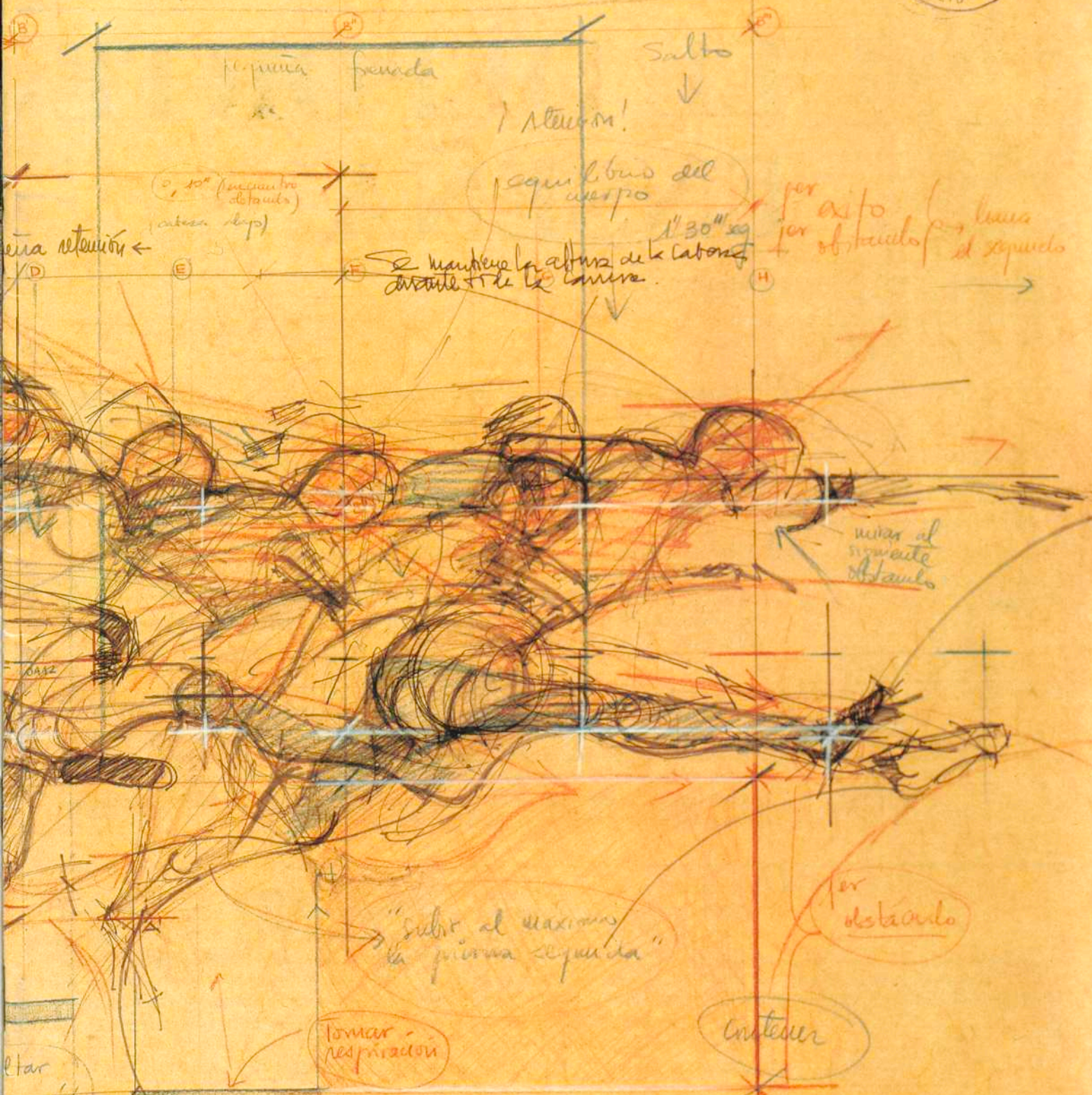


RELEVO

REVISTA DEPORTIVA DE CASTILLA Y LEÓN



contar los pasos para superar los obstáculos



el dedo al ombligo que bajo de los 14''
 Word Nacional absoluto de su amigo
 Felipe Hodgson

EL DEPORTE ENSEÑA

Por MARTIN TELLO*

EL lugar se llama Franciskaia. Es un antiguo convento de monjes franciscanos que el pincel de la historia ha transformado en restaurante. Sus enormes sótanos, auténticas catacumbas en dos niveles, se han habilitado para el turismo. Quizá sea el único sitio de Bratislava donde se pueda comer, beber y armar juerga hasta las cuatro o las cinco de la madrugada.

ARRIBA, sólo las patrullas de policía militar quiebran la gélida soledad de las calles. Abajo se ríe y se canta. Las aguas del Danubio —Dunaja, en eslovaco— fluyen pocos metros más allá de aquellos muros. Tal vez podría escucharse su bramido ciclópeo, de no ser por el estrépito de los comensales y el lloriqueo de los violines zingaros.

SE disputaba en Bratislava un campeonato de Europa de baloncesto. Periodistas, intérpretes, directivos, prostitutas y espías nos reencontrábamos cada noche en Franciskaia. Volvimos a casa diciendo que nos habíamos zampado una misa diaria. «Misa» es el plato típico de Franciskaia, en grosera rememoración de su pasado monjil: parrillada de carne con verduras y páprika, mucho páprika que abraza los labios y anime a consumir vino del Trña.

UNA madrugada, de regreso al hotel, nos detuvo la policía checa. En el jeep viajaban tres gendarmes-soldados, con sus fuertes botas y largos chaquetones caquis. En el automóvil de alquiler íbamos diez españoles, tres de ellos sentados en el portamaletas. Mientras dábamos explicaciones —enviados especiales, baloncesto, España— surgió de las sombras un eufórico borrachín, botella en mano y pantalones acantinflados, que cortó en seco el interrogatorio. «¿Spanjolska?, ¿Basket Spanjolska?» —preguntó. Y sin aguardar respuesta nos invitó a beber, brindando en eslovaco:
«¡Nasdravia! (¡A la vida!), ¡Viva Spanjolska! ¡Viva San "Efipanio"!»

LOS gendarmes se fueron con las orejas gachas. Nuestro improvisado anfitrión, admirador de Epi, nos había salvado.

sumario

4 CITA DE CAMPEONES	El II Trofeo Castilla y León de Ciclismo está resultando muy disputado, marchando el corredor del Teka Alfonso Gutiérrez al frente de la clasificación general después de celebradas siete pruebas.
8 MUNDIAL DE BALONMANO	La selección española realizó un brillante papel en el Campeonato del Mundo de Balonmano celebrado en Suiza, consiguiendo una plaza para los Juegos Olímpicos de Seúl. Allí estuvo José Carlos Muñoz, presenciando la destacada actuación española que analiza en estas páginas.
12 ARTROSCOPIA DE RODILLA	Esta nueva técnica de exploración complementaria, cada día más utilizada en el mundo de la medicina del deporte, tiene en el doctor Madrigal Royo un prestigioso especialista.
15 PAGINAS TECNICAS	La actividad deportiva en la edad escolar es analizada por Antonio Fraile, licenciado en Educación Física. El entrenador del Forum Filatélico de Primera División, Mario Pesquera, explica una serie de fundamentos de baloncesto. En instalaciones deportivas, el arquitecto Jorge Zapata Suárez habla del hockey sobre patines.
24 PRUEBAS ATLETICAS DE VELOCIDAD	El atractivo de esta especialidad, la evolución histórica del record mundial en los 100 metros lisos y sus aspectos más destacados son recogidos en este trabajo de Angel Vadillo.
28 EL RUGBY	El artículo de José Luis Morencia hace un repaso al rugby en Castilla y León, llegando a la conclusión de que es un deporte eminentemente universitario que a nivel regional tiene en Valladolid su máximo exponente.
33 GALERIA DE EQUIPOS	Esta nueva sección está reservada a todos los equipos de nuestra Comunidad Autónoma.
35 HUMOR	La chispa de Francano se pone de manifiesto una vez más en sus dibujos.

RELEVO

REVISTA DEPORTIVA
DE CASTILLA Y LEON

Primavera 1986 - Número 9

EDITA:
DIRECCION GENERAL
DE JUVENTUD Y DEPORTES

JUNTA DE CASTILLA Y LEON
Consejería de Educación y Cultura

DIRECTOR
JUAN CARLOS REAL

Colaboran en este número:

Juan Almansa, Javier Alonso, Antonio Fraile, José Luis Morencia, José María Madrigal, José Carlos Muñoz, Mario Pesquera, Antonio Sedano, Colomán Trabado, Angel Vadillo y Jorge Zapata.

Colaboración especial:

Martín Tello

Fotografías:

Alvarez del Campo, Cantalapiedra y archivo

Humor:

Francano

Portada y contraportada:

Felipe Hodson

Redacción y Administración:

**C/ Nicolás Salmerón, 3, 4.ª planta. Teléfono 392666
47004 VALLADOLID**

CITA DE CAMPEONES

Por Juan Carlos REAL



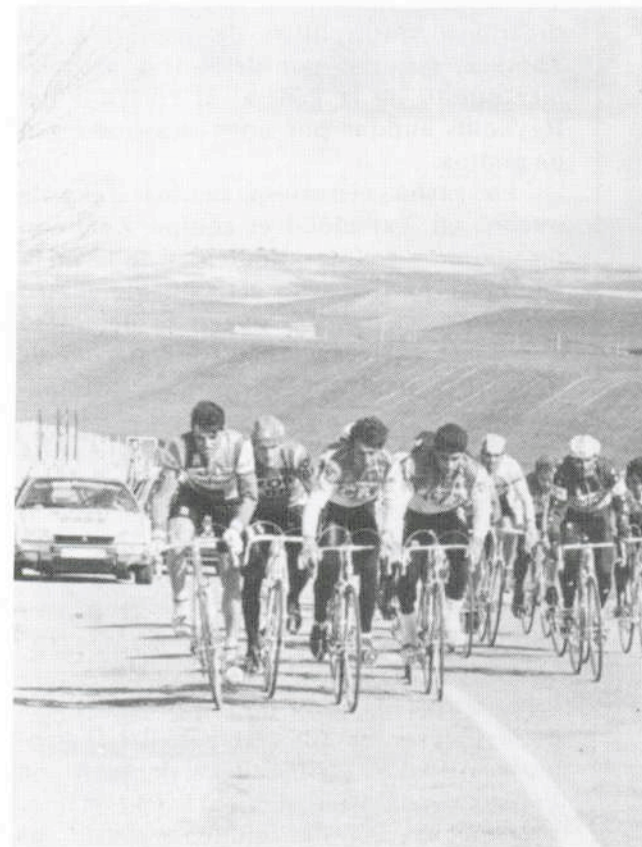
El maillot de líder que se enfundó Pepe Recio, en la primera prueba, le duró tan sólo un día. Hernández y Gutiérrez han sido sus sucesores.



Las carreteras de Castilla y León están siendo escenario un nuevo año de la noble y dura batalla deportiva en pos de un trofeo que con sólo dos años de vida goza de prestigio en el mundo ciclista. Miles de castellano-leoneses disfrutaron con la participación de las más destacadas figuras del deporte de la bicicleta, para las que ganar este Trofeo empieza a ser algo más que una cuestión monetaria. Buena prueba de la aceptación que tiene el II Trofeo Castilla y León de ciclismo entre los equipos españoles es la participación casi masiva, con el récord de esta temporada en los 123 corredores que tomaron la salida en la séptima prueba disputada en Valladolid. La lucha es cerrada desde el primer momento y tres corredores han vestido ya el maillot de líder, aunque no está decidido el ganador ni mucho menos. Todavía faltan por disputar dos pruebas, en Palencia y Burgos, con la particularidad de que en ambas la puntuación será doble. La diferencia en los primeros puestos de la general es mínima, y posiblemente haya que esperar al último momento para saber quién unirá



Al pie del castillo de Fuensaldaña, la presencia de los ciclistas despertó expectación y curiosidad sus máquinas en el cura del pueblo.



Los esforzados de la ruta, con el castillo de Torrebatón al fondo.

su nombre al palmarés que inaugurara Jesús Blanco Villar.

TRES LIDERES

La segunda edición del Trofeo echó a andar con mal tiempo, que endureció sensiblemente la prueba de Segovia. La lluvia y el viento, junto a las bajas temperaturas de primeros de marzo, se convirtieron en obstáculos principales para los 105 corredores que tomaron la salida al pie del Acueducto y sólo 65 llegaron a la meta de Ezequiel González. Allí se impuso Pepe Recio, en una nueva demostración de que se le dan bien los finales en Segovia.

Al día siguiente lució el sol para la prueba de Avila, que presentaba unas dificultades montañosas respetables. A la hora de la verdad no decidieron los puertos de La Paramera y Naval Moral, pero sirvieron para hacer una selección muy importante. Además, con 170 kilómetros en sus piernas los corredores debieron cubrir una vuelta a las murallas que para

La lluvia y el frío obligaron a abrigarse a los corredores en la prueba de Segovia.

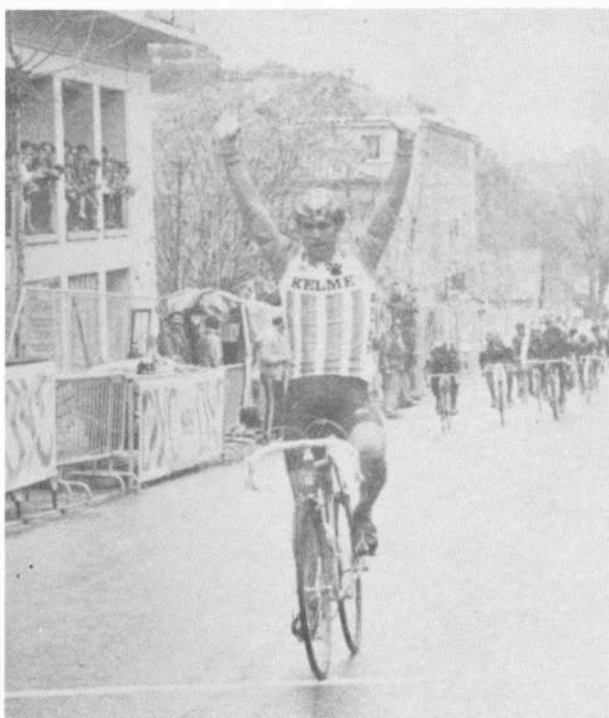




Sobre la marcha, reponiendo fuerzas. En este caso, es Rodríguez Carballido el que aprovecha un respiro.



Con la mayor rapidez posible, el mecánico cambia la rueda del ciclista, que tuvo la mala suerte de pinchar. El tiempo es oro...



Recio, demarrando con fuerza, ganó en Segovia con unos metros de ventaja sobre el grupo de cabeza.

muchos fue plomo. El belga Guido Van Calster fue primero, seguido del francés Philippe Bouvatier. En tercera posición entró Carlos Hernández —segundo en Segovia—, que se enfundó el maillot de líder.

El 23 de marzo, Soria, abierta entre dos cerros y el cielo, recibió con un día primaveral a los participantes en la tercera prueba. El recorrido invitaba más a una excursión turística, pero paisajes tan impresionantes como los que pudimos contemplar desde el alto de la Galiana en aquellos momentos estaban vetados a unos corredores aplicados en el máximo esfuerzo. Hubo mucha batalla, pero al final los hombres del Teka prepararon el triunfo a su gran sprinter, Alfonso Gutiérrez. Era el primero de una serie de cuatro, porque el corredor cántabro, apoyado en un equipo numeroso y equilibrado, demostró en serie sus grandes facultades para imponerse en las llegadas.

Salamanca (30 de marzo), León (13 de abril) y Zamora (18 de abril) fueron los escenarios de nuevos triunfos de Alfonso Gutiérrez, sin opción para aquellos corredores que intentaron sorprender kilómetros antes de la meta con escapadas que en todos los casos resultaron infructuosas. Concretamente en León hubo un auténtico festival del equipo Teka, aunque Carlos Hernández no perdió comba y aun sin poder contar con apoyo logró defender bravamente el liderato. El cuarto triunfo consecutivo de Gutiérrez, en Zamora, terminó por desbancar del primer puesto de la general al corredor del Reynolds aunque por muy escaso margen de puntos.

La racha victoriosa de los Teka la quebró en Valladolid el equipo Zor, con un ataque a treinta kilómetros de la meta en el que participaron activamente cuatro corredores suyos. De nuevo se demostró que estas carreras llanas por tierras de Castilla y León pueden resultar extremadamente duras con la fuerza del viento, que en esta ocasión sopló con fuerza la mayor parte del recorrido. Al final fue Juan Fernández quien se llevó el gato al agua, venciendo en el sprint a Jaime Vilamajó, pero Alfonso Gutiérrez sumó puntos suficientes para conservar el primer puesto de la general.

La Vuelta a España marca un paréntesis, al que seguirán otras pruebas, antes de disputarse las dos restantes del II Trofeo Castilla y León: el 19 de junio en Palencia y al día siguiente en Burgos. Una nueva cita de campeones, con las espadas en alto.



