

BOLETÍN INFORMATIVO ATLETISMO

Club Polideportivo **LASALLE**

NÚMERO 7 - Octubre 97 / Diciembre 97

Internet : <http://www.parser.es/~carlos/> Coordina : Carlos Casas

123

Es el número de atletas que hasta el 30 de noviembre habían formalizado su inscripción en el Club. Además de ser un número bonito, significa la consolidación de la sección de atletismo, en un nivel muy aceptable si se tiene en cuenta la población de Teruel. En este número os ofrecemos su listado y su número de teléfono, a modo de agenda. Son compañeros y amigos, y todos, independientemente de su edad, comparten los momentos duros de entrenar y los felices de ver cómo se superan cada día más.



ENTRENAMIENTO BENJAMÍN : Son el futuro del club, los más numerosos, y quizás nuestra mayor ilusión. Aquí se les ve entrenando un martes cualquiera con Mabel Dobón y María Peña (en la foto no aparecen María, Marta e Inma). Con estas monitoras de lujo está asegurada la fábrica de futuros atletas.

Competiciones

II Media Maratón "Jamón de Teruel Mudéjar"

Teruel, 14 de septiembre de 1997

Por un circuito urbano de la ciudad de Teruel, al que se daba un total de 2 vueltas (más un pequeño recorrido inicial por el casco histórico), se celebró el 14 de septiembre la II Media Maratón de Teruel. El trabajo y empuje del atleta Alberto Mozas conseguía la celebración de una prueba cuya I edición había sido impulsada y organizada por nuestro club.

El vencedor de la prueba fue Juan Torres, componente del equipo español de maratón. Tras él entraron en meta Jorge Herrera, Ahmed Kamel, Paul Kiptanui (que corrió lesionado) y José E. Montiel.

Nuestro club participó con dos corredores, Jorge Casas (15º en la general, primer turolense y primer junior) y Carlos Hidalgo (97º en la general). También participaron, y lo hicieron muy bien, José Saura, miembro del club mientras residió en Teruel (35º en la general) y José Manuel Mor, quien corrió defendiendo los colores del club Escalón de su localidad (53º en la general).

RESULTADOS : GENERAL : 1.- Juan Torres (1:05:37) 2.- Jorge Herrera (1:07:05) 3.- Ahmed Kamel (1:07:29) 4.- Paul Kiptanui (1:07:45) 5.- José E. Montiel (1:08:05) 6.- Taibi Zenati (1:10:54) 7.- Felipe Barber (1:12:13) 8.- Antonio Sáez (1:12:56) 9.- Jesús Sánchez (1:15:10) 10.- Nacer Kdatcha (1:15:54) 11.- José L. Díaz (1:16:03) 12.- Jesús Artal (1:16:07) 13.- Ángel Santamaría (1:17:56) 14.- Victorio Tejedor (1:18:04) 15.- Jorge Casas (1:18:23) 16.- Vicente Muñoz (1:19:28) 17.- Pedro Ramiro (1:19:45) 18.- José Armero (1:19:54) 19.- Juan Lagunas (1:19:57) 20.- Jesús Díaz (1:20:24) ... 35.- José Saura (1:23:33) ... 53.- José Manuel Mor (1:27:02) ... 97.- Carlos Hidalgo (1:37:23) hasta 168 clasificados. JUNIOR : 1.- Jorge Casas (La Salle) (1:18:23) 2.- José Saura (1:23:33) 3.- David Vicent (1:26:27).

V "VOLTA A PEU" CARLET (Valencia)

21 de septiembre de 1997

Cuatro atletas del club participaron en esta prueba, que cuenta con historial turolense en los últimos tres años. Lázaro Vicente fue 4º absoluto, en la prueba de 9000 m, en la que tomaron parte más de 500 atletas. Jorge Casas, por su parte, redondeó un buen mes de septiembre quedando 9º absoluto y primer junior.

RESULTADOS : ABSOLUTA : 1.- Estefan Carapeto (27:20) 2.- Vicent Sebastiá (27:20) 3.- José Fernández (27:40) 4.- Lázaro Vicente (La Salle) (27:45) 5.- Francisco Roselló (27:53) JUNIOR : 1.- Jorge Casas (La Salle) 2.- Abel Aparicio 3.- José Vicente Aparicio CADETE FEMENINO : 1.- Amparo Menéndez (11:39) 2.- Marta Silvestre (La Salle) (11:42) 3.- Pilar Mª Casañ (11:53) 4.- Silvia Casas (La Salle) (12:34)...

