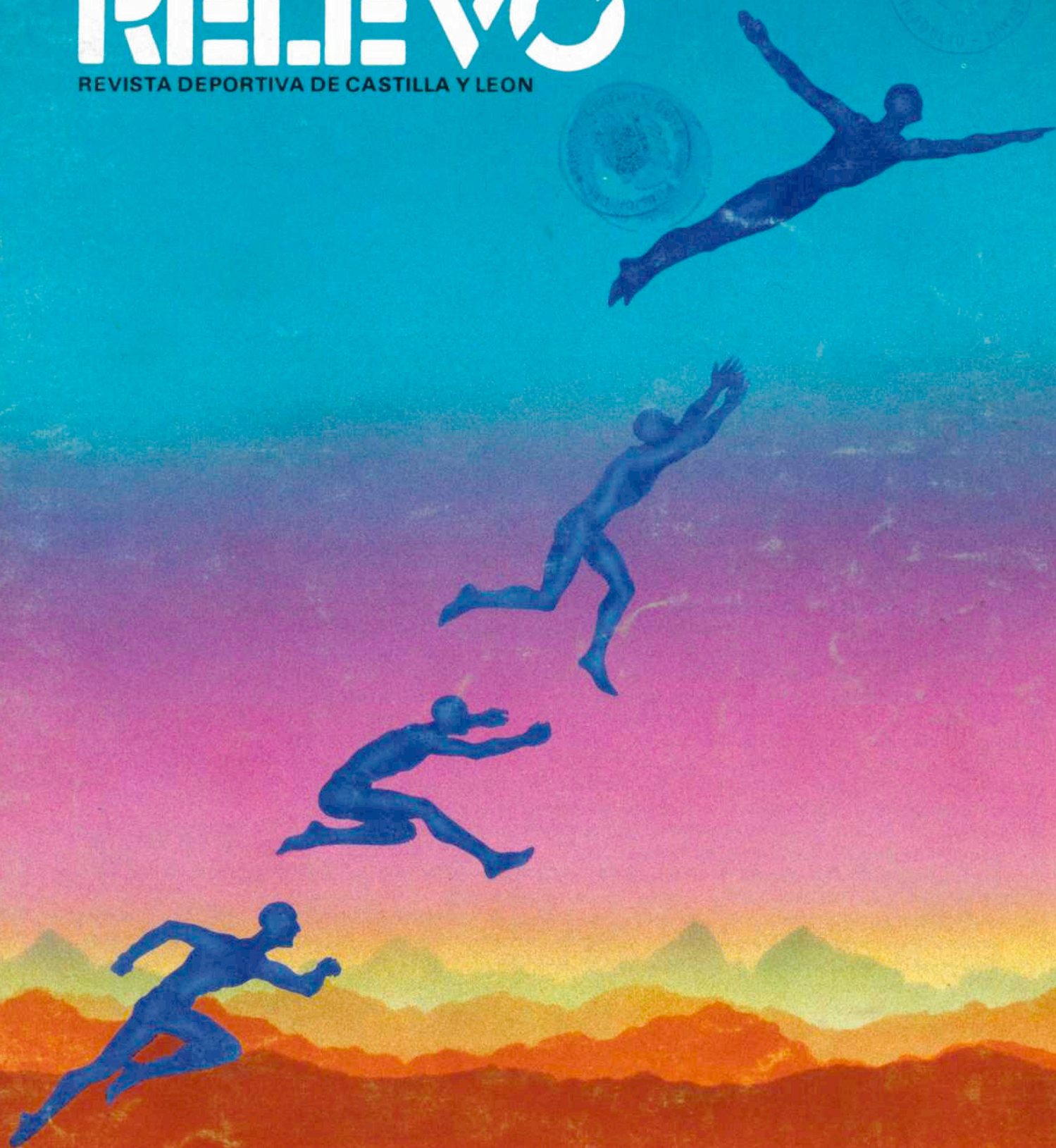


AÑO I - Nº 4 - ENERO 1985

# RELEVO

REVISTA DEPORTIVA DE CASTILLA Y LEON





# El juego de la tarusa

Por José González Torices\*

EN el juego de la tarusa —llamada en algunos rincones nuestros de «la tanga», «el chito» o «la tuta»—, Manolo Ocañón perdió su ojo. Un doblón —también «chanfla», «tanga», «ocha» y «tostón»— le vació la mirada para siempre; la mirada izquierda. Sin ella le dieron camposanto corridos siete años. Un doblón rebotó sobre la piedra más cruda sacando chispas y le abofeteó, caramba, la frente, haciéndole sangrar la carne.

Era por la tarde, cuando la tarde estaba ya muy metida en primavera. Un grupo de hombres jugaba sobre la plaza del Santo Cristo. El cielo, desde su altura, amenazaba con deshilarse en lluvia, tableteando las nubes el trueno. Más allá, abriendo cicatrices, el relámpago diluviador. Los hombres y los niños jugaban, en corros distintos, a la tarusa. Jugaban en silencio a la tarusa. Acomodado en un taburete, rodeado por tres perrazos sin madre, Emilio Camargo, el tamborilero. Al Camargo se le solía contratar para que redoblara el «cajón», como se decía, mientras se jugaba. Y así lo estaba haciendo. Cobraba por cada partida la moneda suelta que no era de nadie, o el duro impar, quedando, así, bien ajustadas las cuentas entre los compañeros. Y fue en aquel momento propio cuando Emilio Camargo, dejando los palos del instrumento, exclamó:

—¡Relampaguea!

Luciano, «El Vías», que sostenía el doblón, lo arrojó a la tierra. El tamborilero ordenó sacado de vertiente:

—Que no se toque.

Era creencia, en Villamayor, que sostener el doblón cuando culebreaba el relámpago, no era nada bueno para la piel, pues atraía la quemadura a la sangre muriendo el cuerpo del «tutero» sin chitar. Que el rayo que acarrea el relámpago convertía en ceniza la carne, siendo ya muy costoso darla tierra de sepultura, por aquello de que el mal viento se lleva la cernada.

Allí estaba, perdiendo, Manolo Ocañón. Su bolsillo ya había colocado, sobre la tarusa, unas setecientas pesetas y las había perdido. La verdad

que no se lo podía creer. El era un hombre de mucho tino. Acertaba al tronco pasados incluso los cuarenta pasos. Pero aquella tarde la mano no obedecía al ojo. Y era tal su nerviosismo que, como hacía su padre «El Fefo», se roció las manos con la meada para tenerlas mejor dispuestas. Pero seguía perdiendo.

Y fue entonces cuando un tal Demetrio Manso, desoyendo el grito del nublado, del rayo y del relámpago, tomó los doblones, recorrió la distancia señalada, puso fin a su respiro, dio un paso hacia atrás, otro hacia adelante y despidió el doblón de la palma de su mano derecha. El doblón se torció de trocha, tomó otros vientos, rebotó en la piedra y pegó la bofetada a Manolo Ocañón.

La carne de Manolo Ocañón se partió en dos mitades, el ojo se desinfló y poco pudo hacer el libro de consulta de don Acadio Fuentes, el médico. Ocañón había perdido la mirada, llenándosele de noche el ojo izquierdo.

Los niños que jugaban, frenaron el juego. Don Julio, el sacerdote, se arrimó al corro y preguntó:

—¿Pasa algo?

Emilio Camargo, el tamborilero, respondió contrariado:

—No, nada, don cura; que a éste le han jodido un ojo.

Menano, el grandón, hombre que no comía por no trabajar y no dormía por no fatigar al sueño —eso decían en burla de él— le reprendió diciendo:

—No digas, coño, esas palabrotas cuando la Iglesia está delante.

Camargo, tomó la palabra, la soltó de la boca sin masticar y dijo:

—La verdad es que le han jodido al pobre, tanto si está la Iglesia de frente o el gobernador de la capital sin dentadura.

El juego de la tarusa se detuvo. Ya llovía. Por las josas del tío Miau bajaba el agua precipitada, y Manolo Ocañón, envuelta la cara en sangre y agua caliente, se quejaba:

—Y desde ahora, puñetas, todo lo veré a medio duro.



Enero 1985 - Número 4

Edita  
Dirección General  
de Juventud y Deportes  
JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
Y CULTURA

Director:  
JUAN CARLOS REAL

Colaboran en este número:

Juan Almansa, Javier Blanco,  
Gonzalo Cuadrado, Antonio  
Fraille, Antonio Galindo, Carlos  
Gil Pérez, Africa Lesmes, Ma-  
drazo, Agustín Martín Santos,  
Jesús Martínez de Castro, Pablo  
Méndez, Pablo del Olmo, Angel  
Vadillo y Jorge Zapata.

Colaboración especial:  
José González Torices

Humor:  
Francano

Fotografía:  
Javier Álvarez del Campo  
y Archivo

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

## SUMARIO

- 4 LA VIOLENCIA INVADE EL  
DEPORTE  
Por Pablo Méndez
- 9 VALLADOLID, PIONERA  
DE LA NATACION CASTE-  
LLANO-LEONESA  
Por Madrazo.
- 13 VOLEIBOL, EL GRAN DES-  
CONOCIDO  
Por Pablo del Olmo.
- 15 PAGINAS TECNICAS
- 23 JUEGO DE PELOTA  
Por Jesús Martínez de  
Castro.
- 27 MI CONSEJO  
Por Narciso Suárez
- 28 LOS JUEGOS ESCOLA-  
RES EN MARCHA
- 30 LA EDUCACION FISICA EN  
EL NIÑO  
Por Angel Vadillo
- 31 CLINIC INTERNACIONAL  
DE ATLETISMO  
Por Carlos Gil.
- 32 EL FUTBOL SALA EN ALZA  
Por Juan Almansa.
- 35 HUMOR  
Por Francano

RELEVO no suscribe necesaria-  
mente las opiniones y comenta-  
rios de sus colaboradores, que  
las realizan a título personal.

Imprime:  
Gráficas Andrés Martín, S. A.  
Paraiso, 8 - Valladolid-3  
Depósito Legal: VA. 193.—1984

# MIRAR AL FUTURO

**EL** año recién comenzado marca el inicio de un nuevo ciclo olímpico, punto de partida en planes y programas de casi todos los movimientos deportivos. Todavía estarán frescas en su memoria, querido lector, las imágenes de los pasados Juegos Olímpicos de Los Angeles, y muy especialmente los brillantes momentos para España con la conquista de una medalla de oro, dos de plata y dos de bronce. Pero estos éxitos en vela, remo, baloncesto, atletismo y piragüismo —aquí con participación del vallisoletano Narciso Suárez—, con ser importantes ya pertenecen al pasado y de lo que se trata es de mirar hacia el futuro, para no perder un instante en esa carrera de trabajo, entrega y sacrificio que debe llevar a nuestros deportistas hasta cotas todavía más altas.

**LA** próxima cita olímpica está prevista en Seul, dentro de tres años y medio, pero quizá sea bueno tener presente que Barcelona puede convertirse, en 1992, en la capital universal del deporte con los que serán XXV Juegos Olímpicos. En ese año las Olimpiadas cumplirán sus bodas de plata... y por esas mismas fechas se conmemorará el medio milenario del descubrimiento de América, con lo cual el protagonismo hispano volvería a situarse en un primer plano. Ello entrañaría doble responsabilidad, por el acontecimiento en sí y en cuanto al especial compromiso que supondría para nuestros deportistas representar a España en su propia tierra. Es el motivo de que vayamos tan lejos, con la vista puesta en 1992 ahora que acabamos de estrenar el 1985, porque no hay tiempo que perder para cubrir un programa completo de preparación deportiva dedicado a las nuevas generaciones de futuros atletas.

**LOS** Juegos Escolares de Castilla y León están resultando extraordinariamente animados y concurridos, en este curso 84-85, y quién sabe si entre estos miles de deportistas no habrá alguno que represente a España en unos Juegos Olímpicos, dentro de tres u ocho años. Es la meta soñada por cualquier deportista, ya desde la edad escolar, y nada mejor que empezar el año mirando al futuro con los mejores deseos.



Por PABLO MENDEZ

LOS PROPIOS ESPECTADORES EMPIEZAN A DISFRUTAR DE LAS SITUACIONES VIOLENTAS



# la violencia, invade el deporte

En una sociedad como la nuestra, en la que la competitividad llega a sobrepasar los límites que pudieran considerarse razonables, la agresividad y la violencia están lamentablemente presentes en la vida diaria de una manera continua. Y el deporte, como una de las manifestaciones más características de la cultura occidental, no ha podido verse a salvo de esa ola violenta que ha invadido nuestras vidas. Más aún, a pesar de los nobles enunciados reflejados en la Carta Olímpica y que, en teoría, marcan las pautas de desarrollo de toda actividad deportiva, éstas, en general, y las consideradas «de masas», en particular, han permitido el nacimiento y desarrollo en sus propios senos de formas específicas de violencia y agresividad, en parte propiciadas por las características de cada una de las especialidades y en parte por la especial permisividad que rodea las grandes congregaciones de masas.

Cada día son más y más graves los incidentes que de vez en cuando saltan a

las páginas de los diarios desde los escenarios deportivos. Desde la deplorable hostilidad que, desgraciadamente, ya resulta normal encontrar en cualquier estadio de fútbol hacia el equipo visitante e incluso el árbitro, hasta las batallas que se desencadenan en determinadas circunstancias, a menudo con trágicas consecuencias, las conductas violentas están convirtiéndose, si no lo son ya, en un factor más de atracción del espectáculo deportivo.

## TEORIAS CONTRADICTORIAS

Con ser un problema cada vez de mayores proporciones, los esfuerzos que las autoridades deportivas y civiles realizan para reducirlo apenas están teniendo resultados positivos, fundamentalmente porque dichos intentos se dirigen mayoritariamente al control y represión de esas conductas, en lugar de dirigirse a su prevención. Claro es que, para prevenir el fenómeno, hay que

conocer antes perfectamente su procedencia, su origen y sus caminos. Y sobre cuanto produce la agresividad en torno al deporte, no todos los psicólogos, sociólogos y psiquiatras están de acuerdo. Ni siquiera todos ellos parten de un punto común a la hora de estudiar la agresividad humana en sí misma, y mientras unos la consideran innata, instintiva y ligada a la supervivencia, otros la creen adquirida mediante el aprendizaje de los hábitos, las costumbres, las influencias familiares, sociales y culturales, como una conducta reactiva frente a la frustración.

De una forma u otra, la mayoría de los estudiosos del tema confluyen en que el hombre civilizado no tiene suficientes alternativas para dar salida a las necesidades de expresión de su agresividad, y en que el deporte es una válvula ideal para llevar a cabo la catarsis de la agresión, por cuanto que concita el aspecto competitivo y la terapia de juego. Sin embargo, y aunque la experiencia así parece confirmarnoslo, no

explicadas anteriormente identificarse, con los añadidos de que la visión directa de un hecho violento reduce las inhibiciones ante conductas agresivas y, en consecuencia, experimentará distintas reacciones según presencie deportes de contacto físico —fútbol, boxeo, baloncesto, balonmano, etc.— o no —tenis, flog, atletismo, etc.—. Lógicamente, a través de los primeros las reacciones agresivas serán más y mayores que a través de los segundos. Por otro lado, también cabe observar distintos niveles reactivos entre los espectadores cuyos equipos han resultado vencedores y aquéllos que salieron derrotados.

Además de todo ello, el espectador de un deporte encuentra habitualmente en ese espectáculo y en el ambiente que le rodea factores que también contribuyen a su comportamiento violento y lo facilitan. Es el caso del anonimato entre una gran masa, que le permite la posibilidad de desahogarse ocultando su identidad y manteniendo su seguridad individual; de la necesidad de identificación con un determinado grupo de aficionados, que posibilita el aprendizaje de esa conducta por imitación; de la frustración deportiva por la derrota del equipo, la decisión contraria al árbitro... o extradeportiva por la

la mayor influencia en el clima que rodea a una cita deportiva se debe a la información que se da sobre ella a través de los medios de comunicación, aunque también es cierto que el destinatario de esa información debe saber calibrarla y asumirla o no en la justa medida. Sin embargo muchos espectadores potenciales buscan en las informaciones previas esas expectativas de violencia que le arrastren a la cita, porque curiosa-mente es un hecho que los aficionados parecen disfrutar con los actos agresivos, y, si se garantizan de alguna forma antes del partido, se estará garantizando también una mayor afluencia de público al mismo, lo que trasluce un fondo de sadomasoquismo en estos espectadores.

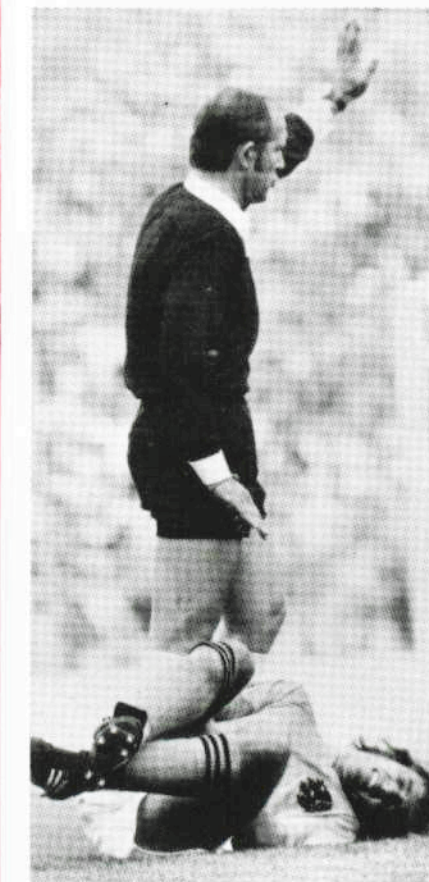
En definitiva, el espectador de grandes espectáculos de masas, deportivos o no, encuentra en ellos unos efectos terapéuticos y liberadores que le permiten la catarsis de la agresión, le posibilitan el despliegue de la fantasía, le satisfacen sueños y deseos en los que él mismo se convierte en estrella, así como las necesidades de integración en un

hay estudios científicos que prueben que la práctica deportiva libera y facilita la agresión. Es más, hay quien afirma que el efecto energizante de la actividad física aumenta la excitación del individuo, y, en consecuencia, su agresividad. Más aún cuando esa actividad es competitiva y sobre todo, cuando a todo ello se suman las frustraciones del perdedor. Acerca de esta teoría se han realizado experimentos que demostraron que la excitación producida por una práctica física facilita la ocurrencia de respuestas agresivas, lo que evidentemente contradice la idea de liberación de tensiones a través del deporte.

## EL ESPECTADOR, PROTAGONISTA Y VICTIMA

También el espectador, protagonista y víctima las más de las veces de las conductas agresivas que se generan en torno al deporte, puede en ambas teorías

situación familiar, los problemas laborales, afectivos, económicos, etc.; del observado, ya que no activan los mismos resortes un partido de fútbol que una reunión gimnástica; del ruido que, en forma de gritos, cánticos, bocinas, tambores, etcétera aumentan la excitación e intensifican las respuestas emocionales; del alcohol, que, ingerido en importantes cantidades, a menudo va asociado a las conductas agresivas o violentas, tal como perfectamente ejemplarizan los tristemente famosos «supporters» británicos, cuyos destrozos son temidos y sufridos en todas las ciudades de Europa, y cómo no, es el caso también de la influencia que los medios de comunicación ejercen sobre los aficionados, dando excesiva información sobre temas violentos. Algunos autores opinan que sexo y crimen ocupan espacios y lugares demasiado importantes en los medios de información. La imitación de los ídolos, bien en competiciones deportivas, bien en filmes violentos, es un hecho constatado. Pero, sin duda



Las conductas violentas se están convirtiendo en un factor más de atracción del espectáculo deportivo.



grupo. Se siente protegido, entre la masa, del miedo y la represión y da libre escape a sus tensiones acumuladas en un contexto reconocido y sancionado por la sociedad, en el que se toleran determinadas conductas desviadas y en el que se permite una alteración de las normas mayor que en circunstancias normales. Esa permisividad amplificada provoca a veces que el espectador pierda el control de su conducta y se produzcan tumultos que originen lesiones personales y/o destrucción de cosas.

#### CONDUCTAS DESVIADAS

Cabría, en relación al desatado de tumultos, la especificación de varios tipos de grupos que los provocan. Así, el público fanático, compuesto por los alborotadores que subliman sus impulsos agresivos aplaudiendo y animando la agresividad que se desarrolla en el campo, hace depender su honor de la suerte de su deportista-idolo y no dudan en mostrar su apoyo violentamente cuando se produce una decisión o acción que consideran perjudicial para su buena fama, o sus posibilidades de

**EL ANONIMATO,  
EL AMBIENTE,  
LAS  
FUSTRACIONES,  
EL ALCOHOL,  
INCITAN AL  
AFICIONADO  
A LA AGRESION**



El efecto energizante de la actividad física aumenta la excitación del individuo y, en consecuencia, su agresividad.



La permisividad amplificada provoca a veces que el espectador pierda el control de su conducta y se produzcan tumultos.

triunfo. La multitud codiciosa manifiesta violentamente su sentimiento de impotencia ante una decisión contra las reglas del juego limpio, que puede incluso considerar como un ataque personal contra cada uno de sus componentes. La masa desenfadada o exaltada aprovecha la más mínima ocasión para dar rienda suelta a sus veleidades, comportamiento normalmente prohibido y que suele tener consecuencias de destrucción y disturbios. Por último, el público polarizado es el que aprovecha la oportunidad que le brinda un espectáculo para continuar un conflicto cuyos orígenes están fuera del recinto, ya sean raciales, sociales, políticos, o de cualquier otro tipo.

Todos estos fenómenos encuentran su origen, o cuando menos su detonante, en ese espectáculo deportivo, cuyos protagonistas también desarrollan por su cuenta otras conductas desviadas, más o menos agresivas y más o menos violentas, en función sobre todo, de los intereses, fundamentalmente económicos, que se muevan alrededor de la especialidad en cuestión.

