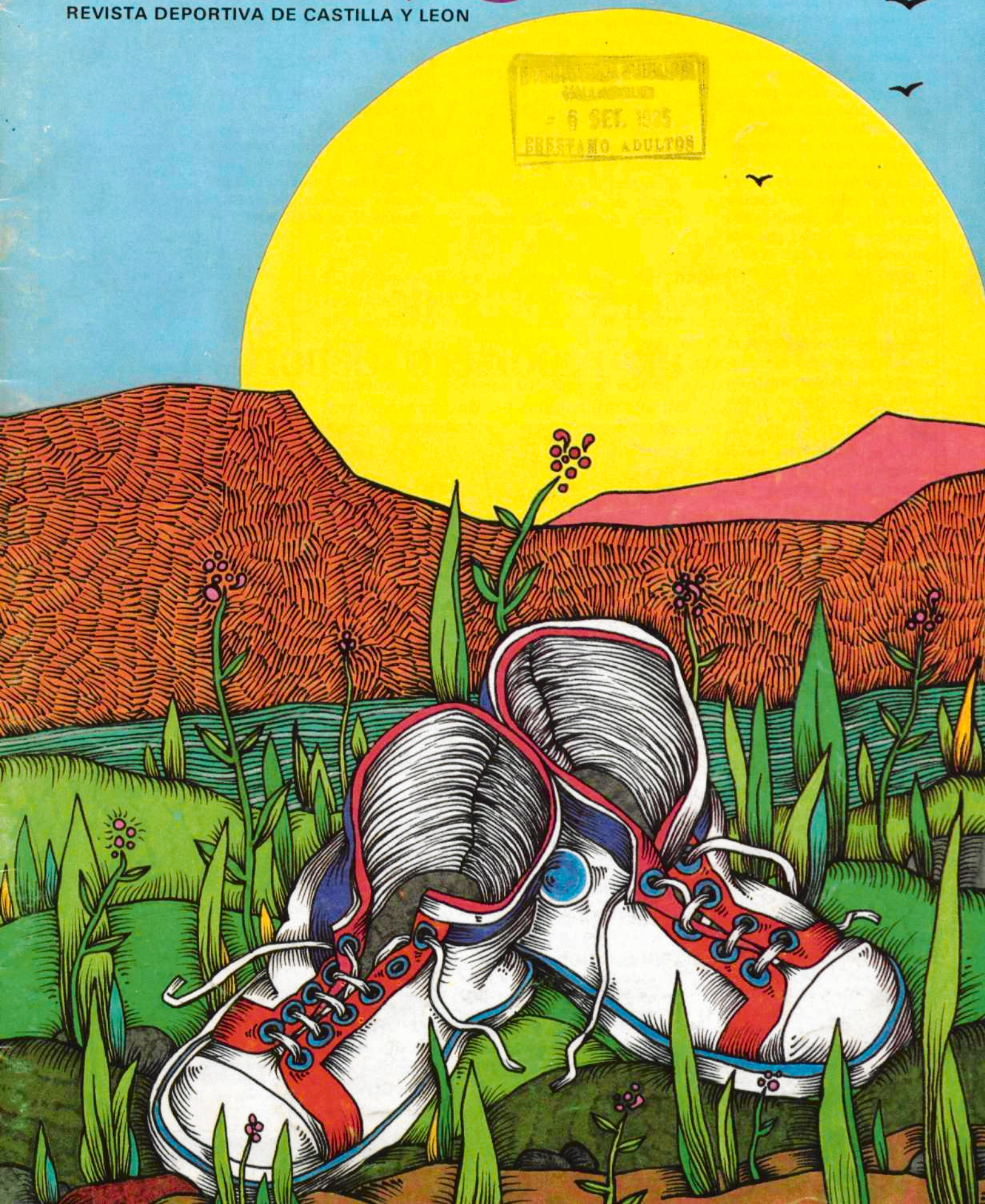


AÑO II - Nº 6 - VERANO 1985

# RELEVO

REVISTA DEPORTIVA DE CASTILLA Y LEON



**S**e me pide que espigue en mis recuerdos de reportero en busca de una anécdota. Algo así como la otra cara del reportaje, cómo se llega al personaje difícil, lo que no se cuenta en suma en lo que aparece en letra impresa.

No voy a andarme por las ramas ni disfrazar con palabras bonitas la satisfacción que siento ante el encargo. Profesionalmente estoy orgulloso de haber dado varias veces la vuelta al mundo entrevistando campeones olímpicos, en series que han aparecido en AS bajo el título genérico de «Los Viejos Dioses Olímpicos». Setenta y cuatro campeones olímpicos entrevistados en su lugar de residencia dan para mucho, tanto que sin pretenderlo —y por supuesto sin asomo de pedantería— quizá sea el periodista deportivo que más campeones olímpicos ha conocido personalmente. Obviamente esa circunstancia multiplica las anécdotas, hasta el punto de que mi cabeza es una especie de noria. Podría estar hablando horas y horas de ellas. De la impresión que me produjo en su casa de Canaán (Estado de Nueva York) Ray Barbutti, ganador de los 400 m. en Amsterdam-28, borracho como estaba. O de lo que pensé en Addis Ababa del mítico Mamo Wolde comiendo con las manos. O de la pobreza de Kitei Son en Seoul; la tumba donde enterró a su hija Ben Jipcho, adosada a la pared de su casa de Kitale (Kenia); las dos esposas del también keniata Kipchoke Keino —«mire usted: para que no se pongan celosas los lunes, martes y miércoles los dedico a una; jueves, viernes y sábado a la otra, y el domingo descanso, porque soy muy católico»— o, en definitiva, los problemas de drogas de Bob Hayes en Dallas, los plantones de Lee Evans en San Francisco, el malhumor de Dawn Fraser en Sydney o la coquetería de Laryssa Latynina en Moscú.

*Però se me pide una sola anécdota, la otra cara de un reportaje, y después de desbrozar recuerdos y más recuerdos me quedo con la de Jesse Owens, el más mítico de los campeones olímpicos que han existido. En 1976 estuve en su casa de Phoenix (Arizona), un precioso chalet blanco de la Acacias Street. Con tanta mala suerte que Owens se encontraba en Montreal promocionando pistas de tartán. Rose, su esposa, me dijo. «Lo siento.*

*acordó de su promesa: «Jesse se está muriendo, pero le prometí que las puertas de la casa estarían abiertas para usted y así va a ser. Sólo le pido que sea breve».*

*En efecto, el gran Jesse Owens, la llama olímpica se extinguía. Tenía la llama amarilla de la muerte en su rostro caoba pálido. Los médicos de Tucson le habían mandado a casa a morir entre sus recuerdos, con las cuatro medallas de oro del Berlín-36 en sus manos. Fue*

## Anécdotas de un reportero deportivo



Febrero de 1980. Miguel Vidal logró la última entrevista con el gran Jesse Owens, el mito del olimpismo.

*Si alguna vez vuelve tendrá la puerta abierta». La miré incrédulo porque en aquellos momentos me parecía que volver a Arizona era un sueño. Pero se hizo realidad y en febrero de 1980 volví. Rose me recibió en la puerta, y llorando en mi hombro se*

*su última entrevista. Un mes más tarde fallecía víctima de un cáncer de pulmón. Yo lloré su muerte en Madrid.*

MIGUEL VIDAL  
Redactor de AS. Presidente de  
la Unión de Periodistas De-  
portivos de España

Colaboran en este número:  
Juan Almansa, Antonio Barrio,  
Gonzalo Cuadrado, Antonio  
Fraile, José Fraile, Constantino  
de las Heras, Africa Lesmes,  
Pablo Méndez, Pablo del Olmo,  
Ángel Vadillo y Jorge Zapata.

Colaboración especial:  
Miguel Vidal y José Luis Llo-  
rente.

Humor: Francano

Fotografía:  
Javier Álvarez del Campo, Ca-  
cho, Pablo y Archivo.

Portada: Manuel Sierra

Redacción y Administración:  
Nicolás Salmerón, 3 - 4.ª planta  
Teléfono 39 26 66  
47004 VALLADOLID

## SUMARIO

- 4 PEDRO DELGADO, GANA-  
DOR DE LA VUELTA CI-  
CLISTA A ESPAÑA  
Por Juan Carlos Real.
- 7 EL BALONCESTO, DEPOR-  
TE DE MODA
- 11 MI CONSEJO  
Por José Luis Llorente
- 12 TAXONOMIA DE LA EDU-  
CACION FISICA  
Por Pablo del Olmo
- 15 PAGINAS TECNICAS
- 23 DESARROLLO DE LA CA-  
PACIDAD FUNCIONAL  
Por Ángel Vadillo
- 26 ALIMENTACION Y NUTRI-  
CION  
Por Pablo Méndez
- 30 EL BALONMANO ESPA-  
ÑOL, AL MUNDIAL «A»  
Por José Fraile

RELEVO no suscribe necesari-  
amente las opiniones y comen-  
tarios de sus colaboradores,  
que las realizan a título  
personal.

\*\*\*

Prohibida la reproducción to-  
tal o parcial de artículos, gra-  
bados y fotografías sin previa  
autorización escrita del Editor.

Imprime:  
Gráficas Andrés Martín, S. A.  
Paraíso, 8 - 47003 Valladolid  
Depósito Legal: VA. 193. - 1984



# CON ESPIRITU DEPORTIVO

**EN** verano es el momento del balance, de analizar los resultados de la pasada temporada deportiva y programar la siguiente. Hay tiempo para ello y para el descanso, necesario y merecido en la mayoría de los casos. En el campo o en la piscina, en la montaña o en el mar, allá donde el deportista disfrute del descanso estival habrá oportunidad de cambiar impresiones sobre variados temas del deporte. Habrá tiempo para el recuerdo, seguramente sin que falten comentarios sobre las últimas tragedias vividas en el fútbol internacional, y se hablará sobre lo acontecido en el estadio belga de Heysel, una tragedia que ennegreció para siempre el historial de la Copa de Europa. Claro que el tema se sale de los límites deportivos, máxime cuando hemos podido leer que los causantes de la tragedia fueron «fanáticos, salvajes, predispuestos a la camorra y lo que menos les interesa es el partido».

«**EN** Heysel hemos vivido una de las tragedias más gratuitas de la historia del fútbol», escribía Miguel Vidal, uno de los enviados especiales de la prensa española a la final de la Copa de Europa. Tras un minuto de silencio mental, en recuerdo de las víctimas del estadio Heysel, puede ser el momento de volver a la materia deportiva. Es tiempo de ocio, de descanso. La lectura de estas páginas de nuestra Revista les llevará a variados temas, empezando por esa anécdota que ha escrito precisamente Miguel Vidal, para inaugurar el rincón que a partir de este número vamos a reservar a prestigiosas figuras del periodismo deportivo. También pueden encontrar una entrevista con el segoviano Perico Delgado, ganador de la pasada edición de la Vuelta Ciclista a España. O varias páginas sobre el deporte de moda, el baloncesto, con consejos muy interesantes del vallisoletano José Luis Llorente, uno de los «plateados» jugadores olímpicos de Díaz-Miguel.

**SI** por un momento prefiere alternar la actividad, deje la lectura y dese un chapuzón o siga cambiando impresiones con sus acompañantes, o haga lo que le plazca... Pero, siempre con espíritu deportivo. Porque, pensar que puede haber personas a las que no les preocupa el que su equipo juegue, sino que gane, sin importar la forma ni los medios de conseguirlo, nos apena profundamente. A usted también, a buen seguro.

*Descendió con valentía y arrojo los puertos de Navacerrada y el Alto de los Leones, camino de su Segovia natal. Cedió sin embargo el triunfo en la etapa, ante sus paisanos, a cambio de... la victoria final en la Vuelta Ciclista a España. Causó sensación en el Tour de Francia, hace dos años, donde cautivó a la prensa francesa «por su valentía y su peculiar estilo en los descensos». Entonces, en la ronda francesa, no ganó. Esta vez confirmó su condición de campeón, desbancando del primer puesto de la general al escocés Robert Millar y llegando con el maillot de líder a la meta final de Salamanca. Pedro Delgado Robledo es el segoviano que, a sus 25 años, ha escrito esta página tan brillante en la historia del ciclismo, ganando la XL Vuelta Ciclista a España.*

**PERICO DELGADO, FELIZ TRAS SU SONADO TRIUNFO**

«¿Que si ahora soy don Pedro? Me han llamado ya de tantas maneras, que poco importa el tratamiento en este sentido. Bueno, la verdad es que los amigos, después del Tour del 83, entre bromas y veras, ya me dijeron que debía acabarse lo de Pedro y Perico, porque tenía que ser don Pedro. Entonces, dije que eso era lo de menos; pero, ahora casi, casi, se van a ver obligados a llamarme don Pedro». Sonríe. Es feliz, está claro. El fino humor y la sencillez siguen distinguiendo al ganador de la Vuelta-85, que saborea las mieles del triunfo, todavía pensando si no estará despertándose de un sueño. Pero todo es realidad, tres años después de que Perico Delgado —ni por todos los títulos que consiga dejará de ser Perico en el mundo del ciclismo— pasase al profesionalismo. «Es difícil explicar las sensaciones que yo he sentido, después de ganar la Vuelta; aunque, según el momento, han sido bien distintas. Cuando reanudé los entrenamientos, no he sentido cambios. Haciendo mis 80 ó 90 kilómetros diarios en bicicleta no he notado que mis piernas me fueran más o menos fuertes por haber ganado la Vuelta a España. Eso sí, cuando vuelvo a casa y no dejan de sonar los teléfonos o de llamar a la puerta, es cuando me doy



## «AHORA ME TENDRAN QUE LLAMAR DON PEDRO»

cuenta de que algo importante tengo que haber hecho. Mis ratos libres, prácticamente dejaron de existir después de ganar la Vuelta, porque ya no era sólo atender a la prensa deportiva, sino revistas del corazón, televisión, todos los amigos que quieren felicitarte personalmente. Ha sido muy bonito, emocionante, pero un tanto cansado».

### «ESTABA ENTRE LOS FAVORITOS»

Terminó el bachillerato, hizo COU e inició los estudios de Ayudante Técnico Sanitario, pero finalmente optó por dejar los libros y dedicarse por completo a la bicicleta. Ha ido escalando peldaños, dejando constancia de su gran clase, hasta que ha llegado este triunfo sonado en la Vuelta-85. Ha dejado de ser una promesa y miles de ojos se clavan en él a la hora de cualquier prueba, esperando siempre lo mejor de su actuación. Perico es consciente de ello. «Yo sé que ahora la imagen que tienen de mí es de gran corredor y eso entraña una responsabilidad. Por eso trato de esforzarme siempre al máximo, para no dejar mal sabor de boca en el público. Ya no es cuestión de quedar primero o segundo, sino destacar en cada ca-

**Haber ganado la Vuelta Ciclista a España obliga a mucho**

rrera, intentarlo todo. Soy consciente de ello y, en cierto modo me preocupa tanta responsabilidad, porque, aunque esté dispuesto a hacerlo lo mejor posible, no siempre las cosas salen como desearías en un principio».

Perico Delgado, como otros muchos, salió dispuesto a todo en la Vuelta. Pero, seguramente, con el mismo pensamiento partiría en las anteriores ediciones y su mejor clasificación había sido el cuarto puesto de 1984. «Hombre, desde luego que estaba entre los favoritos. Mi mente estaba en ganar y sabía que tenía muchas posibilidades de conseguirlo. Digamos que estaba con las mismas posibilidades que otra media docena de corredores, cuando la Vuelta arrancó de Valladolid. La cosa iba muy bien, e incluso gané la etapa que terminó en los lagos de Covadonga, quitando tiempo con



### «EL CICLISMO DE BASE ESTA EN AUJE»

**El futuro del ciclismo en nuestra región es muy esperanzador**

respecto a gente importante de la carrera. Entonces cogí mucha moral y vi el triunfo más fácil que cuando salí de Valladolid; pero, al día siguiente, cuando perdí esos cuatro minutos en la etapa del Alto Campóo, se me vino todo abajo. ¡Tan bien que lo tenía y en veinticuatro horas todo se había torcido! Pensé que era muy difícil ganar, porque perder ese

La Vuelta-85 salió de Valladolid, terminó en Salamanca y la ganó un español en Segovia. Ha tenido, por tanto, marcado color castellano-leonés, esta pasada edición de la Vuelta Ciclista a España. «Creo que así ha sido —nos comenta Perico Delgado— yo me alegro mucho de ello, como segoviano y como castellano-leonés. Ya vamos cogiendo conciencia en esta región de lo que estas cosas suponen. La gente presume de ser gallega, vasca, catalana o valenciana. Hasta ahora parecía que a los castellano-leoneses nos costaba reconocer el origen, identificarnos. O es que quizá le dábamos más importancia a otras cosas. Pero, ya voy viendo cómo cambian las reacciones y, aunque todos se alegran de que haya ganado un espa-

tiempo con hombres por delante como Millar —cuyo potencial ya conocía de años anteriores— era algo muy respetable. Menos mal que fui poco a poco recuperando la moral, al ver a mi compañero Ruiz Cabestany de líder. Había que defender su maillot, pero ya no estaba muy concienciado de que podía ganar; todo lo más, quedar entre los tres primeros. Y mira por dónde, a última hora, pudo hacerse todo realidad, cuando menos pensaba en el triunfo final».

En la décimoctava etapa, por esas mismas carreteras que a diario le sirven de escenario para sus entrenamientos, Perico Delgado asestó el golpe definitivo a la Vuelta, aventajando en 6 minutos y 47 segundos al hasta entonces líder, Robert Millar. Precisamente ante sus paisanos se vistió definitivamente de amarillo. «Desde luego que mi mente ya no estaba en poder vestirme de amarillo, sino en ganar algunos puestos en la general, para terminar segundo o tercero. Veía muy lejos el maillot de líder. Claro, la única etapa que me quedaba para avanzar puestos era la de Segovia, en mi tierra, ya que era la que mejor iba para mis cualidades y características. Lo que no podía pensar es que iba a ganar tantos puestos...

ñol, los castellano-leoneses sienten como más suyo este triunfo».

Ahora más que nunca el tiempo es oro para Perico Delgado, que no pone el más mínimo reparo a la hora de una larga charla para «RELEVO». Más aún metido en temas de la tierra, que él tan bien conoce. Como, por ejemplo, la actual situación del ciclismo en Castilla y León, con todo lo que tiene de valiosa la opinión de un campeón. «El futuro

del ciclismo en nuestra región lo veo de lo más prometedor. Centrándome en Segovia, que es lo que más conozco, ahora hay unos 60 corredores y cuando yo empecé no éramos más de 15. Además, entonces teníamos que salir fuera a correr. Yo concretamente hice casi toda mi etapa de aficionado en Valladolid. Y lo mismo que ocurre en Segovia, me consta que está sucediendo en Salamanca, en Avila, en León, en Valladolid, en todos los lados. Está en gran auge este deporte y, con la base que tenemos, veo muy esperanzador el futuro del ciclismo castellano-leonés. La cantera es numerosa y ya se sabe que de la cantidad sale la calidad».

**Conseguí el maillot amarillo cuando menos pensaba en la victoria. Pero la etapa de Segovia era la que mejor me iba**

En una Vuelta de guerra sin cuartel, ante auténticas figuras consagradas, Perico Delgado se ha confirmado como un gran campeón. Aquí no le vamos a poner el don, porque para nosotros seguirá siendo Perico. A la hora de definir a un deportista, lo que cuenta son los triunfos. Y la de Perico ha sido una victoria sonada, de usía, vamos.

JUAN CARLOS REAL



Perico Delgado recibió en Salamanca el Trofeo al corredor de Castilla y León mejor clasificado de manos del presidente del Gobierno autónomo, don Demetrio Madrid. El segoviano, en la foto con su maillot amarillo que le acredita como el mejor de los mejores en la Vuelta-85.

PUBLICA  
D. DELGADO  
VALLADOLID

Mucho más que entre los libros...

## «CON EL CICLISMO ME SIENTO FELIZ»

Pedro Delgado Robledo nació en Segovia, el 15 de abril de 1960. Hijo de Victoria y de Julio, tiene dos hermanos mayores y uno más pequeño que él. En el año 1975 empezó a participar en pruebas ciclistas de categoría cadete, entre otras las organizadas en el Polígono Industrial de Segovia por la Federación Provincial y la Sociedad Ciclista Segoviana, artífices del nacimiento de la Escuela de Ciclismo Segoviana y que, ante la falta de equipos ciclistas por aquellos años, trabajaron activamente en la promoción de este deporte.

El gusanillo del ciclismo se lo pegó a Pedro Delgado —según sus propias palabras— «un amigo del colegio llamado Frutos Arenal, cuando estudiábamos 8º de E.G.B., ya que él tenía licencia como cadete y me empezó a animar entrenando después de las clases y los domingos». Estando todavía en el campo aficionado, por el año 1979, Pedro decía: «En mi familia no había ningún antecedente de ciclistas y me desanimaban diciendo que primero eran los estudios. Ahora quieren que sea yo el que decida. Como ven que me siento feliz con el ciclismo, ellos son los primeros que se alegran de mis triunfos, aunque les gustaría que no abandonase del todo los libros».