La mañana primaveral en Soria permitió a los corredores reposar tranquilamente sentados, antes de la salida, junto a los lugareños.



Juan Fernández acabó en Valladolid con la racha triunfal (4 victorias) de Alfonso Gutiérrez.

Al tiempo desapacible, se unió al final la dureza del circuito de la Piedad, en la prueba de Segovia.



ASI MARCHA EL TROFEO

Esta es la clasificación general después de celebradas las siete primeras pruebas:

	Puntos
1º Alfonso Gutiérrez (TEKA)	180
2º Carlos Hernández (REYNOLDS)	176
3º M. Jorge Domínguez (SEAT-ORBEA)	130
4º Sabino Angoitia (ZAHOR)	115
5º Alvaro Pino (ZOR-BH)	112
6º Celestino Prieto (REYNOLDS)	101
7º Juan Fernández (ZOR-BH)	83
8º Jaime Vilamajó (SEAT-ORBEA)	77
9º Mathieu Hermans (SEAT-ORBEA)	76
10º Guido Van Calster (ZOR-BH)	76
11º Beny Van Brabant (DORMILON)	74
12º Angel Camarillo (ZOR-BH)	66
13º Eduardo Chozas (TEKA)	65
14º H. Díaz Zabala (TEKA)	56
15º Federico Echave (TEKA)	51
16º José Recio (KELME)	48
17º Modesto Urrutibeascoa (TEKA)	48
18º José M.ª Moreno (DORMILON)	47
19º Antonio Coll (TEKA)	44
20º Miguel Angel Iglesias (KELME)	43
Philippe Bouvatier (ZOR-BH)	43
José Luis Laguía (REYNOLDS)	43
23º Manuel Carrera (ZAHOR)	42
24º Antonio M. Huete (DORMILON)	41
25º Jesús Suárez Cueva (ZAHOR)	41
26º José F. Pacheco (TEKA)	39
27º Jerónimo Ibáñez (SEAT-ORBEA)	38
28º Pedro Díaz Zabala (TEKA)	38
29º José Luis Navarro (ZOR-BH)	36
30º Mariano Sánchez (KELME)	36

En el Campeonato del Mundo de Balonmano, celebrado en Suiza, la Selección Española realizó un extraordinario papel, consiguiendo triunfos ante las grandes potencias y la clasificación para los Juegos Olímpicos de Seúl. En Suiza estuvo José Carlos Muñoz Mateo, entrenador del Michelín Valladolid de División de Honor, que ahora nos relata sus impresiones de este Mundial.



Textos: José Carlos Muñoz



la hora del balonmano espectáculo

La hora del balonmano espectáculo ha llegado, de la mano de jugadores intuitivos e improvisadores, entre los que hay que poner a la cabeza a yugoslavos, españoles, coreanos e islandeses. Atrás se están dejando sistemas de juegos herméticos, como los de la URSS, Rumania, Checoslovaquia y Polonia, con especial atención a la R.D.A. y Hungría.

¿A qué se debe esta evolución? Aunque siempre es difícil concretarlo en algún punto, yo lo centraría en tres aspectos:

a) *La escuela yugoslava*, que se planteó muy seriamente la lucha contra el poderío soviético, a base de calidad individual no exenta de intuición, sin caer en el gigantismo soviético.

En este aspecto han sido de suma importancia el estudio y trabajo de los entrenadores Prokrajac y Zivkovic, que han tenido justo premio al obtener el título Olímpico y Mundial, respectivamente.

b) *Alemania Federal*, con su poderío económico, en forma de grandes clubs, que han da-

do entrada a grandes jugadores de todos los países, sobre todo islandeses, daneses, yugoslavos, polacos e incluso la gran figura húngara, Peters Kovacs. Esto hace de la competición alemana la primera del mundo, y conlleva una exigencia de mayor y alto nivel de entrenamientos y alicientes que la mayoría de dichos jugadores no tendrían en sus respectivos países.

En este apartado, aunque parece presunción también debe estar España, que no llegando a ese poderío económico alemán se está acercando a grandes pasos. Como datos elocuentes a esta aseveración, podemos ver que la columna vertebral de la selección sueca está compuesta por Hellgren, Jilsen y Carlen, conocidos por verles en equipos españoles, al igual que los daneses Rasmussen y Gluwer, el alemán Wunderlich, los islandeses Thorvardarson y Gunnarsson, y sobre todo los integrantes de nuestra selección.

c) *La evolución del arbitraje*. Tras dar tumbos los últimos años, en cuanto a la dureza en el juego, la pasividad y las faltas



El conjunto español exhibió una defensa moderna, en la que se conjugan rapidez, fuerza e inteligencia. La imagen corresponde al encuentro con Islandia, siendo Puig y Chechu quienes se encargan de frenar la incursión de un jugador islandés.

de ataque, parece que se está llegando a un equilibrio que se ha reflejado en el pasado Mundial de Suiza, erradicando la violencia, premiando el riesgo, la intuición y la velocidad, apreciando debidamente la pasividad en el juego y justificando la buena labor defensiva ante el uso indebido de la fuerza y la técnica del atacante.

En este progreso han tenido mucho que ver los árbitros nórdicos que, con su personalidad e independencia, han marcado unas directrices claras que parece serán seguidas.

COMIENZO CON SORPRESAS

En un Campeonato del Mundo A, los equipos participantes, se juegan distintas opciones:

- 1) Puestos de Honor (los tres primeros).
- 2) Puestos Olímpicos (hasta el 6º clasificado).
- 3) No descender al grupo C situándose en los puestos 14, 15 y 16), que es una tumba de la que cuesta salir varios años.

Lo grave y dramático es que el 90% de los equipos, desde el primer partido, tienen posibilidades de obtener una de estas opciones (positivas o negativas), lo que convierte al Mundial en un Campeonato durísimo psicológicamente, pero sumamente deportivo, por lo que la labor arbitral y disciplinaria es fundamental.

Así el Mundial de Suiza co-



CLASIFICACIONES

Clasificados para la Olimpiada Seúl-88: Yugoslavia, Hungría, RDA, Suecia, ESPAÑA e Islandia, más Corea del Sur como país organizador, dos países del Mundial B y los campeones de África, América y Asia.

Clasificados para el Mundial B (Italia-87). RFA, Dinamarca, Rumania, URSS, Suiza, Checoslovaquia. Polonia (descendidos del Mundial A). Noruega, Bulgaria, Finlandia (se mantienen del Mundial B anterior), Francia (campeón Mundial C), Italia (país organizador), dos representantes de América, uno de África y otro de Asia.

menzó con una gran sorpresa, la amplia victoria de Corea sobre Islandia y la victoria de Yugoslavia sobre la U.R.S.S., que definía posiciones para la lucha por el título.

A lo largo de la primera fase se colocaron en buena situación para optar a lo mejor Yugoslavia y Hungría, que al final lo confirmaron, y Alemania Federal, que fue a menos.

En el aspecto negativo, dos selecciones que siempre habían ocupado puestos importantes, y a veces de honor, se quedaron en el camino: Checoslovaquia, en beneficio de Corea o Islandia y Polonia, por mala suerte en forma de decisiones arbitrales importantes, sobre todo en su partido con Suiza.

En la segunda y decisiva fase, Yugoslavia y Hungría siguieron su andadura firme hacia los dos primeros puestos. La U.R.S.S. y Rumanía confirmaron su declive y España, Suecia e Islandia remataron su ascensión asegurándose la plaza para la Olimpiada de Seúl.

Alemania Federal, al contrario que España, perdió su gran oportunidad ante los grandes. Alemania Democrática aseguró y se conformó con la medalla de bronce. Corea pagó su osadía de la primera fase, pero ha dado un toque de atención de cara a sus posibilidades en la próxima Olimpiada, que se celebra en su casa.

ESPAÑA, SOBRESALIENTE

La actuación de la Selección española en el último Mundial

merece atención especial, no sólo por ser nuestros representantes sino por su sobresaliente actuación. España empezó titubeante, como venía siendo habitual en nuestro equipo en las grandes competiciones. Es una cuestión que si se logra subsanar, supondría el definitivo paso a esa confirmación que todos queremos a nivel mundial.

En el primer partido, Suiza hizo valer su condición de anfitrión con ayudas arbitrales, que España salvó como pudo en la primera parte, pero no así en la

segunda. Al final consiguió un valioso punto, pero bien pudo en los últimos momentos perder el partido.

La decepción llegó en el segundo encuentro ante Alemania Federal, demostrando impotencia atacante, así como inseguridad defensiva, siendo nuestro conocido Wunderlich el verdugo de la selección española.

En la segunda fase, España se transformó. Atrás quedaron los nervios y temores a una fatal clasificación y apareció el auténtico juego español, con sus defectos y sus estupendas vir-



Eugenio Serrano cuajó una completísima actuación, con un juego como lateral derecho que rompió los esquemas defensivos de los rivales, siendo el máximo goleador espa-

GOLEADORES

Kang (Corea), 67 tantos; Duranona (Cuba), 50; Jilsen (Suecia), 47; Kovacs (Hungría), 45; Arason (Islandia), 41; Voinea (Rumania), 40; Wiegert (RDA), 39; Cvetkovic (Yugoslavia), 37; Weber (Suiza) y Fenger (Dinamarca), 35; Bendjemil (Argelia) y Nielsen (Dinamarca), 33; Waszkiewicz (Polonia) y Carlen (Suecia), 32; Wahl (RDA), 31; Vujovic (Yugoslavia) y Wunderlich (RFA), 30; SERRANO, Bartek (Checoslovaquia) y Hilmarsson (Islandia), 28.



La hora del balonmano espectáculo ha llegado, de la mano de jugadores intuitivos e improvisadores, con yugoslavos, españoles, coreanos e islandeses en cabeza.

tudes que curiosamente brillaron ante las tres grandes potencias mundiales: Yugoslavia, U.R.S.S. y D.D.R.

Ante Yugoslavia se hizo buen partido, pero tal vez esos defectos a los que antes aludía nos privaron de un resultado positivo.

Al día siguiente, contra la U.R.S.S., fue la verdadera explosión del juego español, con una defensa moderna, en la que se conjuga la rapidez, la fuerza y la inteligencia, culminando con dos porteros de lo mejor-

cito del Campeonato: Rico y Zúñiga, siendo éste la auténtica revelación. En las acciones ofensivas sobresalió un contraataque preciso y perfecto en sus momentos, y un juego de ataque sin grandes lanzadores, pero con gran rapidez e intuición, en el que prevalecía la iniciativa individual sobre los herméticos sistemas de juego. En este aspecto, hay que destacar el rico y desconcertante juego de Serrano en el lateral derecho, que echó por tierra el gran esquema defensivo de los soviéticos.

Con estas directrices, marcadas por un gran planteamiento del entrenador, Juan de Dios Román, y llevadas a cabo con gran maestría, no sólo se ganó, sino que se humilló a la que hasta ese momento era la Selección campeona del Mundo.

Con esta victoria, se entreabría la puerta para acceder a la Olimpiada de Seúl. En todas las personas del Balonmano español presentes en Suiza, había un rictus difícil de explicar, ya que era una mezcla de alegría por la victoria y de tremenda duda ante la posibilidad de quedarnos en el rellano de una puerta. Pero al día siguiente y ante la D.D.R., un equipo temible en muchos aspectos (históricamente, poderío físico y sobre todo, su magnífica trayectoria en este Mundial), se desvaneció toda duda y el equipo español ratificó su gran momento de juego superando en todos los órdenes al equipo alemán. Esta gran victoria tenía un doble mérito: imponerse a un gran equipo, pero sobre todo el que el equipo español superase esos nervios que afloran por la responsabilidad del resultado, algo que casi nunca se había conseguido.

Ya sólo quedaba poner el broche adecuado a este gran Campeonato, luchando con Islandia por la quinta plaza. Los dos equipos libres de tensiones, y a falta de algún jugador importante en su esquema, jugaron un partido alegre, pero no de gran calidad. Con todo esto, España volvió a ganar, sumando una victoria más en esa vertiginosa escalada que realizó en este Campeonato del Mundo que tuvimos la suerte de presenciar.

LA ARTROSCOPIA

SE HA IMPUESTO EN LA MEDICINA DEL DEPORTE

Una artroscopia diagnóstica esclarece la patología de la articulación, ayudando a realizar un planteamiento quirúrgico exacto.

Textos: Dr. Madrigal Royo

Se puede definir la artroscopia de rodilla como una exploración complementaria consistente en la visualización directa de la articulación. De todas las articulaciones que se han estudiado mediante la artroscopia, como son el tobillo, hombro y rodilla, ha sido esta última en la que se han encontrado, por parte de todos los especialistas en artroscopia, las mejores indicaciones y rendimiento de esta técnica.

De esta definición, podemos y debemos hacer dos salvedades. La primera, la de que afirmamos que la artroscopia de la rodilla es, y no debe olvidarse, una exploración complementaria en su sentido más primordial y no se debe, por el hecho de poder visualizarla casi en su totalidad, prescindir o bajar el nivel de una buena exploración clínica que, en el mayor número de los casos, nos va a dar el diagnóstico de la patología de la rodilla a explorar.

La segunda cuestión es que, para poder visualizar por completo toda la articulación, resulta indispensable realizar una doble vía de abordaje artroscópico, ya que la habitual vía antero-externa infra-rotuliana no nos permite visualizar el ligamento cruzado posterior y la cápsula posterior y, para poder llegar a estas estructuras, debemos realizar un abordaje artroscópico póstero-lateral, ya sea medial o externo.

RECUERDO HISTORICO

El comienzo de la era artroscópica data de principio de mil ochocientos, en que se construyó el primer endoscopio por P. Bozzini. Pocos años más tarde aparece el endoscopio de A. J. Desormaux, al que se considera el padre de la endoscopia. Max Nitze (1848-1906), diseña el primer cistoscopio moder-

La artroscopia es una nueva técnica de exploración, cada día más utilizada en el mundo de la medicina del deporte. Por ello, hemos considerado interesante traer a las páginas de RELEVO el siguiente trabajo del doctor Don José María Madrigal Royo, Jefe de Sección de Traumatología de la Clínica Mapfre, de Majadahonda (Madrid), un prestigioso especialista en la aplicación de esta técnica.

no y es este autor el precursor de la moderna cistoscopia. La artroscopia moderna parte del autor japonés K. Takagi, que fue el primero que introdujo un endoscopio en el inte-



Esta imagen nos permite observar la técnica de visualización mediante el artroscopio, concretamente durante la inspección del compartimento articular interno.

rior de una rodilla, y fue otro endoscopista japonés, el Dr. M. Watanabe al que se puede considerar como el iniciador de la era artroscópica moderna.

En 1960 Jackson introduce en Toronto (Canadá) el artroscopio de Watanabe, con el que el mundo occidental comienza su quehacer en la artroscopia.

A estos autores siguieron otros, como Aixon, Casscells, Eikelar, O'Connor, etc., que difundieron la técnica.

INDICACIONES DE LA ARTROSCOPIA

Podemos resumir las indicaciones de la artroscopia en una escueta frase recogida del libro de D. J. DANDY, en la que dice que «la artroscopia está indicada siempre antes de efectuar una artrotomía».

Pensamos que tal aserto es de una vigencia y realidad hoy día incuestionable, ya que en breves minutos vamos a poder realizar una artroscopia diagnóstica que nos va a esclarecer la patología de la rodilla ayudándonos a realizar un planteamiento quirúrgico exacto, que podemos o no llevar a cabo por cirugía artroscópica.

Desde el punto de vista de las indicaciones quirúrgicas de la artroscopia, diremos solamente que estas indicaciones tan sólo van a ir condicionadas por la práctica, experiencia y preparación del artroscopista.

LA ARTROSCOPIA EN RODILLA AGUDA Y CRONICA

Queremos significar en este apartado la forma y utilidad de la práctica artroscópica en la rodilla aguda, ya que para la rodilla crónica es válido todo lo descrito en este texto.

La rodilla aguda con hemartros va a ser una artroscopia problemática y difícil de valorar en la mayor parte de los casos y hay que tener una cierta experiencia para poder apreciar, valorar y tratar la patología que pueden presentar las rodillas con hemartros.

No queremos entrar en la anatomía patológica de las rodillas que presentan un hemartros, sino sólo enunciar la utilidad de la artroscopia en estos casos.

Hay que comenzar por lavar repetidas veces y con un buen flujo la rodilla, para tratar de eliminar la sangre que dificulta la visión.

Hay que practicar el estudio artroscópico con rapidez y eficacia, pues pudiéramos estar delante de

una importante brecha capsular que permitiría la extravasación del suero y dificultaría la posterior cirugía.

Hay que valorar, en los casos de rotura del L.C.A., las posibilidades de reconstrucción o reinserción del mismo.

Hay que revisar en las posibles triadas antero-internas la posibilidad de una patología de menisco externo, que va a poderse tratar por artroscopia y que nos podía pasar desapercibida en la convencional cirugía de la triada.

Hay que visualizar a fondo los cartílagos, tanto patelar como femoro-tibiales, pues puede haber lesiones que por artrotomía pudieran pasar sin ser diagnosticadas.

