

AÑO II - Nº 7 - OTOÑO 1985

RELEVO

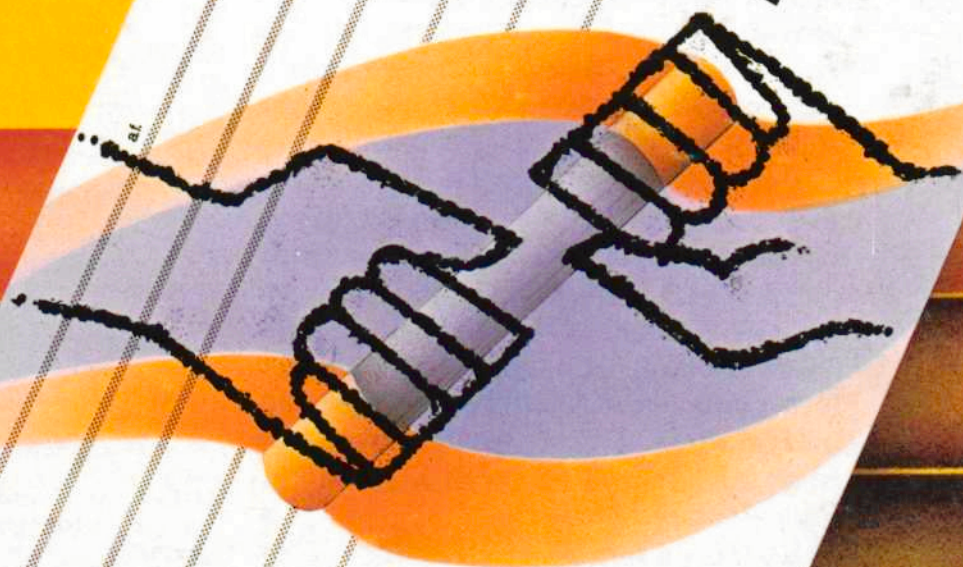
REVISTA DEPORTIVA DE CASTILLA Y LEÓN



PREMIOS

relevo,

85



CINCO MILLONES DE PESETAS
PARA DEPORTISTAS CASTELLANO-
LEONESES

PREMIOS «RELEVO» 1985



El deporte de competición contribuye notablemente a difundir y generalizar la práctica deportiva, pero exige a quienes lo practican, para lograr actuaciones satisfactorias en los encuentros nacionales o internacionales, dedicar a su preparación un tiempo y realizar unos sacrificios económicos que para muchos constituyen un obstáculo grave, si no insalvable.

Se hace por ello necesario arbitrar fórmulas que permitan paliar las dificultades con que algunos deportistas de competición tropiezan y contribuir de este modo a elevar el nivel deportivo en nuestra Comunidad Autónoma.

Por tal motivo, la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León ha creado los premios «RELEVO», como reconocimiento y ayuda a la labor de deportistas de competición, no profesionales, nacidos en Castilla y León o cuya actividad se desarrolle de forma estable en el ámbito territorial castellano-leonés.

Los premios son indivisibles y se adjudicarán a personas físicas. Se convocarán anualmente.

Correspondientes a 1985 se convocaron diez premios «RELEVO» 1985, dotados con 500.000 pesetas cada uno.

Las bases por las que se ha regido la adjudicación de estos premios, han sido las siguientes:

Primera: Las solicitudes o propuestas podrán ser formuladas por los propios interesados o por cualquier entidad pública o privada, se dirigirán al Excmo. Sr. Consejero de Educación y Cultura y se presentarán en la Dirección General de Juventud y Deportes: C/ Nicolás Salmerón, 3, Valladolid.

Segunda: Las solicitudes o propuestas deberán ir acompañadas de la siguiente documentación, relativa al candidato:

- Fotocopia del D.N.I.
- Curriculum vitae.
- Historial deportivo detallado.
- Declaración de los ingresos que perciba el aspirante por cualquier concepto (salarios, becas, publicidad, etc.).
- Informe de la Federación y, en su caso, del Club a que esté vinculado.
- Cualquier otro documento que avale la situación manifestada.

Tercera: El plazo de presentación de solicitudes finalizará el día 31 de octubre de 1985.

Cuarta: Los premios serán concedidos por resolución del Consejo de Educación y Cultura a propuesta motivada de una Comisión Seleccionadora presidida por el Director General de Juventud y Deportes y de la que formarán parte ocho vocales (uno de los cuales actuará de Secretario) designados por el Consejero de Educación y Cultura entre personas conocedoras del deporte de competición y que no ocupen cargos directivos en ninguna Federación o Club en el momento de constituirse la Comisión.

La Comisión seleccionadora podrá recabar la información que estime pertinente de cara a la valoración de los méritos de los candidatos.

Quinta: La adjudicación de los premios «RELEVO» 1985 tendrá lugar antes del 30 de noviembre y será inapelable.

Sexta: Los premios podrán ser declarados desiertos.

Séptima: El importe de los premios será abonado a los titulares de los mismos en un solo libramiento.

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

Director:
JUAN CARLOS REAL

Colaboran en este número:
Juan Almansa, Eduardo Alvarez,
Blas Bombín, M^o Carmen
Díez, Antonio Fraile, Ramiro
Jover, Pablo del Olmo, Félix
Tremiño, Angel Vázquez y Jorge
Zapata.

Fotografía:
Javier Alvarez del Campo, Luis
Cantalapiedra y archivo.

Colaboración especial:
Eileen Langsley.

Portada:
Basada en el cartel anunciador
de los Premios «RELEVO 1985»,
original de Antonio Fernández.

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

SUMARIO

- 4 BLANCO VILLARGANO EL
I TROFEO «CASTILLA Y
LEON» DE CICLISMO.
- 7 AL SOL DEL VERANO
- 10 FACTORES PSÍQUICOS
DEL RENDIMIENTO EN EL
DEPORTE
Por el Dr. Blas Bombín
- 14 OPINION
Por Ramiro Jover
- 15 PAGINAS TECNICAS
- 23 I TROFEO CASTILLA Y
LEON DE AJEDREZ
- 24 DEPORTE EN EDAD ES-
COLAR
- 25 BULGARIA DOMINO EN
EL MUNDIAL DE GIMNA-
SIA RITMICA
Por Juan Almansa
- 28 DEPORTE DE COMPETI-
CION: ¿SI O NO?
Por Pablo del Olmo
- 30 UN MODELO MIXTO DE
PREPARACION PSICOLÓ-
GICA
Por Angel Vázquez

RELEVO no suscribe necesari-
amente las opiniones y comen-
tarios de sus colaboradores,
que las realizan a título
personal.

Prohibida la reproducción to-
tal o parcial de artículos, gra-
bados y fotografías sin previa
autorización escrita del Editor.

Imprime:
Gráficas Andrés Martín, S. A.
Paraíso, 8 - 47003 Valladolid
Depósito Legal: VA. 193. — 1984

EN UN NUEVO CURSO

ESTAMOS en un nuevo curso escolar.
*O si lo prefieren en una nueva temporada, expresándonos
más en términos deportivos. Después de que miles
de jóvenes de nuestra Comunidad Autónoma
dedicasen sus vacaciones estivales a la actividad
deportivo-recreativa, con bríos renovados
volvieron a la actividad escolar.*

CON el nuevo curso escolar pudimos conocer
*la convocatoria de los Juegos Deportivos de Castilla
y León, abiertos a todos los jóvenes, en una
nueva oportunidad de continuar la actividad. Es una opción
más a entrar en competición, al salvar los obstáculos
que pudieran suponer el que los jóvenes no
estuviesen adscritos a Centro Docente alguno, una
vez superada la edad de escolaridad obligatoria, o bien que
cursasen sus estudios en Centros que no participaban
en los Juegos Escolares. Con ello, además
de incrementar la participación, se pretende mejorar
el nivel deportivo y contribuir a la formación
del hábito deportivo en una base de población
lo más amplia posible.*

LA vuelta a la actividad deportiva nos permitió
*tomar nuevamente contacto con la alta
competición, seguir los pasos de nuestros equipos
representativos otra campaña más, o vivir
excepcionalmente acontecimientos deportivos de
primerísima fila, como los XII Campeonatos Mundiales de
Gimnasia Rítmica y Deportiva, celebrados en Valladolid.*

TAMBIEN se produjeron con la llegada del otoño
*otras muchas novedades. La convocatoria
de los Premios RELEVO, como reconocimiento
y ayuda a la labor de deportistas
aficionados castellano-leoneses, puede ser un ejemplo.
Estamos en un nuevo curso, escolar y deportivo.*



Las imágenes corresponden a la carrera de Soria, que cerró el I Trofeo «Castilla y León» para profesionales. Junto al esfuerzo en plena ruta, la alegría y satisfacción en el momento de recoger los



trofeos: Felipe Yáñez (debajo de estas líneas) el correspondiente al ganador de la prueba y Blanco Villar (a la izquierda) como líder del trofeo, en una imagen que se repitió.

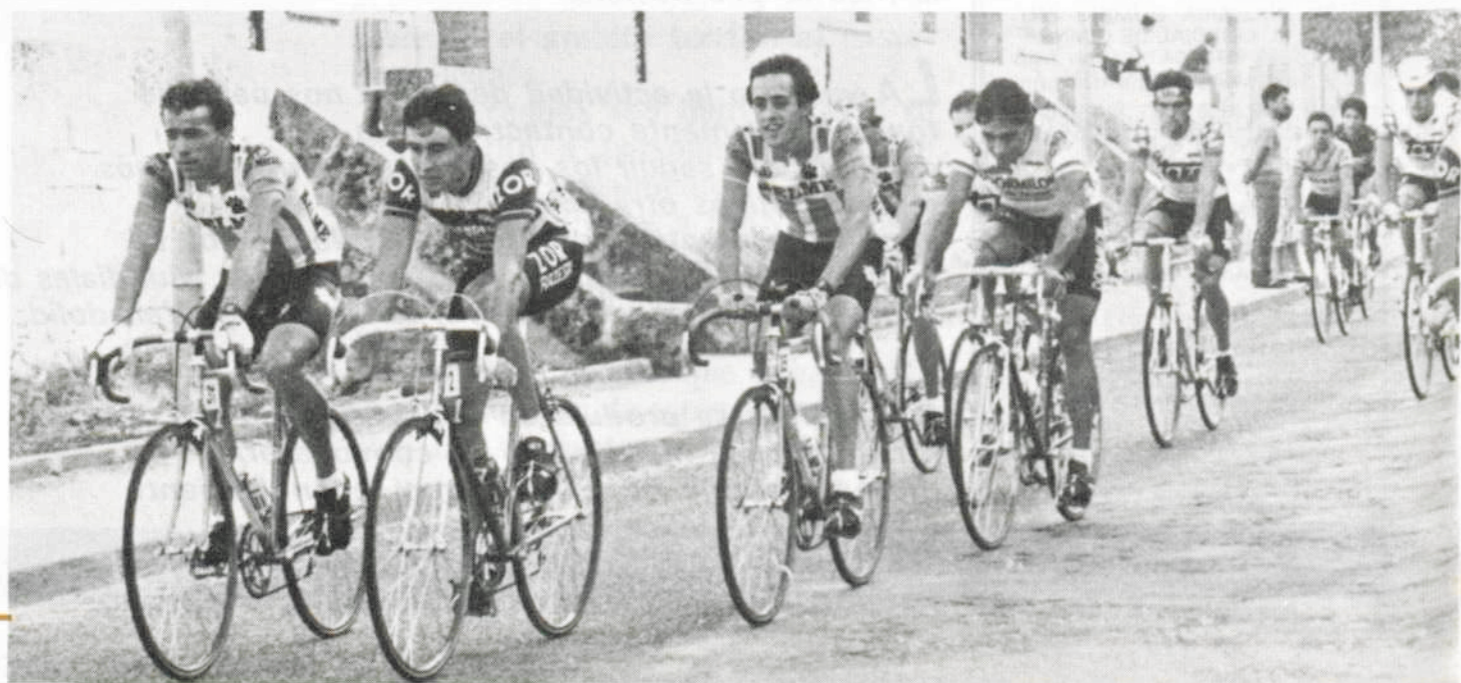
BLANCO VILLAR, GANADOR DEL I TROFEO «CASTILLA Y LEÓN» PARA CICLISTAS PROFESIONALES

Hubo lucha cerrada por los primeros puestos de la clasificación, aunque al final se impusiera con autoridad el corredor del G.D. Teka, Jesús Blanco Villar. Ha sido un triunfo ganado palmo a palmo, hasta cubrir los 1.709 kilómetros que totalizaron las nueve pruebas puntuables del I Trofeo «Castilla y León» para ciclistas profesionales. Hacía falta mantener una regularidad para destacarse en la general,

además de intervenir en seis de las nueve pruebas, y Blanco Villar acertó a estar siempre en la brecha, compitiendo bravamente con el resto del pelotón español. En Avila arrebató el liderazgo a Miguel Ángel Iglesias, que se había enfundado el maillot amarillo en Segovia, y ya fue líder hasta el final, asegurando el triunfo a falta de la prueba de Soria.

El resumen que ofrecemos de cada una de las pruebas

puntuables permite comprobar lo repartido que estuvieron los primeros puestos, ya que en cada prueba hubo un ganador distinto: Iglesias, Dejonckheere, Rupérez, Blanco Villar, Hermans, Navarro, Prieto, Ocaña y Yáñez. Todos tuvieron su oportunidad, aunque no siempre que se busca es posible lograr el triunfo. Lo que sí ofrecieron los profesionales españoles fue un espectáculo deportivo de primera



Blanco Villar después del triunfo

«Ha sido una competición muy interesante porque hacían falta clásicas»



La regularidad de Blanco Villar en la temporada ha quedado reflejada en los triunfos importantes que ha conseguido. El corredor gallego brilló a gran altura en su tercer año como profesional, ganando con autoridad este I Trofeo «Castilla y León», las Vueltas a la Comunidad Valenciana, Asturias y Galicia, además del Trofeo «Superciclista-GAC» que premia la regularidad en el pelotón español a lo largo de la campaña.

—Desde luego que ha sido mi mejor año desde que corro como profesional. Estoy muy contento por ello y espero poder seguir en esta línea.

—¿Qué opinión te ha merecido este primer Trofeo «Castilla y León»?

—Es una de las carreras más importantes del calendario español. Hacían falta clásicas, porque la temporada está saturada de vueltas por etapas. Este Trofeo tenía mucho interés para los profesionales, porque luchábamos por una clásica y por un puesto en la clasificación general. Han sido

nueve pruebas puntuables y por lo tanto hubo oportunidades para todos.

—¿Te ha resultado muy difícil ganar el Trofeo?

—Bastante. Al principio la lucha era tremenda, porque todos estábamos en igualdad de oportunidades y queríamos ganar. Los premios han sido importantes y pensabas tanto en las etapas como en la general. Conseguí hacerme en Avila con el primer puesto y desde entonces me ayudó mucho todo el equipo para poder conservarlo.

—En Zamora sufriste una caída cuando ibas escapado, ¿temiste en algún momento que se te escapase el triunfo?

—En la clásica de Zamora me encontraba muy bien y pensé que podía sentenciar, por lo que intenté la escapada. Pero, tuve la mala suerte de caerme y no pude ganar, aunque todo quedó bastante clarificado.

Tan claro, que Blanco Villar fue virtual vencedor desde aquel momento.

J. C. REAL

RESUMEN DEL I TROFEO «CASTILLA Y LEÓN»



Iglesias

SEGOVIA

Día 9 de marzo de 1985

Km. recorridos: 178

Participantes: 76

Clasificación:

- 1º Miguel A. Iglesias (KELME) 4-41-10.
 - 2º Pacho Rodríguez (ZOR) m.t.
 - 3º J. Blanco Villar (TEKA) m.t.
 - 4º Jesús Guzmán (DORMILON) m.t.
 - 5º Sabino Angoitia (HUESO) m.t.
- Hasta un total de 65 clasificados.



Dejonckheere

BURGOS

Día 10 de marzo de 1985

Km. recorridos: 190

Participantes: 76

Clasificación:

- 1º Noel Dejonckheere (TEKA) 5-28-32
 - 2º J. Suárez Cueva (HUESO) m.t.
 - 3º Miguel A. Iglesias (KELME) m.t.
 - 4º Jaime Vilamajó (ORBEA) m.t.
 - 5º Ricardo Zúñiga (ORBEA) m.t.
- Hasta un total de 53 clasificados.

PALENCIA

Día 30 de marzo de 1985. Aguilar de Campoo (Memorial «Alberto Fernández»)

Km. recorridos: 214

Participantes: 78

Clasificación:

- 1º Faustino Rupérez (ZOR) 5-20-46
 - 2º Pello Ruiz Cabestany (ORBEA) a 25"
 - 3º José Luis Laguía (REYNOLDS) a 6' 24"
 - 4º J. Blanco Villar (TEKA) m.t.
 - 5º Juan Fernández (ZOR) m.t.
- Hasta un total de 41 clasificados.



Rupérez



Blanco Villar

AVILA

Día 19 de abril de 1985

Kms. recorridos: 174

Participantes: 94

Clasificación:

- 1º J. Blanco Villar (TEKA) 4-36-50
 - 2º Iñaki Gastón (REYNOLDS) 4-36-51
 - 3º Enrique Aja (REYNOLDS) 4-36-58
 - 4º P. Ruiz Cabestany (ORBEA) m.t.
 - 5º Angel Camarillo (ZOR) m.t.
- Hasta un total de 64 clasificados.

SALAMANCA

Día 20 de abril de 1985

Kms. recorridos: 185

Participantes: 99

Clasificación:

- 1º Matheu Hermans (ORBEA) 4-41-54
- 2º José Luis Laguía (REYNOLDS) m.t.

- 3º Juan Fernández (ZOR) m.t.
- 4º J. Blanco Villar (TEKA) m.t.
- 5º Iñaki Gastón (REYNOLDS) m.t.

Hasta un total de 37 clasificados.



Hermans

VALLADOLID

Día 23 de junio de 1985. Campeonato de España de fondo en carretera.

Kms. recorridos: 236

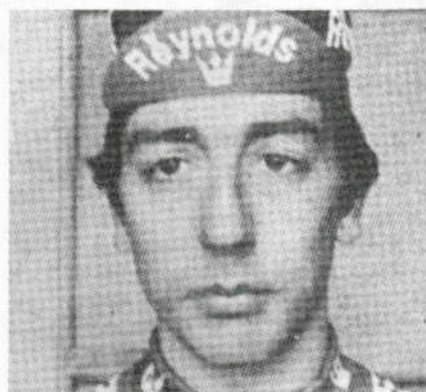
Participantes: 87

Clasificación:

- 1º José Luis Navarro (ZOR) 5-48-14
 - 2º P. Ruiz Cabestany (ORBEA) m.t.
 - 3º Javier Castellar (KELME) m.t.
 - 4º M. Urrutibeascoa (TEKA) m.t.
 - 5º Antonio Esparza (KELME) m.t.
- Hasta un total de 57 clasificados.



Navarro



Prieto

ZAMORA

Día 2 de agosto de 1985

Kms. recorridos: 186

Participantes: 74

Clasificación:

- 1º Celestino Prieto (REYNOLDS) 5-12-40
 - 2º Federico Echave (TEKA) m.t.
 - 3º J. Blanco Villar (TEKA) m.t.
 - 4º Faustino Rupérez (ZOR) m.t.
 - 5º Angel Ocaña (TEKA) 5-14-12
- Hasta un total de 54 clasificados.



