PUNTOS DE ENCUENTRO DE NUESTRO CLUB CUALQUIER DÍA DE LA SEMANA

El Galeón
DEPORTES

C/Real, 167 Teléfono 956 891898
pregunta por Manolo

Pasaje de la Música
electrosant s.a.l.

C/Real, 160 Teléfono 956 882767
pregunta por Enrique

REUNIONES TODOS LOS VIERNES A LAS 21'30H EN EL LOCAL SOCIAL DEL GRUPO DE EMPRESA BAZAN EN LA CALLE BENJAMIN LÓPEZ

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PÁEZ

CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ
SAN FERNANDO

BOLETÍN

Número: 7
Octubre 2000

Han participado en la edición de este número:

Rafael A. Galea Palacio:	*"Al Club de Atletismo Carmona Páez".*
José Mª Ramírez Rubio:	*"Lesiones más frecuentes del deportista II".*
	"Testimonio".
Francisco J. Pardo León:	*"Masajes Terapéuticos".*
Enrique Pérez Traverso:	*"Resultados carreras".*
	"Próximas carreras".
Manuel Camacho Blanco:	*"Entrenamientos".*
Julio Becerra Vicente:	*"Habilidades psicológicas en el entrena miento deportivo".*
José A. López de la Haba:	*Redacción y noticiario.*
	"La séptima serie".
	"III Memorial Sargento Carmona Páez".

CLUB ATLETISMO CARMONA PAEZ SAN FERNANDO

Plan de Entrenamiento

Mes:_____ **Año:**_____

Día	*Hora*	*Entrenamiento*	*Observaciones*
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Plan de Entrenamiento

Mes:_____ **Año:**_____

Día	*Hora*	*Entrenamiento*	*Observaciones*
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ

BOLETÍN
Octubre-00

BOLETÍN
NÚMERO 7

CONTENIDO:

Noticiario	2
Al Club Carmona	2
Masaje Terapéutico	4
Carta Populares	5
Próximas carreras	5
Las tendinitis	6
I Trofeo Rafael C.	8
Testimonio	9
III Memorial	10
Temporada 99-00	11
Psicología	12
Entrenamientos	14

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

LA SEPTIMA SERIE

Ya ha pasado un año desde que apareció el número UNO de nuestro *BOLETÍN.* Todos nos debemos felicitar, porque se está cumpliendo el principal objetivo para el que fue creado. En sus páginas centrales decía: *"Este BOLETÍN lo hemos hecho con todo el cariño que tu mereces y con la única intención de que nuestro CLUB cada día esté más unido".*

Creo que aparte de la comunicación directa (en las reuniones de los viernes), ésta puede ser una forma bastante válida para estar en contacto.

Portada del número 1 del BOLETÍN

Durante este año han colaborado en los siguientes temas: psicología (*Julio Becerra*), las lesiones (*José Mª Ramírez*), el pie (*Juan Carlos Blanco*), la natación (*Rafael González*),el vino (*Arturo Castellanos*), los masajes (*Fco. Javier Pardo*). También han colaborado personas que nos han contado sus experiencias y sus sensaciones (*Julio Gil, Enrique Pérez, José Mª Ramírez*). Creaciones como la de (*Antonio Espiau y Luis Alonso*) . Los entrenamientos de (*Manuel Camacho y José A. Anillo*). Las cesiones de recortes prensa de (*Manuel Bustelo*). La documentación de los Memoriales Sargento

(Continúa en la página 2)

(Viene de la página 1)
Carmona Páez (*Braulio González*). Y la incansable colaboración en el aporte de documentación para "las próximas carreras", los "resultados" y el "noticiario" de (*Enrique Pérez*). Sin la colaboración de todas estas personas, no habría sido posible la edición de nuestro *BOLETÍN*; a todos, MUCHAS GRACIAS. Os sigo exhortando a que colaboréis para que nuestro CLUB continúe teniendo una vía de comunicación, donde podamos transmitir nuestros conocimientos y expresar nuestras sensaciones sobre la practica deportiva que nos une (EL ATLETISMO).

Una vez recordado nuestro primer *BOLETÍN*. Vamos a entrar en materia. Este pasado mes de septiembre se han celebrado los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, seguramente habréis pasado más de una noche en vela, pegados al televisor, disfrutando de las actuaciones de los deportistas y en concreto de nuestros atletas. Quizás no hayan traído las medallas que de ellos se esperaban pero hay que estar allí, para competir al máximo nivel.

En Octubre es cuando comenzamos ha entrenar a diario, siguiendo las pautas de los entrenamientos propuestas por nuestros entrenadores. Comienza a hacer frío y, la esperada lluvia empieza a regar y aplacar el polvo de los caminos, tendremos que empezar a entrenar con mallas, con chubasqueros, y todos los complementos propios de la estación de otoño. Para la mayoría el entrenar significará, disfrutar de la noche. Es en Octubre cuando debemos planificar la temporada, tenemos tiempo suficiente para, sin agobios, pensar la prueba en la que vamos a estar "finos", en la que vamos a dar todo. Para ello a parte de los entrenamientos, tenemos carreras populares en nuestra zona que son conocidas por todos vosotros: La cuesta de Chiclana, Ubrique, las Murallas de Cádiz, la popular de Jerez, y alguna media maratón que ya las hay para los más tempraneros en los entrenamientos.

