

BOLETÍN INFORMATIVO ATLETISMO

Club Polideportivo L  S  LLE

NÚMERO 11 - Octubre 98 / Diciembre 98

Internet : <http://www.geocities.com/Colosseum/Bench/1750/index.html> Coordina : Carlos Casas

Comienza la temporada y con ella los primeros desplazamientos. En esta época del año manda el campo a través, y atletas del Club han corrido ya en Soria o Fuendejalón, carreras con gran nivel competitivo. Luis Torrijo (alevín), Juan Romero (infantil) y Marta Silvestre (juvenil) han obtenido los primeros podios de la temporada. En Soria se obtuvo la fotografía que acompañamos en esta portada, en la que todo un campeón del Mundo, Abel Antón, y un campeón de Europa, Roberto Parra, posaron con varios de los nuestros.



Calendario de Competiciones

Presentamos el calendario oficial de competiciones, facilitado por la Federación Española de Atletismo y la Diputación General de Aragón. Hemos seleccionado las pruebas más interesantes, y entre ellas hemos marcado en negrita las principales para los atletas del Club..

13 diciembre 1998	V Campeonato de España de Cross - Ferrara (Italia)	Nuestra paisana Ana Castro, seleccionada por España
20 diciembre 1998	XIX Cross internacional Venta de Baños (Zamora)	
20 diciembre 1998	LXI Cross Copa de Navidad de Zuera (Zaragoza)	PREVISTO DESPLAZAMIENTO DEL CLUB
27 diciembre 1999	Cross de Lanaja (Huesca)	
31 diciembre 1998	XXXIV San Silvestre Vallecana - Madrid	
31 diciembre 1998	Carrera San Silvestre de Teruel	Infantil, cadete y absoluta. Circuito urbano por Teruel.
6 enero 1999	Cross de Reyes - Stadium Casablanca - Zaragoza	Uno de los principales en Aragón.
9 enero 1999	Control Federación Aragonesa - pista cubierta - Zaragoza	
10 enero 1999	Cross de Graus (Huesca)	
10 enero 1999	XXXIX Cross Internacional de Zornotza - Amorebieta	
10 enero 1999	II Cross Ciudad de Valencia - Valencia	
16 enero 1999	Cross de San Antón (Bujaraloz, Zaragoza)	
17 enero 1999	XVI cross Ciudad de Haro - Haro, Rioja	
17 enero 1999	Cross clasificatorio Juegos Escolares - Teruel	ALEVÍN, INFANTIL Y CADETE
17 enero 1999	Control Federación Aragonesa - pista cubierta - Zaragoza	
24 enero 1999	Campeonato Aragón pista cubierta - Zaragoza	JUVENIL y JUNIOR
24 enero 1999	XXII Memorial "Jesús Luis Alos" - Huesca	
30 enero 1999	Cross de San Sebastián (La Almunia, Zaragoza)	
31 enero 1999	XLIV Cross Internacional de San Sebastián	
31 enero 1999	XX Cross Internacional de Castellón	Uno de los principales - Próximo a Teruel
31 enero 1999	Campeonato provincial en pista cubierta - Teruel	INFANTIL y CADETE
31 enero 1999	Cross de la Candelera (Barbastro, Huesca)	
6 febrero 1999	Control Federación Aragonesa - pista cubierta - Zaragoza	
6 febrero 1999	Final Provincial de Campo a Través - Montalbán	ALEVÍN, INFANTIL Y CADETE. Indiv. y por equipos
6/7 febrero 1999	Campeonato de España Promesa en Pista Cubierta	