A. Ocaña

LEON

Día 4 de agosto de 1985. G. P. Caboa-
lles de Abajo.

Kms. recorridos: 161

Participantes: 61

Clasificación:

- 1º Angel Ocaña (TEKA) 4-33-12
- 2º Mathieu Hermans (ORBEA) 4-39-09
- 3º Peter Hilsen (TEKA) m.t.
- 4º Ricardo Martínez (KELME) m.t.
- 5º Alberto Leanizbarrutia (HUESO) m.t.

Hasta un total de 22 clasificados.



Yáñez

SORIA

Día 29 de septiembre de 1985

Kms. recorridos: 185

Participantes: 48

Clasificación:

- 1º Felipe Yáñez (ORBEA) 4-39-17
- 2º Carlos Hernández (REYNOLDS) 4-39-26
- 3º Angel Camarillo (ZOR) 4-39-30
- 4º Federico Echave (TEKA) 4-39-37
- 5º Miguel Angel Iglesias (KELME) m.t.

Hasta un total de 46 clasificados.

CLASIFICACION GENERAL DEL I TROFEO «CASTILLA Y LEON»

1º	JESUS BLANCO VILLAR	TEKA	221 PUNTOS
2º	FEDERICO ECHAVE	TEKA	188 "
3º	MIGUEL A. IGLESIAS	KELME	175 "
4º	ANGEL CAMARILLO	ZOR	168 "
5º	ALVARO PINO	ZOR	154 "
6º	JESUS SUAREZ CUEVAS	HUESO	148 "
7º	FAUSTINO RUPEREZ	ZOR	131 "
8º	JUAN FERNANDEZ	ZOR	91 "
9º	JAIME VILAMAJO	ORBEA	86 "
10º	ALBERTO LEANIZBARRUTIA	HUESO	83 "
11º	ANGEL OCAÑA	TEKA	82 "
12º	FELIPE YAÑEZ	ORBEA	75 "
13º	PEDRO DELGADO	ORBEA	75 "
14º	ANTONIO COLL	TEKA	73 "
15º	JOAQUIN MUGICA	ORBEA	69 "
16º	RUBEN GOROSPE	REYNOLDS	65 "
17º	JESUS GUZMAN	DORMILON	61 "
18º	SABINO ANGOITIA	HUESO	59 "
19º	MODESTO URRUTIBEASCOA	TEKA	57 "
20º	ANGEL DE LAS HERAS	HUESO	57 "
21º	CAMILO SANTOS	DORMILON	54 "
22º	JOSE GARCIA MARTINEZ	DORMILON	54 "
23º	MARIANO SANCHEZ	KELME	54 "
24º	JUAN REIG	DORMILON	53 "
25º	JUAN MARTINEZ OLIVER	DORMILON	53 "
26º	JUAN EGUIARTE	HUESO	51 "
27º	ANTONIO ESPARZA	KELME	50 "
28º	RICARDO ZUÑIGA	ORBEA	48 "
29º	JUAN MARTINEZ GUTIERREZ	HUESO	45 "
30º	RICARDO MARTINEZ	KELME	45 "
31º	RAIMOND DIETZEN	TEKA	44 "
32º	ANGEL SERRAPIO	TEKA	43 "
33º	PEDRO DIAZ ZABALA	TEKA	42 "
34º	CARLOS MACHIN	HUESO	41 "
35º	BERNARDO ALFONSEL	KELME	41 "
36º	ROBERTO CORDOBA	ZOR	40 "
37º	LUIS ESPINOSA	DORMILON	38 "
38º	JESUS RODRIGUEZ	DORMILON	36 "
39º	MARIANO BAYON	DORMILON	36 "
40º	JOSE RECIO	KELME	34 "
41º	ISIDRO JUAREZ	HUESO	33 "
42º	FRANCISCO ANTEQUERA	ZOR	33 "
43º	ALVARO FERNANDEZ	REYNOLDS	32 "
44º	ISABELO SANCHEZ	HUESO	31 "
45º	JESUS HERNANDEZ UBEDA	REYNOLDS	31 "
46º	MANUEL DOMINGUEZ	ORBEA	31 "
47º	FRANCISCO LOPEZ	KELME	30 "
48º	JESUS ALONSO	ZOR	30 "
49º	VICENTE RIDAURA	ORBEA	30 "
50º	FRANCISCO ESPINOSA	DORMILON	29 "
51º	IGNACIO ARRIETA	TEKA	28 "
52º	FRANCISCO CAMBILS	KELME	28 "
53º	AVELINO PEREA	TEKA	26 "
54º	JOSE MORENO	DORMILON	26 "
55º	FREDRIC BONOMELLI	ORBEA	26 "
56º	JOSE PACHECO	TEKA	24 "
57º	ANGEL ARROYO	ZOR	24 "
58º	ANSELMO FUENTES	ZOR	22 "
59º	ALADINO GARCIA	ZOR	22 "
60º	VALENTIN DORRONSORO	ORBEA	22 "
61º	JOSE GONZALEZ BARCALA	TEKA	22 "
62º	JUAN URIEN	HUESO	22 "
63º	JAIME SALVA	HUESO	21 "
64º	GUILLERMO DE LA PEÑA	HUESO	20 "
65º	ANASTASIO GRECIANO	ORBEA	20 "
66º	MANUEL RAMOS CEFERINO	ZOR	20 "
67º	JOSE URIEN	HUESO	18 "
68º	SANTI IZUZQUIZA	ORBEA	18 "
69º	JUAN CALDENTY	HUESO	18 "
70º	LUIS VICENTE OTIN	ORBEA	18 "
71º	VICENTE BELDA	KELME	18 "
72º	VENANCIO TERAN	TEKA	16 "

al sol del verano...

Mucha fue la actividad deportiva en Castilla y León durante el verano, cuando no han sido deportistas castellano-leoneses los que han competido más allá de nuestras fronteras. Al sol del verano también hubo noticias deportivas y aquí recogemos las que llegaron hasta nuestra Redacción, como buena muestra de cuanto decimos.

2º Clinic de entrenadores de baloncesto

La Escuela «Castilla», de Palencia, fue el escenario del 2º Clinic de Entrenadores de Baloncesto de Castilla y León, que tuvo lugar los días 30 y 31 de agosto, y 1 de septiembre, bajo el patrocinio y organización de la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León, contando con la colaboración técnica del Comité Técnico de la F.E.B. y la Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto. Hubo numerosa participación, con 170 entrenadores inscritos, la mayoría de las provincias castellano-leonesas, registrándose representantes de Alicante, Asturias, Barcelona, Galicia, Guadalajara, San Sebastián, Sevilla, Tenerife, Valencia, Vitoria y otros muchos puntos.

Los conferenciantes fueron: Antonio Díaz-Miguel, seleccionador nacional español; José Manuel Monsalve, entrenador del Clesa-Ferrol de 1.ª División; y Bob Dukiet, entrenador de la Universidad norteamericana de St. Peter's desde 1979, que ha recibido varias distinciones por su trabajo.

En la primera jornada, tras el acto de inauguración oficial, Antonio Díaz-Miguel habló sobre la transición, empezando a aclarar que «se entiende por transición, exclusivamente, el paso de la defensa al ataque o viceversa» y precisando que la filosofía consistirá «en tener como objetivo que el contrario no se organice nunca en ningún momento, ni en defensa ni en ataque». En su conferencia del segundo día, el seleccionador nacional explicó el ataque contra zona, dividiendo su

charla en tres partes: organización, principios y filosofía, y métodos de ataque.

Bob Dukiet comenzó su intervención con una serie de paradojas de los jugadores que participan en las ligas universitarias americanas y de sus vivencias con el equipo de St.

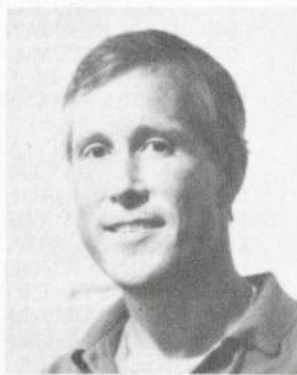
Peter's, antes de entrar de lleno en materia con conceptos defensivos, tema que sirvió para cubrir una parte de su segunda charla. En la jornada de clausura, el técnico norteamericano se centró en el ataque, explicando varios sistemas y movimientos.

Una vez más Moncho Monsalve volvió a poner de manifiesto sus amplios conocimientos técnicos, en unas sesiones eminentemente prácticas y de mucho provecho para los cursillistas. La primera charla tuvo como tema el «estudio prepartido: introducción a la táctica del juego», dedicando la segunda jornada al trabajo específico por puestos, con ejercicios continuados específicos para bases, alas y pivots.

Este encuentro técnico resultó altamente interesante, dada la indudable categoría de los tres entrenadores que formaron parte en las conferencias.



Monsalve, Díaz-Miguel y Bob Dukiet fueron los conferenciantes.



JUAN MANUEL SANCHEZ

EL MEJOR ESPAÑOL EN LOS MUNDIALES DE PIRAGÜISMO



Un sexto puesto fue lo más destacado de los piragüistas castellano-leoneses que participaron a mediados de agosto en los Campeonatos Mundiales de Bélgica. Un sexto puesto que, a su vez, fue la mejor posición lograda por un representante español. El protagonista, el vallisoletano Juan Manuel Sánchez, en la final de K-1, quinientos metros.

Pese a no conseguir medallas y al discreto papel general de la selección española, hay que destacar a los piragüistas de Castilla y León en esa cita mundial. Cuatro hombres, en cuatro modalidades diferentes, estuvieron en la cita de Bélgica. Juan Manuel Sánchez dobló pruebas al participar en el K-4 (500 y 1.000 metros) y K-1 (500). En el barco

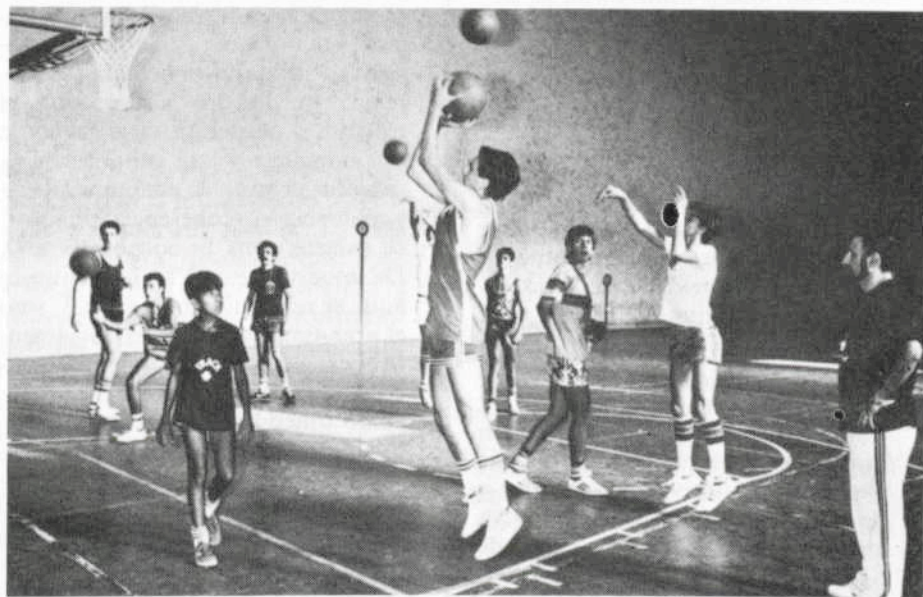
grande formó equipo con el zamorano Román Mangas, en una embarcación joven y con posibilidades de futuro si se trabaja de firme. Su actuación en Malinas fue floja, no superando en ninguna de las carreras las semifinales.

El segundo barco español con un puesto destacado fue el K-2 de Pedro Alegre y José Reyes, séptimo en quinientos metros. En 10.000 metros la mala suerte se cebó en los españoles, cuando iban en inmejorable posición. Un encontronazo con otra embarcación les llevó a tener que abandonar la prueba.

Había muchas esperanzas puestas en el C-2 de Narciso Suárez y Mínguez, después del bronce olímpico. Sin embargo, este año, con mucha mayor competencia por la participación de los países del Este, y un menor tiempo de adaptación entre los dos palistas y el barco, les privó de acceder a las finales de las dos pruebas en las que tomaron la salida. En 500 metros, donde sus posibilidades podían ser mayores se encontraron en la semifinal más dura, que les cortó cualquier aspiración.

Al sol del verano nuestros palistas lucharon en el Mundial.

MARI CARMEN DIAZ



«NUEVOS VALORES»

DE BALONCESTO SE CONCENTRARON EN SORIA

En la Concentración de Baloncesto, celebrada el pasado verano en la Residencia Juvenil «Gaya Nuño», de Soria, tomaron parte 48 niños y niñas —a partes iguales— nacidas en los años 70, 71 y 72, y pertenecientes a las provincias de Burgos, León, Palencia, Segovia, Soria y Valladolid.

Durante quince días se llevó a cabo un trabajo progresivo, con sesiones de 6 horas, una de ellas dedicada a la preparación física y el resto a trabajo de fundamentos de baloncesto. Los escenarios de estas sesiones fueron el Pabellón de la Juventud y el de San Andrés, siendo el entrenador-director, Antonio Gómez Carra, de Madrid, profesor de la Escuela de Preparadores, nombrado por el Comité Técnico de la F. E. B. Tuvo como entrenador ayudante a José Luis Calvo Pérez, de Valladolid, y como entrenadores auxiliares a Jesús Pellitero, Manuel Rodero, Carmen Pelayo, Mar Fuente, Francisco González, María Jesús Panizo y Moncho Alarcia.

DE las múltiples facetas que en la actualidad implica y pone en juego el deporte, es la competitividad la que tal vez prime sobre todas las demás, no sólo en el campo de atención del deportista, sino también en la mente de los aficionados que eventualmente contemplan el espectáculo deportivo. Más aún: se considera que sin competitividad ya no hay espectáculo. La meta de «ganar sea como sea», o de batir la marca vigente, de establecer un nuevo récord, de optimizar el rendimiento, como piedra angular de la competitividad, se está convirtiendo con frecuencia en una obsesión que pesa demasiado en el ánimo de los deportistas y de los aficionados, como para poder dedicar el esfuerzo deportivo a la consecución de otros fines no menos nobles del deporte, físicos los unos (incrementar o conservar la soltura, la agilidad, la fuerza, la forma estética del cuerpo) y anímicos los otros (seguridad en sí mismo, energía, paciencia, audacia, perseveración, tenacidad, superación individual, lealtad con el adversario, deportividad). Ya no puede, en suma, confiarse al deporte el desarrollo de ciertas facultades individuales, de ciertas potencias del alma, porque el deporte ya no cumple, como lo hacía, su función de delegar en el cuerpo, de sembrar en el jardín corpóreo de la persona, la semilla de tales virtudes, como no sea la competitividad, ese demonio de nuestro tiempo. El deporte, con ello, se va desvalorizando, y va dejando de ser, como bien definía Giraudoux, una carrera hacia la limpieza, para ser simplemente un instrumento al servicio de la más elemental instintividad de poder y de dominancia, y que en definitiva vendría a rendir culto a las tesis de Schopenhauer, Nietzsche y Adler: Toda la vida, y cómo no, el deporte, al servicio de la lucha depredadora por la prevalencia o por la significación individual.

OBSESION POR EL RENDIMIENTO

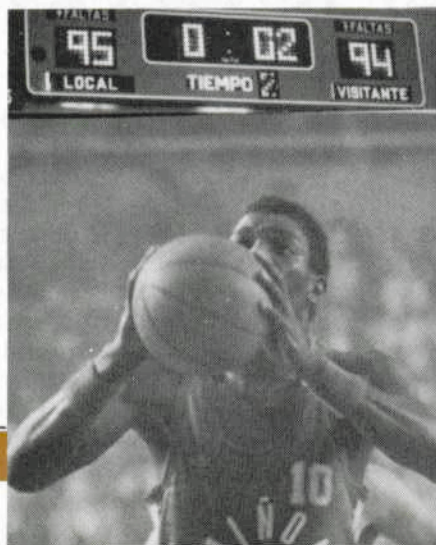
Tal vez algún lector se esté preguntando ya por qué comienzo un artículo sobre el rendimiento deportivo denostando la competitividad, que es al fin y al cabo la dimensión dinámica, relacional, del rendimiento. Pero quiero hacer reparar en dos puntualizaciones que haré. Primera, el rendimiento competitivo nunca

FACTORES PSIQUICOS DEL RENDIMIENTO EN EL DEPORTE

Por
BLAS BOMBIN MINGUEZ*

ha dejado de formar parte consustancial del deporte, de modo que hablar mal del rendimiento en sí, sería menospreciar el deporte, que es una de las actividades más genuinamente humanas, sin una intencionalidad utilitaria inmediata (a diferencia de lo que sucede con el trabajo, o con el ejercicio físico de los animales) y que ennoblece a la persona en tanto en cuanto reafirma y potencia su coherencia psicofísica («mens sana in corpore sano»). De modo que no se ha criticado aquí el rendimiento como tal, sino el «rendimiento», que es obviamente el exagerado culto al rendimiento competitivo, cuando se le toma como único fin y no como producto final consecuente, con claro menoscabo para los demás componentes del deporte, no menos importantes. Segunda, y con ella inicio la cuenta de los factores psíquicos más

El exceso de expectativa por un resultado suele generar angustia, tensión emocional, nerviosismo y con frecuencia agarrotamiento neuromuscular.



influyentes en el rendimiento, la preocupación obsesiva por el rendimiento es un factor negativo en sí para el propio rendimiento, de modo que me atrevo a afirmar, a riesgo de ser tildado de lapidario, que cuando sólo (o sobre todo) se busca rendimiento competitivo en el deporte, ni rendimiento se encuentra; ya que el exceso de expectativa por

un resultado suele generar angustia, tensión emocional, nerviosismo y con frecuencia agarrotamiento neuromuscular. Tal vez, teniendo en cuenta este factor de la «obsesión por el rendimiento», puedan explicarse muchos fracasos deportivos individuales (entre nosotros, de algún notable ciclista, de algún destacado corredor de medio fondo) e incluso colectivos (¿se acuerdan de los fracasos de la Selección española de fútbol durante los Mundiales del 82, que se atribuían a un exceso de responsabilidad?). Por ello, señores deportistas que quieran rendir al máximo, no piensen ustedes tanto en el resultado final de su acción deportiva, como en su fin único, y atiendan más, por favor, al conjunto de los factores que darán como consecuencia, sin apenas proponérselo, un resultado competitivo. El buen resultado deportivo, como el buen dormir o el remate satisfactorio de un acto amoroso, no son sino la consecuencia última de una conjunción de vectores en funcionamiento armónico y coordinado. Que nadie espere dormir bien, u obtener un buen resultado en un acto deportivo o sexual, o de cualquier índole, por el solo hecho de hacer un esfuerzo de voluntad rentabilizado, ya que en un alto grado de probabilidad ésta bloqueará la acción, paralizándola e invirtiendo el resultado apetecido. Es, pues, mejor no pensar en ello.

Ahora bien, la preocupación por el rendimiento, con la tensión emocional que conlleva, es una actitud normal en todo deportista, como es normal en todo estudiante frente a un examen. Lo que hay que combatir es, pues, el exceso de expectativa, para evitar que el stress nervioso concomitante pueda alcanzar niveles de agarrotamiento y paralización. De ahí que, siempre que se pueda tener razonablemente un efecto contraproducente de la preocu-



pación sobre el resultado, convenga neutralizarlo mediante técnicas de relajación concentrativa, entre las que ha alcanzado notable predicamento, por su sencillez y eficacia contrastada, el entrenamiento autógeno de Schultz, que todo deportista debería conocer y practicar.