Su última temporada como afi-



cionado fue en 1981, y, curiosamente, la última prueba que corrió en esta categoría fue la I Vuelta a los Pinares Segovianos, celebrada a finales del mes de septiembre. Era la primera prueba de aficionados que organizaba el Club Ciclista 53-13, creado por él. Estaba organizado en honor suyo y, a pesar de que lo intentó por todos los medios, no pudo vencer, teniendo que conformarse con el séptimo puesto. El vencedor de dicha prueba fue Mariano Bayón Magdaleno, otro segoviano profesional en la actualidad.

Pedro Delgado es el socio número uno del Club Ciclista 53-13, de Segovia, y en la actualidad ocupa el cargo de vicepresidente.

ANTONIO BARRIO

### LOS EQUIPOS DE PEDRO DELGADO

- 1975. Cadete. Encuadrado en la Escuela Segoviana de Ciclismo.
- 1976. Juvenil. En el equipo MOLINER, con Ramón Chamorro.
- 1977. Juvenil. MOLINER-VERECO, con Ramón Chamorro.
- 1978. Juvenil. MOLINER-VERECO, con Ramón Chamorro, hasta el mes de junio. Aficionado. En el mismo equipo MOLINER-VERECO, con Javier Mínguez, desde junio hasta el final de temporada.
- 1979. Aficionado. MOLINER-VERECO, con Tomás Nistal.
- 1980. Aficionado. Sin equipo hasta el mes de junio. En esta misma situación se encontraban otros corredores, como Angel Camarillo. En el equipo GAYLO-VANGUARD estuvo desde el mes de junio hasta final de temporada.
- 1981. Aficionado. En el equipo JOHN HAIG, de Tenerife, hasta el mes de julio. La estancia en este equipo fue debida a estar cumpliendo en Tenerife el Servicio Militar. En el equipo REYNOLDS, desde julio hasta el final de temporada.
- 1982. Profesional. REYNOLDS.
- 1983. Profesional. REYNOLDS.
- 1984. Profesional. REYNOLDS.
- 1985. Profesional. GIN M.G. - ORBEA.

## BUENOS RECUERDOS

La pasada edición de la Vuelta Ciclista a España ha dejado muy buen sabor de boca entre los castellano-leoneses. Todo empezó con aire festivo, en Valladolid, coincidiendo con el «Día de la Región», para seguir por Zamora —pasando por Palencia— en busca de casi tres mil quinientos kilómetros que depararían jornadas muy interesantes. Hubo lucha sin cuartel y, cuando el triunfo del escocés Robert Millar parecía asegurado, el segoviano Perico Delgado asestó el golpe definitivo a la prueba: llegó a la meta de Segovia —en su tierra natal tenía que ser— en compañía de José Recio, con ventaja suficiente para desbancar del liderato al corredor escocés. Era en la penúltima etapa...

Pedro Delgado recibió en Salamanca el trofeo de primer corredor clasificado de Castilla y León, y el de ganador de la Vuelta-85. Al mismo podio subiría el vallisoletano Javier Mínguez, como director del equipo ganador. Todo un éxito, con especial protagonismo de Castilla y León, de sus pueblos y de sus gentes.



# BALONCESTO

## DEPORTE DE MODA

El baloncesto submarino es el último grito. Se trata de un nuevo deporte, que se han sacado de la manga los austríacos. Si usted conoce las reglas del baloncesto y cuenta con una pelota de goma lastrada, un tubo para respirar, aletas y una cesta metálica o papelera, ya puede lanzarse a la piscina en busca de nuevas sensaciones con los encestes acuáticos. Por cierto que, aún no habiendo «triples», cuentan que el invento tiene atractivo...

Muchos podrán pensar con esta introducción si el deporte que inventara James Naismith, en el invierno de 1891, no se habrá quedado pequeño para el espectáculo. Pero, no, no es ese el caso. El baloncesto goza de muy buena salud en todo el mundo, sigue privando en USA, y son ya 160 los países cuya Federación está adscrita a la FIBA. Es más, cada día cuenta con mayor número de adeptos, no ya sólo en cuanto a practicantes, sino de aficionados y seguidores que abarrotan los pabellones o siguen los partidos en directo a través de la Televisión y de la Radio. Un dato muy significativo de su importancia es que entre los deportes, hoy por hoy, la publicidad prefiere al baloncesto. Voces autorizadas del mundo de la publicidad aseguran que «el baloncesto es el deporte de moda. Se busca en él un apoyo por el auge que ha adquirido en este último año». En España el «boom» ha llegado con algunos años de retraso con respecto a

- En la plata de Los Angeles, conseguida por la Selección Española, radica la explosión decisiva.

Italia, por ejemplo. Las cifras que se mueven en el «pallacanestro» son muy superiores, hasta el extremo de que un equipo italiano de segunda fila recibe 150 millones de pesetas de su patrocinador y un equipo español de 1.ª División puede llegar a los 50 ó 60 millones en los mejores casos, descartando Real Madrid y Barcelona, que no tienen precio.

### LOS EXITOS DE LA SELECCION, FACTOR DECISIVO

Ha llovido mucho desde aquel 8 de diciembre de 1922 en que se jugó el primer partido oficial en España, concretamente en el campo del Europa de Barcelona. Ha pasado el tiempo, sin que el deporte de la canasta se detuviese en su desarrollo. La práctica se fue extendiendo por toda nuestra geografía y la pasada temporada fueron 85.873 los jugadores españoles federados, repartidos en



8.768 equipos, a los que hay que unir entrenadores, árbitros y delegados, superando en total las cien mil licencias expedidas por la Federación Española de Baloncesto. De los llenos registrados en todos los pabellones durante la pasada liga de 1.ª División, casi no hace falta insistir. Millones de aficionados siguieron las incidencias de la competición, pudiendo disfrutar cómodamente de partidos televisados y completísima información en directo a través de los carruseles deportivos que dedicaron al baloncesto las principales cadenas de radio en las tardes de los sábados. El próximo año, con el Campeonato del Mun-



«Tenemos un deporte espectacular, competitivo, en el que la gente se lo pasa bien y disfruta hasta viéndolo por televisión».

do en nuestro país, el movimiento baloncestístico puede alcanzar cotas impensables no hace demasiado tiempo.

Para el presidente de la F.E.B., don Pedro Sust, la explosión de este deporte en España se debe a dos causas fundamentales, «que realmente hay una infraestructura que posibilita esta situación y al éxito de la selección española en Los Angeles». En la plata olímpica ha radicado el «boom» decisivo, según el señor Sust, «aunque por otra parte —creo que no hace falta decirlo— tenemos un deporte que es espectacular, competitivo, en el que la gente se lo pasa bien, e incluso a

veces desde la casa sube tanta emoción que es aconsejable apagar la televisión». Lo bueno del caso es que el «boom» va más allá de los 16 equipos de Primera División, que lo conseguido por el genial Díaz-Miguel y sus hombres ha trascendido a todos los niveles, «y prueba de que afecta a todos los niveles es que en determinados momentos no ha habido balones de baloncesto en las tiendas, porque la venta se ha triplicado en el último año. Esto denota de alguna manera lo que estamos viviendo. Significa por tanto que el «boom» ha sido con el baloncesto de élite, que las canchas de 1.ª División han estado llenas, pero también ha ocurrido en 1.ª B y en los partidos femeninos. La expansión del baloncesto

- En el último año se triplicó la venta de balones, lo cual denota de alguna manera el auge del deporte de la canasta.

to en el número de practicantes ha sido muy importante. Esto es lo que a nosotros nos debe preocupar como Federación, conseguir un éxito de practicantes, porque si extendemos la base será más fácil mantener la altura conseguida».

#### TRABAJAR Y POTENCIAR LA BASE

Ha llegado alto el baloncesto y desde luego que ahora lo difícil es mantenerse, tratar de que los Epi, Jiménez, Romay, Corbalán, Brabender, Cabrera, etc., tengan dignos sucesores. Para ello es necesario trabajar la cantera, extender la base, como decía Pedro Sust, que tiene entre los planes de su Federación potenciar y divulgar el minibasket: «Es una realidad que el minibasket tuvo un momento excepcional. Ahora se mantiene en una situación digna que estable. En estos momentos estamos trabajando con el Consejo Superior de Deportes, así como en las Comunidades Autónomas, para hacer una campaña de baloncesto en la calle. De alguna manera se trata de aplicar



El próximo mes de noviembre cumplirá Antonio Díaz-Miguel 20 años como seleccionador nacional. Una larga trayectoria, con notables éxitos.

experiencias que otros países, Estados Unidos, por ejemplo, están viviendo en este tema. Después vendrá una segunda parte de la campaña, que es la creación de Escuelas de Baloncesto, con unos programas específicos, en los que está trabajando el equipo técnico de la Federación. Al mismo tiempo, tratamos de llegar a compromisos o acuerdos con las Comunidades Autónomas en el tema del Deporte Escolar. Organizándolo sobre todo en las primeras edades del ciclo de E.G.B., de 5º y 6º de Básica, conseguiremos trabajar con el minibasket y buscar una campaña de potenciación similar o superior —porque el baloncesto está en una estructura superior— a la que se consiguió en su día».

Hay interés en ese equipo federativo que preside Pedro Sust por reforzar y terminar de definir unas estructuras que en la base no se encontraban completas. Es el caso de las Escuelas de jugadores, por iniciativa de las entidades que desean tenerla. Esto origina en estos momentos que haya una irregularidad en cuanto a su funcionamiento. Hay entidades verdaderamente fuertes, que tienen Escuelas muy bien montadas, y otras que tienen casi sólo el nombre. En esta línea nosotros lo que deseamos es trabajar para establecer unos programas de actuación, por asignaturas, con fichas de trabajo más concretas, para ayudar sobre todo a las escuelas menos fuertes, con menos posibilidades económicas y entrenadores mucho más modestos. Queremos ofrecerles esta ayuda, porque pienso que es el

camino necesario. Es decir, para saber cualquier actividad todos necesitamos ir a la Escuela y aprender. Para hacer baloncesto, también habrá que pasar la Escuela. Ese es el objetivo». Los resultados prácticos de las escuelas se van viendo muy lentamente «aunque es indudable que el trabajo en las categorías inferiores, por lo que respecta a fundamentos, se está realizando con gran calidad técnica por chicos muy pequeños».

BIBLIOTECA PUBLICA  
DEL ESTADO  
VALLADOLID

## TECNICOS Y ALTA COMPETICION

Otro tema son los técnicos, su capacitación y la atención que puedan prestar a la base. En la temporada 84-85 fueron 7.250 las licencias federativas expedidas a entrenadores, pero el número de técnicos titulados es superior. Muchas veces se ha insistido en la importancia de impartir las enseñanzas a los más jóvenes con los métodos adecuados, aunque a veces se choca con la falta de técnicos cualificados para estas tareas... cuando se trata de baloncesto de base. «Efectivamente, hay técnicos que tienen sus problemas y no quieren o no pueden entrenar en categorías inferiores, porque cuando tienen tiempo libre prefieren dedicárselo a otras actividades —comenta al respecto Pedro Sust. Pero, hay otros muchos que están en el tema, que trabajan con chavales en campus de verano, cuando no están ocupados en sus clubes o en la selección nacional. Pienso que ir incorporando técnicos de alto ni-

vel al trabajo de base es el camino a seguir. Bien entendido que muchas veces, un técnico de 1.ª División no sirve para trabajar la base, ni un chico que trabaje la base sirve para entrenar un equipo de 1.ª División. Muchas veces, aparte de estos conocimientos técnicos, se requiere una formación pedagógica, que establece la gran diferencia».

El desarrollo del baloncesto ha estado siempre marcado por una evolución continua en sus estructuras, con cambios que han afectado prácticamente a todos los estamentos. Con Ernesto Segura de Luna ya se dieron pasos importantes y el equipo directivo de Pedro Sust sigue trabajando en esa línea de superación. Por ejemplo, un tema del que se habló mucho fue separar el baloncesto de alta competición del resto y en este sentido ya se han dado pasos decisivos. «Está ya reflejado en los Estatutos, por un lado, en el



La medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Los Angeles, ha sido el triunfo más sonado de nuestra selección. El cuarto puesto en el Eurobasket-85, ha supuesto una decepción, después de acariciar la plata.

Reglamento, y en las Bases de Competición. En los Estatutos porque se encomienda a la Asociación de Clubes la realización de competiciones, sobre todo gestión administrativo-deportiva, quedando la organización jurídica y arbitral en manos de la Federación, porque pensamos que es lo mejor. En la cuestión de Reglamento, en la parte disciplinaria ya se establecen diferencias entre los equipos de 1.ª División y los de base. Por ejemplo, a un equipo de Primera se le puede sancionar con una cantidad importante de seis cifras y esto es indispensable aplicárselo a un equipo de minibasket, con lo que hay que establecer unas diferencias. Por lo que respecta a las Bases de Competición, la Asociación de Clubes aprueba sus Bases y nosotros lo que hacemos en la Federación es ratificarlo. En cualquier caso, de acuerdo con lo que establece el propio Estatuto, si hay alguna cuestión que afecta a la Selección Española o a otras categorías —por ejemplo, en el tema de ascensos y descensos— queda la posibilidad de elegir una comisión paritaria para buscar un acuerdo. Tanto la Asociación de Clubes como la propia Federación hemos creído que era la mejor fórmula para separar estas dos partes de nuestro deporte».

## EN CASTILLA Y LEON FALTAN INSTALACIONES Y CLUBES

En manos de la Asociación de Clubes la alta competición, la Federación tiene por delante una ardua tarea con lanzar las campañas específicas de promoción, anunciadas precisamente en el programa electoral de Pedro Sust. «Concretamente en Castilla y León se va a lanzar una campaña de baloncesto en la calle, quizá a finales de este año. Pensamos que hay posibilidades de llegar a un acuerdo de colaboración mutua con la Comunidad en el tema de entrenadores, de cursos, de potenciar el baloncesto en las escuelas, de crear nuevos clubes (bien en Asociaciones de vecinos o Consejos Municipales) y entidades que hagan baloncesto. Nos gustaría poder llevar adelante algo de esto en todos los pueblos. Claro, tam-

## 805 EQUIPOS EN CASTILLA Y LEON

En el siguiente cuadro ofrecemos las cifras facilitadas por la F.E.B., correspondientes a los efectivos de Castilla y León en la temporada 84-85.

FEDERACION	Nº EQUIPOS	LICENCIAS JUGADORES	Nº TOTAL LICENCIAS (*)
ABULENSE	10	117	169
BURGALESA	126	1.169	1.520
LEONESA	219	1.869	2.062
PALENTINA	73	739	927
SALMANTINA	66	713	866
SEGOVIANA	52	545	674
SORIANA	20	193	242
VALLISOLETANA	166	1.881	2.187
ZAMORANA	73	527	655

\* Incluidos los Arbitros, Delegados de Campo, Delegados de Equipos y Entrenadores.



bién hay que entrar con el tema de instalaciones, en el que se está trabajando bien. Avanzando en los dos caminos pienso que tendremos un desarrollo específico». Para el máximo dirigente del baloncesto español los principales problemas de esta Comunidad Autónoma estriban en la falta de instalaciones y de clubes: «En el tema de instalaciones, todas las fuerzas vivas deben colaborar en su construcción, haciendo un gran esfuerzo. Hacen falta instalaciones apropiadas para la práctica del baloncesto y sobre todo en horas no escolares. Es decir, no hacer instalaciones descubiertas, sin iluminación, que tienen una utilización muy limitada. Por otra parte, es importante el esfuerzo en la creación de escuelas. Creo



«Lo que nos debe preocupar a la Federación es conseguir un éxito de practicantes», señala Pedro Sust.

que el paso para la formación de un club debe ser crear una escuela, quizá en un colegio, donde la Asociación de Padres o de ex-alumnos puede facilitar la formación de ese club que funcione con cierta independencia de los horarios lectivos. Aquí pienso que hay otra cuestión importante, y es a nivel más bien legislativo. Es conseguir, no sólo ya para Castilla y León, sino para toda España, que el deporte sea obligatorio en los centros escolares. Después de la experiencia que han vivido algunos políticos de este país, que ocupan puestos relevantes en la Administración, de los viajes que han hecho a Sudamérica, han visto que en la Argentina, Brasil o Uruguay, el deporte en las Escuelas es una asignatura, y no precisamente una «maría». En definitiva, con instalaciones, fundación



La campaña de baloncesto en la calle podría comenzar a finales de año en Castilla y León.

## ● El problema de Castilla y León es que faltan instalaciones apropiadas y clubes.

de clubes y esta última parte, que sería la guinda para culminar el trabajo, pienso que podríamos hacer un gran deporte, un gran baloncesto en Castilla y León».

Queda camino por recorrer, no hay duda. De hecho, algunas provincias no parecen contar con los medios necesarios para estar a la altura de este «boom» del baloncesto. A falta de material humano pensamos que se puede achacar el que sólo dos de las nueve Federaciones Provinciales —concretamente Segovia y Soria— atendieran nuestra petición sobre el número de equipos y jugadores, con vistas a elaborar un reportaje, y tuviéramos que recurrir a los datos facilitados por la propia Federación Española. Por eso, no conviene deslumbrarse con algunas cifras, por mucho que el baloncesto sea el deporte de moda. La Primera División es un mundo aparte, en el que ya se

barajan cantidades importantes a la hora de los fichajes, entre otras cosas porque el mercado nacional de jugadores es más bien escaso. De ahí que no hayan faltado algunas opiniones situando al baloncesto en ese camino sinuoso que ha llevado al fútbol a un estado crítico. «Creo que el objetivo es no llegar a ese punto —opina Pedro Sust— y, para ello se ha de trabajar. La Asociación de Clubes va a establecer controles a los propios clubes, con unas exigencias de mínimos en cuanto a presupuesto y profesionalidad de las personas que lleven el tema. Con este control presupuestario, se tratará de evitar que el déficit de los clubes llegue a situaciones críticas, que a la larga es la solución del club y en general un perjuicio para todo el baloncesto, porque, en definitiva, otros deben reparar lo que uno no ha cumplido. Pienso que no llegaremos a la situación del fútbol». En esto también se ha seguido el estilo italiano o norteamericano, donde hace tiempo que se llevó a cabo la profesionalización, con buenos resultados. Es decir, que estamos en el buen camino.

JUAN CARLOS REAL  
con entrevista de Pablo Méndez

# JOSE LUIS LLORENTE



A petición de «RELEVO» voy a daros una serie de consejos y transmitiros experiencias y vivencias que he entresacado de las ya muchas —por desgracia— que me han sucedido. Para los que deseéis jugar al baloncesto, espero que os sirva de alguna utilidad. Para los simples lectores o practicantes de otros deportes, espero que paséis un buen rato leyendo y os hagáis una idea de cómo surge un jugador de baloncesto de élite.

Para no complicarlo demasiado lo voy a dividir en dos partes, una técnica y otra física. Empecemos con el aspecto técnico.

Yo tuve la suerte de tener un gran entrenador en mis primeros años, que me «machacó» los fundamentos. Es la única forma de llegar a ser un buen jugador: Trabaja, trabaja y trabaja la técnica individual. Es una cosa que nunca dejarás de entrenar, pues es la base de todo jugador. En los equipos de 1.ª División y en las Selecciones, hay ejercicios que los repetimos prácticamente todos los días. Es un poco rollo, pero no queda más remedio. De todas formas, de esto sí que tenéis que dar cuenta. Los principios del baloncesto son aburridos. Tienes que hacer los mismos o parecidos ejercicios durante muchos entrenamientos. Pero, no os desaniméis, porque, si el proceso es lento, el resultado final es espectacular. Podrás jugar mucho mejor de lo que nunca podías imaginar. ¡De verdad! Cuando parece que nunca más vas a progresar, te sorprendes haciendo movimientos que sólo dos años antes te parecían imposibles. Y entonces es cuando disfrutas al máximo jugando.

Se me había olvidado decir a los que no entendéis de baloncesto qué son los fundamentos. Pues bien, son todos aquellos movimientos individuales que van a permitir el juego de conjunto. Por ejemplo: hay que aprender a botar y a tirar con las manos, a defender, a tirar ganchos, a bloquear, etcétera ¡Hombre!



vais a decir que hay que aprender todo. Pues la realidad es que sí, que hay que aprender todo. Dos consejos: aprender de niño, es más fácil que de joven y cuanto antes, mejor. Otro: no os encasilléis en un puesto fijo. Si eres alto, aprende a botar y a tirar como si fueras a jugar de base. Y viceversa. Es la única forma de llegar a jugar como Petrovic, por ejemplo. ¿Habéis visto lo rápido que se mueve Andrés Jiménez por la zona, pero también fuera de ella? ¿Y en cómo juega Iturriaga de pivot? Pues a aplicarse y a trabajar sin desánimo. Y cuando tengáis un rato libre, iros al colegio o al parque donde juguéis y corregir los errores que tengáis.

Como conclusión, os diré que durante los primeros años no es muy importante que juguéis muchos partidos, ni que los deis demasiada trascendencia. Fijaos más en la progresión individual y de conjunto que en los resultados a corto plazo. Los resultados caerán por sí

do y ser resistente orgánica y muscularmente. Se puede trabajar estos aspectos en la cancha de juego, pero en general se suelen trabajar fuera ¿Por qué?

