A. López de la Haba, tras una breve explicación, solicitó la implicación del CLUB en la organización de la II Carrera Popular de Manos Unidas, fue aprobado por mayoría. (Habrà que buscar fechas en el calendario).

El socio Juan Pérez Fernández, agradeció a todos los socios que dedican parte de su tiempo para el CLUB.

Manuel Camacho cerró la sesión e invitó a todos a tomar unas copas en un salón contiguo, donde se prolongó la tertulia hasta bien metida la noche.

MAS VALE TARDE QUE NUNCA

Se nos pasó por alto una fecha muy importante para nuestro CLUB, días pasados fue el cumpleaños de este nuestro CLUB, tal día como el 1 de Octubre del 1994 un grupo de amigos se unió para formar el club en el que hoy formamos parte todos nosotros, cumplimos 7 años, desde éste BOLETÍN deseo transmitir la mayor de las felicidades a todos los componentes de éste CLUB y de forma muy especial a los amigos socios fundadores, que nunca imaginaron hasta donde íbamos a llegar, una pequeña familia que hoy es una familia numerosa. Me preguntó un amigo, ¿cuánto socios tiene el club?. Le dije: Hay mas socios que penitentes en la caridad.

Volviendo al cumpleaños, como si tuviera una tarta delante con siete velas dispuestos a apagarlas, pedí un deseo o un

sueño, que en una carrera cercana, de pocos kilómetros donde fuéramos una gran cantidad de amigos, todos juntos, una piña, que fuera Lole "El guerrillero", Rafael "El Keniata blanco", Adrián "El hombre flecha", De la Haba "El Cordobés", Pedro "El Perico", Luis Valverde "El Lui-chi", José "El Guardia", Gabiño "El Martín Fiz", José A. Butrón "El Carni", Antonio Moreno "El Alcalde", Gregorio "Mc Gregor", etc, etc, etc. y muchas más etc. Sería muy bonito ver correr a 80 o 90, que digo hasta 150 o 200, es una cosa nunca vista tanta gente del mismo club corriendo juntos, que bonito sería verdad, es como un sueño, mi sueño.

(Manuel Andréu Suárez)

RESULTADOS CARRERAS

CARRERA POPLUAR PEÑA DOSA (ROTA)

Pablo Fontan 1º General.

MEDIA MARATÓN MARCHENA-PARADAS

José A. Butrón 2º General.

C.P. NUTRIAS PANTANERAS (UBRIQUE)

Nuestro CLUB 1º en participación.

Pablo Fontan 1º General.

José A. Butrón 3º General.

José Mª Ramírez 3º Veteranos A.

MILLA URBANA BELLAVISTA (CÁDIZ)

Manuel Camacho 1º Veteranos A.

Manuel Bustelo 3º Veteranos B.

C.P. MURALLAS DE SAN CARLOS (CÁDIZ)

Francisco Acedo 1º Senior B

Elisa Lizana 3ª Júnior.

Manuel Camacho 1º Veteranos A.

Rafael Ahumada 2º Veteranos A.

José Solano 1º Veteranos B.

Antonio Espiau 1º Veteranos C.

Maria José López 1ª Veteranas.

Mª Carmen Moreno 2ª Veteranas.

CARRERA URBANA CIUDAD DE CHICLANA (BODEGÓN LA CUESTA)

Elena Aparicio 1ª Femenina.

Mercedes Valdepeña 1ª Senior.

Mª Carmen Moreno 2ª Veteranas.

José A. Butrón 1º Senior.

Francisco Acedo 2º Senior.

Luis Valverde 3º Veteranos A:

ENTRENAMIENTOS

PENSANDO EN LA MARATHÓN SEVILLA

1 DIC-descanso

2-MEDIA MARATÓN JEREZ

3-40'cómodo

4-descanso

5-40'cómodo

6-50'cómodo

7-60' haciendo 30'RC+30'RM

8-70' haciendo 30'RC+30'RM+10'RF

9-60'cómodo

10-20'RC+10x500m RF+500m RC

(seguido)

11-70'cómodo

12-20'RC+6x1.000m RF+1.000m RC

(seguido)