El deportista necesita de un estado previo óptimo de equilibrio, serenidad y predisposición, para arrancar el rendimiento máximo a su acción deportiva. En una actividad como el deporte, que se basa en la insoluble unidad alma-cuerpo, para ponerla a prueba y a la larga potenciarla, cualquier alteración del necesario equilibrio emocional puede repercutir negativamente en el rendimiento global del deportista. Obviamente, son muchas y muy complejas las perturbaciones emocionales y mentales que, procedentes de su vida afectiva, personal y familiar, pueden incidir sobre el deportista para condicionar su rendimiento, pero por ahora quiero referirme solamente a los aspectos que puedan relacionarse más notoriamente con la dinámica intrínsecamente deportiva, bien derivándose de la preocupación obsesiva por el rendimiento, primer factor comentado, o bien sumándose a ella de forma independiente y por diferente camino.

Por su relación de proximidad intencional con este primer factor referido, hay que empezar por reseñar aquí algunas conductas o tácticas deportivas que, inspiradas también en la preocupación obsesiva por el rendimiento, pueden llegar a convertirse en peligrosos o cuando menos polémicos hábitos dirigidos a potenciar sustancialmente el rendimiento, aunque no siempre, o casi nunca, lo consigan.

Uno de estos hábitos, el «doping», en sus múltiples modalidades, tanto de productos legales como ilegales, debe desestimarse abiertamente, y proibirse como antidportivo, porque exprimir al máximo la capacidad de rendimiento a expensas de algún fármaco estimulante constituye, a parte de un riesgo reprobable para la salud, un engaño éticamente inaceptable, del que todo buen deportista debería avergonzarse, y que no puede entretenernos más que para mencionarlo de pasada y denunciar su lamentable prevalencia en determinados ámbitos deportivos.

LA CONCENTRACION Y LAS CONCENTRACIONES

Otra de estas tácticas, también discutible en cuanto a sus resultados prácticos, aunque incontestablemente lícita, es la llamada «concentración deportiva», o por mejor decir, que es como más frecuentemente se practica, el «aislamiento concentrativo», que en ciertos sectores del deporte está haciendo furor en demasía, hasta propiciar la fácil ironía que del deportista ausente del campo deportivo puede hacerse, en el tópico sentido de «estar concentrado», a semejanza con el ejecutivo que puede faltar tranquila, indefinida e impunemente de su habitual despacho de trabajo bajo el pretexto de «estar reunido».

La concentración psíquica del deportista de cara a una confrontación competitiva es, ya lo hemos dicho, conveniente e importante, porque permitir una dispersión de su atención hacia otros intereses extradeportivos de su vida privada podría ser nefasto en cuanto a su resultado. Pero una cosa es evitar la dispersión anímica del deportista con frivolidades varias en la fase inmediatamente previa a su hipotética competición trascendental, y otra bien distinta pretender una desconexión tan radical del deportista respecto al resto de su vida extradeportiva, que ello depara por contra una situación artificiosa y stressante, imposible de neutralizar con las técnicas de relajación que suelen aprovecharse para aplicar, y de efectos comparables a los de un estimulante anfetamínico para el estudiante. Y de la misma forma que al estudiante la droga estimulante a veces le puede provocar lagunas en la memoria que hagan contraproducente su efecto práctico, también para el deportista una concentración, orquestada con toda clase de rigores preventivos de aislamiento, puede generar igualmente una desmesurada expectativa, con la secuencia dinámica consabida de la angustia subliminal, el nerviosismo (pese a todas las relajaciones técnicas que se intenten) y el agarrotamiento o bloqueo neuromuscular.

Y es que, así como a un buen estudiante la expectativa de un examen inminente le aporta por vía natural (si es que puede admitirse como natural el examen) el nivel apropiado de stress para mantener

alerta su atención activa, y consiguiendo para obtener una intensificación óptima de su capacidad de esfuerzo intelectual, o lo que es equivalente, de su «performance» o de su rendimiento práctico, también el buen deportista, con un acontecimiento competitivo a la vista, experimenta, por mecanismo espontáneo, un incremento considerable de su dotación de energía vigilante, de su concentración específica hacia el momento decisivo de la prueba o partido, con la consecuencia de un acaparamiento prioritario de su atención, o incluso de un abstramiento excluyente de todo cuanto pueda quedar fuera del campo de su interés estrictamente de-

● *La moral de victoria es básicamente preparación y trabajo, o simplemente entrenamiento.*

portivo. Es la selección espontánea de la mente por el interés, o la concentración natural, que explica la característica imagen del deportista, a punto de rendir cuentas de su capacidad, como un ente en estado crítico de alerta, y casi ajeno al mundo que le rodea. O si no, inténtese distraer a un campeón en trance preparatorio de una intervención deportiva importante, a ver si se consigue.

Entonces, siendo esto así, y debiendo suponerlo conocido por los entrenadores, ¿por qué, podría pensarse, esta estrategia tan generalizada de las concentraciones colectivas de todo un equipo? Sin duda alguna, los directores no confían en la ética deportiva de todos sus pupilos, o no les creen suficientemente responsables o capaces de llevar a cabo una relajación individual adecuada, o de someterse a una autodisciplina rigurosa de austeridad fisiológica y economía de esfuerzos, o de abstenerse del consumo, fácilmente asequible, de algunos tóxicos del rendimiento deportivo, como son el alcohol y las drogas. Pero en todo caso bueno sería, y prudente, que sopesaran los pros y los contras de una medida colectivizadora, que anula los mati-

ces y características diferenciales de los individuos componentes, y sobre todo el efecto sobre todos y cada uno de ellos de una posible duración excesiva de tal estrategia. Por eso, y resumiendo la cuestión planteada sobre la conveniencia o no del ostracismo concentrativo para los equipos deportivos, diré que a mi juicio sólo es recomendable cuando sus condiciones ambientales no rompan la natural armonía o equilibrio de la vida cotidiana de los miembros del equipo, y siempre que no se vaya a vivenciar por la totalidad o parte significativa de los interesados, como un artefacto impuesto cuyo stress resultante supere los beneficios de la desconexión preparatoria. De ahí que, ante la falta de unanimidad de criterios, razonablemente analizados, sea preferible abstenerse del retiro concentrativo en bloque, confiando al pun-donor deportivo de cada cual su propia concentración, actitud ya adoptada por algunos conspicuos entrenadores, como, entre otros, el seleccionador nacional de baloncesto, Antonio Díaz Miguel.

RECURSOS ESOTERICOS

Por su escasa seriedad, dudosa eficacia y execrable ética, aunque se hayan detectado y denunciado incluso a nivel de algún campeón, tampoco quiero dedicar a las programaciones parapsicológicas, o conjuros mágico-demoníacos (mal de ojo, etc.), más que una breve mención, siquiera para significar su naturaleza antideportiva y su condición de «tácticas de vía estrecha», con las que a veces pretenden introducirse o afincarse en el mundo deportivo algunos advenedizos, indignos de hollar los terrenos o las pistas de juego. También traducen, tales prácticas, una excesiva preocupación por el rendimiento, derivada hacia el cauce de la parapsicología cuando asienta en personalidades primitivas, demasiado predisuestas a entender los resultados de las competiciones deportivas como el fruto de una combinación mágica, pero susceptible de ser manipulada y dirigida, de fuerzas y poderes misteriosos u ocultos. Y aunque las prácticas de los rezos, las encomendaciones, los ceremoniales y demás liturgias de connotación religiosa obedezcan a inspiraciones,

motivaciones o planteamientos diferentes, no dejan de reconocer un principio común, que enraiza con el trasfondo mágico-creencial del ser humano. Por lo cual, sin descalificar tales actitudes, que pueden ser simplemente complementos o toques esotéricos de la preparación de determinados deportistas, y no elementos sustitutivos del esfuerzo personal, me permito recordar el enjundioso proverbio de nuestro refranero popular de: «A Dios rogando...».

MORAL DE VICTORIA

Uno de los aspectos psicológicos relacionados con la dinámica deportiva que más influye en el rendimiento es la llamada «moral de victoria», o confianza ciega en el triunfo, que en principio puede parecer un factor próximo al anterior, de obsesión por el rendimiento, pero que en realidad no sólo tiene de común con él la postura de anticipación mental del resultado, ya que si para la preocupación obsesiva el estado emocional básico es de inseguridad, incertidumbre, falta de confianza, pesimismo o temor (referido sobre todo al fracaso), en este caso de la moral de victoria es justamente el contrario, de seguridad, certidumbre, confianza, optimismo y fe absoluta, que natural-

● *En deporte nadie puede vivir de las rentas del pasado.*

mente se refiere no al fracaso, sino al éxito.

Pero la moral de victoria, esa savia vivificadora que a veces corre por las venas del deportista, no suele ser un sentimiento infuso o un fluido llovido del cielo, sino que mana directamente de una fuente que los ingleses y americanos llaman «training», y que es básicamente preparación y trabajo, o simplemente, entrenamiento: el padre, si es adecuado, de tantos y tantos éxitos deportivos. Y que no es sólo, como a primera vista pudiera parecer, una mera sucesión repetitiva de ejercicios preparatorios, porque en el espíritu de la repetición mecánica late una clave psíquica de virtudes intermedias como son la paciencia,

la tenacidad y la perseverancia, que abonan el terreno anímico del deportista para que en él nazca, como sentimiento culminante casi inevitable y necesario, la fe en el triunfo. Este proceso, que admite el parangón ilustrativo de la incansable hormiga trabajadora pero al final inequívocamente totalizadora de sus propósitos, es decir, vencedora, hace del deportista (del buen deportista, se entiende) un virtuoso de la estrategia existencial, un mago providente del futuro, un cosechador de triunfos erigido sobre un sembrador de sacrificios, y excluye del círculo deportivo a todos cuantos de alguna manera puede decirse que están afectos del mal de la impaciencia, que no están predispuestos a dosificar o a sembrar el esfuerzo en espera del resultado, o que se conforman con resultados mediores presentes con tal de eludir el trabajo de gestar mejores resultados futuros. De ahí que apenas se recluten en el mundo deportivo personas vividoras en demasía del presente, como los psicópatas, los alcohólicos o los drogadictos; de ahí también que para la rehabilitación de estos enfermos se aconseje como antídoto el deporte, la terapia ocupacional deportiva; y de ahí, igualmente, que se prohíba al deportista la sola iniciación en el consumo de alcohol, como de cualquier clase de drogas, que esclavizan y condenan a los usuarios a un presente seductor y placentero pero totalmente cerrado de perspectiva hacia el futuro.

Cuando la moral de victoria no asienta sobre esa base meritoria de un laborioso y concienzudo entrenamiento, es decir, cuando no es legítima, puede convertirse en fatuidad pretenciosa, cuyo resultado suele ser el más estrepitoso de los fracasos, porque ni siquiera se espera ni aun se concibe, bien que se merezca. Con ello queda tácitamente dicho también que la moral de victoria, para ser legítima y fundada, y por tanto efectiva, ha de fraguarse sobre una preparación previa que además de ser concienzuda sea inmediata y actualizada, porque si no, se convierte también en ilusión vacua. Significo lo de inmediata y actualizada porque igualmente conviene recalcar que en deporte nadie puede vivir de las rentas pasadas, de modo que quienes, envanecidos por el éxito, basando por cierto en el trabajo, se

duermen en los laureles, se relajan, y descuiden la actualización de su preparación, pueden verse, como un Legrá o un Perico cualesquiera, destronados de su podium de la noche a la mañana.

Otra modalidad espúrea, y también contraproducente, de la moral de victoria, es la moral ostentatoria, presuntuosa o exhibicionista, equiparable a la fanfarronería, con la que se busca, a falta de mejores armas propias, minar la moral del contrario, pero que difícilmente puede alcanzar en éste credibilidad, y por tanto efecto intimidatorio, a no ser que su preparación sea asimismo deficiente, y su escasez de autocrítica rayana también con el histrionismo; en cuyo caso puede asistirse, como de hecho ocurre con frecuencia lamentable, a favor de la complicidad de los medios de comunicación, que actúan como caja de resonancia, a una grotesca pelea dialéctica, a una guerra sucia de nervios, de aire más circense o clownesco que propiamente deportivo.

COMPLEJO DE DERROTA

La contrapartida, o el negativo, de la moral de victoria es la «moral encogida», la «contraritis» o el «complejo de derrota», que consiste en un encogimiento del ánimo del deportista por anticipación mental del resultado negativo, y que a veces también da lugar a la obsesión por el resultado que comentábamos con anterioridad. Suele estar originado, este acomplejamiento, en una insuficiente preparación técnica, que es la madre de la inseguridad deportiva, o también, no cabe duda, en una conciencia realista o excesiva de las propias limitaciones, en contraste con una frecuente sobrevaloración del adversario, en quien suele verse a su «bestia negra» o a su verdugo. Si esta actitud derrotista no propicia secundariamente un esfuerzo tenaz de superación o inclu-

- *La insuficiente preparación técnica, madre de la inseguridad del deportista.*

so de sobrecompensación, tan propio del deportista, suele conducir al «entreguismo», es decir, a la dimisión del esfuerzo con sometimiento al contrario como víctima propiciatoria, o incluso, cuando su titular no sintoniza adecuadamente el «espíritu deportivo», al abandono, ya que la timidez o el complejo de inferioridad no encajan, como sentimientos estables, dentro del mundo del deporte.

No debe confundirse con este temple anímico timorato de algunos deportistas la actitud de respeto al

- *Respeto al adversario: en deporte no hay enemigo pequeño.*

adversario, que en deporte, como en la vida, es una medida de prudencia y cautela con la que al mismo tiempo que se le demuestra al contendiente la consideración debida, se evitan las sorpresas o «campanadas», tan frecuentemente protagonizadas por modestos competidores que a priori aparecían en el escenario deportivo como víctimas incuestionables, y que confirman la tesis,



El ciclista Fredy Maertens en una de las sesiones exorcistas a las que se ha sometido. Es una muestra de excentricismo de este corredor, que fuera destacada figura.

olvidada por los «grandes» con demasiada frecuencia, de que «en deporte no hay enemigo pequeño».

De todo ello se deduce que la moral de victoria (y en consecuencia el triunfo) no admite otros elementos constitutivos que el trabajo y la satisfacción y la confianza que de él se derivan, y que tampoco necesita de su exhibición táctica como arma, porque en sí es autosuficiente y no precisa de otra trascendencia que la que de su presencia real se desprende.

Sin embargo, cabe objetar, no es igual laboriosidad de preparación a moral de victoria. Efectivamente, así es, porque una preparación concienzuda, llevada a cabo por un deportista de carácter pesimista, puede no dar lugar fácilmente al desarrollo de una moral de victoria; como también ocurre que un deportista de carácter optimista puede llegar a portar moral de victoria sin una preparación suficiente. Sin duda alguna, aquí se inserta el papel regulador de la experiencia, que termina por dar a cada cual lo que se merece. Y la experiencia se va acuñando y atesorando con perseveración, con tenacidad, cualidades que, como ya se ha dicho, casi nunca faltan en el buen deportista. Por todo ello, es importante saber crear el clima deportivo propicio al desarrollo de la mencionada moral de victoria; un clima que se resume en el espíritu de participación, con aportación del máximo esfuerzo personal posible para dar curso satisfactorio a las propias facultades y aceptación a priori del resultado, sea el que fuere. Este clima a veces se resiste a hacer su aparición en escena, en el periodo previo al acto deportivo, y ello puede requerir la intervención especializada de un psicólogo deportivo, pero es conveniente que el propio deportista aprenda a rodearse de ese caldo de cultivo del éxito que es el lema de «lo importante es participar...» después de haber apurado al máximo el mejor de los esfuerzos en la preparación, en el entrenamiento. Es así como puede asegurarse que un buen deportista, con su entrenamiento adecuado y su moral de victoria unidos, jamás será vencido... ¡aunque el resultado le sea adverso! Es la grandeza principal del deporte, para el que ganar es participar.

* Blas Bombín Mínguez, es Doctor en Psiquiatría.

Objetivos y contenidos en la programación

¿TEORIA O PRACTICA?

Por RAMIRO JOVER RUIZ

LA Educación Física desarrolla, despierta, pone en juego los esquemas y patrones motores, los diversifica y adapta a diversas situaciones, creando otros nuevos y automatizando reacciones a diferentes estímulos.

Alcanzada la maduración, la Educación Física persigue la puesta en juego de todo el desarrollo anterior, aplicándolo a situaciones más o menos prácticas que exijan la coordinación de diferentes esquemas, aumentando la multiplicidad de sus combinaciones y enmarcándolas en el ámbito del alto rendimiento, especialmente en la práctica deportiva.

Todos estos pasos están fundamentados en la educación integral del alumno. El movimiento en nuestro caso, busca la integración del individuo en la sociedad, al conseguir una correcta interrelación del trinomio «yo corporal», el «mundo de los objetos» y el «mundo de los demás». Cualquiera de los tres factores, si no se desarrolla adecuadamente, influye en los demás provocando trastornos que conducen a un retraso en su evolución. Suponiendo una correcta educación psicomotriz, la labor del educador continúa, procurando al niño un mayor número de vivencias corporales y de movimiento posibles, así como una adecuada estructura corporal que pueda afrontar las exigencias del cúmulo de experiencias que ha de vivir. Estas tareas motrices que el educador físico propone a sus alumnos son de carácter utilitario, práctico y persiguen adaptarse a la evolución del joven, provocando reacciones de carácter socializador, psicológico, intelectual, etcétera.

Especialmente en las últimas etapas del proceso escolar, la enseñanza se va sistematizando en orden a buscar una mayor participación del alumno en el desarrollo y aplicación de los planes de trabajo adecuados a su edad. El alumno va adquiriendo mayor responsabilidad al concretar por sí mismo dónde, cuándo y cómo, va a realizar sus tareas. De un lado, ha de tomar decisiones que afirmarán su personalidad y le motivarán, al quedar patente que, el sujeto de la enseñanza es el mismo y el plan de trabajo se adecúa a sus posibilidades e intereses: de otro, la actividad intelectual se pone en juego al conformar por sí mismo, bajo la adecuada supervisión del educador, los planes parciales del desarrollo de las cualidades.

El alumno, de esta forma comprende mejor la finalidad de la ejecución de las tareas motrices, apreciando que su trabajo no se dispersa en un grupo demasiado numeroso, vislumbrando el porqué se operan en él cambios deseables en los aspectos físico, emocional, social e intelectual.

En la práctica, el proceso educativo en la Educación Física viene a cerrarse aquí, al concluir el alumno la escolarización. Está preparado (adecuado) para enfrentarse a las exigencias de relación que la sociedad le exija en diferentes campos y su formación corporal y desarrollo físico serán soporte de esas reacciones.