OTRAS

II MEDIA MARATÓN DE MORA DE RUBIELOS (Mora de Rubielos, 25 de octubre de 1997)

: Muy buena actuación de los turolenses Juan Pablo Martínez (3º, luchando siempre por el triunfo), Serafín Sancho (al que una lesión le impidió terminar 5º, perdiendo algunas posiciones en los dos últimos kilómetros) y Pedro Ramiro. Triunfo en la categoría junior de José Manuel Mor, confirmando su excelente trayectoria.

II CROSS VILLA DE CHIVA (9 de noviembre de 1997)

: Muy buena participación de los atletas del Club que se desplazaron. En cadete femenino, triunfo de Marta Silvestre, y 3º puesto para Silvia Casas. En cadete masculino, 2º puesto para David Martínez. En categoría juvenil, de nuevo 2º puesto para Ignacio Meléndez. Finalmente, Jorge Casas sería 3º en la prueba absoluta (2º junior), sobre 9.000 metros.

CROSS INTERNACIONAL DE SORIA (23 de noviembre de 1997)

: Impresionante nivel de atletas (1.700 participantes) en este cross, considerado de los 20 mejores de España por la Federación Española de Atletismo. Participaron 5 atletas de nuestro club, con resultados excelentes : En categoría cadete femenino, Marta Silvestre fue 14ª, y Silvia Casas 26ª (sobre 56 atletas). En cadete masculino, David Martínez acabó 44º, sobre más de un centenar de los mejores especialistas de España. En categoría juvenil, muy meritorio 6º puesto para Ignacio Meléndez. Jorge Casas, por su parte, finalizó 14º junior. Hay que destacar el 4º puesto obtenido por nuestra paisana Ana Castro (Zancadas, Andorra), en la prueba conjunta juvenil-junior femenino, a pesar de ser juvenil.

Cross de FUENDEJALÓN (Zaragoza)

El cross de Fuendejalón ha sido el primero al que el Club ha acudido de forma global. Un total de 35 atletas, de todas las edades, se enfrentaron no solo a los rivales, sino al durísimo circuito, totalmente embarrado, al frío, al viento y en el caso de alevines también a la lluvia intermitente.

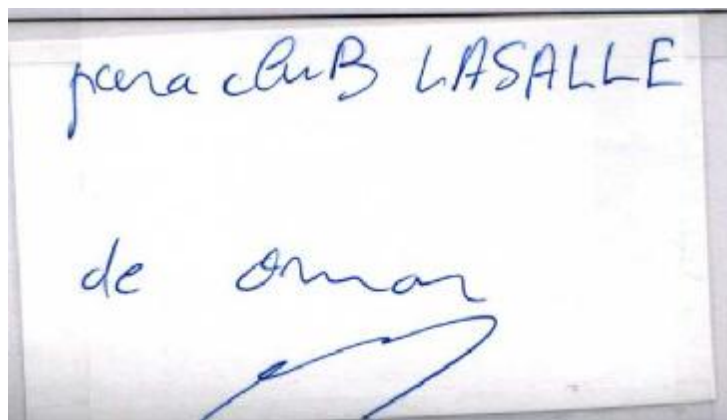
El nivel del cross fue muy alto, pues a la presencia de los mejores clubes de Aragón, hay que añadir la de equipos tan potentes como el Atletismo Soria, que al final se impuso por equipos.

Estos fueron los "héroes" del día : Elena Galindo (4ª benjamín), Ignacio Meléndez (5º juvenil), Ángel Abril (10º juvenil), Miguel Clemente, Miguel Montón, Pablo Martín (10º infantil), Antonio Izquierdo, Jesús Royo, Diego Villalba, Saúl Mozas, Pablo Catalán, María Brumos, Ana Victoria Gracia, Alberto Rodrigo, Ignacio Galindo, Adrián Mozas, Mario Bea, José Manuel Mor, Alejandro Ponce, David Martínez (4º cadete), Daniel Zornoza, Jorge Casas (4º junior), Inmaculada Rebollo (9ª infantil), Pilar Catalán, Rosa María Barroso, Ignacio Escuín, Lázaro Vicente (2º junior), Elena Silvestre, Marta Silvestre (3ª cadete), Clara García, Silvia Casas (5ª cadete), Amanda García, Diana García, Lucía Gimeno y Marta Gómez (4ª alevín).