Así pues, si somos cuidadosos con las premisas anteriores, podremos, en la rodilla aguda, diagnosticar y operar lesiones que podrían pasar sin diagnóstico y, como poco, nos servirá para realizar un más exacto plan terapéutico a la vista de las lesiones reales.

COMPLICACIONES Y PROBLEMAS

Las complicaciones de la artroscopia las podemos dividir en: intraoperatorias y postoperatorias. Tanto unas como otras son muy poco frecuentes, pero vamos a intentar enumerarlas.

INTRAOPERATORIAS

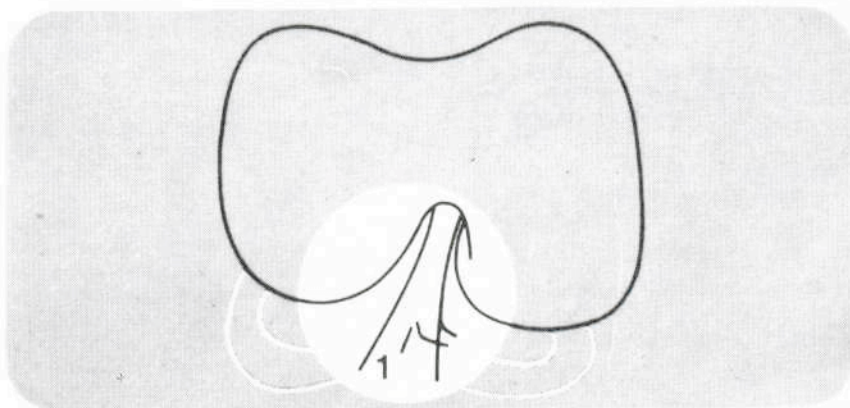
Durante la ejecución de una artroscopia y/o cirugía artroscópica, las dos complicaciones que podríamos llamar habituales, pese a lo poco frecuentes, son la rotura dentro de la rodilla de algún tipo de instrumental y la pérdida en la rodilla de una pieza meniscal.

Cuando nos ha ocurrido la rotura de un instrumental hay que cerrar el flujo del suero, para que no se nos movilice en la articulación, y hay que intentar sacar la pieza rota por el mismo sistema endoscópico. Si se pierde del campo visual el fragmento metálico fracturado, contamos con la ayuda de una cánula de aspiración imantada con la que recorreremos la rodilla hasta que el imán fije la pieza metálica.

Si lo que hemos perdido es un fragmento meniscal operado, lo buscaremos varias veces si es necesario, la sistemática de exploración; pero, en el caso de que no nos aparezca y hayamos agotado el tiempo de isquemia, creemos que es preferible dejar el fragmento meniscal dentro de la rodilla antes que proceder a una artrotomía, pues tampoco ésta nos garantiza el poder extraerlo. Hay que referir al enfermo esta contrariedad, pues el fragmento puede provocar pequeñas interferencias que irán poco a poco desapareciendo y la evolución será también buena aún en estos casos.

POSTOPERATORIAS

Las complicaciones postoperatorias en nuestra casuística de más de 2.800 artroscopias, han sido superponibles a las de otros auto-



Desgarro parcial del ligamento cruzado anterior, en rodilla derecha, visto por artroscopia y en el gráfico.

COMPLICACIONES

INFECCION DE VIAS . . .	1
ARTRITIS SUPURADAS.	0
TROMBOFLEBITIS	2
RIGIDEZ DE RODILLA ..	0
SINOVITIS*	0
NEUROMA DE CICATRIZ.	1

En cuanto a los problemas generales de la práctica de la artroscopia diremos que:

— Se requiere un aprendizaje que es lento y costoso y que hay que tener un contingente importante de rodillas, pues no merece la pena aprender artroscopia para operar una o dos rodillas a la semana. Se pierde mucha práctica con el desuso y esto se nota a la vuelta de unas vacaciones medianamente prolongadas.

Nosotros hemos recogido en nuestra casuística, desde noviembre de 1979 a diciembre de 1985, una cifra de 1,31 rodillas/día.

— Es una técnica que requiere una cierta habilidad, pero creemos que está al alcance de cualquier cirujano que la aprenda adecuadamente y la practique con asiduidad.

— Es una técnica cara desde el punto de vista económico, ya que lo que podríamos considerar como set base, más un mínimo de instrumentación con el que cubrir las posibilidades quirúrgicas, viene a tener un coste mínimo de dos millones y medio de pesetas.

TIEMPOS POSTOPERATORIOS

Los tiempos postquirúrgicos van a variar en función del tipo de cirugía al que hemos sometido a la articulación.

Dependiendo de la actuación operatoria, van a ser:

a) En la artroscopia diagnóstica: el tiempo de inmovilización va a estar condicionado a la anestesia y cuando el paciente esté libre de los efectos de la misma, va a comenzar la deambulación y los ejercicios físicos se le permiten después de la retirada de los puntos de las vías de abordaje. Desde el primer momento, y esto es válido sea cual fuere el tipo de ciru-

* Lo que sí es frecuente es tener que puncionar la rodilla y proceder a su vaciado serohemático a los 5-8 días de la operación, pero no hemos tenido sinovitis de repetición, que eran bastante habituales en las meniscectomías por artrotomía.

gía, hemos de aconsejar al paciente que haga ejercicios de contracción isométrica y que movilice la rodilla lo que le permita la rodillera elástica que lleva.

b) En la cirugía meniscal: les permitimos la deambulación pasados también los efectos de la anestesia, ejercicios isométricos y suaves de flexión-extensión en la primera semana; a los 7-9 días retirada de los puntos y a partir de los 10-12 días ejercicios contra resistencia y movilidad total. Hasta las tres semanas no se les permite la práctica de deportes.

c) En la cirugía sinovial: las pautas son las mismas, si bien, por el tipo de actuación que

hemos realizado, suele ser necesario evacuar la rodilla una o dos veces.

d) En la cirugía del cartílago: las pautas son similares, si bien, el apoyo va a estar condicionado a la actuación que hemos tenido que realizar sobre el cartílago y a la situación de la lesión con respecto a las zonas de carga.

De cualquier manera, al no realizar artrotomía para estos tratamientos y no provocar la habitual atrofia del cuádriceps, los tiempos de descarga los hemos reducido en gran manera; así, por ejemplo, en las osteocondritis disecantes del joven les dejamos en descarga de 4 a 6 semanas, en lugar de los tres meses que habitualmente venimos haciendo en la cirugía abierta.

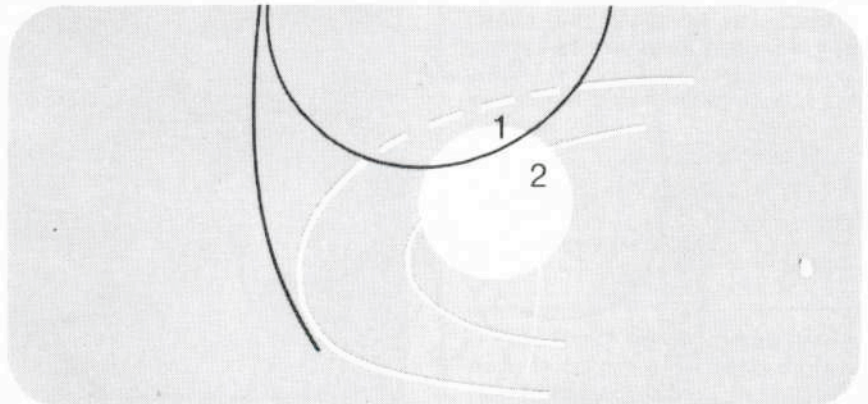
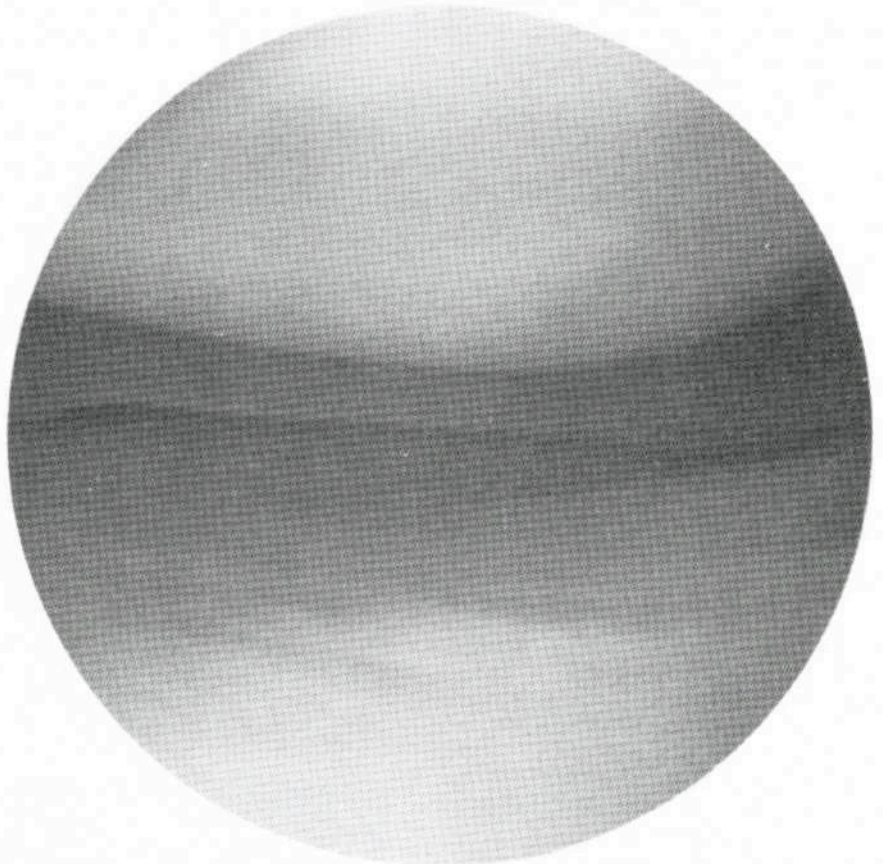


Imagen recogida mediante artroscopia del borde de la cara interna del cuerno posterior del menisco interno (normal) de la rodilla izquierda. El gráfico especifica las zonas: Cóndilo interno del fémur (1) y cuerno posterior (2).

la actividad deportiva en la etapa escolar (y II)

Por ANTONIO FRAILE*

LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

ELEMENTOS A TENER EN CUENTA EN LA CREACION DE ESCUELAS DEPORTIVAS

Denominaremos escuela deportiva a aquellas actividades organizadas en horario extra-escolar, cuyo objetivo fundamental es la promoción de los diferentes deportes, dentro de la etapa escolar, sin dejar a un lado el desarrollo de una serie de valores educativo-sociales, que configuren la formación integral del individuo en sus respectivas etapas de iniciación, desarrollo y especialización.

Las enseñanzas en las escuelas deportivas deberán tener un carácter esencialmente polideportivo. Por lo tanto, se precisa de instalaciones y técnicas polivalentes, sin una gran especialización y que puedan dirigir y coordinar dichas actividades. La realización práctica de estas enseñanzas se deberían efectuar aprovechando las instalaciones de los propios centros escolares y, en aquellas poblaciones que cuenten con

polideportivos podrán agruparse, tratando de dar la máxima funcionalidad a los mismos.

CARACTERISTICAS PEDAGOGICAS DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

— Las enseñanzas en estas Escuelas Deportivas deberán tener un carácter polideportivo, ofreciendo a los alumnos un máximo número de experiencias y actividades físico-motrices.

— A la hora de realizar la programación, debemos tener en cuenta todos aquellos aspectos que favorezcan el desarrollo físico y motor, predominando el carácter cualitativo sobre el cuantitativo; es decir, la variedad y la disponibilidad sobre las repeticiones.

— Todos los objetivos y los contenidos que empleemos para alcanzarlos, han de ajustarse lo más posible a los intereses y motivaciones del alumno.

— El nivel de exigencia del entrenador, irá en relación a las características individuales (físico-intelectuales) de los alumnos asistentes, considerando que la práctica deportiva es un medio más para favorecer el proceso educativo del escolar, por encima de resultados y de los altos rendimientos.

— Las actividades deportivas se ofrecerán de una forma globalizada, empleando juegos de aplicación para conseguir los aprendizajes técnicos correspondientes.

— La motivación surgirá de la capacidad metodológica del profesor, buscando la mejor aplicación posible de los medios para la obtención de los objetivos.

ETAPAS DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO DENTRO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

Descripción de los objetivos que podemos diferenciar en cada una de esas 3 etapas:

a) Iniciación. (Benjamines-Alevines)

- Se considera el deporte como un juego.
- El entrenador es sobre todo educador.
- No hay prisas por imitar al adulto.

- Búsqueda del desarrollo completo y armonioso, mediante actividades físicas y técnicas jugadas.
- Mejorar el nivel de destrezas básicas dentro del programa de Educación Física. (Coordinación, Dinámica general y especial y Percepción espacio-temporal).
- Enseñanza de los valores higiénicos - éticos - conducta - humanísticos - reglamento.
- De la práctica psicomotriz a la iniciación técnica-táctica (Posibilidades corporales del gesto y uso del espacio).
- Importancia del volumen sobre la intensidad y lo cualitativo sobre lo cuantitativo.
- Ir despacio en los aprendizajes
- No especializar a los jugadores.

b) Desarrollo. (Infantiles-Cadetes)

- Corregir errores técnicos.
- Tratar que los niños actúen de forma crítica sobre sus errores, analizando su comportamiento (parando el juego).
- Actitud activa (anticipación, lucha por el espacio, etc.), búsqueda de espacios libres.
- Concepto de Ayuda-Trabajo de equipo.
- Variación de puestos, no especializar.
- Responsabilidad individual (Iniciación a la defensa).
- Iniciar las situaciones tácticas (problemas de ocupación espacial, situación de apoyo, etc.).
- Realizar los gestos técnicos conectados a un espacio y a un tiempo.
- Gestos técnicos con oponente, variando el grado de resistencia.
- Desarrollo de las cualidades físicas, (velocidad y agilidad) y, mediante el juego, iniciarse en la fuerza, resistencia y movilidad general.

c) Perfeccionamiento (Juveniles-Categoría superior)

- Prepararse de forma específica en un deporte concreto, a nivel técnico, táctico y físico.
- Mecanizar y automatizar aquellos gestos técnicos más necesarios y rentables.
- Adaptación de la técnica al puesto que ocupe en cada momento (especializar).
- Desarrollo táctico de equipo.

- Incrementar el grado e importancia de las Competiciones.
- Búsqueda de Alto Rendimiento.

LAS FUNCIONES DEL ENTRENADOR EN LA ESCUELA DEPORTIVA

El entrenador-educador debe valerse de diferentes estrategias para conseguir que el jugador evolucione en su rendimiento (físico-técnico-táctico).

El entrenador establecerá unas metas y objetivos que el jugador deberá alcanzar, partiendo de unas necesidades motrices, psicológicas y sociales, en cada una de sus etapas formativas.



El entrenador-educador debe valerse de diferentes estrategias para conseguir que el jugador evolucione en su rendimiento.

Toda lección o sesión práctica debe suponer un avance en su comportamiento (aprendizaje real).

El conocimiento de los resultados en cada momento, servirá al niño para motivar y reforzar su comportamiento y aprendizaje.

Junto a ese conocimiento de resultados aparecerán los refuerzos positivos o incentivos y los refuerzos negativos o castigos.

El entrenador, dentro de sus objetivos, favorecerá en él la confianza en sí mismo, la búsqueda del éxito, la motivación será más positiva si le hacemos más asequible sus metas, se ha de establecer un nivel de aspiración progresivo (variando sus objetivos, según los obtiene), variar el tipo de trabajo buscando que sea más agradable. El programa individualizado se ajustará más a las necesidades del jugador.

El grado de motivación deberá pasar de externo a interno.

Dualizar el comportamiento del niño, su grado de motivación, diferenciando su conducta motriz (físico-técnico-táctica), su conducta so-

cial (relación gradual) y su conducta afectiva (relación entrenador-jugador).

Valerse de forma especial del refuerzo positivo.

Dar más importancia al trabajo que a los resultados. («a veces se mide tanto el pavo que no se le da de comer»).

En este período se comienza a formar la personalidad del niño y concretamente se desarrollan actitudes acerca de: autoridad, competición, responsabilidad, reglas de juego, etc..., todo ello relacionado con la búsqueda de identidad de ese niño en su mundo.

La primera experiencia deportiva puede actuar de forma profunda en la conducta del niño, tanto si es

positiva como negativa, transfiriéndose a otro tipo de actividades y áreas.

En esta etapa, el entrenador deberá estar más preocupado con la formación integral (Fisicopsíquico) del niño, que con el hecho de ganar; se favorecerá en el niño el hábito y la actitud positiva hacia el ejercicio físico y el deporte considerando que en esta edad se debe practicar el deporte por placer (aspecto a veces trastocado por el comportamiento de los adultos, demasiados entusiastas, que presionan a los jóvenes y destruyen la atmósfera de competición amistosa).

