

AÑO III - Nº 12 - INVIERNO 1987

RELEVO

REVISTA DEPORTIVA DE CASTILLA Y LEÓN



premios
RELEVO 86

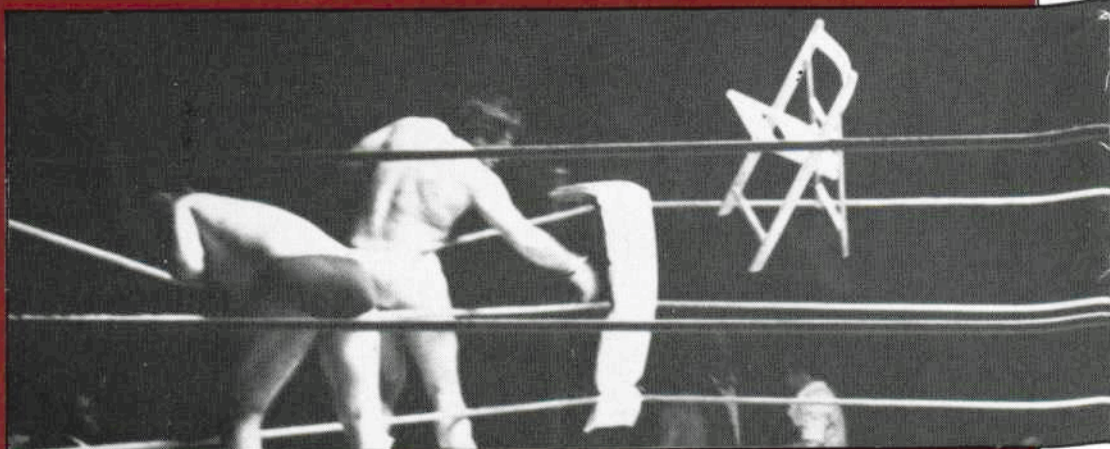


Por Javier Alvarez del Campo

Desde otro ángulo...

[A la melée...! El resto de compañeros no parece que se hayan apercibido de la jugada, pero estos dos jugadores están prestos, agarraditos y dispuestos para la lucha. A buen seguro que no regatearán esfuerzo para tratar de alcanzar el objetivo... que no será otro que el triunfo. Al fin y al cabo, el rugby no es cosa sólo de dos.

Debían estar buscando estos luchadores algo entre el público, cuando apareció volando una silla. De dónde salió no se lo podemos decir, porque estando detrás del objetivo de nuestra cámara no lo apreciamos; pero estarán de acuerdo con nosotros en que sobra la sillita en el cuadrilátero, por muy cansados que estuviesen los luchadores.



Mientras los corredores apúran relajados los últimos minutos antes de la salida, el cura aprovecha para observar detenidamente la bicicleta de estos profesionales. Le llamarían la atención los tubulares, el piñón, el sillín o cualquier otra parte de la máquina que supusiera novedad para él. Visto así, con sotana, para muchos será un cura -de los de antes-. Aunque, evidentemente, se preocupa por la actualidad, en este caso ciclista.



SUMARIO

4

Los doce premios «Relevo 86», dotados con 500.000 pesetas cada uno, han correspondido a los deportistas de Castilla y León siguientes: Nieves Fernández Mata (tiro olímpico), Olga Fernández (esquí), Ana Isabel Guerra (atletismo), Rosario Pérez (piragüismo), Alberto Martín (halterofilia), Julia Merino (atletismo), Miguel Angel Prieto (atletismo), Margarita Ramos (atletismo), Teresa Recio (atletismo), Juan José Román Mangas (piragüismo), Camino Sevillano (natación) y Narciso Suárez (piragüismo). Doce firmes valores, con un brillante historial y mucho futuro.

Nechka Robeva, la entrenadora del equipo nacional búlgaro de gimnasia rítmica, forjadora de campeonas y acaparadora de títulos mundiales, pone de manifiesto en estas páginas su gran pasión por la danza, el baile y la coreografía. Tiene fama de mujer dura en el gimnasio, pero en la conversación se descubre como persona muy sensible.

11



30

La base del baloncesto femenino en Castilla y León es amplia y de calidad, pero faltan clubs que den salida a estas jugadoras. Los equipos de Primera División han dado un paso importante con la incorporación de las jugadoras extranjeras, ganando en equilibrio y espectacularidad, pero es algo que en la actualidad no se encuentra al alcance de los aficionados castellano-leoneses.



24

El conjunto de lesiones inflamatorias y degenerativas del tendón y sus anexos, es lo que se conoce como tendinopatías. De interés especial para la gente del deporte, el tema es abordado por el doctor Merino del Valle, explicando diagnósticos, posibles causas, evolución y tratamiento.

RELEVO

REVISTA DEPORTIVA DE CASTILLA Y LEÓN

Invierno de 1987 - Número 12

EDITA
DIRECCION GENERAL
DE JUVENTUD Y DEPORTES

JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN
Consejería de Educación y Cultura

RELEVO no suscribe necesariamente las opiniones y comentarios de sus colaboradores, que las realizan a título personal.

Prohibida la reproducción total o parcial de artículos, grabados y fotografías sin previa autorización escrita del Editor.

DIRECTOR
JUAN CARLOS REAL

Colaboran en este número:
Juan Almansa, Leoncio Alarcia, Amelia del Caño, José Luis Bermejo, Joaquín Brizuela, Antonio Fraile, Saúl García Blanco, Cipriano Merino, Sonsoles Olivar, Juan Ignacio Sampedro y Miguel Vicente Pedraz.

Fotografías: Javier Alvarez del Campo y archivo.

Humor: Francano

Portada: J. Alvarez del Campo

Redacción y Administración:
Calle Nicolás Salmerón, 4, 4.ª planta. Teléfono 392666
47004 VALLADOLID

Imprime:
Gráficas Andrés Martín, S. A.
Paraíso, 8 - 47003 Valladolid

Depósito Legal: VA. 193.—1984

doce premios **86**

RELEVO

Doce han sido los premiados en esta segunda edición. Doce deportistas de Castilla y León propuestos por una Comisión Seleccionadora, después de examinar los expedientes de las 74 solicitudes presentadas. Al tiempo que se reconocía el alto nivel deportivo de los historiales, esta Comisión hizo hincapié en que se había tenido en cuenta el palmarés, proyección y situación personal de todos y cada uno de los deportistas. Doce firmes valores, con una sólida proyección, han sido los beneficiarios de los Premios «RELEVO» 1986.

Estos premios, dotados con 500.000 pesetas, fueron creados por la Consejería de Educación y Cultura como reconocimiento y ayuda a la labor de deportistas de competición, que no sean profesionales, nacidos en Castilla y León o cuya actividad se desarrolle de una forma estable en el ámbito territorial castellano-leonés. Constituyen una fórmula más de las que está llevando a cabo la Consejería para paliar las dificultades con que algunos deportistas de competición tropiezan, contribuyendo de este modo a elevar el nivel deportivo en nuestra Comunidad Autónoma.

La Comisión Seleccionadora de estos premios estuvo integrada por los representantes de medios informativos de ámbito regional: Marco Antonio Méndez (Cadena COPE), José Miguel Ortega (Radiocadena Castilla y León), Angel María de Pablos (TVE Castilla y León), Angel Manuel Pachón (Cadena SER), Santiago de la Torre (RNE Castilla y León) y Juan Carlos Real (RELEVO), además de Pilar Fol y Pablo del Olmo por la Consejería de Educación y Cultura y como presidente Antonio Hernández Beltrán, Director General de Juventud y Deportes.

Los deportistas beneficiarios de los premios «RELEVO 86» han sido los siguientes:

Ana Isabel Guerra, Julia Merino, Miguel Angel Prieto, Margarita Ramos y Teresa Recio (atletismo); Rosario Luis Pérez, Juan José Román Mangas y Narciso Suárez (piragüismo); Olga Fernández (esquí); Alberto Martín (halterofilia); Camino Sevillano (natación) y Nieves Fernández Mata (tiro olímpico). De todos ellos ofrecemos algunos datos en las páginas siguientes.

esquí



OLGA FERNANDEZ MARAÑA

Nació en Lario (León), el 26 de marzo de 1968.
Reside en Lario (León).

PALMARES 1986

- Campeona de España juvenil de Slalom gigante, en Candanchú (Huesca).
- Subcampeona de España absoluta en Slalom gigante.
- 2.ª en el Trofeo Internacional F.I.S. de Slalom gigante.
- 3.ª en el Trofeo Internacional F.I.S. de Slalom especial.

Componente del equipo nacional de esquí alpino, compaginó estudios y deporte en el Colegio «Juan March» de Viella (Lérida) tratando de conseguir los puntos F.I.S. necesarios para poder participar en la Copa del Mundo.

OTRAS ACTUACIONES DESTACADAS

- Campeona del Mundo Infantil escolar en Slalom gigante (1986) Cortina d'Ampezzo (Italia), obteniendo en los mismos campeonatos el tercer puesto de Slalom especial y segunda en la combinada.
- Campeona de España juvenil 1984, en descenso.
- 3.ª absoluta de descenso en el C. de España 1984.
- 3.ª juvenil en Slalom especial del I Grand Prix de Mont Geneuve (Francia).

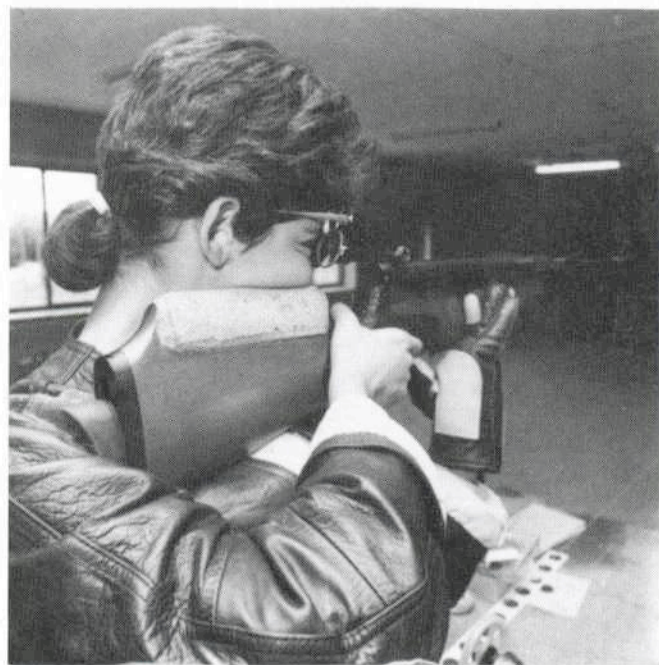
tiro olímpico

NIEVES FERNANDEZ MATA

Nació en León, el 19 de octubre de 1968.
Reside en León.
Club Loyola.

BREVE HISTORIAL

1986. I Match Internacional (Valladolid). Campeona individual y récord de España (396 puntos).
I Match Internacional (Barcelona) con Suecia, Estados Unidos, Francia y España. Campeona por equipos España, y a nivel individual medalla de bronce.
XIX Torneo Ibérico (Lisboa). Vencedora absoluta, siendo la única junior.
Campeona de España en la Copa de S.M.R.
1985. XV Campeonato de España cadete. Campeón nacional C. Loyola. Campeona de España individual, con récord nacional en 392 puntos.
Convoçada a la preselección del equipo nacional.
1984. Miembro del equipo campeón nacional en la modalidad de pistola.
XIV Campeonato de España cadete, subcampeona en pistola aire comprimido.



- Campeona de España promesa de longitud.
- Campeona de España promesa 60 metros vallas (p. cubierta)
- Campeona de España promesa de longitud (p. cubierta).

OTRAS ACTUACIONES

Medalla de bronce Campeonato de España 1986 relevos 4 por 100 metros.
Internacional absoluta encuentro España-Francia (1.ª española).
Campeona de España junior 1985 100 m. vallas.
Campeona de España junior 1985 de longitud.
Campeona de España juvenil 1982 de longitud.
Campeona de España juvenil 1982 de longitud (p. cubierta).



atletismo

ANA ISABEL GUERRA MATILLA

Nació el 28 de agosto de 1967, en Valladolid.
Residencia: Valladolid.
Club Atletismo Valladolid.

TITULOS 1986

- Campeona de España absoluta 100 metros vallas.
- Campeona de España promesas 100 metros vallas.

piragüismo

ROSARIO LUIS PEREZ

Nacida el día 12 de mayo de 1970, en Zamora.
Reside en Zamora.
Club: Asociación Amigos del Remo.



PALMARES 1986

Campeonato de Castilla y León: 1.ª clasificada k-1.
Campeonato de España de Invierno: 1.ª clasificada k-1.
Campeonato de España de Carreras en línea: 1.ª clasificada k-1;
3.ª clasificada k-2; 2.ª clasificada k-4.
I Regata autonómica (Mérida): 1.ª clasificada k-1; 1.ª clasificada k-2.
Campeonato de España por Autonomías: 1.ª clasificada k-1;
1.ª clasificada k-2; 1.ª clasificada k-4.
Regata de pista de Trasona: 1.ª clasificada k-1; 1.ª clasificada k-2.
Descenso internacional del Sella: 1.ª clasificada k-1.
Descenso internacional del Miño: 1.ª clasificada k-1.
Regata Internacional de Orense: 1.ª clasificada k-1.
Descenso del Guadaira: 1.ª clasificada k-1.
Copa del Mundo k-4, Príncipe de Asturias (Pontevedra): 1.ª clasificada k-4.
Regata internacional Sanabria 86: 1.ª clasificada k-1.

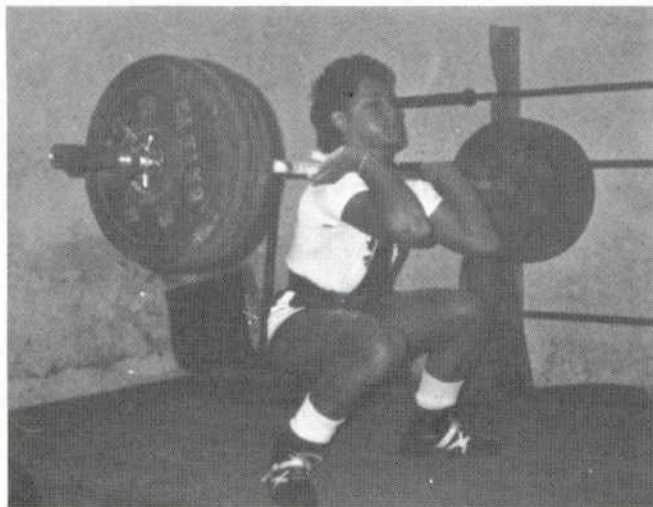
halterofilia

ALBERTO MARTIN GARCIA

Nació en Salamanca, el día 2 de marzo de 1968.
Con domicilio en Salamanca, actualmente en la Residencia Blume de Madrid.
Club Halterofilia Salamanca.

BREVE HISTORIAL

- Campeón de España juvenil 1985 y 1986.
- Campeón de España junior 1986.



- Campeón de España absoluto 1986.
- Récord de España en la categoría de 67,5 juvenil: Arrancada 120 kilos y total olímpico 225.
- 1º en el VI trofeo infantil Marcos Becerro (1984).
- 3º en el Campeonato de España por Clubs (1984).
- 9º en el Campeonato de Europa y del Mundo junior 1986.

atletismo

MARIA JULIA MERINO GARCIA

Nació el 3 de marzo de 1971, en Valladolid.
Residente en Valladolid.
Club Atletismo Valladolid.

HISTORIAL DEPORTIVO

— En 1986 ha participado en el Campeonato del Mundo Junior, celebrado en Atenas, siendo 9.ª en los 400 metros.
— Acude al Mundial Junior con la decimoséptima marca entre las participantes, superando al final a muchas de ellas hasta 3 años superiores en edad.



— A este Mundial acude con la segunda marca del mundo de su edad, en los 400 metros, aunque en las semifinales realiza mejor marca que la líder, la canadiense Cheryl Allen.

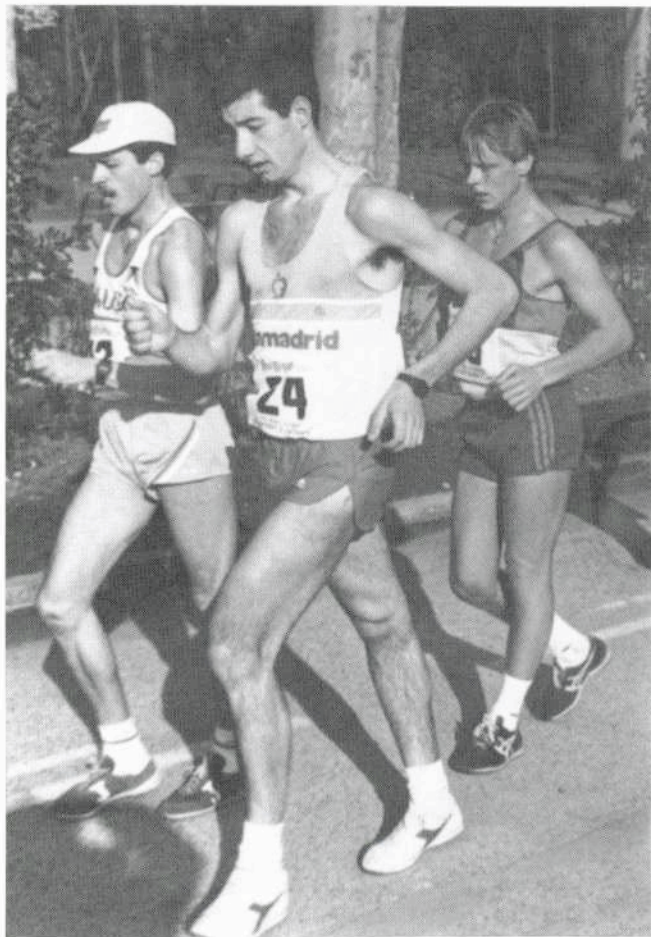
— Fue la española con mejor clasificación en ese Mundial de Atenas, a excepción de la marchadora María Cruz Díaz, actual Campeona de Europa Absoluta.

— Ha alcanzado la internacionalidad absoluta, con tan solo 14 años, en el encuentro España-Gran Bretaña, celebrado en el Palacio de los Deportes de Madrid.

— Posee los records de España de 300 metros (39,5); longitud (5,77) y relevos 4 por 80 metros (40,0), habiendo logrado en 1986 las mejores marcas nacionales en 200 m. (24,6), 400 m. (54,64) y 300 m.p.c. (39,2).

MIGUEL ANGEL PRIETO ADANERO

Nació en Segovia, el 20 de septiembre de 1964.



1979: Récord de España cadete (13,48) en 3 Km. marcha.
80-81: Campeón de España juvenil en 5 Km. un récord de España (21,22).
82-83: Campeón de España junior, con récord nacional en 10 Km. (42,57).
5º en el Campeonato de España Junior.
85-86: Campeón de España de 5 km. marcha (p. cubierta) con récord nacional (19,41).
Medalla de bronce en el Campeonato de Europa, de Stuttgart.
Récord de España de 10 km. marcha, con (39,51).
Mejor marca de la temporada y 2.ª mejor de todos los tiempos: 1 h. 21' 36" en 20 km. marcha.

MARGARITA RAMOS VILLAR

Nació en Cea (León), el 26 de junio de 1966.
Reside en León.
León Club de Atletismo.

PALMARES EN PESO

- Campeona de España absoluta 1986 (14,82).
- Internacional absoluta en el encuentro España-Francia-Polonia, celebrado en Epinal (Francia). Batió el récord

nacional absoluto (14,84) superando en doce centímetros el que tenía establecido Enriqueta Díaz.

- Campeona de España junior (p.c. y a. libre) en 1985.
- Medalla de bronce absoluta en 1985 (12,47).
- Medalla de plata absoluta (p. cubierta) en 1986 (13,18).
- Internacional absoluta en el encuentro España-Gran Bretaña (12,61).
- Campeona de España promesas (a. libre) (14,07).

PALMARES DE DISCO

- 5.ª en el Campeonato de España absoluto (39,22)
- Participó en la selección promesa en el encuentro España B-España promesa-España Jr. lanzando 41,14.
- Su mejor marca del año fue de 41,86.