Cross de Fuendejalón. Circuito muy embarrado. Llegada a meta de Daniel Zornoza (prueba junior)

En la categoría senior venció Omar Errachidi, un extraordinario atleta del Club Ujoca de Calatayud, al que pudimos ver ganar el cross celebrado en Teruel con ocasión del campeonato de Aragón el pasado febrero. Al final de la carrera nos firmó una dedicatoria para todos los atletas del club.



Varios



Lo que sale en la foto no es lo que parece. Se trata del entrenamiento de cadetes e infantiles, no de un acto de adoración hacia su monitor Ángel Bugada...

Nuestros monitores

Ángel Bugeda

Nuestro monitor nació hace muchos años, en el 65 (1.965 d.c), y se siente turolense hasta la médula.

Estudió en el colegio de Las Viñas, y allí es donde empezó su andadura en el atletismo, siendo miembro del equipo de pista del colegio, compitiendo en la prueba de vallas.

Fue campeón provincial en varias ocasiones, así como subcampeón de Aragón. En algunas competiciones de ámbito nacional obtuvo el bronce.

Militó en las filas del Club Teruel - Atletismo en los tiempos en los que Pedro Zuriaga era su presidente.

Cuando llegó a la Universidad, colgó las zapatillas y empezó su trayectoria en el duro arte de entrenar, siendo monitor de la Escuela Municipal de Atletismo y de nuestro Club.

Le gustan tanto los deportes, que es entrenador titulado de varios de ellos, además de ser maestro de Educación Física aunque sin ejercer.

Un día se enamoró locamente de Mabel (nuestra monitora) y se casaron. Ahora tienen un hijo precioso que se llama Israel.

En su vida profesional, Ángel es Policía Local y se encarga de las labores de Educación Vial.



Manuel Gimeno Romero

Manuel Gimeno, además de monitor, es el coordinador de la sección de atletismo del Club. Fue elegido por los pelos.

Se inició tardíamente en el atletismo, cuando tenía 17 años, y siempre dentro del atletismo universitario, con el equipo de Medicina.

Fueron campeones en la fase de sector en los años 1968, 1969, 1970, 1971 y 1972. En 1970 fue campeón en 1.500 m en la fase de sector (Zaragoza), y en 1971 subcampeón en la misma prueba en la fase de sector (Barcelona).

En 1971 comparte el atletismo con el esquí nórdico (de fondo). En este deporte es campeón de Aragón absoluto en 10 km, en Formigal.

También en 1972, queda 9º en el campeonato de España Universitario de esquí nórdico (10 km), en Baqueira (Lérida). En ese mismo año es nombrado mejor esquiador de fondo del Club Alpino Universitario.

Manuel Gimeno es médico, y trabaja en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Obispo Polanco de Teruel. Está casado y tiene dos hijos, Lucía y Javier, ambos deportistas y miembros de nuestro club.