Yo creo que muchas horas dentro de un pabellón cubierto cansan psíquicamente. Y cuando llevamos tantas horas de entrenamiento en la temporada nos gusta correr por el bosque, saltar en las pistas de atletismo y mojarnos un poco cuando llueve.

A mí siempre me ha gustado la preparación física, pero sobre este tema hay opiniones encontradas (aunque últimamente la aceptación de la preparación física es casi unánime). Yo os diré que me ayuda muchísimo, pero no os recomiendo trabajos fuertes hasta los quince o dieciséis años. Podéis correr, hacer algo de velocidad, algo de saltos, mucha coordinación. Pero, no sobrecargaros en exceso. Y cuidado con las pesas. Tened en cuenta que mal dirigidas o en exceso pueden causaros problemas. ¿Queréis ser fuertes como Fernando Martín? ¿O rápidos como Corbalán? Esto también se puede trabajar y os aseguro que se mejora bastante.

En fin, espero que estos consejos os sirvan de algo y por lo menos, que no os hayáis aburrido.

solos. Y aunque sea un poco aburrido al principio, luego compensa. ¡Animo!

Quería hablar un poco del aspecto físico. Tal y como se juega ahora el baloncesto los jugadores técnicos exclusivamente (que antes se veían por las canchas) tienden a desaparecer. El Real Madrid, por ejemplo, hace una sesión diaria de preparación física. Para aguantar un ritmo de defensa y contraataque hay que estar rápi-

## FICHA PERSONAL

Fecha y lugar de nacimiento: Nació en Valladolid, el 6 de enero de 1959.  
Estatura: 1,82 mts.  
Estado Civil: Soltero.  
Profesión: Abogado.

gador del Campeonato. — 1976-77: Campeón de España Junior con el Real Madrid.  
— 1977-78: Ascenso a 1.ª División con el Castilla-Vallehermoso. Subcampeón de Europa Junior de Selecciones Nacionales.  
— 1978-79: Finalista Copa del Rey con el Tempus. Debuta el 26-4-79 con la Selección Española absoluta, un amistoso contra Cuba, 6º en el europeo con la Selección.  
— 1979-80: Campeón de Liga y Campeón de Europa con el Real Ma-

dríd. 4º clasificado en la Olimpiada de Moscú. — 1980-81: Campeón del Trofeo Navidad con el Real Madrid.  
— 1981-82: Campeón de Liga y del Trofeo Navidad, y finalista de la Recopa con el Real Madrid.  
— 1982-83: Campeón del Mundo de Clubs con el Real Madrid.  
— 1983-84: Medalla de plata en la Olimpiada de Los Angeles. Juega la Liga de 1.ª División con Cajamadrid.  
— 1984-85: 4º en el Campeonato de Europa con la selección.

## BREVE HISTORIAL

— Comienzos: Minibasket Colegio Ntra. Sra. de Lourdes (Valladolid).  
— 1972-73: Subcampeón de España infantil en el Colegio San Agustín (Madrid).  
— 1975-76: Campeón de España Juvenil con el Real Madrid. Mejor ju-

● **Se puede considerar insuficiente e inadecuada la utilización exclusiva o predominante del deporte como instrumento de Educación Física.**

Existe la conciencia, casi generalizada, de que algo está cambiando dentro del campo de la Educación Física y hay que reconocer que así es, aunque ello no sea un fenómeno nuevo, sino que habría que encajarlo dentro del proceso, ya largo, de su propia evolución. Dos son, a mi juicio, los fenómenos actuales que condicionan la formación de este estado de opinión y que están en el origen de otros fenómenos parciales. Por una parte, la amplia acep-

profesionales que la hacen realidad, se podría afirmar que se produce con un mínimo de calidad, pese a los condicionantes de tipo material que a nadie se le escapan.

Veamos algunos aspectos que, si bien pueden ser integrados dentro de la Educación Física de forma instrumental, a menudo contribuyen a parcializarla o convertirse en objetivos que determinan a otros aspectos.

El deporte, como fenómeno sociológico, que no vamos a analizar ahora, es el que más condiciona los objetivos de la Educación Física en el estado de opinión ajeno al campo estrictamente profesional y aún dentro de éste. La práctica deportiva como meta, la superación en su ejecución, la búsqueda del mejor resultado en el encuentro deportivo, y la necesidad del acondicionamiento físico para lograrlo hacen pensar que es éste uno de los primordiales objetivos que debe de proponerse la Educación Física. Naturalmente que esta creencia ha sido reforzada,



Hay que considerar la gimnasia como un medio instrumental de la Educación Física.

tivos más importantes. Es todavía para muchos un concepto excesivamente ambivalente, para su adopción como instrumento de Educación Física, hay que traerla a su más exacto significado; a que, en lugar de reemplazarla, como parece ocurrir en algunos casos, cubra la parcela que indudablemente le corresponde.

La adopción de la psicomotricidad, supone la aceptación del cuer-

● **La incidencia de distintos conceptos, fines y objetivos educativos confluyentes en el área de la Educación Física está actualmente generando cambios en su concepción y tratamiento.**

po en un concepto más amplio, alejándose de aquellos meramente mecanicistas, además de la intención de globalidad que debe tener cualquier acto educativo.

En el campo de la terapéutica, de donde procede, tiene la psicomotricidad su propio significado y contenido; en el de la Educación Física, no especial, debe tenerle también.

Otras finalidades que se le atribuyen a la Educación Física como cobertura de ocio por confusión con deporte, como prevención o corrección de malformaciones, su identificación con la Gimnasia, etc., contribuyen a la confusión antes indicada.

**OBJETIVO GLOBAL**

Veamos cuál puede ser el objetivo global de la Educación Física, con respecto al que todos los demás que hemos citado y omitido serían instrumentales y que con algo de imaginación y conocimiento de las técnicas didácticas, puede facilitar

la aparición de otros muchos, enriqueciéndola sin confundirla.

Con independencia de lo que las distintas creencias de tipo religioso asumen para después de la vida, lo que parece indiscutible es que cada persona comienza a existir y continúa haciéndolo gracias a su propio cuerpo; a su base biológica, que ha de poner en orden, desarrollar, especializar en distintas funciones y tratar de conservar en las distintas etapas de su vida. En consecuencia, parece lógico que lograr el conocimiento del propio cuerpo, sus posibilidades, y vivenciarle de forma que sirva para producir respuestas ajustadas a los estímulos que recibe el medio en el que vive, y prepararle para que la percepción de estos estímulos se haga posible, sea una de sus principales ocupaciones, que sin duda realizara de una u otra forma, voluntaria o involuntariamente.

Aunque con carácter general, el sustrato biológico tiene en su código genético las instrucciones suficientes para su puesta en orden y especialización de funciones, para adaptarse al medio, éste puede presentar circunstancias, que por agresión, falta de estímulos o exceso de los mismos, tensiones ambientales, etc., modifican o inhiben los mecanismos de especialización y adaptación.

La Educación Física debe propiciar que el organismo sea capaz de adaptarse de forma eficaz a este esquema general de percepción de estímulos y producción de respuestas adecuadas, y esto desde una perspectiva global que contemple las mutuas interrelaciones psicofísicas. Aquí habremos determinado el objetivo primordial de la Educación Física, que debe catalizar todos los específicos.

En torno a él podemos aventurar inicialmente una clasificación de objetivos distribuidos en 5 áreas:

1. Área de las adaptaciones fisiológicas.
2. Área de las adaptaciones anatómicas.
3. Área de las adaptaciones neuromotoras.
4. Área de las adaptaciones psicomotoras.
5. Área de las adaptaciones perceptivas.

En el espacio de las adaptaciones fisiológicas incluimos las modificaciones de este orden, tendentes a mejorar la capacidad de esfuerzo y de permanencia en el mismo.

En el de las anatómico-motoras,

# TAXONOMIA DE LA EDUCACION FISICA

Por PABLO DEL OLMO

tación social de la necesidad del ejercicio físico y la demanda del mismo, han producido el acercamiento al ámbito de la Educación Física de amplios sectores de población que, en su descubrimiento, casi siempre parcial, han definido una opinión y actitud al respecto y que en términos muy generales podemos recoger en que «algo está cambiando y debe seguir haciéndolo».

De otra parte, la incidencia de distintos conceptos, fines y objetivos educativos confluyentes en el área de la Educación Física están actualmente generando cambios en su concepción y tratamiento.

Esta situación, dinámica de por sí, no facilita sin embargo la clarificación del concepto de Educación Física, que, por otra parte, como cualquier concepto educativo, se encuentra estrechamente vinculado al contexto social que lo asume y por tanto a su evolución y cambios. Lo que sí parece facilitar todo esto, es la asimilación de «nuevos objetivos»; así, muchas veces la Educación Física se define por sumación de los mismos; lo que propicia que sólo en los casos en que la intuición, formación y buen hacer coincide en los

e incluso en multitud de casos creada, por la casi exclusiva utilización del deporte como medio de Educación Física. Los resultados obtenidos de esta forma, probablemente se ajustasen a la demanda de un determinado contexto social, donde la ritualización y ahormamiento de conductas prevalecieron sobre otros, y se obtendría algún beneficio fisiológico y motor. En cualquier caso, hoy se puede considerar con claridad, insuficiente e inadecuada, la utilización exclusiva o predominante del deporte como instrumento de Educación Física, basándonos en lo que ésta debe conseguir, sin descalificar la posible utilidad del deporte como un medio instrumental más, sin entrar a valorar la competencia deportiva, actualmente sometida a revisión, como posibilidad educativa, que sería objeto de un trabajo distinto, y con la única intención, en este artículo de que cada cosa sea puesta en su sitio.

**UNA NUEVA CORRIENTE**

La necesidad de «estar en forma» constituye hoy un sentir muy gene-

ralizado. Es, además, uno de los objetivos que debe cubrir la Educación Física; pero, aunque muy importante, no puede considerarse como exclusivo. Esta concepción «saludable» nos llevaría a la consideración de los cambios fisiológicos como lo único a conseguir, en perjuicio de otras consecuciones que también tiene atribuidas. La importancia médica que se le da a este aspecto, la procedencia terapéutica de algunos métodos de Educación Física, la excesiva utilización de este argumento para atraer público a los gimnasios y concepciones excesivamente mecanicistas, afianzadas entre los profesionales de la Educación Física, han contribuido al notable arraigo que tiene esta visión.

Hay una nueva corriente, que invade con fuerza el campo de la Educación Física, y viene definida por la adopción de la psicomotricidad como medio para la consecución de sus fines. Pero es precisamente en esa ferviente adopción, donde radica un nuevo riesgo de confusión. Se está tomando, en algunos casos, como la panacea que va a redefinirla y cubrir sus obje-



La práctica del aire libre ofrece una riqueza extraordinaria de posibilidades a la Educación Física.

el mejoramiento de las cualidades que afectan a las condiciones biomecánicas, tales como fuerza, velocidad y flexibilidad, aquellas que desde otro punto de vista se han venido denominando como «cualidades básicas».

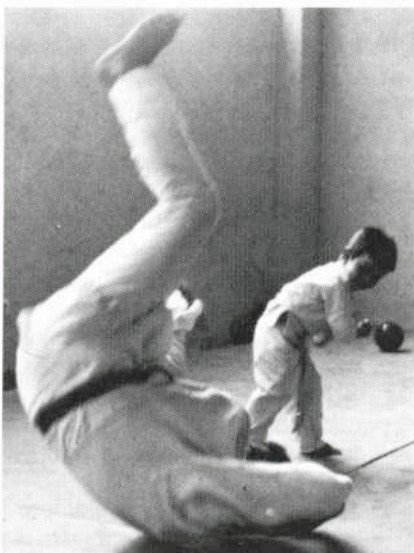
Los objetivos parciales en el área neuromotora irán matizando la consecución de un movimiento ajustado, económico, y eficaz, armónico y coordinado en la intervención de los distintos segmentos corporales.

Aunque todas las áreas están estrechamente relacionadas, si se

● **Es el movimiento como medio, como instrumento fundamental, imprescindible y definidor de la Educación Física.**

puede afirmar que las tres primeras afectan sobre todo a la ejecución de respuestas, al movimiento, haciéndole preciso y con la fuerza, intensidad, y duración precisas. Las dos últimas tienen también entre sí una más estrecha relación y condicionamiento mutuo, si bien éste es mayor desde la psicomotora hacia la perceptiva.

Los objetivos incluso en los temas psicomotores, atienden a la consecución de la armonía en la relación que su nombre indica, que, si son de gran importancia en los primeros niveles de desarrollo, por ser en muchos casos determinantes



Los objetivos parciales en el área neuromotora irán matizando la consecución de un movimiento ajustado, económico y eficaz, armónico y coordinado en la intervención de los distintos segmentos corporales.

de actitudes posteriores, tampoco son exclusivos de ellos.

La adaptación y mejora perceptiva incluirá objetivos de distinción, recepción y clasificación correcta de los diferentes estímulos del medio; debe incluir además la percepción de propio cuerpo, su vivencia, la sensación cenestésica. El autodominio, capacidad de relajación, afirmación y satisfacción de sí mismo van a venir determinadas en buena medida por este aspecto, a la vez que constituye el aspecto más lúdico del movimiento cuando se pretende utilizar como tal. Es un apartado a incentivar y cuidar esmeradamente si la educación física pretende otra cosa que formar deportistas de élite.

**EL MOVIMIENTO DEFINIDOR**

No me resisto a insistir, aunque sea de pasada, en algo de sobra conocido, en todos los objetivos bien o mal definidos o asumidos: es el movimiento como medio, como instrumento fundamental, imprescindible y definidor de la Educación Física.

En cualquier caso, no es la Educación Física un campo cerrado, debe por el contrario continuar admitiendo contenidos de otras áreas que le sean válidos, además de los que por sí mismo sea capaz de generar. Si ello no es fácil que afecte a su objetivo central, si que puede enriquecer las posibilidades de acción en cada uno o en algunos de los espacios de actuación que hemos delimitado. Hay actuaciones que sí las tienen asumidas, pero que en la práctica no han llegado a consolidarse como parte de la misma. Tal ocurre con las actividades de Aire Libre y Naturaleza que, quizá por la necesidad de desplazamiento que supone su práctica, se ve limitada a prácticas muy esporádicas, perdiéndose una posibilidad de extraordinaria riqueza. La formación de hábitos higiénicos y de conservación de la salud, se encuentra por causas distintas en una situación de abandono parecida.

También sería interesante que otras facetas, educativas o no, que afectan a lo corporal, fueran integrándose en el ámbito de la Educación Física. Habrá que determinar cuáles son y definir su participación, pero esto puede ser materia suficiente para tratarlo de forma exclusiva en otra ocasión e integrándolo en una pormenorización de objetivos que completaría lo aquí tratado.



**gran premio «castilla y león» de tenis**

Con toda su popularidad, el tenis en Castilla y León está falto de jóvenes valores capaces de representarnos a buen nivel en las competiciones nacionales. Está claro que el esfuerzo de los dirigentes buscando fórmulas de promoción no es suficiente, pero, a base de insistir, quizá no pasando mucho tiempo pueda llegar esa raqueta que con sus éxitos arrastre tras de sí a esos cientos de jóvenes practicantes que por el momento ven en el tenis tan sólo un entretenimiento para sus horas libres.

Algo se ha avanzado, desde luego. La prueba más reciente está en que dos tenistas castellano-leoneses llegarán a los cuartos de final en la Fase Nacional del IV Trofeo «La Ina», reservado para jugadores menores de 21 años. En la fase regional de este torneo participaron 65 raquetas masculinas y 19 damas, pertenecientes a: León, Palencia, Salamanca y Valladolid. Todos los clasificados para las semifinales fueron vallisoletanos, superando Manuel Anta a Juan A. Tomé y Luis Menéndez a Carlos González. Los dos vencedores, con plaza para la fase nacional, se enfrentaron entre sí, imponiéndose Luis Menéndez a Manuel Anta.

En damas, las vallisoletanas Marta Castaño y Marta Villaverde se impusieron en semifinales a M.ª Luz Rodríguez, de Salamanca, y Maite Cosmen, de León, respectivamente. En la final, venció Marta Castaño.

**GRAN PREMIO «CASTILLA Y LEÓN»**

Mucha expectación ha despertado la convocatoria del segundo Master regional, que se jugará en la segunda quincena de diciembre, y en el que se disputará el Gran Premio «Castilla y León». Puntuarán los jugadores con licencia federativa en la región, en las categorías de absolutos, junior, cadete, infantil y alevín, tanto masculino como femenino.

Para clasificarse en este II Master Regional, además de obtener la puntuación de clasificación, es obligatorio haber participado en un mínimo de 7 campeonatos, excepto los junior y cadetes, por disponer de menor número de pruebas puntuables. Estos torneos están especificados en el calendario oficial de la Federación Regional de Tenis, y no hay duda de que, la cantidad de premios a repartir, será un aliciente más para los participantes.

J. ALMANSA

## ● CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Por Gonzalo Cuadrado

## ● LEGISLACION DEPORTIVA

Por Constantino de las Heras

## ● DEPORTE DE MANTENIMIENTO

Por Africa Lesmes

## ● DEPORTE Y MUNICIPIO

Por Antonio Fraile

## ● INSTALACIONES DEPORTIVAS

Por Jorge Zapata

Coordina: Antonio Fraile

## cualidades físicas básicas

### LA VELOCIDAD

Desde el punto de vista de la física, la velocidad se define como: distancia recorrida en la unidad de tiempo y vendría expresada mediante la fórmula:

$$V = \frac{\Delta D}{\Delta T} = \frac{\text{Cambio de distancia}}{\text{Cambio de tiempo}}$$

Enfocándolo desde una perspectiva general, también podríamos definir a la velocidad como la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor espacio de tiempo posible; pero, en el mundo del deporte, la velocidad no puede ser tratada tan globalmente, sino que, como veremos, la componen otras características menores, que son las que van a determinar la velocidad real de un deportista.

Tenemos como referencia una carrera de 100 m., prueba reina de la velocidad en el mundo del atletismo. En tan corto espacio de tiempo como se emplea en esta prueba se pueden encontrar cuatro formas distintas de velocidad:

- Velocidad de reacción
- Velocidad de aceleración
- Velocidad lanzada
- Resistencia a la velocidad

#### VELOCIDAD DE REACCION

Es el periodo de tiempo transcurrido desde la percepción de un estímulo y la obtención de una respuesta y está compuesto por: el tiempo de transmisión desde el órgano del sentido al nervio; el tiempo necesario para conducir la excitación a través del sistema nervioso; el tiempo necesario para conectar con los diferen-

tes centros nerviosos y el tiempo en que los músculos hacen contacto.

Existen una serie de factores que influyen en la velocidad de reacción, como son:

- El sexo: en las mujeres es generalmente menor.
- La estatura: cuanto más alta es una persona, menor es la velocidad de reacción.
- La capacidad de concentración: a mayor capacidad para concentrarse, mayor será la velocidad de reacción.
- El estado actual del individuo: el sueño, el cansancio, las motivaciones, la temperatura, tiene también influencia sobre la velocidad de reacción.

Para la mejora y desarrollo de este tipo de velocidad se emplean ejercicios por los que el deportista es estimulado a realizar un movimiento no específico de una manera lo más instantáneamente posible, a una señal, que puede ser acústica (una voz o palmada), visual (bajar un brazo, abrir la mano) o táctil (tocarle la espalda).

#### VELOCIDAD DE ACELERACION

Capacidad de pasar de la velocidad «0» a la velocidad máxima económica lo más rápidamente posible.

Un factor importante en la velocidad de aceleración es la fuerza explosiva, no la fuerza máxima, ya que ésta tendría solamente utilidad en el primer momento de la puesta en acción, pasando entonces a intervenir la fuerza explosiva y a continuación la fuerza veloz.

El trabajo para el desarrollo de esta capacidad de aceleración se ha de hacer con ejercicios dinámicos de tres tipos diferentes.

a) Ejercicios para el desarrollo de la fuerza máxima.

Este tipo de trabajo es empleado en la actualidad bastante menos que anteriormente, sobre todo en los deportistas masculinos. Para las mujeres, en contra de lo que se pensaba, el trabajo con sobrecargas tiene un mayor interés, debido a las diferencias de tipo muscular y hormonal con el hombre, lo que hace que un mismo trabajo con pesas tenga en la mujer una efectividad sensiblemente inferior.

b) Ejercicios para la fuerza explosiva y rápida.

Los ejercicios empleados son los denominados multisaltos. Se pueden hacer sobre distancias cortas y largas, con un solo pie y con los dos.



Los multisaltos sobre distancias cortas se hacen sobre un máximo de diez apoyos y las distancias largas sobre 50 y 100 m. A ser posible se han de hacer sobre superficies blandas, para evitar el riesgo de lesiones, y el deportista ha de realizarlas a la mayor intensidad posible.

c) Ejercicios de velocidad específica.

El más empleado es el trabajo en cuesta de elevada inclinación (18% aproximadamente) realizadas con bastante intensidad.

En la actualidad también se está empleando el correr contra una resistencia.

### VELOCIDAD LANZADA

Este tipo de velocidad está directamente influenciada por la velocidad segmentaria (frecuencia de movimiento). Por ello, el trabajo a realizar para su mejora tendrá como una de las metas más importantes el conseguir el desarrollo de dicha velocidad segmentaria.