7 febrero 1999	Cross de Sariñena (Huesca)	
7 febrero 1999	Cross Internacional Memorial F. Binaburu (Olivar)-Zaragoza	Uno de los principales de Aragón.
13 febrero 1999	Campeonato de Aragón de pista cubierta - Zaragoza	INFANTIL y CADETE
13/14 febrero 1999	Cto. España junior de pista cubierta - San Sebastián	
14 febrero 1999	Control Federación Aragonesa - pista cubierta - Zaragoza	
14 febrero 1999	Campeonato de Aragón de Campo a Través - Graus (Huesca)	JUVENIL, JUNIOR, PROMESA Y ABSOLUTO
27 febrero 1999	IV trofeo Ciudad de Zaragoza - Pista cubierta	Buena ocasión para ver en directo a los mejores atletas
27/28 febrero 1999	Campeonato España cadete de pista cubierta	Sede a designar
28 febrero 1999	Jornada de pista no clasificatoria - Teruel	ALEVÍN, INFANTIL y CADETE
28 febrero 1999	Cto. de España de clubes de campo a través - Torremolinos	JUVENIL, JUNIOR, PROMESA Y ABSOLUTO
6/7 marzo 1999	Campeonato de España juvenil de pista cubierta	Sede a designar
7 marzo 1999	Campeonato de Aragón de Campo a Través (sede por designar)	INFANTIL Y CADETE
14 marzo 1999	Campeonato de España de Campo a través - San Miguel Camino	JUVENIL, JUNIOR, PROMESA Y ABSOLUTO
21 marzo 1999	Clasificatoria pista aire libre - Teruel	INFANTIL y CADETE
21 marzo 1999	Campeonato de España cadete de Campo a Través	CADETE y UNIVERSITARIO
27/28 marzo 1999	Campeonato del mundo de Campo a través - Belfast (GBR)	
18 abril 1999	Final provincial pista aire libre - Teruel	INFANTIL y CADETE
24/25 abril 1999	Campeonato de España Universitario - Palma de Mallorca	
25 abril 1999	Clasificatoria de pista al aire libre - Teruel	ALEVÍN
9 mayo 1999	Fase autonómica cto. de Clubes junior - pista aire libre	
15 mayo 1999	Campeonato de Aragón de pista por equipos - Zaragoza	INFANTIL y CADETE
22 mayo 1999	Final provincial de pista al aire libre - Teruel	ALEVÍN
29 mayo 1999	Campeonato de Aragón individual de pista - Monzón	CADETE
5 junio 1999	Campeonato de Aragón individual de pista - Teruel	INFANTIL. Teruel, sede de un campeonato de Aragón
3y4 julio 1999	Campeonato de España juvenil pista aire libre- Eibar (Guipúzcoa)	
17/18 julio 1999	Campeonato de España junior - Elche (Alicante)	
8 agosto 1999	Trofeo San Mateo - Monzón (Huesca)	
20/29 agosto 1999	Campeonato del Mundo de atletismo - Sevilla	El acontecimiento atlético del año. En directo por TV
21 agosto 1999	XX Gran premio internacional de Siete Aguas (Valencia)	Fondo en ruta- Una de las mejores de España.

PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA 1998/1999

por Ángel Bugeda

1.- ASPECTO COMPETITIVO : Se divide en dos partes bien diferenciadas :

1.1.- FASE PREPARATORIA : Coincide esta fase con la puesta en marcha de la competición de campo a través, y en el tiempo va desde el mes de octubre hasta el mes de diciembre, si bien hay que tener en cuenta que durante toda la temporada el niño estará haciendo actividades propias de esta fase para no perder la forma física.

En esta fase vamos a dar mucha importancia a la PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL, es decir, vamos a desarrollar en los niños las cualidades físicas básicas : RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD y POTENCIA (FUERZA) en los casos que proceda, pues esta última se desarrollará a partir de infantiles (algún caso) y cadetes.

Para ello, debemos basar nuestras sesiones de entrenamiento en ejercicios y actividades que combinen dichas cualidades, utilizando juegos y ejercicios, preferiblemente en grupo. Ejemplo : Juegos de pillar, saltar, "el pañuelo", etc, y ejercicios que nos inventemos en los que intervengan dos o más niños. Conviene, a su vez, utilizar material diverso, como pelotas, aros, vallas, etc, que motivarán nuestras actividades y harán que los niños (los más pequeños sobre todo) no se aburran.

En los infantiles podemos utilizar lo dicho anteriormente, pero vamos a fijarnos más en algún aspecto técnico. Por ejemplo, dedicaremos bastante tiempo a la carrera continua y a los estiramientos, y sobre todo, a la técnica de carrera.