En este número del *BOLETÍN* aparece como siempre un breve "Noticiario". Le sigue una composición, que nuestro socio Rafael A. Galea Palacio le dedica a nuestro CLUB.

En la página 4, Javi Pardo retoma su sección y nos habla sobre los "Masajes terapéuticos".

En la página 5, una carta dirigida anónimamente, a *"los populares"* nos hace reflexionar sobre nuestra actitud como corredores. En la misma página están los *"Resultados de las carreras"*.

En la página 6, José Mª Rámirez nos habla sobre "Las Tendinitis".

En la página 8, aparecen las bases del *"I Trofeo Rafael Carmona Páez"* para atletas de nuestro CLUB.

José Mª Ramírez nos ofrece su *"Testimonio"* en la página 9.

En la página 10 recordamos lo que fue el "III Memorial Sargento Carmona Páez".

Y en la página 11 las carreras en las que ha participado nuestro CLUB la pasada temporada.

En la página 12 Julio Becerra nos introduce en las *"Habilidades psicológicas en el entrenamiento deportivo"*.

En la página 14 los entrenamientos de Lole Camacho para Octubre y Noviembre.

CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ

OFERTAS MATERIAL DEPORTIVO

El Galeón DEPORTES

DESCUENTO de un *20%* en equipaciones de competición todas las marcas.

ÚLTIMA HORA

PRÓXIMAS CARRERAS

Media Maratón tierra y Olivo en Dos Hermanas (Sevilla) el próximo 29.10.00

RESULTADOS CARRERAS

El pasado 29.09.00, nuestro Club, estuvo representado en la XII Carrera Popular Nocturna del Guadalquivir en Sevilla, por Julio Gil, Jose M. Vargas, Antonio Cortejosa, Rafael A. Galea y José A. López

RECUERDA

EL NUEVO LUGAR DE ENCUENTRO DE LOS VIERNES EN EL LOCAL SOCIAL DEL GRUPO DE EMPRESA BAZAN.

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.

ENTRENAMIENTO OCTUBRE Y NOVIEMBRE

ATLETAS NIVEL DE 35' A 40' EN 10 KMS.
Ritmo cómodo (RC) 4'20
Ritmo medio (RM) 4'
Ritmo alto (RA) 3'40
OCTUBRE
01:50'RC.
02:20'RC +40' RM.
03:50'RC.
04:20'RC +40' terreno variado.
05:50' RC.
06:20'RC+10'RM+10'RC+10'RA+10'RC.
07:descanso.
08:60'RC.
09:20'RC+20'RM+10'RC+10'RA.
10:50'RC.
11:20'RC +40' terreno variado.
12:50' RC.
13:20'RC+10'RM+10'RA+10'RC+10'RA.
14:descanso.
15:60'RC.
16:20'RC+20'RM+15'RA+5'RC.
17:50'RC.
18:20'RC +40' terreno variado.
19:50' RC.
20:20'RC+40' haciendo 5'RC+5'RM+5'RA
21:descanso.
22:60'RC o C. Popular de Jerez a (RA).
23:20' RC+20'RM + 20'RA o 40'RC si hemos corrido Jerez.
24:60'RC.
25:20'RC +40' terreno variado.
26:60'RC.
27:20'RC+10'RM+10'RA+10'RM+10'RA
28:descanso.
29:65'RC o Carrera.Popular Nutrias Pantaneras (Ubrique) a (RM).
30:20' RC+10'RM+20'RA+10'Rm o 40' RC si hemos corrido el domingo.
31:60' RC.

NOVIEMBRE.
(RC) 4'15; (RM) 3'55; (RA) 3'35

ATLETAS NIVEL DE 36' A 40' EN 10 KMS
El entreno de estos corredores será el mismo que el anterior con los ritmos:
OCTUBRE
(RC) 4'30; .(RM) 4'15; (RA) 4'.
NOVIEMBRE
(RC) 4'25; (RM) 4'10; (RA) 3'55.

ATLETAS NIVEL DE 41' A 46' EN 10 KMS
El entreno de estos corredores será el mismo que el de los grupos anteriores.
OCTUBRE
(RC) 4'40 a 5'; (RM) 4'25 a 4'35; (RA) 4'10 a 4'25.
NOVIEMBRE
(RC) 4'35 a 4'50; (RM) 4'20' a 4'40; (RA) 4'05 a 4'30.

ATLETAS DE NIVEL CERCANO A 50' EN 10KMS
El entreno de estos corredores será el mismo que el de los grupos anteriores
OCTUBRE
(RC) 5'30 a 5'50; (RM) 5'20 a 5'40; (RA) 5'10 a 5'30.
NOVIEMBRE
(RC) 5'20 a 5'40; (RM) 5'10 a 5'30; (RA) 5' a 5'20.