Se desarrolla por ejercicios que requieran una frecuencia de movimientos superior a la velocidad máxima individual, como: carreras cuesta abajo, correr lanzado por un elástico, etcétera, y por ejercicios de elasticidad, fundamentalmente por ejercicios de pliometría.

### VELOCIDAD RESISTENCIA

El aporte inicial de energía para la concentración de un músculo, se produce a través de la descomposición del ATP (Adenosín Trifosfato). Las reservas de ATP en el músculo son relativamente pequeñas (según algunos autores, durante un esfuerzo de máxima intensidad, como es la velocidad, viene a durar de 6 a 8 segundos), por lo que esas reservas han de ser continuamente resintetizadas. Cuando el organismo se encuentra próximo a la mitad del consumo de los fosfatos, que empieza a producir la resíntesis mediante la descomposición anaeróbica del fosfato creatínico y del glucógeno que se transforma en ácido láctico y energía.

El ácido láctico es un factor limitante de la capacidad del músculo y la resistencia a la velocidad será la posibilidad de resistir a la concentración más alta de ácido láctico en el músculo.

GONZALO CUADRADO  
Ldo. en Educación Física

## legislación deportiva

### EL DERECHO AL DEPORTE

Todo individuo tiene derecho a la práctica del deporte, reza el artículo 1º de la Carta Europea de Deporte para Todos. Este mismo manifiesto nos dice en su Artículo 4º: «Todo gobierno tiene la obligación de favorecer una cooperación permanente y efectiva entre los poderes públicos y las organizaciones benéficas, para el desarrollo y la coordinación del deporte para todos». Esta Carta fue elaborada en la Primera Conferencia de Ministros Europeos responsables del Deporte, celebrada en Bruselas, en el año 1979.

Los gobiernos, convencidos de los beneficios que produce la práctica regular de la actividad físico-recreativa y deportiva, supieron hacerse eco de la importancia de esta iniciativa ciudadana, conscientes de una realidad avalada por una ingente cantidad de practicantes del deporte.

El carácter preventivo que impregna una actividad física moderada sobre un número cada vez mayor de enfermedades cardio-respiratorias, de la circulación sanguínea, de falta de tonicidad muscular (debilidad muscular), ocasionando infinidad de lesiones óseas y musculares, así como el carácter eminentemente recreativo de este tipo de actividad, que evoca libertad de movimientos y por tanto una forma de libertad de expresión enriquecedora de la personalidad y liberadora de tensiones internas, motivaron que despertara el interés por parte de los organismos oficiales.

En consonancia con la valoración de la realidad social y los presupuestos de salud, respondieron enviando a sus más altos cargos del deporte, porque un fenómeno de esta envergadura debía responder a unos fundamentos de convicción personal y social bien asentados; suponía la cimentación de la actividad física, del deporte, como un derecho fundamental de todos.

La Carta, con un elevado presupuesto de coste moral, que no jurídico, constituye una base sólida para la celebración de una política deportiva en los diferentes ámbitos territoriales.

Su justificación va desde el aspecto sociocultural, por la masa de practicantes que desea encontrarse con un medio de vida más que aceptable, si no óptimo, al educativo, por la trascendencia de la educación física en el desarrollo de los escolares, y médico por los efectos beneficiosos

sobre la salud física y mental sin distinción de edades.

La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, adoptada por la Conferencia General de la UNESCO de 1978, dice al respecto en su Artículo Primero: «La práctica de la Educación Física y el Deporte es un derecho fundamental de todos».

### EN LA REALIDAD ESPAÑOLA

El legislativo español aprueba en 1978 la Constitución Española y en este espléndido marco encaja, con la dignidad que le corresponde —nunca antes así valorado— el fomento del deporte como tal y el derecho a la cultura. Al ser aquél una manifestación de ésta, se confirma el derecho a su conocimiento y práctica en el Artículo 43.3: «Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio», y en el Artículo 44.1: «Los poderes públicos promoverán y tutelarán el acceso a la cultura a la que todos tienen derecho». Encuadrados ambos en el Título I, de los Derechos y Deberes Fundamentales, Capítulo II de los Derechos y Libertades, Sección 2.ª de los Derechos y Deberes de los Ciudadanos.

### EN LOS MUNICIPIOS

En el Título VIII, referente a la Organización Territorial del Estado, Capítulo Segundo, de la Administración Local, en su Artículo 140, después de definir la personalidad y composición de los Ayuntamientos, establece que «... los Concejales serán elegidos por los vecinos del municipio mediante sufragio universal, libre, directo y secreto en la forma establecida por la Ley...» Esta elección no responde a una voluntad caprichosa de los ciudadanos, sino a un deseo de obtener una mejor calidad de vida, depositar una confianza en aquellos que se han considerado capaces de aportar unos medios para la consecución de las soluciones destinadas a la mejora de la forma de vida individual y social, de sus conciudadanos y, por lo tanto, una obligación adquirida por los que comprometiéndose a tan honorable labor salen elegidos por los votos de sus convecinos.

En este marco de derechos ciudadanos y obligaciones municipales se encuentra la actividad física y el deporte, al que deben ser asignados unos presupuestos que permitan el feliz desarrollo de las funciones que la ley signa a las Corporaciones Locales, según consta en el artículo 142 de nuestra Constitución.

(En cumplimiento de esos deberes municipales que adquiere todo Ayuntamiento del Estado Español, desde el momento que es elegida su nueva corporación, el primer compromiso moral y legal es acatar la Constitución, acuerdo de convivencia, respeto de derechos y cumplimiento de deberes, para lo cual han de disponerse los medios económicos necesarios que faciliten el acceso libre a la participación de todo ciudadano en el deporte.)

La Ley General de Cultura Física y del Deporte de 1980, viene a desarrollar esas funciones en su Artículo 35, correspondiente al «Ámbito de Aplicación de Ley y Principios Generales: El Municipio, de acuerdo con su propio régimen jurídico y en colaboración con las demás Administraciones Públicas y con las Asociaciones y Entidades Deportivas, ejerce las **competencias** y presta los **servicios** que le corresponden en la materia y en particular las siguientes:

A) Desarrollar la política físico-deportiva y gestionar con las correspondientes ayudas, la **plena utilización** de las instalaciones públicas en su ámbito territorial.

B) Llevar **censo** de las instalaciones deportivas de su territorio, así como de su estado de conservación, dotando a las propias del personal adecuado para su uso.

C) Asegurar el cumplimiento de la **legislación urbanística** en materia de **reserva de espacios** y zonas para la práctica del deporte.

D) Celebrar **conciertos y conve-**nios con Entes Públicos o Privados para el **cumplimiento de los fines** de la presente ley».

De lo tratado hasta el momento, podemos entresacar varios conceptos relativos a la alta consideración que a la Educación Física y el Deporte debe dar la Administración Pública (llámese Gobierno General, Autonomías, Diputaciones o Municipios). Veamos esos conceptos:

I.—Derecho al Deporte (43.3 y 44.1 de la Constitución).

II.—Fomento de la Educación Física y del Deporte (43.3 de la Constitución).

III.—Promoción de la Cultura (44.1 de la Constitución).

IV.—Disposición de los medios económicos suficientes (Artº 142 de la Constitución).

Todo ello se resume en:

A) Dar a conocer la actividad física en general.

B) El deber de los Poderes Públicos para favorecer la práctica deportiva, dando opciones diferentes que favorezcan la elección de la actividad físico-recreativa y deportiva que mejor se adapte a las condiciones individuales y sociales del practicante.

C) Disponer los medios económicos necesarios para llevarlo a cabo.

Una ciudad, un pueblo que hace deporte, invierte en su bienestar social.

Una persona que después de su trabajo diario, en el campo, en la casa, en el colegio, o en la fábrica o taller, no tiene una motivación como es una actividad regenerada, que no le suponga obligación moral ni profesional, realiza su trabajo por inercia y escaso interés.

Está comprobado que todas aquellas personas que realizan una actividad físico-recreativa o deportiva con regularidad trabajan con más ilusión, y, por ende, la productividad aumenta y disminuye el riesgo de accidentes laborales.

Ahora cabe preguntarse ¿Es función de los Ayuntamientos fomentar

el ocio y el deporte de sus ciudadanos? Teniendo en cuenta que sus responsabilidades abarcan el bienestar social, o dicho en otros términos, la calidad de vida en cuanto que la Constitución le atribuye funciones de fomento de la Educación Física y del Deporte, la Educación Sanitaria y el Ocio, y según lo expuesto, la respuesta clara y concisa es SI, ya que hay fundamentos suficientes, éticos y legales, que lo avalan. Por otra parte, los mismos ciudadanos desean y piden este tipo de actividad, la deportiva o físico-recreativa.

Aquellos que no lo desean, es porque desconocen sus ventajas. Su respectiva Administración Local, Provincial, Autonomía o Central no debe escudarse en el desconocimiento de una parcela por parte de sus ciudadanos para ignorar la necesidad o atrincherarse en el olvido de los bienes aportados por una manifestación de la cultura como es la práctica de la actividad físico-recreativa, deportiva o de la educación física para escolares.

CONSTANTINO DE LAS HERAS DIEZ  
Licenciado en Educación Física.



## EL JAZZ

Por AFRICA LESMES

Licda. E. Física

### ORIGENES DEL JAZZ

El Jazz está ligado con la Música Jazz tanto en su origen como en su evolución, empezando como un culto religioso, continuando luego como un grito de los campesinos, «el Blues».

Es en los gestos ancestrales que acompañaban a estos ritmos musicales a veces lentos y graves y otras vibrantes donde comienza el origen de la Danza, evolucionando luego con la vida moderna pero guardando siempre su carácter de improvisación.

Uno de los que más popularizaron el Jazz en Estados Unidos fue Jack Cole (considerado bailarín de «Soul-Jazz») se basaba fundamentalmente en las técnicas del Ballet y Danza Moderna.

Muchos son los nombres que han ido ligados al Jazz en los últimos años creando sus propias escuelas

con sus propios estilos, como Martha Graham creadora de los movimientos de contracción y relajación, Doris Humphrey de técnica mucho más armoniosa, Mónica Beckman difusora de la Gimnasia Jazz en Suecia, etc. de ahí que el Jazz tenga actualmente tendencias diversas como Soul-Jazz, Rock-Jazz, Moderno-Jazz, Lírica-Jazz, Gimnasia-Jazz.

### CARACTERISTICAS DEL JAZZ

Podríamos dividir las en tres partes:

- a) En la Postura
- b) En el Ritmo
- c) En el Espíritu

#### a) En la Postura

Antes de iniciar las características más básicas en cuanto a la posición del Jazz, indicaremos que es muy difícil hacer un estudio exacto del mismo por lo que ya hemos indicado anteriormente.

Existe en él, una cierta semejanza con el ballet, al ser una forma de baile muy específico con movimientos y variaciones específicas, aunque cada profesor de Jazz desarrolla su estilo de una forma muy particular.

Aún así, podemos hablar de una actividad de base, cuyos centros de movimiento son: Pelvis, área del tórax, y columna vertebral; y caracterizada por:

- Utilización de todo el pie como base de apoyo.
- Separación segmentaria de una parte del cuerpo de su conjunto.
- Los músculos de las articulaciones relajados.
- Los hombros y las caderas móviles.

Se podría decir que una de las principales características del Jazz reside en la diferencia entre el relajamiento informal y la tensión de todo el cuerpo lanzado. (A. Cotsaftis-Maucouvert).

#### b) En el Ritmo

Una de las características más atractivas del Jazz reside en el ritmo Binario, fácil de seguir; es por eso que la mayoría de las músicas modernas tipo Disco, son válidas para efectuar las clases de Jazz aunque también en esto influye el profesor al escoger la música adecuada a su estilo.

Aún así, es más fácil para un iniciado el escuchar ese tipo de música, ya escuchada en la radio o discotecas, por tener un ritmo muy continuado y firme ayudando al movimiento.

La música debe servir al ejecutante de estímulo y de ordenador de movimientos ayudando así a conseguir el propósito deseado.

Podríamos distinguir dos tipos de ritmos:

- Uno lento y melancólico - (Música melódica).
- Otro rápido y febril - (Música disco)

Tengo que volver a indicar que La Música es parte integrante del Estilo del Profesor.

**c) En el Espíritu**

El mundo del Jazz tiene un carácter contemporáneo ya que va dirigido a la vida moderna y urbana.

Casi todos los profesores dan, partiendo de la improvisación, el espíritu que ellos desean, ya sean de carácter filosófico, de pantomima, sensual, o de la vida diaria.

La unión de la música con la capacidad de crear movimientos que expresen todo tipo de sentimiento, es lo que da al Jazz su espíritu innovador.

**TECNICAS DE TRABAJO**

Como ya hemos indicado la técnica del Jazz no tiene ningún formalismo, y viene dado por la personalidad del profesor y la enseñanza que éste haya recibido.

Hay que intentar adquirir una flexibilidad corporal y sobre todo, un control muscular localizado.

Las clases se pueden dividir en tres partes:

- Trabajo de pie
- Trabajo en el suelo
- Trabajo en desplazamiento

Aún así, hay profesores que utilizan la Barra como iniciación en el calentamiento, otros empiezan con desplazamientos, o en el suelo, con esto quiero hacer hincapié de nuevo, en la libertad de enseñanza dando cada profesor su estilo y técnica.

**Trabajo de pie**

Cuyo objetivo es el de calentamiento, tonificación, flexibilidad, etc. efectuándose con:

1) Movimientos aislados (de localización de un solo segmento) por ejemplo hombros, cabeza, cintura, etc. los cuales permiten al alumno tomar conciencia de todos sus segmentos y obtener mayor posibilidad de relajamiento y tensión local, control de los músculos, agilidad.

2) Movimientos totales —componen la base de trabajo y contribuyen a fortalecer, coordinar y matizar el trabajo muscular en los movimientos globales.

El trabajo de barra ayuda a sopor- tar el equilibrio y la estabilidad del centro del cuerpo.

El bailarín comienza su entrenamiento diario con la barra, poniendo en orden todas las partes del cuerpo utilizando como centros de movimiento la pelvis, el área del torax y la columna vertebral.

**Trabajo en el suelo**

Este trabajo no difiere mucho del trabajo de pie y tampoco del trabajo de suelo dentro de otros campos de la gimnasia y ballet.

Están seleccionados para dar flexibilidad, agilidad y control postural.

Se pueden dividir en:

- a) Ejercicios de flexibilidad y estiramientos, sobre todo en región lumbar e isquio-crurol.
- b) Ejercicios de localización, sobre

todo de caderas —aquí es muy utilizado el trabajo de contracción de la técnica GRAHAM.

c) Ejercicios de tonificación. En el suelo es muy utilizada la posición de cuarta moderna muy frecuente en la actualidad.

Los ejercicios de suelo son frecuentes en encadenamientos compuestos a partir de caídas.

**Trabajo en desplazamiento**

Es aquí donde se trabaja el cuerpo como intérprete de ritmo y sentimiento, y es aquí donde incluso a veces hay un poco de expresión corporal.

Cuando el alumno ha adquirido el ritmo de base con pasos simples y sabe descontraerse (condición importante para seguir el ritmo) aumentamos la dificultad con enlaces cortos y largos, ejercicios de localización, caídas, giros, etc.

Se podría decir que es en estos encadenamientos, giros, etc., donde hay una igualdad con la técnica moderna, pero lo específico del Jazz reside en su espíritu, el ejercicio es más brusco, más instintivo, más sencillo y el reposo es más abandonado.

**CONCLUSION**

«EL JAZZ» en nuestra cultura compleja y civilizada, nos invita a retornar a los ritmos y movimientos instintivos del cuerpo, de una sociedad menos civilizada) Louis HORST. No sólo sociológicamente, sino también pedagógicamente.

**BIBLIOGRAFIA**

- MODERN DANCE «LE JAZZ». An- nick Cotsaftis-Maucouvert.
- JAZZ GIMNASIA (METODO). Kaisa Wiberg.
- MODERN JAZZ DANCE. Insight and Method for Amateurs and Professionals.
- JAZZ GYMNASTIK.
- LA GIMNASIA JAZZ Y SU APLICACION EN E. FISICA. Ersi D'Arapachi.



**FACTORES QUE DETERMINAN UNA POLITICA DEPORTIVA MUNICIPAL (y III)**

**Recursos humanos**

A la hora de poner en marcha la política de gestión deportiva municipal, se hace preciso la creación de un

órgano o servicio que canalice esas funciones: Patronato, fundación municipal de servicios o servicio municipalizado, etc.

**a) Funciones:**

Las funciones de este órgano se concretan en:

- Promocionar y fomentar las actividades físico-deportivas con un carácter popular y para todos, dejando las actividades de especialización deportiva para las federaciones o clubs, pudiendo llegar a convenios de gestión mixta.
- Promocionar y gestionar las instalaciones deportivas, preocupándose de su conservación, reparación y administración.
- Facilitar el uso de esas instalaciones, pudiendo establecer unas cuotas de uso que irían destinadas a los gastos de mantenimiento de las mismas.
- Gestionar el posible uso de otro tipo de instalaciones privadas o espacios no convencionales, para el cumplimiento de los objetivos iniciales.
- Contratación de personal técnico necesario para atender los objetivos establecidos (en el caso de Patronato o Fundación, será personal contratado y en el de Servicio Municipalizado serán los propios funcionarios).

**b) Facultades**

- Compra de material necesario para desarrollar aquellas actividades establecidas en el programa. En el caso de Servicio Municipalizado se deberá efectuar un estudio presupuestario, debiendo ser remitido a la Permanente para su aprobación, lo cual conlleva un alto retraso burocrático y administrativo.
- Solicitar subvenciones y ayudas de las administraciones centrales y autonómicas, así como de otras entidades de carácter público o privado.

**c) Financiación**

La financiación de estos organismos viene mediante el apoyo económico directo del propio Ayuntamiento dentro de su presupuesto ordinario, subvenciones de Diputaciones, gobierno autonómico, recursos propios en razón al plan de actividades, etc.

- Los gastos e ingresos serán intervenidos y controlados por la administración local.
- Las funciones de gobierno y administración de esos organismos, dependerán de la Junta Rectora y el Consejo de Gerencia, salvo en el caso de servicio municipalizado, que será la comisión permanente la que represente esa función:

**d) Junta Rectora y Consejo de Gerencia**



La Junta Rectora está formada por:

Presidente: Alcalde

Vocales:

- Concejal de Deportes
- Delegado local de deportes
- Director del Centro de Enseñanza.
- Representante de clubs deportivos.
- Representante asociaciones de vecinos.
- Representante de asociaciones juveniles.
- Director General del Patronato.
- Secretario y Administrador.

**Funciones de la Junta Rectora**

- Aprobar los programas de actuación.
- Elaborar los presupuestos de actuación del Patronato, que posteriormente aprobará el Pleno del Ayuntamiento, mientras que en el Servicio Municipalizado existe una consignación presupuestaria que habrá que ajustar a ella.
- Dirigir, inspeccionar y planificar el funcionamiento de las actividades y el uso de las instalaciones que tiene a su cargo el Patronato.
- Someter a la aprobación del Ayuntamiento la plantilla de personal técnico.
- En los Servicios Municipalizados el personal se compone de funcionarios fijos y sólo se contrata el personal de temporada a nivel de prestación de servicios.
- Realizar una Memoria, destinada al Ayuntamiento, para informar sobre el funcionamiento del servicio y actuación durante el ejercicio.

**Consejo de Gerencia**

- Concejal de Deportes
- Delegado local de deportes
- Dos vocales de la Junta Rectora
- Director Gerente
- Secretario de la Junta Rectora

**Funciones**

- Ejecutar las funciones o acuerdos de la Junta Rectora.
- Confeccionar el Proyecto presupuestario de actuación que se deberá presentar a la Junta Rectora.
- Organizar, programar y dirigir todos los servicios aprobados por la Junta Rectora.
- Someter a su aprobación los contratos de la plantilla de personal.
- Confeccionar la memoria de actividades y balance general.
- Aprobar el pago de gastos menores.

**e) El Director Gerente**

A la hora de desarrollar la política de gestión deportiva municipal, extraída del programa político asumido por la Junta Rectora y Consejo de Gerencia, el papel de

director gerente es totalmente imprescindible.

**Funciones:**

- Ejecutar los acuerdos de Junta Rectora y Consejo de Gerencia vigilando su cumplimiento.
- Desarrollo técnico de los planes de actividades, contando con el personal técnico específico para ello, debiendo presentar a final de año una memoria correspondiente.
- Asegurar el buen funcionamiento de las instalaciones (conservación, mantenimiento y reparación) intentando sacar de ellas el máximo rendimiento de uso y rentabilidad económica.
- Invertir los recursos financieros aprobados, cuidando de que los mismos alcancen los fines para los que fueron provistos.
- Dirigir el personal técnico, administrativo y de servicio de las instalaciones, cuidando la debida coordinación entre ellos.
- Proponer y confeccionar el presupuesto de ingresos y gastos para cada ejercicio económico.
- Proponer al Presidente del Organismo el nombramiento o cese del personal preciso para el normal desarrollo de las actividades.