La agresión corporal llega a ser en determinados deportes tan frecuente y la violencia tan continuada, aún a pesar



de provocar otras tantas alteraciones de las reglas, que, en los espectadores han propiciado un desplazamiento de objetivos. Ya no consideran la violencia como un medio, más o menos lícito, para conseguir la victoria, sino que buscan en ella el mayor atractivo del juego. No es frecuente este extremo en los propios deportistas, pero sí lo es la alteración de la conducta agresiva. Es decir, de hacer uso de la agresión instrumental, como un acto violento más que acerca un objetivo, se pasa a la agresión reactiva, considerada como el daño que se produce a otra persona como respuesta emocional ante la presencia del enemigo.

En cualquier caso, el deportista también se ve fuertemente influenciado por una serie de factores estructurales, personales y ambientales que facilitan su agresividad.

Entre los primeros, cabe destacar la diferencia de nivel entre los rivales. A

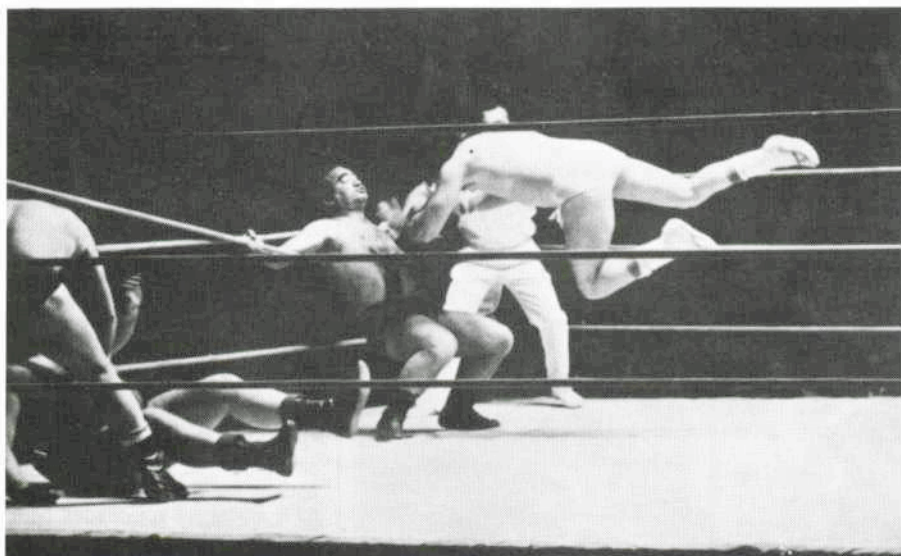
equipo, con la aprobación de esas situaciones violentas y la imitación de las mismas y los árbitros, importante pieza del esquema, en torno al cual gira el nivel de violencia en los deportes. Si un árbitro sanciona la infracción, inmediatamente produce un efecto disuasorio, no sólo en el infractor, sino en todos los deportistas que han sido testigos del hecho; si no lo hace, refuerza la agresividad del infractor y de quienes han observado esa infracción impune. Desde luego que su misión es crucial, pero se varía notablemente facilitada si las reglas fueran claras y precisas. Lamentablemente, la mayoría de las federaciones, reacias a modificar los reglamentos, intentan potenciar la imagen del juez dándole mayor poder sancionador en detrimento de la capacidad de discusión del deportista, lo que provoca mayor excitabilidad y, como desencadenante, mayor violencia en todos los implicados.

incluso enseña la práctica del «juego duro», que a veces persigue incluso deliberadamente, dejar fuera de combate a un peligroso rival. En este sentido, las exigencias de los delegados de equipos y de los propios federativos, deberían ser inexorables e implicar graves sanciones a quien no respetase sus instrucciones.

También los familiares, sus comentarios fuera de la cancha de juego, su aprobación de los medios violentos y su implicación emocional en el rendimiento de los deportistas, colaboran en la actividad de éstos, de igual modo que actúan los espectadores exigiendo acciones agresivas y forzando emocionalmente el triunfo, «sea como sea», y hasta los medios de comunicación, que refuerzan las conductas agresivas con la mera repetición, ya que a fuerza de repetirse, llegan a aparecer normales, propician el aprendizaje de esas acciones filmadas o descritas y sitúan al deportista en un plano tal de protagonismo, que a menudo puede ser superior al desprestigio que acarree la censura.

Ciertamente, como vemos, son demasiados factores y demasiados fuertes como para no dejarse sentir en la actuación de los deportistas y de cuantos les rodean. Sin embargo, tan anormal es que estos estímulos habituales no activen el sistema de agresión en absoluto, como que el sistema esté activado de por sí, que el individuo se muestre hostil y que sean demasiados los estímulos que desencadenen la agresión. Lo normal es que ese sistema no esté activado pese a los estímulos recibidos, y que solamente algunos de ellos, muy determinados, provoquen la respuesta. Una respuesta que, en cualquier caso, no sería deseable y que hay que procurar evitar, pero no persiguiendo la acción en sí, que ya vemos que es la consecuencia de una situación no buscada, sino corrigiendo esa misma situación desde su origen.

El control en directivos, entrenadores y en los propios jugadores y aficionados, despreciando ese «ganar como sea», daría lógicamente una disminución de la violencia. El papel de los medios de comunicación aportando información sobre las consecuencias de la conducta agresiva, no insistiendo en la repetición de las mismas, que tiene efecto reforzado más que crítico, comentando negativamente tales actos y reconociendo las conductas y los estilos no agresivos. La formación de los entrenadores y su capacitación en la búsqueda de otros sistemas tácticos y estratégicos ajenos a la agresión y el juego destructivo, para alcanzar el triunfo, y en el reforzamiento de sus nociones psicológicas y pedagógicas. El apoyo psicológico al deportista, permitiéndole establecer un adecuado sistema de valores... Todos, en general, cuantos de alguna forma vivimos y gustamos el deporte, podemos contribuir a reducir y acabar con la violencia y la agresión. Y ninguno individualmente puede autoeximirse de su responsabilidad. Es una labor de conjunto, pero en la que cada individuo tiene su misión. Desde el espectador, al directivo, pasando por el propio deportista y el informador. La agresividad está en vías de tocar de muerte al deporte y sólo nosotros podemos y debemos impedirlo. ■



Las reacciones agresivas en el espectáculo son más y mayores presenciando deportes de contacto físico.

mayor diferencia de nivel, hay más posibilidades de que se desencadene la agresión reactiva en los presuntos perdedores, ya que el partido, o la competición, está fuera de su alcance, mientras que a menor diferencia, la agresividad será instrumental, ya que existe cercana la posibilidad de triunfo. Otro factor incidente en el «jugar fuera». La hostilidad de los espectadores llega a tales niveles y eleva tanto el nivel de excitación de los deportistas visitantes, que no es difícil que estos se descontrolen. Pero aún sin llegar a tales extremos, el jugador suele asumir el rol agresivo que él mismo cree que le atribuye el espectador con su hostilidad. El frecuente contacto físico de los deportistas, el resultado de la competición, el juego defensivo, en el que la agresión se produce cuando el rival invade el territorio del protagonista, facilitan y potencian estructuralmente las conductas violentas.

#### **ERRADICAR LA AGRESIVIDAD, LABOR DE TODOS**

Como factores personales pueden contarse los propios compañeros de

Sin duda, los entrenadores son también piezas claves en el comportamiento de sus deportistas. Ellos tienen el control de sus acciones y está en sus manos el premiar o castigar las conductas violentas. Sin embargo, en ciertos niveles, no es difícil encontrar que es el propio entrenador quien estimula, ordena e

**EL RIVAL,  
LOS ARBITROS,  
LOS ENTRENADORES,  
LA COMPETICION  
Y LOS SEGUIDORES  
PRESIONAN AL  
DEPORTISTA**





# VALLADOLID, PIONERA DE LA NATACION CASTELLANO-LEONESA

Por MADRAZO

- En organización, extensión y nivel su hegemonía regional no admite duda.

LA natación regional tuvo su origen federativo en Valladolid, cuando el 25 de mayo de 1943 se constituyó la Federación Castellano-Leonesa, formada por las provincias de León, Zamora, Salamanca, Palencia, Valladolid, Burgos, Logroño, Soria, Segovia y Avila, con sede en nuestra ciudad y presidida por Benito Sanz de la Rica, a quien acompañaban en la directiva: Angel Matesanz, Cesáreo Muñiz, Rafael Tejedor, Juan de Terán y Mariano Santo Tomás. Se celebró el primer campeonato regional al año siguiente, en el mes de septiembre, con participación de nadadores de Valladolid y Palencia únicamente, proclamándose campeón el SEU vallisoletano.

Poco duró esta configuración federativa y en una reorganización hecha por la FEN, en 1946, pasó a denominarse Federación Astur-Leonesa, con Asturias, León, Zamora, Salamanca, Palencia y Valladolid, siguiendo la capitalidad en nuestra ciudad, desde la que se fueron organizando las demás.

Mucho hubo que trabajar, pues se partía de la nada, al no existir ni clubes, ni nadadores, ni ambiente alguno natatorio en ninguna de las provincias, en las que apenas había quien supiera nadar, ni piscinas donde aprender, por lo que, más que organizar, hubo que empezar por crear.

Naturalmente, fue en Valladolid donde se formó el primer núcleo de nadadores —en 1945 ya apareció el Águilas, que había de ser el foco de proyección durante los veinticinco primeros años—, se organizaron los primeros festivales y pruebas, muchas de las cuales se hicieron clásicas. En 1946 se constituyó el Colegio de Jueces y se establecieron los primeros records. Francisco F. Ramos fue el primer delegado de León; Celestino Mañueco, de Palencia; y J. M. de Sas, de Zamora,



En acción la internacional vallisoletana Henar Alonso-Pimentel

nombrados en 1946; en 1948 lo fue Agustín Palicio, en Gijón, siendo la última provincia en incorporarse Salamanca, que aún tardó unos años. Mucho se fueron renovando los dirigentes de todas las provincias, quizá por la enorme dificultad de que cristalizaran debidamente sus esfuerzos, al faltar toda clase de medios. Únicamente Valladolid tuvo absoluta continuidad y por ello, quizá, arraigó más y definitivamente. En las demás, hubo escasa actividad que alternaba con largos períodos de inmovilidad, aunque en León, y después en Asturias, aparecieron buenos aficionados precursores del auge que iban a alcanzar.

Al cumplir los veinticinco años de su creación, la Federación Astur-Leonesa recibe la Placa al Mérito Deportivo de la FEN y su presidente-fundador la Medalla de Oro. Hasta entonces, Valladolid había ganado los campeonatos masculinos 16 veces, con 13 el Águilas; Asturias 5 y León 2; y en los femeninos, Asturias se había impuesto en seis ocasiones, Valladolid en tres y León en dos.

## LA SEGUNDA ETAPA

En 1969 comenzaba una segunda etapa, en la que la inauguración de la piscina del Instituto Zorrilla iba a ser decisiva para el despegue de la natación vallisoletana, pues permitió el entrenamiento durante todo el año, la celebración de un calendario de pruebas amplio y racional, y la creación de otro club —S. D. Instituto Zorrilla— que, alentado por Martín Santos, unido a los ya existentes Águilas, Fasa-Renault y Gimnasio, como posteriormente el Medina, iban a reconquistar la hegemonía deportiva que había alcanzado Asturias.

La tendencia oficial a la reconversión de las regionales en Federaciones provinciales, por un lado, y la madurez que iban alcanzando algunas, hizo que en 1976 se independizase Asturias, después de 27 años en el tronco común. Había sido 13 veces campeón masculino su equipo representativo y 10 el femenino, siendo sus clubes más importantes y con verdadero arraigo: G. C. Covadon-

ga y Santa Olaya, de Gijón. En 1980 fue León, la que alcanzó su independencia, formando federación provincial, después de 33 años de vida unida al común regional. Dos títulos regionales por provincias y tres de clubes tenía en su historial, que había pasado por muchas vicisitudes, empezando la última sus actividades, pero logrando para la región su primer nadador internacional con Sebastián Escudero, que llegó a dominar las tablas de records y a llevar al club Las Torres al título de campeón masculino un año. La desaparición de los hermanos Escudero, que representaron en su época casi todo en la natación salmantina, hizo que se desmoronase, habiendo comenzado una nueva etapa directivos entusiasmados que parten otra vez de la nada. Y ya en octubre de 1983 es Palencia la que forma su federación provincial, aprovechando la construcción de la piscina municipal cubierta. Logró un título femenino en el año 1959, por medio de la S. D. Movimiento. En la actualidad sólo queda unida a Valladolid la provincia de Zamora, sin actividad alguna.

## HEGEMONIA VALLISOLETANA

Pero hay que señalar la tercera y por ahora última etapa en la natación vallisoletana con la inauguración de la piscina municipal cubierta del Polideportivo «Huerta del Rey», porque ha permitido ensanchar y profundizar su cauce en términos insospechados durante aquellos primeros 25 años.

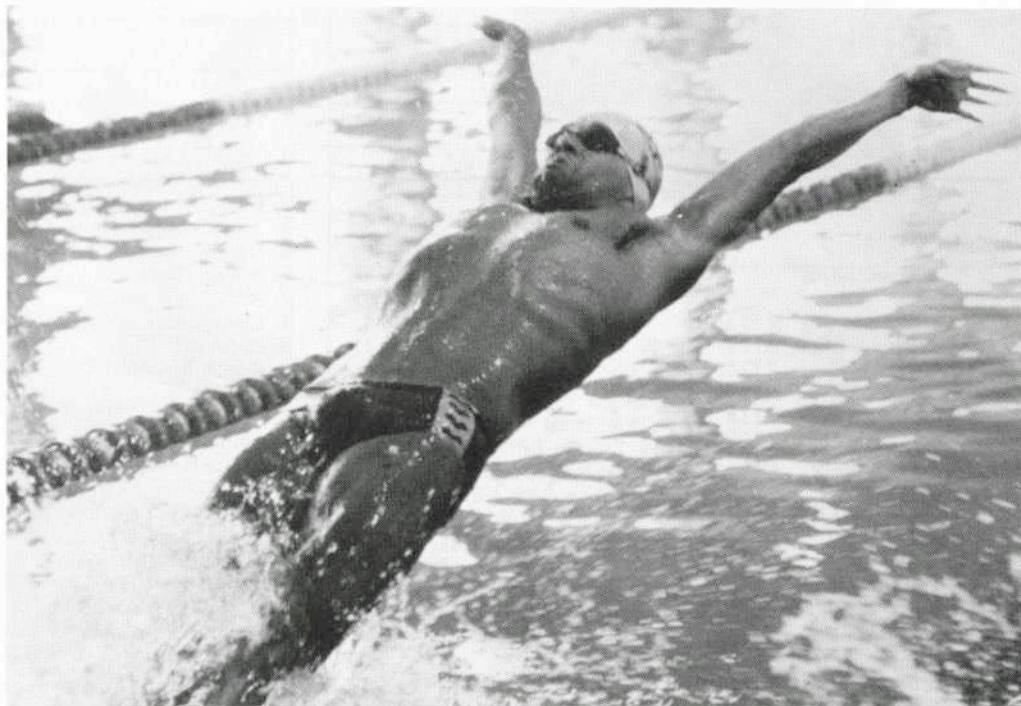


Ya había cambiado la denominación a Federación Vallisoletana en el año anterior, cuando en 1976 pudo utilizarse a pleno rendimiento, celebrándose muchos e importantes festivales que culminaron con los correspondientes a los XXV Campeonatos de España de Invierno, que constituyeron un éxito completo en todos los aspectos.

A lo largo de tantos años de cabecera natatoria de la región, su hegemonía no admite la menor duda, tanto en organización, como en extensión y nivel. A modo de balance, aparte de haber aportado a las selecciones nacionales a las nadadoras Conchita Barrera, Gloria Casado —olímpica—, Henar Alonso-Pimentel, Maite Albillo y a Francisco Hernández, conquistar records y títulos nacionales, y lograr un respeto y decidida buena imagen a escala nacional en el quehacer natatorio, por lo que se refiere al ámbito regional hay que destacar:

Que en los Campeonatos Regionales de Verano, de los 41 celebrados han ganado 26 Valladolid, 13 Asturias y 2 León, por provincias. En cuanto a clubs: 13 Águilas, 9 Zorrilla, 4 Covadonga, 3 Santa Olaya, 2 Cimadevilla, y 1 SEU, Hesperia, Huracán y Fasa-Renault, de Valladolid, E. y D. de León, OJE de León y Las Torres y Campo de Tiro de Salamanca. Por títulos individuales: 95 Zorrilla; 60 Águilas; 37 Fasa-Renault; 31 Asturias; 22 Santa Olaya; 21 Covadonga; 14 Valladolid; 13 CN. Salamanca y E. D. León; 10 Hispánico de León, Campo de Tiro y Las Torres de Salamanca; 8 Cimadevilla de Gijón y E. y D. de Mieres; 6 Opalo-Gimnasio de Valladolid; 5 CN. León y OJE de León, Regio de Salamanca y La Venatoria de León; 4 Huracán de Valladolid, Astur de Gijón y C. Náutico de Zamora; 3 E y D. de Zamora; 2 SEU y Hesperia de Valladolid y Palencia; y 1 Tenis de Ponferrada, Fabrimieres, León y Salamanca, en categoría masculina.

En la femenina, de los 31 Campeonatos: 19 Valladolid, 10 Asturias y 1 Palencia y Zamora, por provincias. Por clubs: 7 Covadonga; 6 Águilas y Fasa-Renault; 5 Zorrilla; 2 Cimadevilla y Santa Olaya, y 1 S. D. Movimiento de Palencia, CN Zamora y Las Torres de Salamanca. Y títulos individuales: 103 Fasa-Renault; 49 Zorrilla; 31 Covadonga; 23 Águilas; 18 Santa Olaya; 14 Cimadevilla; 6 S. D. Movimiento de Palencia y Asturias; 4 C. Náutico de Zamora, His-



pánica de León y Valladolid; 3 Las Torres de Salamanca y Medina de Valladolid; y 1 Oviedo, Salamanca, C. N. Leonés y La Venatoria.

Los Campeonatos de Invierno, bastante más modernos, fueron dominados en el sector masculino por Valladolid desde el primer año. Por clubs, fueron ganados en 1969 por el Gimnasio, los cinco años siguientes por el Águilas, nueve años por el Zorrilla y el último año por el Fasa-Renault. De títulos individuales, han obtenido: 116 Zorrilla, 46 Águilas, 33 Fasa Renault, 13 Gimnasio-Opalo, 2 Tenis de Ponferrada y C. N. Salamanca, y 1 La Venatoria.

En damas, también ganados todos por Valladolid, a nivel de clubs lograron: 10 Fasa-Renault, 3 Águilas y Zorrilla. Y de Títulos individuales: 134 por Fasa-Renault, 37 por Zorrilla, 17 Águilas y 5 Medina de Valladolid.

Está establecida la Copa Federación Regional desde 1961, que se otorga al club que más puntúe, según un baremo en el que se recogen muchos conceptos. Y hasta 1975 en que se produce la independencia de Asturias, la consiguen: 7 el Águilas, 3 el Covadonga, 2 el Fasa-Renault, y 1 Hispánica de León, Campo de Tiro de Salamanca y Zorrilla. Este último la obtendría en los siete años siguientes y el Fasa-Renault en 1983.

### MEJOR NIVEL FEMENINO

Ya a nivel regional, se organizaron los Juegos de Castilla y León, que siempre se celebraron en Valladolid, por iniciativa y bajo el patrocinio de su Ayuntamiento. La primera edición se celebró en 1973, y durarían cuatro años, sin que tuvieran continuidad después. En la piscina de Zorrilla disputaron Santander, Burgos, Logroño, Soria, León, Salamanca, Palencia y Valladolid los títulos, faltando únicamente Zamora, Segovia y Avila por no tener estas provincias natación. En categoría masculina, el primer año venció Santander apretadamente a Valladolid, pero en las otras tres la superioridad de la representación vallisoletana fue manifiesta. En damas triunfó siempre Valladolid. Títulos individuales consiguieron: 46 Valladolid, 7 Soria y 3 Santander, en féminas; y 41 Valladolid, 12 Santander, 3 Salamanca, 2 Soria y León.

El «Ciudad de Valladolid» ha reunido en Huerta del Rey a los mejores equipos femeninos de España, obteniendo Valladolid buenos éxitos y actuando muy dignamente León. Pero ya el pasado año se le ha querido dar un carácter comunitario, actuando equipos representativos de seis Comunidades Autónomas, al-

canzando el segundo puesto la de Castilla y León, representada por los nadadores de Valladolid con la importantísima colaboración de la leonesa Camino Sevillano.

Sin que haya causa aparente, al menos no la he apreciado, la natación femenina ha tenido, después de la primera etapa, un mejor nivel. Lo prueba no solamente los puestos alcanzados por las nadadoras mencionadas como internacionales, lo records de España batidos y títulos conseguidos por las de Fasa-Renault, así como los puestos logrados por éstas en los Campeonatos nacionales, entre la élite, ya que las marcas tienen una valoración en puntos y éstos ponen de manifiesto esa gran calidad femenina, muy por encima de la masculina.

### LOS MEJORES VALLISOLETANOS

Es importante conocer el «ranking» de los mejores vallisoletanos en cada prueba, hasta el mes de noviembre de 1984 en que escribo, pues nos recuerdan quiénes han sido los más destacados en los más de cuarenta años de existencia de nuestra natación oficial.