Las sesiones las podemos estructurar de la siguiente forma :

- Calentamiento (10 a 15 minutos : 5 minutos de carrera y 10 minutos de estiramientos)
- Fase principal (20 a 30 minutos : Carrera continua, juegos, técnica de carrera).
- Relajación y vuelta a la calma (10 a 15 minutos de estiramientos)

También haremos uso del gimnasio con circuitos (infantiles y cadetes), un día cada semana o cada dos semanas, según veamos el estado de forma de los atletas.

1.2.- FASE DE COMPETICIÓN : Coincide esta fase con el inicio de las pruebas en pista cubierta.

En el tiempo, esta fase va desde diciembre hasta mayo o junio, y en ella consolidaremos el entrenamiento de nuestros atletas.

Ya hemos conseguido que los niños estén en forma, y ahora vamos a procurar que rindan más a la hora de correr, saltar o lanzar. Para ello vamos a exigir mayor intensidad en el ejercicio y mayor rendimiento en el entrenamiento.

A partir de infantiles ya podemos trabajar con series, cortas o largas. Empezaremos también a trabajar otras disciplinas atléticas y a organizar los equipos para pista.

Los entrenamientos los iremos dirigiendo hacia la especialidad que va a realizar cada atleta, es decir, al que vaya a ser velocista iremos proponiéndole tareas dirigidas a mejorar esa velocidad, y así para todos los demás atletas y disciplinas. Pero atención : Solo especializaremos a los atletas a partir de cadetes. En benjamines, alevines e infantiles intentaremos mejorar la técnica de la prueba que vaya a realizar, pero seguiremos trabajando las cualidades físicas básicas en general.

2.- ASPECTO EDUCATIVO : Dirigido a todas las categorías hasta cadetes. Va a ser lo que llamaríamos Escuela de Atletismo. Desde este punto de vista, vamos a plantearnos la temporada como un proceso educativo, en el que al niño (sobre todo hasta infantiles inclusive) vamos a enseñarle y mostrarle el mundo del atletismo, haciéndole ver que el atletismo es un deporte individual y de equipo, y que no se trata de correr, correr y correr solamente, sino que también existe la posibilidad de practicar saltos y lanzamientos, de ahí que todo el mundo tiene cabida en alguna de las disciplinas atléticas.

Conforme avance la temporada iremos viendo cada una de esas disciplinas. En principio enseñaremos a correr correctamente. Para ello, la técnica de carrera es fundamental en esos primeros días y luego ya veremos más cosas : Salidas, tacos, peso, longitud, etc, su técnica y reglamentación.

Competiciones

Carlet/98

Es una tradicional cita en septiembre para algunos de los atletas del Club. Este año también hubo actuaciones destacadas, como la de Marta Silvestre, 1ª juvenil en la carrera de 9 km, Clara García, que fue 4ª juvenil en la misma distancia, Arturo Tena, 5º juvenil, Silvia Casas, 4ª cadete sobre 3.000 m y Lázaro Vicente.

III cross de Cedrillas (3 de octubre de 1998)

Fue el primer desplazamiento importante de la temporada, y se participó en todas las categorías. El cross fue organizado por nuestros colegas de la Asociación Atlética Turolense, coincidiendo con la Feria de Cedrillas.

Esta es la relación de atletas que se clasificaron entre los tres primeros : Cristina Ponce, 1ª en la categoría benjamín femenino; Elena Galindo, 2ª en alevín femenino; Lucía Gimeno, 3ª en infantil femenino; Juan Romero y Alberto rodrigo, 1º y 3º en la categoría infantil masculina; Raquel Cavero y Silvia Casas, 1ª y 2ª en cadete femenino; David Martínez, 2º en cadete masculino; Marta Silvestre y Clara García, 1ª y 2ª en juvenil femenino; Arturo Tena, 1º en juvenil masculino y Lázaro Vicente, que venció en la categoría absoluta.

Carrera del Pilar (Zaragoza, 4 de octubre de 1998)

Excelente resultado de Jorge Casas (14º) y Lázaro Vicente (16º) en la carrera del Pilar, disputada en Zaragoza sobre 7,5 kilómetros. Unos 600 participantes, varios de ellos extranjeros, tomaron la salida. Jorge y Lázaro fueron los primeros sub-20.