MARIA TERESA RECIO GARCIA

Nació en Villares de la Reina (Salamanca), el 7 de julio de 1963.
Reside en Salamanca.

PALMARES 1986

- Campeona de España 3.000 m. (p. cubierta).
- Bronce en el C. de España 3.000 m. (aire libre).
- 2.ª en el C. de España de Clubs de campo a través.
- 4.ª en el C. de España de campo a través.
- Campeona de Castilla y León de campo a través.
- 45.ª en el C. del Mundo de campo a través.
- Campeona Universitaria en 1.500 m.

OTRAS ACTUACIONES DESTACADAS

- Campeona de España 1985 de 3.000 m. (p. cubierta).
- 3.ª en el C. de España 1985 de 3.000 m. (p. aire libre).
- Campeona de España junior de 1.500, en pista cubierta y aire libre (1981).
- Campeona de España junior de 1.500 m., aire libre (1980).
- Campeona de España juvenil de 1.000 m., aire libre (1979).
- Campeona de Europa escolar 1.500 m. (1979).
- Campeona de España juvenil 1.500 m. aire libre (1978).



piragüismo

JUAN JOSE ROMAN MANGAS

Nació el 23 de noviembre de 1962, en Siete Iglesias (Valladolid)

Reside en Zamora.

Club: Asociación Amigos del Remo.



PALMARES 1986

- 1º k-1 5.000 m. en el campeonato de Castilla y León.
- 1º k-2 500 Trofeo Comunidades Autónomas.
- 1º k-1 1.000 m. Campeonato de España por Comunidades Autónomas.
- 1º k-2 500 m. Campeonato de España por Comunidades Autónomas.
- 15º k-2 10.000 m. XX Campeonatos del Mundo, en Montreal (Canadá).
- 7º k-2 500 m. Regata Internacional de Duisburg (RFA).
- 8º k-2 1.000 Regata Internacional de Duisburg (RFA).
- 4º k-1 500 m. Campeonato Nacional de Pista.
- 5º k-2 500 m. Campeonato Nacional de Pista.
- 6º k-1 1.000 m. Campeonato Nacional de Pista.
- 6º k-1 10.000 Campeonato Nacional Larga distancia.
- 6º k-4 1.000 m. en los Juegos Olímpicos de Los Angeles.
- Semifinalista k-4 en 500 y 1.000 m. en el Campeonato del Mundo en Pista 1985.

natación

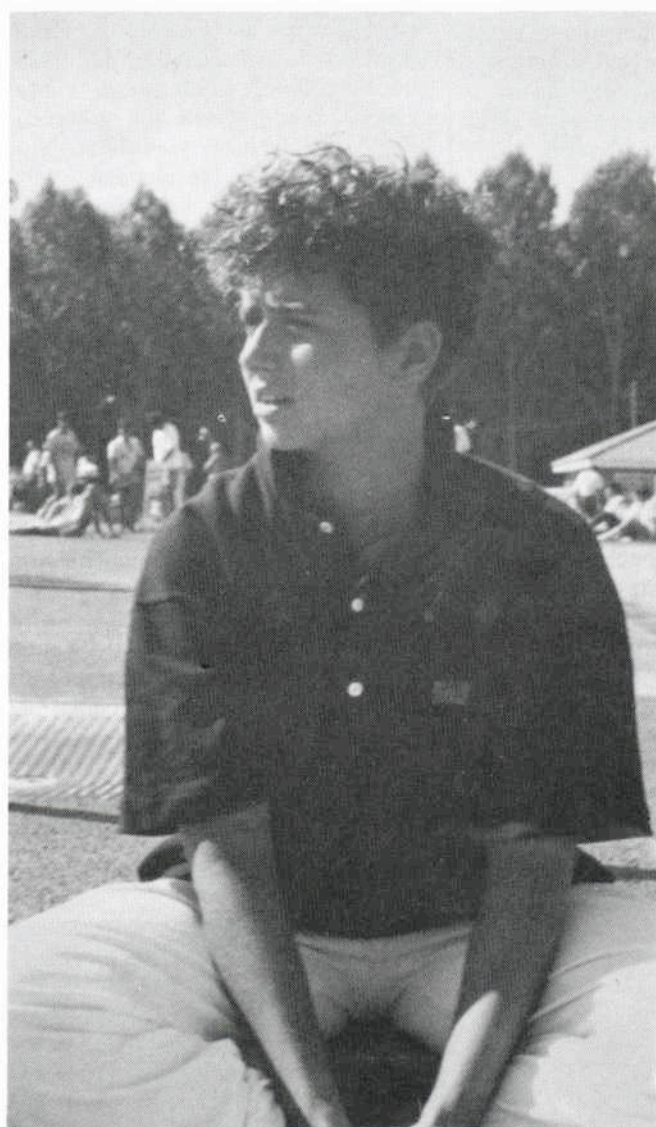


CAMINO SEVILLANO GONZALEZ

Nació en León el 14 de julio de 1969.
Con residencia habitual en León y becada en la Residencia Blume de Madrid.

PALMARES 1986

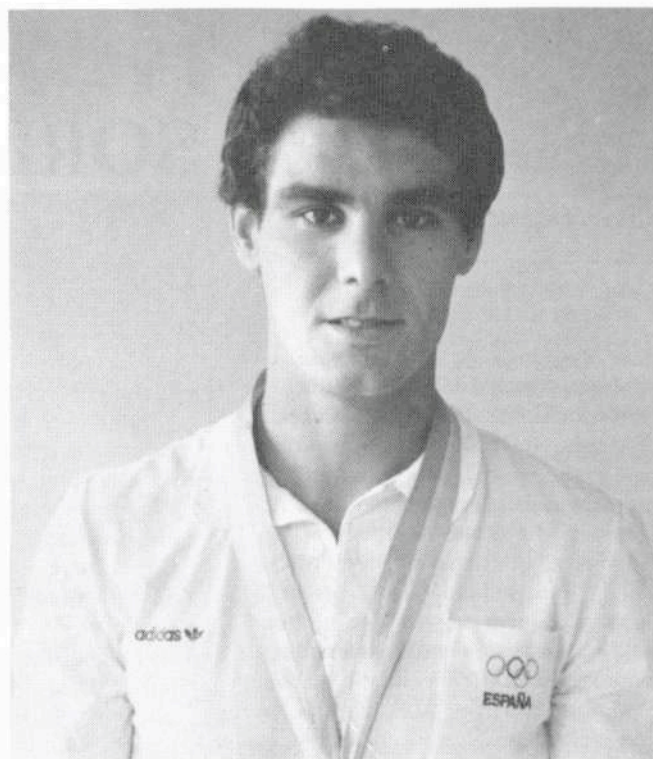
- Campeonatos de España absolutos de invierno (Jerez):
Medalla de oro en 400 y 800 m. libres.
Medalla de plata en 200 m. libre y 200 mariposa.
Mejor marca nacional de 17 años en 800 m. libres.
Internacional de España absolutos de Berlín.
- Campeonatos de España absolutos en verano (Madrid):
Medalla de oro en 400 m. libres.
- Integrante del equipo nacional participante en:
Los V Campeonatos del Mundo, Torneo de las 8 naciones (1984) y Campeonatos de Europa (1985).



OTRAS ACTUACIONES DESTACADAS

- Campeona de España absoluta 400 m. libres (verano 1983).
- Subcampeona de España absoluta en 400 y 800 m. libres de invierno 84.
- Campeona de España absoluta de 200 m. mariposa (invierno 1985).
- Campeona de España absoluta en 200 m. mariposa (verano 85).
- Campeona de España absoluta 400 y 800 m. libres (verano 1985).

piragüismo



NARCISO SUAREZ AMADOR

Nació el 18 de julio de 1960, en Valladolid.
Reside en Valladolid.

BREVE HISTORIAL

Medalla de bronce en c-2 (500 m.) y 6º en c-2 (1.000 m.) en los Juegos Olímpicos de Los Angeles.
7º en c-2 (500 m.) en los Juegos Olímpicos de Moscú.
1º en c-2 (1.000 m.) y 2º en c-2 (500 m.) en los Juegos del Mediterráneo Split (1979).

Ha participado en los Campeonatos del Mundo de Belgrado (1978), Duisburg (1979), Tampere (1983), Bélgica (1985) y Montreal en 1986.

PALMARES 1986

Campeonato de España carreras en línea:
1º en c-2 (1.000 m.), 2º en c-1 (500 y 10.000 m.) y 5º en c-1 (1.000 m.).
Campeonato de España por Autonomías:
1º en c-1 (500 y 1.000 m.) y 1º en c-2 (500 y 1.000 m.).
Campeonatos de España larga distancia:
3º en c-1 (10.000 m.).



EN SORIA SE DIERON CITA TECNICOS DE ALTO NIVEL

La categoría y prestigio de los conferenciantes del III Clinic Internacional de Atletismo, celebrado en Soria, se tradujo en una nutrida participación. El programa ofrecía atractivos suficientes como para que técnicos y personas en general vinculadas al atletismo no desperdiciasen la oportunidad que se les brindaba y a buen seguro que ninguno de los asistentes salió defraudado. Tanto la temática como la exposición que hicieron cada uno de los conferenciantes, resultó altamente interesante y práctica.

Las tendencias actuales de la técnica y la preparación de los pertiguistas fue el tema abordado por Maurice Houvion, responsable de esta modalidad en el atletismo francés. Señaló que «en los últimos 25 años hemos tenido ocasión de ver un prodigioso avance en el salto con pértiga, pasando de los 4'80 metros de Don Bragg a los 6'01 de Sergei Bubka», para citar a continuación como puntos claves para poder llegar a saltar más alto que el soviético «toma una pértiga cada vez más alta y una mayor acumulación de energía para doblar la pértiga». La carrera, el impulso, fase aérea del salto y la metodología de la preparación del pertiguista fueron tratadas por el técnico galo con todo lujo de detalles.

El responsable de maratón de la Federación Italiana de Atletismo, Gian Paolo Lenzi, (cuyas declaraciones recogemos en la página 33 de este número), habló en este Clinic del método moderno para el entrenamiento de la maratón. Sobre el auge y la importancia actual de esta modalidad dijo que «ha influido en su desarrollo presente un fenómeno que todos recordamos como el de la crisis energética, que, a primeros de los años 70 ha servido a los italianos para descubrir el gusto de la marcha a pie y por la carrera, hasta abandonar un poco el automóvil. Este es, de hecho, un dato histórico importante para nuestro movimiento, que ha conducido, contemporáneamente, al desarrollo de organizaciones deportivas encargadas de promover manifestaciones no competitivas, no agonísticas, masivas, en cuyo ambiente han dado los primeros pasos muchos de los principales protagonistas de la maratón actual italiana».

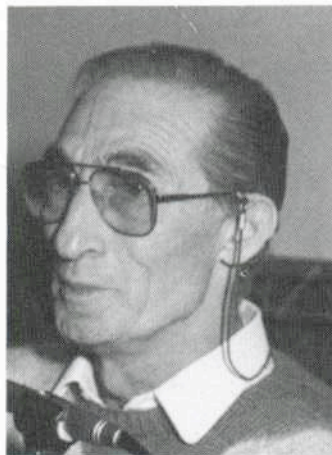
Los problemas actuales y tendencias prácticas en el acondicionamiento físico de los atletas fue el tema de la conferencia de Peter Tschiene, de la República Federal de Alemania, que estuvo dividida en dos partes. Hizo primero un pequeño informe sobre problemas y tendencias del acondicionamiento fisi-

co en el entrenamiento de alto nivel, para pasar a continuación a tratar cuestiones sobre el método y la práctica de la preparación de jóvenes atletas.

La representación española estuvo a cargo de Eusebio Esparza, profesor de Biomecánica del INEF de Barcelona, versando sus conferencias sobre «Evolución y tecnificación del deporte» y «Fundamentos biomecánicos de las técnicas atléticas». Al referirse en su introducción a las ciencias del deporte, señaló que «la biomecánica del deporte, al igual que otras disciplinas, como puede ser la teoría del entrenamiento, es una de las Ciencias surgidas con la finalidad de mejorar el rendimiento. La génesis de las mismas surgió como consecuencia de la lógica interacción entre el conocimiento empírico generado en la práctica deportiva con la ayuda del entrenador y el conocimiento científico procedente de las diversas ciencias madres».

Como director técnico del Clinic actuó José Manuel Ballesteros, director de la Escuela Nacional de Entrenadores, que colaboró activamente con la Junta de Castilla y León en la organización de este acontecimiento cuyo prestigio va creciendo año tras año.

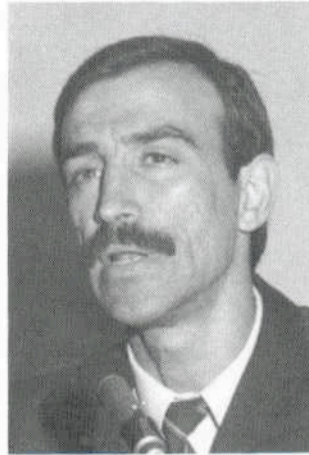
J. A.



MAURICE HOUVION



PETER TSCHIENE



EUSEBIO ESPARZA



JOSE MANUEL BALLESTEROS

NECHKA ROBEVA



MI PRIMERA MEDALLA DE BRONCE

—No puedo explicar por qué llegué a la gimnasia rítmica, sencillamente porque no lo sé. Quizás tuviera que ser así.

—¿Había algo en especial en este deporte que te llamara la atención?

—Empecé a hacer gimnasia en 1966. Tarde, demasiado tarde, casi con 20 años de edad. Y empecé simplemente porque necesitaba practicar una disciplina deportiva para estudiar en el INEF. Había estudiado coreografía, pero en el INEF obviamente no existía esta especialidad y busqué algún deporte que tuviera alguna relación con lo ya estudiado. Como, por otro lado, anteriormente había practicado gimnasia deportiva, opté entonces por la gimnasia rítmica.

Habla pausadamente, con voz suave, dando tiempo a que Mónica Robeva nos traduzca cada frase. Ha preferido el búlgaro para esta larga conversación, aunque antes pudimos comprobar que en francés se defiende muy bien.

—No empecé muy serio —sigue diciéndonos de sus comienzos—, porque entonces la gimnasia rítmica tenía un nivel muy bajo; pero, poco a poco me fue gustando el trabajo con los aparatos y me atraía cada vez más. Me fue despertando un interés por saber lo que se podía hacer con un aro, una pelota o una cinta y me quedaba durante todo el día en el gimnasio, a veces sola. Así, después de un año me vi participando en el Campeonato del Mundo: conseguí mi primera medalla de bronce. Después tomé parte en otros tres mundiales y en todos gané medallas, pero llegué sólo hasta la plata. La de oro, nunca la conseguí.

—Sin embargo, como entrenadora la has conquistado en repetidas ocasiones...

—Sí, menos mal.

LA MUSICA, LO MAS IMPORTANTE

—Nechka, ¿qué aspecto ocupa lugar preferente a la hora de componer un ejercicio?

—La música es lo más importante para mí. En primer lugar

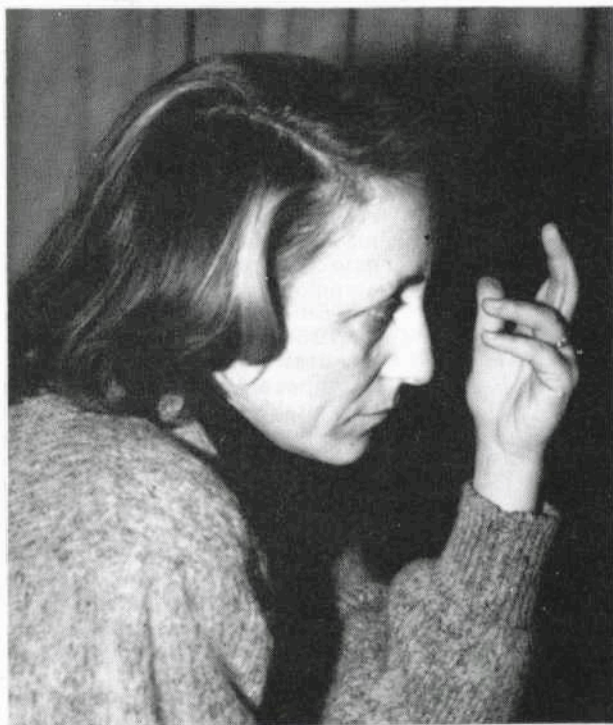
AL DEPORTE POR EL ARTE

Es la entrenadora del equipo nacional búlgaro. Una eminencia en la gimnasia rítmica, según proclamación poco menos que unánime de sus propias colegas. Dice haber llegado un poco tarde a este deporte, aunque lo hizo a tiempo de participar en varios campeonatos del mundo y ganar medallas: la primera en 1967, bronce en manos libres. Desde que empezó a entrenar posiblemente haya perdido la cuenta de los títulos que han alcanzado sus gimnastas, entre campeonatos del Mundo y europeos. Basta con repasar los historiales de Iliana Raeva, Anelia Ralenkova, Lili Ignatova y Diliána Gueorguieva, que son sus gimnastas más ilustres. Esta mujer de ojos tristes y fama de dura es Nachka Robeva, que sigue forjando campeonas como lo será probablemente

te Bianca Panova. Hemos hablado largo y tendido con ella, siempre en el tono amable y sencillo con el que se expresa lejos del tapiz.

- *Llegó a la gimnasia rítmica después de estudiar coreografía, para convertirse en la entrenadora que más campeonas mundiales ha forjado.*

- *«La música es para mí lo más importante a la hora de componer un ejercicio».*



se elige la música que consideras más idónea para la gimnasta que va a realizar ese ejercicio y luego la escucho muchas veces, hasta que empieza a decirme algo. Después se hace el montaje del ejercicio, aunque la composición va cambiando y se perfecciona con el paso del tiempo.

—¿Consideras la parte artística más o menos importante que la física y técnica?

—Al fin y al cabo la gimnasia rítmica es un deporte. Lo importante en realidad es la técnica, pero la expresión artística también tiene su importancia.

—¿Qué condiciones debe reunir una buena gimnasta?

—Debe reunir una serie de cualidades innatas, como para otras muchas actividades. Ha de reunir musicalidad, expresión artística, inteligencia y tener una mentalidad fuerte, que no acuse los nervios para poder resistir la presión que suele rodear la competición.

—¿Y cómo selecciona generalmente las gimnastas?

—Por lo que ya han demostrado. Probablemente exista en mí un sentimiento interior que me indique si esa gimnasta vale o no, aunque por supuesto que no todas alcanzan la meta. A veces yo misma me engaño.

—¿Qué parte de «culpa» tiene

la entrenadora en el éxito o el fracaso de una gimnasta?

—En el fracaso, la culpa es exclusivamente de la entrenadora; es ella quien tiene que preparar muy bien a la gimnasta para que no fracase. Y si la gimnasta no lo asimila, la entrenadora es quien debe convencer del camino a seguir. Claro, si no alcanza los objetivos, al final la propia gimnasta deberá dejar paso a otra compañera. Por lo que respecta al éxito, la «culpa» de una entrenadora podemos cifrarla en torno al cincuenta por ciento. Llegando la gimnasta al podio, ya lo tiene todo en sus manos.

EL TRABAJO PERFECCIONA AL HOMBRE

Decía Nechka Robeva que pasó muchos años en el gimnasio descubriendo la gimnasia rítmica, cuando empezaba a practicarla. Veinte años después sigue dedicando horas y horas a este deporte, ahora como entrenadora del equipo nacional búlgaro. En el gimnasio del Estadio Kevski Spartak, de Sofía, pasa los días perfeccionando a

- *«La técnica es importante en la gimnasia rítmica, pero la expresión artística vale también mucho.»*



sus campeonas y trabajando a fondo con cientos de jovencitas que pueden seguir los mismos pasos en breve. El trabajo es algo que no le asusta.

—No podría decir qué es lo más importante, pero me gustaría que el trabajo fuera lo más importante. Hay que tener cierto talento, pero desde luego que con talento y sin trabajo no se consigue nada.

—Estamos hablando de un deporte para jovencitas, pero que tiene fama de duro, difícil y sacrificado. ¿Es así?