PARA TODOS LOS ATLETAS
En Noviembre los domingos rodaremos 70' y el resto de los días 60' si competimos en alguna carrera del Trofeo (alternaremos una a (RA) y otra a (RM)) al día siguiente (RC).

NOTICIARIO

Mª Carmen Peralta se proclama vencedora de las Millas Urbanas de Matalascañas (Huelva), de Jerez, y de Sanlucar de Barrameda.

Manuel Camacho se clasifica en primer lugar en la Milla Urbana de Sanlucar de Barrameda y en segundo en la de Jerez en la categoría de veteranos "A".

Buena clasificación provisional de nuestros atletas en el Circuito Provincial de Millas Urbanas: **Mª Carmen Peralta**, 1ª en categoría femenina. **Manuel Camacho**, 1º en veteranos A. **Rafael Ahumada**, 3º en veteranos A. **Agustín Carrillo**, 4º en veteranos A. Y **Arturo Castellanos** 4º en senior.

Desde estas líneas, enviamos unas palabras de aliento a **Elena Aparicio**, que está padeciendo una lesión. Esperamos una pronta recuperación y ver a Elena compitiendo como ella sabe.

SOCIEDAD:

Nuestro socio y amigo **Enrique Rondan Rodríguez**, ha contraído matrimonio el pasado 23 de Septiembre, desde este *BOLETÍN* deseamos a los contrayentes nuestra mas sincera felicitación.

A primeros de Agosto, recibimos la triste noticia del fallecimiento de la madre de nuestro admirado amigo **José Luis Zarza Rodríguez**. Desde este *BOLETÍN* y en nombre de todos los componentes de este CLUB, te enviamos nuestro más sincero pésame.

AL CLUB DE ATLETISMO CARMONA PAEZ

Que ilusión y que alegría
llevar sobre el pecho,
el nombre de ese hombre
que representamos con nuestro esfuerzo,
para levantar en lo más alto,
a ese Club que llevamos dentro.

¡Animo compañeros, no aflojéis!,
un poco más de esfuerzo
que tenemos la obligación como deportistas
de poner a nuestro Club
en el puesto más alto
en el cual participemos

(Rafael A. Galea Palacio)

MASAJE TERAPÉUTICO

CUALIDADES DE LA SESIÓN DE MASAJE

-El RITMO.- pasar por lo general progresivamente de LENTO al principio de la sesión, a RÁPIDO y ENERGICO al final de la misma.

-La INTENSIDAD.- pasar de LIGERA (suave) a PESADA, pero nunca será una técnica dolorosa, un buen masaje debe producir una sensación agradable y relajante, si bien aquí hemos de jugar con el especial carácter, sensibilidad y momentos sicológicos de cada paciente, a sabiendas de que el dintel doloroso no es igual para todos.

-La PRESIÓN.- Pasar lentamente de SUPERFICIAL a PROFUNDO sin provocar dolor ni sensación desagradable.

-El TIEMPO.- Depende de la extensión de la ZONA a tratar, de la SENSIBILIDAD del paciente, y de la AFECCIÓN que se trate. No obstante se puede decir que para que un masaje se eficaz requiere ser aplicado por espacio de quince a veinticinco minutos aproximadamente, si bien en este tiempo se establece una pausa para:

-Cambiar de posición al paciente.

-Descansar las manos del terapeuta.

-Aplicar el medio deslizante adecuado.

- Cambiar la forma y zona del masaje.

No obstante una sesión de masaje general exige más tiempo y aplicar distintas técnicas según las zonas que se traten.

-La sesión de masaje puede repetirse las veces necesarias, aunque por lo general, como se ha dicho, es suficiente que la sesión se a previa al tratamiento cinesiterápico. No obstante, al final de la sesión, puede estar indicado terminar con un masaje ligero, sedante o de "descarga".

Tanto paciente como el mesoterapeuta deben estar en posición cómoda, el primero, de esta forma estará más relajado y se entregará mejor (que no se confíe y no se contraiga), de preferencia estará acostado sobre la camilla o colchoneta; en algunos casos ayudándose de diversas cuñas, cojines, y almohadas, para facilitar posiciones más adecuadas según la región que se trate.

-NO EFECTUAR BRUSQUEDADES NI TÉCNICAS VIOLENTAS, al menos al principio de la sesión. SEGUIR MOVIMIENTOS RÍTMICOS Y PRECISOS en especial si se trata de un masaje del tipo analgésico y relajante (que es el más utilizado).

DISTRAER (relajar mentalmente) AL ENFERMO, pero no distraerse ni detener bruscamente la sesión de masaje.