Los niveles de miedo y ansiedad con que se enfrentan los jóvenes a esta edad, es a veces superior que en otras épocas de su carrera deportiva, encontrándose con casos de niños forzados a realizar una actividad obligados por sus padres o entrenadores ambiciosos, pudiendo llegar a ser intolerantes para el chico, hasta llegar a abandonar el deporte en la primera oportunidad.

El entrenador comete una grave

injusticia cuando desarrolla «la estrella», a expensas del resto del equipo, cuando solamente se concentra en ganar los partidos.

El entrenador de escuelas deportivas es la primera autoridad de importancia fuera del hogar, y debe ser la primera vez que se le ha puesto al niño en situación de ser evaluado fuera del centro escolar. Por lo tanto deberá favorecer el desarrollo de su propia confianza a través de la participación y conocimiento del deporte.

LOS PRINCIPIOS BASICOS PARA ENTRENAR PRE-ADOLESCENTES

- Preocuparse por la persona y no por su actuación.
- Comprender y aceptar las necesidades del chico.
- Hacer de cada participación una experiencia positiva.
- Proteger/Ayudar al niño en aquellas situaciones que no esté preparado.

DIFERENCIACION ENTRE JUEGO Y DEPORTE

JUEGO

- Imaginativo y fantástico.
- Puede ser dirigido (educador) o no dirigido.
- Normas establecidas por los niños o el educador, de carácter flexible.
- Movimiento libre y espontáneo.
- Permite crear.
- Libera.
- El objetivo es el de divertirse, ocupar el tiempo libre.
- Se emplea en cualquier espacio sin limitaciones.
- No existen espectadores; todos son espectadores.
- Motivación intensa, sale del niño.

DEPORTE

- Real y concreto.
- Necesidad del árbitro, conductor del juego.
- Reglamento específico.
- Movimiento especializado y mecanizado.
- Exige máxima tecnificación; por lo tanto, poco creativo.
- Llega a crear tensiones si se buscan únicamente los resultados.
- El objetivo es el resultado: conseguir ganar.
- Uso de instalaciones específicas limitadas por unas líneas.
- Es más espectáculo que participación.
- Puede llegar a acrecentarse la motivación externa (primas).

MODELO ORGANIZATIVO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

A la hora de poner en marcha una Escuela Deportiva, hemos de

tener presente una serie de aspectos organizativos:

- El presupuesto económico para la financiación de la misma.
- Reservar una instalación con el material correspondiente (porterías, balones, etc.).
- Personal técnico.
- Análisis de la demanda de los participantes.

A) La financiación de la Escuela Deportiva puede venir por varias vías:

La de la Administración o entidad que gestione la actividad. La aportación de una cuota por parte de los alumnos asistentes, o en relación mixta de organismo gestor y los alumnos participantes. Esta última solución la consideramos como la más válida, pues, el hacerle participar con una cantidad simbólica de los gastos de la actividad, le supone una mayor valoración de la misma, obligándole en cierto modo a una continuidad a lo largo del curso.

B) La Instalación es una de las premisas básicas para realizar las actividades de la Escuela Deportiva. En un planteamiento habitual, se deben emplear las instalaciones que posea el propio centro escolar, facilitando con ello la accesibilidad a la misma, así como el crear una estructura deportiva en ese centro.

Otra posibilidad, en aquellos Municipios en donde se cuenta con un polideportivo, sería centralizar la actividad de Escuela Deportiva en esa instalación, con las ventajas que supone el usar espacios cubiertos durante la época invernal, cuando el factor climatológico es negativo. No obstante, los inconvenientes que pueden surgir al llevar todas las actividades a una sola instalación son:

- La funcionalidad de la misma: que puedan realizarse todo tipo de deportes.
- Que se encuentre próxima al núcleo urbano, ya que en algunos municipios el polideportivo se construye fuera del casco urbano, debido a los frecuentes problemas de falta de espacios y de especulación del suelo.

Mientras que cada día es más factible la construcción de polideportivos, sobre todo en los municipios donde la actividad demandante lo justifique, en aquellas otras poblaciones rurales de menos número de habitantes se ha de recurrir al uso de espacios naturales o acondicionados de forma especial para uso deportivo.

El material creemos que es de máxima necesidad para la práctica de las diferentes actividades. Por un lado, el filo o no fungible, como porterías, y por otro el relativo a balones, bancos, colchonetas, etc.



Las enseñanzas en las escuelas deportivas deberán tener un carácter esencialmente poli-deportivo.

C) El personal técnico responsable, tanto en la organización del programa y objetivos, como de la impartición de las diferentes clases, es otro de los puntos fundamentales para el desarrollo de las Escuelas Deportivas.

La titulación de ese personal técnico va a depender de un factor básicamente económico, ya que en el medio rural es difícil poder contar con técnicos especializados para dirigir esas actividades y, por lo tanto, se ha de recurrir a los propios maestros de E.G.B. que puedan iniciar una labor de promoción deportiva o a monitores polideportivos, que sean capaces de ofrecer una formación globalizadora de varios deportes, dejando las funciones de especialización a los clubs o centros deportivos, que son más factibles de creación en los municipios grandes.

No obstante, creemos que es necesario el que todos los municipios puedan ir contando con esos técnicos, tanto contratados por el Ayuntamiento respectivo, como en colaboración con la Diputación, para poner en marcha todas aquellas actividades no sólo específicas de la edad escolar, sino de cualquier otra demanda cada vez más asidua en la sociedad actual.

D) El análisis de la demanda de los participantes, es el primero de los pasos a realizar a la hora de poner en marcha una Escuela Deportiva; concretamente un sondeo de opinión sobre los deportes que desearían realizar nuestros escolares, es necesario para ajustar nuestra oferta a los intereses de algunos participantes. A veces esa demanda puede ser canalizada dependiendo del per-

sonal Técnico, la instalación, el material y el presupuesto económico.

A veces son los medios de comunicación social (televisión, prensa, radio y cine) los principales promotores de la actividad deportiva de nuestros escolares. Así, deportes como el fútbol y, en la actualidad, el baloncesto, han tenido y tienen una gran difusión en la edad escolar, gracias a esos medios.

Sin embargo, la realidad deportiva escolar nos indica que existen otros deportes que poseen un gran índice de participación: (Balonmano, atletismo, fútbol-sala, voleibol) y que son reclamados por esa población infantil cuando se demandan esas Escuelas Deportivas.

Como ya se indicó anteriormente, en la programación de actividades se deben tener en cuenta la edad de los participantes y, así, antes de los 10 años se deberá ofertar un tipo de Escuela Polideportiva no específica.

- Cada grupo de Escuela Deportiva debe estar compuesto de 25 alumnos aproximadamente, del cual se extraerán diferentes equipos de competición, dejando claro que en esta etapa de escuela la competición será un medio más de formación de los escolares.

* Antonio Fraile es licenciado en Educación Física.

(Extracto de la ponencia presentada en las II Jornadas del Deporte en los Municipios de la provincia de Valladolid. 1985).

deportes de competición

BALONCESTO (I)

Por MARIO PESQUERA

Entrenador del Fórum Filatélico Valladolid, de Primera División.



Vamos a intentar ir explicando con diagramas la iniciación al baloncesto. Desde ejercicios fundamentales para la fácil comprensión y siempre pensando en niños que comienzan en este juego. Haremos diversos ejercicios de cambios de dirección y ritmo, pase, bote, tiro, paradas, etc. recorriendo todos los fundamentos en varios capítulos.