#### FEMENINOS

##### 100 m. libres

1. Gloria Casado (FR) 59.7
2. M. Teresa Albillo (FR) 1.01.22
3. Paloma Gatón (FR) 1.01.37
4. Henar A. Pimentel (FR) 1.01.66
5. Natalia Martínez (FR) 1.02.16
6. Conchita Barrera (FR) 1.02.4
7. Inmaculada López (Z) 1.03.7
8. Elena Ricote (Z) 1.03.8
9. Charo Fernández (FR) 1.04.65
10. Belén Guerrero (Z) 1.04.91

**El salmantino Sebastián Escudero fue el primer nadador internacional castellano-leonés.**

**Las internacionales Henar Alonso-Pimentel, Conchita Barrera y Gloria Casado, exponentes de la superioridad femenina.**





### 200 m. libres

1. M. Teresa Albillo (FR) 2.10.37
2. Concha Barrera (FR) 2.11.3
3. Paloma Gatón (FR) 2.13.18
4. Gloria Casado (FR) 2.13.6
5. Henar A. Pimentel (FR) 2.13.8
6. Inmaculada López (Z) 2.14.9
7. Natalia Martínez (FR) 2.16.24
8. Elena Ricote (Z) 2.20.2
9. Charo Fernández (FR) 2.21.33
10. Sofia Arranz (FR) 2.22.65

### 400 m. libres

1. M. Teresa Albillo (FR) 4.32.6
2. Conchita Barrera (FR) 4.35.5
3. Inmaculada López (Z) 4.41.2
4. Paloma Gatón (FR) 4.42.89
5. Natalia Martínez (FR) 4.43.52
6. Henar A. Pimentel (FR) 4.49.7
7. Gloria Casado (FR) 4.51.5
8. Asunción Fernández (G) 4.51.63
9. Charo Fernández (FR) 4.59.8
10. Elena Ricote (Z) 5.00.9

### 100 m. espalda

1. Gloria Casado (FR) 1.09.41
2. Elena Crespo (FR) 1.11.17
3. Conchita Barrera (FR) 1.12.9
4. Sofia Marcos (Z) 1.14.04
5. Henar A. Pimentel (FR) 1.14.6
6. M. Luisa Martínez (Z) 1.16.6
7. Nuria Serreta (OpG) 1.16.70
8. Nuria Rodríguez (OpG) 1.16.95
9. Consuelo Sánchez (EN) 1.17.20
10. Elisa González (Z) 1.17.41

### 100 m. braza

1. Henar A. Pimentel (FR) 1.13.13
2. Pilar Velasco (Z) 1.21.20
3. Charo Fernández (FR) 1.21.81
4. Esther Barcenilla (OpG) 1.22.52
5. Amparo Ricote (Z) 1.25.1
6. Elisa González (Z) 1.25.2
7. Nuria Rodríguez (OpG) 1.25.70
8. Conchita Barrera (FR) 1.26.0
9. Mercedes Bolaños (OpG) 1.26.3
10. Mercedes Quintanilla (OpG) 1.26.94

### 100 m. mariposa

1. Gloria Casado (FR) 1.05.17
2. Henar A. Pimentel (FR) 1.05.66
3. M. Teresa Albillo (FR) 1.09.43
4. Elisa González (Z) 1.09.74
5. Natalia Martínez (FR) 1.10.16
6. Conchita Barrera (FR) 1.11.8
7. Inmaculada López (Z) 1.12.34
8. Belén Guerrero (Z) 1.12.41
9. Nuria Rodríguez (OpG) 1.13.07
10. Esperanza Pérez Leal (FR) 1.13.19

### 200 m. estilos

1. Henar A. Pimentel (FR) 2.25.87
2. Conchita Barrera (FR) 2.33.5
3. M. Teresa Albillo (FR) 2.34.49
4. Gloria Casado (FR) 2.35.1
5. Nuria Rodríguez (OpG) 2.36.99
6. Elisa González (Z) 2.37.69

7. Sofia Marcos (Z) 2.40.07
8. Natalia Martínez (FR) 2.40.83
9. Inmaculada López (Z) 2.41.3
10. Elena Ricote (Z) 2.41.3

### 800 m. libres

1. M. Teresa Albillo (FR) 9.21.73
2. Conchita Barrera (FR) 9.24.3
3. Inmaculada López (Z) 9.40.56
4. Paloma Gatón (FR) 9.48.97
5. Asunción Fernández (G) 9.49.07
6. Natalia Martínez (FR) 9.49.66
7. Henar A. Pimentel (FR) 9.58.57
8. Gloria Casado (FR) 10.11.6
9. Sofia Arranz (FR) 10.15.59
10. Pilar Benito (FR) 10.18.5

### 200 m. espalda

1. Gloria Casado (FR) 2.34.0
2. Elena Crespo (FR) 2.35.66
3. Conchita Barrera (FR) 2.35.8
4. Sofia Marcos (Z) 2.37.20
5. Henar A. Pimentel (FR) 2.41.6
6. M. Luisa Martínez (Z) 2.44.8
7. Nuria Rodríguez (OpG) 2.45.4
8. Elisa González (Z) 2.45.88
9. Inmaculada López (Z) 2.46.9
10. Natalia Martínez (FR) 2.47.51

### 200 m. braza

1. Henar A. Pimentel (FR) 2.38.70
2. Charo Fernández (FR) 2.55.02
3. Pilar Velasco (Z) 2.57.4
4. Esther Barcenilla (OpG) 2.58.32
5. Conchita Barrera (FR) 3.00.2
6. Nuria Rodríguez (OpG) 3.03.34
7. Elisa González (Z) 3.03.45
8. Sofia Marcos (Z) 3.03.81
9. Amparo Ricote (Z) 3.04.3
10. Marta Reinoso (Z) 3.05.6

### 200 m. mariposa

1. M. Teresa Albillo (FR) 2.29.29
2. Gloria Casado (FR) 2.29.78
3. Natalia Martínez (FR) 2.33.03
4. Conchita Barrera (FR) 2.33.7
5. Elisa González (Z) 2.35.21
6. Inmaculada López (Z) 2.36.32
7. Nuria Rodríguez (OpG) 2.38.69
8. Henar A. Pimentel (FR) 2.39.4
9. Sofia Marcos (Z) 2.44.82
10. Esperanza P. Leal (FR) 2.48.01

### 400 m. estilos

1. Conchita Barrera (FR) 5.14.6
2. Henar A. Pimentel (FR) 5.14.60
3. M. Teresa Albillo (FR) 5.30.58
4. Nuria Rodríguez (OpG) 5.36.99
5. Sofia Marcos (Z) 5.39.00
6. Natalia Martínez (FR) 5.40.27
7. Inmaculada López (Z) 5.40.4
8. Elisa González (Z) 5.40.40
9. Gloria Casado (FR) 5.41.5
10. Paloma Gatón (FR) 5.50.57

## MASCULINOS

### 100 m. libres

1. Jesús G. Pérez Leal (FR) 55.13
2. José Antonio Prieto (FR) 55.6
3. Carlos Buj Lozano (Z) 56.0
4. J. Carlos Hernández (Z) 56.5
5. Francisco Hernández (Z) 56.86
6. Angel R. Otero (Z) 57.1
7. Manuel Valls (FR) 58.1
8. Santiago Abaitua (OpG) 58.39
9. Luis Alarcía (Z) 59.0
10. Ricardo Hernández (Z) 59.14

### 400 m. libres

1. José Ant. Prieto (FR) 4.15.0
2. J. Carlos Hernández (Z) 4.15.1
3. Jesús C. Pérez Leal (FR) 4.21.31
4. Angel R. Otero (Z) 4.22.0
5. Frco. Hernández (Z) 4.24.1
6. Ricardo Hernández (Z) 4.26.31
7. Manuel Valls (FR) 4.37.0
8. Carlos Buj Lozano (Z) 4.37.1
9. Santiago Abaitua (OpG) 4.39.42
10. Juan R. Prieto (FR) 4.41.62

### 100 m. espalda

1. J. Carl. Hernández (Z) 1.03.9
2. Jesús G. Pérez L. (FR) 1.05.78
3. Julián Morgó (Z) 1.06.0
4. Jorge García O. (FR) 1.07.97
5. Carlos Buj L. (FR) 1.07.98
6. César Luaces (Aguil.) 1.08.6
7. Manuel Sánchez (Ag.) 1.09.7
8. José Ant. García (Z) 1.11.33
9. Santiago Alonso (Ag.) 1.11.7
10. F. Jav. Alvarez (OpG) 1.12.0

### 100 m. braza

1. Luis A. Cuenca (FR) 1.13.9
2. José Luis Arroyo (FR) 1.14.43
3. Manuel Ferdez. (Ag.) 1.15.5
4. Iván Bejarano (Z) 1.15.83
5. Julio A. Medina (Z) 1.16.4
6. Germán Ricote (Z) 1.16.4
7. J. Carlos Hernández (Z) 1.16.6
8. Jesús C. Pérez L. (FR) 1.16.88
9. Frco. Longarela (G) 1.17.48
10. Carlos Fernandez. (OpG) 1.17.8

### 100 m. mariposa

1. Frco. Hernández (Z) 1.00.8
2. Jesús C. Pérez L. (FR) 1.00.88
3. Carlos Buj L. (Z) 1.03.79
4. Ricardo Hernández (Z) 1.04.47
5. Pablo Morera (Aguilas) 1.05.3
6. José Ant. Prieto (FR) 1.05.5
7. M. A. Lorenzo (OpG) 1.05.63
8. Julio A. Medina (Z) 1.07.1
9. J. Carlos Herdez. (Z) 1.07.33
10. Santos Moro (FR) 1.07.89

### 200 m. estilos

1. Jesús C. Pérez L. (FR) 2.18.95
2. J. Carlos Herdez. (Z) 2.20.34
3. Frco. Hernández (Z) 2.24.4
4. Ricardo Hernández (Z) 2.26.09
5. Carlos Buj J. (Z) 2.29.3
6. José Ant. Prieto (FR) 2.31.3
7. Iván Bejarano (Z) 2.32.25
8. José Angel Arroyo (FR) 2.33.28
9. César Luaces (Aguilas) 2.33.6
10. Julio A. Medina (Z) 2.34.6

### 200 m. libres

1. José Ant. Prieto (FR) 2.00.1
2. J. Carlos Herdez. (Z) 2.00.7
3. Jesús C. Pérez L. (FR) 2.00.91
4. Angel R. Otero (Z) 2.03.1
5. Carlos Buj Lozano (Z) 2.05.00
6. Ricardo Hernández (Z) 2.05.88
7. Frco. Hernández (Z) 2.06.3
8. Manuel Valls (FR) 2.10.0
9. Santiago Abaitua (OpG) 2.10.48
10. M. A. Lorenzo (OpG) 2.13.12

### 1.500 m. libres

1. J. Carlos Herdez. (Z) 16.58.1
2. Frco. Hernández (Z) 17.08.8
3. José Ant. Prieto (FR) 17.14.5
4. Jesús C. Pérez L. (FR) 17.19.63
5. Angel R. Otero (Z) 17.34.4
6. Ricardo Herdez. (Z) 17.39.25
7. Juan R. Prieto (FR) 18.16.72
8. F. J. de la Fuente (Z) 18.41.70
9. Santos Moro (FR) 18.53.8
10. Domgo. Redondo (Ag.) 18.58.0

### 200 m. espalda

1. J. Carlos Herdez. (Z) 2.18.0
2. Jesús C. Pérez L. (FR) 2.26.97
3. César Luaces (Aguilas) 2.27.1
4. Julián Morgó (Z) 2.27.4
5. Jorge García O. (OpG) 2.27.70
6. Manuel Sánchez (Ag.) 2.33.3
7. Ricardo Hernández (Z) 2.34.88
8. José Ant. García (Z) 2.36.28
9. David San José (OpG) 2.36.86
10. Santiago Alonso (Ag.) 2.38.5

### 200 m. braza

1. José Luis Arroyo (FR) 2.40.79
2. Luis A. Cuenca (FR) 2.41.0
3. Iván Bejarano (Z) 2.44.79
4. J. Carlos Herdez. (Z) 2.45.1
5. Julio A. Medina (Z) 2.45.8
6. Ricardo Hernández (Z) 2.48.13
7. Manuel Ferdez. (OpG) 2.48.5
8. Germán Ricote (Z) 2.48.5
9. Carl. Fernández (OpG) 2.48.8
10. Jesús C. Pérez L. (FR) 2.49.21

### 200 m. mariposa

1. Frco. Fernández (Z) 2.13.84
2. Jesús C. Pérez L. (FR) 2.15.06
3. Ricardo Hernández (Z) 2.17.53
4. Pablo Morera (Aguilas) 2.26.5
5. Santos Moro (FR) 2.29.9
6. Frco. Longarela (FR) 2.31.1
7. J. Carlos Herdez. (Z) 2.31.99
8. Carlos Domingo (FR) 2.32.46
9. Carlos Buj L. (Z) 2.32.5
10. Julio A. Medina (Z) 2.35.7

### 400 m. estilos

1. J. Carlos Herdez. (Z) 4.58.60
2. Jesús C. Pérez L. (FR) 5.02.02
3. Ricardo Hernández (Z) 5.02.36
4. Frco. Hernández (Z) 5.07.0
5. Iván Bejarano (Z) 5.27.26
6. Pablo Morera (Ag.) 5.32.4
7. Carlos Buj L. (Z) 5.35.0
8. Frco. Longarela (FR) 5.35.5
9. Julio A. Medina (Z) 5.36.0
10. Santiago Abaitua (OpG) 5.36.71

Tome nota de nuestra nueva dirección:

Revista «RELEVO»

Nicolás Vallmerón, 3, 4.ª planta - Teléfono 392666  
47004 VALLADOLID





# FEDERACION SALMANTINA

## TABLA DE RECORDS

PRUEBA	NADADOR	CLUB	MARCA
<b>Masculinos absolutos</b>			
100 m. l.	S. Escudero	Las Torres	57.3
200 m. l.	id.	id.	2.08.9
400 m. l.	id.	id.	4.38.3
800 m. l.	M. A. Sevillano	C.N.S.	10.04.48
1.500 m. l.	S. Escudero	Las Torres	19.01.0
100 m. esp.	id.	id.	1.03.5
200 m. esp.	id.	id.	2.20.5
100 m. braza	J. I. Herrera	C.N.S.	1.15.3
200 m. braza	id. id.	"	2.44.6
100 m. marip.	S. Escudero	Las Torres	1.05.8
200 m. marip.	A. Escudero	C.N.S.	2.23.9
200 m. est.	S. Escudero	Las Torres	2.25.6
400 m. esti.	id.	id.	5.26.6
4x100 m. l.	Club Nat. Salamanca		4.17.2
4x100 m. l.	(Clubs)	C.N.S.	4.17.2
4x200 m. l.	Club Nat. Salamanca		9.38.4
4x200 m. l.	(Clubs)	C.N.S.	9.38.4
4x100 m. est.	Club Nat. Salamanca		4.43.8
4x100 m. est.	(Clubs)	C.N.S.	4.43.8

## Femeninos absolutos

100 m. l.	M. Terceino	C.N.S.	1.12.8
200 m. l.	id.	"	2.46.2
400 m. l.	id.	"	5.52.5
800 m. l.	id.	"	12.30.0
100 m. esp.	Carmen Paes	"	1.23.96
200 m. esp.	id. id.	"	3.04.79
100 m. braza	Lourdes Madruga	"	1.30.64
200 m. braza	P. González	Las Torres	3.21.9
100 m. marip.	id.	id.	1.32.5
200 m. marip.	id.	id.	3.56.3
200 m. est.	Natalia Roldán	C.N.S.	3.14.31
400 m. est.	Lourdes Madruga	"	7.05.04
4x100 m. l.	Club Nat. Salamanca		5.49.1
4x100 m. l.	(Clubs)	C.N.S.	5.49.1
4x200 m. l.	Club Nat. Salamanca		12.52.5
4x200 m. l.	(Clubs)	C.N.S.	12.52.5
4x100 m. est.	Club Nat. Salamanca		6.24.2
4x100 m. est.	(Clubs)	C.N.S.	6.24.2

## TABLAS PROVINCIALES DE «MEJORES MARCAS»

Se establecen para cada edad

PRUEBA	NADADOR	CLUB	MARCA
<b>Masculino 12 años</b>			
100 m. l.	F. Gutiérrez	C.N.S.	1.06.67
200 m. l.	J. L. Gutiérrez	"	2.30.66
400 m. l.	id. id.	"	5.20.01
1.500 m. l.	id. id.	"	20.50.42
100 m. braza	F. Gutiérrez	"	1.35.53
200 m. braza	A. Palomares	"	3.37.20
100 m. esp.	F. Morales	"	1.19.9
200 m. esp.	id.	"	2.46.84
100 m. marip.	J. L. Gutiérrez	"	1.21.97
200 m. marip.	Fco. Sánchez	"	3.25.88
200 m. est. ind.	J. L. Gutiérrez	"	2.58.42
400 m. est. ind.	id. id.	"	6.23.82



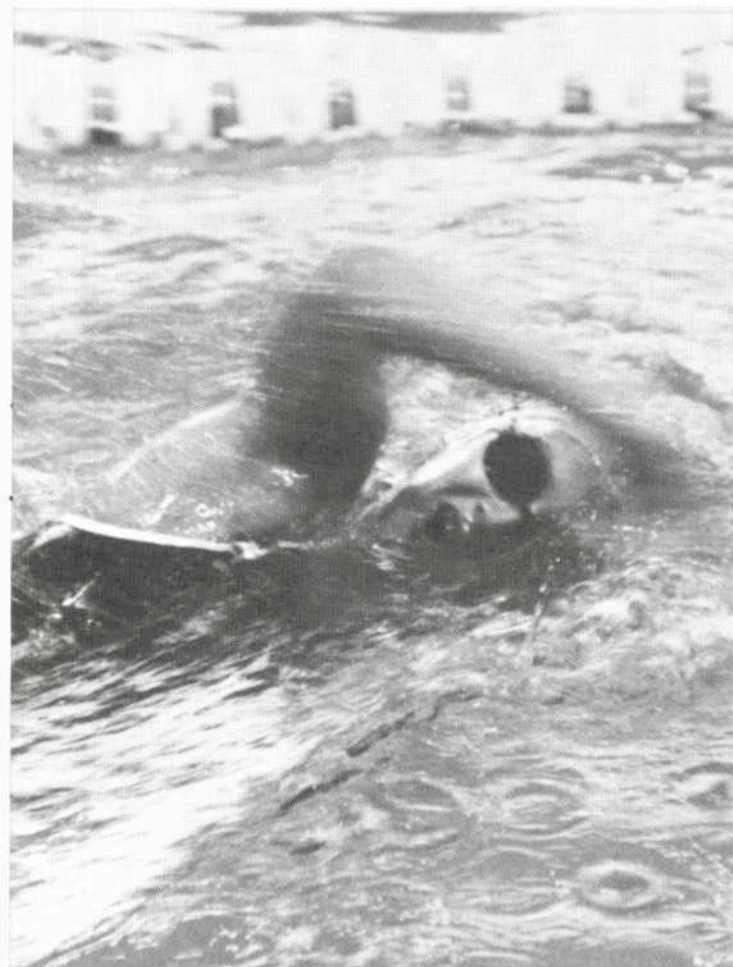
# FEDERACION LEONESA

## Récords provinciales absolutos femeninos

100 m. libres	1.02.10	Camino Sevillano González
200 m. libres	2.11.13	Camino Sevillano González
400 m. libres	4.27.65	Camino Sevillano González
800 m. libres	9.09.26	Camino Sevillano González
100 m. braza	1.23.40	Eva Hernández Herrero
200 m. braza	2.55.50	Eva Hernández Herrero
100 m. mariposa	1.07.60	Camino Sevillano González
200 m. mariposa	2.24.31	Camino Sevillano González
100 m. espalda	1.14.70	Violeta López Martínez
		Camino Sevillano González
200 m. espalda	2.40.60	Violeta López Martínez
200 m. estilos	2.35.00	Camino Sevillano González
400 m. estilos	5.19.00	Camino Sevillano González

## Records provinciales absolutos masculinos

100 m. libres	58.00	Florentino Santos Sánchez
200 m. libres	2.03.60	Florentino Santos Sánchez
400 m. libres	4.16.20	Florentino Santos Sánchez
1.500 m. libres	16.47.01	Florentino Santos Sánchez
100 m. braza	1.11.84	Florentino Santos Sánchez
200 m. braza	2.35.18	Florentino Santos Sánchez
100 m. mariposa	60.90	Florentino Santos Sánchez
200 m. mariposa	2.10.47	Florentino Santos Sánchez
100 m. espalda	1.07.52	Florentino Santos Sánchez
200 m. espalda	2.26.30	Florentino Santos Sánchez
200 m. estilos	2.18.22	Florentino Santos Sánchez
400 m. estilos	2.52.65	Florentino Santos Sánchez







PRUEBA	NADADOR	CLUB	MARCA
<b>Femenino 12 años</b>			
100 m. l.	L. Madruga	C.N.S.	1.19.36
200 m. l.	M. Calero	"	3.01.1
400 m. l.	M. Calero	"	6.21.92
800 m. l.	M. Calero	"	13.36.1
100 m. braza	L. Madruga	"	1.33.60
200 m. braza	L. Madruga	"	3.26.63
100 m. esp.	M. J. Benito	"	1.37.65
200 m. esp.	R. Agúndez	"	3.33.47
100 m. marip.	L. Madruga	"	1.32.85
200 m. marip.	Sin establecer	"	
200 m. est.	L. Madruga	"	3.20.43
400 m. est.	M. J. Benito	"	7.25.53

#### Masculino 13 años

100 m. l.	F. Gutiérrez	C.N.S.	1.03.83
200 m. l.	J. L. Gutiérrez	"	2.22.19
400 m. l.	id. id.	"	5.04.11
1.500 m. l.	C. Escudero	"	20.41.2
100 m. braza	J. L. Gutiérrez	"	1.27.34
200 m. braza	J. Carranza	"	3.13.93
100 m. espalda	F. Morales	"	1.13.42
200 id.	id. id.	"	2.41.74
100 m. marip.	J. L. Gutiérrez	"	1.18.14
200 m. marip.	Sin establecer	"	
200 m. est.	J. L. Gutiérrez	"	2.44.95
400 m. est.	id. id.	"	6.01.42