(Francisco Javier Pardo León)

(Viene de la página 12)

-APLICACIÓN DE AUTOAFIRMACIONES, AUTOINSTRUCCIONES Y AUTORREFUERZOS.
-HABILIDADES PARA CONTROLAR COGNICIONES DISFUNCIONALES.
-IDENTIDICACIÓN Y CONSECUCIÓN DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN ÓPTIMO.
-PREPARACIÓN PERSONAL PARA LA ACTUACIÓN EN LA COMPETICIÓN Y EL ENTRENAMIENTO.
-APLICACIÓN DE HABILIDADES PARA LA AUTORREGULACIÓN Y EL AUTOCONTROL EN LA COMPETICIÓN Y EN EL ENTRENAMIENTO.
-TÉCNICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA TOMA DE DECISIONES.
-HABILIDADES INTERPERSONALES.

El entrenamiento específico de los deportistas, para que dominen habilidades psicológicas, puede comenzar con un programa formativo básico y continuar con un trabajo mas especializado, en función de las necesidades de los deportistas. Poco a poco, en la medida que los deportistas las dominan, estas habilidades deben incorporarse a las sesiones de práctica deportiva, En unos casos, para cumplir con su cometido de contribuir a os objetivos deportivos del entrenamiento (e.g., para ayudar a la adquisición de una habilidad técnica o al perfeccionamiento del comportamiento táctico); en otros, para consolidar su propio aprendizaje y estar a punto para la competición, gracias a las múltiples oportunidades de ensayo en vivo que plantea el entrenamiento deportivo.

(Julio Becerra Vicente)

INFORMACIÓN

Desde el pasado viernes 29 de Septiembre hemos cambiado el lugar de REUNIÓN SEMANAL. El nuevo lugar de encuentro es en la biblioteca del LOCAL SOCIAL DEL GRUPO EMPRESA BAZAN, sito en la calle Benjamín López. Este local ha sido cedido gentilmente por la Junta Directiva del Grupo de Empresa, y cuenta con una barra para consumir bebidas y tapas. El día y la hora es como ha venido siendo hasta ahora los VIERNES a las 21'30 HORAS.

Si tienes alguna duda sobre los entrenamientos puedes contactar con Lole Camacho, los días de reunión o llamándole al 956886698

HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

GENERALIDADES.-

Las habilidades psicológicas, son conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y la competición; por el contrario la ausencia de éstas pueden acarrear problemas al atleta cualquiera que sea su nivel. Es importante destacar que, para usarlas correctamente, es imprescindible un entrenamiento específico que debe contemplarse en el conjunto del plan de preparación. Esto que es una realidad teórica indiscutible se convierte en casi utópico en la práctica; ya que muy pocos atletas, en España, ya sean populares o de elite, se pueden permitir el lujo de contar con un psicólogo que les entrene.

A medida que la implantación de la figura del psicólogo deportivo se vaya consolidando, en todos los ámbitos, todos estos recursos que, en la actualidad sólo unos pocos pueden disfrutar, se extenderán a cada vez más atletas. Pero bueno es, ir ya dando a conocer todo este arsenal de recursos psicológicos. En mi opinión, el ejemplo que mejor define el estado de la cuestión de la psicología del deporte es el de la tecnología que se aplica a los coches de carreras de la formula I, de todos es sabido que las mejoras técnicas que se derivan de la investigación en ingeniería de automoción, se traduce poco a poco en mejoras en nuestros coches. De la misma forma, técnicas psicológicas que se aplican con éxito en la alta competición, se irán aplicando cada vez más en las competiciones de niveles inferiores.

Lo que tenemos que ir teniendo claro, a nivel informativo al menos, es que al igual que es necesario dedicar tiempo de entrenamiento para que los deportistas adquieran, perfeccionen y eliminen habilidades físicas, técnicas y tácticas, también lo es asignar un tiempo para que aprendan las habilidades psicológicas que pueden ayudarles a optimizar sus posibilidades de rendimiento en el entrenamiento o competición. Y del mismo modo que el responsable de entrenar a los deportistas en la parcela física, es el preparador físico, y el responsable del entrenamiento en las parcelas técnica y táctica (en deportes de equipo) es el entrenador (quienes pueden aplicar, en sus respectivas parcelas, múltiples estrategias psicológicas, como parte de su método de trabajo) el responsable del entrenamiento psicológico específico, si se quiere realizar con el debido rigor y la máxima eficacia, es el psicólogo deportivo.

A continuación se exponen las distintas y principales habilidades psicológicas en el deporte de competición, en distintas entregas iremos entrando en cada una de ellas (si bien es cierto que algunas de ellas ya han sido enunciadas en artículos anteriores).

-ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS.
-AUTOOSERVACIÓN Y AUTORREGISTRO.
-AUTOEVALUACIÓN SUBJETIVA DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN Y OTRAS EXPERIENCIAS INTERNAS.
-EVALUACIÓN OBJETIVA DEL PROPIO RENDIMIENTO.
-AUTOAPLICACIÓN DE TECNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN.
-PRÁCTICA EN IMAGINACIÓN.
-HABILIDADES ATENCIONALES.