Cross de Soria (22 de noviembre de 1998)

Un total de 8 atletas del club participaron en el cross internacional de Soria. En los prados de Valonsadero, en un día frío pero soleado, se dieron cita buena parte de los mejores corredores de campo a través del norte de España. Entre los nuestros, tres atletas subieron al estrado de entrega de trofeos.

El más destacado de todos fue Juan Romero Abad, que tras marchar en el selecto grupo de cabeza durante toda la carrera consiguió hacerse con la tercera plaza en un apretado final. En su prueba (infantil masculino) competían más de 120 atletas, lo que aumenta su mérito. En esta carrera, Alberto Rodrigo llegaba también entre los treinta primeros.

En la prueba juvenil femenina Marta Silvestre fue de nuevo un valor seguro. Acabó quinta, lo que permite mantener las esperanzas de cara a la temporada, en su nueva categoría. Marta tuvo que correr con atletas junior y promesa, que endurecieron notablemente la carrera.

En junior masculino, Jorge Casas fue 6º, también entre más de un centenar, y marchando en todo momento en los grupos delanteros. Tanto Jorge como Marta fueron los primeros aragoneses de su categoría.

En junior femenino venció nuestra paisana de Andorra Ana Castro. Su dominio sobre las junior fue total, siendo superada únicamente por una corredora de categoría promesa.

Cross de Fuendejalón (29 de noviembre de 1998)

Luis Torrijo López (2º alevín), Juan Romero Abad (3º infantil) y Marta Silvestre Soriano (2ª juvenil) obtuvieron los mejores resultados.

En una mañana muy fría, y con un viento muy fuerte, que perjudicó a todos los atletas, se celebró el Cross de Fuendejalón de 1998. Se trata probablemente del mejor cross aragonés, por el nivel y cantidad de los participantes. El Club Polideportivo La Salle desplazó un autobús de atletas de todas las categorías, desde benjamines a promesas.

El comportamiento general de los nuestros fue muy bueno, y basta con el hecho de competir en las circunstancias en que lo hicieron para tener que destacar a todos.

Los mejores resultados fueron los siguientes :

En alevín masculino, Luis Torrijo realizó una gran carrera. Siempre fue en el grupo de cabeza, e incluso llegó a tirar de él en varias ocasiones. Al final la carrera se decidió en un largo sprint en el que fue segundo. Un estupendo puesto que indica el extraordinario nivel

de este atleta, y su fenomenal proyección. En esta categoría también lo hizo muy bien Pablo Mora.

La carrera infantil masculina tuvo también protagonistas de verde en los puestos delanteros. En el primer grupo se mantuvieron Alberto Rodrigo y Juan Romero. Este último volvió a repetir el tercer puesto de Soria, siendo el primer aragonés. Alberto quedó descolgado a 500 metros de la meta, siendo 12º.

En cadete femenino cabe destacar el buen bloque integrado por Raquel Caveró (7ª), Silvia Casas (10ª), Pilar Catalán y Blanca Milla.

En la carrera cadete masculina participaron 8 atletas del Club. Destacó David Martínez, 4º en la meta y primer aragonés. Muy buena carrera también hicieron José Joaquín Arnau y Jesús Royo.

En juvenil femenino Marta Silvestre fue 2ª, tras la zaragozana Ana Belén Ezquerro. Durante la primera vuelta acompañó a las atletas senior. En esta categoría se tiene también un buen bloque, que completan Clara García (7ª) y Ana Martín Rabaza (10ª).

En juvenil masculino Arturo Tena debutaba tras una lesión, y lo hizo muy bien, siendo 7º en una carrera muy dura. Arturo es una de las esperanzas del club de cara al campeonato de Aragón.

En junior masculino, Jorge Casas marchó en el grupo de cabeza durante toda la prueba. El fuerte viento la hizo muy lenta, y no logró descolgar a los rivales de mejor llegada. Al final fue 4º.