#### Femenino 13 años

100 m. l.	M. J. Benito	C.N.S.	1.17.89
200 m. l.	id. id.	"	2.53.60
400 m. l.	id. id.	"	6.11.64
800 m. l.	P. Sáenz	"	14.11.1
100 m. braza	L. Madruga	"	1.31.31
200 m. braza	L. Madruga	"	3.26.22
100 m. esp.	E. Suárez	"	1.35.0
200 m. esp.	R. Agúndez	"	3.27.41
100 m. marip.	L. Madruga	"	1.30.64
200 m. marip.	Sin establecer	"	
200 m. est.	L. Madruga	"	3.15.23
400 m. est.	id. id.	"	7.05.04

#### Masculino 14 años

100 m. l.	F. Gutiérrez	C.N.S.	1.02.72
200 m. l.	id. id.	"	2.20.79
400 m. l.	C. Escudero	"	5.09.11
1.500 m. l.	M. A. Sevillano	"	20.38.9
100 m. braza	F. Morales	"	1.27.39
200 m. braza	J. Carrero	"	3.13.20
100 m. esp.	F. Morales	"	1.12.05
200 m. esp.	id. id.	"	2.37.39
100 m. marip.	F. Morales	"	1.23.96
200 m. marip.	Sin establecer	"	
200 m. est.	C. Escudero	"	2.47.47
400 m. est.	C. Escudero	"	6.12.41

#### Femenino 14 años

100 m. l.	N. Roldán	C.N.S.	1.17.80
200 m. l.	id.	"	2.53.29
400 m. l.	C. Paes	"	6.09.75

PRUEBA	NADADOR	CLUB	MARCA
800 m. l.	id.	C.N.S.	12.37.7
100 m. braza	S. Simavilla	"	1.34.9
200 m. braza	id.	"	3.24.4
100 m. esp.	C. Paes	"	1.25.88
200 m. esp.	id.	"	3.04.80
100 m. marip.	P. Sáenz	"	1.43.47
200 m. marip.	Sin establecer	"	
200 m. est.	N. Roldán	"	3.14.31
400 m. est.	Sin establecer	"	

#### Masculino 15 años

100 m. l.	C. Escudero	C.N.S.	1.04.57
200 m. l.	M. A. Sevillano	"	2.20.89
400 m. l.	id. id.	"	4.54.98
1.500 m. l.	M. A. Sevillano	"	19.14.24
100 m. braza	J. Carrero	"	1.19.35
200 m. braza	id.	"	2.54.33
100 m. esp.	Rubén García	"	1.19.69
200 m. esp.	id. id.	"	2.50.48
100 m. marip.	C. Escudero	"	1.14.36
200 m. marip.	Sin establecer	"	
200 m. est.	C. Escudero	"	2.39.34
400 m. est.	id.	"	5.48.11

#### Femenino 15 años

100 m. l.	C. Paes	C.N.S.	1.16.52
200 m. l.	Sin establecer	"	
400 m. l.	id.	"	
800 m. l.	id.	"	
100 m. braza	B. Simavilla	"	1.39.2
200 m. braza	id.	"	3.29.6
100 m. esp.	C. Paes	"	1.23.57
200 m. esp.	id.	"	3.04.79
100 m. marip.	Sin establecer	"	
200 m. marip.	id.	"	
200 m. est.	C. Paes	"	3.20.37
400 m. est.	id.	"	7.28.75

#### Masculino 16 años

100 m. l.	C. Escudero	C.N.S.	1.04.13
200 m. l.	M. A. Sevillano	"	2.19.82
400 m. l.	id.	"	4.53.01
200 m. braza	J. Carrero	"	2.53.04

En todas las demás pruebas están por establecer

#### Femenino 16 años

Todos por establecer

#### Masculino 17 años

100 m. braza	J. Carrero	C.N.S.	1.18.90
200 m. braza	id.	"	2.52.82

En todas las demás pruebas están por establecer

#### Femenino 17 años

Todos por establecer

N. de la D.—Todas las marcas son hasta finales de noviembre. Lamentamos no poder ofrecer las tablas de otras Federaciones de Castilla y León, al no haber sido atendida nuestra petición.



# Voleibol



el  
gran  
desconocido

Por Pablo del Olmo\*

Al asomarnos al panorama del voleibol castellano-leonés, la imagen que recibimos no se aleja de la que obtendríamos ante el panorama de todo el territorio del Estado. Como lo que ocurre en la mayoría de los casos no puede servirnos ni siquiera como justificación, vamos a hacer una rápida retrospectiva del voleibol regional.



El voleibol soriano tiene en el San José su equipo representativo.

VARIOS son los factores que condicionan el desarrollo cuantitativo, y, como consecuencia directa, el del nivel técnico del Voleibol. En primer lugar, sigue siendo el gran desconocido en los deportes de conjunto y competición más habituales. Por extraño que pueda parecer, no es difícil que en pequeños núcleos de población, y aun en los no tan pequeños, cuando muchas personas se tropiezan en la pantalla del televisor con algún retazo de nuestro deporte, oigamos comentarios como los siguientes: ¡Mira, un partido de Balonmano!... ¿De ese juego existe Federación?... O aquella otra más sorprendente, pero no infrecuente, donde escuchamos: pero... ¿en este deporte dónde se mete gol? Por supuesto que la mayor parte de quienes pueden hacer estos comentarios, o parecidos, identifican perfectamente un partido de fútbol, baloncesto o incluso hockey, y no es que este último sea precisamente mayoritario en nuestra Comunidad. A este respecto, toda una estructura federativa y los medios de comunicación no solamente tienen algo que decir, tienen también algo que hacer.

Esta situación no se resuelve con el apostolado individual de todos los aficionados a este deporte. Es necesaria su promoción como deporte espectáculo, porque además el juego tiene sobradas condiciones para ello.

## DESPLAZADO DE LOS PABELLONES

Por si alguien cae en la tentación de culpar de la falta de practicantes a maestros, profesores de Educación Física, etc..., y sin tratar de exculpar a nadie, le remitiría, no ya la dificultad propia del aprendizaje deportivo en sí, sino a las condiciones en que este aprendizaje tiene que producirse en la mayoría de los casos. Si imaginamos a un grupo de escolares, en los meses de noviembre a abril, en casi cualquier lugar de la

Es necesaria su promoción como deporte espectáculo, porque el juego reúne sobradas condiciones para ello.

región y en el patio de su escuela, tratando de aprender unos toques de balón, tendremos una idea bastante aproximada del problema. Claro, que hay quienes superan estos inconvenientes, pero son excepciones y éstas nunca constituyen situación normal.

Y como unas circunstancias coadyuvan otras, tampoco es infrecuente comprobar cómo el voleibol se ve desplazado de salas y pabellones, tanto para el entrenamiento como hasta para la misma competición, mientras se esgrimen argumentos como el de la popularidad del deporte, el nivel técnico de quienes



lo practican, volumen de participantes, y en general todas aquellas circunstancias que podrían irse resolviendo con darle otro tratamiento distinto que el que mueve a esgrimir tales argumentaciones. Si se mantienen las cosas así, o un día amaneceremos con un gran número de jugadores y de buen nivel o va a resultar difícil el salir del lugar en que se está.

Un inconveniente añadido, es el número de nuestras poblaciones. Si partimos de las dificultades ya anunciadas y las trasladamos a una población no numerosa, que además, lógicamente, comparten otras modalidades deportivas, el conseguir equipos de voleibol de cualquier categoría se perfila como una tarea bastante difícil para cualquiera que lo intente, a menos que se convierta en el deporte destacado de aquella población. También de esto tenemos algún afortunado ejemplo en nuestra región.

La escasez de técnicos en las distintas categorías, puede parecer consecuente

en un deporte minoritario, sin embargo, puede afirmarse que bastantes de ellos se pierden después de haber superado los primeros niveles, la mayor parte de las veces al encontrarse aislados para enfrentarse a los inconvenientes ya comentados. La atención a la formación de técnicos y su seguimiento y apoyo, entra de lleno en el ámbito de la Federación, que debe hacer un sustancial esfuerzo en los distintos ámbitos territoriales.

### TRES EQUIPOS EN PRIMERA DIVISION

Pese a todos los inconvenientes para la formación de una amplia base deportiva de la especialidad, tres son los equipos castellano-leoneses que actualmente compiten en la Primera División Nacional. En el grupo «A» de esta categoría, nos encontramos a Dulciora-Universidad de Valladolid, San José de Soria y Agustinos de León, que en el

momento de escribir este artículo ocupan los lugares segundo, tercero y quinto en la tabla de clasificación, conducidos de la mano de Toribio, Serrato y Valladares respectivamente, a quienes fundamentalmente se debe la existencia de tales equipos, que son resultado de su trabajo continuado a lo largo de años. Esperemos el ascenso de alguno de ellos y que éste no sea condicionado por limitaciones extradeportivas, la financiera entre otras, que impidan su participación en la categoría superior.

En la Segunda División, Valladolid hace presencia casi masiva con tres equipos, Burgos con otros dos, y uno más por cada una de las provincias de Palencia, León y Segovia, completan el Grupo castellano-leonés, con acusadas diferencias en su nivel de juego.

En categoría femenina, la Segunda División será el nivel de competición en el que estarán presentes equipos de la región. A falta de bastante tiempo para comenzar la competición, tres son los equipos que con previsible seguridad participarán en la misma; el Universidad de Valladolid, que parte como teórico favorito, más San-Gar de Palencia y Buclé de Avila, que también especulativamente serían los segundos en liza, caso de consolidarse el grupo castellano-leonés para esta categoría femenina.

Para categorías juveniles y de menos edad, aunque es demasiado pronto para hacer pronósticos, todo hace presagiar para las Fases regionales el tradicional predominio de León, Valladolid, Palencia y Soria. Arrojemos no obstante la esperanza de que alguna provincia más aporte equipos, que animen más este nivel de competición y sean promesas de futuros en las categorías de mayor edad.

Para finalizar con un somero repaso por provincias, diremos que, la más amplia presencia de Valladolid en Campeonatos Nacionales, no es sino el resultado de una numerosa base de practicantes de este deporte, y puede que sea el momento de sentar bases para mantener ese equipo en la máxima categoría que está siendo necesario.

León, Palencia y Soria se asientan sobre grupos de deportistas no muy amplios, pero mínimamente cuidados y técnicamente atendidos. Burgos y Segovia, cuentan con poco más que los equipos actualmente compitiendo en el Grupo castellano-leonés de la 2.ª División. Avila inició este año un notable esfuerzo de ampliación de su número de equipos, que, de mantenerse en él, dará sus frutos al cabo de algún tiempo. Esta labor debería de iniciarse decididamente en Salamanca y Zamora, donde existen algunos centros interesados en la práctica del voleibol, al menos hasta la categoría juvenil, pero que tropiezan con el tremendo handicap de no poder competir por falta de equipos en su propio ámbito o verse limitados a competiciones extremadamente reducidas. ■

\* Licenciado en E. Física  
Preparador nacional de Voleibol



Tiempos mejores vivió el C.D.U., ahora Dulciora-Universidad de Valladolid y en Primera.



El C.D. Agustinos Auto-Palacios, de León, con su amplia plantilla.



## ● DEPORTE Y MUNICIPIO

*por Antonio Fraile.*

## ● MEDICINA Y DEPORTE

*por Javier Blanco y Antonio Galindo.*

## ● DEPORTES DE COMPETICION:

**EL VOLEIBOL***por A. Martín Santos.*

## ● LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS

*por Gonzalo Cuadrado*

## ● EL AEROBIC

*por Africa Lesmes.*

## ● INSTALACIONES DEPORTIVAS

*por Jorge Zapata*

Coordina: ANTONIO FRAILE

deporte  
y municipio

## FACTORES QUE DETERMINAN UNA POLITICA DEPORTIVA MUNICIPAL

Por ANTONIO FRAILE ARANDA\*

En estos últimos años ha surgido una gran preocupación en todos los órganos de la Administración central, autonómica, y local, por desarrollar una política deportiva. Para ello ha sido preciso poner en práctica aquellos aspectos que recoge la Ley de Cultura Física, ya comentados en esta misma Revista dentro de la sección «Deporte y Municipio», hasta el punto de que en la actualidad son muchos los Ayuntamientos a nivel nacional —empiezan a serlo también en nuestra autonomía castellano-leonesa— que se han convertido en los principales ofertantes de actividades físico-deportivas a los ciudadanos, por encima de cualquier otro organismo público o privado.

Sin embargo, para llegar a analizar de una forma real, racional y objetiva la política deportiva que una Administración Municipal pueda llevar a cabo, con una oferta concreta a sus habitantes, tendremos que valernos de un estudio científico y concreto de los siguientes aspectos:

- La demanda existente a nivel socio-deportivo en esa población.
- Los elementos básicos de que dispone el municipio, para poder establecer una política deportiva a nivel público.
- Concretar la oferta de actividades que se puede ofrecer en relación a esa política deportiva.

Vamos pues a ir analizando cada uno de estos puntos en sucesivos números, empezando hoy por el primer apuntado.

## 1. Estudio de la demanda socio-deportiva existente en la población.

El conocimiento real de una demanda socio-deportiva vendrá dado gracias a un estudio que, mediante un método sociológico, efectuaremos a esa población en concreto. Para realizar esa recogida de información nos referiremos a dos tipos de datos, unos de carácter general y otro a nivel específico o puramente deportivo.

Los parámetros pueden ser:

## a) Información de tipo general.

- Distribución de la población en grupos de edad y sexo.
- Determinar cuatro categorías: Edad Escolar (5-14 años) Edad Juvenil (15-19 años) Edad Adulta (20 a 40 - 40 a 60) Tercera Edad (por encima de los 60).
- Establecer la categoría laboral y socio cultural de la población adulta.
- Población que está ocupada y la que está en paro.
- Índice de entidades, clubs o asociaciones que tiene algún tipo de actividad (cultural, recreativa, deportiva...)

## b) Información de tipo específico

- Índice de entidades, clubs o asociaciones que tienen algún tipo de actividad de carácter solamente deportivo, así como el número de practicantes por deporte/categoría/edad.
- Qué tiempo libre destinan en la población para la práctica físico deportiva.
- Cuáles son las prácticas más habituales y con qué carácter se organizan.
- Aquellos que no realizan ningún tipo de práctica deportiva qué motivos alegan para no hacerlo.
- Indicar los espacios habituales para la práctica deportiva dentro del municipio, así como sus características y el uso que se hace de ellos.

Con el análisis de todos estos datos podremos considerar varios aspectos.

- Relación practicantes/no practicantes en la población.
- Prácticas deportivas que tienen mayor aceptación.



- Grado de utilización de los espacios deportivos.
- etc.

Del conocimiento de la demanda socio-deportiva, se podrá canalizar la participación de los no practicantes y mejorar cualitativamente la de los practicantes; así como poder llegar a esos grupos no organizados e interesarles con nuestras ofertas.

(Continuará)

\* Licenciado en E. Física

- Este trabajo forma parte de la Comunicación presentada por el autor en las I Jornadas sobre Deporte en los Municipios, organizadas por la Diputación Provincial de Valladolid.

# medicina y deporte

## EFFECTOS DEL EJERCICIO FISICO EN EL APARATO LOCOMOTOR

En el número dos de «RELEVO» ya vimos la anatomía del aparato locomotor. En este capítulo vamos a introducirnos en el estudio de las enfer-

medades que afectan a este aparato, y que por su importancia nos referiremos exclusivamente al gran grupo de estas enfermedades que se conoce como REUMATISMOS o más vulgarmente reuma.

Cada día las tareas propias del medio rural se van mecanizando más, con lo que los trabajadores de este medio laboran menos físicamente y sobre todo de una forma diferente. Casi todas las labores agrícolas ya se hacen subidos en una máquina. Estas máquinas, bien por su funcionamiento o bien por las superficies por donde circulan sus ruedas, tienen unos movimientos y unas vibraciones sistemáticas que repercutirán en el aparato locomotor de sus usuarios, pudiendo ocasionar alteraciones de diversos tipos.

¿Qué se entiende por reuma?

### COLUMNA CERVICAL

**Objetivo:** Movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

**Ejecución:** A ser posible delante de un espejo, para controlarse a sí mismo.

#### EJERCICIOS: SENTADO EN UN TABURETE



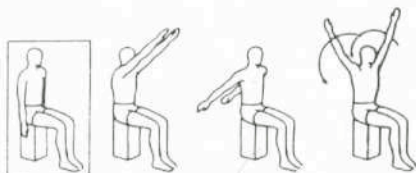
**1** Dejar caer la cabeza hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho (boca cerrada), después dejar caer la cabeza hacia atrás.

**2** Girar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (mirar hacia atrás por encima del hombro).

**3** Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (sin girarla, con la vista al frente durante todo el ejercicio).

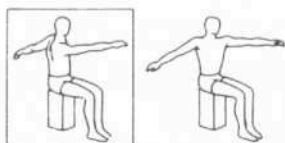


**4** Efectuar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos.



**5** Balancear los brazos hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, efectuando un círculo.

**6** Posición de partida: Sentado en un taburete, un brazo extendido hacia adelante, el otro hacia atrás.



**Ejecución:** Balancear los brazos simultáneamente, en sentido opuesto (sin mover la cabeza, con la vista al frente, mientras dure el ejercicio).



**7** Balancear el brazo derecho varias veces de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, siguiendo la mano con la mirada y efectuando una rotación del tronco. Repetir lo mismo con el brazo izquierdo.

**8** Posición de partida: Sentado en un taburete, ambos brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.



**Ejecución:** Balancear ambos brazos hacia la izquierda, después hacia la derecha del cuerpo (seguir las manos con la mirada durante el ejercicio. El busto sigue el movimiento).

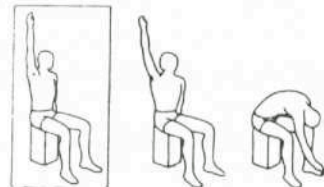
**9** Posición de partida: Sentado en un taburete, ambos brazos elevados lateralmente, a la altura de los hombros.



**Ejecución:** Desplazar energicamente los brazos extendidos por tres veces consecutivas, repetir la misma

maniobra con los brazos levantados en 45°, después volver a la vertical.

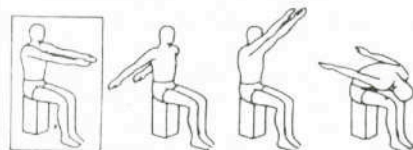
**10** Posición de partida: Sentado en un taburete, el brazo derecho extendido por encima de la cabeza.



**Ejecución:** Desplazar energicamente el brazo extendido hacia atrás (la mirada sigue la mano, igual que el tronco), después inclinarse hacia adelante, hasta que la mano derecha toque el pie izquierdo y la frente toque la rodilla izquierda.

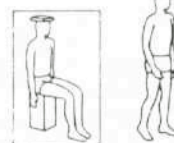
Repetir lo mismo con la mano izquierda.

**11** Posición de partida: Sentado en un taburete, los brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.



**Ejecución:** Balancear los brazos hacia atrás, después hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, después nuevamente hacia atrás, inclinando fuertemente el busto (con la cabeza sobre las rodillas), y otra vez hacia adelante, irguiéndose.

**12** Posición de partida: Sentado en un taburete, con un libro encima de la cabeza.



**Ejecución:** Levantarse, dar algunos pasos, después volver a sentarse sin dejar caer el libro.



A los dolores y limitaciones de la capacidad de movimiento que se presentan en las articulaciones, columna vertebral y musculatura, se les denomina reuma. En la actualidad se agrupan bajo esta denominación una serie de cuadros clínicos distintos, llamados trastornos reumáticos, término más amplio.

Un estudio realizado por diversas asociaciones españolas, para la lucha contra estas enfermedades, indica que en 1980 existían en España 4.500.000 reumáticos, cifra que supone que, de 3 personas enfermas en España, una lo es por enfermedades reumáticas.

**ORIGEN:** Las causas de la mayoría de estos trastornos es desconocida.

**IMPORTANCIA:** Al ser muy frecuente, se la considera una enfermedad «lógica» a partir de cierta edad. Si a esto le añadimos su carácter crónico, que provoca un abandono en la lucha contra ella, nos encontramos con la poca o casi nula importancia que se le dedica a pesar de suponer:

- El 39% de todas las consultas médicas.
- El 8% de la población española (incluidos los menores de 20 años) sufre algún proceso reumático que disminuye su capacidad laboral o escolar, o ambas.

**REPERCUSIONES:** Entre pensiones, jornadas perdidas, medicamentos y asistencia sanitaria (independiente de los hospitales) supone 206.000 millones de pesetas anuales.

**SINTOMAS**

- Dolor. La intensidad depende de la evolución de la enfermedad y de la sensibilidad del sujeto.
- Disminución de funciones. Afecta sobre todo a la movilidad, creando cierto grado de invalidez con repercusión psíquica.
- Inflamación. Sólo se produce en algunos casos.

**TRATAMIENTOS:**

- A) MEDICO.—Se consiguen pobres resultados, ya que la cronicidad del padecimiento origina cansancio y, como consecuencia, abandono del tratamiento.
- B) PARA-CIENTIFICOS:
  - ACUPUNTURA: Poco conocido todavía en nuestra sociedad.
  - CURANDERISMO: Según el arraigo en las diversas regiones.
  - BALNEARIOS: Muy beneficiosos por el ambiente de relajación y porque el agua favorece la realización de ejercicios físicos.

C) DIETETICO.—Se conoce la influencia negativa de la obesidad como desencadenante de ciertos reumatismos.