—La gimnasia rítmica es difícil, por descontado. Y cada vez se hace más difícil y necesita lógicamente una dedicación. Pero, tampoco creo que demasiado trabajo pueda perjudicar a una niña. En todo caso, es mucho mejor trabajar que estar de brazos cruzados muchas horas. Basta seguir la historia del desarrollo humano para darse cuenta de que el trabajo ha perfeccionado al hombre con el paso del tiempo: allí donde ha faltado el trabajo, el retraso del hombre es evidente. Tenemos ejemplos de esta imperfección cuando no se trabaja, sin ir más lejos en los drogadictos, o de ciertos movimientos juveniles de los llamados descontentos. De qué están descontentos ya no lo puedo decir, pero les falta algo, alguna ocupación para su tiempo libre. En este sentido, no sólo la gimnasia rítmica, sino el deporte en general, ayuda al desarrollo de la persona desde una edad muy temprana.

—Existe en la gimnasia rítmica cierta tendencia a complicar la técnica en el manejo de los aparatos, a aumentar las dificultades hasta extremos que parecen difícil de superar. ¿Hasta dónde crees que se podrá llegar en este aspecto?

—Es algo que no se puede pronosticar, pero es lógico que la dificultad vaya aumentando por la rivalidad que existe. Ahora bien, no siempre gana la dificultad. Hay algo más pero no siempre quieren verlo, y es que nuestras gimnastas, aparte de demostrar una técnica muy elevada, en cada una de sus composiciones ofrecen algo a la gente. Es decir, que cada composición es como un cuento acabado y, por mucho que estén en contra los demás y nos culpen por ello, el elemento del arte es el que diferencia a nuestras gimnastas del resto, el que deja huella. Aunque... creo que ya están empezando a hartarse de nosotras.

NO EXISTE NINGUN SECRETO

Está claro que el estilo búlgaro se ha impuesto en la gimnasia rítmica. Mantener el primer puesto no ha sido empresa fácil, teniendo en cuenta la rivalidad directísima con la Unión Soviética. Sin embargo, el equipo nacional búlgaro acapara títulos mundiales en los últimos años y Nechka Robeva es admirada y envidiada por sus colegas en casi todo el orbe.

—¿Tiene algún secreto tu trabajo para que todas tus compañeras te admiren y quieran seguir tus métodos?

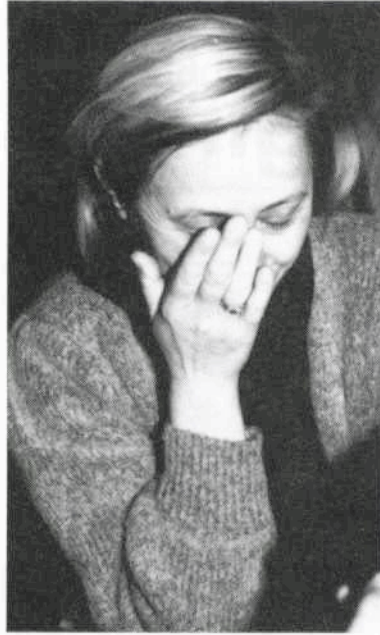
—Me han preguntado muchas veces si en mi trabajo hay secretos, pero prueba de que no los hay es que las entrenadoras pueden entrar en la sala y observar los entrenamientos. Simplemente lo que hace falta es que se sepa que quiero mucho a las niñas con las que trabajo. Creo que mi obligación es hacer todo lo posible para que ellas puedan realizarse, por su trabajo y por lo que ellas dan de sí mismas. Si una persona ve de esta manera su trabajo, lo más probable es que consiga buenos resultados.

—¿Por qué crees que la escuela búlgara se ha impuesto en la gimnasia rítmica?

—Creo que desde el primer momento hemos tratado de imponer cosas nuevas. Después, cuando las demás han empezado a asimilar lo que nosotras hemos introducido como novedad, siempre intentamos adelantarlas para no quedar en poco tiempo al mismo nivel. Buscamos siempre lo nuevo, la sorpresa, y sobre todo la creatividad.

Nechka Robeva es una mujer de ojos tristes, que fuera del gimnasio o la sala de competición cambia su figura hierática de aspecto duro para repartir sonrisas y mostrar una exquisita amabilidad en el trato. Lo que no hemos conseguido es verla sonreír tras el triunfo de alguna de sus gimnastas, y eso que son harto frecuentes.

● *«En el fracaso de una gimnasta la culpa es exclusivamente de su entrenadora.»*



—¿Qué sientes cuando una de tus gimnastas queda campeona del mundo, por poner un ejemplo familiar para tí?

—La vivencia más fuerte es en el momento de competir. Cuando ya se conoce el resultado siento un cansancio impresionante y al mismo tiempo un desahogo. Pero, la alegría no es muchas veces lo que la gente se cree. Esa expresión final de júbilo es para los espectadores, porque los participantes sienten el triunfo de muy distinta manera.

EL DEPORTE COMO VINCULO DE AMISTAD

Desde que Nechka Robeva consiguió su primera medalla de bronce como gimnasta, en el tercer Campeonato del Mundo celebrado en Copenhague, han pasado veinte años. Como entrenadora ha llevado a sus gimnastas a lo más alto del podio en campeonatos del Mundo, de Europa y cuantas competiciones de mayor rango han participado. Sin embargo, cuando la preguntamos qué le gustaría haber conseguido antes de retirarse nos responde sonriendo: «Muchas cosas».

—Tengo la sensación —prosigue— de que he dejado tantas cosas que me hubiese gustado muchísimo hacerlas... Por ejemplo, me gustaría intentar con las mismas chicas que trabajo en la gimnasia rítmica hacer algo en el baile. Algo así como un baile con aparatos. Al menos tenemos la idea de crear

● *«En mi trabajo no hay secretos: simplemente quiero mucho a las niñas que entreno.»*

un grupo de este tipo, que no tenga que competir, sino simplemente entretener a los espectadores. No sé si conseguiremos sacar adelante esta idea, pero me gustaría muchísimo.

—Nechka, ¿no son tus sentimientos, tu vocación, más de artista que de deportista?

—Me gusta muchísimo el deporte, pero el camino por el que va le perjudicará profundamente en muy poco tiempo. Creo que pronto se va a perder el sentido del deporte. Donde no haya ética, cuando los resultados se utilizan como un objetivo antihumano, donde la competición sirve para crear enemigos y no amigos, ya se entra en algo que no es deporte. Ese ya no es el deporte del que hablaba Coubertin, ni el que se practicaba en la antigua Olimpia. Aquel deporte tenía un solo objetivo: que haya amistad, intercambio de opiniones, forjar unos valores éticos y morales en las personas.



● *«Creo que el deporte va por mal camino, ya que se está perdiendo el auténtico espíritu deportivo.»*

así opinan sus gimnastas



RAEVA

RALENKOVA

IGNATOVA

ANELIA RALENKOVA

«Al principio me sentía tímida ante Nechka. No llegaba a comprender cómo había tenido la suerte de ser una de sus chicas elegidas... Ahora puedo decir que la compañera Robeva posee la personalidad más fuerte que he visto en mi vida. Hay muchas como ella en los libros, pero no son tan frecuentes en la vida real. Tiene gran fuerza de voluntad y nos ha hecho cambiar tanto... Ella quiere de nosotras que seamos sinceras, razonables, éticas en nuestras relaciones. Parece difícil, pero ella lo logró poco a poco, a base de paciencia y de forma progresiva. Ella nos formó no sólo como gimnastas, sino también como personas».

ILIANA RAEVA

«Nos había contado todo tipo de cosas extrañas sobre Nechka Robeva: que era muy exigente, rigurosa, recta e intransigente. Decían que las mayores tenían que pasar hambre cuando subían de peso y debían asistir a entrenamientos cuando nadie los hacía. Por eso, Anelia y yo estábamos nerviosísimas cuando Nechka venía a nuestros entrenamientos con Zlatka Boncheva, por si nos escogía a nosotras. Cuando nos dijeron que iba a escoger a unas cuantas niñas en nuestro grupo, estuvi-

mos durante un mes hablando de ello y decíamos: "Seguro que nos exigirá doble entrenamiento", aunque no era algo que nos asustase. A la hora de la verdad, nos parecía interesante asistir a los entrenamientos. Cada día había algo nuevo, diferente. El sistema de Nechka era completamente distinto. Al cabo de poco tiempo comprendimos que ella buscaba algo de cada una de nosotras y nos interesaba conocer lo que encontraría. Ella no nos enseñaba simplemente composiciones de elementos, sino que quería que sus composiciones fueran distintas para cada una de nosotras. Esto lo comprendimos cuando nuestros entrenamientos llegaron a resultar difíciles, aunque a su vez nos servía de distracción».

LILI IGNATOVA

«Al principio, cuando Nechka nos seleccionó, me resultaba difícil hablarle. Era famosa y habíamos oído hablar mucho de ella, pero fue muy distinto cuando nos encontramos a su lado. Yo sé que Nechka Robeva es la entrenadora más difícil que uno se pueda imaginar. Frecuentemente recuerdo su advertencia: "Conmigo tendrán que soportar más trabajo que con otras entrenadoras, pero no me molestaré si se deciden cambiar". Pero, la verdad es que no me puedo imaginar otra entrenadora que no sea Nechka Robeva, incluso cuando más enojada estoy, cuando la cólera me nubla la vista: nunca veo otra mejor que ella».

bolos

BREVE ESTUDIO KINESIOLOGICO DEL LANZAMIENTO

Por SAUL GARCIA BLANCO*

Para realizar este breve estudio kinesiológico del lanzamiento en el deporte de los bolos, seguiremos un orden «descendiente», partiendo de las articulaciones de las extremidades superiores a las inferiores.

El jugador, una vez tomada la bola, realizará lógicamente su lanzamiento. Partiendo de una posición de brazo flexionado por la articulación del codo, lo extenderá (retroversión) más tarde de una forma total sin llegar a una hipertensión, para posteriormente flexionarlo (anterversión) totalmente.

Casi todos los movimientos del brazo, en el lanzamiento, exigen la participación de las articulaciones de hombro, codo y muñeca. Asimismo, los grupos musculares funcionan al unísono. Intentaremos, no obstante, ver someramente los efectos particulares en cada articulación.

HOMBRO

La extensión (retroversión) de la articulación del hombro produce una rotación adelante y abajo de la cintura escapular. En la flexión (anterversión) la cintura escapular, sufre una rotación en el sentido opuesto.

Por tratarse asimismo de una acción de extensión y de pulsión adelante, la articulación del hombro sufre una rotación hacia arriba.

Para vencer la resistencia ofrecida por el peso de la bola, el dorsal ancho se contrae y su acción es reforzada por la porción clavicular del pectoral mayor.

CODO

Partiendo de una posición inicial con el brazo flexionado por su articulación del codo, se pasa a una total extensión, reducida ligeramente al final de la acción.

Gran importancia poseen tanto el tríceps braquial (en la retroversión) como el bíceps braquial (en la anterversión). Con el codo en flexión, el bíceps aguanta el peso de la carga; el trabajo del tríceps braquial se localiza en la extensión del brazo, y es el músculo que proporciona gran parte de la velocidad y potencia en el lanzamiento.

Son también ejercitados los flexores y extensores, así como los pronadores y supinadores. Los pronadores, serán los encargados de dar a la bola el efecto hacia adentro y los supinadores los que se lo den hacia afuera.

MUÑECA

Juega un gran papel en la última fase del lanzamiento. Parte flexionada, y así realizará toda la acción; sólo al final variará su posición, momento cumbre del lanzamiento, girando a izquierda (pronación) o derecha (supinación). Combinará la flexión con abducción y aducción.

DEDOS

Los dedos, mediante su flexión, realizarán sobre la bola un trabajo de prehensión. Según Naiper, son encojimientos de «garra de potencia». Lógicamente, para un mejor acoplamiento con la bola, irán abiertos.

COLUMNA

De una posición ligeramente inclinada, se bajará a una gran flexión del tronco adelante y abajo. Para, posteriormente, bloqueando la pierna adelantada (ejerciendo presión sobre ella) lograr una total extensión del tronco hacia adelante y arriba.

CINTURA PELVICA

Se realizará una suave basculación de la pelvis al lado del brazo ejecutor, para pasar a una elevación posterior.

Los músculos, tanto flexores como extensores de la cadera (sartorio, aductores, rectos, etc.) desempeñan un importante papel.

RODILLA

Los movimientos fundamentales de la articulación de la rodilla son la flexión y extensión.

La presión de la cadera provoca tracción en los músculos isquiotibiales, flexionando la rodilla. Esta flexión provoca a su vez una tracción que se transmite a la articulación de la cadera. En circunstancias parecidas, al extender la cadera también se extiende la rodilla.

TOBILLO Y PIE

En un principio, los pies están plantados en el suelo en posición normal. El izquierdo se encontrará ligeramente más adelantado que el derecho, siendo diestro el jugador. Permanecerán en esa posición durante toda la acción, extendiéndose adelante y arriba en el momento de soltar la bola. Hay jugadores que desplazan hacia adelante el pie adelantado.

La articulación del tobillo sufre una flexión plantar al flexionar las rodillas primeramente, y una dorsiflexión posterior con la total extensión del cuerpo.

* Profesor E. Física de la Escuela U. de E.G.B. de Salamanca.

actividades para la tercera edad

Este trabajo de planificación de actividades físico-deportivas y recreativas para la 3.^a edad fue elaborado durante el último curso de Animadores Deportivos, celebrado en Palencia, por las profesoras de E.G.B. Sonsoles Olivar Pérez y Amelia del Caño Abarquero.

Se hace necesario plantear este tipo de actividades por los siguientes motivos:

- a) La tercera edad es el grupo social más necesitado de actividad física y menos favorecido.
- b) Un programa deportivo puede paliar, en parte, unos problemas determinados de tipo personal y social.

ANÁLISIS DE LA POBLACION

Residencia de ancianos y Hogar de pensionistas (Asociaciones), que estén ubicados en una gran ciudad.

Va dirigido este trabajo a un grupo numeroso, de edad a partir de los 60 años, ambos sexos, y nivel socioeconómico medio.

Otras características serían: Envejecimiento real y pérdida de facultades. Autoabandono, lo que implica un envejecimiento acelerado.

La edad y el sentirse inútil, se convierten en los problemas más agobiantes. La actividad física se convierte, de esta forma, en el medio para satisfacer este tipo de demandas. Esta actividad retrasa el envejecimiento, fomenta las amistades, al ser actividad en grupo, ocupa el tiempo libre y les prepara para vivir mejor esta etapa crítica de su vida.

ANÁLISIS DE LOS RECURSOS

- Instalación propia del centro
- Sala de usos múltiples
- No se cuenta con material específico para la actividad.
- Se utilizará el material propio de la sala (sillas, bancos, mesas, papel, cuerdas, equipo de música, etc.).
- Se suplementa con actividades al aire libre, utilizando espacios abiertos y naturales.
- Como personal técnico, se cuenta con: Director técnico, animador, monitor y médico.
- Presupuesto: Subvención del Centro y colaboración mínima de los asistentes.

PUESTA EN PRACTICA DEL PROYECTO

Los objetivos generales son:

- a) Acondicionamiento físico: Mantener y mejorar las condiciones físicas y las constantes vitales.
- b) Aprendizaje: De destrezas motrices, que, o bien se han perdido debido a su actividad laboral, o que nunca fueron tratadas.
- c) Recreación: Todas estas actividades modifican el marco habitual de vida de estas personas.
- d) Comunicación: La comunicación en grupo favorece nuevos contactos con otras personas.

Con el fin de captar asistentes se realizarán campañas de difusión dentro del Centro, comentándoles el programa y planteándoles las ventajas de la actividad física continuada; a través de charlas, carteles alusivos a la actividad, medios audiovisuales, incluso informando a los familiares, para que éstos a su vez les convenzan de la inactividad diaria.

El médico, como especialista, también puede informarles de los beneficios del programa.

ORGANIZACION DE LA ACTIVIDAD

- El programa será anual.
- Diario, de una hora de duración, intercalando la actividad física con la actividad Recreativa.
- Horarios flexibles, pudiendo incluso alargar o acortar las sesiones.
- Dentro del aspecto médico, se llevarán controles periódicos; reconocimientos generales, antes y durante la actividad; asesoramiento personal, consejos sobre lo que se debe y no se debe hacer. En definitiva, el médico debe responder afirmativamente a la pregunta de si el deporte mejora la condición de vida. Es imprescindible la existencia de un servicio médico deportivo en todos los sitios donde asisten personas ancianas a practicar algún deporte.

PROGRAMA

a) Objetivos generales:

- Los objetivos generales se basan en un conocimiento, tanto fisiológico como psicológico, de las personas a las que va dirigido; de la necesidad de movimiento del grupo; del conocimiento social y del medio de relación personal de este grupo social.
- Labor de prevención.
- Mantener las funciones más importantes, como son la respiratoria, la articular y la muscular.
- Hacer ver que las posibilidades funcionales de estas personas pueden ser mantenidas o mejoradas.
- Motivar o llevar a cabo una vida más activa.

- b) Bloques de trabajo y sesiones: — 6 bloques y 200 sesiones.

Bloques	OBJETIVOS	Nº Sesiones
1	Trabajo articular	50
2	Coordinación general	50
3	Trabajo cardiorrespiratorio	40
4	Trabajo muscular	36
5	Actividades aire libre-juegos	12
6	Evaluación - controles	12
		200

BLOQUE 1: TRABAJO ARTICULAR

- Aumento de la capacidad de movilidad articular.
- Aumentar el grado de amplitud de las articulaciones.
- Desarrollo de la flexibilidad.

BLOQUE 2: COORDINACION GENERAL

- Coordinación de desplazamientos.
- Coordinación (ojo-mano) (ojo-pié)
- Coordinación fina.

BLOQUE 3: TRABAJO CARDIORRESPIRATORIO

- Mejora del sistema cardiorrespiratorio y aporte de oxígeno.

BLOQUE 4: TRABAJO MUSCULAR

- Utilización adecuada de la energía muscular.
- Tender a la economía del esfuerzo.
- Fortalecimiento de músculos.

BLOQUE 5: ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE - JUEGOS

- Potenciar la práctica lúdica de ejercicios al aire libre.
- Toma de contacto con el ambiente natural.

BLOQUE 6: EVALUACION - CONTROL

- Controlar la condición física.
- Controlar los posibles aprendizajes.
- Conseguir la adaptación a las sesiones.

* * *

Como conclusión, digamos que un programa de actividad física no debe de ser nunca el remedio de todos los males comunes de este grupo social. Sin embargo, puede satisfacer, como hemos visto, algunas de las necesidades de estas personas, proporcionándoles una acción preventiva, de tipo educativo o de otro tipo, preparándoles para vivir mejor.

VARIABLES QUE DETERMINAN LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA POBLACION

Por ANTONIO FRAILE

Diversos estudios realizados recientemente coinciden en que la práctica deportiva viene determinada sociológicamente por varios factores: el nivel de edad, variable de sexo, el nivel de instrucción, la ocupación laboral, el lugar de residencia, la pertenencia a asociaciones deportivas, etc., todas esas variables inciden en el sujeto y sólo mediante su análisis podremos explicar el fenómeno que influye en el aumento de la práctica deportiva en nuestra población.

Concretamente el incremento de la práctica deportiva en España ha sido:

1968: 12,3%. 1980: 25%. 1985: 34%.

EL NIVEL DE EDAD

Considerando que el periodo escolar es la etapa en donde existe una mayor participación del sujeto en la actividad deportiva, según avanza éste en edad, el índice de practicantes desciende.

La actividad deportiva escolar, no sólo cada año se ha venido incrementando en número (en la Comunidad de Castilla y León se pasó en un año de 58.000 participantes a 94.884 en juegos escolares, 1984-85) sino también en oferta de deportes.

El cambio de relación social que sufre primero el escolar al abandonar la EGB y posteriormente el joven, al dejar sus estudios y entrar en el campo laboral, le va a influir en un claro abandono de la práctica deportiva: solamente aquellos jóvenes que han destacado físico-técnicamente en el campo deportivo, van a tener resuelta su continuidad gracias a las estructuras federadas de los clubs de competición.

Igualmente aquellos jóvenes que realizaban deportes colectivos por el cambio de relación social, les va a resultar más costoso seguir realizando su anterior práctica deportiva, siendo más fácil para los que realizan deportes individuales.