**Características de la gestión**

- La buena gestión viene de la comprensión y conocimiento de las necesidades de la población y capacidad para captar a nuevos practicantes (hacer participar a la población de una forma activa en la política deportiva municipal).
- Establecer unos canales de comunicación descentralizados, valiéndose de los recursos metodológicos adecuados, informando a todos los usuarios de las posibilidades de las instalaciones y de sus actividades, así como a los no participantes, para ganarles en la práctica físico deportiva.
- Establecer un programa de actividades físico-deportivo abierto a toda la población, sin crear monopolios en el uso de instalaciones y tratando de cubrir las necesidades físicas por edades e intereses.
- Aprovechar todos los recursos de personas o entidades públicas y privadas que puedan favorecer el desarrollo de actividades físico deportivas.
- Adaptarse a las necesidades físico deportivas de cada momento, recogiendo las inquietudes nuevas que surjan por parte de la población.
- Establecer soluciones para aquellos municipios del medio rural, que por su bajo número de habitantes y reducido presupuesto, deben tender a soluciones mancomunadas de gestión.

**f) Director Técnico**

En el caso de que la gerencia no sea dirigida por una persona que reúna las condiciones de gestor y director técnico, hemos de recurrir a un especialista, en el caso más común licenciado en Educación Física, para responsabilizarse en las labores de: planificación, programación y organización de

las diferentes actividades físico-deportivas establecidas dentro de los objetivos de ese Servicio deportivo municipal.

Esta función que representa poner en práctica una política deportiva municipal, es un cargo puramente técnico, independiente de cambios políticos en las administraciones locales, debiendo dar las mejores soluciones a cada uno de los objetivos que se vayan planteando en sus respectivas políticas.

A la hora de planificar actividades se han de tener en cuenta las diferencias de edades e intereses de los practicantes: escolares, juveniles, adultos y tercera edad.

Se han de cubrir los diversos aspectos: educativo, competitivo y recreativo, dentro de cada uno de los niveles de edad.

Apoyar técnicamente los proyectos de instalaciones o espacios deportivos que se efectúan en las administraciones locales, así como analizar el uso de rentabilidad que se hace de los equipamientos existentes.

Asesorar técnicamente a todo tipo de entidades o clubs de carácter deportivo-recreativo existentes en el municipio.

Organizar y dirigir cursos de formación o reciclaje de técnicos, animadores deportivos, en coordinación con otros organismos autonómicos, federaciones, cuidando de que el aspecto pedagógico esté por encima del rendimiento. Control técnico de los programas de actividades, por medio de proyectos de investigación en donde se analizan y evalúan dichos programas.

La contratación y financiación de ese director técnico en muchos municipios rurales se hace prohibitiva. Para ello hemos de valernos de soluciones variadas, como pueden ser:

- Contratación para mancomunidades.
- Contratos de media jornada, aprovechando la dedicación que tenga a algún Instituto de BUP - FP, o en otros casos de pertenecer a algún club de competición en categoría de técnico, llegando a convenios de servicios.
- Que el director técnico se responsabilizara también de las funciones de gestión de las instalaciones, sacándolas un mayor rendimiento y rentabilidad.
- Que parte del gasto de dicha contratación la asuman otros organismos (gobierno autonómico, diputación, o a través de subvenciones o ayudas).

No obstante, en la realidad tampoco es muy factible la contratación de este tipo de personal técnico, por el reducido número de licenciados que salen del INEF, la poca especialización en las materias relativas a la dirección técnica municipal (de reciente creación en estos centros de estudio), y la poca atracción que supone el desplazamiento al medio rural.

ANTONIO FRAILE  
Licenciado en E. Física

# instalaciones deportivas

## BALONCESTO

El baloncesto fue concebido como un juego eminentemente limpio y espectacular. La FIBA introduce constantemente nuevas Reglas para conseguir mayor limpieza, claridad, dinamismo y espectacularidad en el juego. Las últimas modificaciones se han producido en Congreso celebrado durante los J.J.O.O. de Los Angeles 1984.

### 1. EL JUEGO

Consiste en introducir el balón en el cesto del equipo contrario, intentando evitar que el equipo contrario marque.

### 2. LA INSTALACION

La instalación donde se realiza el juego de Baloncesto, consiste en una superficie plana rectangular con dos canastas (tablero con cesto) en el centro de las líneas de fondo de la pista.

### 3. PARTES DE LA INSTALACION

3.1. **LA PISTA:** Es un rectángulo de 28 x 15 m (se admiten todavía el 26 x 14 m) separados 1 m. de todo obstáculo y 2 m. de los espectadores.

La altura libre de obstáculos es de 7 m.

La pista está pintada con las siguientes líneas (todas ellas incluidas en las medidas generales y con un espesor de 5 cm.):

— **LÍNEA CENTRAL:** Es la línea que divide el campo en dos partes iguales, (pista delantera y pista trasera) es paralela a las líneas de fondo y sobresale 15 cm. de las líneas laterales.

— **CÍRCULO CENTRAL:** Es la circunferencia en la que se efectúa el saque inicial de cada tiempo. Se traza con un radio de 1,80 m. en el centro de la línea central.

— **LÍNEAS LATERALES:** Son las líneas longitudinales que delimitan el ancho del campo. Junto con las de fondo delimitan el área de juego.

— **LÍNEAS DE FONDO:** Son las líneas transversales que delimitan el largo del campo. Junto con las laterales delimitan el área de juego.

— **LÍNEAS DE TIRO LIBRE:** Son las líneas paralelas a la línea de fondo y a 5,80 m. de ellas. Tienen una longitud de 3,60 m. y desde su punto central se efectúan los tiros libres.

— **ÁREA RESTRINGIDA:** Es el área trapezoidal delimitada por las líneas de fondo, (3 m. a cada lado del centro de la línea de fondo) la línea de tiro libre y las líneas de laterales del pasillo de tiro libre que unen los extremos de los de la línea de fondo con los extremos de la línea de tiro libre.

— **ÁREA DE TIRO LIBRE:** Son los espacios formados por las áreas restringidas y el semicírculo con centro en una línea de tiro libre ( $r = 1,80$ ). Dentro del área restringida se completa el semicírculo a trazos.

— **ESPERAS DE TIROS LIBRES:** Son los tres espacios de 0,85 m. ocupados por defensores y atacantes en los tiros libres y están delimitados por pequeños trazos de 10 cm. en las líneas laterales del pasillo de tiro libre. Se situarán a partir de 1,75 m. de la línea de fondo. Existirá un interespacio de 30 cm. entre el primer espacio y el segundo.

— **LÍNEA DE TRES PUNTOS:** Es un semicírculo que se traza desde el centro de la canasta y con radio de 6,25 m. El semicírculo se prolonga con líneas rectas de 157,5 cm. hasta las líneas de fondo.

3.2. **EL TABLERO:** Es un elemento rígido y liso, soporte y fondo del aro que forma el cesto.

**MATERIAL:** está construido en madera pintada de blanco o material transparente de una sola pieza.

**ESPESOR:** 3 cm.

**DIMENSIONES:** 1,80 m. lado horizontal.  
1,20 m. lado vertical.

— **PINTADO:** El tablero de madera estará pintado en blanco. Los límites del tablero se marcarán con una línea negra de 5 cm. de ancho. Se pintará además un rectángulo centrado al tablero de 59 cm. en medida horizontal por 45 cm. en medida vertical.

Su borde inferior estará a 3,00 m. del suelo.

Si el tablero es transparente (plástico, vidrio, metacrilato) las líneas irán en blanco.

— **SITUACION:** Se sitúa en el centro de las líneas de fondo paralelas a ella a una distancia de 1,20 m. Su arista inferior estará a 2,75 m. del suelo.

— **SOPORTE:** El elemento soporte del tablero, si va al suelo debe estar a 30 cm. mínimo fuera de la línea de fondo (recomendable 1,00 m.) Será de color vivo.

3.3. **EL CESTO:** El cesto es el elemento donde hay que introducir los balones. El aro se compone de aro y red.

3.3.1. **EL ARO:** Es un círculo de 54 cm. de diámetro interior, formado por una varilla metálica de 20 mm. de grosor pintada de color naranja. Llevará unos ganchos en su parte inferior para colgar la red.

Se coloca centrado y sujeto rígidamente al tablero paralelo al suelo. La parte superior del aro está a 3,5 m. del suelo.

La distancia del aro al tablero es de 15 cm.

3.3.2. **LA RED:** De los ganchos de los aros se cuelga la red, hecha de color blanco. Será indeformable e impermeable y su forma troncocónica retendrá momentáneamente el balón cuando entre en el aro. Tendrá una longitud de 40 cm.

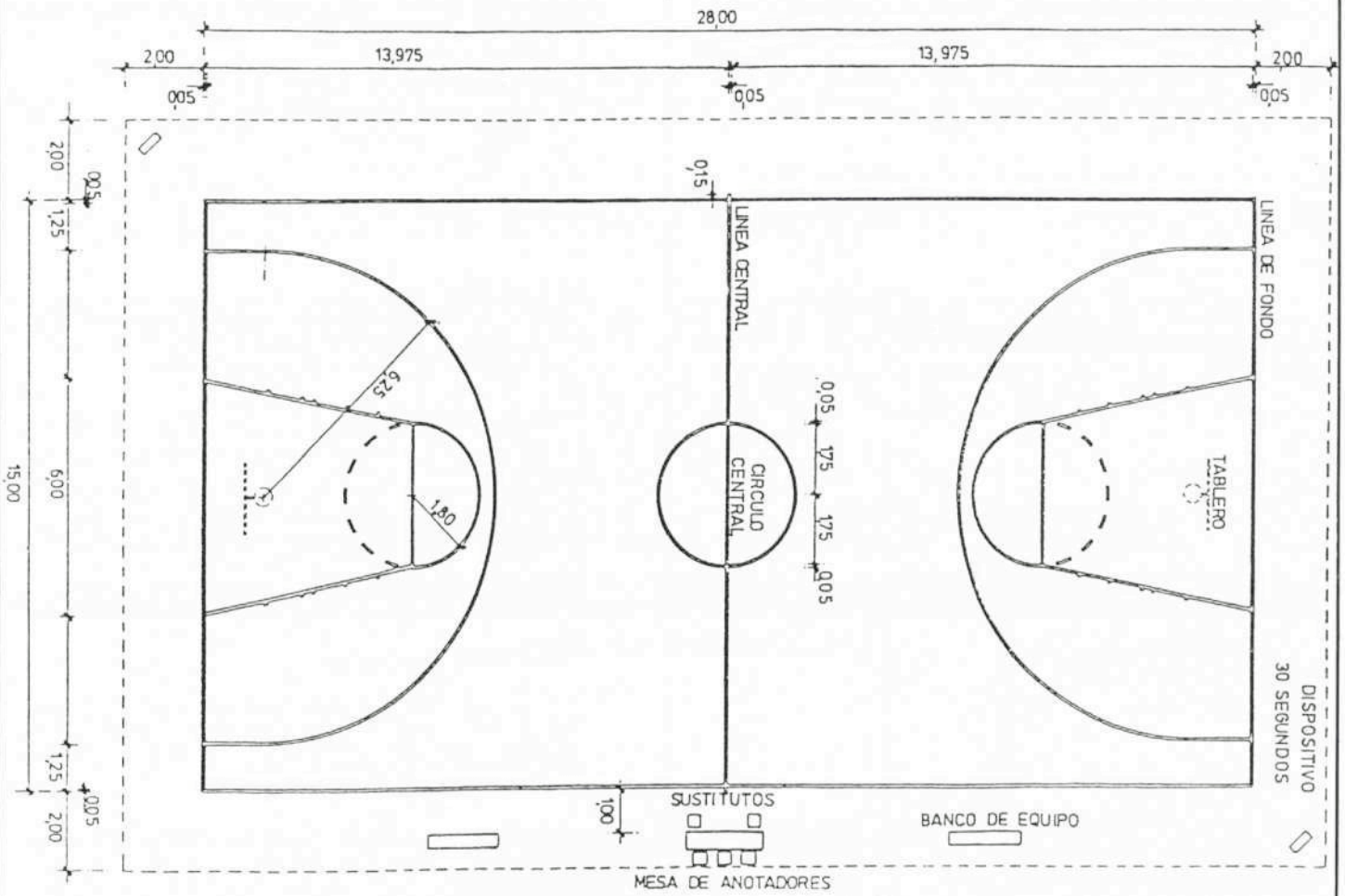
### 4. INSTALACIONES REGLAMENTARIAS

Las presentes Normas Reglamentarias regirán en las instalaciones en las que se celebren competiciones de la Federación.

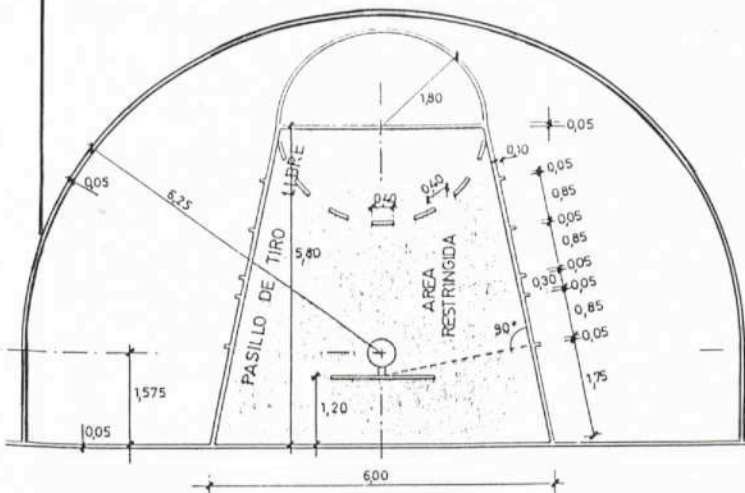
Estas Normas Reglamentarias, así como la Homologación de las instalaciones, son competencias exclusivas de la Federación Española de Baloncesto.



## 4.1. CAMPO DE JUEGO

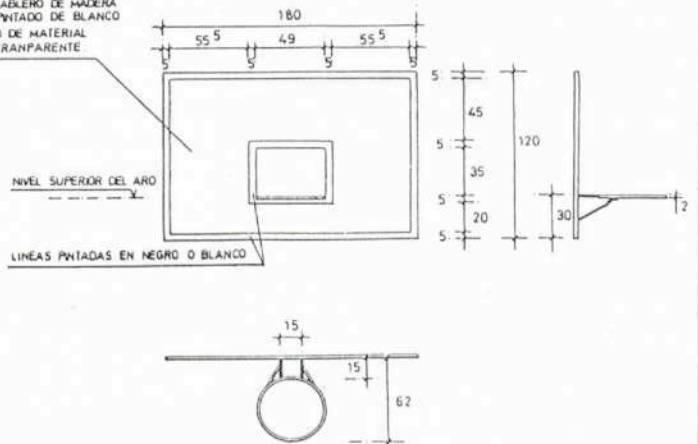


## 4.2. AREA RESTRINGIDA. EL PASILLO DE TIRO LIBRE Y LA LINEA DE TRES PUNTOS

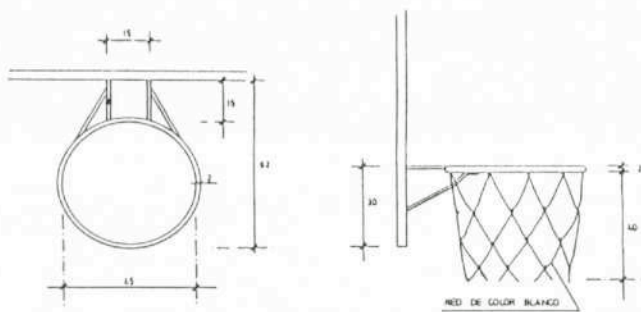


## 4.3. EL TABLERO

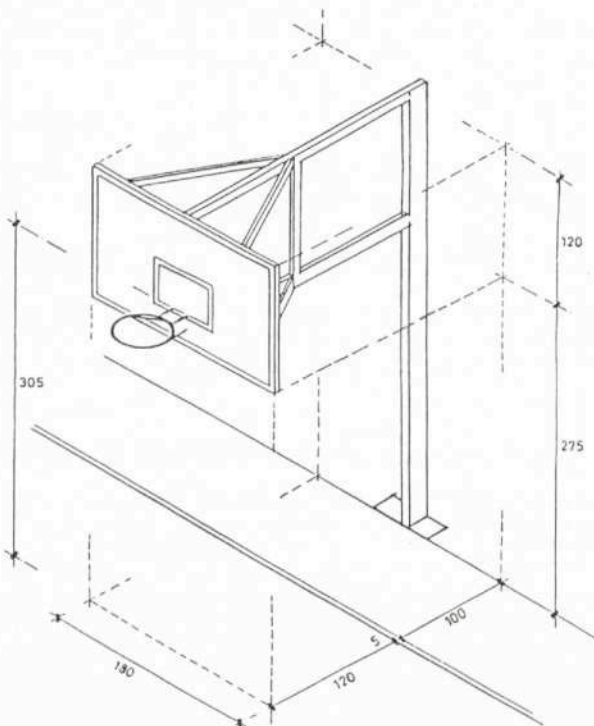
TABLERO DE MADERA  
PINTADO DE BLANCO  
O DE MATERIAL  
TRANSPARENTE



4.4. EL CESTO, EL ARO, LA RED



4.5. SITUACION DEL TABLERO

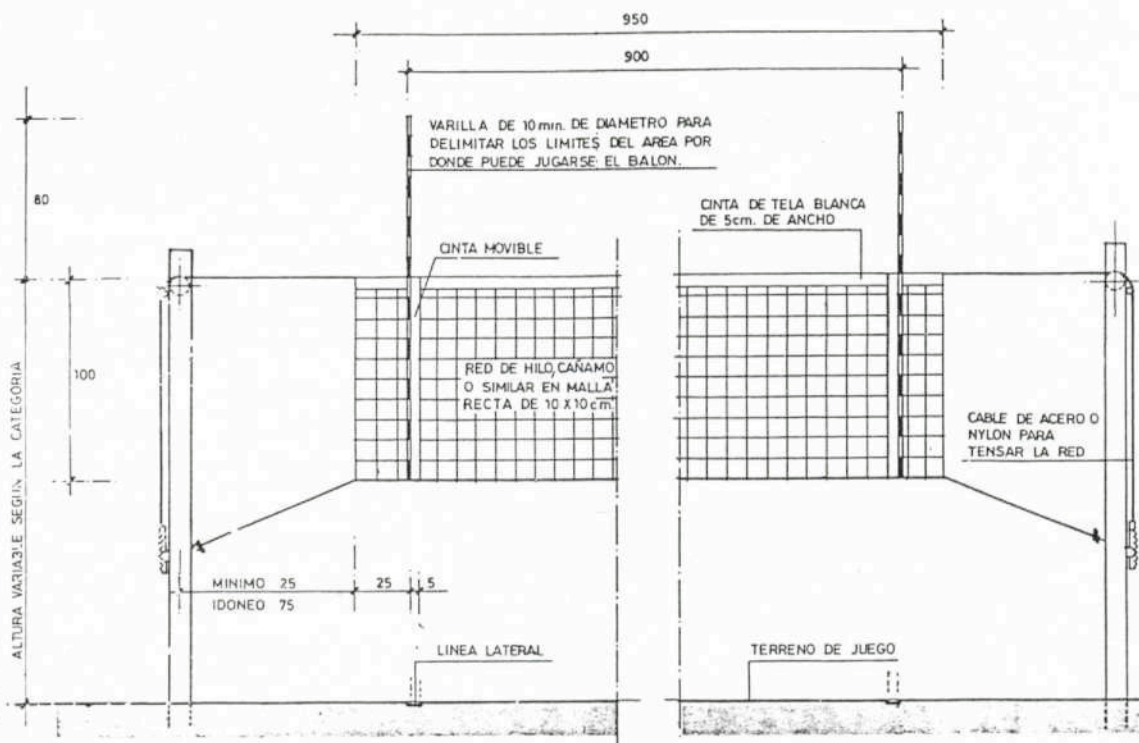


- 4.6. **ALTURA LIBRE:** Cualquier elemento sobre la pista no deberá estar a menos de 7,00 m. medidos a partir del suelo.
- 4.7. **MARGEN DE SEGURIDAD:** Existirán espacios libres alrededor de la cancha de juego:  
1 m. libre de obstáculos  
2 m. al público
- 4.8. **ORIENTACION:** El eje longitudinal de la pista debe coincidir con la dirección N-S con variación N-NE, N-NO.
- 4.9. **PAVIMENTO:** Debe ser antideslizante (deslizamiento controlado), duro y flexible, homogéneo al bote del balón perfectamente nivelado, horizontal. La pendiente para evacuación de agua, puede ser del 0,5%.
- 4.10. **TRAZADO DE LINEAS:** Las líneas de delimitación tienen un ancho de 5 cm. y están comprendidas dentro de la superficie que delimitan. El trazado de las líneas es el fijado por el Reglamento. El marcaje de las líneas debe quedar incorporado perfectamente y enrasado al pavimento, sin rugosidad y ser de carácter permanente. Será de color que destaque sobre el fondo de la pista.
- 4.11. **EL EQUIPO TECNICO**
  - 4.11.1. **LA MESA Y LOS BANQUILLOS:** Se dispondrá de una mesa para los anotadores, unos asientos para los sustitutos y unos banquillos para los equipos. Se dispondrá de tablillas para las faltas, numeradas del 1 al 5.
  - 4.11.2. Dos banderines rojos para señalar la octava falta de un equipo.
  - 4.11.3. Marcadores mirando para jugadores, espectadores y anotadores.
  - 4.11.4. Reloj de partido y reloj de tiempos muertos.
  - 4.11.5. Marcadores de 30 segundos.