Las experiencias vitales de movimiento, hasta el momento adquiridas, no se perderán, teóricamente, nunca. El

cerebro ha almacenado cuanta información ha vivenciado el cuerpo y en su momento la utilizará para lograr otras combinaciones, otros tipos de automatismos, que logren rendimientos más óptimos. Esto, generalmente se consigue mediante el entrenamiento y la práctica deportiva. Ahora bien, hemos de preguntarnos ¿qué ocurre cuando nuestro alumno no tiene tendencia hacia el deporte o no tiene posibilidad de practicarlo? Si el proceso educativo ha sido adecuado, habrá creado hábitos impercederos en su persona y, obviamente, sentirá la necesidad y tendrá la motivación suficiente para seguir cuidando de su «yo corporal». Por medio de un adecuado equilibrio fisiológico, un correcto mantenimiento de sus habilidades y el debido acondicionamiento físico, pretenderá afirmarse en el medio más directo de relación con el mundo y los demás: su propio cuerpo. Actuando al margen de los equipos deportivos, no tendrán una dirección autorizada, un control de su trabajo como el que, hasta este momento, ha disfrutado y no podrá por menos que preguntarse: ¿Cómo hacerlo?

Y es que, si bien con nuestra educación hemos dotado al alumno de semillas, no le hemos enseñado cómo plantarlas. Entiende el ejercicio físico como necesario para su bienestar físico y psíquico y tal comprensión le lleva a la puesta en práctica de los términos de su convencimiento, hasta que se topa con la imposibilidad de una aplicación racional. No cabe duda, pues, que hemos de evitar estas situaciones que pueden apagar luminosas llamas y quebrantar voluntades que trabajan de firme para conseguir... ¿qué?

Por tanto, hay que considerar la necesidad de impartir en los últimos cursos escolares los elementales conocimientos básicos para poder «planificar» el desarrollo de las aptitudes físicas, a nivel personal dentro del ámbito del mantenimiento; dotar al alumno de medios prácticos (sistemas que diversifiquen sus formas de trabajo) evitándole la rutina, hacerle conocer los grandes grupos musculares y sus funciones que le permitirán trabajar de forma específica en los casos que así lo requieran o desee.

No vamos a formar nuevos adecuadores físicos, sino tan sólo proporcionar el bagaje teórico elemental para su desenvolvimiento fuera de la escuela. Esta, al fin y al cabo, tiene como objetivo conseguir una persona independiente que pueda romper los lazos y actuar como tal.

Es por ello que el alumno debe, cada vez más, con esos conocimientos básicos, participar en la confección de su programa, elegir los objetivos de acuerdo a sus intereses, seleccionar los contenidos conforme a sus gustos y desarrollarlos, prácticamente, en su persona, de acuerdo a su propia planificación progresiva. El docente, de lejos, vigilará, reforzará los aciertos, corregirá las desviaciones y formará una persona más libre, que no es otro que el objetivo final de la educación.

Debemos prepararnos para ello.

● **EL ESQUEMA CORPORAL:
LATERALIDAD**

Por Eduardo Alvarez del Palacio

● **DEPORTE Y MUNICIPIO**

Por Antonio Fraile Aranda

● **LA EDUCACION FISICA
EN EL MEDIO ACUATICO**

Por Félix Tremiño

● **INSTALACIONES
DEPORTIVAS**

Por Jorge Zapata Suárez

Coordina: Antonio Fraile

el
esquema
corporal

LATERALIDAD

1. CONCEPTO

Entendemos el concepto de Lateralidad como el predominio de uno de los dos dispositivos, de una mano, de un ojo; lo que determina los diestros o los zurdos manuales u oculares. Existe también, un predominio a nivel de los miembros inferiores en este sentido.

La dominancia lateral de una u otra parte, tiene una gran relación con el medio en que se desarrolla el niño. Ello es debido a los condicionamientos sociales y a la estructuración del mundo, ya que éste se encuentra fundamentalmente montado para los diestros. Por esta misma razón, podemos considerar también, el aprendizaje, como factor condicionante de una u otra dominancia.

Referente a los factores constitucionales que pueden condicionar la Lateralización, no está aún suficientemente demostrado a través de los estudios que, sobre la predominancia hemisférica cerebral, se han llevado a cabo.

Según ZAZZO: «Se admite en general hoy día, que la lateralidad, izquierda o derecha, está virtualmente determinada desde el momento del nacimiento y que ello no es objeto de educación».

Dentro de los casos posibles que podemos encontrar en el campo de la Lateralidad, hemos de distinguir:

1. La dominancia homogénea, derecha o izquierda (caso más frecuente).
2. La Ambidestría (la peor fórmula, la habilidad y la destreza exigen una lateralización definida derecha o izquierda).
3. La Lateralidad Cruzada, (la mano y el ojo predominantes no son del mismo lado).
4. Lateralidad Invertida (empleo preferencial de la mano derecha en los niños que antes fueron zurdos).

Estas dos últimas formas, pueden ser causantes de ciertas alteraciones psicomotrices.

5. Predominancia Mixta e Incompleta (preferencia de la mano, del ojo o del pie, no constantes).

Antes de pasar a ver la Evolución de la Lateralidad, exponemos algunas de las formas ideales para conocer el predominio.

Existen tres Métodos:

1. La información por parte de los padres a cerca de la mano preferentemente usada.
2. Anotación sistemática del lado dominante manifiesto a lo largo de los diversos gestos o acciones pedidos durante la ejecución de la propia clase.
3. Test periódicos de Lateralidad: Existe un conjunto de pruebas suficientemente fiables, a través de las cuales es posible detectar una u otra dominancia.

EVOLUCION DE LA DOMINANCIA LATERAL

1. En las primeras semanas de vida, es posible observar una cierta dominancia a través del Reflejo del Cuello, según GESSEL.

2. Un estudio de LAUNAY demuestra que la predominancia lateral derecha o izquierda, se manifiesta de forma bastante precoz, y que es observable a partir del cuarto mes.

3. A los 3 ó 4 años, aparece, de forma definitiva, afirmada la Lateralidad.

AJURIAGUERRA y DIATKINE, clasifican a los niños de esa edad en tres grupos:

- DIESTROS, homogéneos y definitivos, los más numerosos.
- Niños con tendencia a servirse de la mano izquierda, que luego se lateralizarán progresivamente a la derecha.
- ZURDOS homogéneos, muy poco numerosos.

Ante esta exposición, nos encontramos, desde el punto de vista pedagógico, ante la pregunta ¿qué debemos hacer con los niños mal lateralizados? Una idea clave: **CONFIRMACION DE LA LATERALIDAD, SEA EN UNO U OTRO LADO.**

De forma que, cuando la lateralización sea indecisa, será una buena pauta de conducta el definirla sobre la parte derecha.

En el caso de Lateralización hacia el lado izquierdo, la conducta será alen-

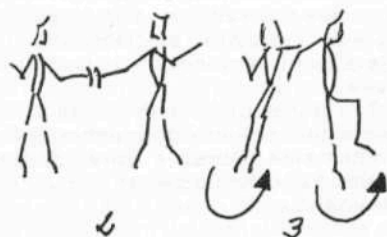
tar esa lateralización, mentalizando al niño de que ello no es causa de inferioridad respecto a los diestros.

2. DESARROLLO PRACTICO

A) INDUCCION:

a) Descripción: Por parejas y en contacto lateral:

1. Tratar de llevar al compañero al otro lado del gimnasio.
2. Lo mismo, pero empujando con la mano.
3. Partiendo de la posición inicial, uno trata de separarse y el otro de mantener la posición de hombro contra hombro.



b) Observaciones:

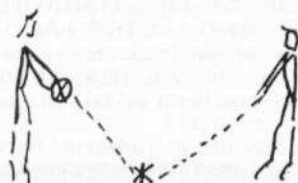
1. Le vamos a proporcionar al niño la oportunidad para que use el lado corporal que más le guste, es decir, el que considere el más fuerte, el más hábil o que en suma le sea más cómodo.
2. Hemos de utilizar este juego como muestra de observación.

B) DESCUBRIMIENTO

1. Con una mano lanzar la pelota y cogerla. — Mantenerla en el aire golpeándola.



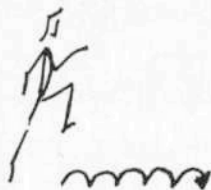
2. Uno frente a otro, pasarse al bote, sin fijar el lado ni la mano.



3. Pasarse el balón con el pie. El balón no debe despegarse del suelo.



4. Saltos con un solo pie sobre el suelo.



C) TOMA DE CONCIENCIA

1. Lanzar y tomar con la mano distinta a la que lo ha hecho en el descubrimiento. Después con la mano más hábil.

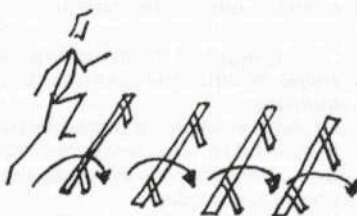


2. Pasar el balón al compañero al lado y con la mano que indique el Profesor, con bote.
3. Soltar el balón con una mano y darle con un pie; sin que caiga al suelo, volver a cogerla con la misma mano. Cambio de lado.



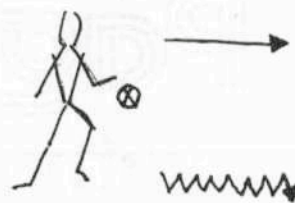
D) CONTROL

1. Pasar bancos colocados horizontalmente o pisar con el mismo pie y uno con la otra pierna.



2. Trasladarse lateralmente, botando la pelota con la mano de lado hacia el que nos trasladamos. Con la mano que queda atrás.

Realizarlo dos veces al lado que queremos fijar, por una al otro lado.



3. Desplazamiento intentando llevar siempre la pelota junto al pie. Hacerlo de frente y de lado.



E) RELAJACION

Intentar la localización de las sensaciones a fijar con mayor intensidad y precisión sobre un lado determinado.

Por medio de concentración-desconcentración:

- brazo-pierna del mismo lado, cuatro veces al lado que queremos fijar, por una al otro lado.

EDUARDO ALVAREZ DEL PALACIO

programa modelo de gestión para municipios

Por ANTONIO FRAILE
Lcdo. E. Física

1. MUNICIPIOS PEQUEÑOS

Se caracterizan, aparte de su reducido número de habitantes, por la uniformidad de su territorio, soliendo poseer unos equipamientos básicos.

Es común a todos los municipios pequeños la falta de infraestructura, tanto técnica, como de instalaciones, que permita desarrollar una política deportiva amplia de actividades y de participación, teniendo además el inconveniente de que, si se abre el abanico de esos servicios, la participación deberá ser mínima en todas sus áreas de escolares, juveniles, adultos, tercera edad, por el proble-

ma anteriormente mencionado de su reducida población.

A la hora de abordar un sistema deportivo desde el Municipio pequeño, nos debemos referir a un consejo local en el que la participación de los habitantes, representando las iniciativas de carácter deportivo, sea la base del mismo y en donde los técnicos pocas veces pueden tener un papel de gran significación, ya que el presupuesto económico de esos municipios no pueden llegar para crear una plaza específica de esa función técnica, debiendo recurrir a soluciones de contratación a media jornada, servicios mancomunados de varios pueblos, animadores deportivos a nivel local, apoyos técnicos desde los organismos provinciales (diputación) o regionales (gobierno autónomo), etcétera.

A la hora de poner en marcha el Servicio deportivo local, se tendrá muy en cuenta el conocer, impulsar y coordinar la realidad local (tradiciones y cultura de ese municipio o de esa comarca), tratando de que la oferta pueda llegar a todos, pero partiendo de aquellas actividades consideradas como de mayor arraigo para sus habitantes (se hace imprescindible el conocer los juegos populares y tradicionales, que en cada región y pueblo han practicado los antepasados).

A otro nivel, el problema de instalaciones hace que se deba huir de los planteamientos clásicos de la construcción de un pabellón polideportivo que, tanto por su coste en la edificación, como su posterior mantenimiento, tanto económico, como de actividades, se hace poco rentable. Por lo tanto, se hace preciso un cambio radical en la mentalidad y filosofía de esos equipamientos, debiendo ir al uso de los espacios naturales, de los cuales el medio rural está tan repleto, sacando una máxima rentabilidad de esos espacios simbólicos y no convencionales que, desde hace tiempo, la propia población de edad avanzada usaba para sus juegos populares (la plaza del pueblo, la pared de la iglesia convertida en frontón, etc.).

No obstante, esto no quiere decir que no queramos meternos en el tren del progreso, sino que nos adaptemos a la situación real socio-económica de nuestro país y de las diferentes zonas rurales, sacando primero el máximo rendimiento a lo existente, para luego comenzar con planes de construcción de equipamientos básicos y, en la mayoría de los casos, buscando soluciones mancomunadas, poniéndose de acuerdo varios municipios y estableciendo instalaciones de máxima utilidad para la zona.

Debemos insistir que el problema no es construir la instalación, que también lo es, sino el mantenerlas y sacarles un rendimiento en su uso. Creemos como prioritario que, en las instalaciones de que se disponga, se establezcan programas de actividades que nos permitan tenerlas abiertas durante prácticamente todo el día/año.

No obstante, la rentabilidad de esa instalación ha de venir por dos caminos:

a) Una demanda de la población, en sus diferentes niveles de edad (escolar, juvenil, adulta).

b) Una oferta de personal técnico, que realizará unas funciones de animador deportivo, que no es preciso que posea una gran especialización en un área determinada, sino que puede canalizar esa demanda, en sus diferentes intereses y edades; y sobre todo por un lado, aprovechar la tradición físico-deportiva o recreativa que tengan sus habitantes y por otro crear unos hábitos de actividad físico motriz en los jóvenes escolares, que serán la base de la actividad deportiva posterior.

Para finalizar, insistimos en el apoyo económico y técnico que deberá venir de los organismos superiores (diputaciones, gobiernos autonómicos...), tratando de ayudar a dar los primeros pasos a esos municipios que carecen, en la mayoría de las veces de la metodología mínima para iniciar unas actividades que son necesarias a todos los niveles. Igualmente estamos convencidos de que, de ese acercamiento y diálogo, vayan surgiendo nuevos proyectos y convenios que faciliten dar el salto del estado de sub-desarrollo en que nos encontramos a nivel rural, en la mayoría de nuestras comunidades, a una mejora de la calidad de vida, en lo cultural, en lo social, en higiénico-corporal, etc.

2. CIUDADES MEDIAS (100 a 250.000 hab.)

Son aquellas poblaciones, capital de provincia o municipios que han sufrido un gran impulso por el desarrollo industrial, que, estando situados en la periferia de las grandes capitales, son consideradas como ciudades dormitorio.

Nos encontramos con unas características clásicas de municipio, con las dotaciones de equipamientos sociales básicos cubiertos a nivel de barrio.

Para desarrollar una política deportiva dentro de este tipo de municipios, se hace imprescindible el dotar de un órgano a nivel municipal de carácter específico, que se encargue de desarrollar esa política, llegando a cubrir a todos los niveles de edad, e intereses de la población, para lo cual llega a ser necesario el descentralizarlo a nivel de barrios, sobre todo en aquellas ciudades que no tengan una homogeneidad de intereses a nivel socio-económico, red de instalaciones o equipamientos, etc., dividiendo esa ciudad y creando núcleos que tengan una capacidad de conexión con esa población, dando posibilidad de recoger las demandas reales y concretas de esos sectores.

Este órgano municipal (Patronato, Fundación o Servicio Municipalizado) tendrá la misión de coordinar las aportaciones de los diferentes núcleos de practicantes de la ciudad, estableciendo la gestión adecuada de recursos, a nivel de instalaciones y actividades.

En estos organismos municipales se hace fundamental la figura del Director-Gerente, con las funciones ya establecidas a nivel de dirección

de los servicios y actividad que tenga establecidos ese organismo, gestión del uso de instalaciones, proyectar el presupuesto anual, vigilar y controlar el cumplimiento del programa de política deportiva, etc.

Igualmente es preciso un Director Técnico, responsable de las labores puramente técnicas de programación de actividades en los diferentes niveles (escolar, juvenil, adultos, 3.ª edad, etc.), tratando de cubrir los aspectos educativos, recreativos y competitivos.

Dentro de las funciones de este director técnico, está también el dirigir y coordinar todo el personal técnico, monitores y animadores, que realizan la labor de ejecución, o llevar a la práctica las actividades en los diferentes núcleos de población.

Si analizamos la situación de instalaciones a nivel municipal en este tipo de poblaciones, la realidad tampoco es muy óptima, pero, no obstante, las soluciones se hacen más factibles por medio de convenios, realizando un programa de aprovechamiento de instalaciones públicas, a nivel de centros escolares de E.G.B., Institutos, Centros de Formación Profesional, instalaciones de centros de enseñanza privada, polideportivos privados, que tienen un horario de funcionamiento reducido a unas horas o días determinados, etc.

Asimismo, creemos que es necesario el analizar el uso de zonas verdes, parques, escampados, calles, plazas, lugares que hasta ahora no han obtenido un uso de máxima rentabilidad.

Otro aspecto a tener en cuenta, a nivel de barrio, es el hacer participar en la gestión deportiva a todas aquellas entidades, asociaciones y clubs que tengan algo que ver con el desarrollo cultural del ocio y tiempo libre. Debemos abrir nuestra oferta deportiva a la ocupación del tiempo libre, mediante el movimiento y la actividad físico-deportiva, crear, sugerir, apoyar iniciativas que favorezcan ese objeto.

Las iniciativas en el barrio deben pasar por una política global de actividades, tratando de conseguir un desarrollo educativo e integral de la persona en sus diferentes edades.

Se ha de hacer un llamamiento especial a la creación de actividades en el periodo de 14 a 18 años, salida de la escuela, y el comienzo del servicio militar o el primer trabajo coincidente con el comienzo de las conductas delictivas, drogadicción, males de nuestra juventud, en la cual ellos son a veces los menos culpables.

El Barrio

Es un área elemental dentro del municipio, con unas características concretas: estructura organizada (Asociación de Vecinos, asociación de padres de los diferentes centros escolares, asociaciones o clubs deportivos-recreativo-culturales, etc.).

Existe un conocimiento de las posibilidades de actuación, de la demanda y de los recursos de una forma cercana e inmediata.

Surgen las necesidades y demandas desde abajo, de una forma real.

Atención a los focos periféricos, barrios que tengan unas características socio-económicas especiales.

3. GRANDES CIUDADES (más de 250.000)

Desde aproximadamente medio millón de habitantes y por encima de esta cantidad.

Las grandes ciudades, no sólo a nivel deportivo, sino en todos los órdenes de administración y organización, precisan de la descentralización total a nivel de distritos o barrios, buscando con ello una mayor operatividad y relación con la población.

De la relación entre los habitantes y la administración local, surge el conocimiento de una demanda real y así poder establecer una política deportiva municipal correcta y equilibrada, tratando de favorecer una forma armónica a todas las zonas.

En razón a esa demanda de las diferentes zonas se establecieron los recursos a nivel de instalaciones, servicios, personal técnico, actividades, etc. que permiten cubrir las necesidades de esa población y creando pequeños núcleos, coordinados y conexonados entre sí.

La dirección técnica de cada uno de esas áreas deportivas, será la responsable de crear la infraestructura suficiente para llegar a todos los niveles de edad, con el mayor número posible de actividades. Los proyectos que se asuman deberán ir dirigidos a una demanda concreta, es decir, que surja de los intereses de los ciudadanos, después de haberse analizado varias opciones, tomar aquella que resulte de mayor atracción y en la que los ciudadanos puedan llegar a sentirse como verdaderos protagonistas.

Un planteamiento especial precisan aquellos barrios o zonas periféricas en donde el nivel socio económico y cultural precisan de la intervención directa del Servicio Deportivo Municipal. Concretamente aquellos barrios en donde predomina el paro laboral y las dificultades por las que se atraviesa, a nivel económico, precisan de soluciones vigentes en el plano recreativo, comenzando con los jóvenes escolares, que, con la ayuda de un animador deportivo-recreativo, puedan comenzar a habituarse por la práctica física-deportiva, con todo lo educativo que ello conlleva (relaciones sociales, comportamiento de grupo respecto a unas normas, ocupación de tiempo libre, educación de la personalidad, etc.).