Campeones turolenses

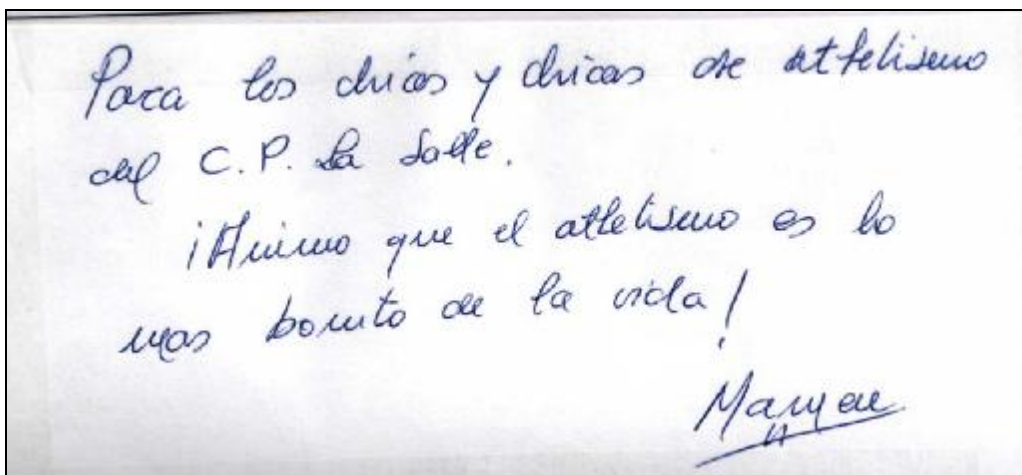
MAMEN HERNÁNDEZ ROMERO



Mamen Hernández es un ejemplo de afición y amor al atletismo por encima de muchas dificultades. Su especialidad natural fue siempre el salto de altura, modalidad en la que consiguió sus mayores éxitos, como más adelante se expone. No obstante, hay que destacar dos cosas ante todo : El tratarse de una de las pioneras en el atletismo femenino turolense, y en su férrea voluntad y sacrificio para entrenar. En una época en la que no se tenían las facilidades actuales, ni el atletismo tenía la consideración actual entre los jóvenes, Mamen entrenaba fondo por las mañanas, antes de ir al colegio, y perfeccionaba la técnica de salto por las tardes en el polideportivo de San Fernando. Por cierto, en su época de triunfos la técnica del salto de altura era muy diferente a la actual. El salto normal era a tijera, lo que no impidió marcas de 1,40 m en categoría cadete.

Palmarés :

- Campeona de salto de altura - 1966 Zaragoza
- Campeona de España cadete en salto de altura - Madrid 1968
- Vencedora en los festivales atléticos de Alcañiz - salto de altura - años 1969, 1970 y 1971.
- Vencedora en el campeonato Interasociaciones - salto de altura - 1971



"Para los chicos y chicas de atletismo del C.P. La Salle ¡ Ánimo, que el atletismo es lo más bonito de la vida ! MAMEN HERNÁNDEZ

Volver a búsqueda

Varios



EQUIPO ALEVÍN FEMENINO : Presentamos a parte del equipo, uno de los mejores del club. De izquierda a derecha, y de arriba a abajo : Victoria, María, Amanda, Mónica, Victoria, Beatriz, Marta, Cristina --- Leda, Elena, María, Diana, María y Carmen.

Hace 5 años... : Carrera popular de 1992. Juan Pablo Martínez y Pilar Crespo ganan la carrera popular de Teruel. La noticia suena a actual, pues se ha repetido varios años. En promesas femenino vence una niña espigada de ocho años: Se llama Carmen Palacios. La carrera alevín resulta disputada, y suben al podio Jorge Casas, de 12 años, e Ignacio Meléndez, de 11. En esa misma categoría gana Estrella Montón, en aquellas fechas prácticamente invencible. En la carrera infantil se impone una vez más un chico de Mora de Rubielos que domina el cross y las carreras con suma facilidad: Se llama José Manuel Mor. Y ese año resulta especial para muchos de los atletas del club: Fue el de su nacimiento.



Al llegar estas fechas tan maravillosas, queremos desearte una FELIZ NAVIDAD, y que el año 1998, además de traerte todo lo que deseas, nos permita seguir practicando y disfrutando juntos con el atletismo.

**TUS MONITORES Y AMIGOS DEL ATLETISMO
DEL CLUB POLIDEPORTIVO LA SALLE**



ESCUELA DE ATLETISMO

LUIS ENRIQUE JULIÁN ESTÉVEZ

LA ADAPTACIÓN DEL ORGANISMO AL ESFUERZO FÍSICO

La adaptación del individuo a las características del medio es una constante que marca la historia evolutiva del ser humano. Así, la evolución y progreso de nuestra especie se ha debido, en buena parte, a esa adaptación al entorno que, por otro lado, no es exclusiva del género humano, sino que está presente en la totalidad de los seres vivos de nuestro planeta.

El desarrollo normal e imperturbable de los procesos vitales está garantizado mientras el organismo sea capaz de mantener su equilibrio con las cambiantes condiciones ambientales. Los estímulos permanentes dirigidos de forma determinada, provocan cambios en la función que finalmente influyen en la estructura.

De todos los estímulos que influyen sobre el organismo el más importante es, sin duda, el "estímulo del movimiento". Su ausencia es causa de subdesarrollo e hipofunción.

Es conocido cómo el rendimiento de la mayoría de los deportes se ha elevado bruscamente en los últimos años, lo cual nos lleva a preguntarnos por la causa de tal evolución. Encontramos varias razones (mayor arraigo del deporte en la juventud, lo que proporciona una base más amplia, el perfeccionamiento de la metodología del entrenamiento, la mejora en las instalaciones deportivas y en los equipamientos utilizados por los deportistas, etc.) pero no cabe la menor duda de que ha existido un factor decisivo, "el mejor conocimiento de lo que sucede en el organismo del individuo durante la ejercitación", lo que ha permitido utilizar mayores energías de reserva que han conducido a un incremento de las capacidades humanas, algo considerado antaño como poco menos que imposible.