(Continúa en la página 13)

CARTA A LOS POPULARES

A los populares:

Soy el popular delos populares, ahora que empieza la temporada, cuando estás en el mundillo de los entrenos, reuniones, carreras, etc. escuchas las conversaciones de tus compañeros decir: la maratón 3:30 y pico, la media 1:14 y pico, y tu piensas que pringado soy, pues bien este popular que hoy te escribe, te dice con todo el respeto y admiración hacia los compañeros y sus marcas, que estoy y me siento muy orgulloso de tener 3:25 y pico en maratón y 1:25 y pico en medias maratones, pues soy popular.

Somos populares y como tales debemos tomarnos los entrenos y las competiciones. ¿O no se pasa bien después de las carreras echar un día bebiendo y comiendo con tus amigos de fatiga y las parientas?. "Pues para eso entrenamos".

Leyendo el boletín anterior sobre la carrera de Manos Unidas os cuento una anécdota, en esa carrera tuve la suerte de llegar el último, si digo bien la suerte, pues estuve corriendo entre comillas lo de corriendo, con un compañero de fatiga uno de los populares, como nosotros y pude comprobar en mis propias carnes como entre el público habían risas, bromas malos gestos, tonterías ...

Yo que iba al lado de este hombre, vi lo que sufrió para subir las cuesta y lo que le costó terminar la carrera, le digo que es todo un campeón que se debe sentir orgulloso, pues todos los que se reían seguro que ninguno correrían ni 100 metros.

Con esto os digo a los POPULARES que tengáis las marcas que tengáis, lleguéis en el puesto que lleguéis sentiros orgullosos, pues pensad que hay mucha, mucha gente detrás de vosotros siempre.

Y ya me despido de todos mis compañeros diciéndoles que me siento muy orgulloso de estar en este club, nuestro club, y tener los compañeros que tengo populares y de elite.

(un popular)

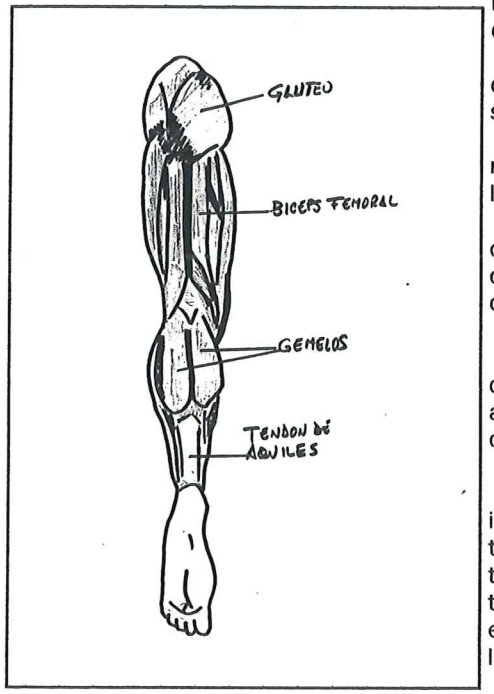
PRÓXIMAS CARRERAS

08.10.00 Media Maratón Córdoba-Almodovar.
08.10.00 II C. Pedestre de El Gastor.
12.10.00 Milla Urbana AA.VV. Buenavista (Cádiz).
12.10.00 Cross Popular del Mosto (Trebujena).
22.10.00 Media Maratón Marchena-Parada-Marchena.
28.10.00 C.P. Merca Jerez
29.10.00 C.P. Nutrias Pantaneras (Ubrique).
01.11.00 C.P. Murallas de San Carlos.
05.11.00 C.P. Bodegón la Cuesta (Chiclana).
26.11.00 XVI Media Maratón de Córdoba.
03.12.00 Media Maratón Ciudad de Jerez.
17.12.00 Media Maratón Sevilla-Los Palacios.

LAS TENDINITIS

Como prometimos en el número anterior, trataremos la tendinitis, pero como esta lesión se puede dar en diferentes zonas, la dividiremos, para no cansarnos demasiado. No se trata de largaros "un ladrillazo", sino que os sirva como medio de información para prevenir y saber exactamente que ocurre y porqué ocurre.

Pero antes, y aunque me consideréis un pesado, quiero incidir nuevamente en una serie de consejos, que no debemos olvidar nunca.



Parte posterior de la pierna

Refresquemos la memoria, ahora que estamos en el principio de la temporada. En primer lugar, el mejor consejo es no lesionarse.

Muchas lesiones se pueden evitar siguiendo estos principios de entrenamiento:

-Llevar un buen calzado deportivo que se ajuste bien, y cambiarlo antes de que la amortiguación de la suela se desgaste.

-Incrementar el kilometraje no más de un 10% a la semana, (aunque de esto sabe Lole mucho más que yo).

-Combinar un entrenamiento duro con días fáciles o días de descanso.

-Un entrenamiento de estiramiento y reforzamiento de forma regular.

-Y muy importante, ¡OJO!, cuando algo empieza a doler, dar marcha atrás o dejar de correr hasta que el dolor desparezca ¿OK?