JORGE ZAPATA  
Arquitecto

**BALONVOLEA**

El gráfico corresponde al apartado 4.2. (La red, de la ficha técnica, sobre Balonvolea, publicada en el anterior cuadernillo.



Con el fin de conocer «algunos aspectos del desarrollo de las capacidades funcionales de los niños y adolescentes que practican sistemáticamente algunos deportes» fue realizado un estudio entre 180 alumnos de tres centros escolares de Burgos. El resultado del mismo nos lo ha enviado a modo de colaboración Angel Vadillo Sanz, Licenciado en Educación Física y Profesor de E.G.B., que realizó este trabajo junto a Miguel Garcés Sanz, Maestro-Instructor, movido por su experiencia vivida en La Habana y México, concretamente en la Universidad de la Baja California. Antes de entrar en su lectura conviene señalar que se trata de un resumen, con los datos que el autor considera esenciales, habiendo prescindido de aquello que no sean resultados para una mayor agilización y claridad.

En los niños y adolescentes

# LA PRACTICA SISTEMATICA DE ALGUNOS DEPORTES FAVORECE EL DESARROLLO ORGANICO

BIBLIOTECA PÚBLICA  
DEL ESTADO  
BURGOS

Por ANGEL VADILLO SANZ

Atendiendo a las características tanto en la actividad nerviosa superior como de los órganos internos, los chicos, especialmente durante la edad de la pubertad, requieren ser sometidos a cargas idóneas en la etapa de desarrollo que se encuentran, con el fin de mejorar sus posibilidades funcionales en lugar de entorpecerlas.

Con el fin de conocer las influencias que sobre estos aspectos producen los distintos deportes, he estudiado y trabajado con un grupo de alumnos (180 alumnos) sanos, normales, de los cuales no poco más de la mitad (100) practican deportes cíclicos (atletismo y natación) y el resto juegos deportivos (balonmano y fútbol).

He determinado los parámetros antropométricos clásicos: Peso, talla, capacidad vital y dinamometrías de ambas manos y espalda y los parámetros fisiológicos. Máximo consumo de oxígeno ( $MCO_2$ ) e índices que de él se derivan, de los cuales consideré los más informativos: el pulso de oxígeno y el consumo de oxígeno relativo ( $MCO_2/Kg.$ ); además, determiné el umbral de metabolismo anaerobio, tanto en los valores de potencia como en los valores de consumo de oxígeno.

Todos los valores en relación



con la capacidad aerobia y la fuerza muscular resultaron favorables, de forma significativa, a favor de los chicos que practican juegos deportivos.

El umbral del metabolismo anaerobio se comporta de manera similar en ambos grupos.

Estos datos demuestran la favorable influencia de la práctica sistemática de juegos en el desarrollo orgánico de los niños y adolescentes.

## INTRODUCCION

La iniciación deportiva en la infancia es una de las características más interesantes del deporte moderno, la cual ha posibilitado actuaciones competitivas en la adolescencia y hasta la pubertad.

La especialización temprana presenta aspectos de gran importancia desde el punto de vista fisiológico, sobre todo en lo concerniente al desarrollo de las estructuras orgánicas y su consecuente funcionamiento. De estas estructuras funcionales, el desarrollo del sistema de abastecimiento energético a los tejidos merece una especial atención, particularmente cuando se estudia este desarrollo en relación con el crecimiento de las estructuras somáticas. Para que se produzca un óptimo desarrollo del organismo es necesario someterlo a actividades físicas que produzcan cargas biológicas óptimas, las cuales deben tener un volumen e intensidad adecuados a las posibilidades del sujeto.

La resistencia a esfuerzos físicos está dada, fundamentalmente, por las posibilidades de los centros nerviosos de resistir el ritmo de información y las alteraciones en las constantes del medio interno.

TABLA I

EDAD	12		13		14		15	
Nº de Alumnos	38		54		53		35	
	Talla	Peso	Talla	Peso	Talla	Peso	Talla	Peso
Juegos Deportivos	160 ±5	53 ±5	165,5 ±8	55 ±7	167 ±8	60	172 ±11	62
Especialidad	+		-		-		-	
Juegos Cíclicos	152 ±4,5	38,5 ±4	157 ±7	45,5 ±8	166 ±7	51,5 ±5	173 +8	59,3 ±5

La actividad nerviosa superior de los niños se caracteriza por una gran excitabilidad de los centros nerviosos, unida a una alta fatiga, lo que se puede traducir como muy poca resistencia a esfuerzos que planteen una estimulación continua a una misma estructura cortical. Es decir, los niños tienen pocas posibilidades de trabajo variada. Este tipo de esfuerzo es característico de los juegos.

**MATERIAL Y METODO**

Con el fin de conocer las influencias que sobre el desarrollo de la capacidad de trabajo del organismo de los niños producen distintas actividades físicas, escogimos un grupo de alumnos de los colegios La Merced (PP. Jesuitas), Grupo Escolar «Generalísimo Franco» e Instituto Nacional «Félix R. de la Fuente». Los tres centros son de Burgos, el primero privado y los otros dos estatales.

Los alumnos —todos fueron deportistas masculinos— eran edades comprendidas entre los 12 y 15 años, perteneciendo al siguiente periodo escolar:

- 7º y 8º de E.G.B.
- 1º y 2º de B.U.P.

Se les agrupó atendiendo a su edad cronológica y al tiempo de permanencia en el deporte y en dos subgrupos, uno de juegos deportivos (Balonmano y Fútbol) y otro de deportes cíclicos (Atletismo).

Es de destacar que los niños escogidos tenían:

- 1 año de especialización deportiva elemental a los 12 años.
- 2 años de especialización deportiva elemental a los 13 años.
- 3 años de especialización deportiva principal a los 14 años.
- 4 años de especialización deportiva principal a los 15 años.

Además de los parámetros convencionales de peso, talla, capacidad vital y fuerza de ambas manos, se ha determinado aproximadamente el máximo número de oxígeno, ventilación

pulmonar máxima y potencia de trabajo.

Lógicamente, los medios no son muy buenos, pero pensamos

TABLA II

EDAD	12		13		14		15	
Nº de Alumnos	38		54		53		35	
	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)
• Baloncesto	820	91,8	1.032	106	1.152	101,8	1.200	105
• Balonmano	±200	±19	±230	±18	±234	±19	±209	±25
• Natación	730	50,8	764	60	862	65	1.025	75
• Atletismo	±96,5	±7,2	±106	±8,2	±187	±5	±185	±9

- (1) Potencia crítica cúbica
- (2) Máxima ventilación pulmonar

que sí dan la realidad, con las lógicas diferencias de exactitud al faltar unos medios e instrumentos más técnicos, precisos y correctos.

En la tabla I se puede observar que el peso y la talla de los chicos que practican con cierta sistematización juegos-deportivos está por encima a lo de los que practican deportes cíclicos, lo que obedece, sin más base técnica, al criterio de relación por parte de los entrenadores de equipos o de la amistad entre compañeros por situación escolar o social.

La potencia crítica cúbica de los escolares que practican jue-

gos (tabla 2) así como la máxima ventilación pulmonar son, en todas las edades, superiores a las de los que practican deportes como el atletismo o la natación, y no es hasta los 4 años de práctica un tanto sistemática (ejemplo: hasta más o menos 15 años) cuando los valores se hacen muy similares a los practicantes de menor edad (13 años) de otros deportes.

En el caso de los que practican atletismo y natación, la diferencia en ventilación pulmonar varía un tanto y los que practican otros deportes tienen un desarrollo mayor que los de natación y atletismo.

Hay que tener en cuenta que estos parámetros no son definidores en cuanto a las capacidades orgánicas de los sujetos investigados, ya que todo parece indicar que son consecuencias del desarrollo somático y, por lo tanto, resulta posible inferir una gran influencia genética en los mismos.

Iguals conclusiones hemos sacado o podemos sacar de los valores absolutos de Máximo Consumo de Oxígeno (MAXVO<sub>2</sub>) de la tabla 3, en los cuales las diferencias son notables y altamente significativas en todas las edades de estos chicos aquí estudiados.

TABLA III

EDAD	12		13		14		15	
Nº de Alumnos	38		54		53		35	
	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)
• Baloncesto	2.450	47,6	2.914	52	3.190	50,2	3.326	52
• Balonmano	±440	±4	±380	±45	±482	±6,5	±461	±7
• Natación	1.652	42	2.035	42,2	2.222	45	2.855	47
• Atletismo	±333	±3,5	±375	±5	±435	±5	±358	±6,1

- (1) Máximo consumo de oxígeno (MAXVO<sub>2</sub>)
- (2) MAXVO<sub>2</sub> Relativo

El máximo consumo de Oxígeno Relativo, sin lugar a dudas, manifiesta una notable diferencia de capacidad del trabajo aerobio favorable a los chicos que practican Baloncesto y Balonmano. O sea que, dividido por el peso corporal, este parámetro exponente de la cantidad de oxígeno aportado por el Sistema de abastecimiento a cada Kg. de peso corporal, nos permite afirmar que los deportes (Baloncesto y Balonmano) provocan un incremento notable, en cada una de las edades estudiadas, del desarrollo del sistema cardio-respiratorio, el cual llega, a los cuatro años de práctica, a valores que se acercan al de algunos grandes atletas de importancia.

El máximo pulso de oxígeno (tabla 4), se comporta en forma similar a los demás parámetros estudiados, lo que nos indica una mayor aportación del músculo cardiaco al esfuerzo físico.

Diferencias pequeñas también se notan en cuanto a los esfuerzos realizados en este umbral metabólico expresados en Kgm./

TABLA IV

EDAD	12	13	14	15
Nº de Alumnos	38	54	53	35
MAXIMO PULSO DE OXIGENO				
• Baloncesto	12	16	17	17
• Balonmano	±2	±2	±4	±2,5
• Natación	9.7	10.7	12	15
• Atletismo	±1,2	±2,2	±4,1	±3,7

minuto (P UMAN), pudiendo notarse valores muy similares en todos los grupos (tabla 6). En esta misma tabla podemos notar la gran diferencia del consumo de oxígeno absoluto durante el momento del UMAN a favor de los escolares que practican Baloncesto y Balonmano.

Solamente a los cuatro años de práctica se observan valores notables en los niños practicantes de las competencias de atletismo y natación.

El UMAN (tabla 5) se puede observar en todas las edades de todos los grupos en valores similares en cuanto al % del MVO<sub>2</sub>. De aquí se infiere que el organismo de los niños y adolescentes empieza a requerir de las Reservas anaerobias cuando el consumo de oxígeno se encuentra en valores cercanos a la mitad del máximo. Solamente en aquellos chicos que llevan 3 ó 4

TABLA V

EDAD	12	13	14	15
Nº de Alumnos	38	54	53	35
VO <sub>2</sub> UMAN % del MAXVO <sub>2</sub>				
• Baloncesto	54	54	54	55
• Balonmano	±10	±6	±6	±2
• Atletismo	54	51	53	50
• Natación	±8	±5	±5	±5

TABLA VI

EDAD	12		13		14		15	
Nº de Alumnos	38		54		53		35	
	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)
• Baloncesto	1.400	384	1.575	482	1.675	514	1.680	552
• Balonmano	±315	±174	±320	±111	±282	±84	±225	±70
• Atletismo	987	300	1.030	438	1.327	500	1.400	535
	±90	±45	±121	±70	±147	±70	±130	±120

(1) VO<sub>2</sub> UMAN  
(2) P. UMAN

años practicando Baloncesto o Balonmano, se observan valores próximos al 60 %.

Llegar a estos valores requiere un gran desarrollo de los órganos internos, que no es posible si no se realizan esfuerzos diarios que produzcan un gran gasto energético.

Ello no se logra con las propias participaciones en Atletismo y Natación, por las limitaciones de la actividad nerviosa superior; solamente con la utilización adecuada de las cargas biológicas que produzcan, tanto en Baloncesto como en Balonmano se puede llegar a desarrollar (en estas edades) organismos aptos para resistir grandes esfuerzos.

Es notorio que internacionalmente grandes campeones de Atletismo se han formado en sus años escolares en la práctica de deportes como el Baloncesto o el Balonmano.

Es bueno recordar que las composiciones de Atletismo y Natación son los valores más altos tanto en los parámetros que caracterizan la capacidad de trabajo aerobia como anaerobia.

A modo de resumen, podríamos añadir que todos los valores en relación con la capacidad aeróbica y la fuerza muscular resultaron en esta experiencia, a favor de los chicos que practicaban deportes como Balonmano y Fútbol. El umbral del metabolismo anaerobio se comporta de manera similar en ambos grupos. Por supuesto, queda claro que la práctica sistemática de juegos se favorece en el desarrollo orgánico de un adolescente.

#### Bibliografía

- Astrand P.D. «Experimental Studies of Physical Working Capacity in Relation to sex and Age». Copenhagen: Muksgaand-52.
- «Método para el diagnóstico de la condición física». Método de la Secretaría de Educación pública. México 1975.
- Dravinek Y.K., Aulik I.V. «Veloergometricheskaja, ustavovkatreznashior» (El veloergómetro en una instalación de entrenamiento). Moscú 1977.
- Unidades Didácticas de Augusto Pila Teleña (Madrid).



# ALIMENTACION Y NUTRICION

## CLAVES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Por PABLO MENDEZ

Si todas las actividades normales del hombre están dirigidas —o deberían estarlo— a procurar una vida más larga, más completa y de mejor calidad, la nutrición no sólo no se queda atrás en tales objetivos, sino que resulta imprescindible en la carrera por conseguirlos. La necesidad de una alimentación sana y equilibrada resulta primaria. Mucho más, cuando se trata de obtener del organismo un rendimiento óptimo, como ocurre en el mundo del deporte, en el que cada día se le exige más a cada músculo. Precisamente en esa búsqueda del mejor trabajo muscular, se ha investigado la incidencia de los principios nutritivos en el rendimiento deportivo y la dependencia fundamental que éste tiene de una alimentación correcta y adecuada a las

necesidades particulares de cada atleta.

Afortunadamente en nuestro país cada vez la alimentación ha ido mejorando en las últimas décadas, y, aunque todavía se come mal por falta de educación dietética, y se abuse de las calorías inútiles —no aprovechables—, como las del alcohol, las de las grasas, los condimentos, los embutidos... que acaban produciendo la acumulación de grasas y de colesterol, puede concluirse en que la nutrición mejora en la población española. Sobre todo, su desarrollo, lejano ya del desequilibrio del tercermundismo, tampoco ha llegado, pese a las evidentes incitaciones, a la «Junk-food» norteamericana de hamburguesa, perrito y coca-cola. Al menos, por sistema.

Nuestros hábitos alimentarios, tradicionalmente copiosos y sobrecargados, se están suavizando. Persiste, sin embargo, el del horario ilógico, que nos mantiene prácticamente en ayunas hasta el mediodía, cuando normalmente ya se ha realizado la tarea más ardua de la jornada. Pero, también el factor psicológico y de ambientación social cuenta, y no poco, en la obtención de un mayor rendimiento de la alimentación; y variar ciertas costumbres no demasiado racionales, en contra de nuestra cultura, podría ser aún más contraproducente.

### PRINCIPIOS NUTRITIVOS

La digestión, es el proceso por el que los alimentos complejos con que nos nutrimos se transforman en los principios alimentarios simples necesarios para nuestro organismo. Podrían dividirse en: acalóricos —agua, sales minerales y vitaminas— y calóricos. Hablar de la trascendencia del agua —70% del peso de un adulto— y de la necesidad de ingerir diariamente de dos a tres litros, parece innecesario.

- **Un aporte de tres mil calorías diarias puede hacer engordar a una gimnasta y dejar anémico a un halterófilo.**





Los minerales contribuyen a regular el funcionamiento orgánico y la excitabilidad nerviosa y muscular. En cuanto a las vitaminas, cuya misión es funcional y protectora, existe un error generalizado. Su administración, aún siendo masiva, no contribuye a mejorar marcas deportivas. Muy al contrario, su exceso puede provocar serios trastornos. Tanto los minerales como las vitaminas y el agua llegan en cantidad suficiente al organismo, a poco que se mantenga una alimentación variada.

Es en el aporte de los principios calóricos, donde se presenta el mayor problema a la hora de establecer la dieta, puesto que son los que permiten la actividad metabólica normal del organismo. Son los glúcidos, los prótidos y los lípidos.

Los alimentos en que dominan los glúcidos, azúcares o hidratos de carbono, resultan fácilmente digestibles y poseen un considerable poder energético, que emplean en la formación de ATP (ácido adenosin trifosfórico), que estimula, a través de los impulsos de las terminaciones nerviosas periféricas, la contracción de los músculos. Los glúcidos están considerados como los combustibles más eficaces del organismo, por lo que ocupan el primer lugar en la dieta alimenticia de cualquier atleta. Su digestibilidad (hora y media como máximo) está en función inversa de su complejidad molecular. Pero, desde la celulosa de la piel de la fruta —rica por otra parte en vitaminas y minerales— hasta la glucosa de la miel y la fruta —el más simple de los monosacáridos— suponen una importante aportación energética (4 calorías por gramo) y facilitan la utilización óptima de oxígeno.

En cuanto al azúcar, lo ideal es consumirla diluida en agua (té o café), de forma que el organismo pueda absorberla rápida y directamente, y se pueda utilizar inmediatamente en la actividad deportiva... o para combatir el hambre.

Las proteínas, con escaso valor energético, desempeñan un papel plástico, formando parte de las células y asegurando su crecimiento, regeneración y reproducción. Resultan pues indispensables en el periodo de crecimiento del niño —o cuando se pretende aumentar la masa muscular al deportista— y en el adulto contribuyen a reparar el

### ● Para cualquier aficionado al «footing» o a la bici, la nutrición normal es suficiente.



material orgánico utilizado. Aunque las proteínas se encuentran normalmente en las carnes, también los pescados son ricos en ellas, así como los huevos y algunos vegetales y leguminosas. Y ciertamente es preferible extender la dieta proteica a todos ellos, que reducirlos a la carne. También resulta inútil aumentar excesivamente el aporte proteico esperando aumentar el rendimiento deportivo, a no ser que se persiga una hipermusculación, ya que las proteínas sólo actúan como principio calórico, cuando el organismo carece de glúcidos y lípidos. Además de la larga digestión —de tres a cuatro horas— el consumo de alimentos proteicos deja desechos tóxicos, al contrario que los glúcidos, que son quemados completamente.

En cuanto a las necesidades proteicas, se cifran en uno a dos gramos por kilo de peso del deportista, proporcionando las proteínas de origen animal en el doble que las vegetales.

Por último, los lípidos o grasas son los principios alimentarios de más alto poder energético (9 calorías por gramo). Pero en su contra juega su bajo coeficiente respiratorio y su escaso aprovechamiento del oxígeno. Y si los lípidos favorecen la economía volumétrica de los alimentos a digerir, también es cierto que entrañan un gran inconveniente: su digestión es pesadísima (de cuatro a seis horas).

La función de las grasas en el organismo es triple: de reserva energética, de conformación de las células, y de transporte de vitaminas liposolubles. Como tejido de reserva, en un sujeto entrenado no supera más allá del doce por ciento del peso total.

Presentes tanto en alimentos de origen animal —leche, manteca, mantequilla, nata— como vegetal —aceites de oliva, soja, girasol, maíz, margarinas, frutos oleaginosos— la proporción debe ser de dos a tres; y su consumo rondar los cien gramos diarios, aunque esa cifra oscila con el clima, y los hábitos regionales, familiares e individuales de cada uno. Por último, es preciso decir que los músculos, cuando las reservas de hidratos de carbono se agotan, recurren a los lípidos ricos en ácidos grasos no saturados —aceites y cereales oleaginosos—. La mantequilla y la manteca, son menos digestas y hay que evitarlas, así como las salsas, grasas y todas las frituras.

### LA DIETA IDEAL

Los investigadores deportivos, como decíamos, se han preocupado durante años de buscar la dieta ideal, a través de la incidencia de los principios nutritivos básicos en el funcionamiento del organismo. La respuesta final fue tan clara como tajante:

# CADA INDIVIDUO REQUIERE SU DIETA PERSONAL

no hay una dieta ideal fija, sino unas pautas para cubrir las exigencias alimenticias de cada atleta, en función de sus necesidades. En general podría hablarse de un equilibrio de esos principios nutritivos como regla de oro, pero teniendo muy en cuenta que ese equilibrio será distinto para un halterófilo y para un

## ● La educación dietética consigue que el atleta se autorregule biológicamente e ingiera sólo los alimentos que realmente precisa.



futbolista; para un velocista y para un fondista; para un saltador y para un nadador.