El aumento de peso de cualquier persona conlleva una mayor presión sobre las articulaciones, provocando un desgaste precoz en las estructuras articulares, dándose el siguiente círculo.



**DEPORTIVO:** El pensamiento clásico indicaba el reposo de estos cuadros, con lo cual se aumentaba el número de invalideces, ya que la inmovilización puede considerarse un factor que contribuye a la aparición de la osteosis y al aumento de peso corporal.

Actualmente se considera el movimiento necesario para:

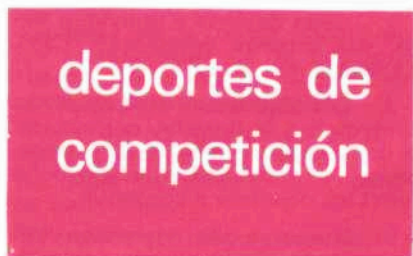
- Una buena nutrición del cartilago articular.
- Compensar la limitación de movimientos.

- Evitar las atrofias de la cápsula articular.
- Evitar una atonía muscular que influye negativamente sobre la mecánica de la articulación.

El ejercicio físico no debe representar una sobrecarga, debe practicarse bajo la dirección de un especialista y efectuarlos todos los días, teniendo precaución con el tipo de ejercicio, ya que algunos pueden perjudicar (por ej.: andar, en personas con una artrosis de cadera o rodilla), debiendo evitar la aparición del DOLOR. En resumen, la inmovilización sólo se indicará cuando existe inflamación y debe durar poco tiempo.

Existe conciencia de que es muy necesario hacer campañas educativas sobre movimientos, esfuerzos corporales, posturas, etc. para prevenir los reumatismos o disminuir las manifestaciones dolorosas. Los ejercicios que reproducimos ilustrando este artículo están recomendados por los laboratorios Geigy, esperando que pueda resultarles útil su aplicación.

Javier Blanco, Ldo. en Medicina.  
Antonio Galindo, Ldo. en E. Física.



**VOLEIBOL**

Por AGUSTIN MARTIN SANTOS\*

La propia naturaleza del Voleibol, sus Reglas, los gestos técnicos, etc., hacen que este deporte sea practicable por cualquier persona, independientemente de su edad, constitución o sexo. Esta popularidad del Voleibol llega al extremo de que, según datos oficiales facilitados por la UNESCO, se trate del deporte de asociación más practicado en el mundo, a pesar de que en España aún siga considerado como uno de los llamados «deportes minoritarios».

**ORIGEN DEL VOLEIBOL**

Este deporte surge en EE.UU. por iniciativa de W. G. Morgan, en el año 1895, como un deporte de poca intensidad y orientado a los hombres de negocios. Sin embargo, al generalizarse su práctica comienza una progresiva evolución de las Reglas y de los elementos técnicos, de forma que cada vez adquiere mayor belleza

y complejidad y su práctica competitiva a alto nivel se reserva únicamente a los jugadores con cualidades especiales. Podemos afirmar, sin lugar a dudas, que actualmente el Voleibol es uno de los deportes más duros, pues a la dificultad del aprendizaje de sus gestos técnicos, hay que añadir unas características físicas que no tiene cualquier jugador: estatura, potencia, resistencia, etc.

**¿COMO SE JUEGA?**

Se juega en una cancha de 9 x 18 metros, dividida transversalmente en dos campos cuadrados —uno para cada equipo— mediante una red de 9,50 metros de larga y 1 metro de ancha, colocada a 2,45 metros de altura en la categoría Senior Masculina, y a 2,24 en Senior Femenino.

Un equipo lo integran seis jugadores, uno de los cuales actúa como capitán, y un máximo de seis reservas, dirigidos por un entrenador, que puede estar auxiliado por un ayudante.

Se utiliza un balón ligero (260 a 280 gramos), de 65 a 67 centímetros de circunferencia, y de color uniforme.

Básicamente, el juego consiste en enviar el balón, por encima de la red, hacia el campo contrario, intentando que caiga en el suelo de éste, o que los jugadores del otro equipo sean incapaces de devolverlo correctamente.

El juego lo dirigen: un árbitro principal, situado por encima del borde superior de la red; un segundo árbitro, situado enfrente del primero, fuera del campo y desplazándose bajo la red; y un anotador, encargado de llevar el tanteo, controlar los cambios de jugadores, tiempos muertos, etc., y, en general, de redactar el acta del encuentro.

Tome nota de nuestra nueva dirección:

Revista «RELEVO»  
Nicolás Salmerón, 3, 4.ª planta  
Teléfono 392666  
47004 VALLADOLID



**INICIACION Y DURACION DE UN ENCUENTRO**

Antes del comienzo del partido, el árbitro realiza el sorteo para la elección del campo o del saque, en presencia de los capitanes. Tras el saludo protocolario entre ambos equipos, los jugadores de cada uno de éstos se sitúan en dos líneas de tres jugadores —delanteros y defensas o zagueros.

El partido empieza cuando el zaguero derecho realiza el saque, desde la «zona de saque». Si el balón procedente del saque pasa al otro campo y cae dentro de los límites de éste, o si los jugadores del equipo contrario no devuelven correctamente el balón, el equipo que efectuó el saque se anotará un punto. Sin embargo, si el balón no es enviado por el sacador al campo contrario, o si el equipo contrario devuelve el balón y cae al suelo del campo del equipo que efectuó el saque, éste «pierde el saque», pasando al equipo contrario, aunque no hay ganancia de punto por parte de este último. Es decir, para que un equipo se anote un punto, es necesario que se encuentre previamente en posesión del saque y que el balón caiga en el suelo del campo del equipo contrario o que los jugadores de éste devuelvan incorrectamente el balón cometiendo alguna falta al Reglamento de Juego.

**¿CUANDO SE COMETE UNA FALTA?**

Las faltas fundamentalmente son las siguientes:

- Golpear el balón con cualquier parte del cuerpo por debajo de la cintura.
- Realización de dos toques seguidos por un mismo jugador (excepto en el bloqueo).
- Tocar la red, o traspasar la línea central, o pisar la línea central durante el juego, o pisar la línea de fondo al sacar.
- Rematar en campo contrario.
- No ocupar los jugadores la posición que les corresponde en el campo en el momento de la realización del saque.
- Retener, empujar o acompañar el balón. Este ha de ser golpeado mediante un toque «limpio».
- Realización de más de tres toques consecutivos por un mismo equipo (excepto en el bloqueo, que se permite uno más).

\* Entrenador nacional.



las  
cualidades  
físicas  
básicas

**LA FUERZA**  
(Continuación)

Por GONZALO CUADRADO\*

**FACTORES A CONSIDERAR EN LA CONFECCION DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

A la hora de planificar el entrenamiento de la fuerza, hemos de tener en cuenta una serie de factores, de los cuales va a depender el éxito o fracaso de dicho plan.

1. **Cada deporte e individuo tiene sus propios problemas:** Edad, Categoría, etc.
2. **Los objetivos a conseguir.** De acuerdo con la finalidad perseguida, el tipo de trabajo debe de ser distinto, por ello es fundamental establecer a priori los objetivos a conseguir.
3. **Números de ejercicios del plan.** Según el método que pretendamos utilizar y los objetivos propuestos, variará el número de ejercicios. También variará según la etapa del ciclo de entrenamiento en que se aplique. En la etapa genérica se utilizarán 8-10 ejercicios. En la específica 6-8 y en la de mantenimiento 4-6.

4. **La carga (Peso). Aumento de la misma.** Teniendo en cuenta la intensidad, podemos clasificar las cargas en: Ligeras hasta el 75% del máximo posible. Medias 85%, y Fuertes 95%. Según se aplique un tipo u otro de carga, el trabajo irá encaminado a la resistencia, potencia o fuerza.

Para que el individuo progrese en el entrenamiento es imprescindible un aumento de las cargas. Este aumento estará en relación con el grado de adaptación logrado por los músculos y los distintos sistemas. Si no se aumentara la carga al término de los periodos establecidos (aproximadamente 6-8 semanas) se estaría mejorando la resistencia, pero no la fuerza.

5. **Las repeticiones.** El número de repeticiones está en relación inversamente proporcional a la intensidad del ejercicio; a medida que aumenta la intensidad, disminuye el número de repeticiones.

Naglak estableció la relación carga-nº de repeticiones de la siguiente manera:

- Carga máxima: 1 repetición por serie.
- Carga submáxima: 2-3 repeticiones por serie.
- Carga grande: 4-7 repeticiones por serie.
- Carga moderada: 8-12 repeticiones por serie.
- Carga mediana: 13-18 repeticiones por serie.
- Carga pequeña: 19-25 repeticiones por serie.
- Carga muy pequeña: Más de 25 repeticiones por serie.

6. **Las series.** El número de series de cada ejercicio depende de la finalidad perseguida y del grado de entrenamiento del deportista. En general, las distintas teorías que existen sobre el tema establecen como mínima para el trabajo con cargas el 60-70% de las series que se podrían hacer en un entrenamiento.

7. **Intervalo entre series y acción durante el mismo.** El tiempo de descanso entre cada serie o grupo de series vendrá dado en función del método que se emplee.

Cuando se trabaja con cargas máximas, el descanso ha de ser amplio y no muy activo, al igual que cuando trabajamos de forma explosiva.

Como norma general, un descanso de tres a cinco minutos permite al músculo recuperarse casi totalmente para continuar el ejercicio. Durante este descanso no se ha de permanecer inactivo, y sí hacer ejercicios de soltura y de elasticidad para evitar posibles lesiones.

Cuando se trabaja con grandes cargas, es conveniente colgarse al terminar el ejercicio para, de esta manera, descomprimir los discos intervertebrales.

8. **Número de sesiones de trabajo.** Roskan, Reindell y Kenl afirman que «un entrenamiento de fuerza, practicado una vez cada catorce días, pueden mantener la fuerza durante un periodo de un año». Los halterófilos aseguran que es preciso dos entrenamientos de fuerza a la semana para obtener resultados positivos.

**SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

a) **Cargas máximas**

Este tipo de trabajo está encaminado al aumento de la fuerza muscular, a través de un aumento del volumen del músculo.

La forma de trabajo es con cargas superiores al 80% de la capacidad máxima del deportista. Como norma general, las cargas elegidas no permitirán más de tres repeticiones del ejercicio.

Existen dos formas principales de aplicar este sistema.

1. **Progresión sencilla.**—Se basa en el aumento del peso. Se establece el número de repeticiones que ha de realizar el individuo. Se inicia con un peso; cuando hace las series que se le mandan fácilmente, se aumenta el peso.



2. Doble progresión.—Se trabaja con base a la elevación del peso, la intensidad o el volumen.

Es el método más utilizado por los deportistas en general.

b) **Body Building**

Este sistema tiene como finalidad el desarrollo de la fuerza dinámica. Es el más empleado por aquellos deportistas que necesitan un gran componente de velocidad en un deporte como es el caso de los deportes de equipo y dentro del atletismo, los velocistas y saltadores.

El número de ejercicios empleados viene a ser de 8 a 12, que se mantendrán constantes durante un periodo largo de tiempo, aproximadamente unos tres meses. El tipo de cargas oscilan del 60 al 85%. Las pausas de dos a cinco minutos y las series de dos a cuatro en cada ejercicio. En cuanto al número de repeticiones, serán aquellas que se puedan realizar en un periodo de tiempo no superior a los quince segundos.

c) **Isometría**

Se caracteriza por la falta de movilidad de la resistencia contra la que se trabaja.

Estos ejercicios han de ser realizados en apnea; debido a ello, la carga a aplicar tiene que ser capaz de producir deuda de oxígeno, sin la cual no se producirá ninguna ganancia de fuerza y resultará ineficaz el ejercicio.

La forma de trabajo isométrico se adapta a las siguientes normas: El ejercicio a realizar ha de estar cercano al máximo. El tiempo de duración de cada contradicción de seis segundos. El número de ejercicios estará comprendido entre cinco y diez, y la pausa entre ejercicios de 30" a 1,30".

Se ha de trabajar en las tres angulaciones de 45º, 90º y 135º.

d) **Método Isocinético**

Basado en la utilización de máquinas, que permiten mantener constante la resistencia a lo largo de todo el recorrido articular.

Las principales características de este sistema son:

- Control de forma constante de la resistencia a lo largo de todo el movimiento.
- Trabajo total de las articulaciones y grupos musculares implicados en ellas.
- Mantienen un esfuerzo máximo en cada arco articular.
- Durante el movimiento intervienen la totalidad de las fibras.

Además de estos principales sistemas, existen otros como la pliometría y la electroestimulación, pero en el campo deportivo los que más se emplean son los descritos anteriormente.

\* Licenciado en E. Física.



**AEROBIC**

Por AFRICA LESMES\*

Respaldadas por un completo montaje publicitario, Jane Fonda, al igual que Sidney Rome, o en España la televisiva Eva Nasarre, han convertido al Aerobic en una actividad popular con especial predilección de las mujeres. Sin embargo, basta con volver la vista atrás tan sólo unos años para fijarse en las Tablas Gimnásticas de exhibición que se realizaban en los colegios y, darse cuenta —sobre todo los profesionales de la Educación Física— que el Aerobic es más que nada un camelo publicitario.

Aun así, lo queramos o no, el Aerobic será el que sustituya a la Gimnasia de Mantenimiento dentro de unos años.

Pero hay que preguntarse qué es el Aerobic y cómo se desarrolla para comprender —publicidad aparte— el porqué del éxito obtenido.

La palabra «Aerobic» como seguramente sabrán significa «con oxígeno». Luego la clase de Aerobic tendría como fin el incremento de oxígeno que necesita el cuerpo, aparte de las ya consabidas aportaciones cardiovasculares y musculares, por medio de ejercicios gimnásticos estimulantes de coordinación, flexibilidad, tono, etc., y como factor motivante principal y básico la Música.

¿Realmente es la «MUSICA» la novedad? Digamos que en un 80% es lo principal, ya que en un 20% entran los ejercicios de gimnasia Jazz, que unido a la Música es lo que hace que el AEROBIC sea una novedad para todas aquellas personas que lo ejercitan.

Hecha esta breve introducción, vamos a entrar en materia para facilitarles la práctica del Aerobic con los medios y condiciones adecuadas.

Hoy nos ocuparemos de los dos apartados:

1. **Los medios:**
  - 1a) la indumentaria
  - 1b) el lugar
  - 1c) la música
2. **La clase:**
  - 2a) duración
  - 2b) división

1. **LOS MEDIOS**

1a) **La indumentaria**

Normalmente se utiliza el conjunto de leotardos y mallas. Esto es válido siempre que no haga frío, pero si lo hiciera, es necesario ponerse un jersey o chandals encima hasta entrar en calor.

Las fibras como el algodón y la lana dan mucho más calor y absorben mejor el sudor.

Los calentadores, tan de moda hoy en día, son para calentar los músculos de las piernas, y por lo tanto el llevarlos enrollados es poco efectivo.

1b) **El lugar**

Debe estar aireado y con una temperatura cálida, siendo perjudicial tanto el exceso de frío como de calor.

1c) **La música**

Cualquier tipo de música es válida para efectuar la clase, procurando buscar dos tipos de ritmos, uno de «música-Disco», actual, estridente, con la que efectuaremos ejercicios estimulantes, y otra melódica, más suave para ejercicios en suelo, de flexibilidad, tono, etc.

En cualquiera de los dos casos no importa el que sea cantada, pero sí el que tenga un ritmo marcado, sobre todo para las primeras clases, ya que es más fácil contar y seguir los tiempos de los ejercicios.

2. **LA CLASE**

**Duración y División**

Dividiremos la clase en tres partes:

1º) **Puesta a punto o calentamiento.** El calentamiento depende de la temperatura ambiental, aun así, pondremos como tope de tiempo cinco minutos.

2º) **Parte principal o localización.** Ejercicios para trabajar grupos musculares especiales, incluyendo en ellos ejercicios estimulantes en un tiempo máximo de diez a trece minutos.

3º) **Vuelta a la calma o enfriamiento.** En esta fase el pulso vuelve a su ritmo normal. Es válido cualquier tipo de estiramientos, con tiempo máximo dos a tres minutos.

**Por último ofrecemos dos ejemplos de Sesiones Tipo.**

Calentamiento	3'	5'
Localización	10'	12'
Enfriamiento	2'	3'
<b>Total</b> .....	<b>15'</b>	<b>20'</b>

En los próximos números iremos desarrollando distintas sesiones de trabajo, con divulgación de ejercicios en cada una de ellas.

\* Lda. en Educación Física



# instalaciones deportivas

## EL SQUASH

Por JORGE ZAPATA\*

### EL JUEGO DEL SQUASH RACKETS

Existen diversas modalidades que diversifican las dimensiones, herramientas y pelotas. En nuestro caso, vamos a ceñirnos al SQUASH de origen británico y del cual aparece la primera documentación escrita en el año 1920. La Federación Internacional de SQUASH RACKETS y la Federación Europea de SQUASH RACKETS, fue fundada en 1973. Desde 1930 se juega el Open Británico (considerado el Campeonato del Mundo no oficial). Desde 1976 se juega ya el Campeonato del Mundo Open.

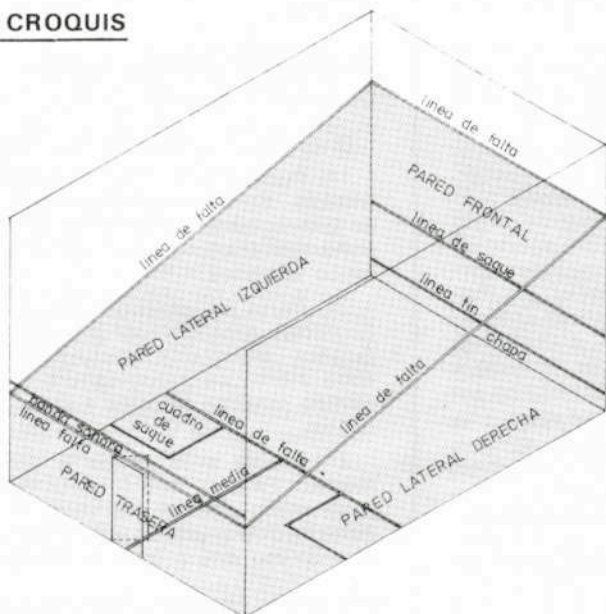
#### 1. EL JUEGO

Las características de este juego consisten en un juego de pelota y raqueta entre dos contendientes en un espacio rectangular cerrado por los cuatro lados y cubierto. Se trata de mantener constantemente la pelota en juego e impedir la respuesta del contrario.

#### 2. LA INSTALACION

La instalación donde se realiza el juego del SQUASH RACKETS se llama pista de squash y consiste en una superficie rectangular y lisa (pista) y cuatro parámetros verticales de distinta altura (pared delantera, pared trasera y paredes laterales).

#### 3. CROQUIS



#### 4. PARTES DE LA INSTALACION

- 4.1. **PISTA:** Superficie rectangular y plana de 9,75 m. de largo por 6,40 m. de ancho, sobre la que se juega y donde están pintadas las siguientes líneas:
- Línea de media pista, paralela a la pared frontal y a 5,486 m.
  - Línea central, paralela a las paredes laterales y que divide a la zona trasera de la pista en dos zonas iguales.
  - Línea de cuadro de saque, delimita las áreas de servicio o saque que tiene una dimensión de 1,60 x 1,60 m. Este área está inmediatamente detrás de la línea media de la pista.

- 4.2. **PARED FRONTAL:** Es el parámetro vertical en la cabecera de la pista y sobre la que tiene que dar obligatoriamente la pelota. Sus dimensiones son 6,40 m. de ancho y 4,57 m. de alto, con un margen de seguridad de 1,25 m. mínimo. En este parámetro se marcan las siguientes líneas:

- Línea frontal de falta, paralela al suelo y a una altura de 4,57 m.
- Línea de saque, paralela al suelo y a una altura de 1,83 m.
- El tin es una tira de metal colocada a 0,483 m. del suelo y paralela a él.
- Chapa debajo del tin y hasta el suelo se coloca una chapa o un contrachapado forrado de chapa.

- 4.3. **PARED TRASERA:** Es el parámetro vertical en la parte trasera de la pista y por la que se accede a través de la puerta centrada en ella. Las dimensiones de esta pared son, un ancho de 6,40 m. y un alto de 2,13 m., sobre esta altura y paralela al suelo irá la banda sonora de tablero contrachapado forrado de metal y con una dimensión de 20 cm. de ancho.

En esta banda y, a partir de 2,13 m. de altura, se pinta una línea roja de 5 cm. de ancho.

Esta pared puede ser de cristal securizado con contrafuertes.

- 4.4. **PAREDES LATERALES:** Son los parámetros verticales a derecha e izquierda de la pared frontal. La altura de la zona de juego está delimitada por la línea diagonal que va desde la línea frontal de falta de la pared frontal (4,57) hasta la línea de la banda sonora de la pared trasera (2,18).

#### 5. MODALIDADES

Según las dimensiones de la pista, existe la modalidad SQUASH RACKETS, procedente de EE. UU. y la SQUASH RACKETS de origen británico. Existen otras variantes como:

- RACKETS
- PADDLEBALL
- RAQUET BALL, de igual pista que el Paddleball pero con distinta raqueta.

#### 6. INSTALACIONES REGLAMENTARIAS

Las presentes Normas Reglamentarias regirán en las instalaciones en las que se celebren competiciones de la Federación. Estas Normas Reglamentarias, así como la homologación de las instalaciones, son competencias exclusivas de la Federación Española de Squash.