El tema de las instalaciones exige un tratamiento diferente en las grandes ciudades, en donde se puede caer en peligro de solo buscar aquellos edificios deportivos de cara al espectáculo y alta competición, dejando a un lado las necesidades de los barrios y zonas periféricas.

En la actualidad nos encontramos que en las grandes ciudades el tipo de instalación que se ha ido construyendo tenía una clara finalidad de espectáculo, y sólo era empleada por el equipo de fútbol, baloncesto, balonmano, etc., de máxima categoría..., dejando como evidente que, cuando

se ha construido para la alta competición, se han creado grandes «monstruos de piedra y asientos» faltos de funcionalidad, y en donde unos determinados grupos (escolares, jóvenes, adultos) se han quedado sin poderlos emplear, por no reunir las condiciones básicas para ellos, aparte de los grandes gastos que han supuesto su construcción y suponen su mantenimiento.

la educación física en el medio acuático

Por FELIX TREMIÑO *

1. OBJETIVOS GENERALES Y SU RELACION CON LOS OBJETIVOS EDUCATIVOS

Es importante mantener unos criterios básicos, que creen una filosofía de trabajo y que mantengan una línea de actuación. Las coordinadas dentro de las cuales se medirán los objetivos y los medios empleados para alcanzarlos. Toda acción educativa comporta una idea y un análisis social determinado y se mueve en función de esta idea.

En nuestro caso hemos optado por la creatividad, el no directivismo y la autonomía.

Dentro de este planteamiento, dividimos estos objetivos generales en dos campos perfectamente diferenciados.

A) Sociales y de personalidad:

- Afirmación de su personalidad, al alcanzar el dominio de un medio diferente.
- Ampliación de su capacidad creativa. El juego y su simbología.
- Satisfacción lúdica y disfrute con sus experiencias motrices en el agua.
- Búsqueda de la autonomía grupal, al plantearse sus propios descubrimientos relacionados con el medio-acuático.

Objetivos educativos:

Claramente estos objetivos tienen una tendencia educativa definida.

A través del grupo y del trabajo corporal.

Desarrollar la autonomía, la seguridad del individuo.

Aumentar la capacidad crítica y la búsqueda propia de sus capacidades.

Aumento de uno de los factores primordiales de la inteligencia. Su capacidad de adaptación al medio.

Como se ve, hemos optado por el tipo de enseñanza en el que lo importante es el niño y su momento que ha de vivenciar para decidirse por una de las opciones que se le presentan. Pensamos que la educación avanza en este sentido.

B) Objetivos motrices

Mejora del conocimiento del propio cuerpo-esquema corporal-tono muscular.

Aumento de la seguridad a través del conocimiento del medio acuático.

Mejora de su educación motriz. (Mejorando su capacidad de recepción del mundo exterior, percepciones sensoriales; desarrollando sus habilidades motrices básicas en el agua).

Coordinación dinámico-general:

- Desplazamientos
- Salto
- Giros
- Inversiones

Coordinación dinámico específica.

- Propulsiones específicas
- Equilibrio
- Lanzamientos y recepciones

Aumento percepción espacio-temporal en el medio acuático.

Objetivos relacionados con la educación a través del movimiento en la escuela.

En este aspecto, queremos señalar nuestra idea básica y fundamental de todo Plan Escolar. No se va a enseñar a nadar como objetivo básico. Se trata de ampliar las posibilidades motrices del niño en un medio diferente. La natación ocupará su lugar dentro de los desplazamientos eficaces, pero no son el centro del aprendizaje.

2. TENDENCIAS EDUCATIVAS EN FUNCION DE LOS OBJETIVOS

Plantearse determinados objetivos, condiciona absolutamente el tipo de enseñanza que se va a emplear.

El no buscar una eficiencia en la habilidad concreta del alumno libera la enseñanza de planteamientos excesivamente analíticos y repetitivos, caminos que nos llevarían sin duda a conseguir una mayor aceleración en el aprendizaje, pero que convertirían las habilidades acuáticas en objetivos similares a los buscados por el resto de las materias educativas, sumándose a las presiones ejercidas por la educación en el niño, planteamiento que iría en contra de ese descubrimiento propio del medio acuático en el que pretendemos introducirle.

Esto nos lleva a encontrar tendencias educativas que estén íntimamente relacionadas con los objetivos propuestos. Tendencias que analizaremos en el tercer apartado de metodología.

2.1. Utilización de la actividad acuática como medio educativo. Relaciones entre la vivencia corporal en el agua y la educación a través del movimiento (Educación Física de Base).

Como hemos establecido, buscamos objetivos en el campo motriz que están relacionados con los objetivos de la educación física de base, por supuesto desde el medio acuático.

Puede parecer que la habilidad específica del nado quede relegada a un segundo plano; sin embargo, está introducido como uno de los objetivos más sencillos de alcanzar, si anterior a él hemos ido trabajando en todos los patrones motrices básicos en el agua antes mencionados.

En base al trabajo realizado con los distintos patrones, nos acercamos a los objetivos de la E. F. de base.

Objetivos de la Educación Física de base

Desplazamientos:

- Tipos de desplazamiento (técnicas de nado)
- Diferentes direcciones
- Distintas velocidades (desplazamientos eficaces)

Coordinación dinámica general

Salto:

- Impulsos
- Vuelos
- Caídas

Percepción espacio-tiempo

Giros:

- Sentidos del giro
- Posición corporal
- Distintas formas

Inmersiones:

- Tipos
- Direcciones
- Velocidades

3. DIDACTICA Y METODOLOGIA

Nos encontramos en el aspecto más importante para llevar a cabo o conseguir todos los objetivos propuestos.

Si algún factor va a diferenciar un tipo de trabajo, es la forma concreta de realizarlo para tratar de que ninguno de los objetivos se vea disminuido.

En todo planteamiento teórico de una actividad se tienen en cuenta los factores sociales y de personalidad que hemos indicado en el apartado de objetivos; sin embargo, la realización práctica obliga a olvidar algunos de estos objetivos, culminando la actividad con la consecución de los fines más prácticos. Quizás por esto, la tarea más complicada sea encontrar la metodología adecuada para que prevalezca el fundamento teórico del trabajo.

3.1. Establecimiento de un sistema de enseñanza

Teniendo en cuenta:

a) Objetivos educativos.

Si pretendemos que dichos objetivos tengan su importancia, evidentemente el sistema de enseñanza debe estar cercano

- Libre vivencia de experiencias acuáticas.
- Descubrimiento individual de sus capacidades corporales, realizado por el propio alumno.
- Descubrimiento del grupo y sus iniciativas por parte del alumno.
- Libertad en los medios utilizados para la consecución de determinados fines.
- Respeto por la evolución individual de cada alumno.

Nos acercamos a un sistema de enseñanza:

- Poco analítico (utilizado en determinados momentos, muy globalizado, con objetivos claros, pero con muchos caminos para llegar a él.
- Descubrimiento guiado; el descubrimiento surge del niño.
- Más lúdico y creativo; sin obsesiones por el aprendizaje de técnicas concretas.
- Estableciendo niveles de «performance» para no limitar la evolución de los alumnos.
- Un sistema de enseñanza donde la motivación sea importante, donde la utilización del material no se establezca en función de las necesidades técnicas, sino de las posibilidades que el niño encuentre en él.
- Un sistema que acoja a todo tipo de material alternativo: Cámaras de camión, colchonetas de agua, balones de muchos tamaños, aros, etc.

De esta forma acabamos perfilando un tipo de enseñanza cercano a todos aquellos objetivos que en principio pueden parecer lejanos.

b) La interrelación profesor-alumno

Para que surja una dinámica de relación, el contacto monitor-alumno debe ser prolongado a lo largo del año, intentando que el monitor permanezca con el mismo grupo de niños todo el curso.

Para posibilitar un diálogo en cuanto a la forma de trabajo, que sea el grupo el que indique el camino a seguir, para lo cual debe dársele autonomía y posibilidad de trabajo espontáneo.

c) Momento evolutivo del niño con el que trabajamos.

Valorado, como ya hemos indicado, el momento y la situación que están viviendo, a través de la utilización del juego y su simbología.

Encontrando esas tareas donde el niño pueda dar determinadas soluciones a los problemas que se le plantean, no limitando esa solución a la realización técnica.

d) Por supuesto, teniendo en cuenta las limitaciones externas que deben de interferir lo menos posible en el trabajo.

3.2. Búsqueda de la actividad libre, el no directivismo.

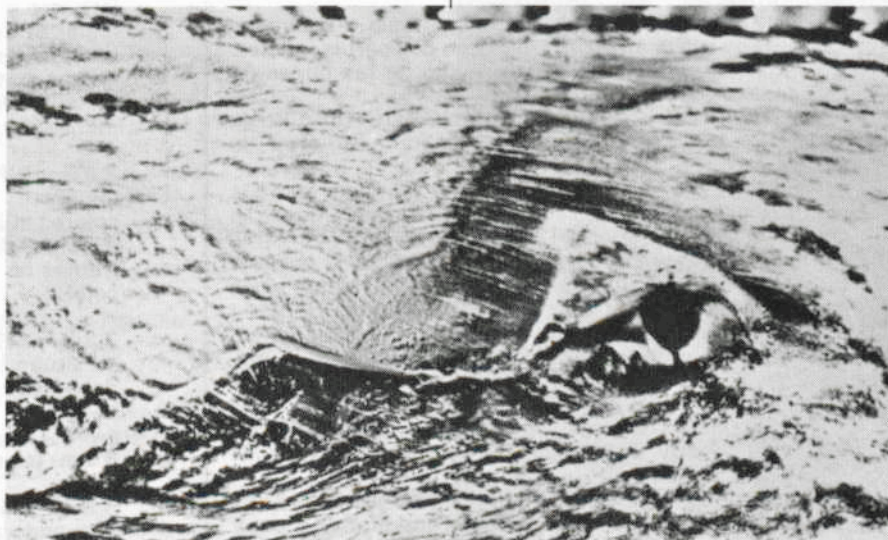
Relación con la consecución de los objetivos:

- Educación activa.
- Consecución de la autonomía grupal.

Todos los condicionantes antes mencionados concluyen inevitablemente en un tipo de actividad, que debe caminar hacia el no directivismo, si se logra introducir a través de las propuestas que se han ido planteando a lo largo del curso una dinámica de descubrimiento de todas las posibles habilidades que se pretenden conseguir.

Si la relación profesor-alumno se ha desarrollado en base a propuestas tanto del profesor como del grupo, estaremos mucho más cerca de conseguir un grupo de trabajo con más autonomía.

* Lcdo. en Educación Física. Coordinador Plan de Natación Escolar en la F.M.D. - Valladolid.



instalaciones deportivas

Por JORGE ZAPATA
Arquitecto

BALONMANO

El balonmano es un derivado de una serie de juegos relacionados con él. Ha sido un deporte eminentemente escolar. En 1925 empezaron las competiciones internacionales y en 1928 aparece la Federación Internacional y el primer reglamento. En 1934 el balonmano a once se convierte en Deporte Olímpico y en 1971 lo hace el balonmano a siete (en sala).

1. EL JUEGO

Consta de dos equipos de siete jugadores que intentan introducir el balón con la mano en la portería del equipo contrario intentando evitar que el equipo contrario marque en la suya.

2. LA INSTALACION

La instalación donde se realiza el juego de balonmano es una superficie plana, rectangular con dos porterías en el centro de los lados cortos del campo.

3. PARTES DE LA INSTALACION

3.1. **EL CAMPO:** La zona donde se desarrolla el juego se denomina Campo. El Campo es un rectángulo de 40 x 20 m. separado 1 m. de todo obstáculo en las líneas laterales (línea de banda) y 2 m. en el fondo (línea de portería).

El campo está pintado con las siguientes líneas (todas ellas incluidas en las medidas generales y con un espesor de 5 cm.):

— **LÍNEAS DE BANDA:** Son las líneas longitudinales y laterales que delimitan el ancho del campo.

El área de juego está delimitada por estas líneas y la línea de portería.

— **LÍNEAS DE PORTERIA:** Son las líneas transversales que delimitan el largo del campo. Junto con las líneas de banda delimitan el área de juego. La línea de portería comprendida dentro de los dos postes tiene una anchura de 8 cm.

— **LÍNEA CENTRAL:** Es la línea paralela a las líneas de portería y que divide al campo en dos partes iguales. La línea central une el punto medio de las líneas de banda.

— **ZONAS DE CAMBIO DE JUGADORES:** Es la zona, en las líneas de banda, delimita el área de portería.

La línea de área de portería está formada por dos cuartos de círculos de radio 6 m. y trazados desde la arista interior posterior del poste de la portería. Se trazan estos cuartos de círculos desde la línea de la portería hasta la perpendicular de la línea de portería que parte desde la cara interior del poste de la portería. Se unen estos dos cuartos de círculo por una línea recta paralela a la portería y que mide el hueco libre de ésta (3 m.).

— **LÍNEA DE GOLPE FRANCO:** Es la línea discontinua paralela a la línea de área de portería.

Esta línea se traza igual que la de área de portería con radio de 9 m. y línea recta paralela a la portería de 3 m. de longitud.

Los trazos de la línea de golpe franco se trazan de 15 cm. de longitud con intervalos de igual longitud (15 cm.).

— **LÍNEA DE 7 M.:** Es un trazo de 1 m. de longitud a 7 m. del borde exterior de la línea de portería y paralelo a ésta.

— **LÍNEA DE 4 M.:** Es el trazo de 15 cm. de longitud delante del centro de cada portería y paralelo a ella. Este trazo está a 4 m. del borde exterior de la línea de portería y sirve para delimitar el espacio de situación del portero en los penalty.



3.3. LA PORTERIA

3.3.1. **LA PORTERIA:** En el centro de cada línea de portería estará situada, sólidamente fijada, una portería de 2 m. de alto por 3 m. de ancho (medidas interiores) y fondo 0,80 a 1 m. La portería está compuesta de un larguero y dos postes sólidamente unidos y del mismo material (madera, aleación ligera o sintéticos). La sección de postes y largueros es cuadrada con las aristas matadas, y de 8 cm. de lado. Cualquier elemento metálico debe estar embutido en los postes y perfectamente enrasado en ellos.

3.3.2. **PINTADO DE LA PORTERIA:** El larguero y los postes están pintados en sus cuatro caras con dos colores alternativos cada 20 cm. y que destaquen sobre el fondo del campo. En los ángulos de la portería, las franjas de colores deben medir 28 cm. y ser del mismo color.

3.3.3. **SITUACION:** En el centro de la línea de portería se sitúan las porterías. La cara posterior de los postes debe estar alineada con el lado posterior de la línea de portería.

Entre los dos postes la línea de portería debe medir 8 cm. (el ancho de los postes).

3.3.4. **LA RED:** La red debe ser de material maleable, formando malla cuadrada de 10 x 10. Estará perfecta-

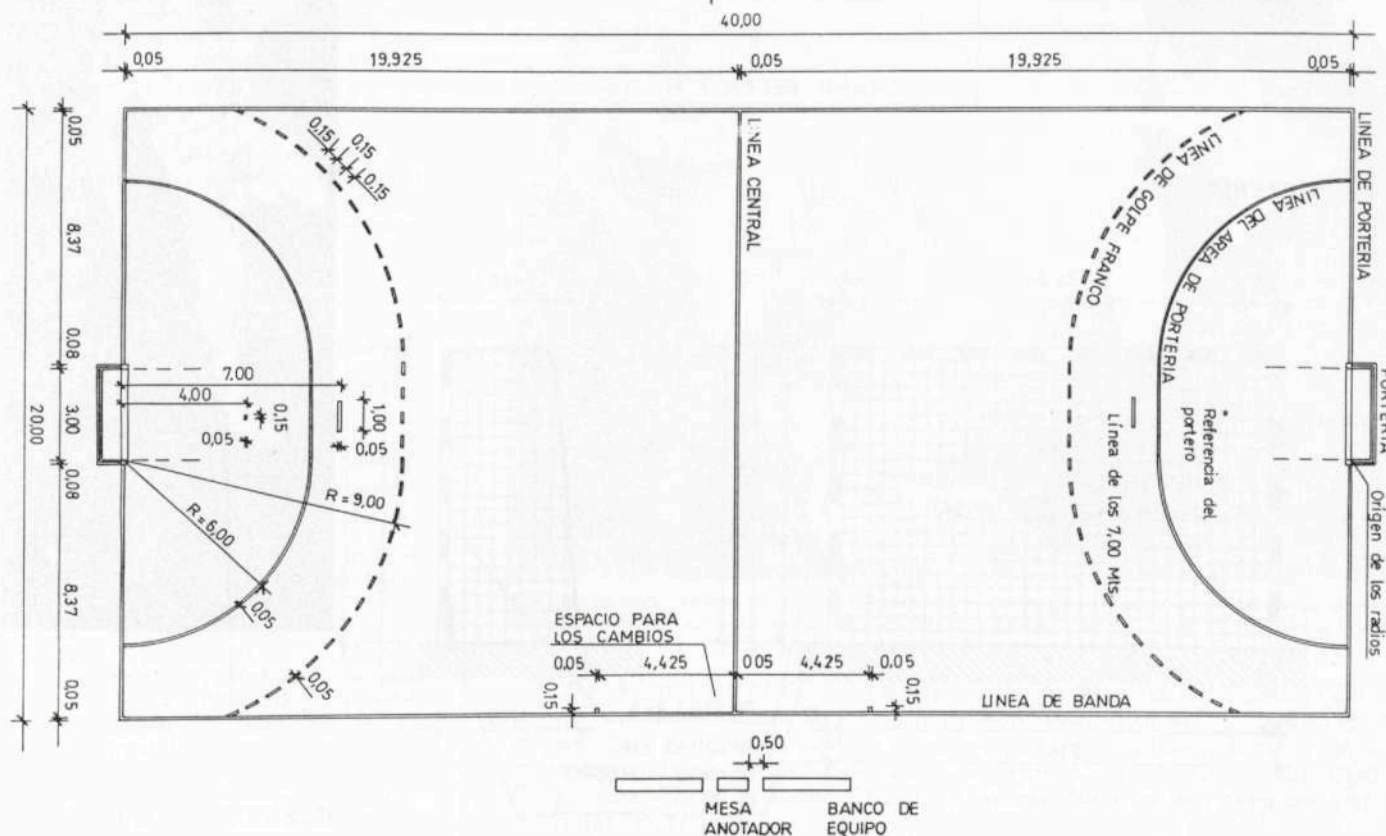
mente sujeta al larguero y los postes, sin que exista la posibilidad de que pase el balón entre ésta y los postes. La malla no estará tensa para así absorber el golpe del balón.