Para leer los gráficos, que explicaremos a continuación y que irán desarrollando fundamentos de baloncesto, hay que seguir los signos que aquí exponemos. Son signos generales para la mayoría de publicaciones de esquemas de este deporte.

- ~~~~~▶ pase
- - - - -▶ bote
- ▶ movimiento de jugador
-▶ tiro a canasta
- | bloqueo
- x defensor
- E entrenador
- ○ ○ jugador en fila
- jugador con balón

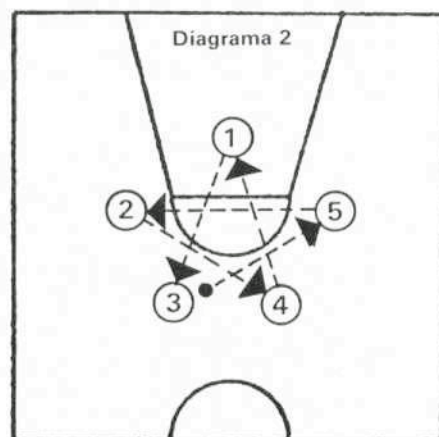
1º Ejercicio cambio de sentido y acondicionamiento físico.

Van cambiando de sentido en los puntos señalados: Línea de personal, medio campo. Línea de la otra personal, fondo campo.

(Ver diagrama 1)

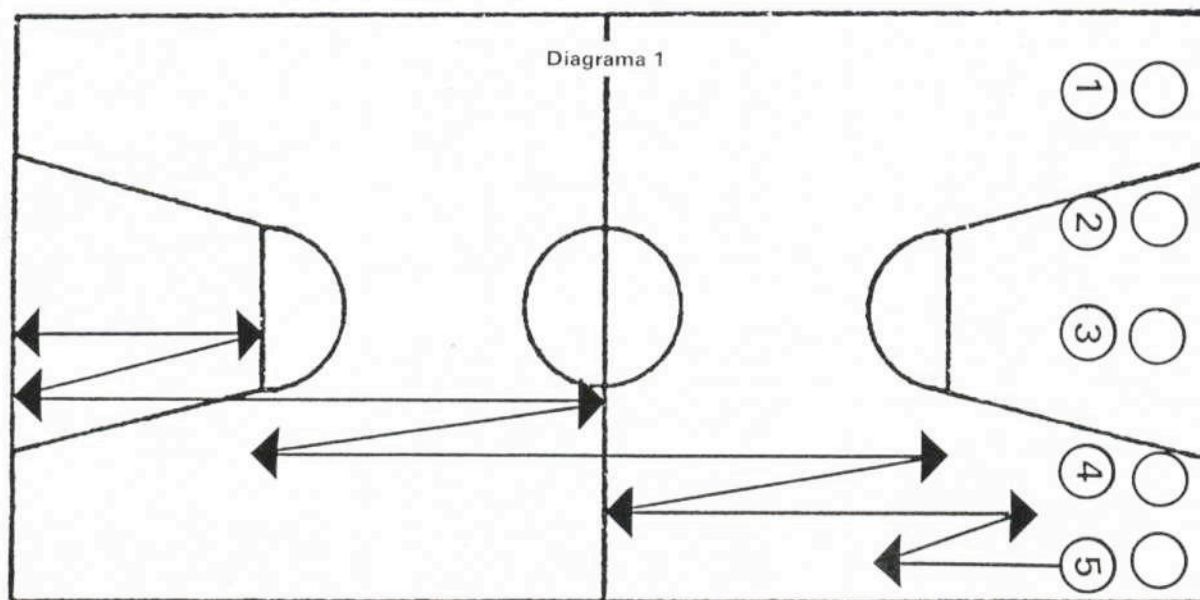
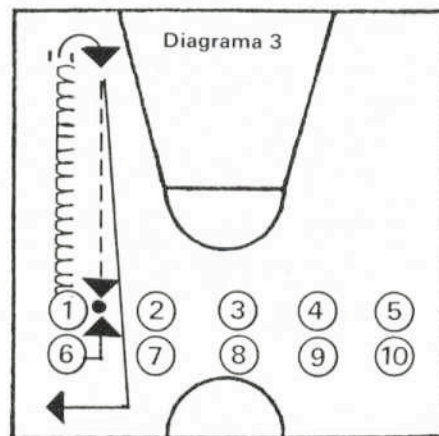
2º Ejercicio de pase de pecho (Puede cambiarse a pase picado —con bote— o pase por encima de la cabeza)

Se pasan el balón los jugadores como se ve en el diagrama 2. No se puede pasar al jugador vecino.



3º Ejercicio de dribling o bote, parada, pivote y pase.

Los jugadores van botando hasta la línea de fondo, hacen una parada y giran con un pivote, pasando al 1º de la fila de donde han partido.



4º Ejercicio de pase, cambio de dirección y entrada.

- 2 pase a 1
- 2 hace un cambio de dirección delante de un obstáculo y recibe pase de 1 para hacer una entrada a canasta.
- 1 y 2 cambian de fila. 1 coge el rebote de 2.

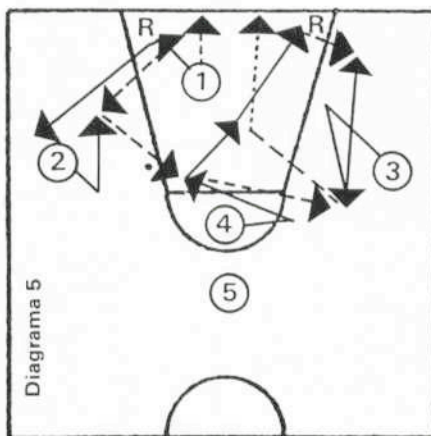
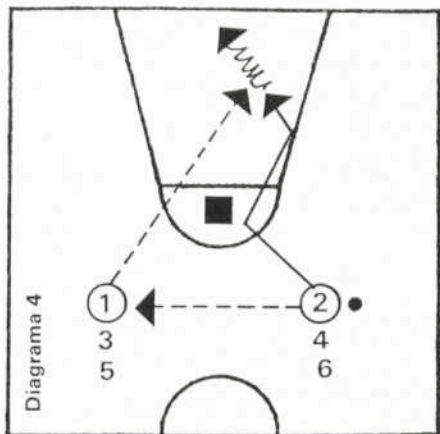


Diagrama 5

6º Ejercicio de iniciación defensiva

Los jugadores mueven los pies deslizándose en defensa (pasos cortos y rápidos) cambiando de dirección en los puntos señalados, saltan al tablero y vuelven a la fila.

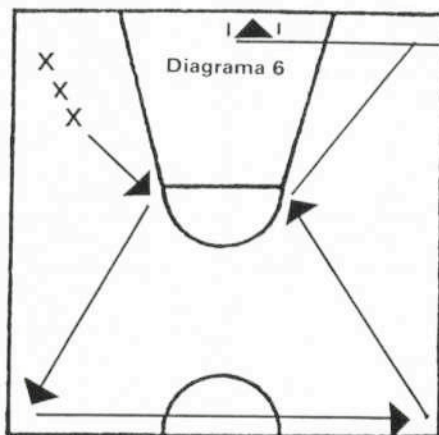
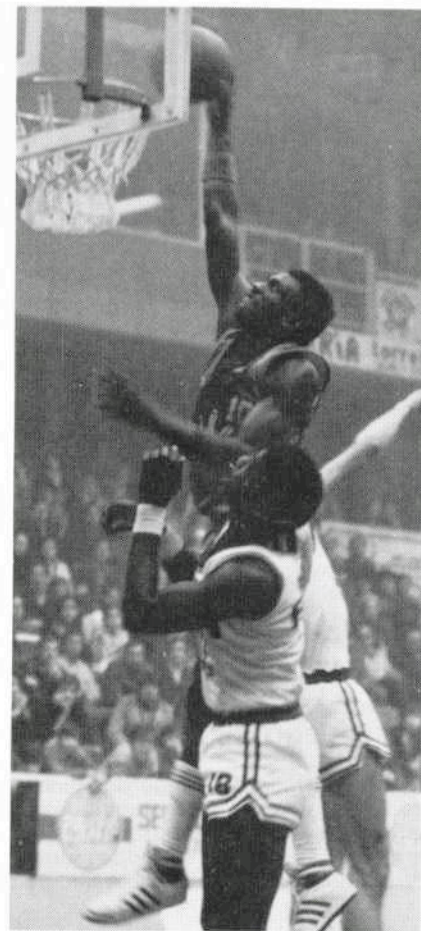


Diagrama 6

5º Ejercicio 1º pase de contrataque

- 1 tira el balón al tablero, coge rebote y pasa afuera a 2.
 - 2 pasa a 4
 - 4 pasa a 3
 - 3 pasa a 4 que tira al tablero y comienza el ejercicio con 3
- Quien coge rebote debe pasar en el aire si puede o nada más tocar el suelo, sin bajar el balón.

(Ver diagrama 5)



7º Ejercicio de iniciación al contrataque

- 1 pasa a 2
- 2 pasa a 3 que va hacia la canasta y tira
- 2 va al rebote y pasa a 3
- 3 pasa a 1
- 1 pasa otra vez a 2 que ha salido hacia la otra canasta.

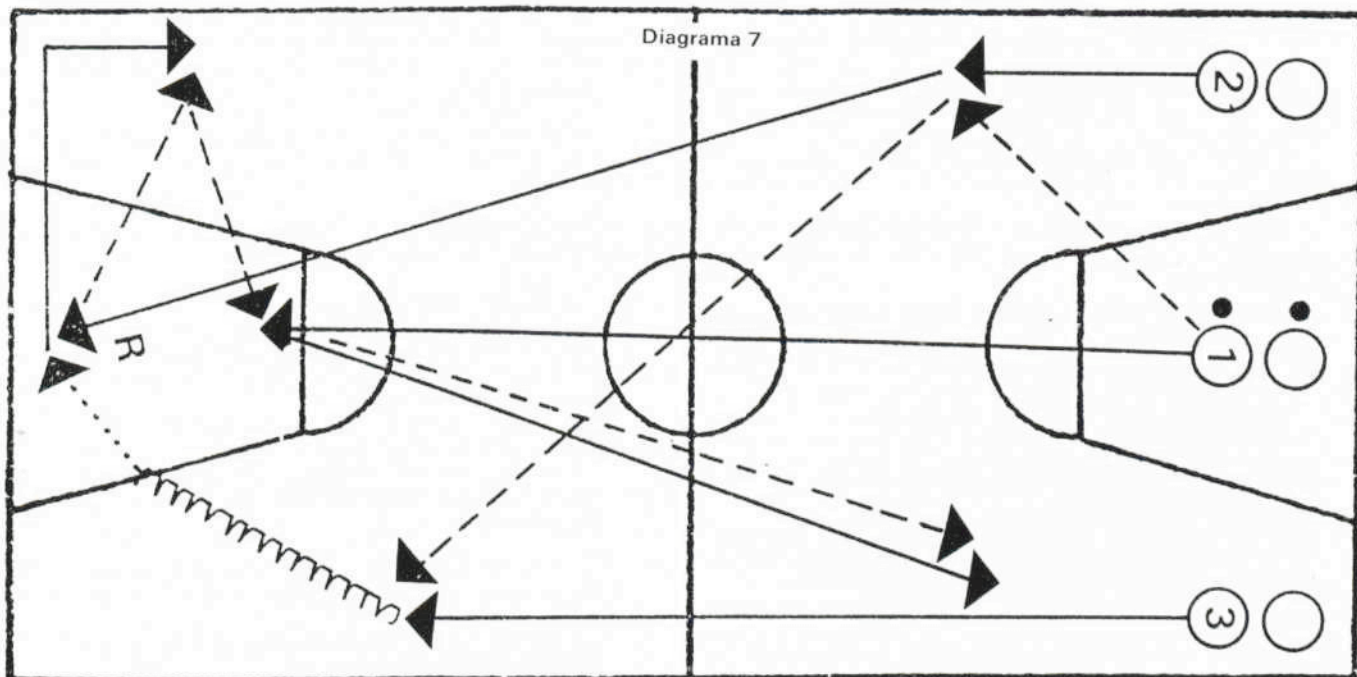


Diagrama 7

instalaciones deportivas

HOCKEY

Por JORGE ZAPATA
Arquitecto

En el siglo XIX los ingleses adaptaron a las actuales normas un antiguo juego de los indios canadienses.

El juego original es el hockey hierba (11 jugadores). Posteriormente aparecen distintas modalidades de juego, en base al campo o pista donde se desarrolla, tales como:

- Hockey sala
- Hockey sobre patines
- Hockey hierba

1. EL JUEGO

El desarrollo del juego de Hockey sobre patines se basa en dos equipos de cinco jugadores (portero y cuatro jugadores) que se deslizan con patines de ruedas sobre la pista de juego, e intentan introducir una bola en la portería contraria utilizando un stick (utensilio de madera).

2. LA INSTALACION

La instalación donde se realiza el juego de hockey sobre patines puede ser cubierta o al aire libre. La pista es una superficie plana rectangular, con dos porterías en el centro de los lados cortos de la pista.

3. PARTES DE LA INSTALACION

3.1. LA PISTA: Es un rectángulo de medidas interiores, de 20 x 40 m. (se admiten medidas proporcionales de 37 a 40 m. y de 17 a 20 m.).

La pista debe estar rodeada con una valla de 1 m. de alto con bordillo de 3 cm. de espesor mínimo y 20 cm. de altura mínima.

La valla debe tener una puerta en cada una de las líneas de banda para la entrada de los jugadores.

La pista está pintada con las siguientes líneas (todas ellas de 8 cm. de ancho, excepto las de protección antijuego, que serán de 5 cm. de ancho).

— **LÍNEAS DE BANDA:** Son los lados largos de la pista (34 a 40 m.) y delimitan el ancho de la misma (17 a 20 m.).

— **LÍNEAS DE FONDO:** Son los lados cortos o transversales (17 a 20 m.) que delimitan el largo de la pista de juego.

— **LÍNEAS DE PROTECCION ANTIJUEGO:** Son las líneas que delimitan la zona de ataque de cada equipo, se trazan paralelas a la línea central y siempre a 22 m. de la línea de fondo del campo contrario.

— **CIRCULO CENTRAL:** Es el círculo de 3 m. de radio que se traza con centro en el centro de la línea central. En ese centro es donde se coloca la pelota para hacer el saque de inicio del juego, del segundo tiempo y saques de goles.

— **RECTANGULO DE CASTIGO:** (área de portería). Es un rectángulo (12,15 x 5,40 m.) pintado delante de la portería y formado por las siguientes líneas:

Línea de gol.—Es la línea sobre la que se enrasarán los postes delanteros de la portería. Se traza paralela a la línea de fondo. Tiene una longitud de 12,15 m., equidista de las líneas de banda.

La línea de gol interior de la portería (entre postes) y la pelota, deben de ser de distinto color.

— **LÍNEAS DE CASTIGO MAXIMO:** Es la línea delantera de cada área de portería, paralelas a la línea de gol y a 5,40 m. de ella. En el centro de esta línea se señala, mediante un trazo, el punto de lanzamiento de penaltis.

— **ANGULOS DEL AREA DE PENALTI:** Son las cuatro esquinas del área de penalti y desde donde se hacen los saques neutrales (balling) y los golpes francos indirectos acordados dentro del área o detrás de la portería.

Círculos del ángulo del área de penalti son los círculos trazados con centro en los ángulos del área de portería y con radio 3. Sirven para delimitar las distancias a que deben colocarse los jugadores del equipo contrario en los saques indirectos y todos los jugadores en los saques neutrales.

— **LÍNEA DE 0,50 M.:** Es la línea trazada delante de la portería y paralela a ella, a 0,50 m. tiene una longitud igual al ancho interior de la portería (1,55 m.) y sirve de referencia al portero. Esta línea no la puede sobrepasar en los golpes francos, ni en los penaltis.

3.2. LA VALLA: Ladeando la pista de juego debe existir un zócalo de 20 cm. de alto mínimo y 3 cm. de espesor mínimo. Este zócalo debe estar complementado, para una mayor seguridad y desarrollo del juego, con una valla de 1 m. de alto en las bandas y 2,50 m. en los fondos (detrás de línea de gol). La valla está formada por un bastidor, formando barandilla de madera lisa, pulida sin cantos agudos o por tubos de aluminio o metálicos, de diámetro 5 cm. y de una malla metálica o nylon, con una cuadrícula de 4 cm. y espesor del hilo 2 mm. El zócalo debe ser continuo y liso, sin ningún resalte o hueco que impida el rebote o circulación correcta de la bola. El bastidor de hierro con la red debe estar fuertemente anclado al pavimento mediante tinteros, para poder recibir los impactos de los jugadores. La valla debe tener dos puertas para permitir el acceso de jugadores a la pista.

3.3. LA PORTERIA

3.3.1. LA PORTERIA: La portería está formada de un larguero (horizontal) y de postes (verticales) de estructura de madera sólidamente unidos; las medidas del hueco son 1,05 de alto por 1,55 ancho. Tiene una profundidad interior de 0,92 en la parte inferior y 0,35 m. en la parte superior.

La sección de los postes y largueros es cuadrada, de 8 cm. de lado. Cualquier elemento metálico debe estar embutido en los postes y perfectamente enrasado en ellos.

El bastidor inferior, que sirve de apoyo a la portería, se acolcha interiormente, menos en un tramo de 20 cm. medido desde la arista exterior de cada poste vertical.

3.3.2. PINTADO: El marco frontal (postes y larguero) se pintarán siempre de blanco.

3.3.3. LA RED: La parte superior, los lados y el fondo deben ser cubiertos por una red muy resistente, de malla de nylon con una cuadrícula de 2 cm. Esta red debe estar perfectamente unida a la portería sin sobresalir de los postes.

Del marco superior trasero se cuelga, a 35 cm. de la arista exterior del larguero, otra red de iguales características, que mide 1,65 m. de ancho y 1,10 de alto. Esta red debe colgar paralela a los postes y arrastrar por el suelo.

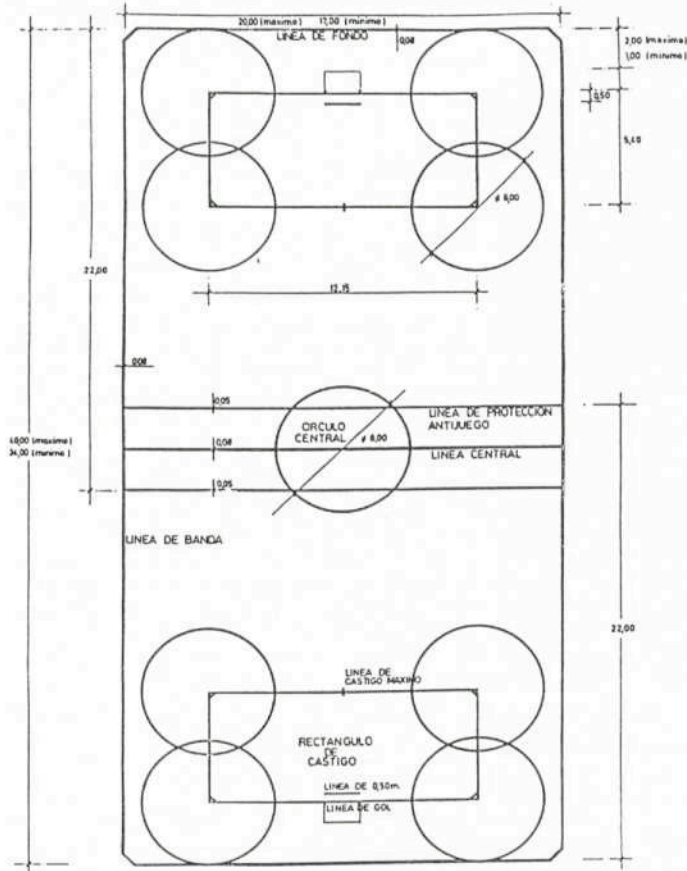
3.3.4. SITUACION: La portería se sitúa en el centro de la línea de gol, y con los postes delanteros enrasados con ella.

La parte trasera exterior debe estar entre 1 y 2 m. de distancia de la valla del fondo.

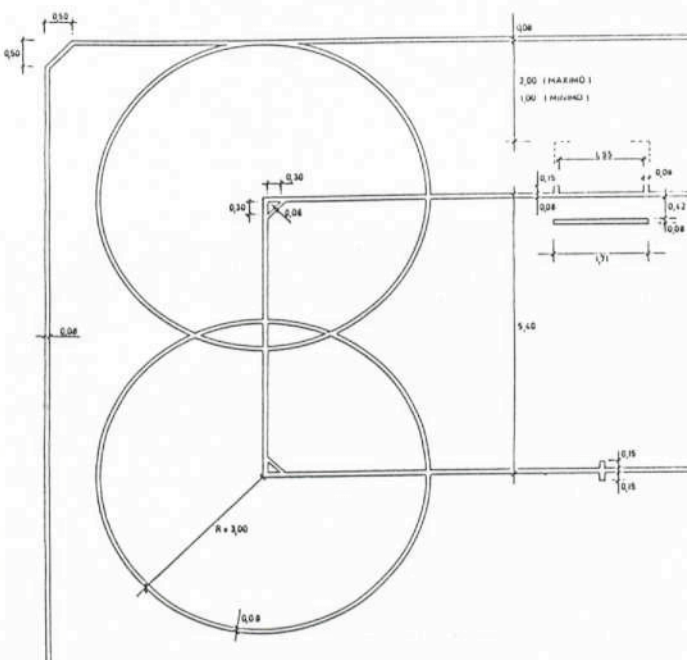
4. INSTALACIONES REGLAMENTARIAS

Las presentes Normas Reglamentarias regirán en las instalaciones en las que se celebran competiciones de la Federación. Estas Normas, así como la Homologación de la instalación, son competencias exclusivas de la Federación Española de Patinaje.

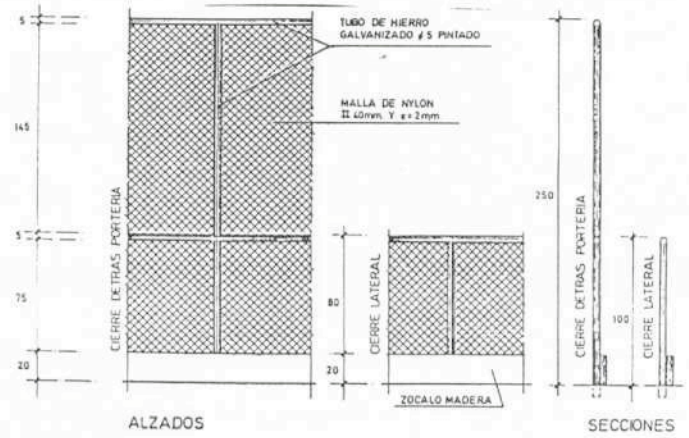
4.1. PINTADO DE LA PISTA



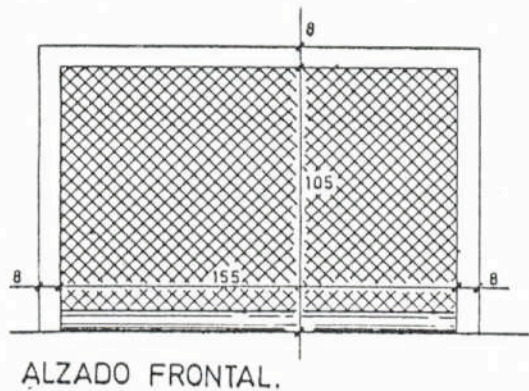
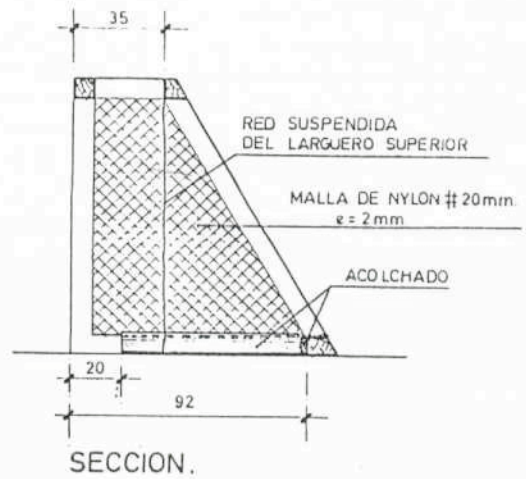
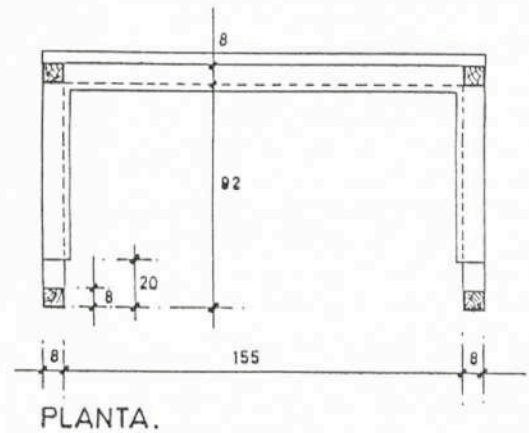
4.2. DETALLES ESQUINAS AREAS

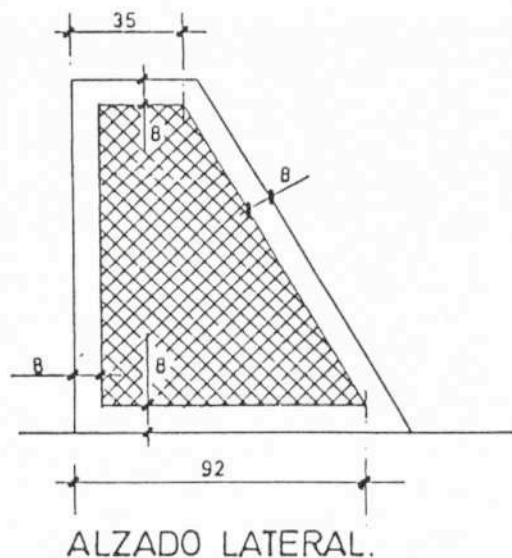


4.3. LA VALLA



4.4. PORTERIA





4.5. DIMENSIONES REGLAMENTARIAS

4.5.1. ANCHO

Campo de juego: de 17 a 20 m.
 Pista de juego: medidas interiores:
 20 m. ancho
 40 m. largo

Se admiten medidas proporcionales con un desfase máximo del 10%:
 17 a 20 m. ancho
 34 a 40 m. largo

4.6. **ALTURA LIBRE:** En las instalaciones cubiertas, no hay especificaciones reglamentarias. La altura debe estar de acuerdo con las necesidades para un buen desarrollo del juego y la visibilidad de los espectadores.

4.7. **MARGEN LIBRE:** Fuera de las vallas debe haber un mínimo de 1 m. en los fondos y 2 m. en los laterales (colocación de banquillos de equipos, jueces y cronometradores).

4.8. **ORIENTACION:** El eje longitudinal de la pista debe coincidir con la dirección N-S, con margen NE-NO, SE-SO.

4.9. **PAVIMENTO:** Debe ser duro, liso, sin juntas, perfectamente nivelado y horizontal. Los materiales más usuales son hormigón pulido, asfalto, terrazos, maderas (parquet rígido). La pendiente para evacuación de aguas, en pistas al aire libre, puede ser del 0,5%.

4.10. **TRAZADO DE LINEAS:** Las líneas de marcaje tienen un ancho de 8 cm., excepto las de antijuego que miden 5 cm. El trazado de líneas es el fijado por el reglamento. El marcaje de las líneas debe quedar perfectamente incorporado y enrasado al pavimento, sin rugosidades y es de carácter permanente. Será de color que destaque sobre el fondo de la pista.

4.11. **EQUIPO TECNICO:** Los equipos se colocarán fuera de la valla perimetral, sentados en bancos. Los jueces y cronometradores en sillas con mesas fuera.

LA INICIACION AL HOCKEY SOBRE PATINES

El acercamiento del niño al deporte tiene dos maneras: la práctica libre, espontánea, y la enseñanza sistemática, organizada. En el hockey sobre patines hay una primera fase que es la de aprender a patinar, por lo que el niño tiene que adaptarse a una situación diferente, en la que el centro de gravedad está más alto y su base de apoyo es deslizante, lo que le origina continuos desequilibrios. Esta primera fase se puede iniciar a los 3 ó 4 años de una forma libre y espontánea. En los ratos libres, en el colegio o alguna plaza, el pequeño es ayudado por sus padres o hermanos a recorrer los primeros metros, para después hacerlo solo como una manera más de ocupar su tiempo de ocio.

Será a los 6-7 años cuando la práctica del patinaje pueda organizarse en contenidos de enseñanza, incluyendo también ejercicios con «STICK» y bola, pero teniendo en cuenta que el hockey sobre patines es una modalidad de EQUIPO, que exige una maduración psicológica, por lo que la competición no debe de hacerse antes de los ocho años. La participación en competiciones exige una comprensión y aceptación de las reglas de juego, comprender la importancia del compañero, tener un protagonismo en el que nuestra voluntad decide en cada momento, etcétera, y esto, por propio desarrollo, se adquiere entre los 8 y 10 años, además de que la incorporación a la competición debe de ir precedida de una adecuada enseñanza. De lo contrario, se sometería al niño a unas tensiones emocionales que no está en condiciones de interpretar. En el desarrollo del juego actuaría individualmente, jugaría junto al otro, no con el otro.

Generalmente se le da poca importancia a la iniciación al hockey sobre patines, con todas las consecuencias posteriores que puede tener para el niño, sobre todo, cuando se realiza fuera de un marco pedagógico. Uno de los graves peligros del deporte moderno es la especialización prematura, es decir, cuando al niño se le moldea técnica y tácticamente a edades muy tempranas, y ya se le somete a continuos entrenamientos, tanto de perfección de las capacidades técnico-tácticas, como de obtención del máximo rendimiento en los aspectos motores. En este sentido, es obligado hacer dos afirmaciones categóricas:

— En los primeros años de iniciación al deporte, el niño tiene que practicar varias modalidades, por lo menos hasta los 12 años, para posibilitarle un enriquecimiento motriz, pauta fundamental desde el aspecto formativo.

— Las características propias de hockey sobre patines hacen necesaria la práctica de otros deportes como actividad compensatoria, especialmente durante el periodo de desarrollo y crecimiento, que suele finalizar a los 15-16 años.

Por todo lo que hemos mencionado es de especial importancia que, en los cursos de capacitación de técnicos de hockey sobre patines, la enseñanza de esta modalidad esté presente, pues generalmente las materias que se imparten dedican excesivo tiempo a cuestiones de entrenamiento y de planteamiento técnico-tácticos. Debe quedar claro que una cosa es enseñar HOCKEY SOBRE PATINES y otra actuar de entrenador.

ANTONIO SEDANO VIÑAS
 Entrenador Provincial de