##### 6.1. DIMENSIONES GENERALES

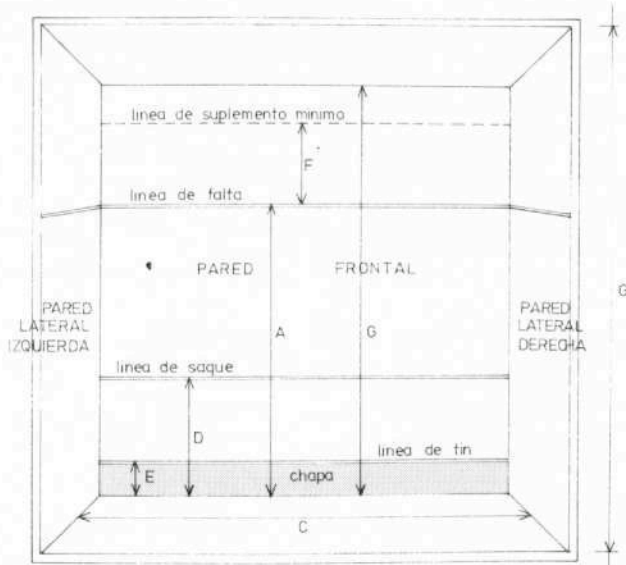
CUADRO DE DIMENSIONES GENERALES			C - 1
Longitud de la pista	L		9,75
Anchura de la pista	C		6,40
Anchura de la pared frontal	C		6,40
Altura de la pared frontal	A		4,57
Anchura de la pared posterior	C		6,40
Altura de la pared posterior	B		2,18
Altura paredes laterales	A	Delan.	4,57
	B	Atrás	2,18
Longitud de paredes laterales	L		9,75
Altura mínima suplementaria en frontal	F		1,25
Altura libre mínima	G		6,40

— Todas las dimensiones incluyen las líneas que delimitan las zonas.



7. NORMAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

7.1. PARED FRONTAL

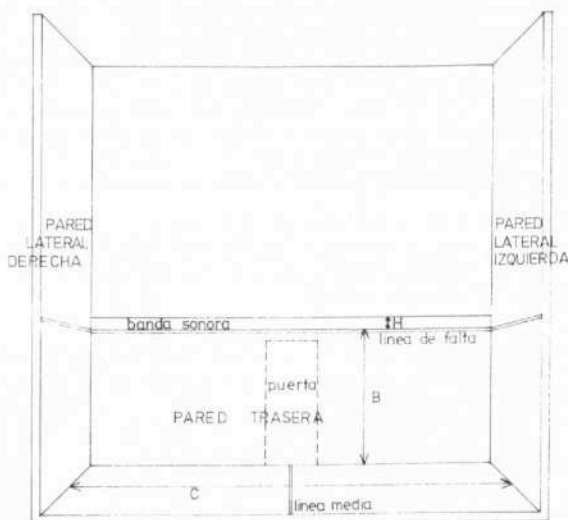


CUADRO DE DIMENSIONES PARED FRONTAL C - 2

Altura de la pared frontal	A	4,57
Altura de la pared frontal	C	6,40
Anchura de la pista	C	6,40
Suplemento mínimo	F	1,25
Altura línea de falta	A	4,57
Altura línea de saque	D	1,83
Altura línea tin y chapa	E	0,48
Anchura líneas		0,05

— Todas las dimensiones incluyen las líneas que delimitan las zonas.

7.2. PARED TRASERA

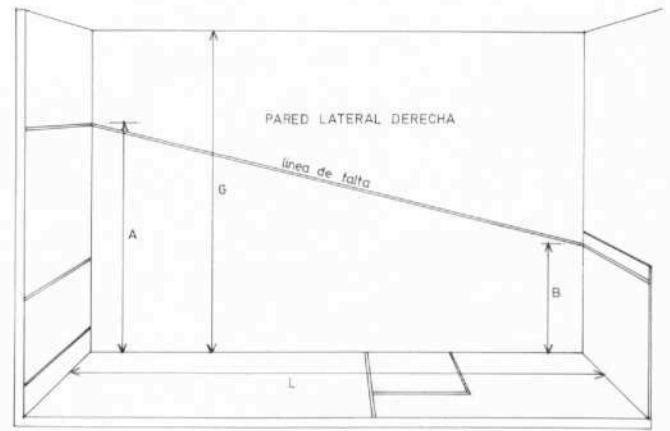


CUADRO DE DIMENSIONES PARED TRASERA C - 3

Altura pared trasera	B	2,18
Anchura pared trasera	C	6,40
Anchura pista	C	6,40
Anchura banda sonora	H	0,20
Anchura líneas		0,05
Altura libre mínima	G	6,40

— Todas las dimensiones incluyen las líneas que delimitan las zonas.

7.3. PARED LATERAL DERECHA

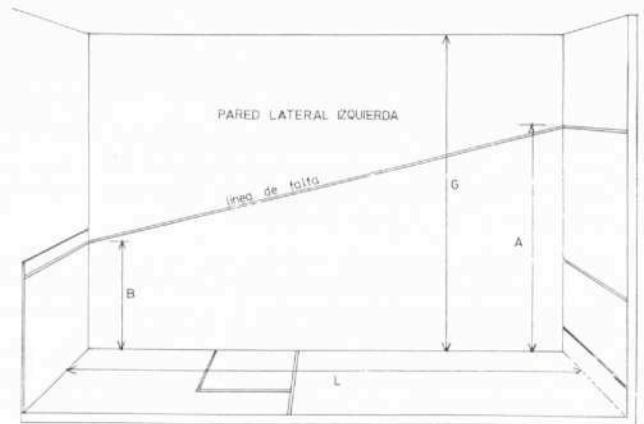


CUADRO DE DIMENSIONES PARED LATERAL DERECHA C-4

Altura pared lateral derecha	Delante	A	4,57
	Atrás	B	2,18
Longitud pared lateral derecha		L	9,75
Altura libre mínima		G	6,40

— Todas las dimensiones incluyen las líneas que delimitan las zonas.

7.4. PARED LATERAL IZQUIERDA



CUADRO DE DIMENSIONES PARED LATERAL IZQUIERDA C-5

Altura pared lateral izquierda	Delante	A	4,57
	Atrás	B	2,18
Longitud pared lateral izquierda		L	9,75
Altura libre mínima		G	6,40

— Todas las dimensiones incluyen las líneas que delimitan las zonas.

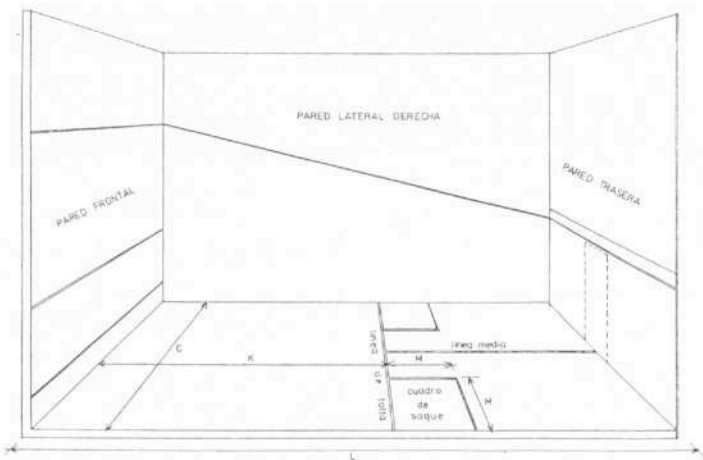
7.5. PISTA

CUADRO DE DIMENSIONES DE LA PISTA C - 6

Longitud de la pista	L	9,75
Anchura de la pista	C	6,40
Línea de falta de media pista	K	5,49
Líneas de cuadros de saque	M	1,65

— Todas las dimensiones incluyen las líneas que delimitan las zonas.





**NORMAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO**

La normativa desarrollada en estas fichas sigue el Reglamento y las Recomendaciones de la Federación Española de Squash y son de obligado cumplimiento para la construcción de aquellas instalaciones donde se vaya a desarrollar una actividad deportiva Federada.

- 7.6. **HOMOLOGACION.**—El cumplimiento de estas Normas supone la homologación de la instalación como competencia exclusiva de la Federación Española de Squash.
- 7.7. **ORIENTACION.**—Dadas las características de instalación cerrada y cubierta, la orientación no es condicionante.
- 7.8. **PAVIMENTO.**—Debe ser antideslizante, duro y flexible, perfectamente nivelado y color claro. Se recomienda tarima flotante de listones macizos machihembrados (arce o haya), colocados en sentido longitudinal.
- 7.9. **PARAMENTOS.**—Superficie maciza, lisa y sin juntas, sin puntos huecos y con una respuesta uniforme al rebote y color blanco. Deben ser de hormigón o ladrillo con revoco fino liso de mortero o yeso.
  - 7.9.1. **Pared posterior:** Con puerta de acceso centrada. La puerta debe estar perfectamente enrasada y con la misma terminación que el resto del paramento, para que produzca la misma respuesta de la pelota. En caso de pared de cristal, debe ser securizado con elementos de fijación y seguridad, con puerta centrada también de cristal, perfectamente enrasada para una respuesta uniforme de la pelota.
- 7.10. **EL TECHO.**—Liso y de color blanco o lo más claro posible. Debe ser de material resistente al impacto de la pelota y tener la característica de absorber el ruido.
- 7.11. **TRAZADO DE LINEAS.**—El ancho y trazado de las líneas tanto de la pista como de los paramentos será el fijado en el Reglamento. El marcaje de las líneas debe quedar perfectamente incorporado y enrasado al pavimento y de carácter permanente. Todas las medidas deben tomarse desde la arista formada por la pista y la pared frontal, e incluyen las líneas de las áreas que limitan. Las que delimitan los límites exteriores de las paredes deben ser de material de forma cóncava. Todas las líneas tienen 5 cm. de ancho.
- 7.12. **NORMATIVA.**—En los locales donde existen instalaciones de squash y puedan albergar público, cumplirán los criterios fijados por el Reglamento General de Policía de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas, así como el Reglamento de Incendios.

**8. RECOMENDACIONES CONSTRUCTIVAS**

A modo de orientación en la redacción de proyectos se dan estas Normas Constructivas.

- 8.1. **ZONA FUERA DE JUEGO.**—En la pared frontal se coloca bajo la línea de falta o tin, una chapa o madera contrachapada con chapa hasta el suelo, todo a lo largo del paramento frontal y que mide 0,48 m. incluyendo la línea tin. El Tin debe ser redondeado en su borde superior y la chapa debe estar perforada para aireación, se coloca sobre rastreles de madera enrasados con el revoco. En la pared posterior sobre la línea de falta se coloca una banda sonora de chapa o tablero contrachapado con chapa, todo a lo largo de la pared trasera, a una altura de 2,13 m. y que mide mínimo 20 cm. de ancho y debe estar colocada sobre el paramento. Se coloca sobre rastreles enrasados con el revoco. Las líneas de juego de las paredes deben ser cóncavas.
- 8.2. **PAREDES.**—Deben estar constituidas de hormigón, ladrillo macizo, sin juntas de trabajo o dilatación, con piezas prefabricadas de hormigón, con superficie perfectamente lisa y las juntas alisadas. Los revocos deben ser finos con un espesor de 12 a 15 mm. en la pared frontal y de 9 a 12 mm. en las laterales. Una base gris con espesor de 9 mm. y una capa superior de 3 mm. en blanco. Los materiales son compuestos de polímeros. La pared posterior debe tener la puerta situada en el centro. La puerta debe tener un espesor mínimo de 50 mm. y maciza. Herrajes enrasados y debe abrirse hacia la pista de juego. La pared trasera puede ser de vidrio securizado de 12 a 15 mm. de espesor, sujeto con contrafuertes también de vidrio. La puerta central va reforzada con nervios. Este paramento suele dividirse en tableros de vidrio sujetos con herrajes de seguridad y las juntas se cierran con silicona y puede llegar al techo (6,40) o quedar a 2.13 m. dejando libre el resto. Se marca el paramento posterior de cristal para que lo vea el jugador, mediante líneas paralelas blancas, grabadas hasta 0,76 m. de altura desde el suelo, separadas 25 mm. y de 1,6 mm. de ancho.
- 8.3. **SUELOS.**—Duros, lisos, flexibles, antideslizantes, perfectamente nivelados y de color claro. Se utiliza la tarima flotante de madera clara, arce o haya, que absorbe la humedad. Se colocan tablas machihembradas de 1,5 cm. de ancho y de 22 a 25 mm. de espesor, colocadas en sentido longitudinal. Las tablas se clavan sobre los listones de 50 x 50 colocados cada 35 cm. La base de hormigón debe ser perfectamente lisa con una tolerancia de  $\pm 6$  mm., e impermeabilizada. Se debe barnizar con una sola capa. Actualmente se empieza a utilizar la gama de pavimentos de planchas elásticas de P.V.C. autorizados por la Squash Rackets Association, con las siguientes características. Pavimento de polivinilo de 2 mm., que se coloca en tableros contrachapados de 15 mm. sobre listones de espuma de poliuretano de 9,5 mm. de espesor, reforzados con madera dura.
- 8.4. **ILUMINACION.**—Se recomienda la iluminación artificial, favorecido por el color blanco de la instalación. Se recomienda:
  - 150 lux entrenamiento
  - 300 lux campeonato regional
  - 500 lux campeonato nacional e internacional
  - 1.000 lux cámaras TV.
 Los aparatos deben estar perfectamente protegidos contra el impacto, con una rejilla metálica de luz 12 mm.
- 8.5. **VENTILACION.**—La condensación sobre los paramentos impide el juego, al incidir sobre el rendimiento de la pelota. Es necesario una buena ventilación para renovación de aire de 4 a 7 volúmenes por hora. Se colocarán penetraciones de aire por las perforaciones de la chapa debajo del Tin. Se colocarán extractores para evacuar el aire. Debe existir en la pista de juego una temperatura de 10 a 15 grados.

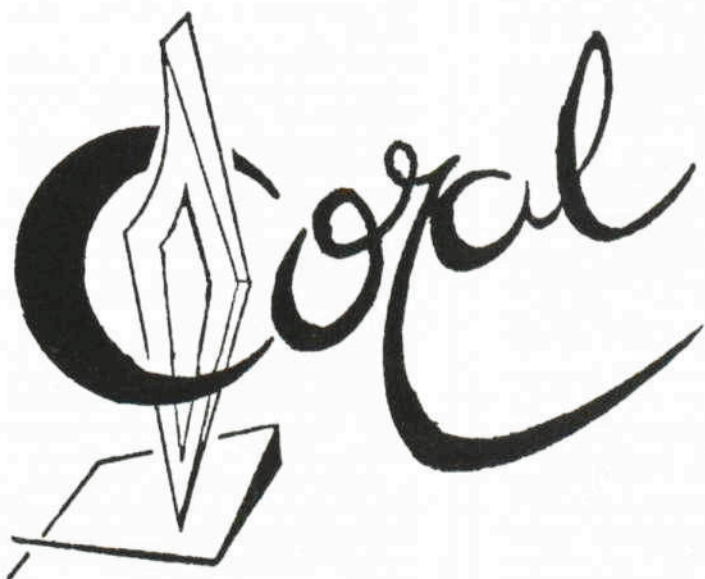
\* Arquitecto.





# *trofeos*

- Diseños exclusivos fabricados por nuestros orfebres, con materiales de primera calidad.
- Placas de homenaje, con grabados especiales, como escudos, firmas, etc.



JOYERIA

Sandoval, 1 (junto al Mercado del Val)  
Teléf. 354491 - VALLADOLID





El juego de pelota, según Las Cantigas de Alfonso X el Sabio. Es el documento deportivo más importante de la Edad Media con que se cuenta en España.

# el juego de la pelota: orígenes y desarrollo

Por JESUS M. DE CASTRO

Más bien son pocos los datos que poseemos sobre el desarrollo y la génesis de este ancestral deporte. Quizás por eso, hemos tenido que escuchar muchas veces discusiones en las que se cuestiona el origen de la pelota: fueron los vascos, fuimos los castellanos, quienes realmente implantaron el juego en nuestra península.

LO cierto es que la pelota es tan antigua que algún pensador griego atribuye la invención del juego a algunos pueblos remotos o determinados personajes mitológicos. Hemos leído, incluso, algún comentario jocoso acerca de la historia de la pelota que decía: «Los primeros jugadores de pelota fueron Adán y Eva y la primera cancha abierta el Paraíso. Jugaron con la famosa manzana y, como el partido lo perdió Adán, todos nos vemos obligados a ganar el pan con el sudor de nuestro rostro».

«La bola que rueda, salta y vuela, viene encantando a los humanos, pequeños y grandes, desde hace miles de años, y el juego de la pelota se remonta a los primeros albores de la historia», escribe el profesor F. Mathys.

Los restos más antiguos hallados, es decir, las más antiguas pelotas que se han encontrado, pertenecen a la civilización egipcia. Lógicamente, hubo multitud de variedades dentro del juego y de la pelota como elemento principal.

En cuanto a la pelota con relleno de lana, devanada alrededor de un núcleo

más o menos elástico, los etnólogos se inclinan a creer que fue una creación de los pueblos pastores. En Europa —por lo menos en occidente— los pueblos que hasta entonces habían vivido de la caza y de la pesca, habitando a las orillas de los ríos o dentro de las cuevas durante las épocas paleolítica y epipaleolítica, se transformaron lentamente en pastores en las comarcas montañosas. Los pastores se reunían por costumbre en algunos lugares de la montaña para dedicarse al juego de la pelota. Este hecho podría ubicarse hacia unos 2.500 años antes de J.C. En otros lugares de Europa debió de ocurrir algo parecido, aunque quizá en épocas distintas. El juego de la «pelota pastoril» sería, pues, una diversión común a pueblos situados en territorios distantes entre sí, pero dedicados a actividades similares.

De Egipto, como ya hemos dicho, datan los primeros vestigios del origen de la pelota. Curiosamente, lo practicaban las mujeres, según podemos comprobar en una escena procedente de unas pinturas halladas en las tumbas de Beni-Hassan (Tebas).

También nos consta que, en el viejo imperio chino, los juegos de pelota a mano eran habituales entre soldados.

Avanzando en el tiempo, la brillante civilización griega practicó la pelota en sus famosos gimnasios. Según Herodoto, el lidio Oiges introdujo la práctica de este deporte en la Olimpiada, y de ahí se extendió a toda Grecia. La pelota que solían utilizar estaba construida de lanas, abejuco y maderas, todo ello recu-

- Las pelotas más antiguas halladas pertenecen a la civilización egipcia.

bierno de piel de cabra o de perro. Los romanos gustaron del juego de la pelota tanto como los griegos, de cuya cultura fueron, en parte, herederos. Las formas de juego fueron muy parecidas a las de aquéllos, y no parece que su aportación y progreso a la evolución del deporte haya sido muy considerable. Probablemente su creación principal en esta actividad fue el juego llamado de la pelota triangular. En Roma, así como en otras ciudades del Imperio, nobles y plebeyos se entregaban con pasión al juego de la pelota, por lo menos desde dos o tres siglos antes de la era cristiana. El famoso Campo de Marte era el lugar preferido de los jugadores.

Fueron los romanos quienes trajeron el juego a la Península Ibérica, como parte de su cultura y diversiones. Y fue en las montañas del Norte, donde sentó con más fuerza.

## JUEGO BURGUES EN EL SIGLO XIII

En plena Edad Media, hay una noticia de aquellos tiempos que nos relata que, en unas juntas celebradas en el año 583, en Vitoriaco, por los cortesanos de Leovigildo, se jugó a la pelota; el juego les fue enseñado por los prisioneros procedentes del Noroeste, esto es, vascos.

En las «Cantigas de Alfonso X», se refleja el deporte de la pelota como la diversión más importante de la época. La existencia de algunas canchas en las ciudades, a mediados del siglo XIII, nos hace suponer que en tiempos de grandes personajes —reyes y nobles—, poseedores de castillos y palacios, comienzan a instalar juegos de pelota en sus residencias. Elementos de la burguesía, comerciantes hosteleros y mercaderes, introdujeron este deporte entre su clase social. También el clero lo instituyó entre sus órdenes y conventos. En pleno Renacimiento, el juego evoluciona y aparecen los primeros trinquetes.

En Valencia, hacia los siglos XIV y XV, la pelota crece con desmedida afición.

Incluso San Vicente Ferrer la incluye entre los deportes que pueden practicarse sin por ello pecar. Pero, es sin duda Francia el país número uno en su práctica, con apuestas ya de por medio. Entre sus cortesanos, Felipe «El Hermoso» trajo de su Flandes natal un grupo de buenos pelotaris. En el inventario de este rey, hecho sobre el año 1506, se registraron tres raquetas y dos guantes de juego.

Después de 1520, en que se acabó la conquista de México por Hernán Cortés, los españoles tuvieron ocasión de conocer los juegos de pelota indígenas del país azteca.

Enrique VIII, «Barba Azul», junto con Francisco I de Francia y Enrique Maximiliano de Austria, fueron tres de los monarcas más aficionados de la época.





Grabado de Las Cantigas de Alfonso X el Sabio

En 1657, París, una ciudad de 500.000 habitantes, cuenta ya con 114 juegos de pelota. En España existen una serie de zonas, como la castellana, valenciana y vasca, donde la pelota ha calado más hondo que en las demás regiones. Por lo que se refiere a la región castellano-leonesa, hemos llegado a la conclusión de que el juego se implanta tras la llegada de los pastores nómadas del norte de la península. Su mayor esplendor tiene lugar en el siglo XVIII.

Con la conquista europea por parte de Napoleón, el juego se extiende a todo el continente. Londres, por el año 1886, cuenta con 10 juegos públicos y 12 privados, además de un buen número de practicantes. En Italia se montan gran cantidad de trinquetes, y se juega al «giouco della racchetta». Hasta Australia llegó el juego que fue cobrando carácter universal, implantándose en el Nuevo Continente.

El primer frontón norteamericano construido se ubicó en Boston, en el año 1870 y hacia 1885 se disputan los primeros campeonatos del mundo, con la victoria de un inglés, Tom Petit.