En la etapa adulta, diferentes motivaciones físicas, psíquicas, sociales, culturales, van a reclamar al hombre y a la mujer a la práctica deportiva, en unos casos comenzando y en otros reiniciando la actividad física como algo habitual.

Por último, en la tercera edad esa práctica física viene a cubrir una necesidad imperiosa de movilidad y pasividad.

LA VARIABLE SEXO

Realizando un análisis de la práctica deportiva en los últimos años, nos indica que siempre ha existido una mayor participación en los hombres que en las mujeres.

Las posibles explicaciones de ese fenómeno, se encuentran en los valores socio-culturales de la población, que siempre han considerado que la práctica deportiva está más vinculada con el hombre que con la mujer. Asimismo a la hora de la competición deportiva, la capacidad fisiológica y física, los conceptos de velocidad, fuerza, constitución muscular o corporal y de rendimiento general siempre han sido claramente favorables al hombre.

Por otro lado, en la mujer destaca el nivel de flexibilidad, debido a las características fisiológicas de sus músculos, determinando un mayor grado de coordinación, elasticidad, agilidad, inclinándose a deportes como la gimnasia rítmica o artística.

Tanto en la competición de la etapa escolar, como posteriormente en la adulta, la participación masculina es claramente superior a la femenina, y sólo llega a igualarse en aquellas actividades de carácter recreativo, en donde no priman el aspecto competitivo. Concretamente en las actividades de Deporte para todos, como la Gimnasia de Mantenimiento, aeróbic, Gimnasia Jazz, etc., están teniendo una gran aceptación en las mujeres, participando ya de una forma habitual en dichos programas.

LA OCUPACION LABORAL

En diferentes estudios se observa que el acceso a la práctica deportiva tiene gran relación con el nivel de estudios y formación profesional.

Mientras que el joven está en la etapa escolar, sus posibilidades de participación en actividades deportivas es altamente elevado, tanto por su proximidad a instalaciones, como por la relación social en que vive. No obstante, según se va alejando de esa etapa e ingresa en el mundo laboral, el cambio de relación social, como la aparición de otro tipo de ocupaciones, le van distanciando de una práctica deportiva habitual.

El grado de formación igualmente va a determinar su relación con la práctica deportiva, así, se puede comprobar que la población que ha adquirido estudios universitarios, le atrae más la actividad física que aquellos que solamente poseen estudios de nivel medio y primario.

En cuanto a la ocupación profesional, los empleados, directivos y cuadros medios realizan más actividad física que los trabajadores no cualificados.

Los grupos sociales menos relacionados con los trabajos físicos o manuales, son los que por su condición socio-económica de clase pue-

den llegar a optar por un tipo de práctica deportiva más amplia y diversificada (HAUMONT).

Asimismo, cabe resaltar la conexión existente entre la clase social y el tipo de deporte; ya que a medida que la población media accede a una determinada práctica deportiva, el grupo social más elevado varía el tipo de actividad deportiva, buscando aquella que posea un mayor nivel de exigencia en cuanto al material, instalación o capacidad técnica.

EL LUGAR DE RESIDENCIA

La proximidad del sitio de residencia a algún tipo de instalación deportiva va a ser un claro determinante, no sólo en la cantidad de práctica, sino en el tipo de actividad.

Estudios realizados, tanto fuera como dentro de nuestro país, nos indican que las clases sociales que viven en zonas urbanas de mayor nivel socio económico, están más vinculadas a la práctica deportiva, no sólo por poder contar con más instalaciones a título privado, sino que disponen de más medios económicos y de locomoción para desplazarse a cualquier tipo de instalación, sin mediatización geográfica.

Igualmente la posibilidad de pertenecer a algún club o asociación deportiva facultará un mayor acceso a las instalaciones deportivas, y por tanto a la práctica deportiva.

PERIODIZACION DE LA PRACTICA DEPORTIVO-RECREATIVA

1º PERIODO (1970-75)

- Potenciación del deporte de competición de cara al espectáculo y comportamiento de masa y en perjuicio de la actividad recreativa para todos.
- Problemas y deficiencias en la política urbana que repercute en la construcción de equipamientos deportivos.
- Normativas que impiden un normal desarrollo del tejido asociativo.
- Campaña «Contamos contigo».

2º PERIODO (1975-79)

- Transición Política e inicio de campañas de sensibilización sobre la práctica deportivo-recreativa.
- Firma de la carta Europea del deporte para todos. (Potenciación de la práctica deportiva).
- Asamblea general del deporte: estudio de diversos temas relacionados con la práctica deportiva (equipamientos, deporte escolar, deporte federado...)

3º PERIODO (1979-86)

- Incremento de la práctica deportiva en la población española.
- Reivindicaciones laborales que favorecen el aumento del tiempo libre.
- Potenciación de los servicios y ofertas público-deportivas desde diferentes administraciones.
- Importancia de las administraciones locales en la promoción deportiva y en la construcción de instalaciones.
- Ley del deporte: importancia a la práctica deportivo-recreativa.

la complejidad deportiva

(I)

Por LEONCIO ALARCIA*

A lo largo de la historia se han venido sucediendo los debates acerca de qué deporte es el más complicado de realizar y practicar. El tema sigue candente y resulta objetivo difícil marcar unas pautas que nos ayuden a salir de dudas, aunque en la medida de lo posible lo vamos a intentar.

Para tratar de clarificar este tema debemos marcar unas líneas de trabajo que puedan servir como bases de análisis, para definir los niveles de complejidad que existen en las diferentes disciplinas deportivas.

¿Deportes colectivos, individuales...? ¿con balón o sin él? Muchas son las dudas que se plantean y que vamos a intentar despejar siguiendo un orden, a la vista de los componentes del deporte en toda su extensión: físicos, psíquicos, estructurales, funcionales y materiales. De este modo, separando los componentes reales, podremos llegar a establecer una especie de escala de complejidad deportiva, confeccionada de acuerdo a determinados puntos de vista que son objetivamente demostrables y cuantificables, aun cuando existen otros muchos que sólo pueden serlo en parte, debido a la relatividad con que cada persona contempla estos factores. Por supuesto que no se trata más que de hacer una aproximación al estudio de todos los componentes deportivos: técnica, táctica, preparación física, terreno de juego, reglamentos, organización del deporte, etcétera. Y siempre dependerá de la valoración que cada cual haga de estos aspectos, y por supuesto de la subjetividad del observador.

COMPONENTES DE LA ACCION DEPORTIVA

En principio analizaremos los componentes del acto deportivo o acción de juego. Este concepto lo podemos definir como «la combinación significativa más o menos complicada de los diversos procesos motores, psíquicos y materiales, imprescindible en la solución de un problema nacido de la propia práctica deportiva» (F. Mahlo). Esta «acción deportiva» o «acción del juego» se divide en varias fases, que definen y concretan el fenómeno deportivo en toda su extensión y con todos sus procesos. Empezaremos en este punto a observar el orden secuencial de análisis de la complejidad deportiva, según estas fases y su estructura.

FASES DE LA ACCION DEPORTIVA

Todos los autores consideran como básicas tres fases sucesivas e independientes, que son:

- 1.^a) Preparación de la situación.
- 2.^a) Análisis y solución mental de esta situación, además de elegir los mejores medios para llevarla a cabo. (Solución mental del problema).
- 3.^a) Actividad motora como solución física idónea a esa situación. (Solución motriz del problema).

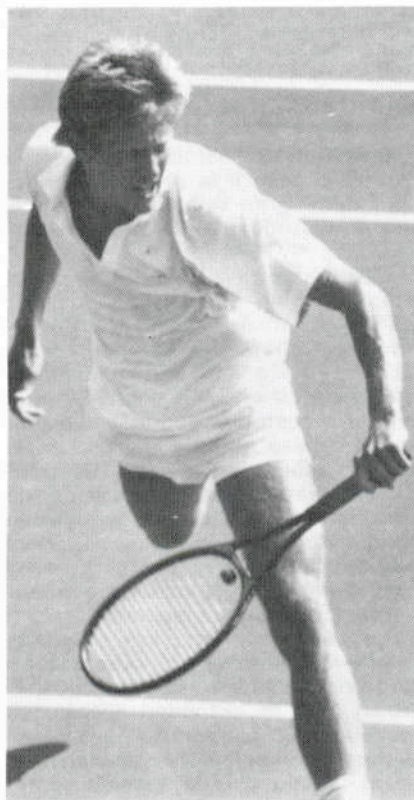
Esta solución deja obsoleta la corriente que hablaba del arco reflejo únicamente con su estructura fisiológica y nerviosa.

El siguiente paso será analizar cada una de estas fases.

Percepción de la situación

De entrada podemos diferenciar aquellos deportes en los cuales la tarea motriz es eminentemente perceptiva —es decir, muy mediatizada por el entorno cambiante en que se encuentre, como ocurre en tenis, fútbol o esgrima— o por el contrario aquellas disciplinas en las cuales disminuye esa dificultad al ser movimientos habituales, tales como el salto de altura, la carrera, la natación, etc. En estos últimos las condiciones del entorno son generalmente estables.

También podemos diferenciar las formas deportivas que necesitan de



Hay que diferenciar aquellos deportes en los cuales la tarea motriz es eminentemente perceptiva, como el tenis, y aquellas disciplinas en las cuales disminuye esa dificultad al ser movimientos habituales (caso de la natación), en las que las condiciones del entorno son generalmente estables.

un control del movimiento externo o «feed-back» externo. Esto es, que la percepción del movimiento se realiza principalmente por medio de la vista (caso del baloncesto, balonmano, fútbol). Son deportes de carácter abierto. En una escala inferior se sitúan todos aquellos deportes que sólo necesitan el feed-back interno (por medio de los propioceptores) en el control del movimiento para su ejecución, como ocurre en halterofilia.

En una tarea de tipo cerrado, podemos decir que se puede dar mucho más la automatización a través de la repetición, mientras que en los deportes abiertos la capacidad de adaptación del movimiento es fundamental. Como ejemplo podemos citar al jugador de balonmano: si cerrase los ojos estaría totalmente perdido en el campo, debido a lo mediatizada que está su ejecución por factores externos de los que obtiene información a través de la vista. Por su parte, el halterófilo sólo tiene que «sentir» si su movimiento está siendo bien ejecutado, con lo cual podrá cerrar los ojos.

Algunos deportes tienen parte de estos componentes mezclados, resultando más difícil definir su nivel de complejidad. Por ejemplo, el nadador tendrá que escuchar el disparo para la salida y reaccionar con su movimiento (tarea perceptiva de carácter abierto, es decir de regulación externa), mientras que cuando está en el agua ya sólo debe centrarse en ejecutar bien su estilo de nado (tarea habitual, cerrada o de autorregulación).

Otro factor dentro de la percepción es el que considera los deportes que se practican con un móvil. Para estudiar su influencia, Fitts propuso las cuatro divisiones siguientes:

- 1.^a) Persona y objeto inicialmente estáticos.
- 2.^a) Persona estática y objeto en movimiento.
- 3.^a) Persona en movimiento y objeto estático.
- 4.^a) Persona y objeto en movimiento.

En todos los deportes se suelen mezclar, pero en principio podemos ver algunos en los cuales no participan demasiado estos dos factores y otros con mayor incidencia en la categoría citada en cuarto lugar, como gimnasia rítmica o rugby.

De menor a mayor complejidad, estas formas pueden ser:

- la **manipulación** (p.e., halterofilia)
- **lanzamientos**, aunque en este caso se puede complicar con precisión, distancia o combinada.
- **golpeo**, que puede ser con nuestro propio cuerpo o con un artefacto (golf, billar, etc.).
- **intercepción con golpeo**, como en el tenis o el voleibol.

También puede darse el caso de que el móvil nos busque —caso del pase de un compañero—, siendo la dificultad menor que cuando trata de evitarnos, como en el lanzamiento a portería del balonmano: la la-

bor del portero es más difícil, al tener que analizar trayectorias. Todas las tareas que impliquen intercepción será de regulación externa y, a nivel perceptivo, presentan mayor dificultad que la manipulación o el golpeo.

Por lo que respecta a la estimulación perceptiva, es uno de los factores que mejor valoran la complejidad de una modalidad deportiva, pero al mismo tiempo es difícil de precisar su cuantificación. Los factores de análisis pueden ser:

- El número de estímulos a los que el deportista debe atender.
- El número de estímulos presentes en una situación.
- La velocidad y duración del estímulo.
- La intensidad del estímulo.
- La medida en que los estímulos pueden ser confusos.

Por ejemplo, en el caso de un jugador de fútbol tendremos:

- El jugador en posesión del balón y los compañeros desmarcados.
- Los restantes jugadores.
- La velocidad de desplazamiento del balón.
- Que el balón es pequeño.
- El movimiento de todos los jugadores.

Por el contrario, en una carrera de atletismo casi todos estos factores desaparecen.

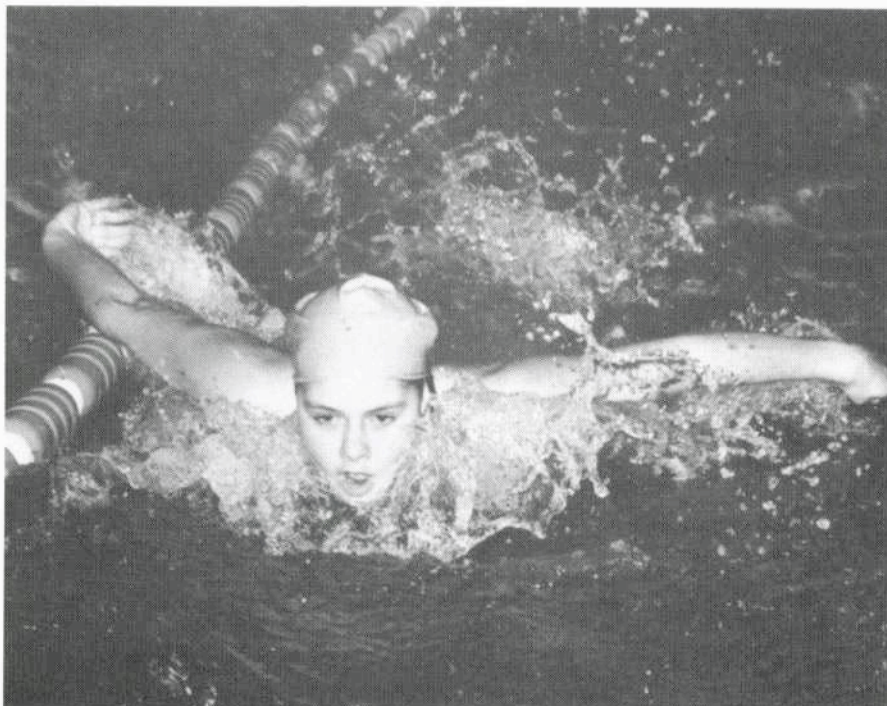
Otro factor de complejidad, desde el punto de vista perceptivo, será la atención selectiva que el deportista deba realizar de acuerdo a los factores de su entorno.

La solución mental

Existen deportes en los cuales la solución mental al problema que se plantee depende de muchos factores y el resultado estará en función directa de la solución adoptada. Más complicados resultarán por lo tanto aquellos deportes que tengan solución mental. Es decir, un saltador de longitud sólo debe decidir en qué momento bate en la tabla, y por el contrario un jugador de baloncesto tendrá que decidir: cuando avanza, los pases, tiros, movimientos, el cómo y el cuándo (acto táctico). Ello resulta mucho más complejo, al existir múltiples respuestas y tener que elegir la más adecuada para conseguir culminar la jugada con resultado positivo.

EL NUMERO DE DECISIONES Y DE RESPUESTAS

Cuanto mayor sea el número de decisiones que tenga que tomar el deportista, mayor será la complejidad. También influirá el propósito que tenga, porque no es lo mismo en una carrera de 1.500 metros salir a ganar, que a hacer récord. Las tareas de poca duración no dan lugar a muchas soluciones (los 100 m. lisos, por ejemplo), además de tener objetivo único y concreto.



Otro factor condicionante es el número de respuestas alternativas en cada solución mental. Así, el atleta sólo tendrá que correr en dirección a la meta variando únicamente la velocidad, mientras que en el tenis el jugador debe decidir dónde se ha de situar, el tipo de golpe a emplear, la fuerza y la dirección que dará a la pelota. En este segundo caso, es muy grande la

cantidad de respuestas que le llevarán a la solución mental y de ello dependerá que se anote el tanto. Cada alternativa a su vez puede ser compleja de ejecutar, y su decisión se adoptará teniendo en cuenta varios elementos técnicos que debe conocer.

TIEMPO PARA LA SOLUCION MENTAL

El tiempo requerido para la solución mental es otro factor determinante. Hay deportes en los que existe un tiempo marcado para ejecutar el gesto técnico y éste se puede meditar y realizar mentalmente, sin que estas tareas tengan problema (lanzamientos, saltos, gimnasia deportiva). Por otro lado, hay deportes como los de combate que sólo disponen de un tiempo muy pequeño para realizar la solución mental, ya que detenerse un instante puede resultar fatal. En general, todos los deportes de adversario tienen este problema, debido a la táctica individual, que requiere realizar los gestos deportivos en el momento y con la intensidad adecuada.

TIEMPO DE PERCEPCION

En esta toma de decisión hay veces que resulta determinante el tiempo de percepción del estímulo. Estos deportes son menos complejos que aquellos en los que el tiempo para la solución mental y el tiempo de percepción son menos interdependientes. O sea, son más complejos los deportes en que hay que percibir-juzgar-decidir en breves instantes.

(Continuará)

*Licenciado en E. Física



tenis de mesa

Por JOSE LUIS BERMEJO SANCHEZ*

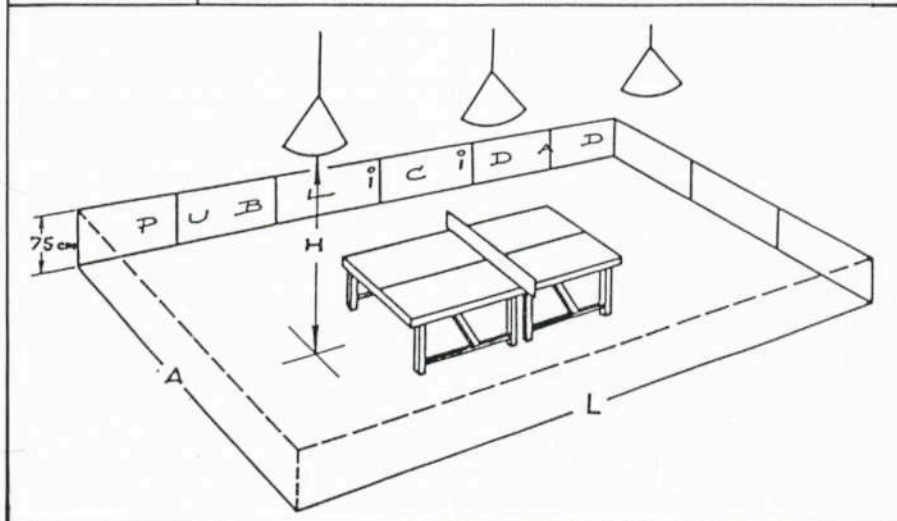
Desde la fundación, en 1926, de la ITTF, 120 países se han asociado a esta Organización Internacional, cuyos fines principales son los de fomentar, organizar y canalizar todo lo relacionado con el Tenis de Mesa. Hay aproximadamente 30 millones de jugadores/as compitiendo a nivel oficial en todo el mundo. Considerado Deporte Olímpico, será incluido en la XXIV Olimpiada de Seúl.

Sirva esta introducción para clarificar que el Tenis de Mesa no es un simple juego como muchas personas creen (ping-pong), sino un deporte de competición, que se requiere para su práctica, de toda una serie de condiciones (físicas, técnicas, reflejos, concentración, rapidez, intuición, etc.)



ESPACIOS DE JUEGO.—Ej. 1

ESPACIOS L x Δ x H en metros	PRUEBAS
14 x 7 x 4	CAMPEONATOS: - del MUNDO. - de EUROPA. - INTERNACIONALES.
12 x 6 x 4	PRUEBAS: - de carácter INTERNACIONAL.
10 x 5 x 3	CAMPEONATOS de ESPAÑA. LIGAS NACIONALES.
8'5 x 4 x 3	NO OFICIAL. Mínimo recomendado en Campeonatos Provinciales.