Y ahora pasaremos a ver una de las lesiones que más suelen darse al principio de temporada, la tendinitis del tendón de Aquiles.

Cuando hay una marcada inflamación de un tendón hablamos de tendinitis. Esta palabra es temida por todos los corredores pero si afecta al tendón de Aquiles, aún lo es más. Y eso lo sabe cualquiera de nosotros que la haya sufrido.

Es verdad, que las lesiones

(Continúa en la página 7)

COMPETICIONES TEMPORADA 1999-2000

COMPETICIONES EN LAS QUE HA PARTICIPADO NUESTRO CLUB DURANTE LA TEMPORADA 1999 - 2000

Carrera Popular "Nocturna del Guadalquivir". Sevilla.
Media Maratón "Marchena-Paradas-Marchena". (Sevilla).
Media Maratón "Tierra y Olivo". Dos Hermanas (Sevilla).
Carrera Popular "Nutrias Pantaneras". Ubrique.
Carrera Popular de Jerez.
Carrera Popular "Murallas de San Carlos". Cádiz.
Carrera Popular "Los Chamuscaos". Fuentes de Andalucía (Sevilla).
Carrera Popular "Bodegón La Cuesta". Chiclana de la Frontera.
100 kilómetros pedestres de Santander.
Media Maratón "Ciudad de Córdoba".
Media Maratón "Ciudad de Jerez".
Carrera Popular Elio Antonio de Nebrija. Lebrija (Sevilla).
Media Maratón "Sevilla-Los Palacios".
Milla Atlética "PRYCA Jerez Norte". Jerez.
Cross Urbano "Peña Dossa". Rota.
"Carrera de Navidad Villa de Rota".
"Carrera de Navidad de Trevinje". Trevinje (Bosnia).
Carrera de "San Antón". Jaén.
Carrera Popular "Barriada de San Juan". Cádiz.
Carrera Popular "Puerto Menesteo". El Puerto de Santa María.
Cross "Pinar Publico de La Barrosa". Chiclana de la Frontera.
Carrera Popular "Ruta de Carlos III". Ecija (Sevilla).
Cross de "San Sebastián". Puerto Real.
Cross Universitario "San Alberto Magno". Puerto Real.
Milla Urbana "Ciudad de La Línea de la Concepción".
Cross "Ciudad de Jerez".
"Maratón del Pavo". Espera.
Media Maratón "Bahía de Cádiz".
Maratón "Ciudad de Sevilla".
Maratón "Ciudad de Valencia".
Media Maratón "Ciudad de Ceuta".
Carrera Popular de Trebujena.
Media Maratón "Rota-Chipiona".
Media Maratón "Ciudad de Marbella". Málaga.
"Carrera Popular de Guadalcacín".
Maratón "Popular de Madrid".
Media Maratón "Castillo de Albero". Alcalá de Guadaira (Sevilla).
"Carrera Popular de Benalup".
Duatlón de Alozina. Málaga.
Duatlón Alpino "Morante de Calañas". Huelva.
Duatlón "Ciudad de Chiclana".
Triatlón "Ciudad de Chiclana".
Carrera Popular "Barriada García Gutiérrez". Chiclana de la Frontera.
Carrera "Gran Fondo de la Campiña". Utrera (Sevilla).
Carrera Urbana "Milla de Jaén".
101 kilómetros -24 horas de Ronda. Serranía de Ronda. Málaga.
Carrera Popular "Gran Regata 2000". Cádiz.
Carrera "benéfica Cruz Roja". Cádiz.
Maratón "Villa de Laredo". Cantabria.
"Memorial Sargento Carmona Páez".
Milla Urbana de Chiclana.
Milla Urbana de Puerto Real.
Milla Urbana de San Fernando.
Carrera Popular "Fuente Amarga". Chiclana de la Frontera.
Carrera Popular "Pago del Humo". Chiclana de la Frontera.
Milla Urbana del Puerto de Santa María.
Carrera "Pau D'Albal". Valencia.

III MEMORIAL SARGENTO CARMONA PÁEZ

El "III Memorial Sargento Carmona Páez", se celebró el día 26 de Mayo de 1.990.

Se desarrollo por primera vez, íntegramente en las calles de San Fernando sobre una distancia de 10.400 metros.

La organización corrió a cargo de la Armada y los Ayuntamientos de San Fernando y Chiclana. Colaboraron el Grupo Parques Urbanos, Coca Cola, Joma Sport, la Caja de Ahorros de Cádiz, Cruz Roja, Federación Provincial de Atletismo, el Colegio Provincial de Jueces de Atletismo, las Policías Local y Nacional y Protección Civil de San Fernando.

La salida se dio en la Plaza de la Iglesia a las 20'00 horas. Y por un circuito urbano a través de la calle Real, Benjamín López, Colegio Naval Sacramento, Cecilio Pujazón, Arenal, Gral. García de la Herranz, Reyes Católicos, Colon, Rábida, Puerto de Palos, Gral. Pujales, Almte. León Herrero, y vuelta por Colegio Naval Sacramento por las mismas calles hasta el Parque Almte. Laulhe; donde estaba situada la línea de meta.