13-70'cómodo

14-30'RC+30'RM+10'RF

15-descanso

16-20'RC+40' ritmo de carrera

17-40'cómodo

18-descanso

19-60'cómodo

20-20'RC+12x500m RF+500m RC

21-70'cómodo

22-30'RC+30'RM+15'RF

23-70'cómodo

24-20'RC+7x1.000m RF+1.000m RC

25-descanso

26-60'cómodo

27-30'RC+30'RM+15'RF

28-70'cómodo

29-20'RC+4x2.000m RF+2.000 RC

30-70'cómodo

31-20'RC+45'ritmo de carrera

1 ENE-descanso

2-60'cómodo

3-30'RC+30'RM+20'RF

4-70'cómodo

5-20'RC+10x500m RF+500m RM

(seguido)

6-70'cómodo

7-20'RC+45'ritmo de carrera

8-descanso

9-60'cómodo

10-30'RC+30'RM+20'RF

11-20'RC+6x1.000m RF+1.000m RM

12-75'cómodo

13-20'RC+50'ritmo de carrera

14-40'cómodo

15-descanso

16-60'cómodo

17-20'RC+12x500m RF+500m RM

18-70' cómodo

19-30'RC+30'RM+25'RF

20-90'cómodo

21-descanso

22-60'cómodo

23-20'RC+4x2.000 RF+2.000m RM

24-70'cómodo

25-30'RC+30'RM+30'RF

26-70'cómodo

27-20'RC+55'ritmo de carrera

28-descanso

29-60'cómodo

30-30'RC+8x1.000m RF+1.000m RM

31-80'cómodo

RITMOS

500,1000 y2000m (10''mas rápido por Km que en carrera)

RF ritmo fuerte (el que queramos llevar en la maratón)

RM ritmo medio (15''mas lento que el de la maratón)

RC ritmo cómodo (30''mas lento)

(Manuel Camacho Blanco)

POR JUSTICIA

En todos los clubes, asociaciones, instituciones, organizaciones...etc. hay un determinado número de personas que trabajan, se preocupan, se desvelan, luchan, organizan, disponen y ejercen para que todo marche por el buen camino, y el grueso del grupo se beneficie de ello.

Ese es, en mi modesta opinión, el caso de nuestro Club, donde hay un pequeño grupo de personas que son las que más trabajan y se afanan para que esto sea así.

Ahí está nuestra Junta Directiva con todos sus miembros, con todos los conocidos, con los nombres que a todos nos suenan y que sabemos quiénes son, y algunos otros que sin pertenecer a ella, son también los que llevan el proyecto que a todos nos ilusiona y que se llama Club de Atletismo CARMONA PAEZ.

Pero pese a todo lo dicho anteriormente, y a mi reconocimiento personal a Lole, Rafael, Manolo, etc., como estoy seguro que también cuentan con el vuestro, hay una persona especial, que pese a

contar con el reconocimiento de todos, y nuestro apoyo inquebrantable, pienso que nunca tendrá todo lo que él se merece.

Es el "alma mater" del Club, el motor que lo pone en marcha, ese corazón que siempre está bombeando sangre y no descansa. Es un luchador a la antigua usanza, esos de los que ya, en lo tiempos que corren van quedando poquitos.

Es lo que se conoce en esta tierra por "buena gente", bueno en toda la extensión de la palabra. Trabajador como una hormiguita incansable, agradable, simpático, siempre dispuesto a ayudar. Es el compañero que siempre está ahí, que nunca falla, y que hace que su presencia sea indispensable en cualquier acto, cualquier carrera, en persona, por teléfono o por fax.

Y que nadie piense que me mueve ningún interés, cuando se han cumplido los 40, ya uno puede decir todo lo que piensa, sinceramente, y perdonen la expresión, por que le da la gana sin más.

Por eso, por todo lo que es, por todo lo que representa para nosotros, por que nunca te agradeceremos lo suficiente el tiempo que nos dedica,

Sencillamente por ser como eres,

Muchas Gracias D. Enrique Pérez Traverso.

Mi más sincera enhorabuena por el reconocimiento que te dio el Club el pasado verano.

Por Justicia, te lo mereces.

¡Felicidades!