LA MESA

La mesa de juego tendrá una superficie rectangular; puede ser confeccionada de cualquier material, pero deberá ser completamente plana y proporcionar un bote de 23 cms. aproximadamente, cuando se deje caer una pelota desde una altura de 30 cms.

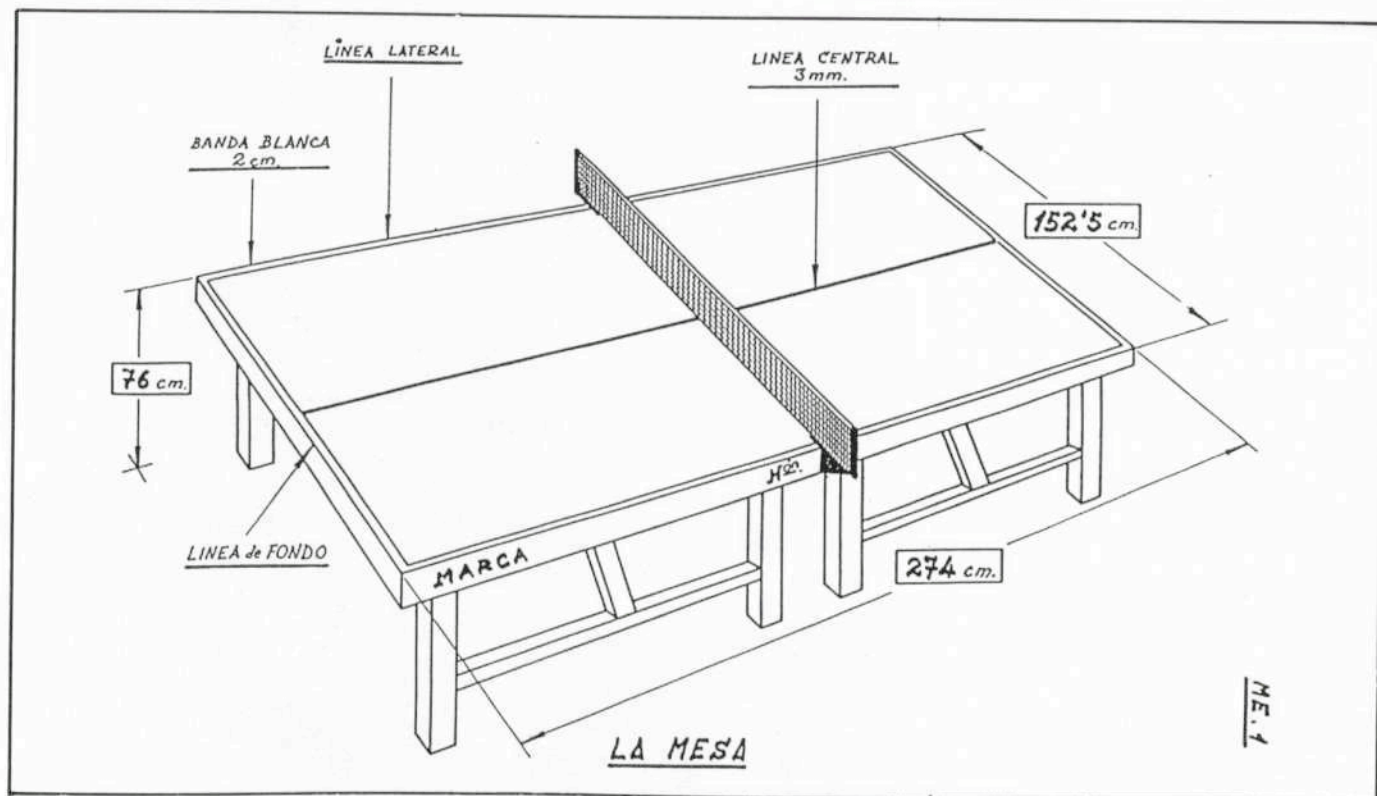
El plano superior de la mesa se denomina «superficie de juego». En sus cuatro bordes estará delimitada por una franja de 2 cms. de ancho y obligatoriamente habrá una franja blanca central, que dividirá la superficie de juego en dos «medios campos» iguales, de 3 mm. de ancho y que se denomina «línea central». La superficie de juego será de color oscuro y mate, estando dividida en dos partes iguales por una red que debe ser de malla y de color oscuro y mate.

LA PELOTA

Deberá ser de celuloide o de plástico similar y será blanca o amarilla y mate, con un peso de 2,5 grs. y 38 mm. de diámetro.

LA PALA

Puede ser de cualquier tamaño, forma y peso, pero deberá ser plana, rígida y hecha de madera, como mínimo en un 85%. El recubrimiento de la pala será siempre oscuro y mate para evitar reflejos.



COMPETICIONES

Las competiciones pueden organizarse por el Sistema de Liga o por eliminatorias.

Los partidos se pueden disputar a dos juegos ganados o a tres, dependiendo esto del tipo de prueba. Cada juego es a 21 tantos, pero si los jugadores llegasen a empatar a 20 tantos, se sigue jugando hasta que uno de los dos logre dos tantos de ventaja sobre el otro.

ENCUENTRO

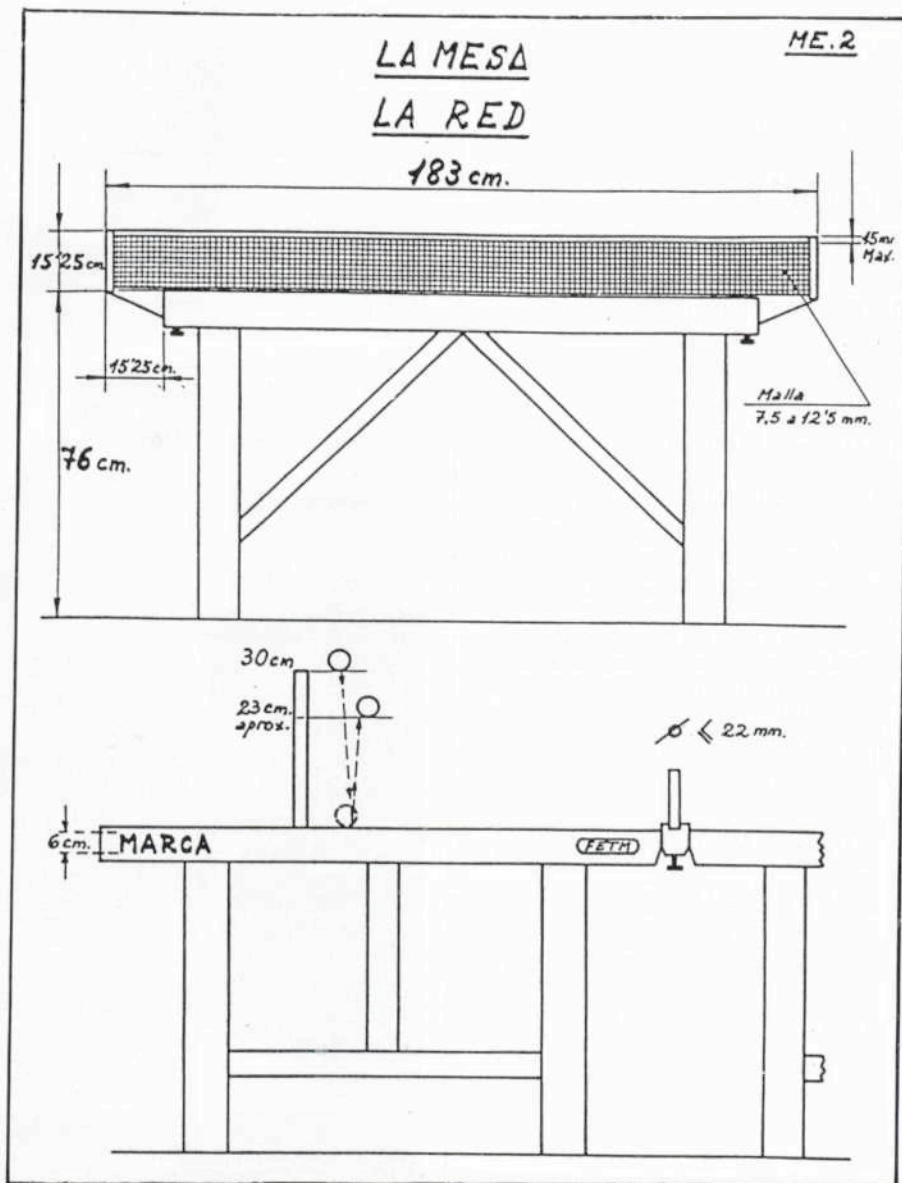
Es la confrontación de dos equipos.

PARTIDO

Es el enfrentamiento de dos o cuatro jugadores, dependiendo si se juega en la modalidad simples, mixtos o dobles masculino y femenino.

SISTEMAS DE COMPETICION

En la actualidad, en España los sistemas de juego por equipos más empleados son la COPA SWAYTHLING y COPA CORBILLON. El primero hace intervenir a dos jugadores que juegan individualmente y a los mismos u otros distintos que juegan en dobles. En este sistema el encuentro finaliza cuando uno de los dos equipos logra tres victorias. El segundo sistema mencionado hace intervenir a tres jugadores que juegan individualmente contra otros tres, finalizando el encuentro cuando uno de los dos equipos logra cinco victorias.



LEON, CON MAYOR NUMERO DE LICENCIAS

Considerado hasta hace varias décadas como un juego de niños, el TENIS de Mesa hará su debut olímpico en los próximos Juegos de Seúl. Está implantado en la práctica totalidad de las provincias de nuestra Autonomía, si tenemos en cuenta los datos de la temporada 85/86:

Ciudad	Licenc.	Clubes
BURGOS	126	21
LEON	1671	67
PALENCIA	147	21
SALAMANCA ...	213	15
SEGOVIA	362	14
SORIA	—	—
VALLADOLID ...	413	33
ZAMORA	—	—
AVILA	7	3

CLUBES que están compitiendo en Categoría Nacional

DIVISION DE HONOR FEMENINA

Surfing Valladolid T.M.

1.ª División Femenina

Casa Asturias de León
Benjamín García Peluqueros, de Valladolid.

1.ª División Masculina

Valladolid Lauki T.M.

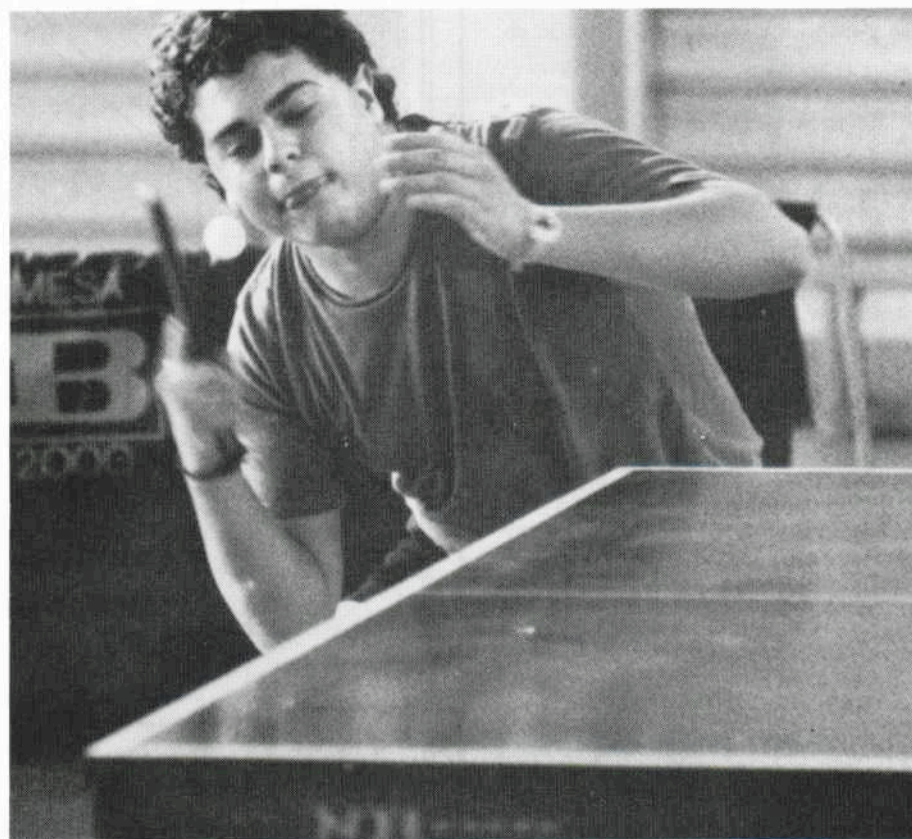
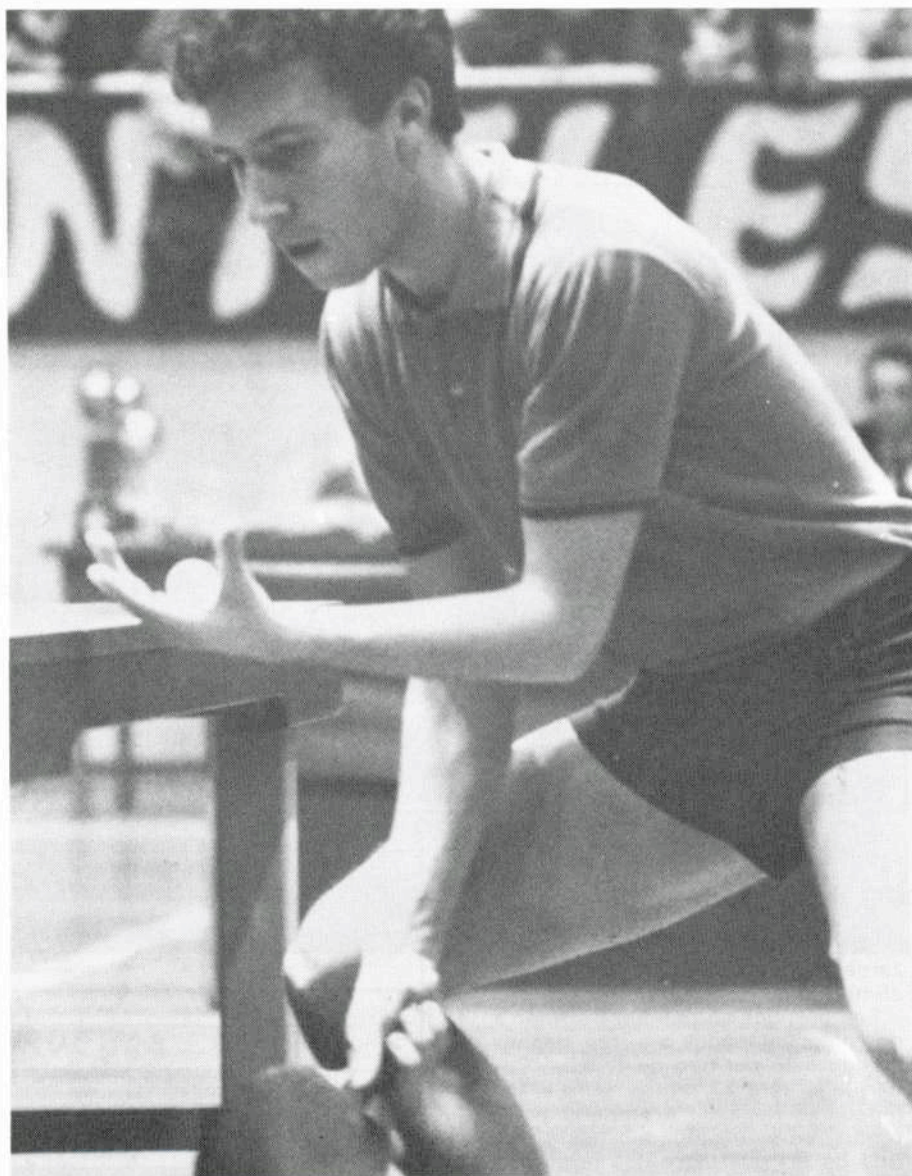
2.ª División Masculina

Benjamín García Peluqueros, de Valladolid.
AOSSIMA 1880 de Salamanca.
San Marcos. Polideportivo Bejerano.
Amigos T.M.-Caja Segovia.
C.T.M. Burgos.
C.D. Castilla de Palencia.
Muebles Cusor de Palencia.
C.T. Ponferrada.

3.ª División Masculina

Casa Galicia de León.

(*) Arbitro Nacional de Tenis de Mesa.



CERCA DE 300 ASISTENTES PARA ESCUCHAR A LAS ENTRENADORAS DE MAYOR PRESTIGIO MUNDIAL

Con más de 300 participantes, que desbordaron todas las previsiones, se celebró en Valladolid durante el pasado mes de noviembre el I Clinic Internacional de entrenadoras de gimnasia rítmica deportiva. Desde los puntos más diversos y distantes llegaron inscripciones —hubo incluso participantes portuguesas—, atraídas sin duda por el prestigioso cartel de conferenciantes que confeccionó la organización: Nechka Robeva, entrenadora del equipo nacional búlgaro; Dora Chichkova, presidenta del Comité Técnico de la Federación Europea de Gimnasia; María Luisa Rovina, presidenta del Comité de Jueces de la Federación Italiana de Gimnasia; y Despa Katalieva, entrenadora del equipo nacional holandés.

Las jornadas de trabajo fueron muy intensas y al mismo tiempo interesantes. De la intervención de cada una de las conferenciantes recogemos algunas de las partes más sobresalientes.

MARIA LUISA ROVINA

Habló de la programación general para las gimnastas individuales junior en Italia, señalando que «no hay legislación que permita la presencia de escuelas deportivas especializadas como en los países del Este, y por este problema, entre otros, no es posible formar un equipo nacional junior, habiéndose encomendado su constitución a cada una de las Federaciones Regionales». Dijo también que «para las gimnastas de interés internacional existe un programa llamado de alta especialización, del que entran a formar parte las seleccionadas entre 10 y 14 años». En total son 18 gimnastas, que se dividen en tres grupos de 6, siguiendo todas idéntica programación.

DORA CHICHKOVA

En una de sus intervenciones señaló que «después de haber descubierto un talento es obligatorio planificar su preparación, porque la preparación casual nunca ha tenido buenos resultados». Comentó que en Bulgaria existen cinco categorías para las gimnastas individuales: 3.ª categoría (hasta los 12 años), 2.ª categoría (a partir de los 12 años), 1.ª categoría, Categoría Superior y Maestría deportiva.

En cuanto a la organización del equipo nacional, dijo que «tiene una estructura piramidal y las gimnastas se agrupan en tres niveles de edades: en el vértice de la pirámide las mayores, por debajo las junior y en la base el grupo proyecto olímpico».