La inscripción fue sensiblemente inferior a la de la edición anterior; esta fue de 281 corredores, con la siguiente distribución por categorías: Sénior Masculino 181, Sénior femenino 6, Júnior masculino 46, Júnior femenino 2, Veterano "A" 38 y Veterano "B" 8.

Las clasificaciones fueron:

General:
1º Joaquín Piñero C. Marathon Portugal.
2º Alcido Costa S.U. Caparica Portugal.
3º Rafael Morales C. Pto. Europa Nerja.
4º Miguel A. Contador C. Vicula Toledo.
5º Angel Gómez C. Vicula Toledo.
6º José Custodio C. Marathon Portugal.
7º Cpriano Lucas C. Marathon Portugal.
8º José Santos C. Marathon Portugal.
9º Rafael Marques C. Marathon Portugal.
10º Juan Sonia C. Pto. Europa Nerja.

Sénior Masculino:
1º Joaquín Piñero de Portugal
2º Alcido Costa S.U.. Caparica.
3º Rafael Morales C. Pto. Europa Nerja.

Sénior Femenino:
1ª Mercedes Villala USAF.
2ª Hermerinda. Britos S.U. Caparica Portugal.
3ª Fatima Romero UASF.

Júnior Masculino:
1º Fco. Montiel USAF.
2º Sergio Nieto USAF.
3º Pedro Navas C.A. Olympo.

Júnior Femenino:
1ª Estrella Torrejón USAF.
2ª Yolanda Fdez. Utrerano Atletismo.

Veterano "A":
1º Antonio Riscado Marathon Portugal.
2º Manuel Gómez Independiente.
3º Manuel Bancalero C.A. Olympo.

Veterano "B":
1º Marcelo Álvarez USAF.
2º Antonio Espiau UASF.
3º Pedro Rizo C.A. Alcanatif.

Clasificación por Equipos:
1º Club Marathon de Portugal.
2º Club Vicula de Toledo.
3º Club Puerto Europa de Nerja.
4º C. Sporti Uniau Caparica de Portugal.

(Viene de la página 6)
del gemelo y del tendón de Aquiles son de las más temidas y serias para los corredores. Si encima no paramos a tiempo, y son tratadas tarde y mal, pueden incluso llegar a ser una lesión tan seria que pueden acabar definitivamente con la vida deportiva de cualquiera.

¿Por qué se irrita con tanta facilidad esta poderosa palanca de la pierna?

Hay muchos estudios biomecánicos hechos al respecto. Se habla del pobre riego sanguíneo que posee el tendón propiamente dicho, no hay una "cubierta" o "protección" para el tendón, lo que hay es una zona "peritendinosa" a su alrededor que acapara la mayoría del riego de sangre.

También es sabido que al estirarse el tendón, la tensión aumentara tanto que reduce o estrangula el suministro sanguíneo, recuperando su normalidad al desaparecer dicha tensión.

La carrera a pie produce un estrés tendinoso adicional: los múltiples choques que se realizan contra el suelo, debiendo ser obligatoriamente neutralizados por esta fuerte estructura.

En la parte posterior de la pierna visionamos dos grandes cuerpos musculares que son los gemelos o también conocidos como "gastronémicos" Y más profundo, (fácilmente palpable en los bordes laterales) el músculo SOLEO, que hace de bandeja a los dos gemelos, lo que se une conformando el TRÍCEPS, que es recibido por el fuerte tendón a modo de cuerda, para bajar por detrás del talón y fijarse al calcáneo del pie.

La gran palanca que se forma ve aumentada su potencia por esta conexión del tendón hacia el calcáneo o hueso del talón.

Es una estructura tan robusta y eficaz que permite fuerzas muy superiores al propio peso corporal.

Por otra parte los gemelos actúan también como frenos, controlando el movimiento durante la carrera, estabilizando el tobillo y permitiendo plantar al corredor su otro pie antes de caerse.

Pero al tocar el talón el suelo, se forman microtraumas dentro del tendón, y al estirarse, los gemelos trabajan en sentido inverso para estabilizar igualmente la rodilla.

Como vemos todo está interrelacionado, y hay que tratar el miembro inferior como un todo.

No quiero cansaros más, en le próximo número, seguiremos con la tendinitis aquilea, con sus causas y los signos de alarma.

Y ahora, ojo, con los excesos, no olvidar que estamos a principios de temporada. Un saludo.

(José Mª. Ramírez Rubio)

I TROFEO RAFAEL CARMONA PÁEZ

Nace este torneo, con la única intención de animar a los atletas socios de nuestro Club, a participar en las carreras más cercanas de nuestra provincia.

Por el sistema de puntuación utilizado, este Torneo lo podrá ganar cualquier atleta sea del nivel que sea.

Las carreras del circuito, se celebrarán todas este año y son las tradicionales durante este periodo en la provincia y que son conocidas por todos.