(José M^a Ramírez Rubio)



LAS SALES MINERALES

Podríamos definir las como el conjunto de sustancias inorgánicas que disueltas en el agua y convertidas en electrolitos le dan equilibrio saludable al cuerpo humano. El 4% de los tejidos del cuerpo humano es materia mineral, algunos como el calcio, sodio, magnesio. Reciben el nombre de macroelemento y otros que están en cantidades inferiores como el yodo, hierro, zinc reciben el nombre de oligoelementos.

Participan en la formación de hemoglobina (hierro). Construcción de los tejidos (azufre y magnesio). Equilibran el volumen del agua y sangre dentro del organismo (sodio y potasio).

Nuestro cuerpo no es capaz de fabricar estos elementos por lo que únicamente podemos obtenerlos por medio de la alimentación.

A través de la sudoración el deportista no solo elimina agua, sino que el sudor va acompañado de sales minerales. Además una creciente necesidad de algunos de ellos. Aunque se debe plantear si es necesario algún suplemento ante esta pérdida, debido a que sobrepasarse en exceso podría acarrear daños a nuestra salud.

A continuación una breve descripción de los más importantes desde el punto de vista de la actividad física.

CALCIO: Forma los huesos y los tejidos conjuntivos y fibrosos. Interviene en la transmisión del impulso nervioso para enviar señales a los músculos y producir la contracción de estos.

Alimentos: Leche y queso, legumbres, frutos secos.

MAGNESIO: Participa en el metabolismo y junto al calcio y fósforo en la formación de los huesos. Actúa como sedante nervioso

mejora el sueño y funciona como laxante. Su función en el músculo es antagónica al calcio.

Alimentos: Chocolate, champiñones, avellanas, habas, pistachos, nueces, zanahorias, maíz, arroz, plátanos.

HIERRO: Este mineral se encuentra en la hemoglobina de la sangre y se encarga del transporte del oxígeno a los tejidos y la salida de CO₂ al exterior. Forma muchas enzimas de la cadena respiratoria.

Alimentos: Lentejas, acelgas, pipas de girasol, germen de trigo, chocolate, carne, frutos secos, cereales completos.

ZINC: Forma numerosas enzimas que intervienen en el metabolismo y en la insulina. Parece que estimula la producción de linfocitos que se encargan de la respuesta inmune.

Alimentos: Berenjena, remolacha, pipas de girasol, ostras, mejillones, clamar, sepia, aceitunas, levadura de cerveza.

SODIO: En una alimentación normal este elemento está en cantidades más que suficientes. Tan solo cuando las pérdidas de agua son muy importantes (más de 2 o 3 litros) se podría añadir una pizca de sal de cocina a la bebida.

POTASIO: Puede aparecer un déficit de potasio si se realiza una actividad deportiva en un clima muy cálido y no se está debidamente alimentado.

Alimentos: Frutas frescas, frutos secos y verduras.

Y recuerda no hay sustancias milagrosas.

(Marcelino Varela Ferreiro)

HÉROES DE LEYENDA

Quisimos ser testigo presencial de lo que se auguraba como un acontecimiento sin precedentes en la historia del maratón en España, nada más y nada menos que el ocaso de un trabajo bien hecho por dos hombres que lo han dado todo por esta manera de vivir que la mayoría de la gente entiende simplemente como "correr".

No voy a hablar de ABEL ANTÓN y MARTÍN FIZ, pues lo que yo pueda decir de ellos es de sobra sabido por todos los que los admiramos, pero si os digo que afortunadamente, la opinión general de los españoles ha ido cambiando con el tiempo y a los maratonianos ya no se les ve como a unos masoquistas chiflados que se machacan corriendo. Gracias a los éxitos de hombres como FIZ Y ANTÓN, que han dicho precisamente adiós en la Millennium Maratón de Madrid el pasado día 28 de Octubre 2001.

La maratón ha llegado al gran público y se ha popularizado en nuestro país. La gente ha comenzado a familiarizarse con la dureza de esta mítica prueba y los corredores de maratón ya no son vistos como un bicho raro por los ciudadanos. Ahora se les mira desde otro prisma. Falta sin embargo que los ciudadanos se vuelquen completamente con esta prueba. Que hagan suyas las calles con su presencia, que den calor a los participantes y que, por descontado, se olviden por una hora de los coches. Pero también que la gente asuma que la maratón no es solo FIZ o ANTÓN. Detrás de ellos, y de otros muchos atletas de élite siguen existiendo los corredores llamados populares, que corren por muy distintas motivaciones.