DESPA KATALIEVA

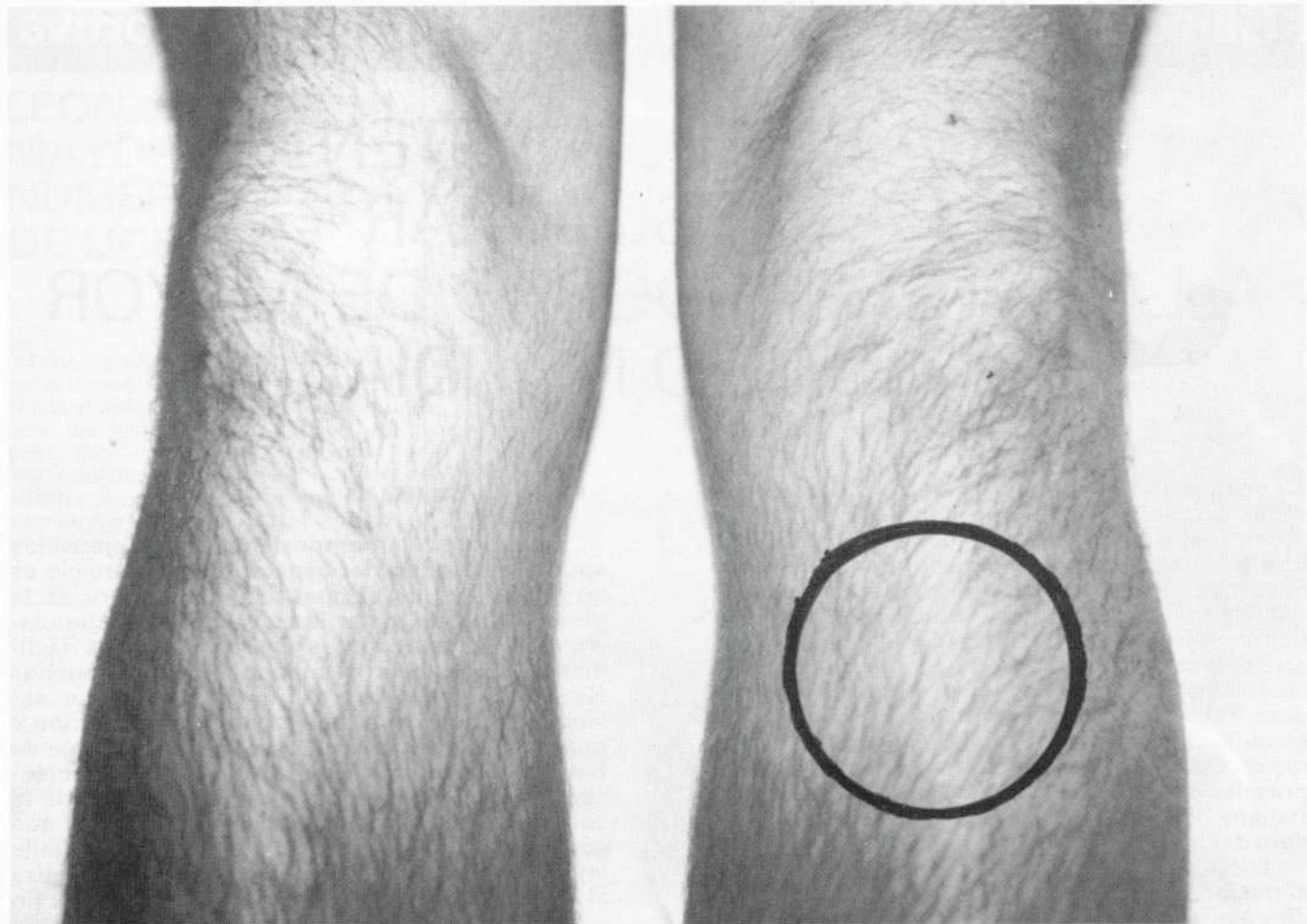
En cuanto a la composición de los ejercicios apuntó que «el primer aspecto de un ejercicio es un esqueleto, en el cual lo único seguro es la idea». «Hay que evitar la sensación de acumulación de elementos en el ejercicio, lo que fácilmente puede ocurrir cuando tenemos muchos elementos originales. Al final, habría que seleccionar aquellos que van con la composición y renunciar a los demás». También comentó que «la tensión que ha de llevar el ejercicio va in crescendo y alcanza su punto máximo al final de la composición. Momento culminante es el que corresponda más fuerte de la música. Detalle importante en la composición es cómo se realiza el enlace entre estos momentos culminantes. En estos elementos de enlace tiene que producirse el estilo de composición, para que cuando veamos un ejercicio podamos decir: estas son las españolas, las búlgaras o las holandesas, etc.».

NECHKA ROBEVA

«El conservadurismo que cierra la imaginación e impide el desarrollo de un deporte es típico de las personas que quieren que las cosas sigan por su camino sin riesgos», dijo la entrenadora del equipo nacional búlgaro. Sobre el trabajo de composición de un ejercicio, explicó que puede distribuirse en cuatro etapas: 1.ª) Búsqueda de la música; 2.ª) Acumulación de material de volumen (elementos); 3.ª) Montaje de los ejercicios; y 4.ª) Perfeccionamiento de la composición ya realizada. «La verdadera creación de un ejercicio no termina con su montaje, sino que sigue durante varios días con la colaboración de las gimnastas. Esta labor es más difícil con las gimnastas jóvenes, sobre todo cuando las palabras no son suficientes para explicar las ideas».

La Robeva comentó que cuando ella comenzó a hacer gimnasia la música estaba establecida muy estrictamente, según las características específicas de cada aparato: para cuerda y mazas, era necesariamente rápida; para pelota y aro, lenta; y para cinta, mezclada. «Es una distribución totalmente superada y hoy está perfectamente demostrado que no tiene razón de ser».

Con la entrega de diplomas de asistencia, se clausuró este I Clinic Internacional de Entrenadoras de Gimnasia Rítmica Deportiva, organizado por la Junta de Castilla y León que ha constituido un rotundo éxito.



Con un círculo está marcada la zona del tendón rotuliano, de muy frecuentes lesiones.

TENDINOPATIAS

Por el DR. MERINO DEL VALLE

- *Temidas por los deportistas, muchas veces son originadas por imprudencia.*
- *El reposo es poco respetado, aun tratándose de una parte esencial del tratamiento.*

Entendemos por tendinopatías al conjunto de lesiones inflamatorias y degenerativas del tendón y sus anexos. Hay distintas posibilidades de localización de estas lesiones:

- 1.—Tendinopatías de inserción.
- 2.—Tenosinovitis: Se produce una irritación mecánica de las vainas tendinosas, y por tanto sólo tiene lugar en aquellas zonas en las que existe vaina sinovial. Ejemplo típico es la T. de DE QUERVAIN (separador largo y extensor corto del pulgar).

3.—Peritendinitis pura: Los fenómenos inflamatorios se localizan en el tej. areolar que rodea el tendón.

La encontramos en aquellos tendones que carecen de vaina tendinosa, por ejemplo: T. de Aquiles, Tendón del biceps...

4.—Peritendinitis con afectación tendinosa: Al fenómeno inflamatorio de localización peritendinosa se asocia degeneración del tendón.

5.—Tendinosis puras: Caracterizadas por manifestaciones degenerativas del tendón.

- 6.—Tendinitis calcificante.
- 7.—Osificación del tendón.

La peritendinitis con afectación tendinosa y la tendinosis pura pueden presentar como complicaciones la rotura subcutánea del tendón.

TENDINITIS DEL HOMBRO

El hombro es uno de los lugares habituales de asiento de tendinitis, en

relación con determinadas actividades.

Su diagnóstico se basa en:

- Las circunstancias de aparición: dolores de instauración progresiva sin traumatismo apreciable.
- La disciplina practicada: deporte de combate, lanzamiento, deporte colectivo, etc.
- Dolor provocado frecuentemente por el mismo movimiento: Separación, rotación externa, etc. que dificulta tanto los movimientos propios del deporte como, los de la vida cotidiana.
- La palpación, siempre difícil en el hombro a causa de la presencia del deltoides, que permite a veces descubrir puntos dolorosos exquisitos en el trayecto, o a nivel de la inserción del tendón.
- El estudio de los movimientos forzados y contrariados que reproducen el dolor, exagerándole. Para el supraespinoso, dolor en la separación-rotación externa; para el tendón de la porción larga del biceps, dolor en el movimiento de supinación forzada, con la mano en pronación.
- La exploración radiológica, casi siempre negativa, puede mostrar en las formas crónicas una pequeña calcificación a nivel del tendón del

supraespinoso, o zonas de osteoporosis de mayor o menor extensión.

- La negatividad de todos los exámenes biológicos.

TENDINITIS DEL TOBILLO: T. DE AQUILES

Es una afección frecuente y temida por todos los deportistas. En especial afecta a corredores, saltadores, jugadores de baloncesto, balonvolea y tenistas. Es menos frecuente en la mujer y bilateral en un 25% de los casos.

Causas favorecedoras:

- Malas condiciones de entrenamientos, en especial la práctica del mismo en suelo duro o muy apelmazados, suelos de todo tiempo, etc.

- Imprudencias cuantitativas: arrancadas excesivamente intensas, recorridos diarios demasiado largos.

- Mal estado del calzado, y sobre todo utilizar botas o zapatillas desgastadas.

Todo ello teniendo en cuenta que el 60% de las tendinitis Aquileas aparecen en sujetos que presentan alteraciones estáticas del pie, en especial el pie cavo.

Diagnóstico:

- Dolores espontáneos a la marcha o al esfuerzo.
 - Entumecimiento matinal que tarda en desaparecer.
 - La palpación debe ser cuidadosa, ya que el 50% de las tendinitis van acompañadas, incluso en el deportista de menos de 30 años, de módulos, granulaciones o de estrias transversales.
 - Tumefacción subcutánea más o menos acentuada.
- Evolución.*
- A pesar de la calidad de los tratamientos, la evolución es a veces desesperante.
- Curación del 55% en menos de 45 días cuando el tratamiento es adecuado y se une al reposo deportivo.
 - Recaída, evolución cíclica.
- Diagnóstico diferencial.*
- Bursitis inflamatoria, debida frecuentemente al roce del calzado.
 - Tendinitis gotosa en deportistas de más de 40 años.

TRATAMIENTO GENERAL DE LAS TENDINITIS

- 1.—Reposo: esencial, pero poco respetado, de 10 a 60 días.
- 2.—Procedimientos menores: pomadas, geles, etc.
- 3.—Tendinitis general: antiinflamatorios generales en pequeñas dosis, asociadas al tratamiento local.
- 4.—Tratamiento local: Los corticoides microcristalizados, tan valiosos como veremos en la enfermedad de las inserciones, se utilizarán aquí con prudencia; pueden provocar roturas secundarias por el esfuerzo. (Nunca penetrar en el tendón).
- 5.—FISIOTERAPIA
 - Crioterapia en la fase aguda.
 - Masaje del cuerpo muscular que calma la contractura.
 - Electroterapia: Muy amplias aplicaciones.
 - Cinesiterapia activa: Comenzando por contracciones isométricas, después ejercicios de distensión gradual de la unidad músculo-tendón afectada, y ejercicios contra resistencia.
- 6.—Corrección del «gesto deportivo», pues la mala ejecución es la base de estos problemas, en muchos casos.
- 7.—Correcciones locales: La causa más frecuente es un desequilibrio está-

tico. Examen sistemático de la estática del pie ante el menor signo de sufrimiento tendinoso, y uso eventual de plantillas en el calzado de deporte e incluso en el uso cotidiano.

- Empleo de taloneras.
- Comprobación frecuente del estado de los tacones del calzado.
- Entrenamiento sobre suelos blandos.
- Ajustes dietéticos, sobre todo del aporte hídrico.

LA ENFERMEDAD DE LAS INSERCIONES

Esta enfermedad fue descrita por LA CAVA con el nombre de entesitis (enthésos = inserción).

En una atlopatía resultante del conflicto que opone el deportista a la disciplina practicada, al material utilizado y al ambiente en que se entrena (R. Guillet). (Atlopatías: atlo = deporte, páthos = enfermedad. Literalmente el término significa «lesiones del deporte», pero generalmente se utiliza para designar las lesiones crónicas).

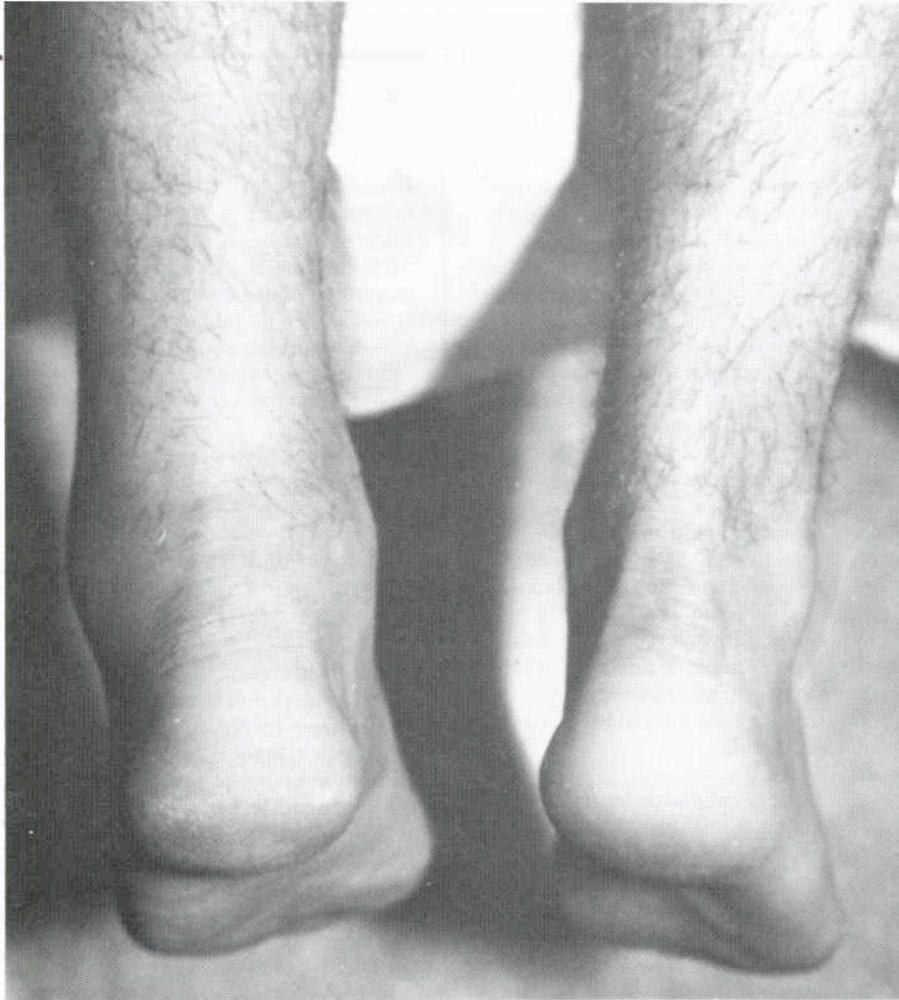
Esta terminología muy general, permite designar globalmente las afecciones de inserción de todo el aparato locomotor, sean tendinosas, ligamentarias o aponeuróticas.

Es un proceso mecánico: el responsable del proceso patológico es el microtraumatismo. En efecto, la repetición de movimientos, la fuerza empleada, la velocidad de ejecución, en suma todas las exigencias del trabajo o del deporte, sobrecargan las inserciones. Para los tendones, se trata de contracciones repetidas, y para los ligamentos y aponeurosis, son estiramientos los que originan la agresión.

ETIOLOGIA

Es sumamente frecuente. Ello es debido a una serie de factores:

- Al número creciente de practicantes, tanto a nivel competitivo como a nivel de entrenamiento.
- A la longevidad deportiva de gran número de adultos y veteranos.
- Al inicio tardío o mala práctica deportiva, inducido por los organismos de turismo y el deporte comercial.
- Al incremento en la duración de los entrenamientos para un mismo nivel deportivo en relación a épocas anteriores.
- A la obligación de llegar más allá de los propios límites, para destacar a nivel internacional, nacional o incluso regional.



- A la asociación, a veces agresiva, de actividades profesionales y lúdicas (tenis, + chapuzas domésticas).
- A la obligación de prácticas deportivas iniciales, que no es más que la repetición de gestos estereotipados.

Las localizaciones son múltiples. A veces inadvertidas, incluso mínimas, disminuyen de manera notable el rendimiento deportivo.

Ninguna localización es verdaderamente específica de una disciplina: No hay más que diferencias de frecuencia.

Inserciones tendinosas.

—Hombro: supraespinoso, deltoideos, pectoral mayor, etc.

—Codo: Epicondileos, espitrocleares, bíceps, etc.

—Muñeca-mano: Cubital anterior, supinador largo, etc.

—Pelvis-cadera: rectos anteriores, abductores, gluteo medio, etc.

—Rodilla: abductor mayor, cuádriceps, pata de ganso, etc.

—Tobillo-pie: tibial anterior, peroneos, etc.

Inserciones ligamentosas:

—M. superior: Ligamento lateral de la muñeca, ligamento lateral interno del codo.

—Tronco: Lig. interespinosos.

—M. inferior: Ligamentos laterales de la rodilla, L.L. tobillo.

—Tendón rotuliano.

Inserciones aponeuróticas:

—Ap. tibial.

—Ap. plantar.

Existen un gran número de factores desencadenantes o favorecedores

que es necesario conocer desde la óptica preferentemente preventiva, ya que la terapéutica por sí sola, sólo puede ofrecernos resultados poco satisfactorios.

—Factores tecnológicos.

- La agresividad intrínseca de algunos deportes para una región corporal determinada (tenis-codo).

- Los excesos cuantitativos, debidos a la pasión o a las exigencias del deporte de alto nivel.

- Las desviaciones, por deseo de eficacia o por mala dirección, a partir de un gesto técnico naturalmente económico sobre el plano biodinámico.

- Los errores en la coordinación y progresión de los entrenamientos.

- El empleo de material agresivo por sí mismo, y más todavía por su inadaptación a la morfología o a las posibilidades del deportista (raqueta demasiado pesada, zapatillas usadas o mal ajustadas, etc.)

Factores ecológicos

- La calidad del suelo interviene, tanto en caso de suelos naturales (suelo helado, terreno pesado, etc.) como en los suelos sintéticos llamados «todo tiempo», de los que se conoce su falta de flexibilidad vertical y horizontal (tartanitis = tendinitis del tartán).

- Factores climatológicos: temperatura, viento, humedad. Todos ellos imponen una serie de precauciones en la ropa del deportista, para limitar sus efectos nocivos.

Factores etiológicos

Costumbres dietéticas, respecto a los ritmos nictamerales (trabajo, reposo, deporte, sueño). Son nociones elementales que, descuidadas u olvidadas, crean un terreno de mantenimiento, sobre el cual las mejores terapéuticas no tienen éxito.

Factores intrínsecos.

Los encontramos en el examen morfoestático y biodinámico del deportista:

- Anomalías articulares congénitas, o adquiridas, hiperlaxitud, laxitud postraumática.

- Anomalías en los ejes de M. Inferiores, en plano frontal (valgo-vaso) sagital (flexo-recurvatum), y horizontal (rotación tibial).

DIAGNOSTICO

Exige sólidos conocimientos anatómicos, topográficos y funcionales. El examen debe seguir una sistemática que afecta no sólo al deportista, sino también al material que utiliza.

- Dolor: Para-articular, aparece en el curso de un esfuerzo de manera aguda, o progresivamente a lo largo del entrenamiento, o de las competiciones.

Mejora con el reposo, no perturba el reposo nocturno, y el desentumecimiento matinal suele exigir precauciones.

La confirmación del diagnóstico será: para las tendinitis, por el estudio de los movimientos contrariados, y para las ligamentitis la forma de despertar el dolor es la aplicación de una fuerza de estiramiento.

Hay que completar esto con el estudio del morfotipo, de la estática global de la región interesada, y la biodinámica regional.

- Encuesta tecnológica: Sistemática e ineludible, si queremos un diagnóstico etiológico. Comprende el estudio del material, del gesto técnico, y del medio ambiente.

EVOLUCION, TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

El tratamiento de la enfermedad de las inserciones es una lección de modestia siempre repetida. Esta afirmación, se apoya en diversas razones:

- La psicología particular del deportista, que le hace aceptar o rechazar el tratamiento, sin discernimiento. Su actitud paradójica debe ser conocida por el médico.

● La posibilidad de imbricación patológica.

● La obligación subjetiva de proseguir la práctica deportiva a pesar de la molestia.

La evolución es, en principio, imprevisible:

—Curación espontánea, utilizando medios menores.

—Enfermedad cíclica, que llega a desesperar tanto al médico como al enfermo.

—Recaída anual, relacionada con las actividades del paciente (golf y tenis en primavera, entrenamientos en terrenos duros en invierno, etc.)

El catálogo de armas terapéuticas es rico y variado:

1.—Reposo: Absolutamente necesario, pero a pesar de ello nunca se tiene en cuenta. Duración variable 15-20 días, según la forma cíclica. A veces es necesario la inmovilización enyesada, con ventana para inyecciones locales (epicondilitis). (No desestimar su labor de reposo obligado para el deportista impaciente).

Se trata de un reposo regional, que permite una actividad de mantenimiento en caso necesario.

2.—Correcciones tecnológicas: Ocupan el lugar central en los problemas terapéuticos y son específicas de cada disciplina.

● No sólo es necesario examinar al paciente, sino también su material.