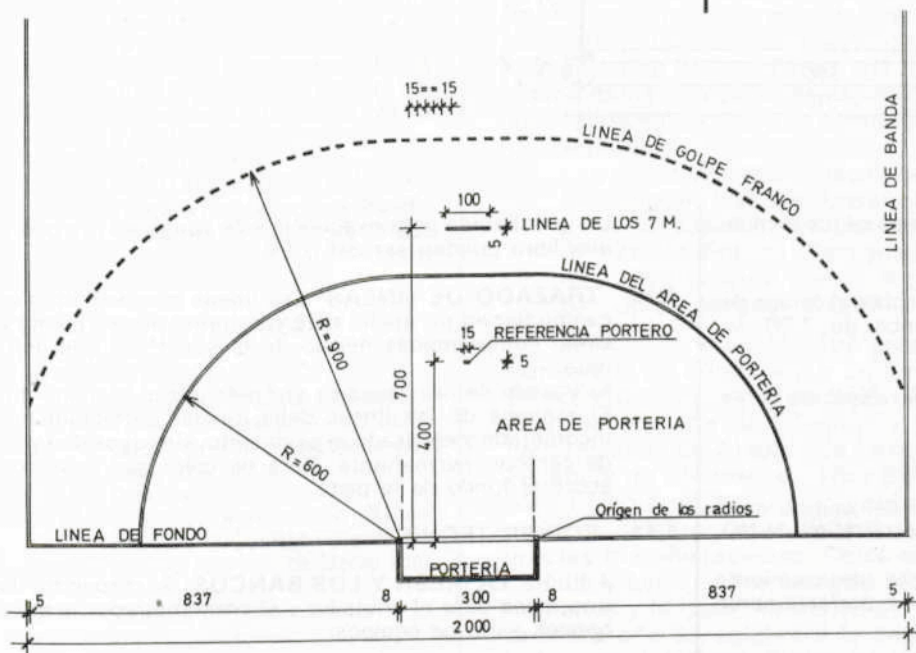
4. INSTALACIONES REGLAMENTARIAS

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

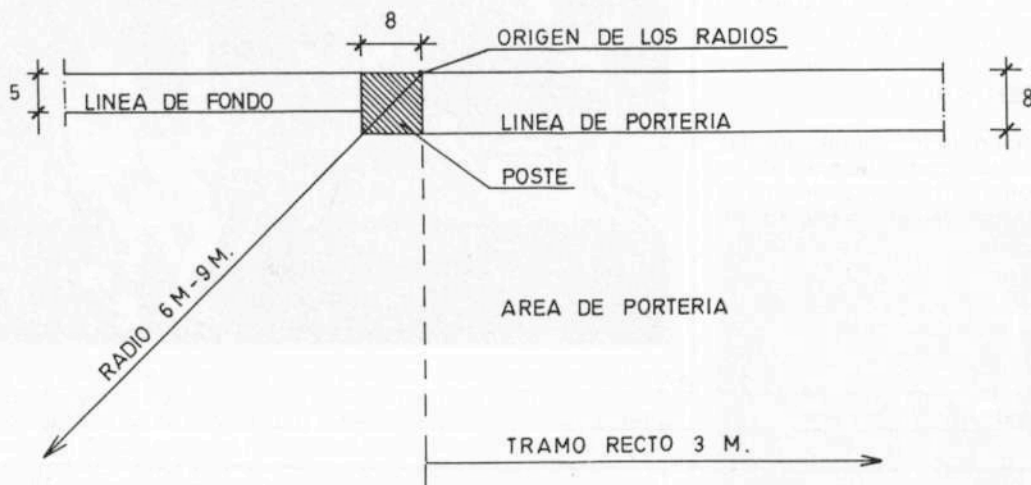
4.1. PINTADO DE CAMPO



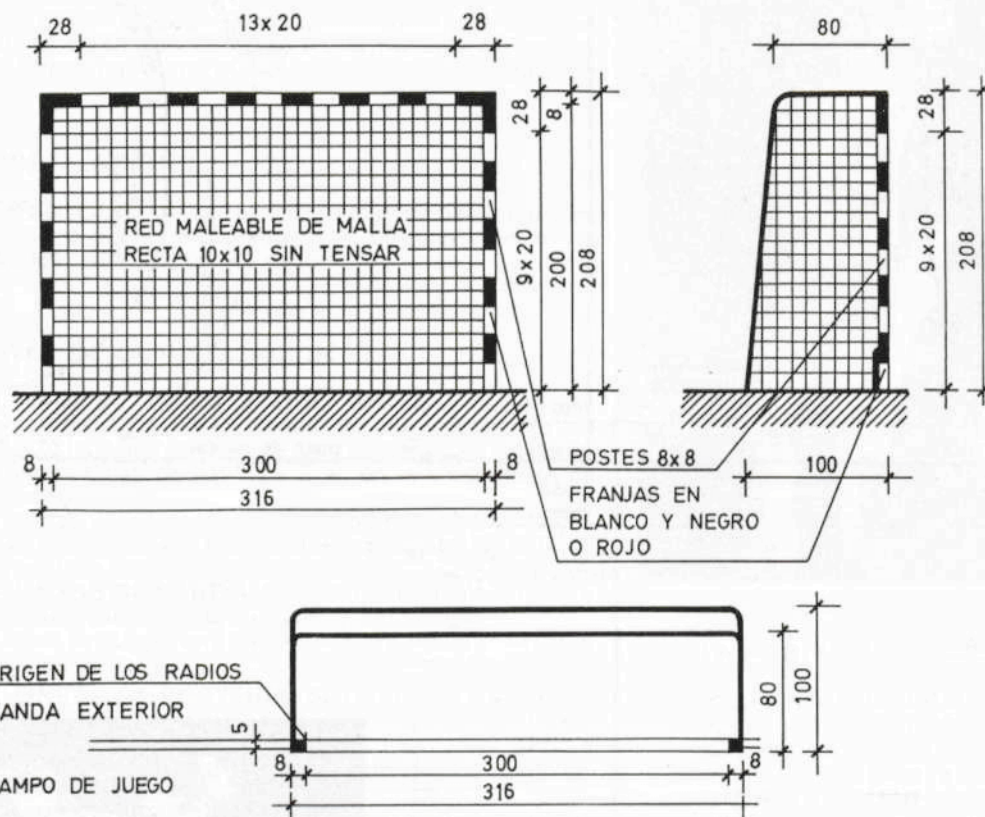
4.2. TRAZADOS DEL AREA



4.3. DETALLE DEL TRAZADO



4.4. PORTERIA



4.5. **DIMENSIONES DEL CAMPO:** El campo de juego mide 40 x 20 en sus medidas exteriores.

4.6. **ALTURA LIBRE:** Cualquier elemento sobre el campo de Balonmano no deberá estar a menos de 7,00 m. medidos a partir del suelo.

4.7. **MARGEN DE SEGURIDAD:** Existirán espacios libres alrededor del campo de balonmano
 — 1 m. en la línea de banda
 — 2 m. detrás de la línea de portería

4.8. **ORIENTACION:** El eje longitudinal del campo debe coincidir con la dirección N-S con variación N-NE, N-NO.

4.9. **PAVIMENTO:** Debe ser antideslizante (deslizamiento controlado), duro y flexible, homogéneo, perfectamente nivelado, horizontal.

Las pendientes para evacuación de aguas en campos al aire libre pueden ser del 0,5%.

4.10. **TRAZADO DE LINEAS:** Las líneas que delimitan el campo tienen un ancho de 5 cm. (entre postes 8 cm.) y están comprendidas dentro de la superficie que delimitan.

El trazado de las líneas es el fijado por el reglamento. El marcaje de las líneas debe quedar perfectamente incorporado y enrasado al pavimento, sin rugosidad y es de carácter permanente. Será de color que destaque sobre el fondo de la pista.

4.11. EQUIPO TECNICO

4.11.1. **LA MESA Y LOS BANCOS:** Se dispondrá de una mesa para el anotador y el cronómetro, y unos bancos para los equipos.

EN SORIA

II CLINIC INTERNACIONAL DE ENTRENADORES DE ATLETISMO

La segunda edición del Clinic Internacional de entrenadores de atletismo ha tenido lugar en Soria, los días del 8 al 10 de noviembre, bajo el patrocinio y organización de la Junta de Castilla y León a través de su Consejería de Educación y Cultura. Las conferencias corrieron a cargo de: Dr. Mareh Choina, de Polonia, especialista en Medicina Deportiva; Dr. Jenó Koltai, de Hungría, profesor doctor especialista en jabalina; y Mr. Harry Wilson, de Inglaterra, técnico responsable del medio fondo inglés.

El programa de este clinic, que tuvo como director a don Carlos Gil Pérez, director técnico de la Real Federación Española de Atletismo, fue el siguiente:

DIA 8 DE NOVIEMBRE

- 15.00. Entrega de documentación y acreditaciones.
16.00. Inauguración Oficial del Clinic. 1ª Conferencia: Dr. MAREH CHOINA (Polonia). Tema: «Control y seguimiento de los corredores de alta competición».
18.00. Descanso.
18.15. Coloquio. Moderador: Dr. EUFEMIANO FUENTES (Asesor Médico de la R.F.E.A.).
19.00. Descanso.
19.15. 2ª Conferencia: Prof. Dr. JENO KOLTAI (Hungría). Tema: «Programación y Planificación del jabalinista de alto nivel 1ª».

DIA 9 DE NOVIEMBRE

- 10.00. 3ª Conferencia: Pro. Dr. JENO KOLTAI (Hungría). Tema: «Programación y Planificación del jabalinista de alto nivel 2ª».
12.00. Descanso.
12.15. Coloquio. Moderador: JESUS DURAN (Consejero Técnico Nacional de Lanzamientos de la R.F.E.A.).
17.30. 4ª Conferencia: Mr. HARRY WILSON (Inglaterra). Tema: «Programación y Planificación del mediofondista de alto nivel. 1ª».

DIA 10 DE NOVIEMBRE

- 10.00. 5ª Conferencia: Mr. HARRY WILSON (Inglaterra). Tema: «Programación y Planificación de mediofondista de alto nivel. 2ª».
11.15. Descanso.
11.30. Coloquio. Moderador: Manuel PASCUA PIQUERAS (Consejero Técnico Nacional de Medio Fondo).
12.30. Clausura del Clinic.

Ante representantes de 17 países

EL ESPAÑOL MIGUEL ILLESCAS GANADOR DEL I TROFEO «CASTILLA Y LEÓN» DE AJEDREZ



Miguel Illescas recoge el trofeo de campeón, de manos de don César Estrada, Secretario General de la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León.

Se disputó en el Castillo de la Mota, de Medina del Campo (Valladolid), el I Trofeo «Castilla y León» de Ajedrez dentro del IV Torneo de la Hispanidad, con participación de 30 jugadores representando a los siguientes países: Andorra, Angola, Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Cuba, Chile, Ecuador, España, Filipinas, Nicaragua, Paraguay, Perú, Portugal, Puerto Rico y Uruguay.

El Torneo, patrocinado por la Junta de Castilla y León, a través de la Consejería de Educación y Cultura, fue organizado y dirigido técnicamente por la Federación Española de Ajedrez.

Muchos aficionados procedentes de los más diversos puntos acudieron al espléndido marco del castillo de la Mota, para poder seguir las partidas y cambiar impresiones con los destacados jugadores internacionales que allí se dieron cita. El Torneo resultó muy competido, proclamándose campeón el español Miguel Illescas por mejor coeficiente en el desempate, ya que terminó igualado a puntos con Andrónico Yap, de Filipinas.

Los cinco primeros clasificados fueron:

- 1º Miguel Illescas (España), con 7 puntos.
- 2º Andrónico Yap (Filipinas), 7 puntos.
- 3º Zenón Franco (Paraguay), 6,5 puntos.
- 4º Julio Granda (Perú), 6 puntos.
- 5º Jorge Magem (España), 5,5 puntos.

El acto de clausura fue presidido por el Secretario General de la Consejería de Educación y Cultura, don César Estrada, acompañado del Director del Torneo, Don Delfín Burdio, y representantes de las embajadas en España de Filipinas y Portugal, así como presidentes de las Federaciones de Ajedrez de Castilla y León. En nombre de la Federación Española de Ajedrez, el señor Burdio agradeció las facilidades recibidas por el Gobierno Autónomo para poder celebrar este Torneo «uno de los mejores celebrados en España durante los últimos años», según sus propias manifestaciones. Cerró el acto el representante de la Junta de Castilla y León, señor Estrada, resaltando en su intervención los valores humanos y la labor formativa del ajedrez, anunciando finalmente que el próximo año se celebrará la segunda edición de este Trofeo Castilla y León que con tanta fuerza ha comenzado.



DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

En las convocatorias de Juegos Escolares celebradas hasta ahora, y dado su carácter marcado de «Competición de Centros», limitaba la posibilidad de participación en los mismos de una gran cantidad de jóvenes.

Entre otros, dos han sido los motivos que han determinado la imposibilidad de participar a estos jóvenes. De un lado, el no estar adscritos a Centro docente alguno, una vez superada la edad de escolaridad obligatoria. Y por otro, el cursar sus estudios en Centros que no participaran en los Juegos.

La convocatoria correspondiente al curso 85-86 pretende salvar estos obstáculos de participación, y al mismo tiempo potenciar y dar mayor aliciente a la competición, en beneficio, también, de los que han venido participando en ediciones anteriores. Y, por último, se pretende que la participación de cada joven no se vea condicionada por otra cosa que no sea su propia voluntad.

Ello puede suponer, además, no sólo incremento de participación, con lo que éste tiene por sí mismo de aliciente, sino que a su vez se incrementa el nivel deportivo, así como una continuación importante a la formación del hábito deportivo en una base de población lo más amplia posible.

INSCRIPCIÓN DE EQUIPOS

En estos Juegos Deportivos de Castilla y León pueden tomar parte equipos representantes de aquellas entidades que lo soliciten, cumplan los requisitos de la convocatoria y formalicen su inscripción.

Tienen opción de inscribir equipos en este Campeonato, las entidades siguientes: — Ayuntamientos o entidades deportivas dependientes de éstos. La par-

ticipación podrá ser en representación propia o por algún tipo de agrupación o asociación entre dos o más Ayuntamientos, o sus entidades citadas.

- Centros Docentes o entidades deportivas vinculadas a los mismos, o dependientes de ellos. La participación podrá ser en representación propia, o por algún tipo de agrupación u asociación entre dos o más Centros, o de las entidades citadas.
- Clubs y Asociaciones deportivas en representación propia.
- Las entidades participantes pueden inscribir cuantos equipos deseen por modalidad deportiva.

En los casos de equipos inscritos como resultado de la colaboración de dos o más entidades, se hará constar tal circunstancia en el momento de formalizar la inscripción, con independencia de la denominación dada al equipo que se inscribe.

PARTICIPACIÓN ABIERTA

Puede participar cualquier joven, sin otras condiciones que tener la edad que la convocatoria especifique en cada caso, según categoría y modalidad deportiva, y ser presentado por alguna de las entidades de las com-



prendidas en el apartado anterior.

— Cada participante sólo podrá serlo en un deporte de conjunto y uno individual, como máximo, y ello sin que esta doble participación condicione la confección y desarrollo de los calendarios de encuentros deportivos.

A este respecto se consideran individuales los siguientes:

- Atletismo. Campo a través.
- Ajedrez.
- Pelota.
- Tenis de Mesa.
- Natación.

Dos deportes individuales son compatibles entre sí, pero anulan la posibilidad de participar en un deporte colectivo.

La división para edades y categorías será la siguiente:

Alevín: Nacido en los años 1974-75.

Infantil: Nacido en los años 1972-73.

MODALIDADES DEPORTIVAS

La competición dentro de estos Juegos Deportivos de Castilla y León se desarrollará en las siguientes disciplinas deportivas:

Ajedrez, Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Campo a través, Fútbol, Gimnasia Rítmica, Natación, Tenis de Mesa y Voleibol.

Por otra parte, Fútbol-Sala, Pelota y Tenis se celebrarán solamente hasta la Fase Provincial.

Con independencia de estos deportes, que se convocan en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma, las Comisiones Provinciales que lo estimen oportuno podrán convocar hasta un máximo de dos modalidades consideradas de especial importancia en esa provincia.

El sistema de competición, según las categorías, comprende diferentes fases y tipos de concentración y



Cadete: Nacido en los años 1970-71.

En aquellos deportes que por razones técnicas no se considere conveniente el mantenimiento de esta división por categorías y edad, se atenderá a las instrucciones específicas de estas modalidades.

las normas de disciplina deportiva se basan en la normativa vigente teniendo en cuenta el carácter eminentemente formativo de las actividades, por lo que en su caso se observará de forma prioritaria el marcado aspecto educativo que de su aplicación debe derivarse en todo momento.

EN EL MUNDIAL DE VALLADOLID, ARROLLO BULGARIA

● Diliana Gueorguieva sigue siendo la reina de la gimnasia rítmica.

El empate se deshizo, a favor de Bulgaria. Tenían las gimnastas búlgaras el pronóstico a su favor y el Mundial de Valladolid sirvió para reforzar su supremacía en la gimnasia rítmica. El equilibrio que mantenían Bulgaria y la Unión Soviética, empata- das a títulos mundiales, ha quedado roto tras el resultado ampliamente favorable a las primeras en los XII Campeonatos del Mundo celebrados los días del 10 al 13 de octubre en el Polideportivo «Pisuerga» de Valladolid.

Diliana Gueorguieva revalidó su título mundial, conquistado dos años en Estrasburgo, con muy alta puntuación. Además, en las finales por aparatos siguió acaparando oro y matrículas, compartiendo el primer puesto tan sólo en pelota con su compatriota Lilia Ignatova y cediéndolo en cinta a la también búlgara Bianka Panova, que terminó empatada con la guapísima soviética Galina Beloglazova. En definitiva, todo el oro fue Bulgaria, incluido el correspondiente a los ejercicios de conjunto, con ocho medallas que constituyen un récord. A pesar del éxito, la sonrisa de la entrenadora Neska Robeva siguió apagada.

El nivel deportivo de estos Mundiales fue alto, con una competición muy reñida por la presencia de 35 países, entre los que se incluían, como es lógico, las primeras potencias. Algo bien distinto a lo ocurrido en Los Angeles, donde el año pasado hizo su debut olímpico la gimnasia rítmica. Lástima que este bello espectáculo no se viese acompañado por mejores resultados de las gimnastas españolas, para que el público hubiese disfrutado de unas jornadas redondas. Había esperanzas fundadas de que España pudiera hacerse con una medalla, pero el último día falló el conjunto y muchos ojos se empañaron de lágrimas por la oportunidad perdida. Una lástima, porque el conjunto español tenía un precioso ejercicio y estaba en condiciones de optar a uno de los primeros puestos. Las individuales, no pasaron de discretas: Ma-

ría Cantón fue quinta en cuerda y vigésima en la general; la valli- soletana Virginia Manzanares se quedó a un paso de entrar en la final de pelota, pero el puesto 22 en la general se lo impidió; y Monserrat Manzanares, con sus quince años, ocupando la plaza que en teoría correspondía a Marta Bobo, fue la mejor de las



Las gimnastas búlgaras tienen bien aprendido el camino hacia el podio: Diliana Gueorguieva, Lilia Ignatova y Bianka Panova, con sus medallas de oro, plata y bronce de la clasificación general, por delante de la soviética Beloglazova y la alemana oriental Dittrich.

españolas, con el puesto 17, confirmando sus enormes posibilidades de futuro.

Extraordinario el Mundial, magnífico el equipo de Bulgaria y soberbio el Polideportivo «Pisuerga», que se inauguró con motivo de estos Mundiales de Gimnasia Rítmica.

Juan Almansa



Este impresionante aspecto ofrecía el Polideportivo «Pisuerga» de Valladolid durante la ceremonia inaugural de los XII Campeonatos del Mundo de Gimnasia Rítmica y Deportiva.