Dependiendo de las exigencias de cada especialidad, el entrenamiento alimentario, como el práctico o el psicológico, deberá ser distinto. Así por ejemplo, deportistas eminentemente aeróbicos, como los nadadores, los fondistas, ciclistas... requerirán mayor aporte de hidratos de carbono que las especialidades anaeróbicas —halterofilia, gimnasia, lanzamientos, velocidad, etc.— que requieren un mayor volumen muscular. En cualquier caso, la nutrición ha de estar en función del esfuerzo realizado, pero también del ambiente psicológico y social en que se desenvuelve el deportista.

Como pauta general para establecer una dieta deportiva, po-

driamos fijar las proporciones del 55 al 60 por ciento para los hidratos de carbono; del 20 al 25 por ciento para las proteínas y sobre el quince por ciento para las grasas. No obstante, esta indicación orientativa está sujeta a variaciones circunstanciales, como podrían ser las estaciones anuales. Así, por ejemplo, Eufemiano Fuentes, médico de la Residencia Blume madrileña, nos explicaba que, independientemente de la variedad que procura dar a todos los menús, precisamente para evitar el hastío por la misma comida, en

invierno trata de incluir mayor cantidad de fruta —sobre todo cítricos—; en verano aumenta la proporción de sales minerales; en la temporada de competición potencia la cantidad de hidratos de carbono —«energía inmediata»... «Pero de todos modos, es importante dejar que sea el propio deportista —nos decía— convenientemente asesorado, el que controle su alimentación y se autorregule. Cada uno sabe bien sus necesidades. Un aporte de tres mil calorías diarias, que para una gimnasta supondría ganar peso, para un lanzador

Teniendo en cuenta que la dieta diaria debe rondar las tres mil calorías por término medio, a continuación les ofrecemos un cuadro de valores nutritivos

ALIMENTOS	VALOR NUTRITIVO PARA CADA 100 GRAMOS											
	Proteínas (%)	Grasas (%)	Hidratos (%)	Calorías (Kcal)	VITAMINAS				SALES MINERALES			
					A (UI)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro (mg)	
<b>VERDURAS</b>												
Perejil	4,00	1,00	9,00	62	9.000	98	200	150	100	80	3,2	
Pimiento	1,17	—	3,19	18	690	70	70	106	7	25	0,8	
Rábano	0,86	—	2,44	14	30	30	20	24	37	31	1,0	
Tomate	1,28	—	4,13	22	440	36	34	22	20	26	0,4	
Zanahoria	1,01	0,31	9,18	47	10.000	60	40	6	34	37	0,8	
Albaricoques	0,49	—	8,07	35	2.500	40	60	6	15	23	0,5	
Aceitunas verdes	0,76	14,48	8,04	168	300	30	80	20	90	17	2,0	
Cerezas	0,88	—	9,36	42	620	50	60	8	18	20	0,4	
Ciruelas	0,50	—	14,30	61	350	60	40	5	17	20	0,5	
Frambuesas	1,10	0,60	11,60	58	133	30	—	25	49	52	1,0	
Fresas	0,80	0,50	6,90	36	50	30	60	60	27	27	0,8	
Granadas	0,59	0,15	12,08	53	—	90	85	8	3	10	0,4	
Higos	1,09	—	14,55	64	80	60	50	2	54	32	0,6	
Higos chumbos	0,80	—	9,64	43	96	—	—	28	2	110	25	0,4
Limonos (zumos)	0,64	—	1,28	8	—	40	—	50	14	11	0,1	
Mandarinas	0,80	—	9,90	44	170	80	30	31	35	23	0,4	
Manzanas	0,24	—	11,91	50	90	40	30	5	6	10	0,3	
Melocotones	0,50	—	17,82	74	880	20	50	8	8	22	0,6	
Melón	0,50	0,15	6,47	30	1.200	50	30	30	20	16	0,4	
Moras	1,00	0,9	9,9	53	200	40	40	21	32	32	0,9	
Naranjas	0,75	—	7,32	33	170	80	30	35	34	23	0,4	
— (zumos)	0,60	0,10	12,90	50	100	70	20	42	33	23	0,4	
Peras	0,50	—	12,04	51	20	20	40	4	13	16	0,3	
Plátanos	1,18	0,26	20,53	91	450	60	40	16	7	28	0,8	
Sandia	0,29	—	3,24	15	170	40	40	6	6	12	0,3	
Uvas	0,34	—	17,72	74	80	60	40	4	17	21	0,6	

<b>FRUTOS SECAOS</b>												
Almendras	24,19	50,61	2,74	571	—	250	670	—	254	471	4,4	
Avellanas	15,37	51,65	4,60	552	—	320	250	—	100	380	3,0	
Castañas	5,55	3,00	75,02	358	—	340	390	—	65	—	0,6	
Higos secados al sol	2,26	2,10	49,00	229	80	160	20	—	186	111	3,0	
Nueces	19,25	67,78	2,87	707	30	480	130	3	83	380	2,1	
Uvas pasas	2,30	0,50	71,20	306	33	150	80	—	78	129	3,3	
<b>CARNES</b>												
Cerdo — magra	19,91	6,81	1,10	148	—	490	140	—	8	156	1,7	
— semigrasa	17,23	22,07	0,55	274	—	420	120	—	7	156	1,4	
— grasa	14,54	37,34	—	399	—	340	100	—	6	156	1,2	
Cordero	20,06	2,24	—	103	—	140	190	—	9	191	1,9	
Conejo — magra	21,50	1,50	—	102	—	—	—	—	—	—	—	
— grasa	21,47	9,76	0,75	180	—	80	60	—	17	180	1,3	
Oveja	15,63	33,50	—	361	—	140	190	—	9	157	1,9	
Pajaro	23,13	3,76	1,21	134	400	100	160	—	12	—	1,5	
Pato	22,65	3,11	—	121	900	80	190	—	13	197	1,8	
Pavo	24,70	8,50	—	179	600	60	80	—	17	180	1,3	
Pichón	22,14	1,00	0,76	103	—	—	—	—	—	—	—	
Pollo	16,77	13,62	1,34	198	400	100	160	—	12	200	1,5	
Terñera	19,86	0,82	—	89	20	140	200	—	11	213	2,4	
— magra	20,70	1,70	—	100	30	70	170	—	11	—	2,3	
Vacuno — semigrasa	18,75	15,45	—	217	40	60	160	—	10	—	2,1	
— grasa	16,80	29,20	—	355	50	60	150	—	10	—	2,0	
<b>PESCADO</b>												
Anchoas o boquerones	15,31	3,55	1,51	101	100	80	210	—	38	240	1,2	
Angulas	14,64	19,63	0,67	241	100	80	210	—	38	264	1,2	
Arenques	22,87	14,03	3,12	234	110	50	190	—	42	254	1,5	
Atún	20,50	4,17	0,56	124	50	60	150	—	31	210	1,0	
Bacalao	13,91	2,65	0,76	84	—	50	80	—	25	194	0,7	
Besugo	17,00	1,5	—	80	15	148	220	—	11	—	—	
Bonito	25,00	0,6	—	111	15	148	220	—	11	—	—	

probablemente le acarree una anemia. Normalmente, cada deportista sabe hasta dónde puede y debe llegar en sus comidas. Aquí, en la Residencia, mientras algunos no pueden con todo el menú que se les ofrece, otros se ven obligados a repetir de algún o algunos platos. El propio organismo les pide más o menos cantidad de uno u otro principio alimentario, y cuando algún atleta está necesitado, por ejemplo de hidratos de carbono, se le van los ojos detrás de los pasteles».

En realidad, esta es una cuestión de relativamente fácil con-

trol. Basta con hacer un seguimiento diario del peso y comprobar que las sesiones de entrenamiento queman realmente todas las calorías que se ingieren, y no se acumulan, ni se echan de menos, reservas excesivas. Este mismo procedimiento sería suficiente para controlar igualmente la relación alimentación-esfuerzo en cualquier aficionado a quemar calorías a base de «footing», bici, u otra actividad, tanto en solitario, como con los amiguetes. Sólo unos consejos para estos intrépidos emuladores de Mariano Haro, Perico

Delgado, McEnroe, Santillana o Epi: Un esfuerzo grande y prolongado no se debe hacer a primera hora de la mañana, ya que después de toda la noche, el organismo carece de reservas de hidratos de carbono suficientes. Es mejor, y el cuerpo se encuentra más adaptado para el entrenamiento, realizarlo por la tarde, pero en cualquier caso siempre tres horas después de una comida principal. En último caso, si la sesión de «machaque» tuviera que ser inexcusablemente por la mañana, sería interesante hacer la noche anterior el correspondiente aporte alimenticio y dejar pasar un par de horas antes de acostarse. En todo caso, la concentración sanguínea en las vísceras, necesaria para la digestión (hiperhemia esplácnica) provoca precisamente el efecto contrario (hipohemia) en el cerebro y los músculos, lo que hace muy desaconsejable el esfuerzo físico o intelectual durante ese periodo.

Una vez realizado el ejercicio, es necesario pagar la deuda de oxígeno que ha provocado. Pero tampoco la alimentación debe realizarse inmediatamente después del esfuerzo, sino que conviene esperar alrededor de una hora y permitir que la sangre pueda acudir de nuevo al aparato digestivo.

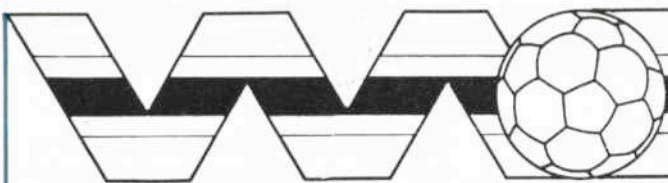
La hipoglucemia fisiológica, cuyos efectos son las tradicionales «agujetas», puede combatirse con zumos azucarados.

En definitiva, hay que tender a una alimentación suficiente, pero no excesiva, y sobre todo sana y equilibrada. Aún respetando los gustos individuales, es importante lograr progresivamente la adaptación, superando los cambios de hábitos y teniendo en cuenta que las necesidades calóricas por el esfuerzo deportivo llegan a regularse por costumbre y sugestión, diferenciando bien lo apetitoso de lo nutritivo y la sensación de saciedad, con la de alimentación completa, conceptos a menudo confundidos.

de distintos alimentos, para que cada uno, conforme a sus gustos, se prepare sus menús deportivos. Buen provecho.

ALIMENTOS	VALOR NUTRITIVO PARA CADA 100 GRAMOS											
	Proteínas g/100	Grasas g/100	Hidratos g/100	Calorías g/100	VITAMINAS				SALES MINERALES			
					A U.I.*	B1 mg	B2 mg	C mg	Calcio mg	Fosforo mg	Hierro mg	
<b>PAN PASTAS</b>												
Pan de trigo	8,19	0,50	62,14	293	—	50	70	—	13	77	0,7	
Pastas alimenticias	10,50	1,19	73,90	375	—	90	60	—	22	165	1,5	
Sémola	12,15	0,75	76,10	369	—	110	40	—	16	112	1,0	
Arroz	7,00	0,86	77,18	313	—	50	40	—	14	136	1,0	
<b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b>												
Leche de vaca	3,50	3,50	4,63	65	140	40	180	1	119	93	0,1	
Leche de cabra	3,90	4,30	4,50	74	160	50	110	1	141	106	0,1	
Leche de oveja	6,52	6,86	4,91	109	200	60	250	1	180	—	0,1	
Leche condensada (con azúcar)	8,70	9,00	53,80	338	330	50	450	1	240	200	0,2	
Nata	2,30	35,00	3,20	341	1.440	20	110	1	78	61	—	
Yogurt	5,00	5,50	—	71	—	—	—	—	—	—	—	
Queso tipo "manchego"	25,00	31,00	—	375	1.400	10	450	—	—	—	—	
Queso tipo "Burgos"	15,00	7,00	—	120	280	20	240	—	—	—	—	
<b>HUEVO</b>												
- entero	13,06	11,13	1,06	159	1.000	100	300	—	50	210	2,5	
- yema	16,30	31,90	0,70	360	1.200	270	350	—	147	586	7,2	
<b>ACEITES Y GRASAS</b>												
Aceite de oliva	—	99,00	—	901	—	—	—	—	—	—	—	
Aceite de girasol	—	100,00	—	901	—	—	—	—	—	—	—	
Aceite de soja	—	100,00	—	908	—	—	—	—	—	—	—	
Manteca de cerdo	0,26	99,04	—	902	—	—	—	—	—	—	—	
Mantequilla	0,81	83,45	1,01	767	3.200	—	—	—	15	16	—	
Margarina	1,20	83,50	—	765	—	—	—	—	11	—	—	
Panceta	8,81	61,56	0,63	635	—	380	120	—	13	108	0,8	
Tocino	—	99,70	—	907	—	270	100	—	5	108	1,1	
<b>MERMELADA</b>												
De albaricoque	0,76	—	53,01	221	1.000	30	30	5	7	12	0,3	
De ciruela	0,99	—	49,68	208	—	—	—	—	—	—	—	
De naranja	0,60	—	64,44	267	—	—	—	—	—	—	—	
De pera	0,74	—	54,04	237	—	—	—	—	—	—	—	
<b>LEGUMBRES SECAS</b>												
Garbanzos	21,71	4,97	49,86	339	300	400	180	5	149	436	7,2	
Guisantes	20,75	3,85	53,64	340	100	720	110	4	64	268	4,8	
Habas	21,31	3,07	52,92	332	100	540	290	4	90	380	3,6	
Judías blancas	23,56	2,47	48,24	317	30	540	180	3	137	437	6,7	
Lentejas	25,02	2,54	50,13	331	100	500	210	3	56	433	6,1	
<b>LEGUMBRES VERDES</b>												
Guisantes	7,45	0,47	14,21	93	580	340	190	25	24	122	2,1	
Habas	5,39	—	3,89	38	160	290	180	26	26	—	2,3	
Judías verdes	2,11	—	2,20	18	400	80	120	17	57	44	0,8	
Acelgas	2,04	0,17	3,93	26	2.800	60	70	38	101	45	2,5	
Ajo	4	—	20	98	—	—	—	—	10	40	2,3	
Alcachofas	2,59	—	6,72	38	270	180	10	5	50	90	1,9	
Apio	2,60	—	0,83	14	—	50	40	7	50	40	0,5	
Berenjenas	1,23	—	3,10	18	30	40	50	5	15	37	0,4	
Calabaza	0,38	—	4,85	9	4.000	60	30	11	18	44	0,6	
Calabacines	1,76	0,11	2,14	17	100	60	40	20	18	21	0,6	
Cebolla de un año	1,10	—	3,71	20	50	30	40	9	32	44	0,5	
Cebolla nueva	0,96	—	5,64	27	50	60	40	18	80	—	1,0	
Col Berza	1,62	—	4,08	23	100	60	50	50	50	31	0,4	
Col de Bruselas	4,70	0,50	7,50	55	33	90	100	68	68	50	1,0	
Coliflor	2,48	0,34	4,55	32	90	110	100	69	22	72	1,1	
Endibia	1,46	0,13	1,55	14	3.000	70	120	11	79	56	1,7	
Escarola	1,32	—	1,71	12	2.155	53	304	35	131	31	1,7	
Espárragos	2,88	—	2,15	21	1.000	160	190	33	21	62	0,9	
Espinacas	3,77	0,65	3,59	36	9.420	110	200	59	81	55	3,0	
Hinojo	0,97	—	0,71	7	23	20	39	12	45	40	0,4	
Lechuga	1,19	0,38	2,88	20	200	40	80	7	24	25	0,3	
Patatas de un año	2,46	0,35	16,20	80	—	100	30	10	8	56	0,7	
Patatas nuevas	2,31	0,12	14,91	72	—	100	30	28	8	56	0,7	
Pepino	1,09	0,11	2,93	17	—	30	40	8	10	21	0,3	

mg: Microgramo, o sea milésima de miligramo.  
U. I.: Unidad Internacional: 1 U. I. es igual a 0.0003 mg.



TRAS LA DECEPCION DE LOS ANGELES

# ESPAÑA

## CLASIFICADA PARA EL MUNDIAL «A» DE BALONMANO

Por JOSE FRAILE

España ha conseguido su clasificación para el Campeonato del Mundo A, a celebrar en Suiza, en febrero del próximo año. Para que esto fuera posible, se han venido produciendo diferentes eventos desde la primavera-verano de 1984, tiempo en que los seleccionados, a punto de acabar la liga 83-84 y dispuestos a tomar su temporada de descanso, fueron convocados para disputar los JJ.OO. de Los Angeles.

Para el balonmano español fue un rayo de luz, para lograr una buena clasificación y, de una forma definitiva, lanzar este deporte al lugar que

han encontrado otros de similares características.

La improvisación en la preparación de jugadores, los malos resultados en cuanto a juego y la precipitación por parte de la Dirección Técnica en la búsqueda de un responsable del equipo, hizo que España sólo consiguiera un 8º puesto, con lo cual quedaba fuera de la participación directa en el Mundial A, creándose un malestar en las esferas del balonmano nacional y, lo que es más importante, una imagen muy poco positiva de nuestro deporte.

El ascenso a la primera categoría era el máximo objetivo con que se inició

la temporada 84-85, y la nueva etapa con Roberto Tendero al frente de la Federación Española. La cita era en Noruega, en febrero de 1985. La preparación, ya sin improvisaciones, debía de ser coherente y sin deslices, pues ésta era la última oportunidad que se disponía para ir a Suiza. Los equipos en este campeonato no tenían el nivel de la pasada Olimpiada, sino que eran todos los que habían vuelto la espalda a la cita de Los Angeles: URSS, DDR, Polonia, Hungría, Checoslovaquia..., en definitiva, la flor y nata del balonmano mundial. Y España debía de estar entre ellos.

Las cosas no comenzaron con buen pie, al haber titubeos dentro de la misma Federación Española para elegir seleccionador. Se intentó buscar una solución a corto plazo, contratando un técnico extranjero, dando un poco la espalda a técnicos nacionales de reconocida valía y que, hacía pocas fechas, habían colaborado para dicha federación. Hubo suerte, ya que Bradislav Pokrajac es uno de los mejores técnicos del balonmano mundial y ésto nadie lo duda. Ni tan siquiera jugadores que, a toro pasado, le consideran como una persona que se planteó el Mundial celebrado en

Noruega de una forma muy clara: trabajar con un grupo de gente muy concreta e inculcarles una filosofía determinada del juego que deben realizar, basándose en algo tan importante como es la tipología del jugador que actualmente posee el equipo nacional: una primera línea de aceptable altura y extremos no demasiado eficaces a la hora de trabajar en su puesto específico. El resultado de todo esto fue una defensa cerrada, protegiendo la zona central, 6-0, y un ataque en el que el trabajo de jugadores de ambas líneas repercutió en los lanzamientos de la 1.ª línea atacante.

A priori se temía este campeonato, ya que,

---

**El conjunto español, sin convencer, logró un sexto puesto en el Mundial «B» de Noruega.**

---

mientras que otras selecciones suspendían sus torneos ligeros y los mejores jugadores de cada país se concentraban alrededor de tres meses antes, haciendo una preparación exhaustiva previa al Mundial, España seguía cometiendo los mismos errores. La liga acababa en su primera fase el 3 de febrero y el primer contacto que tenía el nuevo seleccionador era 48 horas antes de iniciarse el Torneo preparatorio, celebrado en Valencia, y en el que después del juego realizado, renacían las esperanzas de un buen puesto en el equipo español. Una vez más, la contradicción entre tiempo de preparación y resultados obtenidos, volvía a mar-



Una fase del encuentro España-Checoslovaquia, en el Mundial «B» de Noruega.

## MODIFICADOS LOS HORARIOS

BIBLIOTECA PUBLICA  
DEL ESTADO  
VALLADOLID

El calendario de Competición del Mundial de Gimnasia Rítmica, que se celebrará el próximo mes de octubre en Valladolid, ha sufrido ligeras modificaciones en los horarios con respecto a los ofrecidos en el número anterior de nuestra Revista.

Estos cambios se han debido principalmente a necesidades de Televisión, quedando el programa definitivo como sigue:

### JUEVES, 10 OCTUBRE:

- 19,30 hs. Ceremonia de Inauguración.
- 20,30 hs. Ejercicios de conjunto (1.ª presentación).
- 22,30 hs. Final ejercicios de conjunto.

### VIERNES, 11 OCTUBRE:

- 10,00 hs. Iniciación concurso ejercicios individuales.
- 14,00 hs. Fin 1.ª parte concurso ejercicios individuales.
- 16,00 hs. Ejercicios de conjunto. 2.ª presentación.
- 18,00 hs. Fin de la 2.ª parte de ejercicios de conjunto.
- 19,00 hs. Concurso ejercicios individuales (continuación).
- 23,00 hs. Fin del concurso ejercicios individuales. Proclamación de finalistas. entrega de premios.

### SABADO, 12 OCTUBRE:

- 10,00 hs. Concurso ejercicios individuales (continuación).
- 14,00 hs. Fin de concurso de ejercicios individuales.
- 16,00 hs. Ejercicios de conjunto, 2.ª presentación.
- 18,00 hs. Fin de la 2.ª parte de ejercicios de conjunto.
- 19,00 hs. Concurso ejercicios individuales (continuación).
- 23,00 hs. Fin del concurso ejercicios individuales. Proclamación de finalistas. Entrega de premios.