● Asimismo habrá que modificar el estilo, tras analizar sus defectos, e indicar cuáles son los suelos adecuados para los entrenamientos.

● La actividad habitual debe emprenderse con máximo cuidado, a fin de evitar la recaída. Reincorporación progresiva mediante un entrenamiento básico, con sesiones cortas y espaciadas: footing en terreno blando o ejercicios generales de gimnasia.

3.—Inyecciones locales: Constituyen el tratamiento más importante. Pueden utilizarse dos productos: los corticoides microcristalinos, y las antienzimas.

Hay que respetar al máximo los cuidados habituales de asepsia rigurosa, no inyectar en el cuerpo tendinoso.

4.—Antiinflamatorios por vía general: Habitualmente no esteroideos y utilizados de forma sistemática, salvo contraindicación.

A dosis débiles (sensibilidad del deportista a las drogas agresivas, a causa de su psicología y su condición física o forma, administrándolas durante la cena o al acostarse, de modo que las posibles manifestaciones secundarias pasen inadvertidas durante el sueño.

Se reserva el uso de los esteroideos para los síndromes imbricados (neuralgia cérvico-Braquial + epicondialgias); y en ciertas regiones (hombro, abductores).

5.—Corrección de las alteraciones estáticas del M. inferior: Cuñas pronadoras o supinadoras, taloneras, etc.

6.—La fisioterapia tiene un gran valor a medio plazo, fundamentalmente como antiálgica: onda corta, ultrasonidos, ionización...

7.—Kinesiterapia: masaje tradicional o reflejo, posturas de estimamiento, contracciones isométricas, etc.

8.—Ajustes dietéticos: Algunos autores han hecho ver la frecuencia con que se observan errores dietéticos en sujetos afectados de entesitis rebelde. Para otros, esto es sólo valorable en caso de graves errores dietéticos. De todos modos, hay que hacer una encuesta dietética bien orientada.

A veces será oportuno aumentar la ración hídrica durante los entrenamientos y aconsejar una ración a modo preventivo antes de realizar la prueba deportiva (agua + azúcares o miel) y establecer minutas para los esfuerzos de duración prolongada (montañismo, ciclismo, maratón, etc.)

9.—Cuidados locales: Pomadas, geles, crioterapia tienen gran tradición en el ambiente deportivo, con un efecto innegable, aunque de duración breve.

10.—Cirugía: Sólo después del fracaso de otras técnicas y en determinados casos (epicondialgia, púbi-algia).

11.—Terapéuticas marginales: Acupuntura, auriculoterapia, homeopatía, etc.

Utilizados habitualmente en momentos de confusión, no resisten un análisis estadístico objetivo, pero representan una tentación en un medio que respeta tabúes, busca a veces caminos paradójicos, carece de objetividad en el análisis de los resultados y que, exigente, no encuentra satisfactorias las medidas terapéuticas tradicionales.

Pueden llegar a tener influencia real y aportar resultados espectaculares en casos de lesiones benignas.



Es fácilmente apreciable esta tendinitis Aquilea en la pierna izquierda, por la inflamación que presenta. El reposo es esencial para la recuperación, pero no suele respetarse demasiado.

El Dr. D. CIPRIANO MERINO DEL VALLE es especialista en Medicina Rehabilitadora

La educación FÍSICA

MÁS QUE UNA ASIGNATURA

Cuando faltan muy pocos años para que termine este siglo XX, al que muchos han denominado «siglo pedagógico» por la gran preocupación y atención dedicadas al desarrollo de la educación, la problemática al respecto se engrosa y complica cada día con nuevas aportaciones y argumentos, que tratan de hallar la piedra angular a tan intrincada institución como es el sistema educativo. La igualdad de oportunidades, el fracaso escolar, la dispersión de los actuales currícula respecto de las demandas sociales, la dotación presupuestaria para la enseñanza, etc. son algunas de las cuestiones que mayores discusiones y controversias suscitan y a las cuales no siempre se acierta a dar explicación.

En una situación como esta, y con la buena voluntad que caracteriza al sector técnico y político de la educación, las reformas de enseñanza suceden a las renovaciones y las renovaciones a las reformas; se aplaude toda experiencia innovadora y se fomenta todo aquello que suponga abandonar antiguos esquemas (aunque con reservas), y aunque los motivos para ello están bastante claros, nunca se muestra con suficiente evidencia la finalidad de tan descabada actitud transformacionista: que el sistema no funciona como sería deseable, está claro; lo que no parece tan claro es el modelo educativo que se busca conseguir mediante este proceso de soluciones parciales a problemas también parciales, a la larga siempre provisionales.

Con la aplicación de la Ley Orgánica del Derecho a la Educación, asistimos en estos momentos a uno de los cambios más importantes del sistema educativo español llevados a cabo en esta centuria, junto con la reforma realizada en 1970 y co-

nocida como Ley Villar. Pues bien, ni entonces ni ahora parece que se haya abordado el problema en su integridad; el sistema educativo estará desfasado y lo seguirá estando por mucho que democratizemos la enseñanza, mientras no se encaré el problema en su integridad, con soluciones de raíz que afecten a la misma idea de educación; soluciones que no se queden en aspectos más o menos periféricos y que a la larga siempre es preciso reconsiderar.

La modernización o, mejor, la superación del actual sistema educativo, la urgencia y amplitud deseables, la dirección a tomar, etc. parecen ser los puntos principales del debate pedagógico de nuestros días, debate que no queda circunscrito al ámbito de la escuela, del parlamento o de la investigación científica, sino que salta al dominio de la opinión pública, porque, evidentemente, es un tema de interés general y en el que todos nos vemos afectados: alumnos, padres, educadores e instituciones en general.

En el seno de tan complicado y discutido panorama, la cuestión particular de la educación física puede aparecer como un problema de segundo orden, tal vez como un intento ilusionado —más o menos innovador— propio de esta situación tan proclive a las transformaciones. Podría mostrarse a los ojos de la opinión pública como un oportunismo coyuntural específico de un determinado gremio profesional, que ve en la enseñanza una vía de acceso al mercado de trabajo y un medio de reconocimiento social.

No faltarán, desde luego, quienes mantengan estas opiniones, sobre todo, si tenemos en cuenta el carácter tan poco educativo que durante años ha tenido esta disciplina en nuestro país. Sin embargo, ese carácter ciertamente sospechoso no puede

separarse del conjunto institucional educativo padecido, a lo que es preciso añadir que la misma voluntad de cambio que haya podido tener la educación general la ha tenido, y con creces, desde mucho antes la educación física, cuyos enfoques se sitúan hoy en la vanguardia del quehacer educativo.

Con esto entramos de lleno en el fondo de la cuestión: «La educación física en el debate técnico y político de la educación». Primero, porque puede haber dado la impresión de que oponemos educación física a educación general, lo cual no es en modo alguno correcto; y segundo, porque hemos afirmado que los enfoques actuales de la educación física se sitúan hoy entre las concepciones de vanguardia de la pedagogía.

Trataremos de esbozar, en lo que este pequeño espacio nos permite, la explicación de estas cuestiones y, en función de ello, una mínima justificación en favor de la plena consideración de esta disciplina en el sistema educativo, no ya como una asignatura más del currículum, sino como base argumental de la unidad de la acción educativa o interdisciplinariedad, que a nuestro juicio sigue siendo la gran laguna técnica de nuestra educación; más importante incluso que lo que pueda suponer en política educativa la democratización de la enseñanza.

¿Qué es la educación física y por qué se justifica su tratamiento prioritario en la formación del hombre?

BREVISIMO APUNTE HISTÓRICO

En primer lugar, parece oportuno señalar —no como argumento, sino como mero apunte ilustrativo— que la educación física no nace ocasionalmente como alternativa o como complemento de una educación inapropiada; sus orígenes, como institución perfectamente formalizada y definida, se remontan a la Grecia Clásica, donde autores como Platón o Aristóteles, de máxima relevancia para nuestro legado cultural, ya habían formulado una teoría de la educación física.

Posteriormente ha corrido distintas suertes, según la aplicación que cada Estado veía en la

práctica de esta disciplina. Pero, en general, puede decirse que desde el comienzo de la era cristiana la educación física ha sido considerada marginalmente dentro del contexto general de la educación; ésta era entendida, antes que nada, como un proceso instrumental al servicio de la salvación espiritual, en la cual la educación física poco o nada tenía que decir.

Hubo que esperar al movimiento humanista y el Renacimiento Clásico para que se forjara un nuevo estilo de educación y donde la educación física podría ocupar un lugar de importancia. En el siglo XVIII —verdadero siglo pedagógico— Rousseau, Pestalozzi, Froebel, Kant, etc., y con anterioridad Rabelais, Montagne, Locke, etc., habían considerado la educación física no como un añadido, sino como algo fundamental para la formación armónica de la personalidad.

Hoy, ningún autor que se considere deja de estimar, aunque sea implícitamente, la importancia de esta disciplina para la educación integral.

Ningún Estado moderno en nuestros días olvida su importancia, sancionando jurídicamente las recomendaciones que sobre el tema hacen los organismos internacionales competentes, como la UNESCO, por ejemplo. Ningún Estado moderno, en teoría; porque a nadie se le escapa que en la práctica muchos de ellos distan de llevarlo a término.

Valga este brevísimo apunte no como argumento, repetimos, pero sí como criterio de autoridad en apoyo de lo que a continuación vamos a señalar.

EDUCACION FISICA COMO BASE ARGUMENTAL PARA LA UNIDAD DE LA ACCION EDUCATIVA

Movimiento y lenguaje humanos son medios de interacción que, aunque no dicotómicos, han servido a menudo para sustentar viejas concepciones filosóficas (separación cuerpo-mente) que tan parcialmente han condicionado nuestra educación y nuestra cultura a lo largo de los siglos: mientras que el movimiento, manifestación de las potencias del cuerpo, era desestimado por poco significativo al desarrollo personal y cultural, el lenguaje venía a representar la manifestación de las facultades

intelectuales, siendo objeto casi exclusivo de la educación. Las posibilidades de conjugar movimiento corporal e inteligencia eran nulas. Sin embargo, los nuevos paradigmas filosóficos, antropológicos, psicológicos y, por supuesto, pedagógicos han visto la necesidad de superar aquella polarización, entendiéndose ahora al hombre como una unidad constitutiva, aunque multívoca en sus modos de comportamiento. De este modo, movimiento y lenguaje, cuerpo y mente, no sólo dejan de ser aspectos dicotómicos, sino que son necesariamente complementarios en la interpretación de la naturaleza humana, interpretación a partir de la cual se desprende el concepto de educación, un nuevo concepto de educación.

Parece justo, por lo tanto, reivindicar junto a aquella cultura intelectual exclusiva —y no frente a ella— lo que J.M. Cagigal denominó cultura física, en la cual entra de lleno todo lo que la educación física trata de recuperar para el hombre: el desarrollo íntegro de la personalidad donde movimiento corporal sea considerado, junto con las demás manifestaciones humanas, un agente de proyección cultural y socialización, un agente configurador de la personalidad. Como dice Merleau Ponty: «El cuerpo es nuestro medio general de poseer el mundo».

La múltiple, pero a la vez global y unitaria relación del hombre con el mundo es lo que hace posible y necesaria la educación física. A nadie se le ocurriría pensar que la capacidad potencial del intelecto humano es suficiente para la apropiación de los conceptos abstractos; es necesaria la educación. De la misma manera, la apropiación del mundo de los objetos —el espacio en que nos movemos— físicos y sociales, no llega a realizarse plenamente sin una intervención pedagógica adecuada, que es la que trata de instrumentar la educación física, no de forma alternativa a la educación general sino integrada en una nueva concepción de ésta. En este sentido, podemos decir que educación es algo más que educación física, pero muy poco sin ella.

Constituyen los contenidos específicos de la educación física actividades tales como la gimnasia —tanto en sus aspectos formativos, correctivos o higién-

nicos—, el juego, el deporte, las prácticas de aire libre, etc. (aunque, según su utilización, tales actividades pueden caer fuera de lo meramente educativo, como p.e. el deporte-espectáculo). Mediante todos ellos, la educación física trata de devolver al hombre la conciencia del propio cuerpo y del movimiento como objetos de conocimiento y de relación con el mundo físico y social; como objetos no instrumentales sino fundamentales, al lado de los demás aspectos de la personalidad.

Los objetivos finales de la educación física, y esto es lo más importante, no son otros que los objetivos de la educación general: el desarrollo óptimo de la persona en el entorno socio-cultural en que se halle, aunque para ello cuente con objetivos a plazo medio o específicos, como son el desarrollo de las habilidades físicas básicas, organización perceptiva espacial y temporal, dominio del propio cuerpo, y la disponibilidad motriz en general (habilidad psicomotriz y sociomotriz), que raramente habían sido tenidas en cuenta en la educación tradicional.

En este sentido, y puesto que la educación física no busca fines distintos de la educación general, no puede decirse que sea una simple parcela de la misma ni, por supuesto, que sea «otra educación». El apelativo «física», que quizás no sea el más apropiado, pero que adoptamos por ser el más difundido y por no encontrar tampoco razones suficientes para sustituirlo, pone de manifiesto una forma de acercamiento entre los dos polos de la relación educativa: educador y educando. Valga apuntar en este sentido que lo físico, lo corporal, en el hombre supone mucho más que material, es algo que hace referencia a aspectos éticos, estéticos, intelectuales y sociales, además de los puramente higiénico-sanitarios que componen la globalidad de la persona.

Todo ello es el fundamento del imperativo de la unidad de la acción educativa o, si se quiere, interdisciplinariedad que la educación física trata de instrumentar en apoyo de una educación de talante progresista.

Los argumentos que respaldan la idea de la unidad constitutiva del hombre (unidad bio-psico-social) y que dan sentido, por lo tanto, a la educación fí-

La base, sin salida

Por JOAQUIN BRIZUELA *

sica, vienen avaladas desde hace muchas décadas por autores consolidados de la Psicología Evolutiva, como Piaget, Wallon, Gesell, Ajuriaguerra, etc., y otras ciencias de la educación que sería prolijo detallar.

Ya para finalizar, hemos de retomar el tema inicial que nos ha llevado a estas reflexiones. Nos referimos al de la reforma del sistema educativo, que a todas luces no responde a las necesidades personales y sociales. Creemos haber dado una idea, aunque muy general, bastante clara de los enfoques pedagógicos por los que la moderna educación física está luchando en pos de una formación más racional y más acorde con las necesidades y posibilidades del hombre. Pues bien, en función de ello estimamos que esa reforma profunda del sistema pasa por una revisión del concepto propio de educación, donde esa unidad bio-psico-social humana no sea una entelequia y llegue a fundamentar verdaderamente la unidad de la acción educativa o interdisciplinariedad.

En el panorama de la actual reforma (LODE), aunque se contempla la obligatoriedad de la educación física como asignatura, debemos decir que ésta continúa siéndolo precisamente porque con el tratamiento concedido no se satisfacen las necesidades de las que venimos hablando, no sólo por la limitación de horarios y escasas dotaciones, sino porque siguen tratándose las diversas materias del curriculum como compartimentos estancos en contra de la más mínima idea de globalización o interdisciplinariedad.

En otra oportunidad abordaremos la problemática de la necesidad de la educación física como garante de la unidad interdisciplinar en la educación de una manera mucho más concreta. Trataremos de acercarnos a aquellos presupuestos que desde la Antropología, Psicología y Sociología podemos esgrimir en favor de la educación física, no ya sólo como necesidad, sino también como posibilidad.

MIGUEL VICENTE PEDRAZ
(Estudiante de Educación Física en el INEF de Madrid y estudiante de Ciencias de la Educación en la Facultad de Filosofía y CC.EE de la Universidad de Salamanca).

EL BALONCESTO FEMENINO FALTO DE CLUBES DE ALTA COMPETICION



Las dos extranjeras en la Liga de Primera División ha sido un paso importante para la espectacularidad.

El deporte femenino es el gran olvidado dentro del panorama deportivo nacional, y en particular dentro de nuestra Comunidad Autónoma. Es evidente el auge que ha experimentado el deporte en los últimos años, pero la faceta femenina no se ha sumado al carro de la eclosión y sigue aletargado en sus antiguas formas y estructuras. La realidad es más cruda en los deportes de equipo, ya que las excepciones siguen contándose en los deportes individuales, más por la entrega generosa y abnegada de las atletas, que por la evidencia de su promoción y ayuda.

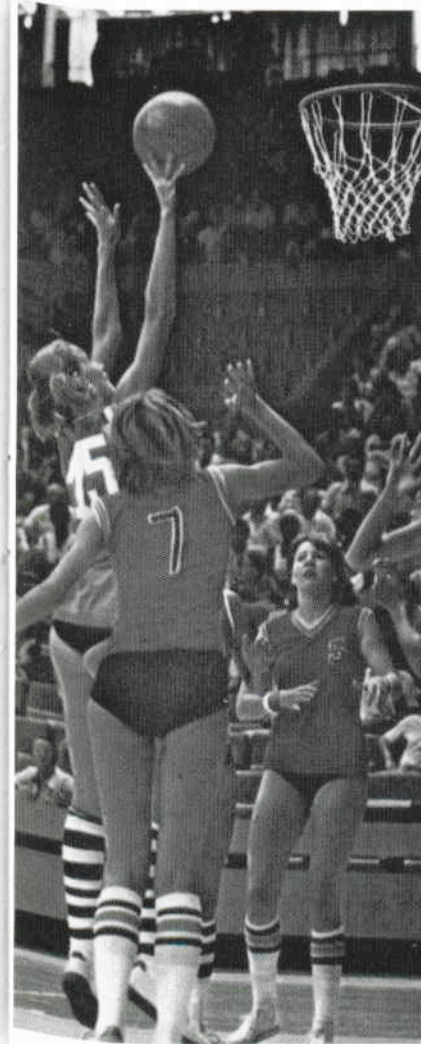
El baloncesto es uno de los deportes que en su faceta masculina se consolidó, pero no así a nivel femenino, que da sus primeros pasos y balbuceos cara a su asentamiento como deporte mayoritario de practicantes y como espectáculo de masas. El hecho de contar con dos extranjeras los equipos de la liga de primera división, ha sido un paso importante para la espectacularidad

- *Las ciudades castellano-leonesas reúnen condiciones óptimas para el asentamiento de equipos de élite.*

idad de la élite y para dotar de la necesaria igualdad entre los participantes en pos de una competición exitosa. Otra categoría joven que se abre paso como competición de entidad, es la primera división B, con equipos de toda la geografía nacional y con la suficiente calidad e igualdad. Es aquí donde llega el tope del baloncesto femenino castellano-leonés de élite. Dos equipos —Jesuitinas de Segovia y Universidad de Valladolid— luchan por hacerse con un sitio entre los grandes del baloncesto femenino español. Después, hemos de hacer referencia a la base. Es curioso observar que en las categorías inferiores existen más fichas femeninas que masculinas, pero esta ventaja se pierde con la edad y no fragua en equipos seniors y juniors. La base del baloncesto femenino regional tiene cantidad y calidad, como lo demuestran los resultados de equipos regionales en las fases finales de campeonatos de España —la Universidad de Valladolid en las temporadas 1983-1984 y 1984-1985, y brillantes clasificaciones consiguieron otros clubs de Valladolid, León y Salamanca— y el alto número de jugadoras de la región que han integrado o integran las selecciones nacionales inferiores.

Pero falta continuidad en las categorías superiores, fundamentalmente por la carencia de clubs que den salida y oportunidad a las jugadoras que emanan de la base. No se comprende una amplia base con calidad y duradera, sin clubs de alta competición.