CLASIFICACIONES

GENERAL

Individual

- 1.^ª Diliana Gueorguieva (Bulg.)
- 2.^ª Lilia Ignatova (Bulgaria)
- 3.^ª Bianka Panova (Bulgaria)

- 17.^ª Monserrat Manzanares (España)
- 19.^ª Marta Cantón (España)
- 22.^ª Virginia Manzanares (España)

Conjuntos

- 1.^º Bulgaria
- 2.^º URSS
- 3.^º R.P.D. Corea

- 7.^º España

FINALES POR APARATOS

Cuerda

- 1.^ª D. Gueorguieva (Bulg.) 20,00
- 2.^ª M. Lobath (URSS), 19,90
- 3.^ª L. Ignatova (Bul.), 19,85

Pelota

- 1.^ª D. Gueorguieva (Bul.) 19,95
- 1.^ª L. Ignatova (Bul.) 19,95
- 3.^ª G. Beloglazova (URSS) 19,90
- 3.^ª B. Dittrich (RDA) 19,90

Cinta

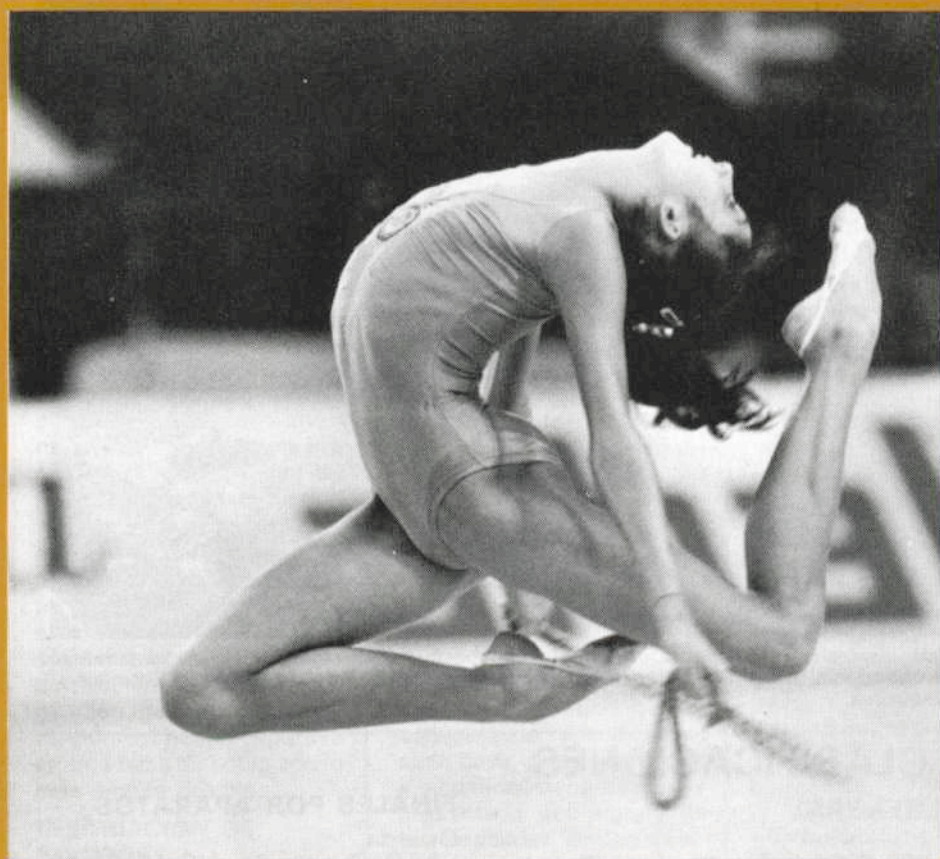
- 1.^ª B. Panova (Bul.) 20,00
- 1.^ª G. Beloglazova (URSS) 20,00
- 3.^ª D. Gueorguieva (Bul.) 19,95

Mazas

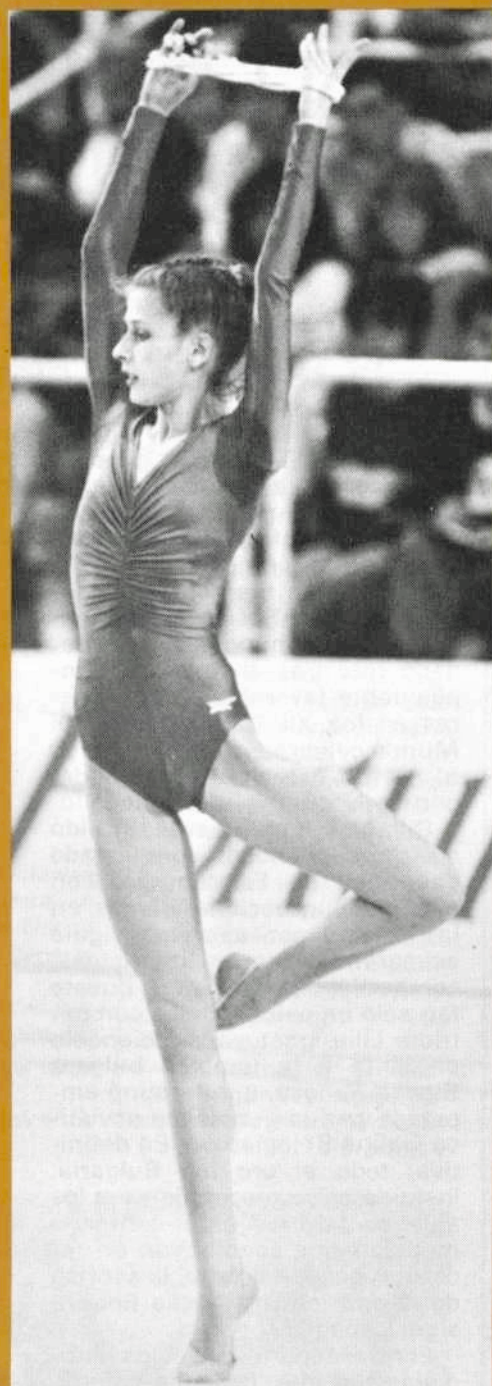
- 1.^ª D. Gueorguieva (Bul.) 20,00
- 1.^ª L. Ignatova (Bul.) 20,00
- 3.^ª T. Drouchinina (URSS) 19,90



Marina Lobath (URSS)



Tatiana Drutchinina (URSS)



Bianka Panova (Bulgaria)

EILEEN LANGSLEY:

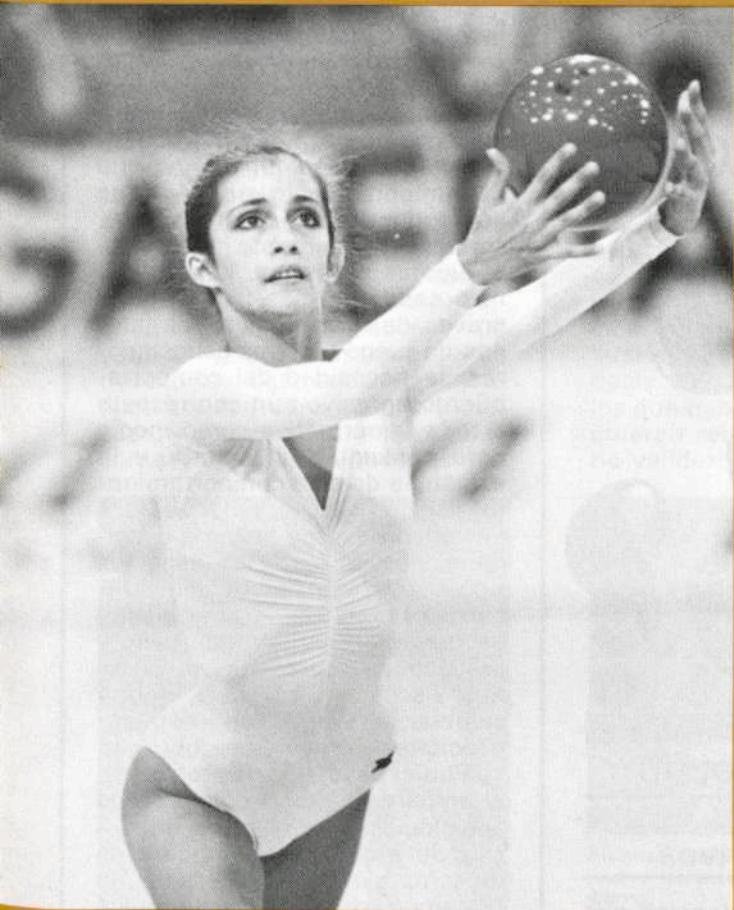
SINFONIA EN BLANCO Y NEGRO

La extraordinaria belleza plástica de la gimnasia rítmica se pone de relieve a cada momento, en cada movimiento de la competición. Y cuando las evoluciones de las gimnastas son recogidas en instantáneas por la cámara de un fotógrafo de la categoría profesional de la británica Eileen Langsley, el resultado son estas maravillosas imágenes que hoy traemos a las páginas de «RELEVO».

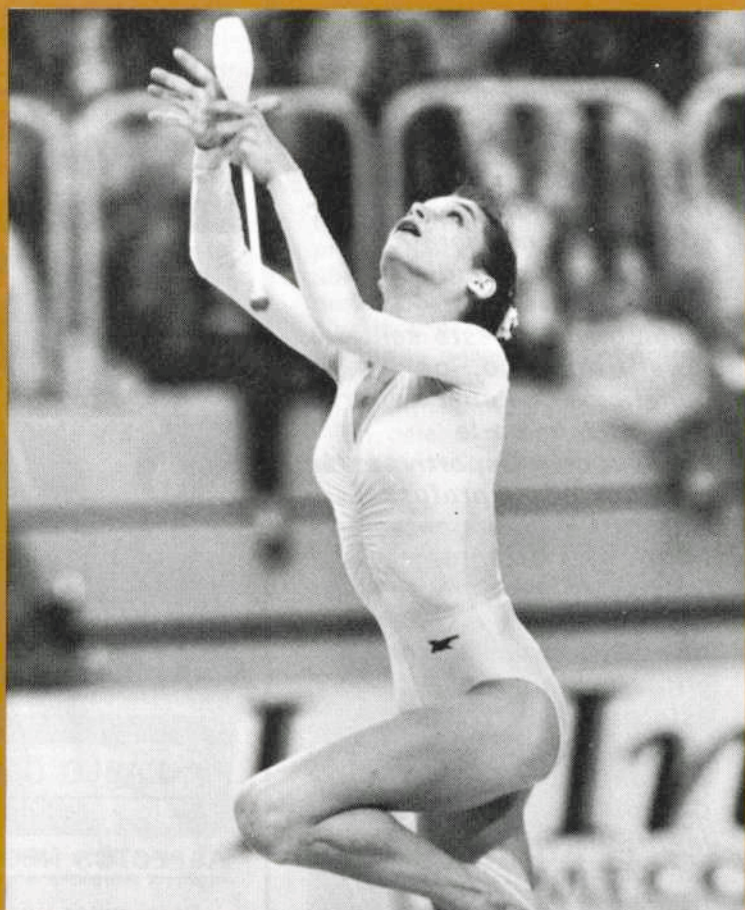
Estas fotografías corresponden a las actuaciones de

las gimnastas más destacadas durante los XII Campeonatos del Mundo de Gimnasia Rítmica y Deportiva y nos han sido cedidas amablemente por nuestra buena amiga Eileen Langsley, propietaria de la agencia «Supersport» con prestigio en todo el mundo por sus trabajos en esta disciplina deportiva. Creemos que la obra que ofrecemos merece no robar un milímetro de papel más con el texto: hablan por sí solas.

J. C. REAL



Lilia Ignatova (Bulgaria)



Diliana Gueorguieva (Bulgaria)



Conjuntos: Corea del Norte

Inicialmente, y para poder centrar posteriormente el comentario, en el aspecto más específico de la «Competición», haré la valoración más indiscutida, la que afecta a lo fisiológico. En este sentido, en el fisiológico, los beneficios que puede aportar el participar en la Competición Deportiva están avalados por la profusa literatura y documentación científica existente, referida al ejercicio en general y a las distintas manifestaciones deportivas en particular. Desde este punto de vista, solamente una cosa queda en contra de la Competición Deportiva, y es la posible incitación de la misma a intentar rebasar de forma inadecuada los límites y capacidades reales de cada individuo, dando con ello paso a la aparición de lesiones de diversa índole.

HECHAS estas consideraciones sobre el beneficio fisiológico, como consecuencia de la competición deportiva, la valoración que a esta vía se dé estará marcada frente a otras formas de ejercicio no competitivo, por la que se deduzca del análisis que se hace a continuación.

Al tratar de valorar en forma positiva o negativa algunos aspectos de la Competición Deportiva, conviene aclarar que puede existir una gran carga de subjetividad. Esta vendría dada por la aceptación de la competitividad como valor social prevalente en unos casos, o los de colaboración o solidaridad en otros; formas de pensamiento alternativas o intermedias, concepciones educativas, etc., pueden suponer aceptación, rechazo o indiferencia a la hora de determinar valores individuales o sociales de los que entran en juego en el ámbito de la Competición Deportiva. Para ello, voy a tratar de clasificar algunos aspectos, dándoles una valoración, siempre arriesgada, pero de la forma más objetiva posible.

DEPORTE DE COMPETICION

¿SI O NO?

Por PABLO DEL OLMO*

ASPECTOS NEGATIVOS

Para evitar una extensión que superará lo razonable de este artículo, me centraré en dos aspectos positivos y otros dos negativos, que aparecen en la competición con carácter general.

En cuanto a los aspectos negativos, nos centramos en la competición como generadora de agresión y como creación de conflicto.

Tradicionalmente se ha venido considerando la Competición Deportiva como agente de una acción de catarsis de la agresividad. Se aducirá que la manifestación controlada de la agresividad reducirá la cantidad de la misma en el individuo practicante, al tiempo que el espectador deportivo también reducirá su agresividad al descargar parte de ella en la contemplación de la agresión entre otros.

Sin embargo, ninguna experiencia ni investigación con suficiente rigor científico nos confirman la acción catártica de la Competición Deportiva. Habrá que pensar, como consecuencia de una visión alternativa, que el efecto catártico es sólo «aparente», y ello como resultado de la presión que el contexto social y su normativa hacen sobre el participante y el espectador deportivos, imponiendo la aceptación de conceptos tales como el juego limpio, «fair-play», deportividad, etc., que sí pueden reprimir, pero no catartizar las tendencias a la agresividad.

Por otra parte, experiencias e investigaciones como las de Montagu, Bandura y Walters, Scott, Miller y Dollard, evidencian que conductas agresivas conducen a su repetición con mayor frecuencia e intensidad, al tiempo que sentimientos de frustración, que se producen en la competición, conducen igualmente a comportamientos agresivos. Las imágenes, cada vez más frecuentes y graves, de agresiones en los campos de juego y de los espectadores; la necesidad del comportamiento agresivo aún con respeto a toda la normativa como medio para conseguir la victoria, y la exigencia de este comportamiento por la casi totalidad de los entrenadores, me llevan a considerar que uno de los aspectos negativos de la Competición Deportiva es el de generar agresión, al menos en su planteamiento y práctica actuales. Aunque existen visos de que esto podría cambiar, no son de esperar modificaciones inmediatas, que, en cualquier caso, han de producirse al amparo de profundos cambios sociológicos y en la reconducción del ámbito de la competición de otras actitudes generadas en el campo, cada vez más amplio, del Deporte Recreativo.

En cuanto a la agresividad generada entre los espectadores de la Competición Deportiva, esta podría ser controlada, si no eliminada o reducida, mediante situaciones al igual que ocurre con los contendientes, propiciando de esta forma actitudes de reconocimiento mutuo, desmasificación y comunicación.

En otro aspecto, la competición supone, en cualquier caso, el planteamiento y la resolución de un conflicto entre intereses



La necesidad del comportamiento agresivo, aún con respeto a toda la normativa como medio para conseguir la victoria, es una constante de la competición.

encontrados; alzarse con la victoria e infligir la derrota es el objetivo y el centro de interés individual o de equipo de cualquier contendiente y se opone diametralmente al del otro, que a su vez pretende el mismo objetivo. Si bien la resolución del conflicto está habitualmente ritualizada y reglamentada, no es menos cierto que la competición exige en sí misma el reconocimiento de un vencedor y un vencido y, por más que se ha tratado de estereotipar las conductas y actitudes en uno y otro caso, y adaptadas de tal forma al contexto social para hacerlas me-



La exigencia de agresividad por parte de la casi totalidad de entrenadores, puede comportar uno de los aspectos negativos de la competición.

nos altaneras o humillantes, lo cierto es que el sentido de frustración del vencido es inevitable, por más que trate de aliviarse y aún se consiga, bien por la propia ritualización del deporte, asumiendo «justificaciones razonables» de la derrota, o por la permisividad del entorno social del vencido que le acepta en tal situación.

A este aspecto de conflicto, se le puede endosar la problemática que habitualmente se plantea en la competición, por interpretaciones distintas en su aplicación a casos concretos, de elementos tales como: reglamentos, bases de competición, aspectos administrativos y organizativos, etc...

Desde esta, necesariamente, breve panorámica, se puede concluir diciendo que la situación de conflictos que la Competición Deportiva plantea, supone uno de los aspectos negativos que la misma lleva implícita.

Creo que, con la indicación de los dos aspectos aquí expresados, quedan recogidos los que reflejan mayor componente negativo, y en

torno a los cuales podrían asociarse otros muchos más específicos, vinculados a deportes, niveles de competición, o grupos sociales, y que, a diario, podemos detectar entre jóvenes escolares, medios de comunicación y participantes en cualquier tipo de competición. Son además los aspectos preferentes sobre los que se centran los ataques de quienes pretenden vaciar la competición de valores positivos e invalidarla como agente motivador hacia el ejercicio físico y, sobre los que habrán de actuar quienes quieran reivindicarla y darle plena validez.



Alcanzar la victoria es el objetivo y el centro de interés de cualquier contendiente.

ASPECTOS POSITIVOS

Los aspectos positivos de la competición, vendrían asociados a los siguientes de carácter general:

La aceptación de la competición como elemento que motiva la práctica deportiva y, por tanto, con una consideración positiva desde el punto de vista de promoción del ejercicio físico, supone aceptar simultáneamente el condicionamiento de un contexto social también competitivo, donde prima el deseo de vencer, destacar o dominar; quizá no sea justificación suficiente ante los aspectos negativos antes indicados, y lo que suponga, realmente, sea la aceptación de un mal menor.

La consideración positiva de esta forma de motivación, podría quedar reducida frente a otras que parecen ganar terreno en el campo de la Educación Física o de aquellas otras implícitas en la propia práctica deportiva, y de entre las que creo merece destacar la satisfacción producida por el placer cenestésico y la consecución de tensión.

Es ineludible, además, el reconocimiento del deporte como un hecho sociológico, que arrastra tras de sí en esta consideración a la Competición Deportiva. Pero, sería preciso reconocer que puede tener a su vez una influencia que refleja en el contexto social.

Desde este punto de vista, es posible dar a esta interacción una valoración positiva, si admitimos que el deporte puede crear pautas de comportamiento y comunicación socialmente válidas. Así, si aceptamos que la sociedad actual es netamente competitiva, las transferencias de actitudes producidas en la ritualización deportiva, pueden ser válidas en el desenvolvimiento social, reduciendo o derivando a otras conductas la agresividad, el enfrentamiento y la tensión que toda competitividad conlleva.