La gente deber saber que las maratones no sólo las hacen grandes los atletas de élite o los que luchan por bajar de las 2 horas 10 minutos que es la única manera de lograr triunfos. También están

los miles de corredores anónimos que afrontan los 42,195 kilómetros con el simple reto de acabar la carrera o rebajar su propia marca personal y para quienes ha sido un honor correr junto a esos dos mitos del deporte español que tanto han ayudado a popularizar, la durante muchos años incomprensible prueba de la maratón.

Como viene siendo habitual en todas las carreras, no podía faltar en Madrid la presencia del estandarte del club "Carmona Páez", haciéndolo grande, da igual los nombres de los corredores que participaron y las marcas conseguidas en tan dura y a la vez entrañable carrera, nuestra camiseta y en ella su escudo recorrieron orgullosa a modo de homenaje cada uno de los kilómetros por donde las piernas de FIZ y ANTÓN pisaron con gran sufrimiento por última vez hasta la meta, para engrosar la lista de los HÉROES DE LEYENDA.

En la última Asamblea General, nuestro Presidente nos deseaba suerte y puso como ejemplo a seguir a nuestro inolvidable RAFAEL CARMONA, recordándonos que él ganó la Maratón en Madrid, pues bien compañeros os digo que ha sido un honor correr por algunas de las mismas calles que él lo hizo en Madrid, pues aparte del magnífico espectáculo que ha sido participar en esta carrera, hubo corredores que conocían nuestro logotipo y nos decían "ole los del Carmona", "estáis en todos los sitios los de San Fernando", aunque ninguno hemos hecho sombra a BALDINI, ahí estuvimos, dando lo mejor de cada uno, al igual que otros lo hicieron e incluso con victoria en Ubrique el mismo día a la misma hora, honrando a nuestro HEROE DE LEYENDA RAFAEL, una leyenda viva y real.

Se que muchos de los que estáis

(Continúa en la página 11)

TESTIMONIO

DEL AZUL DEL CIELO AL MÁS ROJO DE LOS INFIERNOS

Llegaba Octubre a sus últimas consecuencias. Todos los campos y parques se iban vistiendo de lánguido Otoño, con una amalgama de pálidos colores, cubiertos de hojarasca cálida y atardeceres suaves y tiernos.

Aún se sentían las altas temperaturas, pero todo iba camino de algo que se presagiaba como la llegada del invierno.

Amaneció una mañana despejada, de mucho juego de tonalidades y luces. Ubrique y toda la serranía gaditana cabalgaban a lomos de una bonita yegua de encajes blancos bordados de azul cielo.

Estrenábamos pista de atletismo nueva, y nuevo recorrido, y pienso que todos teníamos el presentimiento de que la carrera iba a ser dura, pero no lo fue, al menos para mí fue durísima. Entre cuevas y desniveles, giros y pendientes, casi tocábamos las nubes o caíamos al más profundo de los infiernos, en un continuo tobogán de fatigas y desconsuelos, del que sólo logramos desprendernos cuando se acercó el final, que sonó a liberación y triunfo.

Probé las mieles del triunfo, ya casi olvidadas, con el ingrato sinsabor de que quienes iban a ser mis compañeros de podio, se convirtieron en dos forasteros, al más puro estilo del Lejano y Viejo Oeste, y un podio íntegro de Carmonas, pasó a ser un podio de "Sólo ante el peligro", con música de "espagueti western", rodada en Almería, con el bueno, el feo y el malo. (Siempre suponiendo que yo era el bueno).

El duro recorrido tuvo su venganza en gemelos, cuadriceps e isquiotibiales. A partir de ahí los entrenos fueron discontinuos y tortuosos, como una especie de espada de Damocles, pendiente de un hilo que se podía romper en cualquier momen-

to.

Y así llegó la Popular de Jerez. Era un día desagradable, frío como sus temperaturas indicaron en el termómetro.

Hubo desagradables sorpresas. Para empezar ya no era veterano, sino Senior. Volvía a rejuvenecer, ¡qué ilusión! Parecía que había entrado por el túnel del tiempo. El coqueto estadio jerezano parecía las ruinas de Pompeya. La concentración se realizaba en los alrededores, como si fuera la trastienda del Estadio.