 Hockey sobre patines.
 Club Patin Burgos.



PEDRO DELGADO

elegido mejor deportista de Castilla y León

El ciclista segoviano Pedro Delgado resultó elegido mejor deportista de Castilla y León, en el transcurso de una fiesta celebrada el día 12 de abril en Salamanca, como cierre de la III Semana del Deporte de Castilla y León. A lo largo de siete días tuvieron lugar en tierras salmantinas diversas manifestaciones deportivas, abriendo programa una confrontación atlética entre los centros de Iniciación Técnico Deportiva de Madrid, Oviedo y Salamanca. El domingo, día 6, hubo una carrera popular y partidos de pelota. El tradicional «lunes de Aguas» tuvo este año, además de la típica merienda campestre, el atractivo de los juegos tradicionales y deportes autóctonos. Hubo partido de fútbol, el martes, entre los equipos juveniles del Real Valladolid y la Unión Deportiva Salamanca. El miércoles se enfrentaron los representantes del Dulciora-Universidad de Valladolid y el CDU Salamanca, en baloncesto, y el jueves estuvo reservado a una exhibición de patinaje artístico. Volvió al día siguiente el baloncesto, con triunfo del campeón de España infantil, el Colegio Leonés, sobre una selección salmantina.

Como punto final a esta semana, el sábado se celebró la Gala del Deporte, en el transcurso de la cual se procedió a la elección del mejor deportista de Castilla y León. Este año, los candidatos de cada una de las nueve provincias de la Comunidad Autónoma fueron:



El Presidente del Gobierno de Castilla y León hace entrega del trofeo al ciclista segoviano.

Avila: Javier de Castro, automovilismo; Burgos: Ricardo Núñez, deportista minusválido; León: Colomán Trabado, atletismo; Palencia: Juan Martín Zapatero, ciclismo; Salamanca: Antonio Sánchez, atletismo; Segovia: Pedro Delga-

do, ciclismo; Soria: Abel Antón, atletismo; Valladolid: Juan Manuel Sánchez, piragüismo; y Zamora: Juan José Román Mangas, piragüismo.

Los componentes del jurado, nueve periodistas de diferentes medios de comunicación castellano-leoneses, se encontraron ante una difícil papeleta por el completo historial de los candidatos, siendo necesaria una votación de desempate para poder conocer el nombre del galardonado. Al final, la lucha se centró entre Colomán Trabado y Perico Delgado, obteniendo el atleta cuatro votos y cinco el ciclista.

El Presidente del Gobierno Autónomo, don Demetrio Madrid, hizo entrega a Pedro Delgado del trofeo que le acredita como mejor deportista de Castilla y León del año, cerrando el brillante acto con unas palabras.

J. A.



El triunfo de Pedro Delgado en la Vuelta a España del pasado año pudo influir decisivamente a la hora de la votación.

La velocidad, una de las cualidades físicas básicas, es la facultad para desplazarse rápidamente recorriendo un cierto espacio en el mínimo tiempo. Como definición puede resultar suficiente, aunque aplicada al deporte es un tanto incompleta. Basta como ejemplo una carrera de 100 metros, prueba reina de la velocidad en el mundo del atletismo, en la que podemos encontrar formas distintas de velocidad (velocidad

LOS 9"9 SUEÑO DEL VELOCISTA

Por Angel VADILLO*

de reacción, velocidad de aceleración, velocidad máxima y resistencia a la velocidad), que no vamos a entrar en analizar.

Las pruebas atléticas de velocidad deparan a los espectadores gran atractivo, en particular los 100 metros, competición cumbre, cautivadora y espectacular, que nos lleva a la belleza del «sprint», y cuya naturaleza ostenta los encantos que ninguna otra modalidad ha podido ofrecer. Las carreras de velocidad van desde los 100 hasta los 400 metros, y son pruebas que exigen a la vez velocidad y resistencia. De siempre han despertado entre los espectadores de los certámenes atléticos gran interés.

En los primeros Juegos Olímpicos la carrera rápida fue el «estadio», siendo Corebos en el año 776 a. C., el ganador de esta única prueba. La primera carrera de velocidad, según Homero, dataría del año 1496 a. C., cuando Hércules organizó una prueba para cuatro hermanos. Entonces nació el «estadio», unidad de medida deportiva de la antigüedad: Hércules, al medir la distancia para la carrera, utilizó su pie, que posó alternativamente sobre el suelo

seiscientas veces en un sentido y en otro. En el siglo XIX, cuando arqueólogos alemanes exhumaron las ruinas de Olimpia, comprobaron que los 600 pies de Hércules medían 192,27 metros. Por otra parte, la medida no era muy fija, puesto que el estadio de Delfos sólo medía 177,92 metros.

El sprint moderno aparece en Gran Bretaña, en 1812, con motivo de una reunión para aficionados en el Colegio Real Militar Great Marlow, sufriendo interrupciones a causa de las fuerzas napoleónicas. Los británicos escogieron la distancia de 100 yardas (91,44 metros).

Los tiempos que se dan de aquella época, aunque existían relojes bastante precisos, resultan a veces un tanto fantásticos. Es el caso de 9 segundos $\frac{1}{4}$ que en 1844 realizó el inglés George Seward, para cubrir, lanzado, las últimas cien yardas de una carrera de 110. De haberla efectuado estático, hubiese empleado un tiempo superior a 10 segundos. Sorprendentemente, el juez señaló ¡9 segundos!, pero no es para tomarlo muy en serio: esa marca equivalía a una velocidad de 36/37 kilómetros por hora,

cuando la marca mundial de las 100 yardas en 1900 era aún de 9 segundos $\frac{3}{10}$ (sólo llegó a 35,383 km/hora).

Poco a poco se fue evolucionando. En 1862 llegó el cronómetro, elemento indispensable, y pronto la experiencia aconsejó el perfeccionamiento de las técnicas, de las instalaciones y de los útiles. El norteamericano Willian B. Curtis fue el primero que utilizó las zapatillas de clavos, el 11 de noviembre de 1868. Veinte años después, exactamente en mayo de 1888, el americano Charles H. Sherril utilizó la salida agachada, pero no ganó y el sistema quedó arrinconado, hasta que otro entrenador americano, Walter Christie, lo puso otra vez en práctica hacia 1908. Esta forma de salir, sin reconocer todavía en 1896, impidió la homologación del récord del americano Bernard Wefers (9 seg. $\frac{3}{5}$), el primer gran velocista de los tiempos modernos.

En los Juegos Olímpicos de Estocolmo estuvo Howard P. Drew, el primer gran sprinter de raza negra, víctima del racismo, según la leyenda, pero al que en realidad una lesión al ganar la semifinal no permitió defender sus posibilidades al lado de cinco compatriotas de raza blanca. A partir de ese momento es cuando los 100 metros desplazaron a las 100 yardas. El pri-



*Los norteamericanos
Jim Hines,
Ronnie Smith
y Charles Greene
bajaron de los
10 segundos en los
100 metros por
vez primera en 1968.*





Jesse Owens ganó cuatro medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Berlín. Este era su estilo.

mer record del mundo homologado por la Federación Internacional de Atletismo, constituida oficialmente ese mismo año de 1912, fueron los 10 seg. 6, del norteamericano Donald Lippincott, conseguidos en la semifinal de los JJ.OO. de Estocolmo.

DEL «ANTILOPE DE EBANO» A CARL LEWIS

Cuando James Cleveland Owens conquistó cuatro medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Berlín (100 y 200 metros, salto de longitud y en el relevo de 4 × 100 metros), mucho se especuló sobre la posibilidad de que nadie podría igualarla. Pero la gesta de Owens, que pasó a la historia del deporte con el nombre de «Jesse», ha sido igualada cincuenta y ocho años después por Carl Lewis, en Los Angeles. De Owens, llamado el «antílope de ébano», se ha escrito: «Muy rápido, pero igualmente pode-

roso, su estilo puede servir todavía de modelo hoy día».

Después de Owens, brillaron como sprinters Harold Davis, Melvin Patton, Lloyd La Beach (de origen panameño), Bob Morrow, Willie Williams y Dave Sime, todos integrantes del poderoso equipo USA. Pero el primero en lograr los 10 segundos exactos fue el sprinter alemán Armin Hary, el 21 de junio de 1960, en Zurich. El canadiense Harry Jerome igualó poco después el récord y poco a poco aumentaría la relación de deportistas que conseguirían los 100 metros lisos a un promedio de 10 metros por segundo, equivalente a una velocidad de 30 kilómetros por hora.

Bob Hayes «la flecha negra», en la semifinal de los JJ. OO. de Tokio consiguió 9 seg. 9, tiempo eléctrico compensado, indicando los cronómetros normales, una décima menos, aunque el viento (2 m. 50) no hizo posible la homologación de esta hazaña. Consiguió el triunfo

en la final, con 10 segundos en el cronometraje eléctrico y un viento favorable de 1 metro, igualando el récord mundial conseguido cuatro años antes por Hary. Hayes sería cronometrado en 8 seg. 7, lanzado en los relevos de 4 por 100 metros. Cada vez se especulaba más sobre las posibilidades del ser humano y los metros que podría alcanzar con la evolución de la técnica y los materiales.

La insistencia de los velocistas dio su fruto y la barrera de los 10 segundos terminó por caer. En la pista del Hughes Stadium, de Sacramento, con los mejores sprinters mundiales en liza y unas condiciones muy favorables, tres atletas norteamericanos bajaron de los 10 segundos: Jim Hines, Ronnie Smith y Charles Greene. En la primera semifinal Hines y Smith consiguieron los primeros 9'9 de la historia y en la segunda lo logró Greene. Era en vísperas de los Juegos Olímpicos de México, en 1968.

En la capital azteca resultó triunfador Jim Hines, con un crono electrónico de 9''95, actual récord olímpico, que le valió situarse por muchos años como el hombre más veloz del planeta, hasta que su compatriota Calvin Smith, el 3 de julio de 1983, en Colorado Spring, sorprendentemente hizo detener los relojes en 9''93, adueñándose de la gloria de ser el más rápido.

Hasta el día en que Hines



*Jesse Owens
(Berlín-36) y
Carl Lewis
(Los Angeles-84), dos
grandes velocistas
con una gran gesta:
conquistar
cuatro medallas de oro
en unos Juegos
Olímpicos.*



CRONOLOGIA DE LOS 9''9

(MANUAL)

9,9 Rannie Ray Smith	USA	20 jun.	1968 Sacramento
9,9 Charles Greene	USA	20 jun.	1968 Sacramento
9,9 Jim Hines	USA	14 oct.	1968 México
9,9 Reynaud Robinson	USA	1 jul.	1972 Eugen, Oregón
9,9 Steve Williams	USA	21 jun.	1974 Los Angeles
9,9 Silvio Leonard	CUB	5 jun.	1975 Ostrava
9,9 Steve Williams	USA	16 jul.	1975 Siena
9,9 Steve Williams	USA	28 ago.	1975 Berlín
9,9 Steve Williams	USA	27 mar.	1976 Gainesville
9,9 Harvey Glance	USA	3 abr.	1976 Columbia
9,9 Harvey Glance	USA	1 may.	1976 Baton Rouge
9,9 Donald Quarrie	JAM	22 may.	1976 Modesto

RANKING MUNDIAL (ELECTRONICO)

Estos han sido los atletas que, con cronometraje electrónico, hicieron los 100 m. en menos de diez segundos:

9,93 Calvil Smith	USA	3 jul.	1983 C. Springs
9,95 Jim Hines	USA	14 oct.	1968 México
9,96 Melvin Lattany	USA	5 may.	1984 Atlanta
9,97 Carl Lewis	USA	14 may.	1983 Modesto
9,97 Calvin Smith	USA	24 ago.	1983 Zurich
9,98 Silvio Leonard	CUB	11 ago.	1977 Guadalajara
9,99 Carl Lewis	USA	8 ago.	1984 Zurich

estremeció las tribunas del Hughes Stadium con su flamante 9''95, varios corredores habían alcanzado la barrera de los 9''9 con el crono manual. Pero, a partir de ese momento, en que

la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) reconoció el cronometraje electrónico, resultó más difícil correr los 100 metros lisos a velocidades superiores.

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD: LONGITUD DEL PASO Y FRECUENCIA

La velocidad que desarrolla un atleta, —un velocista en este caso— cuando corre, es el resultado de la combinación de la longitud del paso y la frecuencia del mismo. Para que un velocista pueda aumentar su capacidad de rapidez, tendrá que aumentar la longitud del paso y la frecuencia del mismo.

De estas características del «sprinter», podría decirse que ambas pueden desarrollarse y aumentarse mediante el entrenamiento, aunque una más que otra. Por ejemplo, es más factible progresar en la longitud del paso de un corredor que en la frecuencia. Esta última tiene carácter hereditario, lo que explica que el des-

arrollo y aumento de esta capacidad está algo limitado.

Pero, contrariamente a lo que algunos piensan, la frecuencia del paso puede desarrollarse y hasta aumentarse.

Desde el punto de vista mecánico, los velocistas poseedores de fuerza, pueden elevar más las piernas que aquellos que carezcan de la fuerza óptima. Por consiguiente, si un velocista también tiene la frecuencia de las piernas adecuada, su paso será más largo que aquel al que le falte la fuerza. La razón de lo antes planteado es que, a mayor fuerza aplicada sobre el suelo al golpear mientras se da el paso, más fuerte será la

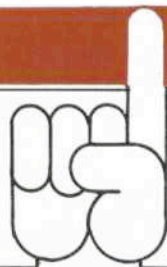
reacción; por tanto, la longitud del paso será mayor como resultado del impulso.

Esto está basado en la Ley de la relatividad de Newton.

A. V.

TABLA PARA EVALUAR
LA PREPARACION DEL VELOCISTA

Velocidad m/seg.	30 metros volante	30 metros con arrancada	60 metros arrancada	100 metros arrancada	200 metros arrancada
12,0	2,5	3,5	6,4	9,9	20,0
11,5	2,6	3,6	6,5	10,0	20,4
11,1	2,7	3,7	6,6	10,3	21,0
10,7	2,8	3,8	6,7	10,5	21,4
10,3	2,9	3,9	6,85	10,8	22,0
10,0	3,0	4,0	7,0	11,0	22,5
9,6	3,1	4,1	7,2	11,4	23,2
9,3	3,2	4,2	7,4	11,7	23,8
9,0	3,3	4,3	7,7	12,0	24,5



COLOMAN TRABADO



Carl Lewis, a quien vemos durante un salto de longitud, logró igualar en Los Angeles la gran gesta de Owens.

Evidentemente, de no haberse sustituido el crono manual por el electrónico, y teniendo en cuenta la evolución de la pista de arcilla a la de tartán u otros materiales sintéticos, las marcas de estos grandes velocistas estarían muy próximas a los 9''7, que unos opinan que podrá alcanzar el hombre en poco tiempo y otros lo cifran para el año 2000. Por lo pronto, los 9''9 en los 100 metros lisos continúan siendo el sueño de todo velocista.