## EL DINERO Y LA POPULARIDAD

Ya por entonces la pasión por la pelota en muchos pueblos del centro y norte de España había alcanzado una intensidad extraordinaria. La afición reinante no era inferior a la que los franceses habían sentido por el juego un siglo antes. Aparte de constituir una diversión sumamente vistosa y atrayente en toda fiesta pública, como podían ser los bailes y otros juegos, la práctica de la pelota convenía muy bien a una raza vigorosa como la ibérica. Sin olvidar, por otra parte, la ocasión que cada partido brindaba a los aficionados y jugadores de obtener alguna ganancia monetaria, apostando por sus jugadores favoritos o por sí mismo cuando se trata de un pelotari apostante. Las competiciones y desafíos entre jugadores de distintos pueblos y comarcas tenían la virtud de atraer, desde puntos muy lejanos a veces, a masas de gente —hoy seguidores— ansiosa por disfrutar de los altibajos de la lucha pelotística de emoción y calidad.

Los caminos, en fiestas y desafíos, se veían concurridísimos de fanáticos pelotazales, con sus paquetes de merienda o sus botas de vino, y alguna que otra onza de oro para apostar en el momento más favorable de la lucha. Por el año 1882 habían aparecido ya los primeros cuadros y jugadores profesionales.

A principios del siglo XIX empiezan a utilizarse en toda la región castellano-leonesa frontones de pared única. Hasta entonces, las paredes de las iglesias y las murallas de las fortificaciones habían servido de canchas para el juego. Un ejemplo claro lo tenemos en la provincia de Zamora, y más concretamente en la comarca de Sayago, donde multitud de iglesias y ermitas visigóticas y románicas fueron aprovechadas para, en sus pórticos, construir juegos de pelota.

## ● En la región castellano-leonesa se implantó el juego con la llegada de los pastores nómadas del Norte en el siglo XVII.

En la región vasca y provincias limítrofes, el juego va alcanzando su máximo esplendor y surgen un buen número de modalidades, perfeccionándose con suma rapidez para que el juego gane en virilidad y espectáculo.

Los frontones industriales no tardan en aparecer con todo lujo de detalle y así en Madrid se construye el frontón Recoletos, como un modelo de la época. Se inauguró en 1935 y por su capacidad (2.500 espectadores) y comodidad, se convirtió en ejemplo para la construcción de nuevas y más modernas instalaciones.

Después de la guerra civil, y debido a la crisis reinante, comienza el éxodo de pelotaris hacia el extranjero. Estados Unidos, Filipinas y México fueron los lugares predilectos de los puntistas españoles, que partieron en busca de fama y dinero.

## LA PELOTA EN LA ACTUALIDAD

Hemos podido ver que la pelota ha evolucionado paralelamente a la historia del hombre. En la actualidad, el juego se desarrolla en el frontón y trinquete. Dentro del frontón, podemos hacer varias divisiones, según su medida: cortos, medios y largos, todos ellos iguales en su morfología (pared lateral, frontis y rebote) pero diferenciados por su longitud. El trinquete permite la utilización de la pared lateral derecha. En la región castellano-leonesa se ha conservado el frontón de pared

frontal únicamente. Este tipo de frontón es anterior al año 1800 y podemos encontrarlo también en el país vasco-francés. En los frontones cortos se suele jugar a mano o con herramienta de escaso poder y pelota de pequeña viveza. Los frontones de medio tamaño son para herramientas de tipo medio y mano, y el frontón largo deberá estar dedicado a grandes juegos a blé, con uso de herramientas fuertes y pelotas vivas.

La verdad es que para algunos lo ideal sería que cada forma de juego tuviese su correspondiente terreno, y la respectiva modalidad no se jugase en ningún otro que no fuera el suyo. Pero ese supuesto ideal no sería nada práctico, ni mirando a la extensión del terreno que lo exigiría, ni tampoco al dispendio económico que ello acarrearía.

A mano puede jugarse en todo terreno: sin ninguna pared (juegos directos, como bote luzea y mahai jokoa); con pared en plaza libre (a blé y rebote). También en frontón de pared izquierda, sea cual sea su tamaño pero siempre mejor en los tipos pequeños. Y quizá donde la modalidad de mano resulte más bonita sea en el trinquete, por ser los lances más rápidos y espectaculares.

La pala grande o larga, o sea, la pala por antonomasia, se desenvuelve mejor en terreno grande. Por eso va bien en plaza libre, siempre que la cancha sea de 60 metros de fondo y también en frontón de pared izquierda de más de 55 metros. Puede emplearse en frontones semilargos, empleando pelotas menos vivas, pero no va bien en frontones cortos, para los que es mejor la pala corta y la paleta angosta con pelota de cuero. Los juegos con estas herramientas pueden practicarse igualmente en canchas de pared única, e incluso juegos directos, como se jugaba antiguamente, por el siglo XVIII, en Castilla y Navarra. La paleta ancha puede practicarse en cualquier tipo de frontón, pero sus posibilidades se manifiestan con todo su esplendor en trinquete, especialmente, y también en frontón corto de pared izquierda.

La cesta punta requiere para su práctica una cancha grande y tiene dos modalidades: en plaza libre (gran chistera) y en frontón de pared izquierda (jai-alai). Para jugar con esta herramienta en frontones más pequeños, hay que emplear cestas más pequeñas.

El remonte es también un juego de grandes frontones. La práctica de esta modalidad es similar a la de la cesta, aunque con pequeñas diferencias.

Para share, el escenario más adecuado es la cancha pequeña: el frontón corto y, sobre todo, el trinquete.

La raqueta sólo se emplea en frontón de pared izquierda, de longitud media, con pelota de goma y con pelota de cuero. Aunque quizás sea la modalidad que menos adictos tiene en la pelota pura, hay que aceptarla, ya que es una especialidad reconocida dentro de la Federación Internacional de Pelota.



Hemos realizado brevemente un recorrido panorámico por las diversas maneras en que se manifiesta hoy en día la pelota. Podríamos haber ampliado la panorámica con sólo recordar que existe otra variante del juego de mucha importancia, no tanto por las modificaciones que pueda ocasionar en la táctica misma del juego, sino más bien en su estrategia y vistosidad: y es que se puede jugar mano a mano, uno contra dos o contra tres, dos contra dos, dos contra tres, etcétera.

### EL REMONTE, ATRACTIVO POR SU BELLEZA

En cuanto a las herramientas, vamos a hacer un breve resumen y definir las tal y como son en la realidad.

La pelota que se emplea para jugar a mano está compuesta por un núcleo central de madera de haya, a poder ser recubierta de goma virgen o latex de primera calidad. De que esté bien hecho el núcleo o potro, dependerá que la pelota tenga un bote adecuado y un sonido bonito. El núcleo va rodeado de lana virgen, siendo el forro de piel de cabrito o gato. Lógicamente para cada categoría existe un peso en la pelota. Por ejemplo, en senior y profesional el peso habrá de superar los 101 gramos y no rebasar los 107.

La pala como herramienta madre, al igual que todos sus derivados, debe ser de madera de haya perfectamente tratada. Su peso estará entre los 700 y 850 gramos, con una longitud máxima de 50 centímetros, hecha de una sola pieza, pues está prohibido añadirle piezas suplementarias, sean de madera o de metal. De la pala han derivado la paleta y la pala corta. Estas dos herramientas, sobre todo la primera, son una copia exacta de la pala larga, pero en menor tamaño y peso. La paleta se diferencia de la pala y la pala corta en que su cabeza es bastante más ancha. Para pala y pala corta se emplean pelotas de cuero; en paleta, también se pueden emplear pelotas de goma, aunque quizá el juego pierda espectacularidad con respecto a la utilización de pelotas de cuero.

La cesta está construida de mimbres de primera calidad, entretejidas en los aros o costillas de castaño. La cesta de remonte carece de bolsa de retención y su tejido es más compacto y fuerte que el de la cesta punta. La pelota que se

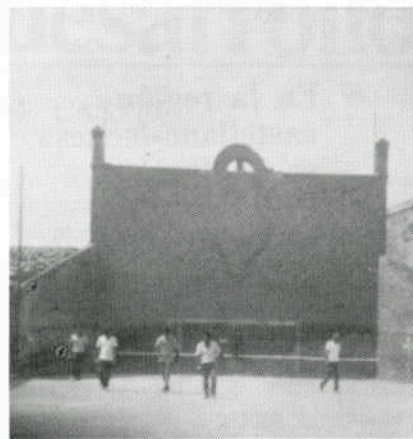
- **Los romanos trajeron el juego a la Península Ibérica, asentándose con más fuerza en las montañas del Norte.**

utiliza es la más pesada de todas las que se emplean en este deporte. El remonte, para muchos pelotazales, es la modalidad más bonita de la pelota.

La raqueta común es muy parecida a la que se utiliza en tenis. La principal diferencia estriba en su cordaje, por supuesto más fuerte, y en su peso. Se emplean pelotas de goma y algunas veces de cuero.

### EXISTEN 36 FEDERACIONES PROVINCIALES

La Federación Española de Pelota, máximo organismo a nivel nacional de este deporte, que cuenta con 36 federaciones provinciales. El número de licen-



Un frontón típico de la región castellano-leonesa, construido por el 1800, que se conserva en Boadilla de Ríoseco (Palencia).

cias en la actualidad supera las 18.000, entre todas las categorías. Las provincias vascas, junto con algunas mediterráneas, son las que cuentan con mayor número de practicantes. En el plano profesional, solamente en el País Vasco y Cataluña existen empresas dedicadas a negociar con la pelota. A nivel aficionado, la participación en competiciones se ha extendido por toda la geografía española. Como torneos más importantes, la Federación Española organiza todos los años diversos campeonatos, entre los que destacan: el Campeonato Nacional de Federaciones, tanto en primera como en segunda categoría y en frontón largo y corto; Campeonato Nacional de Clubs, en sus diversas categorías; Campeonato Nacional de Trinquete; Copa de S. M. el Rey; Campeonato de España de Promoción; Campeonato Nacional de Raqueta, etcétera.

Quedan sometidos a la disciplina de la Federación Española de Pelota todas las Federaciones Provinciales o de ámbito territorial, jugadores, entrenadores, técnicos, jueces, clubs, agrupaciones, asociaciones y empresas industriales que participan en las actividades relacionadas con el deporte de la pelota.

La Federación Española de Pelota está afiliada a la Federación Interna-

cional de Pelota, cuya representación ostenta con carácter exclusivo en el Estado español.

Para la ejecución, desarrollo y asesoramiento de sus respectivas funciones y competencias. La Federación Española cuenta con los siguientes órganos: Secretaría General, Comité Nacional de Jurisdicción y Competición, Comité Nacional Técnico, Comité Nacional de ámbito profesional y Colegio Nacional de Jueces.

Corresponde a las Federaciones Territoriales la actuación dentro de su ámbito geográfico para organizar el deporte de la pelota, de acuerdo con las normas de la Federación Española, y a través de ella mantendrá las relaciones los Clubs, Asociaciones, Agrupaciones y demás entidades deportivas de ámbito territorial. Para el cumplimiento de sus funciones y ejercicio de sus competencias, las Federaciones Territoriales contarán con los siguientes órganos: Asamblea General, Junta de Gobierno y Comités.

### DOS MIL FEDERADOS EN LA REGION CASTELLANO-LEONESA

Con la llegada de deportes mayoritarios, la pelota ha quedado relegada a un segundo plano en el orden deportivo. En la mayoría de las regiones españolas, incluida la castellano-leonesa, es un deporte de minorías. El que fue juego rural por excelencia hace una treintena de años, se ha quedado olvidado y estancado. Los típicos juegos de pelota de la gran mayoría de los pueblos de la región, han perdido los jugadores a medida que la población rural inició el éxodo a las grandes ciudades.

En la actualidad, la Federación, junto con los Ayuntamientos y Diputaciones, están intentando a través de los campeonatos rurales y de promoción el que la pelota vuelva por sus fueros y se practique como en los mejores tiempos. La tarea es sumamente difícil, por la escasez de medios con que se cuenta y la inclinación de la gente joven hacia deportes con un futuro profesional.

De las aproximadamente 18.000 fichas expedidas por la Federación Española, Castilla y León posee un total de 1952, siendo Zamora, con 384, la provincia con mayor número de practicantes y Avila, con 62, la que menos jugadores tiene inscritos.

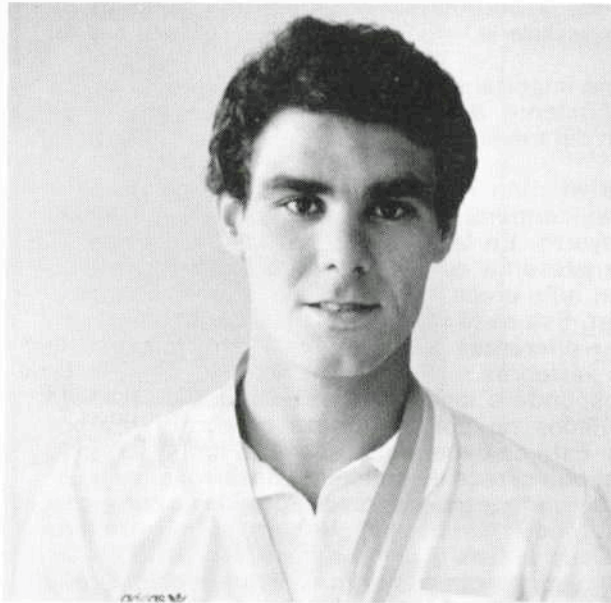
Por provincias, Zamora quizá sea la de mayor tradición tiene, tanto por su nivel de juego como por su numerosa participación, y muchos pueblos de esta provincia han dado excelentes jugadores en la especialidad de mano. En la actualidad sigue siendo una de las Federaciones punteras, aunque su mayor brillantez estuvo entre los años 50 y 60. Salamanca, con un total de 218 jugadores federados, tiene su afición muy repartida por toda la provincia. Burgos, que tiene alrededor de 350 licencias, también ha dado excelentes





NARCISO SUAREZ

*Narciso Suarez*



**FICHA PERSONAL**

**Fecha y lugar de nacimiento:** El 18 de julio de 1960, en Valladolid.

**Hijo de:** Julián y Teresa.  
**Estado civil:** Soltero (con compromiso).

**Profesión:** Ajustador-montador en RENFE.

**Mejores clasificaciones:** Medalla de bronce en C-2 500 m. y 6º en C-2 1.000, en los Juegos Olímpicos de Los Angeles. 7º en C-2 500 en los Juegos Olímpicos de Moscú. 4º y 5º en los Campeonatos del Mundo de Duisburg (Alemania). 8º en el Campeonato del Mundo de Tampere (Finlandia), en C-1. 1º y 2º en los Juegos del Mediterráneo. Split (Yugoslavia). 5º en el Campeonato Europa Junior, Vichy (Francia). Diecisiete veces Campeón de España.

El piragüismo es un deporte con encanto especial y atractivo más que suficiente como para hacer olvidar enseguida el sacrificio que supone la puesta a punto para la competición. Empecé a los 13 años, ahora tengo 24 y cada vez me gusta más, tanto el deporte en sí como por la oportunidad que te brinda su práctica de conocer las bellezas naturales de nuestra variada orografía. En la región castellano-leonesa contamos con muchos ríos, así como numerosos lagos y embalses entre hermosos parajes, pudiendo disfrutar de ellos no sólo con el piragüismo de competición, sino también con el turismo náutico.

En el piragüismo se utilizan dos embarcaciones de características diferentes: el kayak y la canoa, de origen canadiense y que es la que yo utilizo. La canoa tiene una técnica compleja, porque no lleva timón y se maneja mediante una

pala sencilla, de una sola hoja, con el tripulante remando apoyado sobre una rodilla. De siempre esta dificultad que encierra la canoa me ha resultado atractiva, por mucho entrenamiento que requiera.

Cualquier edad es buena para empezar a practicar el piragüismo. Es más, yo diría que este deporte lo puede practicar cualquier persona entre los ocho y los cien años. Eso sí, es conveniente que el aprendizaje esté dirigido por un monitor, y que se sepa nadar antes de subir a una piragua. Yo recomiendo a aquellos que quieran practicarlo, que se dirijan a algún club o a la Federación de Piragüismo más próxima, donde además es posible que puedan facilitarles las embarcaciones, que es lo más costoso. La lástima es que este deporte no cuente con el apoyo de ciertos organismos y autoridades en algunos sitios y, así por ejemplo, en ciudades como Valladolid, que es la mía, no dispongamos todavía de unas instalaciones mínimamente adecuadas para poder entrenar y guardar las embarcaciones.

Desde las páginas de RELEVO quiero animar a todos los piragüistas a que sigan trabajando con la ilusión de conseguir altas metas, y a las personas que sienten inquietud pero no se deciden a montar en una piragua, que lo hagan cuanto antes y así podrán darse cuenta de lo bonito que es este deporte. Después de más de diez años de entrenamientos casi diarios y soportar muchos sacrificios, por la dureza y las largas temporadas fuera de casa, la medalla de bronce que logré junto con Enrique Miguez en los Juegos Olímpicos de Los Angeles me ha compensado sobradamente el esfuerzo.

jugadores de mano, destacando la zona serrana próxima al Urbión. Soria y Avila son las provincias de la región que menos participación tienen a nivel oficial, que no por ello dejan de organizar en sus pueblos interesantes torneos con motivo de las fiestas locales. Palencia puede que haya sido la que más progresos haya experimentado con respecto a las demás provincias. Con la construcción en la capital de dos modernos frontones y la creación de una escuela de pelota, los pelotazales palentinos se están volcando para que este deporte vaya en aumento en toda la provincia.

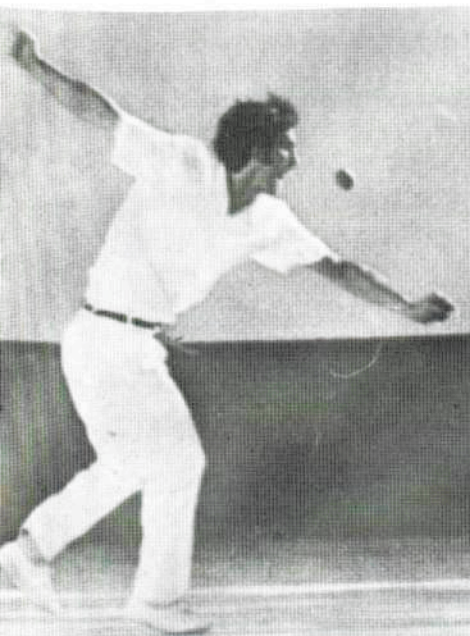
Valladolid, con más de 250 licencias, ha vivido tiempos mejores que los actuales. No obstante, a nivel oficial ha sido una de las provincias que más veces ha competido con las Federaciones de élite del resto de España.

León y Segovia, con 170 y 268 licencias respectivamente, son dos provincias en las que la pelota a mano ha sido la especialidad preferida.

Un total de siete Federaciones Castellano-Leonesas participan habitualmente en el Campeonato Nacional de Federaciones. En cuanto al Campeonato Nacional de Clubs, son aproximadamente un total de 15 equipos de la región los que toman parte en esta competición.

En plan dotacional se ha mejorado mucho el nivel de instalaciones en toda la región, pero quizá Zamora, Burgos y Segovia sean las que gocen de mejor infraestructura.

Son siete las escuelas de pelota que funcionan en la actualidad en la región, desarrollando una labor con vistas al futuro que puede dar muy buenos resultados. El deporte de base y la creación de escuelas se contemplan en los planes de la Española como algo fundamental para el desarrollo de este deporte.



Pelota a mano: modalidad popular por excelencia.



# LA EDUCACION FISICA EN LOS PRIMEROS AÑOS DEL NIÑO

Por ANGEL VADILLO\*

El nacimiento de un niño ocasiona felicidad en todos los miembros de la «familia». Ahora bien, para que la criatura crezca saludablemente, se desarrolle normalmente, sea fuerte y alegre, se requieren ciertos conocimientos por parte de los padres, así como habilidad, dedicación y paciencia.

La primera educación que recibe el bebé de los adultos bajo la orientación del pediatra, es, subordinarse a un estricto régimen de alimentación, crecimiento y sueño, que varía según la edad y el desarrollo físico.

De ahí que sea de suma importancia el comenzar hábilmente y a su debido tiempo, el fortalecimiento del menor a través de clases de gimnasia con la aprobación del médico, lo cual crea una sólida base para su posterior evolución.

En la edad temprana el niño necesita ser tratado con grandes cuidados, pues la fibra ósea contiene agua y menos sustancias sólidas que los huesos de los mayores. En los primeros meses de la vida, la columna vertebral apenas presenta curvaturas éstas surgen gradualmente en la medida que el niño crece, comienza a sostener la cabeza, sentarse, pararse y caminar. Esa es la razón por la que al sostenerlo en los brazos, hay que buscar diferentes posiciones que contribuyan a la correcta formación de las vértebras.

Todo recién nacido responde a los estímulos externos de manera inconsciente, siendo regulados no por la corteza cerebral, sino por movimientos incoherentes. Esto se debe a que el centro motor del niño no es dicha corteza, la cual aún carece de suficiente desarrollo, sino por el centro subcortical. Por ello en los primeros meses de vida su cuerpo se encuentra indefenso, al no poder cambiar la posición por sus propios medios, y las acciones de sus brazos y piernas son desordenadas.

El avance de los niños pequeños se determina por su capacidad para sostener la cabeza, sentarse, pararse, y por la habilidad de girar el tronco estando acostado, de gatear, levantarse y andar.

Estas funciones aparecen de acuerdo a la edad del niño, pero para que exista un buen progreso físico en ellos, es indispensable que sean normales tanto las funciones de los órganos internos como el metabolismo, que a la par garantiza el perfeccionamiento de la actividad psicósomática.