Un cúmulo de circunstancias me hacían presagiar que no ocurriría nada bueno. Era una Popular de Jerez inusual y rara, que empezó con retraso y mal organizada. Por no haber no había nada donde dejar la mochila.

Tras unos primeros kilómetros a satisfacción, fue el soleo el que estuvo presente, empezando a desafiar, cantando por bulerías. Los comienzos se esfumaron y vino el descenso a los infiernos por los malditos adoquines del centro de la ciudad. Perdiendo más el paso que recluta a babor, llegué a Meta más hundido que el Titanic, pero con una nueva lección aprendida. Moraleja: "Si tienes molestias, no te molestes". Es verdad, no te precipites, recupérate que carreras hay muchas, pero piernas sólo dos.

Como veis hasta de los errores se aprende. En dos semanas se puede pasar del azul del cielo, al más rojo de los infiernos. Y al final, es como me decía mi madre cuando era pequeño: "Si es que no tenías que haber ido".

Y es que las madres saben mucho.

(José M^a Ramírez Rubio)

(Viene de la página 17)

MASAJE DE PREPARACIÓN (O PRE-COMPETITIVO).

También llamado de precalentamiento. Debería aplicarse a toda la musculatura locomotriz, pero la falta de personal obliga a tratar solo músculos importantes.

FINALIDAD.

Calentar la zona y el músculo que mayor participación va a tener. Estimular de esta forma los reflejos vasodilatadores que favorecen el calentamiento tisular. Una puesta a punto del aparato locomotor en general y en especial de la musculatura esquelética.

TÉCNICA.

Previo calentamiento local I.R., manta eléctrica, ect. Se inicia la sesión con masaje superficial: lentos, sostenidos. Posteriormente se incrementa el ritmo que será progresivamente rápido, fuerte y profundo. Se termina con amasamientos, retorcimientos (centrípetos) y en ocasiones presiones digitopunturales tipo: masaje chino, Cyriax, Vogler sobre puntos dolorosos concretos.

DURACIÓN.

Entre 19-25 minutos según deporte y tiempo disponible.

QUE SE UTILIZA PARA EL MASAJE.

Pomadas, cremas, gel, aceites, ect. Como deslizante pero de escaso o nulo valor analgésico inmediato. Su eficacia esta cuestionada. Predilección los linimientos.

PRECAUCIONES.

Una vez calentado el deportista, evitar enfriamientos que favorecen la aparición de calambres y otras lesiones musculares.

culares.

COMPLEMENTOS.

- Conversación animada y distendida.
- Posición adecuada, ambiente tranquilo y confortable.
- Manos sensibles y delicadas.

Todo ello encaminado a disminuir el estado emocional del deportista.

Relajarlo, facilitar su concentración y aliviarle de la tensión propia del momento.

Tener en cuenta que la Masoterapia es fundamentalmente una técnica: Analgésica, relajante, estimulante y por lo tanto preparatorio del músculo y del aparato locomotor en general. Pero nunca, afirma CYRIAX, y todos o la mayoría están desacuerdo, NUNCA un buen masaje de la modalidad técnica que sea, ni con la mayor precisión científica va a proporcionar el desarrollo de la masa muscular. Esto sólo se consigue con ejercicios, la contracción muscular.

En resumen los objetivos del masaje pre-competitivo son:

- Aumentar el flujo local y regional.
- Tonificar el músculo.
- Aumentar su poder contráctil y de respuesta.

Y recordar finalmente que para obtener estos objetivos: Un buen masaje y calentamiento será:

- Lento.
- Progresivo.
- Prolongado.
- Adaptado : al deporte y al deportista.