* Angel Vadillo Sanz es licenciado en E. Física.

BIBLIOGRAFIA

Enciclopedia de los Deportes. México, 1968.
Juncosa, J.: «Carreras de Velocidad», Edit. Sintesis. Deporte 2000.

El Atletismo es la base de todos los deportes, ya que prácticamente en todas las disciplinas deportivas hay que saltar, correr, hacer fuerza, etc.

Yo empecé jugando al fútbol en el Colegio Diocesano de San Ignacio, en Ponferrada. Entonces me gustaba todo tipo de deporte, creo que como a cualquier niño, menos correr. Pero, un buen día, el profesor de Educación Física nos mandó hacer carrera. Aquello me gustó tanto que, con 16 años, era el que más corría del colegio. Tuve un buen comienzo, ya que tras quedar Campeón Provincial fui a los Campeonatos de España y terminé tercero, seguí corriendo y hasta ahora.

Aunque quizás la mayoría de los que me leéis ya lo sepáis, quiero recordaros que en el atletismo existen varias especialidades:

Velocidad. De 100 a 400 metros.
Medio Fondo Corto. 800 y 1.500 m.
Medio Fondo Largo. 5.000 y 10.000 m.
Fondo. Maratón.
Saltos. Altura, longitud, pértiga y triple salto.
Vallas. 110 y 400 m.
Lanzamiento. Peso, disco, jabalina y martillo.
Marcha. 20 Km. y 50 Km.
Decatlón.

O sea, que se puede escoger entre todo lo que os guste. Yo, personalmente, opino que no se debe especializar uno de niño en una prueba de-

terminada, ya que puedes llegar a cansarte. Es mejor practicar todo tipo de deportes y a los 14 años empezar a decidirte por la prueba para la que tengas más aptitudes y la que tu entrenador o profesor te aconseje.

Los comienzos son siempre los más duros, ya que te piensas que vas a ganar todas las carreras y resulta que te encuentras con otras personas que entrenan lo mismo que tú, pero te ganan. Tienes que estar preparado para ganar y perder, ya que ésta es una constante de nuestra actividad.

El atletismo para el niño es muy bueno, ya que no depende de otras personas en el momento de correr, saltar, lanzar, etc., y la satisfacción de ganar es sólo suya y de su entrenador.

Animaros a practicarlo y veréis cómo pronto notáis los progresos y esa satisfacción de hacer lo que te gusta.

FICHA PERSONAL

Nombre: Colomán Trabado Pérez

Fecha y lugar de nacimiento: 2 de enero de 1958, en Vega de Valcarcel (León)

Hijo de: Manuel e Inés

Estado civil: Casado

Nombre del cónyuge: Marta Cantón

Profesión: Estudiante de INEF

Mejores clasificaciones:

Campeón de España de 800 m. (1979, 80, 81, 82, 84 y 85)

Campeón de España 1.500 m. en 1983

Campeón de Europa de pista cubierta. Budapest 1984

Medalla de plata. C. de Europa de pista cubierta. Madrid 1986

Medalla de Bronce de pista cubierta. Milán 1982

Récord del Mundo en 600 m.l., con 1'17"2 (Indoor).

Campeón del Mundo de 800 m.l., en pista cubierta, en París, 1985.

Olimpico en Moscú-80 y Los Angeles-84

39 veces internacional

Trabado



C. Trabado



El rugby

deporte universitario

Por José Luis MORENCIA

El deporte del rugby, el del balón oval, es un noble juego, de carácter educativo y de una gran dureza, con unas reglas que deben ser respetadas y cumplidas con gran espíritu deportivo y nobleza —especialmente esto último— porque, de lo contrario, degeneraría en una auténtica batalla campal.

El complejo reglamento de juego y un alto nivel moral son, quizá, los condicionantes de la lenta progresión del rugby a nivel popular. Sus practicantes juegan con una gran convicción y fe y todo iniciado en este espectacular deporte queda cautivado hasta el extremo de que normalmente, no puede desligarse de su práctica, siempre que sus condiciones físicas se lo permitan y no se lo impidan sus ocupaciones profesionales.

HISTORIA Y LEYENDA

Los orígenes de este deporte se fundamentan en la leyenda y, desde luego, de influencias totalmente británicas. En Gran Bretaña es donde precisamente se encuentra la cuna y el mayor potencial de este deporte, que transfirió, lógicamente, a sus colonias. Al parecer, comenzó en la ciudad de Rugby y fue el joven William Webb Ellis su pionero. Existe una lápida que conmemora la hazaña y dice lo siguiente: «Haciendo gala de una gran desenvoltura hacia las reglas del fútbol que en aquellos tiempos se jugaba, corrió por vez primera, con el balón en las manos, originando el juego del rugby». Ello ocurrió en noviembre de 1823. Hasta aquí la leyenda. Tomó carácter oficial en el año

1895, cuando el fútbol-rugby había cobrado auge e interés entre la juventud británica. Se confirmó en el año 1880, en un artículo publicado en «Rugby Meteor», en el que se indicaba «que, efectivamente, fue William Webb Ellis el primero en correr con un balón en la mano, pese a que estuvo en la escuela desde 1813 a 1820, tres años antes de que se confirmara el hecho. Los orígenes más profundos datan de raíces greco-latinas. Los juegos de pelota eran muy populares en las civilizaciones antiguas. Griegos y romanos jugaron al «harpastum», que podría ser el origen del actual rugby.

En el siglo XV renació en Florencia el «harpastum» y le pusieron de nombre «calcio» florentino. Muchas discusiones e innovaciones se

han producido para ir derivando al actual juego.

¿COMO SE JUEGA?

Cada equipo está compuesto por 15 jugadores. De ellos, 8 delanteros cuyas características son de potencia, fuerza y activos. Dos jugadores ligeros y, sobre todo, listos y astutos como son el medio melée y el medio apertura. Otros cuatro que forman las líneas de tres cuartos, centro (2) y ala (2), que deben ser rápidos y escurridizos. Por último, el zaguero o «back», modelo de sangre fría, que queda en observación para tratar de enmendar los posibles errores de su equipo y aprovechar los del contrario para iniciar el contra-golpe.

Dentro del parque de de-

lanteros que, como queda dicho, lo forman 8 jugadores y son los que luchan por el ovoide en las «melées» y las «touches», hay también un orden. Los tres primeros forman la primera línea (dos pilares y un talonador en el centro de ambos). Otros dos la segunda línea, que se sitúan inmediatamente detrás y, a continuación, los tres restantes. Todos, agachados, deben empujar con firmeza y habilidad para superar al contrario y hacerse con el balón oval, que introducirá entre ambos paquetes el «medio melée». Este paquete debe ser lo más compacto posible y, aunando esfuerzos, tratar de superar al contrario y recuperar el balón para reanudar el juego. A la introducción del «medio melée» debe responder el talonador, como un resorte, empujando el balón hacia atrás para que el propio «medio melée» recupere e inicie el ataque, labor en la que se suele apoyar en el «medio apertura». Normalmente se lanza el balón hacia los «tres cuartos», para que éstos, con su velocidad, inicien el avance hacia la línera de ensayo o bien tratando de sumar puntos con algún «drop» o «bote-pronto», si las dificultades en llegar al ensayo son muchas porque el contrario no se ha dejado sorprender.

LOS BRITANICOS SON LOS MEJORES

Desde siempre en Gran Bretaña han estado los mejores jugadores de rugby. Sin embargo, en Francia prendió este deporte con mucha fuerza y logró ponerse a su altura. Se formó el Torneo 5 Naciones entre Inglaterra, Escocia, Irlanda, País de Gales y Francia, la más importante competición mundial de este deporte. Francia entró por primera vez en el año 1910 y, de esta forma, se impulsó la evolución del rugby francés.

En el año 1900, con ocasión de los Juegos Olímpicos de París, nació la primera selección francesa, con todos los jugadores de París. En el Torneo olímpico tomaron parte tres equipos y los franceses vencieron a los alemanes del Frankfurter Fussball Club por 27-7 y a los ingleses del Moreley Wanderers por 21-17, logrando la medalla de oro, si bien el rugby no es deporte olímpico.

En 1920 se consideró el rugby en Francia como el «rey de los deportes» y en 1919 había ya 241 sociedades rugbísticas adheridas a la U.S.F.S.A., número que en 1923 se elevó a 881, creada ya la Federación Francesa de Rugby.

LAS COLONIAS BRITANICAS

Las colonias británicas son también destacadas potencias mundiales, por la influencia de los británicos, destacando sobremanera Nue-

va Zelanda, Australia y África del Sur. Son famosos los sudafricanos del Springboks, que llegaron a ganar a los británicos en una gira de éstos. También los All Blacks, de Nueva Zelanda. En la temporada 1905-1906, capitaneados por Dave Gallaher, visitaron Europa y ganaron 32 partidos de los 33 disputados. Los únicos que consiguieron vencerles fueron los galeses, por 5-0.

El propio Gallaher inventó el «winger», una especie de tercer ala, que se desdoblaba de la tercera línea y apoyaba a los tres cuartos en el ataque o al zaguero en defensa, si se perdía el balón. Ahora la delantera trata siempre de apoyar el juego de los tres cuartos y, para ello, es esencial la preparación física por el esfuerzo que supone.

En la Europa Continental hay naciones que tratan de potenciar su rugby, como Rumanía, Italia, Checoslovaquia y, ¡cómo no! España.



Fotos: Javier Alvarez

PRIMEROS PASOS EN ESPAÑA

En España comenzó a practicarse el rugby en el año 1921, siendo los pioneros la Samboyana, en San Baudilio de Llobregat, y en Barcelona el Club Natación, Cataluña Boxing Club y Gimnasio de Cataluña Club Helénico. La primera competición fue en 1921 y se llamó Copa Carrera de Caballos porque, seguramente, se jugó en el hipódromo de Barcelona, ganando la Samboyana.

En 1923 se fundó la Federación Castellana, pero hasta 1925 no se celebró torneo oficial alguno. El primero fue la Copa Automóviles Rugby, patrocinado por una marca de automóviles que se llamaba así: «Rugby». Tomaron parte en dicho torneo: Atlético, A.D. Ferroviaria, Real Sociedad Gimnástica Española y La Equitativa Fundación Rosillo. Ganó la Real Sociedad Gimnástica Española. La Federación Española de Rugby se fundó en el año 1923, y su primer presidente fue Baudilio Aleu Torres. El primer campeonato de España se disputó en la temporada 1925-26 y tomaron parte el F.C. Barcelona, por Cataluña, y el C.D. Academia de Infantería de Toledo por Castilla, resultando vencedor el cuadro catalán.

La supremacía española en rugby siempre ha estado repartida entre Cataluña y Castilla, siendo en la actualidad los focos más importantes Madrid y Valladolid, siguiéndolas en importancia las provincias del País Vasco. En Castilla han sido los universitarios los que han mantenido vivo el deporte del rugby. El primer encuentro internacional con carácter oficial se jugó en Barcelona, el 18 de mayo de 1929, frente a Italia, y ganaron los españoles por 9-0.

EL RUGBY EN CASTILLA Y LEÓN

A la hora de referirnos a la situación de este deporte en Castilla y León hemos de centrarnos casi exclusivamente en Valladolid, que es donde se encuentra prácticamente todo su potencial. En la capital vallisoletana trabajó mucho por este deporte el padre Jorge Bernés, en el Colegio El Salvador, si bien ya existían varios equipos, como el Castilla Guardia de Franco y el Real Valladolid, que competían en amistosos. El Padre Bernés fue quien dio a este deporte el auténtico impulso, por los años 60 iniciándolo con el rugby educativo, variante en la que no se placaba al contrario para frenar su avance, sino que se tiraba de un pañuelo colgado en la cintura del jugador y pillado con la goma del pantalón de deporte. Salieron excelentes rugbistas, casi todos procedentes del atletismo, y su hegemonía en la región es indiscutible. También el Colegio de San José de la mano de Ramón Monreal, tuvo una feliz andadura en esta especialidad deportiva, casi al alimón con el colegio El Salvador. El inolvidable Pepe Rojo aunó esfuerzos y reunió a todos los equipos, formando la Federación Vallisoletana de Rugby, y comenzaron las competiciones en serio.

En la región castellano-



leonesa existen en la actualidad 11 equipos absolutos: el Dulciora-Universidad de Valladolid, en división de honor, y que llegó a disputar la final de la Copa del Rey al F.C. Barcelona, en mayo del pasado año en el campo de «La Fuxarda», en pleno parque del Montjuich barcelonés.

Hay tres equipos en la Liga de Primera División nacional: El Salvador y Lourdes, de Valladolid; y C.D. Universitario, de Salamanca. Otros siete militaron esta temporada en inferior categoría: El Salvador «B», C.D. Universitario «B» y Lourdes «B», de Valladolid; Aparejadores y Diego Porcelos, de Burgos; y Veterinaria y León R.C., de León.

Completando la relación, tenemos otros siete equipos de categoría juvenil: El Salvador, Lourdes, Instituto Zorrilla y San Agustín, de Valla-

dolid; C.D. Universitario, de Salamanca; Diego Porcelos, de Burgos, y León R.C. Y otros cinco cadetes: El Salvador, Lourdes y San Agustín-C.D.U. de Valladolid; C.D. Universitario, de Salamanca; y León R.C.



LA LISTA DE INTERNACIONALES

La relación de jugadores que han alcanzado la internacionalidad con la selección española viene a confirmar la supremacía del rug-

leccionador juvenil, y Luis Labajos de Asúa, seleccionador de cadetes.

Hay que terminar haciendo mención a la falta de instalaciones específicas para la práctica de este deporte, sin que la Comunidad de Castilla y León sea una excepción. Durante muchos años en Valladolid sólo existió un campo, el del Estadio de la Juventud, que ahora no se utiliza para rugby. Sin embargo, recientemente, a los campos del Colegio de Lourdes y el del Complejo Polideportivo Universitario «Fuente de la Mora», se unieron los campos «Pepe Rojo», en la carretera de Renedo, que han paliado en parte el déficit de este tipo de instalaciones.