En las sesiones de trabajo con niños del primero al tercer año de vida, es necesario variar con frecuencia los ejercicios de desarrollo general realizados desde distintas posiciones iniciales: sentado, parado y acostado, pues los pequeños se cansan de permanecer durante mucho tiempo en la misma postura. Al planear los cambios de movimientos, deben tenerse en cuenta también los intervalos obligatorios de descanso.

Los hábitos motores en el andar, correr, trepar, lanzar, y atrapar objetos, se mejoran cada mes, al aumentar y progresivamente la velocidad del desarrollo. Los padres deben permitirles a los niños la más libre expansión al dejarlos moverse libremente, con ropas ligeras que posibiliten las acciones motrices tan necesarias para su crecimiento y vida futura. Así cuando el niño comience a caminar, hay que darle la oportunidad de que lo haga solo, y sobre todo enseñarlo a hacerlo correctamente.

Existen varios ejercicios que condicionan el endurecimiento del arco plantar: caminar sobre una acostillada, rodar pelotas pequeñas con los pies, y tomar pequeños objetos del suelo de la misma manera.

Permitir a los niños caminar descalzos sobre el césped, bien cortado y limpio, provoca en sus pies un cosquilleo estimulante hacia los músculos que activa considerablemente la circulación. Otra cuestión a considerar, es la enseñanza de una postura correcta, no sólo al sentarse sino al estar de pie y al acostarse.

Para que este pequeño que llena de tanta alegría cualquier hogar, crezca sano, alegre y fuerte, es fundamental que desde los primeros años se le cree el hábito del ejercicio físico, para que así lo vea como parte inseparable de su vida.

\* Licenciado en Educación Física.  
Profesor de E. G. B.



en  
marcha  
los  
juegos  
escolares  
84/85





## Con récord de participación

Con miles de deportistas inscritos en las diferentes categorías y modalidades, los Juegos Escolares de Castilla y León iniciaron su andadura en la nueva etapa correspondiente al curso 84-85, para ir cubriendo el calendario en sus distintas y sucesivas fases. La cantidad de 58.000 participantes registrada el pasado curso en esta Comunidad Autónoma se ha visto ampliamente superada en la presente edición, volviendo a batir el campo a través todos los récords de asistencia.

Las categorías y deportes programados en este curso, son los siguientes:



**Alevines** (nacidos en los años 1973 y 1974)

La fase local y provincial constará de: ajedrez, atletismo, campo a través, mini-basket, balonmano, voleibol, fútbol sala, tenis de mesa, natación y pelota.

Esta categoría, como final de competición, organizará una concentración en el mes de julio, de cinco días de duración, con todos los equipos campeones provinciales, cubriendo así la fase territorial.

**Infantiles** (años 1971 y 1972)

Con ajedrez, atletismo, campo a través, baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol, tenis de mesa, natación y pelota en las fases local y provincial. En la fase territorial concurrirán todos los deportes, a excepción de pelota.

**Cadetes (1970), Juveniles (1968 y 1969) y Junior** (nacidos en los años 1967 y anteriores)



Los deportes en la fase local y provincial son: ajedrez, atletismo, campo a través, baloncesto, balonmano, voleibol, natación, tenis de mesa, fútbol y pelota. Y en la territorial, todos excepto pelota.

El cuadro de actividades y categorías que ofrecemos, sirve para completar de una forma esquemática esta información. Del mismo modo que el reportaje gráfico nos ahorra cualquier comentario más sobre la puesta en marcha de estos Juegos Escolares 1984-85, en los que toman parte miles de estudiantes de las nueve provincias que configuran la Comunidad Autónoma de Castilla y León.



## CUADRO DE ACTIVIDADES Y CATEGORIAS

Categoría	Junior	Juveniles	Cadetes	Infantiles	Alevines	Benjamines
Nacidos en	67 y anteriores	68-69	70	71-72	73-74	75-76
Fase Local	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM. P.	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM. P.	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM. P.	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM. P.	AJ. AT. MINIB. FS. P. BM. VB. TM. NA. FU.	Escuelas Municipales
Fase Provincial	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM. P.	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM. P.	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM. P.	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM. P.	AJ. AT. MINIB. FS. P. BM. VB. NA. TM.	
Fase Territorial	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM.	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM.	AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM.	Concentración Regional AJ. AT. CT. BC. BM. NA. VB. FU. TM.	Concentración Provincial	
Fase Nacional						

CLAVE:

AJ = Ajedrez  
CT = Campo a Través

AT = Atletismo  
NA = Natación

FS = Fútbol Sala  
BC = Baloncesto

BM = Balonmano  
CB = Voleibol

FU = Fútbol  
TM = Tenis de Mesa



# I CLINIC INTERNACIONAL DE ENTRENADORES DE ATLETISMO

CASI DOS CENTENARES DE PARTICIPANTES  
Y PONENTES DE GRAN PRESTIGIO

Durante los días 7, 8 y 9 de diciembre, Soria ha sido la sede de este I Clinic Internacional de Entrenadores de Atletismo, convocado y organizado por la Dirección General de Juventud y Deportes de la Junta de Castilla y León, con la colaboración técnica de la Real Federación Española de Atletismo. Una idea, una iniciativa, que ha tenido su mejor aceptación en la respuesta masiva de técnicos que se dieron cita en Soria y que, al final, unánimemente, reclamaron algo así como la institucionalización anual de este Clinic. La clásica avidez informativa de nuestros técnicos y su tradicional y forzoso autodidactismo, encontraron en este Clinic una buena ocasión de satisfacerse.

Características diversas, derivadas de la propia personalidad de los ponentes y del atletismo que representan, se plasmaron en intervenciones muy sugestivas. Desde el rigor y meticulosidad de los polacos, Dr. Mareh Choina y Andrzej Lasocki, a la sabiduría campechana y anecdótica de Moniz Pereira, pasando por la experta metodología de los italianos Carlo Vitori y Renato Carnevali, constituyeron sus

exposiciones un regalo sugerente y estimulante para nuestros técnicos. Casi siempre, lo que parece difícil, lejano y oscuro, se transforma en facilidad, claridad y proximidad, cuando el que lo expresa es una autoridad avalada por el potente atletismo que representan y por los títulos que alcanzaron atletas por ellos dirigidos. Sobre los nombres de los ponentes, era inevitable que planearan los Hoffman (campeón del mundo de triple salto), Pietro Menea (re-



Con mucho interés se siguieron todas las ponencias del Clinic.



cordman aún del mundo de doscientos metros), Carlos Lopes (campeón del mundo de cross y olímpico de marathón), Fernando Mamede (recordman mundial de 10.000 m.) y tantos otros. Los coloquios que siguieron a las exposiciones, en ocasiones respaldadas por proyecciones de videos, cuadros, etc., sirvieron para aclarar y ampliar aquéllas, así como para satisfacer en buena medida las inquietudes y curiosidades de los participantes.

No cabe duda que habrá matices a tener en cuenta para el futuro, que, probablemente completar las disertaciones y los coloquios, o prolongarlos con sesiones en seminarios, más reducidas y profundas entre grupos especializados, contribuiría a una aún mayor rentabilidad del Clinic. Y como la voluntad de los organizadores es dar continuidad a esta iniciativa, tiempo habrá de que, entre todos, aportemos ideas. Pero, el primer paso se ha dado y hay que estimarlo todo un éxito.

CARLOS GIL PEREZ  
Director Técnico de la RFEA y  
Director del Clinic.







«El fútbol sala forma parte por derecho propio del panorama deportivo mundial y para millones de jugadores constituye un entrenamiento regular, para conseguir una mayor destreza y puesta a punto. En mis viajes por todo el mundo he podido comprobar que la popularidad de este deporte se incrementa rápidamente y que, en todas partes, se lucha para no quedarse a la zaga de ese desarrollo.»



#### ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Hemos ido de sorpresa en sorpresa desde el primer momento, porque, curiosamente, ni a la hora de reseñar los antecedentes históricos —que es por donde se suele empezar en estos casos— del fútbol-sala existe unanimidad. Hay mayoría de autores que coinciden al señalar que «surgió en Montevideo, en los años 30, aunque el impulso definitivo lo dio Brasil a partir de 1936, cuando lo adoptó, extendiéndolo rápidamente por todo el país, aunque en aquellos momentos fuera de la tutela federativa» (4) (5) (6), pero también hemos leído que «el fútbol-sala, como su hermano mayor el fútbol, tiene su origen en Inglaterra, donde nació nada más terminar la segunda guerra mundial, para saltar después a Austria, en 1959, y más tarde a la mayoría de los países centro-europeos, que, debido a los crudos inviernos, se ven precisados a la suspensión de los habituales campeonatos» (7) (8) (9). En España se fue introduciendo poco a poco, para, a partir de 1974, ir inundando los pabellones deportivos de muchas ciudades, al encajar

las medidas del terreno de juego dentro de un campo de balonmano.

El nivel técnico ha subido bastantes enteros, hasta el punto de que en estos momentos España se encuentra entre las grandes potencias europeas, junto a Bélgica, Holanda e Italia. El debut internacional se produjo hace dos años y medio, en el Torneo de las Cuatro Naciones disputado en Holanda, pero son pocos los partidos que se celebran de esta categoría y así lo denunciaba recientemente el seleccionador nacional, Teodoro Nieto: «La UEFA no ha montado aún un torneo oficial. Hasta ahora todos los encuentros han sido por iniciativa particular en las distintas naciones» (10).

**Rapidez, espectacularidad y belleza, base del auge que ha experimentado en los últimos años.**



#### DOS EQUIPOS EN CATEGORÍA NACIONAL

La rapidez, espectacularidad y belleza de sus acciones son la base del importante auge que en la actualidad

está experimentando ese deporte. Los aficionados castellano-leoneses no son ajenos a ello, porque con su participación directa o indirecta han contribuido a popularizar la práctica de «este hermano menor del fútbol once», como lo define en uno de sus muchos trabajos Felipe Gayoso, entrenador de fútbol y profesor del I.N.E.F. de Madrid, desaparecido trágicamente en accidente de aviación.

Dos equipos de Castilla y León militan en categoría nacional, el Ruta Leonesa, de Astorga, y el Helios, de Valladolid, cumpliendo una importante labor de promoción al servir de espejo a esos miles de muchachos que empiezan con la ilusión de poder llegar algún día a jugar en Primera División. «Los grandes equipos, las figuras, son necesarias para arrastrar gente menuda hacia este deporte», comentó Jesús Arias Soriano, responsable del primer equipo vallisoletano y hombre con sobrada experiencia en este deporte. Lo malo es que, en su opinión, el fútbol-sala español ha empezado la casa por el tejado: «Desde entenderse esta modalidad de una forma muy distinta a como se ha hecho hasta hace poco, es decir, empezando el trabajo por la base. Hay que formar a los niños en edad escolar, para ir superando progresivamente categorías, manteniendo una continuidad que les permita entrar en Liga Nacional con edad junior. Mucha gente tiene la idea de que el fútbol sala es un refugio de retirados del fútbol, cuando la realidad

**Helios (Valladolid) y Ruta Leonesa (Astorga) son los dos equipos castellano-leoneses de categoría nacional.**

es bien distinta en estos momentos. Sólo puedo tener palabras de elogio para todas esas figuras veteranas, que triunfaron plenamente en el fútbol, y que han tenido un papel importante en la promoción de nuestro deporte con su participación directa. Aquello ya pasó y hay que tratar de desterrar esa idea equivocada de que el fútbol sala sirve para bajar la barriga a los cuarentones, porque en la Liga Nacional organizada por la Real Federación Española de Fútbol se pueden ver equipos que triunfan con chavales jóvenes».

#### FIGURAS BRASILEÑAS

Los especialistas brasileños han pasado a ocupar desde hace tres años los puestos que dejaron vacantes esas viejas glorias de nuestro fútbol, que en una primera etapa tanto contribuyeron con su presencia en las canchas a popularizar el fútbol sala. El hecho de que no pocas figuras del fútbol hayan surgido de su «hermano menor» ha mantenido alerta en muchos países a los grandes clubs, siguiendo muy de cerca el desarrollo de las que consideran auténticas escuelas de jugadores. En Brasil han creado escuela y grandes ases, como Pereira, Zico, Leivinha y otros muchos, se han formado en los campos de juego del fútbol sala.

La importancia de estos «importantes» es grande para el deporte, según Jesús Arias, aunque la lentitud de su juego a veces resulte contraproducente para las características del jugador latino. «Es un deporte que requiere rapidez y los brasileños son lentos al lado de nuestros grandes jugadores. La velocidad es muy importante en este deporte, yo diría que básica. Ahora bien, tanto en la técnica colectiva como en la individual los cariocas son muy buenos y tenemos que aprender mucho de ellos. Hay que seguir trayendo brasileños, pero a ser posible gente joven».

Dos años de estancia en nuestro país, han servido para que uno de estos jugadores brasileños forme los siguientes criterios: «Los jugadores españoles están por lo general bastante bien preparados físicamente, porque aquí se presta más atención a esta faceta que al aspecto técnico». Los trece años de Flamarión en el Carioca Sport Club, uno de los clásicos e históricos de Río de Janeiro, le han servido para acumular experiencia antes de pasar por varios equipos españoles —entre ellos el Helios— dejando constancia de la clase que atesora la escuela brasileña. «Cuando llegamos a España —nos decía Flamarión— acusamos mucho la escasez de sistemas tácticos en los equipos, porque en nuestro país se trabaja también la técnica colectiva». Es otra dimensión, desde luego, empezando porque en Brasil los clubs potentes cuentan entre sus secciones con una de fútbol-sala formada por una plantilla profesio-

# EL FUTBOL-SALA EN ALZA

QUE el fútbol sala ha alcanzado mucha popularidad en los últimos años es algo que nadie puede discutir, pero las palabras que abren este trabajo, puestas en boca de Sir Stanley Rous (1), presidente de la FIFA entre 1961 y 1974, a buen seguro que no serían rubricadas por cuantos se mueven dentro de este deporte. Y es que en el fútbol-sala también la disparidad de criterios alcanza cotas elevadas, pudiéndose entender como una lucha de intereses contrapuestos o posturas encontradas por afán de protagonismo, que en cualquier caso conducen a crear confusión entre la gente y a frenar la expansión de un deporte con atractivos más que suficientes para triunfar por sí solo. Bastará con que traten de satisfacer su curiosidad sobre algunos aspectos del fútbol-sala para comprobar estos extremos, y ya no digamos si intenta buscar más luz consultando la escasa bibliografía específica que existe sobre esta disciplina. Lo mismo puede usted leer que «es un auténtico fútbol reducido tanto en superficie, número de jugadores, balón, etc.» (2) como que «es fácil observar que no existe correspondencia entre el fútbol y el fútbol-sala» (3). Están a la orden del día este tipo de contradicciones y por eso habrá que pasar por alto algunos detalles, para aprovechar mejor el espacio y limitarnos a hablar de lo que es en sí el deporte.





nal, ya que mantienen que esta modalidad es escuela del fútbol once. «Allí se empieza el trabajo con los chavales —apuntaba Jesús Arias—, enseñándoles fundamentos, movimientos en puestos específicos, dominio del balón, desenvolvimiento en la cancha, etc.».

#### EN EL BUEN CAMINO

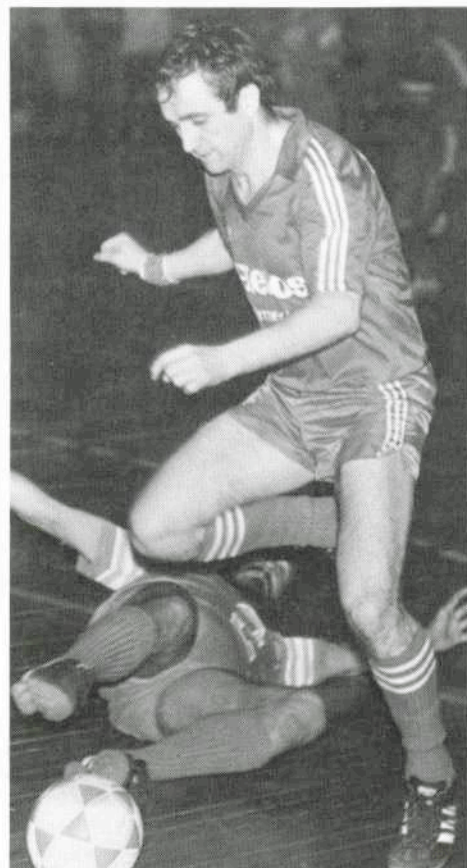
Al fútbol-sala español le queda mucho camino por recorrer, de esto tampoco hay duda, y mejor sería que lo hiciera aunando esfuerzos y unificando criterios para evitar una dispersión que tan perjudicial le está resultando. Tiene muchas ventajas este deporte, como son el que se practique en un terreno de reducidas dimensiones, con un grupo de amigos fácil de reunir y, al ser menos, la seguridad de una mayor participación por parte de todos. También le faltan muchas cosas, según el breve repaso que va haciendo Jesús Arias, como: técnicos capacitados o mayor apoyo por parte de la Real Federación Española de Fútbol. «El futuro de este deporte está en manos de todos cuanto lo practicamos. Creo que tenemos mucho por hacer, pero estamos en el buen camino».

Bueno sería que se aprovecharan

virtudes y valores, para que el fútbol-sala tuviera la proyección que merece. En opinión de los técnicos, el español tiene unas condiciones innatas óptimas para la práctica de este deporte, porque con su temperamento es capaz de dar mucha brillantez al juego y la velocidad que le hace especialmente espectacular. Claro, que, también son necesarias motivaciones.

#### BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- (1) ELLIOT, R. W. Enciclopedia de los Deportes (Tomo II). Ediciones Aura, Barcelona. 1982.
- (2) GAYOSO, Felipe. Fútbol Sala. Madrid, 1981.
- (3 - 6) SERRANO, Cecilio. «El País», pág. 40. 25.04.84.
- (4) ENCICLOPEDIA MUNDIAL DEL FUTBOL (Tomo 4). Edic. Océano, Barcelona, 1982.
- (5) MARTINEZ SANTIN, E. Salvat Deportes (Tomo 3). Barcelona, 1976.
- (7) BRIBIAN, Carlos. Revista «Deporte 2.000». Madrid.
- (8) PLANELLES, José M.ª. Gran Enciclopedia de los Deportes. 1983.
- (9) SAN JOSE, T. «Alerta», pág. 32. 20.11.84.
- (10) BERMEJO, Chema. Diario «AS», pág. 14. 9.11.84.



## BOLETIN DE SUSCRIPCION

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

PROFESION .....

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

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

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

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

Firma,

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

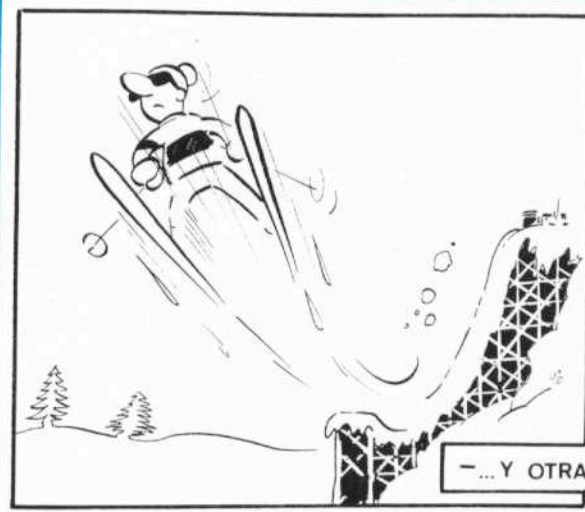
El pago deberá realizarse mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente: 1.3110-8.2, a nombre de la Junta de Castilla y León, en la Caja de Ahorros Popular de Valladolid. Oficina Principal.

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

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



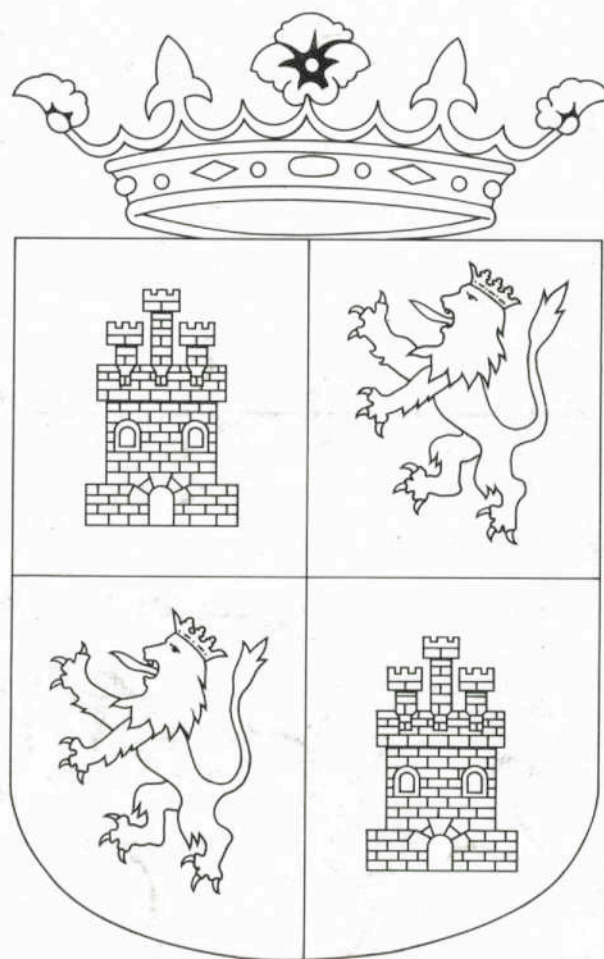




# HUMOR sobre SKY







**JUNTA DE CASTILLA Y LEON**  
**Consejería de Educación y Cultura**  
DIRECCION GENERAL DE JUVENTUD Y DEPORTES