(Francisco J. Pardo León)



(Viene de la página 10)

leyendo estas líneas, pensáis en la maratón e incluso la media maratón como un objetivo muy difícil de conseguir, nos comparamos con otros corredores del club dignos de elogio, pues con su esfuerzo y sacrificio de muchos años y con sus cualidades han conseguido estar en la parte alta de la tabla, algunos bajando muchos minutos las tres horas en la maratón, que para mí son los verdaderos corredores de élite, pues con escasos recursos han conseguido lo que son y se han ganado el respeto de todos y nos da como vergüenza el participar en estos eventos, pues nuestras marcas están muy por debajo de las de ellos y nos sentimos inferiores, pues bien yo he tenido el orgullo de correr con estos compañeros en Jerez, Sevilla, Madrid, etc y os digo que siempre he recibido su ánimo y aliento, y que siempre están dispuestos a ayudarnos y desde aquí aprovecho para

deciros que rompáis esa barrera que tanto deseáis y animarse, cuando corráis maratón veréis de que somos capaces y poco a poco cada vez seremos más en esta prueba y que merece la pena el esfuerzo. No hay que conformarse con correr 8 kilómetros en Chiclana o diez en el Puerto, si no lo intentáis no podréis comprobar lo que cada uno puede dar de sí, sin importar si cuatro o las horas que sean necesarias para hacer el recorrido, lo importante es sentir en tu corazón la palabra maratóniano y sentirte recompensado por tu esfuerzo diario, solicita ayuda, planifica un buen entrenamiento, rodeate de amigos afines a tus posibilidades y adelante.

Sirva de testimonio estas palabras por RAFAEL CARMONA, ABEL ANTÓN, MARTÍN FIZ, DIEGO GARCIA, y tantos maratónianos que han creído en esa manera de vivir que la gente entiende simplemente como "correr".

(Julio J. Gil Piñero)

PENSAMIENTO Y CONDUCTA

"el pensamiento es la causa del progreso humano"

Es cierto que una de las diferencias mas notables entre nuestros parientes los animales y los humanos es que, a diferencia de ellos, somos capaces de hablarlos a nosotros mismos. Hemos establecido un sistema de comunicación externo e interno, es decir, el lenguaje nos permite relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.

El pensamiento no es otra cosa que lenguaje interior, lenguaje verbal y en imágenes, que nos posibilita relacionarnos con el mundo de una forma que, ningún otro animal puede emular. Es cierto en honor a la verdad que otras especies que consideramos "inferiores" pueden llegar a dominar su medio de una forma absolutamente eficaz y no necesitan el arma del intelecto; pero es evidente que ninguna ha llegado a unas cotas de control del ambiente (negativo y positivo) como la humana.

Después de esta pequeña introducción es conveniente centrar el tema, ya que alguno de vosotros estará pensando de qué va Julio este mes.

Cómo nos afectan los pensamientos en la práctica deportiva.

Las personas podemos pensar sobre un tema de distintas formas, si el signo del pensamiento es positivo, decimos que nuestra actitud hacia dicho tema también lo es. Con respecto al deporte de competición hay dos formas de "enfrentarse" al mismo (siempre desde el

punto de vista del pensamiento): aquellos deportistas que sus pensamientos y, por tanto, su actitud hacia el lance competitivo es orientado hacia el éxito y aquellos que su orientación es a la mejora deportiva.

Los primeros piensan en términos de marcas, ganar a..., ganar premios; este tipo de pensamiento es bastante común entre los deportistas de élite, pero también lo es entre los populares. Se caracteriza por ser más rígido, menos flexible que el otro modo de pensar deportivamente: el de estar orientado a la mejora. El que piensa de esta forma ve en los entrenamientos y en las competiciones una forma para llegar no sólo al éxito (todo lo anterior) sino de conseguir mejorar el rendimiento deportivo a través, incluso, de aquellas competiciones y entrenos en los que no se ha podido rendir de la mejor forma. En otras palabras esta forma de pensar permite no centrarse los objetivos a corto plazo: ganar o hacer marca, sino en los objetivos intermedios o a medio/largo plazo.

En la medida que estemos encuadrados en uno u otro estilo de pensamiento tendremos una actitud más positiva o negativa ante cada uno de nuestros entrenamientos y competiciones.

Aquel atleta que fija sus prioridades en la mejora, que en el caso de los populares debe basarse en un estilo de vida saludable en el que la práctica deportiva este insertada en la vida cotidiana de una forma no estresante y angustiosa (recordar que no somos atletas que trabajamos sino trabajadores que hacen deporte), por tanto nuestras prioridades deben estar claras, si no queremos que se re-

(Continúa en la página 13)

(Viene de la página 16)

del aparato locomotor que hayan afectado músculos o zonas músculo-ligamentosa, fascias, tendones y cápsulas articulares. De manera esencial en los casos de traumatismos recientes, en los que el hematoma y edema local al organizarse provocan adherencias. La movilización manual y elongación de las fibras musculares obstaculiza la formación de los tejidos cicatrizados.