Finalmente, en promesa masculino compitió Lázaro Vicente, y realizó una de sus mejores carreras, marchando dos vueltas con el grupo de cabeza, integrado por 8 atletas africanos y por destacados corredores españoles, como Fabián Roncero, Carlos García o Eliseo Martín. Al final fue 16º, primer promesa.

Varios

Vídeo sobre estiramientos previos

Dirigido por el entrenador Ángel Bugada, el Club ha preparado un vídeo, de 34 minutos de duración, en el que se indican todos los estiramientos que es necesario realizar por los atletas antes y después de una sesión de entrenamiento o de una competición. Se han editado 14 ejemplares, dirigidos fundamentalmente a los monitores. Dos de los vídeos se pretende que estén a disposición de los atletas, comenzando por los de mayor edad, para que puedan visualizarlos y recordar lo que tanto se insiste en los entrenamientos semanales.

Igualmente, si algún padre desea verlo, puede dirigirse a la secretaría del Club.

Nuestra sección, en el Boletín de la Federación Aragonesa de Atletismo

El número 24 de la revista "Atletismo Aragonés", que edita la Federación Aragonesa de Atletismo, dedica 4 páginas al atletismo en Teruel. En un extenso reportaje, con 9 fotografías, se da un repaso a las actividades de los clubes La Salle, A.A. Turolense, Polideportivo Andorra y C.A. Mudéjar.

Atletismo en La Salle de Paterna

Recibimos el Boletín de atletismo de La Salle Paterna, donde se está haciendo un buen trabajo, como ya pudimos ver en la pasada edición del Cross Promesicas, al que se desplazaron con un autobús repleto de buenos atletas.

Lázaro Vicente también gana en Madrid

Lázaro Vicente participa, como el año pasado, en el circuito universitario de campo a través del distrito de Madrid. Allí pueden competir todos los universitarios, sin límite de edad, y por ello los buenos resultados en un atleta de 19 años tienen más valor. En lo que va de temporada ha quedado 4º en el cross Cantoblanco, 2º en el de Villaviciosa de Odón, 3º en el cross de Segovia, 1º en el cross de Francisco Vitoria y también 1º en el

cross de la Universidad Autónoma. Actualmente va primero en la general del circuito, pero aun quedan seis pruebas que disputar y está muy reñido.

Ana Castro, seleccionada por España

Nuestra paisana la andorrana Ana Castro ha sido seleccionada para representar a España en el equipo junior femenino que disputará el Campeonato de Europa de Campo a Través. Es el premio a un gran trabajo, tanto propio como de su entrenador Javier Bielsa. Desde el club hemos seguido siempre la evolución de Ana, y nos alegramos profundamente por este nuevo paso adelante en su carrera de campeona.

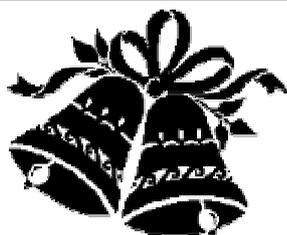
Nou Pindaro, en la librería Garpe

En la librería Garpe (Avenida de Aragón) está a la venta desde hace unos meses la revista Nou Pindaro. En ella figuran todas las carreras que se celebran en la Comunidad Valenciana y provincias limítrofes.

Hace 5 años ...



Montalbán, enero de 1994. Manuel Gimeno al frente del equipo alevín femenino, que se acaba de proclamar campeón provincial. Entre las atletas se encuentran Silvia Casas, Cristina Antón y Pili Catalán, hoy componentes del equipo cadete.



Al llegar estas fechas tan maravillosas, queremos desearte una FELIZ NAVIDAD, y que el año 1999, 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 P. LA SALLE

Imágenes de Fuendejalón/98



Luis Torrijo, en cabeza de los alevines



Juan Romero y Alberto Rodrigo, dúo de lujo en el pelotón de cabeza de infantiles



Raquel Cavero, 7ª cadete, al pasar por la primera vuelta



Ana Martín cuajó una excelente carrera, la primera con el Club



David Martínez, en la llegada cadete (4º)



Lázaro Vicente, en el grupo de cabeza, con los mejores de España