Tras varias temporadas con ciertos titubeos el rugby parece haber vuelto a resurgir y está próximo a los niveles de popularidad que nunca debió perder. Bueno sería que aumentase el número de aficionados dispuestos a apreciar la espectacular y singular belleza de este deporte, porque con su presencia en los campos le darían mayor realce e importancia. Además, de momento en España siguen existiendo las máximas facilidades para los espectadores al estar generalizada la ausencia de taquillas.

● El mayor potencial de Castilla y León se encuentra en Valladolid.

by vallisoletano en la región castellano-leonesa de la que hablábamos en otro apartado. Es una lista que cada año se enriquece más, como podrán comprobar al final de este artículo, siendo en estos momentos Julio Alvarez Ruiz de Temiño (El Salvador) el jugador vallisoletano más internacional. El equipo de El Salvador es precisamente el que más jugadores ha aportado a la selección nacional en sus diferentes categorías, además de ser el conjunto castellano-leonés con historial más brillante.

También como técnicos han destacado rugbistas sobresalientes en su época de jugadores, como son los casos de Jesús Linares, que llegó a seleccionador nacional senior, Andrés Zulet, se-

LOS INTERNACIONALES

Relación de jugadores castellano-leoneses que han formado en los equipos nacionales y número de encuentros en que han participado desde 1927 a 1984.

SENIOR

	Senior	Sub-23	Junior	Federación
Alonso Las Heras, Fonfo	15			Valladolid
Alvarez Ruiz de Temiño, José J.	12	1	3	"
Cabezas Acosta, José Manuel	1		1	"
Cruz «Verin», José Luis	11		2	"
Fernández Gijón, Eduardo	20	2	11	"
Gadea Sáinz, Jesús	2	1	7	"
Irastorza, Juan Antonio	9			"
Linares Martínez, Jesús	2		1	"
Moreno Martínez, Ramiro	6	3	6	"
Moriche Mostajo, Manuel	59			"
Paul García, Luis Alfonso	3	3	7	"
Sánchez Misiego, Román	1			"
Santana Sinovas, Juan Francisco	15			"
SUB-23				
Berdugo, José Ramón		3		"
Candau Pérez, José		1	3	"
Velasco, Jesús María		1	3	"

LICENCIAS

La Federación Regional de Castilla y León fue sexta de España por número de licencias expedidas en la temporada 84-85, con la siguiente distribución:

Total: 869.

Jugadores: 821. Entrenadores: 15. Arbitros: 22. Directivos: 11.

El orden de clubs, en relación al número de licencias en la citada temporada, fue el siguiente:

(6º) C.R. Valladolid-El Salvador, 222; (43º), C.D. Lourdes (Valladolid), 98. (49º), I. Conde Diego Porcelos (Burgos), 83; (50º), San Agustín CDU (Valladolid), 83; (64º), CDU Salamanca, 63; (66º), CD Universitario (Valladolid), 62; (91º), Zorrilla R.C. (Valladolid), 42; (93º), Rondilla R.C. (Valladolid), 40; (95º), León R.C. Leonés, 39; (110º), León R.C., 33; (119º), Veterinaria León, 30; (144º), Gabriel y Galán (Valladolid), 20; (155º), María de Molina (Valladolid), 17; (156º), Aparejadores (Burgos), 15.



Las mejores clasificaciones

FINAL DE COPA

70-71 Canoe, 6; El Salvador Valladolid, 3
74-75 Atlético S.S., 4; CDU Valladolid, 0
84-85 Barcelona, 36; CDU Valladolid, 7

C. DE ESPAÑA 2.ª COPA F.E.R.

64-65 V.P.C. Andorra, 22; Castilla Valladolid, 3
69-70 El Salvador, 20; U.D. Samboyana, 9

C. DE ESPAÑA JUVENIL

65-66 El Salvador, 29; Automovilismo Madrid, 0
68-69 El Salvador, 8; Atlético S.S., 3
71-72 San José Valladolid, 21; Atlético S.S., 14
72-73 San José Valladolid, 7; Arquitectura Madrid, 6
73-74 Carmen Madrid, 22; San Carlos Valladolid, 7
76-77 Arquitectura Madrid, 16; San José Valladolid, 6

COPA PRESIDENTE DEL GOBIERNO

80-81 B.U.C., 12; El Salvador, 10
81-82 El Salvador, 12; Getxo, 4
82-83 Arquitectura, 12; El Salvador, 0
83-84 Barcelona, 26; Lourdes Valladolid, 7

C. DE ESPAÑA CADETE

66-67 El Salvador, 29; Automovilismo, 0
74-75 El Salvador, 3; Sta. M.ª del Pilar, 0
79-80 El Salvador, 7; Bellvitge, 7
82-83 Barcelona, 14; Lourdes, 7

DIVISION DE HONOR

84-85 C.D.U. Valladolid, 5º clasificado
85-86 Dulciora-V. Valladolid, 5º clasificado

LIGA 1.ª DIVISION

70-71 El Salvador de Valladolid, Subcampeón
71-72 El Salvador de Valladolid, Subcampeón
72-73 El Salvador de Valladolid, tercero
76-77 C.D.U. Valladolid, cuarto
83-84 C.D.U. Valladolid, segundo
84-85 El Salvador Valladolid, tercero

Se celebraron las I Jornadas Castellano-Leonesas de Medicina Deportiva

El Salón de Actos del Colegio Oficial de Médicos de Valladolid fue el escenario de las I Jornadas Castellano-Leonesas de Medicina del Deporte, que se celebraron los días 21 al 23 de febrero pasado con asistencia de casi doscientas personas y el patrocinio de la Junta de Castilla y León. En estas Jornadas se trataron temas de algunas especialidades médicas relacionadas con el deporte, con intervenciones de los doctores:

Fernández Marcos (Neurobiología), Casero y Vega (Cardiología), Moriega, Madrigal, Toca y Merino (Traumatología), Salcedo (Fisioterapeuta-Rehabilitación), Romero y Fernández Alonso (Endocrinología), González Iturri, Marín y Terrados (Medicina Deportiva), Marino Harrison (Dermatología), Pastor (Oftalmología) y Gago (Cirugía).

La numerosa participación en estas Jornadas, superando las previsiones de los organizadores, vino a confirmar el interés del colectivo médico por esta especialidad —se discutió la importancia en la formación del especialista en Medicina Deportiva—, poniéndose una vez más, de manifiesto la poca actividad en este área de la medicina.

PROMOCION A NIVEL REGIONAL

Estas primeras Jornadas convocadas a nivel regional permitieron el contacto con representantes de diversas provincias, creándose la Asociación Castellano-Leonesa de Medicina del Deporte, que tiene como fines principales:

— Agrupar a los médicos interesados en la investigación y

tratamiento del deportista en sus diversas facetas médicas, quirúrgicas, rehabilitadoras, preventivas, etc.

— Defender los derechos de sus miembros ante los poderes públicos y organismos oficiales.

— Contribuir a la mejora material y a la elevación del prestigio profesional de los asociados en el campo de la Medicina del Deporte.

— Informar a las autoridades o corporaciones de aquellos asuntos científicos o profesionales sobre los que sea consultada la Asociación.

— Proponer a las diferentes Federaciones deportivas la existencia de médicos especialistas para que formen parte como asesores en sus Juntas Directivas.

— Recomendar el cumplimiento de los reconocimientos médico-deportivos en las distintas Federaciones para la obtención de licencias.

— Colaborar en las actividades médico-deportivas de sus afiliados cuando éstos lo soliciten.

— Mantener relaciones a nivel nacional o internacional con todos los organismos relacionados con la Medicina del Deporte.

En breve se conocerá la Junta Directiva de esta Asociación Castellano-Leonesa de Medicina del Deporte, que después de aprobar sus Estatutos ha dado a conocer el calendario de actividades hasta el mes de agosto. Los cursos programados son sobre «Fisiología del esfuerzo», a celebrar en Valladolid; «Gimnasia rítmica», en el mes de junio o julio, en Soria; y «Ciclismo», en Burgos, durante el mes de agosto.

J. A.

CALENDARIO DE PRUEBAS DE RECORRIDOS DE CAZA

El I Campeonato de Castilla y León se hará a 100 platos sobre cuatro recorridos: perdiz, conejo, pato y becacina. Están previstas las fechas del 14 y 15 de junio y será una prueba abierta, a la que podrán asistir todos los cazadores federados de la región. De este campeonato saldrá la selección que represente a nuestra Comunidad Autónoma en el XII Campeonato de España, que se celebrará en Carballo (La Coruña), del 27 al 29 de junio.

En cuanto a pruebas internacionales, están fijadas en las siguientes fechas:

- Campeonato del Mundo 1986. Del 11 al 14 de julio, en La Roche Couloir (París).
- Campeonato de Europa. Del 16 al 19 de mayo, en Diegem (Bélgica).

ENCUENTRO DE LAS REGIONES CON BALONMANO PLAYERO

Las playas del Sardinero serán por vez primera escenario de un Torneo Playero de Balonmano, a celebrar entre el 23 y el 28 de junio próximos, bajo la denominación «Encuentro de las Regiones». Esta iniciativa de la Sociedad Deportiva Cultural Cantabria, en colaboración con la Federación Territorial Cántabra de Balonmano y la cooperación de diversos organismos oficiales, tiene un enfoque deportivo-recreativo. Van a ser cinco días de balonmano playero, en una semana de vacaciones conviviendo con otras gentes —el alojamiento está previsto en el Camping Municipal Bellavista— y con la posibilidad de realizar visitas turísticas.

El torneo, para chicos y chicas, está dividido en las siguientes categorías: «A», nacidos en 1970-71 (cadetes); «B», nacidos en 1968-69 (juveniles); «C», chicos nacidos antes de 1968 (senior); «D», chicas en edad juvenil (68-69) y senior.

Los organizadores esperan 64 equipos participantes. El costo de la inscripción será de 5.000 pesetas por equipo, debiendo efectuarse antes del 31 de mayo. Para conocer más detalles y precios de alojamiento, los interesados pueden dirigirse a la Federación Cántabra de Balonmano, teléfono (942) 371257 o a la S. D. C. Cantabria (942) 542671.

galería

DE EQUIPOS

Esta nueva sección está abierta a todos los equipos castellano-leoneses, de cualquier categoría o modalidad deportiva. Las fotografías, acompañadas de un texto no superior a diez líneas mecanografiadas, deberán dirigirse a: Revista RELEVO, calle Nicolás Salmerón, 3, 4º, 47004 VALLADOLID, haciendo constar en el sobre «para Galería de equipos», y serán publicadas respetando el orden de llegada.



MARISTAS C. B. VALLADOLID (BALONCESTO).—Desde hace años el baloncesto es el deporte mayoritario en el colegio Maristas de Valladolid, consiguiendo muchos títulos sus equipos inferiores en las competiciones provinciales. En la Liga Nacional de Segunda División llegó a hacer un buen papel su representante, pero perdió la categoría el año pasado y esta temporada el Maristas C. B. ha tomado parte en la Liga zonal de Tercera División, con el equipo que aparece en la fotografía.



SAN AGUSTIN DE VALLADOLID (FUTBOL). El equipo de fútbol del Colegio San Agustín, de Valladolid ascendió la pasada temporada a la Primera Categoría Provincial Juvenil. El fútbol ha tenido siempre mucha aceptación en este Colegio, con unas instalaciones que posibilitan su práctica diaria. Este equipo está formado por alumnos y exalumnos del Centro, cumpliendo su segunda temporada en categoría juvenil.



ESCUELA DEL CLUB VALLADOLID CICLISTA.—Cumple una labor formativa, de promoción, y quien sabe si de este nutrido grupo de chavales no saldrá un campeón. De momento, ahí están, iniciándose en la bicicleta y pasando sus buenos ratos deportivamente. Son los componentes de la Escuela de Ciclismo del Club Valladolid Ciclista: 13 infantiles, 12 alevines y 8 principiantes, posando con Carlos Sancho, director, Luis Fernández, adjunto y Justo Castrodeza, mecánico.

La gestión del deporte

Durante los días del 29 al 31 de mayo se celebrarán en Valladolid las segundas jornadas de estudio sobre «La gestión del deporte», organizadas por la Fundación Municipal Deportiva y la Junta de Castilla y León. Las ponencias acerca de la gestión deportiva desde una Comunidad Autónoma, una Diputación Provincial, un Municipio o en cuanto a la gestión de instalaciones deportivas y oferta de actividades desde un servicio, correrán a cargo de: Fernando Paris, José Roldán, Antonio Moreno, Luis Solar y Antonio Montalvo. Asimismo, durante las jornadas tendrán lugar cinco mesas de trabajo, que actuarán de forma paralela con el ponente y el coordinador respectivo.

La secretaria de las jornadas está instalada en la Fundación Municipal Deportiva de Valladolid (Polideportivo Huerta del Rey, Calle Joaquín Velasco Martín, s/n.), pudiendo solicitar asimismo información en la Dirección General de Juventud y Deportes de la Junta de Castilla y León (teléfono 392666 de Valladolid).

¡¡GRAN SORTEO!!

RELEVO

ENTRE SUS SUSCRIPTORES

«RELEVO» regalará entre sus suscriptores, mediante sorteo, unos lotes de material deportivo.

En el sorteo celebrado el pasado 20 de marzo resultó ganadora de un lote de material de acampada: D.^a Mercedes Guerras Lora

BASES DEL SORTEO

- El próximo sorteo se celebrará el día 5 de junio de 1986.
- El premio consistirá en dos raquetas de tenis.
- Entrarán en el sorteo aquellas suscripciones que se encuentren en nuestra Administración debidamente cumplimentadas antes del 30 de mayo.

El nombre del ganador del sorteo aparecerá publicado en RELEVO, en el número de verano.

A cada suscriptor 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.

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

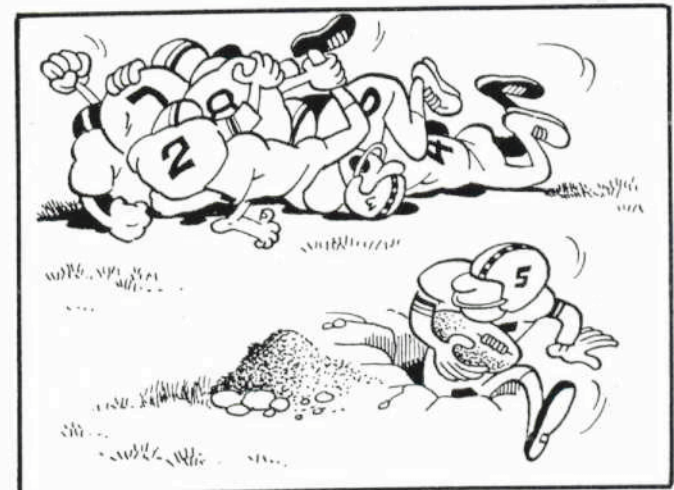
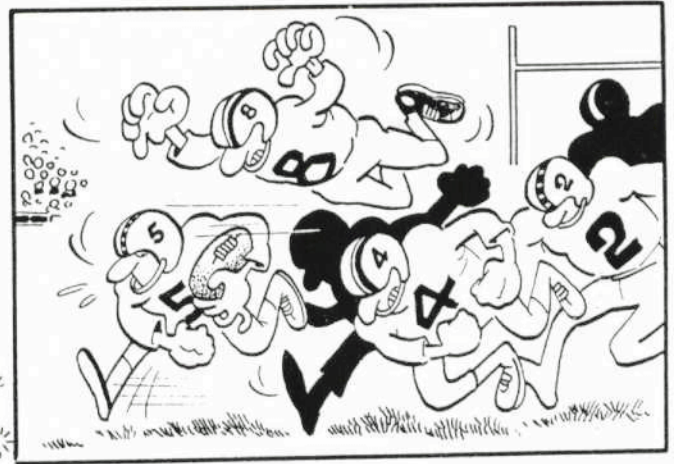
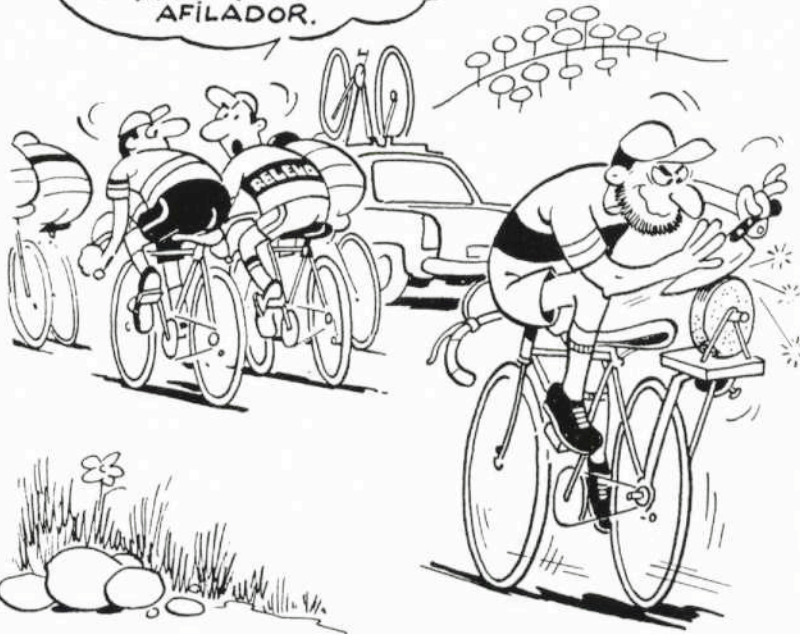
El pago deberá realizarse mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente: 1.3110-8.2, a nombre de la Junta de Castilla y León, en la Caja de Ahorros Popular de Valladolid. Oficina Principal.

Enviar este Boletín (o fotocopia) 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



ES TREMEMDO EL TÍO OYE;
APROVECHA LAS ETAPAS
PARA EJERCER COMO
AFILADOR.



PARA ESTAR EN FORMA
COMO NOSOTROS, SOLO TIENES
QUE HACER UN POCO DE
EJERCICIO DIARIO



estudio de "ataque al 1^{er} obstáculo
en los 110 m vallas!"

"no olvidar"

0' 0"

B

0,01 seg (figura sobre)

* "Se mueve al obstáculo"
equilibrio del cuerpo

* "se inicia posición de salida"

* "primera toma de respiración"

"carrinque"
Máxima tensión

ore zapata
en acción
! cuando era
joven!

A B

0A10

0A11

(contiene respiración)

este dibujo
luego el r