- Patología cápsulo-ligamental.
- Esguinces benignos recientes.
- Secuelas de esguinces y elongaciones.
- Secuelas de capsulitis en estado frío (no reciente) y periartrosis retráctiles.
- Patología tendinosa (tendones).
- Tendinitis de sobrecarga o post-traumáticas (entesitis)
- Tendinosis y tenovagitis
- Teno-sinovitis en fase de cronicidad.

Sobre las patologías tendinosas y ligamentosas, constatamos indicaciones idénticas a las de las infiltraciones cortisó-

nicas.

- Patología muscular (elongaciones).
- Secuelas musculares, contracturas crónicas y cicatrices fibrosas y retráctiles.

CONTRAINDICACIONES

- Artritis sépticas, post-traumáticas, psoriásicas, de gota, lupus eritematosos, espondiloartritis anquilosante, enfermedades de Reites.
- Calcificaciones peri-articulares o musculares.
- Bursitis.
- Artritis reumatoidea en fase aguda
- Tumores benignos y malignos.
- Debe evitarse realizar presión sobre los nervios y sus emergencias, ganglios infartados, cicatrices frescas y ulceraciones.
- De una manera general, a todos los procesos inflamatorios importantes.

(Francisco Javier Pardo León)

MASAJE TERAPEUTICO

Este artículo es el correspondiente a diciembre

EL MASAJE EN LA MEDICINA DEPORTIVA

PRIMERA PARTE.

PRIMERA PARTE.

INDICACIONES.

- En la preparación para la competición con fines preventivos, como parte del calentamiento antes de los estiramientos musculares.
- A lo largo de la competición como medio analgésico y/o sociológicos o tácticos al producirse cualquier lesión más o menos banal.
- En el descanso de la competición con objeto de: retardar la fatiga muscular, acelerar la recuperación, y tratar pequeñas le-

siones.

- Al finalizar la competición con objeto de: Tonificar los músculos, vasodilatador local, oxigenador y desintoxicante.
- En la intercompetición o intersemana previo al calentamiento. Será un masaje similar al del apartado A y que sigue más o menos las mismas pautas y objetivos.
- Tras la retirada de: Vendajes de inmovilización, contenciones, yesos y siempre que surja: Dolor, atrofia y rigidez.
- Y derivando de la anterior situación a lo largo de una sesión de Rehabilitación en el deportista lesionado como parte de un tratamiento fisioterapéutico más completo.

(Continúa en la página 18)

MASAJE TERAPEUTICO

Como advertí anteriormente se publica en toda su integridad el artículo "Masaje terapéutico del mes de Octubre."

MASAJE TERAPEUTICO

Nuevamente con vosotros después de un leve descanso veraniego, y volviendo a entrar en la rutina de cada día, empezaremos este nuevo capítulo, con algo muy interesante como es el MASAJE TRANSVERSO PROFUNDO también conocido como de CIRYAX.

MASAJE DE CIRYAX.-

Es una técnica de masaje puesta a punto por J.R.CIRYAX. En esta modalidad se actúa además de la piel y el tejido celular subcutáneo, el músculo y elementos móviles profundos. Tal vez más que una técnica de masaje clásico, en el sentido actual de la palabra masaje, se la puede considerar como una movilización o "manipulación de tejidos blandos". En Francia fue aplicada difundida por TROIS-TER, MEZIERG y DEVOS, entre los más entusiastas de método.

El masaje transversal profundo (M.T.P.) tiene preferentemente utilidad en procesos del aparato locomotor, en especial en aquellos síndromes algícos en que esta afectado el aparato músculo-tendinoso y/o cápsulo-ligamentoso.

En líneas generales la aplicación se realiza en dos tiempos, en el primero se provoca una hiperemia local (HIPEREMIA TRAUMATICA) por medio de masaje suave; Pero enérgico (fricción y frotación). Esta fricción ocasiona una hiperemia generadora de analgesia. En el segundo tiempo se provoca una movilización de las fibras musculares, con lo que se favorece la progresiva liberación y rotura de adherencia, con lo que el dolor disminuye paulatina mente a la vez que la función de músculo tiende a restablecerse.