### DOMINGO, 13 OCTUBRE:

- 17,00 hs. Finales ejercicios individuales y ejercicios de conjunto.
- 20,30 hs. Final del campeonato.



car la duda de lo que podía pasar 15 días después, en un pueblecito al sur de Noruega, Kristiansand, y ante el rival a batir, el mismo país anfitrión.

Allí estuvimos, para poder ver cómo con muchos problemas se lograron los dos primeros puestos y los que, ya de una forma más clara, hacían mirar los próximos partidos con mayor tranquilidad.

El juego que se iba a desarrollar reflejaba los pronósticos hechos antes del Torneo preparatorio: partidos muy irregulares y fases de juego en las que se lograban situaciones de gran efectividad, mezcladas con trabajo embarullado y sin ideas por parte del combinado nacional.

Pero el objetivo se consiguió: 6º en el Mundial B y ascenso al Mundial A. La forma en que se

consiguió este ascenso no fue tan convincente como el puesto conseguido. Los escasos recursos técnicos que poseen nuestros jugadores, en general, y las defensas que impusieron los adversarios, cada vez más abiertas y presionantes, hicieron dudar por la clasificación del conjunto español.

Estamos en el verano del 85. Quedan 8 meses para el próximo compromiso en Suiza. El sorteo, en un principio, nos puede haber favorecido: RFA, Suiza y Polonia en nuestro grupo.

Confiemos que la improvisación, por un lado, y la dejadez y poco apoyo al equipo español, por otro, no nos vuelva a llevar a la situación por la que se ha pasado. Las claves están bien claras: mayor trabajo y dedicación al primer equipo español.

## XII CAMPEONATO MUNDIAL GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA OCTUBRE '85 VALLADOLID-ESPAÑA

# AYUDAS PARA INSTALACIONES DEPORTIVAS

*ORDEN de 18 de abril de 1985, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se convoca concurso público para la concesión de ayudas económicas a Entidades Locales para la construcción, remodelación y equipamiento de Instalaciones Deportivas Públicas.*

ILMOS. SRES.

El Decreto 16/1985, de 21 de febrero, por el que se regulan las subvenciones correspondientes al ámbito competencial de la Consejería de Educación y Cultura, establece en su Disposición Adicional Primera que las Entidades Locales podrán solicitar ayudas económicas para las actuaciones referidas en el artículo 3 del mismo Decreto, entre las que se encuentran las incluidas dentro del área de equipamiento. En la citada Disposición Adicional, se indica además que la convocatoria de dichas ayudas se sujetará, en su caso, a lo dispuesto en el Decreto 118/1984, de 25 de octubre, por el que se regula la cooperación de la Junta de Castilla y León con las Entidades Locales, que establece en su artículo 2º la posibilidad de extender aquella cooperación a la creación o mejora de instalaciones deportivas de acuerdo con la planificación existente al respecto.

Siendo competencia de la Consejería de Educación y Cultura la promoción del deporte, ocio y tiempo libre y uno de sus principales propósitos la creación de una infraestructura básica que posibilite el acceso al deporte a todos los habitantes de Castilla y León, esta Consejería se propone conceder ayudas económicas para la construcción, remodelación y equipamiento de las Instalaciones Deportivas Públicas con cargo a los créditos para ello aprobados. A tal efecto

## DISPONGO:

Artículo 1º.—Se convoca concurso público para la concesión de subvenciones a Entidades Locales para la construcción, remodelación y equipamiento de Instalaciones Deportivas. El crédito inicialmente reservado es de 435 millones de pesetas.

Art. 2º.—Podrán solicitar las subvenciones que se convocan en virtud de la presente Orden, todo tipo de Entidades Locales de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

Art. 3º.—Las ayudas económicas que se concedan cubrirán como máximo el 70% del valor total de la obra o suministro de que se trate, debiendo la Entidad solicitante aportar el resto. El terreno donde se ubicará la instalación deberá ser propiedad del promotor, y dispondrá de servicios de luz, agua y alcantarillado, siempre que la instalación lo requiera.

Art. 4º.—No obstante, lo establecido en el artículo anterior, para las solicitudes de ayudas presentadas por las Diputaciones Provinciales, con financiación de éstas, la subvención económica de la Consejería de Educación y Cultura no excederá de un tercio del presupuesto inicial de la obra, o suministro del que se trate incluidos honorarios profesionales de redacción del proyecto y dirección de la obra y en ningún caso será superior a la aportación realizada para cada una de las obras por la Diputación Provincial.

Art. 5º.—Las solicitudes deberán formalizarse mediante instancia al Excmo. Sr. Consejero de Educación y Cultura y se presentarán en la Dirección General de Juventud y Deportes, calle Nicolás Salmerón, nº 3 y 5 de Valladolid, o en cualquiera de las Delegaciones Territoriales de la Consejería.

La solicitud deberá ir acompañada de los siguientes documentos:

a) Certificación del acuerdo adoptado por el órgano competente de la entidad solicitante, en el que se indique de forma detallada las obras o suministros que se pretenden llevar a efecto con cargo a las ayudas que se convocan en la presente Orden.

b) Memoria técnica o proyecto de obra, firmado por técnico competente, en el caso de construcciones o remodelación de instalaciones deportivas.

c) Memoria explicativa y valorada, suficientemente documentada, que justifique la necesidad del equipamiento.

d) Certificado de existencia, en los presupuestos de la entidad solicitante, de consignación suficiente para afrontar la inversión que le corresponda y certificación, en su caso, de las ayudas a tal fin concedidas.

e) Compromiso de realizar la totalidad de la obra proyectada indicando el plazo de ejecución previsto.

Art. 6º.—El plazo de presentación de solicitudes será de 45 días naturales a partir de la fecha de publicación de la presente Orden en el «Boletín Oficial de Castilla y León».

Art. 7º.—Las solicitudes serán examinadas por una Comisión Calificadora presidida por el Director General de Juventud y Deportes que elevará el informe pertinente al Consejero de Educación y Cultura.

Art. 8º.—Los criterios de selección serán los que a continuación se exponen:

a) Necesidades establecidas en el Plan de Instalaciones Deportivas (P.A.S.) de Castilla y León.

b) Equipamiento deportivo existente.

c) Población escolar y población total.

d) Actividades deportivas desarrolladas durante el último año.

Art. 9º.—Las ayudas económicas se adjudicarán de conformidad con lo dispuesto en el Decreto 118/1984, comunicándose a los interesados dentro de los 45 días hábiles siguientes a la fecha de finalización de la convocatoria.

9.1. Una vez comunicada la concesión de la subvención, se presentará el proyecto de ejecución definitivo, en el plazo máximo de 15 días. No se podrá adjudicar la obra sin la aprobación definitiva del proyecto por parte de la Dirección General de Juventud y Deportes.

9.2. Por el organismo adjudicatario se remitirá una vez adjudicada la obra toda documentación administrativa y contractual sobre su ejecución: Empresa Adjudicataria. Periodo de Ejecución. Presupuesto de Adjudicación y Baja. Acta de replanteo y Certificaciones.

9.3. Los servicios técnicos de la Consejería podrán inspeccionar las obras y solicitar a la Dirección facultativa de las mismas los informes complementarios que estimen oportunos, obligándose ésta a suministrarlos.

9.4. La recepción de la obra se realizará conforme a los criterios establecidos en la cláusula 70 y siguientes del Pliego de Cláusulas Administrativas generales para la contratación de obras del Estado.

Art. 10.—Los pagos se ordenarán de conformidad con lo dispuesto en el artículo 12 del Decreto 118/1984, de 25 de octubre.

Art. 11.—Todo tipo de publicidad de las obras o equipamientos subvencionados, deberá hacer constar explícitamente que se realizan bajo el patrocinio de la Junta de Castilla y León, Consejería de Educación y Cultura, de acuerdo con su Manual de Diseño Corporativo.

## DISPOSICION FINAL

Se faculta al Director General de Juventud y Deportes para dictar las oportunas instrucciones en desarrollo de la presente Orden.

Lo que comunico para su conocimiento y efectos.  
Valladolid, 18 de abril de 1985.

*El Consejero de Educación y Cultura*  
Fdo.: JUSTINO BURGOS GONZALEZ

*Ilmos. Sres. Secretario General y Director General de Juventud y Deportes de la Consejería de Educación y Cultura*

ORDEN de 29 de marzo de 1985 de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se convoca concurso público para la concesión de subvenciones para la realización de actividades deportivas.

ILMOS. SRES.:

La Consejería de Educación y Cultura persigue como objetivos básicos en materia deportiva la extensión de la práctica del deporte entre todos los ciudadanos de Castilla y León y el incremento del nivel deportivo en la Comunidad Autónoma.

Una concepción descentralizadora y no dirigista del deporte exige la concesión de subvenciones que posibiliten el que los distintos agentes sociales puedan promover y desarrollar actividades deportivas. Esta Consejería se propone subvencionar la realización de tales actividades con cargo a los créditos para este fin aprobados.

A tal efecto y en desarrollo del Decreto 16/1985 de 21 de febrero.

## DISPONGO:

Artículo 1º.—Se convoca concurso público para la concesión de subvenciones destinadas a:

- La promoción del deporte.
- Actividades relacionadas con el Ocio y el Tiempo Libre.
- La formación de técnicos deportivos.
- Facilitar el desarrollo de actividades de competición que se celebren en el ámbito territorial de Castilla y León.
- Fomentar la participación de deportistas castellano-leoneses en actividades deportivas que tengan lugar fuera del territorio de esta Comunidad.

Art. 2º.—Podrán solicitar las subvenciones que se convocan en la presente Orden, tanto las Corporaciones Locales, como las Entidades y Asociaciones legalmente constituidas de carácter deportivo que programen actividades de esta naturaleza y los particulares.

El crédito retenido a este fin asciende a dieciocho millones de pesetas (18.000.000,— ptas.) en el caso de Corporaciones Locales: sesenta y un millones de pesetas (61.000.000,— ptas.) en el supuesto de Entidades y Asociaciones y ocho millones (8.000.000,— ptas.) si se trata de particulares.

Art. 3º.—No se admitirán solicitudes para actividades programadas con ánimo de lucro.

Art. 4º.—Las solicitudes deberán formalizarse mediante instancia dirigida al Excmo. Sr. Consejero de Educación y Cultura que será presentada en la Dirección General de Juventud y Deportes, C. Nicolás Salmerón, 3 y 5 de Valladolid, cuando la actividad a desarrollar sea de ámbito supraprovincial. Si la actividad se realiza únicamente en una provincia la instancia se presentará en la Delegación Territorial correspondiente.

Las instancias deberán expresar el nombre, domicilio y número del D.N.I. del solicitante. Cuando la solicitud se efectúe en nombre de Asociaciones deberá constar el domicilio social, la denominación de la entidad, el nº de registro (en caso de Clubs y Asociaciones o Agrupaciones deportivas, en el que la Junta de Castilla y León, o del Consejo Superior de Deportes, si está en tramitación su inscripción en el primero) y el Código de Identificación Fiscal).

La instancia deberá ir acompañada de los documentos siguientes:

- Memoria sobre el historial deportivo del solicitante en el supuesto del apartado e) del Art. 1º y las actividades realizadas durante el último año, en el resto de los casos.
- Relación, si existiere, de otras entidades públicas o privadas que hayan concedido a las que se haya solicitado ayuda para los mismos fines durante el presente año.
- Presupuesto detallado de los gastos e ingresos derivados de la realización de la actividad a subvencionar.

En la solicitud se señala a la entidad bancaria y número de cuenta a la que, en su caso, deberá realizar la transferencia.

Art. 5º.—El plazo de presentación de solicitudes será de 45 días hábiles a partir de la fecha de publicación de la presente Orden en el Boletín Oficial de Castilla y León en el supuesto de que la subvención se solicite como ayuda al desarrollo de la programación anual de actividades de la entidad solicitante.

La convocatoria se mantiene abierta hasta el 31 de octubre para actividades específicas, en cuyo supuesto la solicitud declara presentarse con no menos de dos meses de antelación a la fecha prevista para su inicio.

Art. 6º.—Las solicitudes serán examinadas por una comisión calificadora, presidida por el Director General de Juventud y Deportes, que elevará propuesta de resolución al Consejero de Educación y Cultura.

Art. 7º.—Entre las actividades a subvencionar, tendrán carácter preferente:

- Las dirigidas a la promoción de la práctica deportiva habitual de los castellano-leoneses.
- Las dirigidas a la formación de técnicos y animadores deportivos.
- Las de carácter regional, con presencia de todas las provincias en las que se practique la modalidad deportiva y cuya financiación no corresponda a la Federación Española respectiva.

Art. 8º.—La adjudicación de las subvenciones se hará por resolución del Consejero de Educación y Cultura y será comunicada antes de transcurrido un mes a partir del cierre del plazo de presentación de solicitudes en el caso de las actividades de programación anual y, desde su presentación de solicitudes en el caso de las actividades de programación anual y, desde su presentación, en los demás supuestos.

La concesión podrá estar condicionada a la firma de un convenio.

Art. 9º.—Si la subvención concedida estuviera destinada a financiar el desarrollo de un programa de duración anual y supera los DOS MILLONES Y MEDIO de pesetas (2.500.000,— pesetas), su libramiento se efectuará en dos plazos: el 50% en el momento de la concesión y el resto previa justificación del gasto del primer libramiento.

Asimismo, en el supuesto a que se refiere el párrafo anterior, los particulares y asociaciones deberán presentar aval bancario que garantice suficientemente la cantidad a librar.

En todo caso, los particulares o entidades subvencionadas vendrán obligados a justificar documentalmente el gasto en el plazo de dos meses a contar desde la finalización de la actividad subvencionada, a los efectos previstos en el artículo 10 del Decreto 16/1985, de 21 de febrero.

Art. 10.—Todo tipo de publicidad respecto de las actividades subvencionadas, deberá hacer constar, explícitamente, que se realiza bajo el patrocinio de la Junta de Castilla y León. Consejería de Educación y Cultura, debiendo ser supervisada por la Delegación Territorial correspondiente o la Dirección General de Juventud y Deportes.

## DISPOSICION TRANSITORIA

Las solicitudes que se hubieran presentado con anterioridad a la publicación de la presente Orden, serán admitidas a trámite si cumplen todos los requisitos; en caso contrario, deberán presentarse los documentos o datos complementarios y hacer referencia a la solicitud previamente remitida.

Valladolid, a 29 de marzo de 1985.

El Consejero

Fdo.: JUSTINO BURGOS GONZALEZ



## SORTEO ENTRE LOS SUSCRIPTORES

*En los próximos trimestres, «RELEVO» regalará a sus suscriptores, mediante sorteo, unos lotes de material deportivo.*

*El primer sorteo tendrá lugar el día 2 de septiembre de 1985, y el premio será una bicicleta de carrera.*

*Entrarán en sorteo todas aquellas suscripciones que se encuentren en nuestra Administración, debidamente cumplimentadas, antes del día 15 de agosto próximo.*

*El premio del segundo sorteo, que se celebrará el día 2 de diciembre, consiste en un equipo de esquí (esquíes, fijaciones y bastones). Las suscripciones recibidas hasta el día 10 de noviembre, participarán en el sorteo.*

*A cada suscripción se le adjudicará un número de orden, que será válido, a todos los efectos, para cuantos sorteos se celebren mientras la suscripción esté en vigor.*

*El nombre del ganador de la bicicleta aparecerá publicado en nuestro número de Otoño.*

### BOLETIN DE SUSCRIPCION

NOMBRE ..... APELLIDOS.....

..... PROFESION .....

EDAD ..... DIRECCION: Calle o Plaza .....

Nº ..... PISO..... LETRA... LOCALIDAD.....

PROVINCIA..... TELEF. ....

Deseo suscribirme a RELEVO, Revista Deportiva de Castilla y León.

Firma,

**PRECIO ANUAL (4 NUMEROS): 400 PESETAS**

El pago deberá realizarse mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente: 1.3110-8.2, a nombre de la Junta de Castilla y León, en la Caja de Ahorros Popular de Valladolid. Oficina Principal.

Enviar este Boletín, junto con la fotocopia justificante de pago, a

JUNTA DE CASTILLA Y LEON  
Consejería de Educación y Cultura  
Dirección General de Juventud y Deportes  
Nicolás Salmerón, 3, 4.ª planta - Telef. 392666  
47004 VALLADOLID

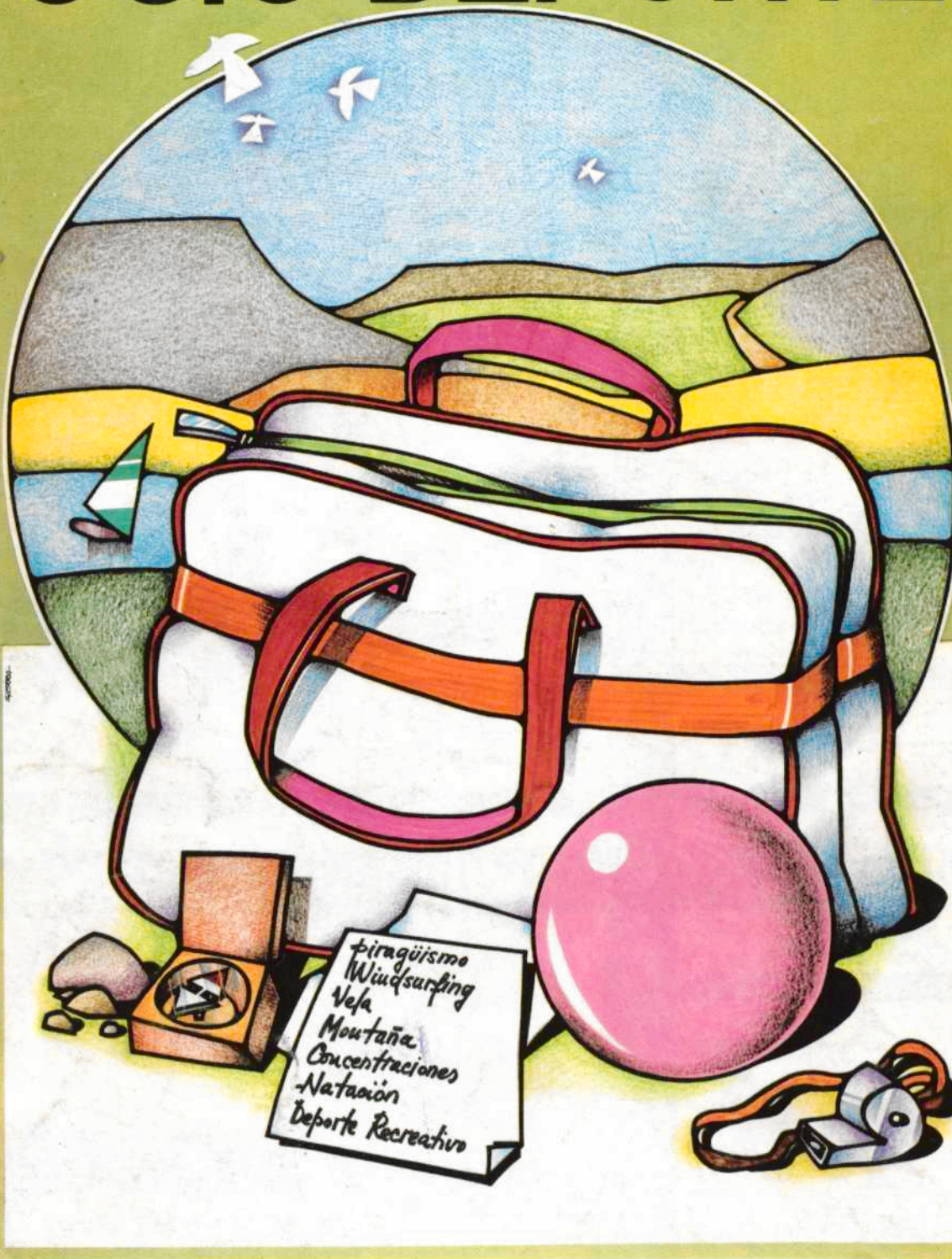






francano

# OCIO-DEPORTE



## CONCENTRACIONES DEPORTIVAS

BALONCESTO • BALONMANO • VOLEIBOL

CAMPUS DE BALONCESTO • CURSOS DE NATACION • ESCUELA DE LA NATURALEZA • ACTIVIDADES NAUTICAS • ENCUENTROS DEPORTIVO-RECREATIVOS • MONTAÑISMO Y PIRAGÜISMO • CURSO DE ANIMADORES DEPORTIVOS • RUTAS DEPORTIVO-PAISAJISTICAS



**JUNTA DE CASTILLA Y LEON**

Consejería de Educación y Cultura  
Dirección General de Juventud y Deportes.

## PUNTOS DE INFORMACION

AVILA: C/ Fuente el Sol, 4. Teléf. 211900.

BURGOS: Plaza de San Juan, s/n. Teléf. 208745.

LEON: Sierra Pamblei, 4. Teléf. 236500.

PALENCIA: C/ Onésimo Redondo, 8. Teléf. 747300.

SALAMANCA: Plaza de la Constitución, 1.  
Teléf. 245411.

SEGOVIA: C/ Infanta Isabel, 14. Teléf. 437461.

SORIA: C/ del Campo, 5 - Teléf. 220512.

VALLADOLID: C/ San Lorenzo, 5. Teléf. 340044.

ZAMORA: Avda de Requejo, 4. Teléf. 521472.