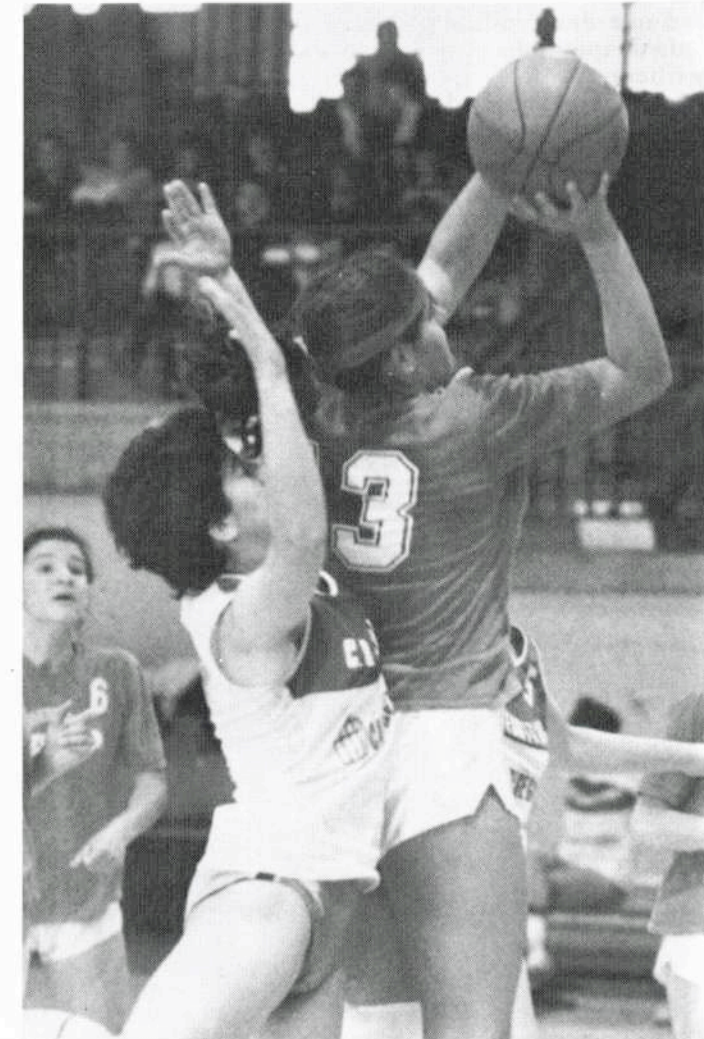
Las ciudades castellano-leonesas no son populosas y éstas son las que mejores condiciones presentan para el establecimiento de equipos de élite, ya que la falta de otros deportes mayoritarios permite el apoyo que el baloncesto femenino requiere en cuanto a público y capacidad económica. No niego la dificultad de la empresa, pero su éxito pasa por el apoyo de las instituciones provinciales y la reunión de todas las fuerzas vivas del baloncesto para la consecución de clubs fuertes en todas las provincias, que lleven la élite a su ciudad y que tiren de una base, que está ahí, y que sólo necesita de atención y cuidado.



Se cuestiona el espectáculo del baloncesto femenino, pero es por desconocimiento de la élite. Salvando las lógicas diferencias con el masculino, el baloncesto femenino puede divertir y encandilar al público tanto como aquél. Ver desenvolverse a las jugadoras americanas por una cancha de baloncesto, es un auténtico espectáculo. Pero para esto es necesario conocer el mejor baloncesto, vivir la experiencia del baloncesto de alta competición. Las instituciones regionales pueden posibilitar que en todas las provincias de la Comunidad se vean partidos de baloncesto femenino de élite, para ser después la Federación Territorial la que tome el relevo —con el patrocinio de aquéllas— en la planificación y consecución del objetivo, y en el seguimiento y perfeccionamiento de la base.

Los resultados no tardarían en observarse, y en poco tiempo podríamos tener baloncesto de primera división en la región —Segovia y Valladolid lo tienen al alcance de la mano, a poco que se les ayude y apoye por todos los estamentos e instituciones— y que alguna ciudad pudiera disfrutar de baloncesto femenino de primera B. Salamanca, Burgos y León, pueden conseguirlo, estructurando y aunando esfuerzos. Como todo viene encadenado, la segunda división autonómica sería lo suficientemente fuerte e interesante y en la base florecería la calidad, surgiendo nuevos técnicos que harían posible el éxito del baloncesto femenino regional.

- *La cantera en la región es numerosa y de calidad, pero falla la continuidad en las categorías superiores.*



Se cuestiona el espectáculo del baloncesto femenino, pero es por desconocimiento de la élite.

Puede parecer el planteamiento un tanto utópico —no discuto mi facilidad para soñar—, pero todos los pronunciamientos son favorables. Las ciudades de nuestra región reúnen las condiciones óptimas para el asentamiento de equipos de élite y gozan de una amplia base de practicantes en la mayoría de los casos. Sólo resta la creación de clubs de élite suficientemente apoyados, que sostengan la base de jugadores y técnicos.

* Del Comité Técnico de la Federación Española de Baloncesto.

galería

DE EQUIPOS

Esta sección está abierta a todos los equipos y deportistas aficionados de Castilla y León, con carácter totalmente gratuito. Cuantos quieran aparecer en ella pueden enviarnos la fotografía, acompañada de un texto con el nombre y datos de la actividad que desarrollan, que será publicada respetando el orden en que las recibamos.

Los envíos deben dirigirse a:

Revista «RELEVO»
Calle Nicolás Salmerón, 3, 4º
47004 VALLADOLID

En el sobre, indicar: «Para galería de equipos».



C. D. LOURDES (VOLEIBOL).—La pasada campaña resultó muy internacional para el Centro Deportivo Lourdes, de Valladolid, ya que como Campeón de España escolar cadete masculino acudió al Campeonato Mundial Escolar de Voleibol de la ISF, celebrado en el Principado de Liechtenstein con participación de 32 equipos. Los componentes de este equipo son: Rubén A. Fernández, Javier Molina, Manuel López, Fabián Daniel López, Ignacio Arranz, Santiago Aguilera, José Ramón Arroyo, Javier Sánchez, Alberto Pocero, José Antonio Mozo, Fernando Alonso y José Ramón Poncela. El entrenador es Rubín Martín y el delegado Luis Peralta.



C. D. LA SALLE (BALONMANO).—El equipo de balonmano del C. D. La Salle de Valladolid lleva cinco años compitiendo con el mismo bloque de jugadores, habiendo conseguido los títulos de campeón provincial benjamín y alevín en la Liga federada y escolar. Esta temporada compiten en categoría infantil, con resultados favorables hasta el momento. Ellos son, de izquierda a derecha, de pie: Carlos Ignacio Santo Domingo (entrenador), Laso, Vidales, Fernando, Pisonero, Mario; agachados: Sarasúa, Rodrigo, Sanz, Larrea y Garnacho.



C. LOYOLA (TIRO).—El tiro olímpico es la disciplina que prima en el Club Polideportivo Loyola, de León. La labor del hermano Almunia se deja sentir, habiendo descubierto jóvenes valores como David Aguilar, Blanca García Arce, Natividad López Aller, Iriada Santos González, Cristina Guerra o Jesús Jimeno. En la actualidad, su tiradora más internacional es Nieves Fernández Mata (por delante en la foto), que tiene ya un brillante palmarés y ha contribuido a conseguir importantes títulos para el equipo.

«EN ITALIA, EL ATLETISMO DE ESTADIO PRIMA SOBRE EL DE CARRETERA»

Por JUAN IGNACIO SAMPEDRO

El automóvil devora las distancias en silencio. Al borde de una carretera casi desierta, un cartel nos indica la altitud al final de un repecho: el murmullo del motor no hubiera permitido sospechar que hayamos superado los 1.300 metros.

En el asiento trasero dormita Giampaolo Lenzi, el hombre de moda en las bambalinas del maratón mundial. Su rostro relajado no desmiente que ayer cumpliera 51 años, tan lejos de su querida Ferrara, pero en la insustituible compañía de su esposa, que le acompaña en este viaje al Clinic Internacional de Atletismo celebrado en Soria.

La mujer menuda, cuya sonrisa de porcelana ha iluminado la placentera soledad de San Saturio y las márgenes del Duero, que ha pateado incansable los itinerarios machadianos. Esos ojos dulces, que han analizado en dos jornadas sin fin toda la severidad del Románico soriano, no duermen. Siguen repasando las decenas de folletos y libros que han recopilado los esposos Lenzi. El Arte y la Historia son para ambos algo más que una afición.

La conversación suave, casi un murmullo, pero incesante, de la señora Lenzi, inquiriéndome sobre detalles de Numancia o el peculiar pórtico abierto de San Esteban, ha despertado al Dr. Lenzi.

Creo llegada la hora de que sea yo quien pregunte.

—Dr. Lenzi, usted es, sin lugar a dudas, uno de los entrenadores de maratonianos más importantes del mundo ¿Cuántas veces ha corrido esa prueba?

—Tan sólo una vez, en el ochenta y dos. Lo hice consciente de que iba a ser la única vez. Yo suelo practicar la carrera casi a diario. Me mantiene joven, me ayuda a concentrarme más en mi trabajo. Pero, la exigencia competitiva escapa de mi alcance.

El Dr. Lenzi habla despacio, escoge cuidadosamente las expresiones, se recrea en la similitud con ciertas palabras castellanas. Conversar es para él, me dice, un placer. Para cualquier persona vinculada al atletismo, lo es escucharle.

—¿Qué carrera de las que han vivido los atletas que Vd. entrena recuerda con más cariño?



Giampaolo Lenzi, durante su intervención en el III Clinic de Entrenadores de Atletismo, celebrado en Soria el pasado mes de noviembre.

● Los éxitos actuales del fondo italiano son fruto de la continuidad en el trabajo durante muchos años»

—Son tantos los puntos de vista: la importancia de la «marathona» (los italianos nombran en femenino a la carrera mítica con el mismo afecto con que los pescadores hablan de «la» mar) los resultados propios, la progresión de mis hombres. Sin embargo, hay una carrera que me ha impresionado: la Copa del Mundo, en Hiroshima, del pasado año; fue un prodigio de organización. Desde otro ángulo, me impactó la primera victoria de Pizzolato en New York. Es tanta la gente que colabora con la organización de forma desinteresada y hasta improvisada. Cada barrio por el que pasa la carrera es un mundo. Hasta el más anónimo de los corredores tiene su propio y entusiasta público. Lógicamente, yo siento vibrar a los italianos. Puedo resumir la contestación a su pregunta expresando que Hiroshima me impactó técnicamente y que New York es el espectáculo más grandioso de atletas y público.

—Usted es el responsable italiano de marathón. Puesto a elegir, con qué se queda ¿con un triunfo de un atleta entrenado por Vd., por ejemplo Pizzolato, o la

victoria colectiva de la escuadra italiana?

—Sin ninguna duda, con el triunfo de Orlando.

Mira fijamente al magnetófono y vuelve a asentir.

—Perdone que le sea tan honesto y tan franco. Tenga en cuenta que es uno de mis atletas personales. Toda su vida como «marathoneta» la ha hecho junto a mí. La situación ideal es que haya un triunfo de la escuadra «azurra» y que a ello contribuya el primer puesto de uno de mis atletas. Ello ocurrió en Agen, en la primera Copa de Europa de Marathon: venció Magnani en individuales e Italia por naciones.

Estamos en Madrid, y como queriendo que el ruido del tráfico no ahogue sus palabras vuelve a insistir: «Si forzosamente he de elegir me quedo con la victoria individual de uno de mis atletas».

—Profesor Lenzi, usted ha dicho que el marathón es considerado como una disciplina «plebea», frente al que denominaba atletismo noble, aquél que se realiza en el estadio. ¿No ha variado algo esa consideración en Italia, tras

los triunfos de sus maratonianos en los últimos años?

—Sí, en cierto punto: como popularidad. Es decir, conocimiento del público en general; la maratón tiene mejor consideración. Pero las instituciones, «l'entourage» federativo, sigue teniendo más en cuenta la pista que la carretera. En Stuttgart, el triunfo de Bordin en la marathon no les hizo vibrar como el de Mei en 10.000. Ambos son campeones de Europa y pesan igual en el recuento de medallas, pero sigue habiendo a nivel oficial un «primato» del atletismo en el estadio.

—A propósito de Mei, Cova y la pujanza del fondo italiano en los últimos años. Es algo que no parece un fruto de la casualidad. ¿Puede indicarnos a qué se debe?

—Cierto, no es una casualidad. Aunque esto es un trabajo que tiene su origen hace bastantes años, si tenemos presente el tercer puesto en 10.000 de Pipo Cindolo, en el Europeo de Roma, en el 74. En Praga 78, Venancio Ortis vence en el 5.000 y llega segundo en el 10.000. En Atenas 82, vence Cova que repite en el Mundial de Helsinki y los Juegos Olímpicos de Los Angeles. Todo ello, evidentemente, no puede ser fruto de una casualidad. Es la continuidad de un trabajo que nos permite presentar siempre a tres

atletas, en auténtica forma, a los grandes acontecimientos. No es nada fácil el que de tres atletas en condiciones suban al podium los tres. Hay en ello un discurso racionalizado, en el que no se deja nada a la improvisación y que abarca desde el medio fondo a la maratón. Con intervención de entrenadores, fisiólogos del esfuerzo, médicos deportivos, etc. Los frutos de la colaboración, que en Ferrara mantenemos con el profesor Conconi, nos indican que estamos en el camino justo.

—Hablando de planificación, ¿qué criterios sigue a la hora de elegir las marathones que han de realizar en un macrociclo los atletas bajo su dirección?

—Creo que nosotros tenemos esta pujanza actual porque, aunque dejamos libres a los atletas en el plano económico, no les permitimos hacer muchas competiciones en determinados momentos. Lo primero para nosotros son los Campeonatos oficiales (Europeos, Copa de Europa, Copa del Mundo, Juegos Olímpicos). Tras esto, en los periodos de transición, los atletas hacen la carrera que deseen, en función de sus intereses personales, que pueden ser económicos o técnicos. Es claro que no podemos obviar los intereses económicos: New York es un buen premio; Chicago es otro buen pre-

mio; pero no olvidamos otros aspectos. Pizzolato ha estado en el 86 por tercera vez en New York, pese a que Chicago era ventajoso en todos los planos: tiene mejor fiijo de salida y se presta a una carrera más rápida, pero Orlando había vencido dos veces en New York y tenía una deuda con aquel público.

Bordin tras su inesperada victoria en el Europeo necesitaba correr una de las grandes marathones americanas y ganarla. Cualquiera de las grandes organizaciones le ofrecía un excelente fiijo. Sin embargo, no ha ido porque hemos visto que su planificación no le permitía abordarla con garantías de éxito: estaba vacío después de Stuttgart. Laura Fogli ha corrido seis veces en New York, que ha sido su cima de temporada a través de todos estos años, junto a los campeonatos oficiales; otras organizaciones tal vez le hubiesen pagado mejor. Su esposo y ella han preferido siempre New York.

—Por último, señor Lezi, ¿prefiere que uno de sus atletas haga una carrera de dos horas siete minutos y marca mundia, o una victoria con peor tiempo en una gran prueba?

—Está claro: la victoria. Siempre, la victoria.

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 del mismo, junto con fotocopia del 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 - Teléf. 392666
47004 VALLADOLID

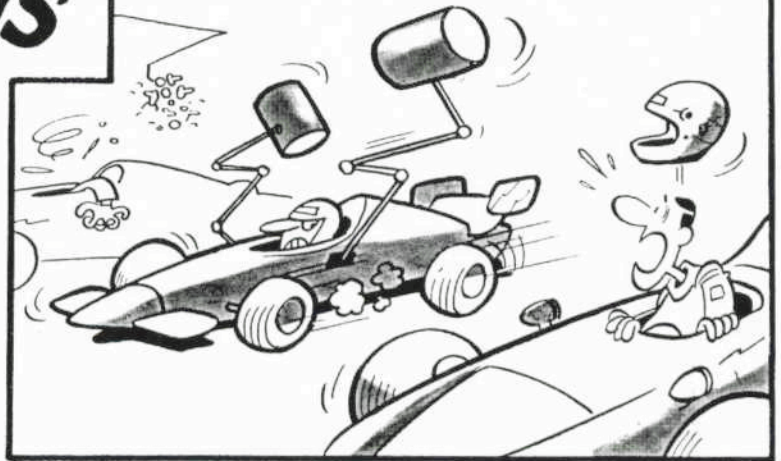


NOTICIAS deportivas

EL CAMPEON MUNDIAL DE PATINAJE SOBRE HIELO, DIRIGIENDOSE A LA AFICION, CRITICO LA EXCESIVA ATENCION QUE SE PRESTA AL EQUIPO PARA PATINAR. «SI SUPIERAN —AÑADIO— LO SIMPLE QUE ERA MI EQUIPO CUANDO EMPECE A PRACTICAR ESTE DEPORTE...»



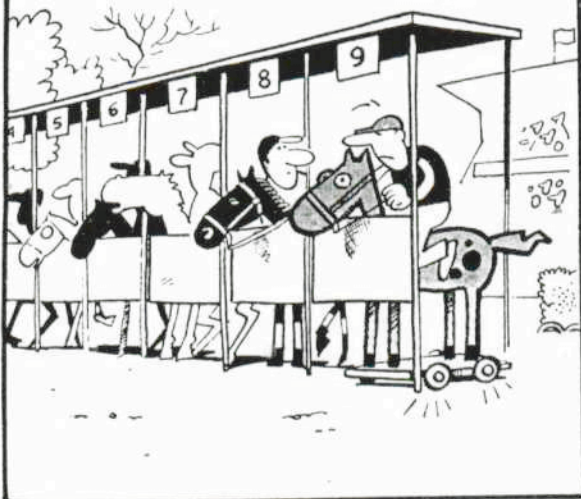
LA COMISION DEPORTIVA DEL AUTOMOVIL INTERVINO EN EL CAMPEONATO MUNDIAL, DESCALIFICANDO A MARTI YAZO, POR JUZGAR QUE UTILIZO PROCEDIMIENTOS ANTI-REGLEMENTARIOS PARA GANAR LA CARRERA.



EL FAMOSO INSTRUCTOR DE PARACAIDISMO, SR. AYAH WOY, SIGUE INSISTIENDO EN SUS CHARLAS DIDACTICAS QUE UNAS DE LAS CUALIDADES PRINCIPALES CON LA QUE HAN DE CONTAR LOS SEGUIDORES DE ESTE DEPORTE ES LA MEMORIA (ES LA TERCERA VEZ QUE EL FAMOSO INSTRUCTOR DEJA OLVIDADO SU PARACAIDAS EN EL AVION DESDE DONDE SALTO).



EN LA CARRERA DE CABALLOS CELEBRADA EN EL HIPODROMO DE LA HERRADURA, NO FUE POSIBLE CONVENCER A UNO DE LOS PARTICIPANTES PARA QUE ABANDONARA LA IDEA DE PARTICIPAR CON SU CABALLO, EL CUAL OFRECEA UN SINGULAR ASPECTO EN SUS EXTREMIDADES. LO ANECDOTICO DEL CASO ES QUE GANO LA CARRERA.



EL CELEBRE CORREDOR DE FONDO, SR. PIESPARA KEOSKIERO, MANIFESTO A LOS MEDIOS INFORMATIVOS QUE SU EXITO SE DEBE A QUE EN NINGUN MOMENTO DE SU VIDA HA DEJADO DE PRACTICAR EL DEPORTE.

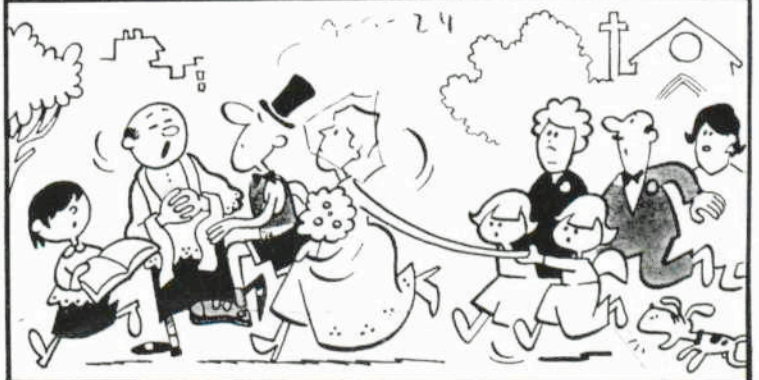
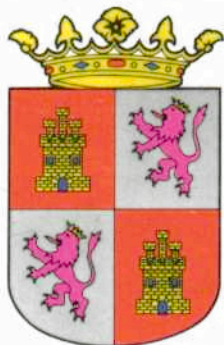




Foto: Javier Alvarez

RUGBY: RAPIDEZ, FUERZA Y DEPORTIVIDAD



JUNTA DE CASTILLA Y LEON

Consejería de Educación y Cultura