CIRYAX recalca que la fricción profunda debe de realizarse muy exacta en el lugar de la lesión (y del dolor) con un movimiento transversal (nunca circular) que friccione la piel sobre los tejidos subyacente lesionados.

El músculo o músculos tratados deben estar totalmente relajados, para conseguir se coloca las articulaciones vecinas de tal manera que provoque un acortamiento máximo del músculo tratado.

El riesgo de aplicación no bajara de los diez minutos. Este tiempo de las sesiones se irá aumentando progresivamente a medida que se observa mejorías clínicas.

TECNICAS DE M.T.P.-

(Masaje Transverso Profundo)
Para su aplicación la mano de terapeuta a de adoptar una posición correcta: Con las terceras falanges flexionadas sobre las segundas. Al presionar debe actuar todo el miembro, de esta forma al practicar hombro, codo, muñeca y dedos, las presiones son más eficaces y la fatiga del terapeuta será menor. Se recomienda al mismo tiempo reducir al máximo la superficie de contacto al fin de que la presión sea más localizada e intensa. El dedo no se desliza sobre la piel del mismo, permanece en su lugar formando cuerpo íntimamente con la misma, lo que se deslizará es la piel sobre el músculo o la fascia de la zona dolorosa, de no hacerlo a sí el masaje pierde eficacia. Durante el tratamiento se aconseja al paciente, a fin de evitar guardar reposo de la zona lesionada, el uso del músculo en los ejercicios que provoquen dolor.

INDICACIONES DE M.T.P.-

Como ya indicamos su principal aplicación es sobre secuelas de lesiones

(Continúa en la página 17)

(Viene de la página 12)

sientan otros aspectos de nuestra vida.

Una visión relajada del deporte (más acorde con la orientación a la mejora) debe posibilitar unos pensamientos más adaptativos (que nos causen menos problemas).

Es importante acercarnos de verdad, y no de "boquilla" a una forma de hacer deporte que haga de este una fuente de satisfacción personal. Cuando se convierte en una fuente de problemas familiares (los conflictos por no dedicar suficiente tiempo, por dejar de hacer cosas que deberíamos de haber hecho, de nuestra irritabilidad cuando nos falta nuestro "chute" deportivo....podría enumerar muchos más; completad la lista vosotros) o personales, ya que si nos obsesionamos (pensamos de forma reiterada y negativa por sus efectos) con el entreno y la competición, nos tomamos demasiado a pecho algo que siendo importante es un complemento en nuestra vida no el centro. He de decir que observando a algunas personas de mi entorno, a veces pienso que ni siquiera algunos deportistas profesionales se centran tanto en el deporte.

En la vida del ser humano es él el que tiene que tomar decisiones acerca de lo que es o no lo importante en ella, no dejarse llevar por los acontecimientos o las rutinas, ya sean de entrenamiento o no. La forma de poder cambiar esta "mala forma de pensar" es a través del propio pensamiento. La reflexión sobre estos temas nos debe ayudar a aclarar qué tipo de vida deportiva quiero llevar, una que se base en la marca y que implique (como he llegado a presenciar muchas veces) que un atleta aún habiendo hecho la mejor carrera de su vida acabe destrozado psicológicamente por haberse quedado a segundos de la

marca elegida. Merece la pena desperdiciar y echar por tierra meses de entrenamiento y una buena carrera por unos segundos. Quizás en un profesional que se juega su pan y su prestigio sí, la pregunta es ¿vale eso para nosotros?.

Buenas sensaciones es una frase de corredores, no puede haberlas si nuestros pensamientos van en la dirección equivocada.

Mi objetivo es intentar que reflexionéis sobre vuestra práctica, si uno sólo de vosotros empieza a vivir el deporte de una forma más relajada, saludable y sin presiones merecerá la pena la "murga" que os doy de vez en cuando.

"no hay buenos vientos para aquel que no sabe a dónde se dirige"
Séneca

Pensad a dónde os estáis dirigiendo (deportivamente) y quizás os sorprenderán mejores vientos.

(Julio Becerra Vicente)





*El BOLETÍN agradece tu amistad y colaboración
deseándote lo mejor para estas Fiestas.*