Concepto de adaptación

Estos procesos dependes de una serie de estímulos biológicos que implican reacciones orgánicas, psíquicas y afectivas.

La adaptación es una respuesta de autorregulación del organismo que se va modificando funcional y morfológicamente, al responder a las diferentes demandas requeridas por la preparación.

El concepto de adaptación está íntimamente ligado al de "Stress", el cual es considerado como un *estado de tensión general del organismo que aparece bajo la acción de un excitante muy fuerte.*

Desde un **punto de vista biológico,** la adaptación consiste en la *reorganización de un sistema biológico mediante el desplazamiento de sus límites de funcionamiento u homeostasis* (tendencia del organismo a mantener su medio interno en estado de equilibrio para que las células vivan). Esta adaptación se va a caracterizar por una modificación (total o parcial, temporal o permanente) de determinados aspectos del sujeto y tiene como finalidad última la consecución de un nivel superior de bienestar o seguridad frente a determinadas características del entorno vital que le producen riesgo, malestar o dificultades para su desarrollo.

El progreso de los resultados deportivos es posible porque *el organismo reacciona adaptándose ante los ejercicios físicos que constituyen la carga de entrenamiento.*

Así pues, por adaptación al entrenamiento deportivo se entiende "las modificaciones de los órganos y sistemas, provocadas por el tipo específico de ejercicio físico practicado, y que tienen como objetivo adecuar las capacidades funcionales del organismo a las cargas y al tipo de trabajo realizado.

Tipos de adaptación

A).- RÁPIDA, COMPENSATORIA O METABÓLICA

Se relaciona con las reacciones del organismo ante un ejercicio determinado. Engloba a las reacciones iniciales del organismo ante el estrés del ejercicio físico (ajustes cardiorrespiratorios y modificaciones bioquímicas) que van a depender de :

-
- *Características del estímulo aplicado.*
-
- *Características del individuo (nivel de reservas funcionales)*

Durante este tipo de activación se producen las siguientes fases :

-
- *Activación de los sistemas orgánicos o funcionales.*
-
- *Alcance de un estado estable* (la actividad de los sistemas activados se mantiene a un nivel constante).
-
- *Pérdida progresiva del equilibrio* entre las necesidades de actividad y su satisfacción por fatiga del sistema nervioso y agotamiento de las reservas energéticas.

El alcanzar esta fase con frecuencia puede obstaculizar los mecanismos de la adaptación a largo plazo, además de ejercer una influencia negativa sobre los órganos y sistemas afectados.

B).- LENTA, A LARGO PLAZO O EPIGENÉTICA

Se relaciona con los cambios relativamente estables a nivel morfológico y funcional en las estructuras solicitadas de forma reiterativa, por la actividad. Lo cual se expresa en el aumento de la eficacia de los sistemas funcionales, así como de su coordinación.

Debe ser considerada como una alternancia cíclica ininterrumpida de sucesos que están relacionados con el agotamiento y recuperación de las reservas funcionales del organismo.

De acuerdo con esto, el proceso de adaptación a largo plazo comienza con la repetición de los estímulos (cargas) con el fin de solicitar de manera repetitiva los mecanismos de adaptación inmediata.

La velocidad de la adaptación va a ser diferente, rápida al principio, para progresivamente irse ralentizando. Esto dependerá también de la capacidad estimulada (entrenada). Así **la Fuerza y la Flexibilidad se modifican en semanas**, mientras **el VO2 máximo necesita meses** para modificarse.

Debemos tener en cuenta **que la adaptación es más específica cuanto mayor es el nivel del deportista.** En los jóvenes, una carga sobre una capacidad, mejora otras igualmente de modo indirecto.

Calendario de pruebas programadas por la Federación de Atletismo

El listado que sigue recoge las principales pruebas de cross y de pista que están programadas para la temporada 1997/1998 por la Federación en el momento del cierre de nuestra revista. Se han recogido las competiciones que afectan a Aragón y alguna de las principales de nuestro entorno, así como los campeonatos de España de las distintas modalidades. En negrita se han destacado las que en principio merecen nuestra mayor atención.