Todos los corredores que participen, obtendrán puntos por participación y puesto conseguido en las diferentes carreras. Existe una escala de gravamen, que multiplicará los puntos conseguidos, al objeto de igualar la diferencia existente entre los distintos niveles de los corredores. Los niveles son estimados a criterio único de la Junta Directiva sobre el tiempo realizado en la distancia de 10.000 metros.

Aquel corredor que por cualquier motivo no pueda correr en cinco carreras del circuito, tendrá la opción de correr una quinta fuera del circuito, justificando el resultado ante la Junta Directiva.

Se otorgaran cinco TROFEOS, los cuales serán entregados el día de la Cena de Navidad a los cinco primeros atletas de la clasificación.

CARRERAS PUNTUABLES

-Carrera Popular de Jerez 22.10.00
-Carrera Popular Nutrias Pantaneras (Ubrique) 29.10.00
-Carrera Popular Bodegón la Cuesta (Chiclana) 05.11.00.
-Carrera Popular Alcanatif (El Puerto de Santa María) fecha a designar.
-Carrera Popular Murallas de San Carlos (Cádiz) 01.11.00
-Media Maratón de Jerez 03.11.00
-Milla Popular de La Línea de la Concepción 06.12.00

PUNTUACIÓN

-Puntuarán las cinco mejores carreras.
-Por carrera terminada (10 ptos).
-Clasificado del 1 al 10 (17 ptos).
-Clasificado del 11 al 20 (16 ptos).
-Clasificado del 21 al 30 (15 ptos).
-Clasificado del 31 al 100 (8 ptos).
-Clasificado del 101 al 200 (7 ptos).
-Clasificado del 201 al 300 (6 ptos).
-Clasificado del 301 al último (5 ptos).

TABLA DE GRAVAMEN

-Atletas nivel 30' a 35'. (ptos) x 1'1.
-Atletas nivel 36' a 40'. (ptos) x 1'3.
-Atletas nivel 41' a 45'. (ptos) x 1'6.
-Atletas nivel más de 45'. (ptos) x 1'9.

TESTIMONIO

Tras desperezarme y calzarme las zapatillas, un amplio bostezo me invade. Aún estoy medio dormido. Me pongo la camiseta y junto a mi mujer me voy hacia la playa. Vamos caminando placidamente para darle un poco de tiempo a que el cuerpo se despierte también.

Bajamos una larga escalinata y por fin pisamos la fina arena.

Nos encaminamos hacia la orilla.

La mar nos recibe cálida y acogedora, con su peculiar murmullo de olas y graznidos de gaviotas, su color azul intenso que se pierde donde el horizonte se confunde con los sueños y toma un color celeste claro reflejo del agua en el cielo.

Tras unos ejercicios de calentamiento, empezamos con un trotecillo hacia la Playa de los Bateles. Hace una mañana tranquila, sopla un fresquito viento de poniente, que nos impulsa levemente. Sobre la arena van quedando nuestras pisadas, marcando un camino imaginario hacia ninguna parte.

Y mientras corro, mi mente se pierde entre las olas, buscando quizás aquella historia de juventud. Diviso la boca del río, la marea está baja y si quiero puedo continuar hacia el Palmar, pero no, allí siempre me doy la vuelta.

Y vuelvo por mis pisadas, parece como si las fuera recogiendo. Me cruzo con otros corredores veraniegos, con turistas paseando o con pescadores de caña, tan larga como sus deseos.

Vuelvo por los Bateles hacia la Fontanilla. A lo lejos diviso el Cabo Roche, montado sobre su larga falda, mar adentro. Ahora la brisa me da en la cara, y recorre mi cuerpo como un halo de mar e incienso. Si cerrase los ojos y levantase los brazos, seguro que me convertiría en una ave marina, surcando los mares de mi pueblo, divisando los botes y los pesqueros, y viendo aquellas huellas que solas se quedaron en el suelo.

Sueños, sueños, Ya estoy caliente. Aprieto el paso cuando paso por el Roqueo. Y en pocos minutos paso por la Fuente del Gallo y el Puntalejos. ¡Que gozada!, ¡que bien me siento!. Y al llegar a las rocas, la marea me impide el paso a las calas, por lo que vuelvo sobre mis pisadas, y recuerdo los versos del poeta: Caminante no hay camino, se hace camino al andar...

La mar, las gentes, las gaviotas, el sol, la brisa y mi pueblo.

Tras cuarenta minutos, recobro el resuello. Estiro y me sumerjo en un baño intenso, suave, relajante, inmenso en la territorialidad de ese mar sin fronteras, ni huecos, en ese mar de tantos recuerdos. Como Tritón reanimado, abandono esas playas que me sirvieron de caminos, y detrás dejo a mi pueblo, con el convencimiento de que el año siguiente seré corredor veraniego, por las playas de mi pueblo; volviendo sobre mis pisadas, aquellas que se perdieron.

(José Mª Ramírez Rubio)