FECHA	COMPETICIÓN	LUGAR	PROVINCIA
6/12/97	VIII MEMORIAL ENMA CAJAL	HUESCA	HUESCA
7/12/97	XXXV CROSS SANTA BÁRBARA	MONZÓN	HUESCA
8/12/97	IV CROSS ARÉN	ARÉN	HUESCA
14/12/97	VIII CROSS VILLA ESTADILLA	ESTADILLA	HUESCA
21/12/97	CROSS COPA DE NAVIDAD	ZUERA	ZARAGOZA
21/12/97	41 PREMIO NAVIDAD CROSS	MONZÓN	HUESCA
3/01/98	CONTROL F.A.A.	ZARAGOZA	ZARAGOZA
6/01/98	CROSS REYES CASABLANCA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
10/01/98	CONTROL PISTA CUBIERTA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
11/01/98	III CROSS ZANCADAS	ANDORRA	TERUEL
11/01/98	V CROSS SAN LORENZO	FLUMEN	HUESCA
17/01/98	JJEE A-I-C- PISTA CUBIERTA B	ZARAGOZA	ZARAGOZA
18/01/98	CROSS OLIVAR	ZARAGOZA	ZARAGOZA
18/01/98	XXII CROSS S. QUÍLEZ	BINÉFAR	HUESCA
18/01/98	VI CROSS SAN ANTÓN	BUJARALUZ	ZARAGOZA
25/01/98	CTO. ARAGÓN ABSOLUTO PISTA CUB.	ZARAGOZA	ZARAGOZA
25/01/98	XXI MEMORIAL J.L. ALÓS	HUESCA	HUESCA
25/01/98	CROSS INTERNACIONAL	CASTELLÓN	CASTELLÓN
29/01/98	CROSS SAN VALERO	ZARAGOZA	ZARAGOZA
31/01/98	III CRITERIO PISTA CUBIERTA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
31/01/98	CTO. ARAGÓN MARCHA - RUTA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
1/02/98	CTO. ARAGÓN CROSS JUV-JUN-ABS.	BUJARALUZ	ZARAGOZA
1/02/98	PISTA CUBIERTA - JJEE	TERUEL	TERUEL
1/02/98	XVII CROSS LA CANDELERA	BARBASTRO	HUESCA
8/02/98	CROSS OLIMPO - CTO. ARAG. VETER.	ZARAGOZA	ZARAGOZA
8/02/98	VII CROSS DE LA LAGUNA	SARIÑENA	HUESCA

14/02/98	CONTROL PISTA CUB. INF - CADETE	ZARAGOZA	ZARAGOZA
14/02/98	CTO. ARAGÓN PISTA CUB. VETERANO	ZARAGOZA	ZARAGOZA
15/02/98	CTO. ARAGÓN PISTA CUB. JUV-JUN	ZARAGOZA	ZARAGOZA
21/02/98	CTO. ESPAÑA PISTA CUB. CADETE	ZARAGOZA	ZARAGOZA
22/02/98	CTO. ESPAÑA PISTA CUB. CADETE (cont.)	ZARAGOZA	ZARAGOZA
22/02/98	CTO. ESPAÑA CROSS EQUIPOS JUV-JUN	TORO	ZAMORA
28/02/98	JJEE CTO. ARAGÓN PISTA CUB. INF- CAD	ZARAGOZA	ZARAGOZA
1/03/98	CONTROL PISTA CUBIERTA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
7/03/98	CTO. ARAGÓN CROSS INFANTIL- CADETE	GRAUS	HUESCA
8/03/98	CTO. ESPAÑA CROSS JUV-JUN-ABS	VITORIA	ÁLAVA
21/03/98	CTO. ESPAÑA CROSS INFANTIL-CADETE	PALENCIA	PALENCIA
28/03/98	CTO. ARAGÓN 1/2 MARATÓN	SABIÑÁNIGO	HUESCA
5/04/98	FINAL PROVINCIAL PISTA INFANTIL - CADETE	TERUEL	TERUEL
9/05/98	JJEE CTO. ARAGÓN PISTA EQUIPOS	ZARAGOZA	ZARAGOZA
16/05/98	FINAL PROVINCIAL PISTA ALEVÍN	TERUEL	TERUEL
6/06/98	JJEE CTO. ARAGÓN PISTA INFANTIL	ZARAGOZA	ZARAGOZA
6/06/98	JJEE CTO. ARAGÓN PISTA CADETE	MONZÓN	HUESCA
20/06/98	CTO. ESPAÑA CADETE PISTA		
27/06/98	CTO. ESPAÑA JUVENIL	MONZÓN	HUESCA
11/07/98	CTO. ESPAÑA JUNIOR	ARANJUEZ	