En este sentido, podría darse además una valoración positiva a



Merece destacar la satisfacción producida por el placer cenestésico y la consecución de tensión.

aspectos de la Competición Deportiva, integrados en este de «interacción», como entrenamiento ético y simbolización de conflictos.

Aunque no es objeto de la presente exposición, sí conviene indicar que, todo lo hasta ahora expuesto, puede estar a su vez condicionado por la consideración que del deporte pueda hacerse, en el sentido de delimitar su campo a su expresión lúdica, o incluir el deporte como «modus vivendi» o modificador del rol social.

* PABLO DEL OLMO es Licenciado en Educación Física.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- SOCIOLOGIA DEL DEPORTE. G. Jüschen-K. Wels.
- ¡OH DEPORTE!, José M.^a Cagigal.
- ¿Por qué practicamos deporte? Doroty U.-Harris.
- EL DEPORTE A LA LUZ DE LA CIENCIA. I.N.E.F.

Largos meses de preparación llevó a cabo el equipo español de gimnasia rítmica y deportiva, que tomó parte en el Mundial de Valladolid. A la hora de la verdad los resultados no acompañaron demasiado, pero el esfuerzo y la entrega de nuestras gimnastas mereció mejor suerte.

Y dentro del equipo técnico jugó un papel muy importante el psicólogo Angel Vázquez Fernández, que en esta colaboración especial, en exclusiva para RELEVO, habla de su trabajo con la selección española de gimnasia rítmica.

UN MODELO MIXTO DE PREPARACION PSICOLOGICA

Por ANGEL VAZQUEZ FERNANDEZ *

TOMA DE POSTURA GENERAL

En enero de 1985 presenté un proyecto de trabajo en la Federación Española de Gimnasia, que me fue aceptado. En él aparecían unidas de forma ecléctica técnicas propias de la Psicología, con la de una joven escuela científica de carácter fenomenológico: la Sofrología.

Aclaremos, antes de continuar, que mi profesión es la de Psicólogo, y no la de Sofrólogo, puesto que esta última denominación la ostentan aquellos que acaban sus estudios universitarios en la facultad de Sofrología, que existe en Colombia, y en un —parece— futuro próximo en una posible facultad en Europa (España o Francia).

Mi conocimiento y aprendizaje, en una palabra mi especialización en Sofrología, surge de los estudios realizados en la Sección-España de la Federación Mundial de Sofrología. Estudios a los cuales sólo pueden acceder médicos y psicólogos, para ejercer esta especialidad dentro de su estricta profesión.

MODELO DE TRABAJO

El modelo de trabajo, es un modelo educativo. El sujeto aprende técnicas, que luego debe de ser capaz de poner en marcha en situaciones que lo requieran, sin mediación del especialista. Este modelo es propio de la Sofrolo-

gía, pero además entronca con la moderna Psicología Preventiva, y más concretamente con el modelo de Competencia (Costa y López). Lo que realmente se trata de conseguir es enseñar a cada deportista, a cada persona, a ser responsable de su propia Salud. Es por lo tanto, también y prioritariamente un modelo preventivo.

El deportista en general, no es sólo esto, sino también una persona. Puede parecer una perogrullada, pero nos ayuda en el enfoque, puesto que además de las tensiones de la vida normal, inciden aquellas propias de la vida deportiva.

EL SINDROME GENERAL DE ADAPTACION O STRESS

Cuando hablamos del stress, en general, sabemos indicar o comentar las causas que lo provocan e incluso algunos de sus efectos, pero ¿qué es el stress?

El stress es un proceso natural, una respuesta del organismo ante un estímulo agresivo por parte del ambiente que le rodea. Esta reacción fue descubierta por Selye, y conocida como Síndrome General de Adaptación (S.G.A.) que produce una serie de efectos psicofisiológicos, entre ellos la Reacción de Alarma descrita por Cannon, debida al sistema nervioso simpático, junto con las hormonas segregadas por la médula suprarrenal: adrenalina y noradrenalina. El fin del S.G.A. es la adaptación ante las demandas o tensiones del medio.

El stress es pues una respuesta normal del organismo al medio. El problema aparece cuando esa respuesta se vuelve crónica, continuada, inespecífica al mismo (sin un fin).

Las causas del stress las podemos dividir en tres grupos:

- a) Situaciones de éxito o fracaso
- b) Situaciones en las cuales nuestro organismo se ve sometido a autorregulaciones muy continuadas frente a las demandas del medio o frente a muchas de estas demandas a la vez.
- c) Situaciones que cada sujeto procesa como provocadoras de stress.

En situaciones de competición, y/o concentración, el deportista lo sabe, pueden colocarse en cualquiera de estas causas o en varias a la vez.

EFFECTOS DEL STRESS

Como ya hemos comentado, son las situaciones, el medio y nuestra propia cognición las que provocan la respuesta del organismo. Esta se traduce en diversos efectos o síntomas.

El gran «enemigo» de cualquier deportista, al que hay que vencer, es la ansiedad (Antonelli, 1978), en las tres situaciones clave: pre, peri y postcompetición. Los diversos autores hablan de «nerviosismo», y «estado de perturbación» (Johnson, 1951), «reactividad emocional» (Harman y Johnson, 1952), «arousal» (Skubic, 1956),



Terminado el entrenamiento, comenzaba el trabajo del psicólogo con las gimnastas del equipo español. En primer plano aparece Marta Bobo, buscando la relajación.

«neuroticismo» (Kare, 1970), etc..

Existe también una diversa conceptualización de la ansiedad como rasgo y como estado (Harman y Johnson, 1952) (Dangert, 1966) (Spielberg, 1966 y Spielberg y Col. 1971).

Los practicantes de cualquier deporte hablan de: «miedo», «ansiedad», «intranquilidad», «angustia», «stress»; se quejan también de somatizaciones tipo «garrá gástrica», incontinencias, etc.

Los efectos aparecen en los tres niveles de respuesta (Kamfer y Phillips, Kamfer y Sanfow):

- Nivel Cognitivo: problemas en su capacidad de autoestima y autoconcepto, creencias irracionales, pensamientos negativos, falta de concentración, etc.
- Nivel Fisiológico: taquicardias, taquipneas, cambios en la resistencia de la piel, aumento de los niveles de adrenalina y noradrenalina, etc.
- Nivel Motor: incoordinación motora, temblores, ganas de ir a WC, etc.

Algunos autores hablan de falta de seguridad, miedo al «supersaltar», al fallo, al éxito o al fracaso, sentimientos de culpa, etc.

PSICOLOGIA Y SOFROLOGIA EN EL DEPORTE

La Sofrología parece ser un buen sistema de trabajo en el deporte, avalada por las preparaciones y estudios ya realizados. Según De Vicente, la aplicación de la Sofrología:

- A) Contribuye a mejorar el rendimiento muscular, pues éste aumenta cuando se acostumbra no sólo a contraerse sino además a relajarse.
- B) Contribuye a la relajación de

los músculos antagonistas frente a los agonistas.

- C) Contribuye a controlar la emoción y la ansiedad.

En España, su aplicación tiene ya una cierta historia. El equipo Olímpico de Hípica (Los Angeles) o más recientemente la Selección Nacional de Esgrima, entre otros, han sido entrenadas por el Doctor Espinosa, presidente de la Sección España de la F.M.S. Entre otros deportistas preparados con estas técnicas, podemos destacar a: Herminio Méndez, Vicente Sánchez, Argimiro Rodríguez, Jordi Llopart o Severiano Ballesteros. En Euroa, podemos citar los trabajos de Abrezol y Dumont con el equipo Olímpico Suizo de Esquí Alpino y deportistas como Bernard Russi, Roland Collonbin y Marie Therese Nadig.

Pero, cuidado, ninguna técnica Sofrológica o Psicológica crea campeones: sólo son apoyos, lo demás depende del propio esfuerzo del deportista, de su trabajo.

La Psicología del Deporte es una especialidad joven, de la cual se puede hablar a partir de 1945 (Thomas, 1978).

La Psicología deportiva se basa en gran parte, ante una gran falta de estudios, en la comprensión psicológica de unas circunstancias que no guardan relación con el deporte. Es decir, no existe aún una metodología, ni una teoría clara que la sustente, de tal manera que debemos tratar de hablar para cada caso concreto, buscar las soluciones necesarias, según las circunstancias que lo afecten. Sin embargo, el Psicólogo tiene a su lado técnicas capaces de hacerle comprender e influir sobre el deporte:

- A) Técnicas de la Información
 - Observación: «la principal arma del Psicólogo, es observar, observar y observar». (Pertejo, 1979).
 - La entrevista.
 - Test, cuestionarios y escalas.
 - Sistemas de autorregistro y autoevaluación.
 - Sociometría.
 - Encuestas, etc.
- B) Técnicas de Influencia (acción sobre...)
 - Relajación: Jacobson o Schultz.
 - Acción educativa-racional.
 - Feedback: video...
 - Role Playing.
 - Técnicas conductuales.
 - Grupos de discusión, puesta en común, orientaciones, etc...

En España, aún ni se ha introducido la figura del Psicólogo claramente dentro del equipo deportivo, como un técnico más; sin embargo, se está luchando en muchas partes del Estado porque esto sea así. Son tradicionalmente los países del Este, así como los Estados Unidos de América, los que han dado una mayor importancia al «rol» del psicólogo dentro del equipo y del mundo del deporte.

METODOLOGIA GENERAL SEGUIDA EN LA APLICACION DEL MODELO MIXTO A LA SELECCION NACIONAL DE GIMNASIA RITMICA

Se partió de la base de una unión ecléctica de aspectos y técnicas psicológicas y sofrológicas.

- Primera Semana: un primer contacto con los entrenadores o equipo técnico, de cara a conseguir la alianza sofrónica



Montserrat Manzanares y Marta Cantón, dos titulares del equipo español, siguiendo el plan de trabajo marcado por el psicólogo.

o acuerdo de trabajo conjunto. En este contacto, se explican las técnicas a utilizar, así como la metodología y calendario a seguir, tiempo a emplear, etc...

- Segunda Semana: un segundo contacto con las deportistas cuya finalidad es igual al anterior, explicar los objetivos y los posibles medios para conseguirlos, buscando la alianza sófrónica y el acuerdo con éstas.
- Tercera Semana: buscamos un contacto individual con cada gimnasta, es decir, utilizamos una de las técnicas de información: la entrevista, de cara a la obtención de datos que nos permitan una primera visión. Se realiza a su vez el sociograma y una técnica de carácter subjetivo, como es el Diferencial Semántico.
- Cuarta Semana: se realiza la medición de una serie de características psicológicas, mediante cuestionarios y escalas, que serán objeto de una nueva medida posteriormente, con objeto de ver los resultados del modelo. A su vez, se explica la Técnica de Sofronización Simple (T.S.S.), que es la técnica de entrada a las demás técnicas sofrológicas. La misión de la TSS, es la de producir la relajación, ésto, dicho a «grosso modo». Se realizan dos sesiones de una hora durante esta semana (lo que permiten los entrenamientos, de

las deportistas); en estas sesiones existe una explicación razonada y científica de aquello que hacen.

También durante esta semana y previo a la T.S.S. se empieza a entrenar la respiración abdominal. Para West la R. A. supone el 40% del total de la capacidad pulmonar; siguiendo a este autor, en sus estudios podemos ver cómo este tipo de respiración, en condiciones normales llega a cifras de 2,3 l/m, mientras que la respiración costal da cifras de 1,7 l/m. Esto nos indica la gran capacidad recuperativa de este tipo de respiración. Otra de sus posibilidades, es el uso para desomatizar la «garra gástrica», que suele aparecer previa a las situaciones de competición, en el mundo del deporte.

- Segundo mes: se comenzó el aprendizaje y enseñanza del Grado I, de la Relajación Dinámica de Caycedo (R.D. C.). Los periodos de sesiones fueron idénticos al primer mes. En estas sesiones se realizaron acciones educativas razonadas con relación a temas de Salud y conceptos de Psicología y Sofrología, siguiendo a Ellis cuando comenta en una de sus hipótesis de la RET que: «la educación y la información juegan un importante papel en la terapia». Es decir, que al proporcionar información adecuada a los deportistas, contribuimos a que conozcan las causas de deter-

minadas problemáticas y pongan su propio remedio, como responsable de su propia salud, siguiendo también el principio de Realidad Objetiva de la Sofrología.

Durante este mes, se realizó también, y a partir de la segunda semana, el uso de una técnica básica en Sofrología: la concentración en un objeto, en nuestro caso deportivo. Esta técnica se usa dentro de la RDC. A su vez continuó la recogida de información. También se utilizaron técnicas de autorregistro, para ver la idoneidad del método.

- Tercer mes: aprendizaje y enseñanza del grado II de la RDC, en donde la respiración y el movimiento tienen gran importancia. La concentración en el objeto se modifica por la concentración objeto=cuerpo. Se realiza un idéntico uso de las otras técnicas comentadas.
- Cuarto mes: aprendizaje y enseñanza del Grado de la RDC, donde se da una mayor importancia al cuerpo como globalidad. Se empieza a utilizar la técnica de Sofroaceptación Progresiva (TSAP), técnica que recoge la capacidad de futurización propia del ser humano, con componentes positivos y con un carácter de aceptación de un hecho futuro real por el que debemos de pasar: la competición. Esta técnica puede acercarse a la Técnica de Imaginación Emotiva de Lazarus y Abramovitz (1962), pero dentro de una metodología distinta. Recogida de información y feedback del método.
- Quinto mes: enseñanza y aprendizaje de los médicos personales e integrales. El

El autor de este artículo, en plena sesión de trabajo días antes del Mundial de Gimnasia Rítmica.



método personal consiste en la utilización de aquellos ejercicios de la RDC por los cuales la gimnasta sienta una afinidad. Método Integral: ejercicios de los tres grandes utilizados por el especialista. Sigue la TSAP, ya continuamente hasta el último día de competición.

- Sexto mes: Adecuación de los métodos personal e integral al deporte en cuestión, es decir a la Gimnasia Rítmica, con el fin de pulir y mejorar determinados movimientos, posturas y actitudes.
- Séptimo y octavo mes: utilidad de los ejercicios igual a la del sexto mes.
- Noveno mes: empleo de técnicas de Role Playing, pero con las posibilidades de la RDC. Uso de la TSAP pero fuera ya de situaciones competitivas y en relación con escenas posteriores a éstas. Introducción del grito, como: elemento motivador (elegido por las gimnastas con carácter de ánimo), desinhibidor, eliminador de la tensión y agresividad en un momento dado, ayuda para olvidar el miedo (Paniagua, 1981). Grupos de discusión, puesta en común, orientación... Diseños, técnicas sofrológicas de uso de la relajación en situaciones adversas, ya introducidas esporádicamente. Por último la posibilidad óptima de uso del vídeo en la pista, como elemento de feedback. En este último mes previo a la competición, las sesiones son diarias, buscando en lo posible la distensión y la capacidad de lucha.

Durante estos meses también se aplicaron metodologías individuales, con técnicas psicológicas y sofrológicas adecuadas en lo posible y dependiendo de las informaciones y datos recogidos a cada deportista y según las necesidades detectadas por el especialista.

LUCHAR POR UNAS METAS

El objetivo prioritario pues del modelo es la lucha contra el stress continuado, y los efectos que le acompañan, la emoción incontrollada, la tensión excesiva y la ansiedad. Sin descuidar otros factores muy importantes, como las motivaciones. Para llegar a esto, utilizamos un método de reforzamiento de la personalidad globalmente entendida como una unidad psicofísica, que son las técnicas sofrológicas con el apoyo y la interacción de las técnicas psicológicas.

Los objetivos a alcanzar en la preparación de los gimnastas son:

- A) La distensión (muscular, ajuste del tono, tranquilidad, calma...).
- B) Control de la ansiedad (antes, durante y después de la competición).
- C) Control emocional (ajuste de respuestas inadecuadas).
- D) Estimulación de factores competitivos (motivación).

Estos objetivos obviamente no son absolutos, aunque el tratar que lo sean, es nuestro fin. Lógicamente, existe una dimensionalidad desde un mínimo hasta un máximo y nuestro trabajo consiste en acercarnos a este último.

El especialista, el Psicólogo, debe luchar por alcanzar estas metas, pero teniendo presente que su trabajo, como el de los otros técnicos es sólo un apoyo: es el propio deportista, con su trabajo y con esa palabra, tan manida por lo usada, pero que expresa la realidad objetiva, *su sacrificio*.

* Angel Vázquez Fernández es Psicólogo. Diplomado en Psicología Sofrológica.

BIBLIOGRAFIA BASICA

- Antonelli, F.—«Psicología del Deporte». Ed. Miñón.
- Bermúdez Moreno, J.—«Análisis funcional de la ansiedad». Rev. Psicología General y Apl. 1978.
- Bermúdez Moreno J.—«Ansiedad y rendimiento». Rev. Psicológica Gral. y Aplicada. 1978.
- Bernstein-Berkovec.—«Entrenamiento en la relajación progresiva». Ed. DDB Bilbao. 1984.
- Ellis, A.—«Manual de Terapia Racional Emotiva». Ed. DDB Bilbao, 1981.
- Espinosa, M.—«Realidad de una ciencia, Sofrología, pasado y presente». Ed. EGRAF. Madrid, 1983.
- Espinosa, M.—«Pediatría Sofrológica». EGRAF. Madrid, 1977.
- Gray, J. A.—«Psicología del Miedo». Ed. Guadarrama. Madrid, 1971.
- Thomas, A.—«Psicología del Deporte». Ed. Herder. Barcelona, 1982.
- Palacios, M.—«Sofrología Médica y Deporte». Tipo-Offset «La Industria». Gijón, 1977.
- Paniagua, J. L.—«El equilibrio cuerpo-mente». Ed. Miraguano. Madrid, 1981.
- R. Fernández Ballesteros, J. A. I. Carrables y otros.—«Evaluación Conductual». Ed. Pirámide. Madrid, 1983.
- Rodríguez, J. L.—«Psicopatología del deportista. Sofropedagogía deportiva». Imprime Colon-G. Martín. Huelva, 1977.
- West, J. B.—«Fisiología respiratoria». ED. Médica Panamericana. Buenos Aires, 1976.
- Yates, A. J.—«Terapia del Comportamiento». Ed. Trillas. México, 1977.

¡¡GRAN SORTEO!!

RELEVO

ENTRE SUS SUSCRIPTORES

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

En el sorteo celebrado el pasado 2 de septiembre, resultó ganador de una bicicleta:

D. FERNANDO CRESPO DE SANTOS,
de SEGOVIA



BASES DEL SORTEO

- El segundo sorteo se celebrará el día 16 de diciembre de 1985.
- El premio del segundo sorteo consistirá en un equipo de esquí (esquíes, fijaciones y bastones).
- Entrarán en el sorteo aquellas suscripciones que se encuentren en nuestra Administración debidamente cumplimentadas antes del día 10 de diciembre.

El nombre del ganador del sorteo de diciembre aparecerá publicado en el número siguiente de RELEVO.

A cada suscriptor se le adjudicará un número de orden que será válido, a todos los efectos, para cuantos sorteos se celebren mientras la suscripción esté en vigor.

BOLETIN DE SUSCRIPCION

NOMBRE APELLIDOS.....

..... PROFESION

EDAD DIRECCION: Calle o Plaza

Nº PISO..... LETRA .. LOCALIDAD.....

PROVINCIA..... TELEF.

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

Firma,

PRECIO ANUAL (4 NUMEROS): 400 PESETAS

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

Enviar este Bolefín, 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 - Teléf. 392666
47004 VALLADOLID





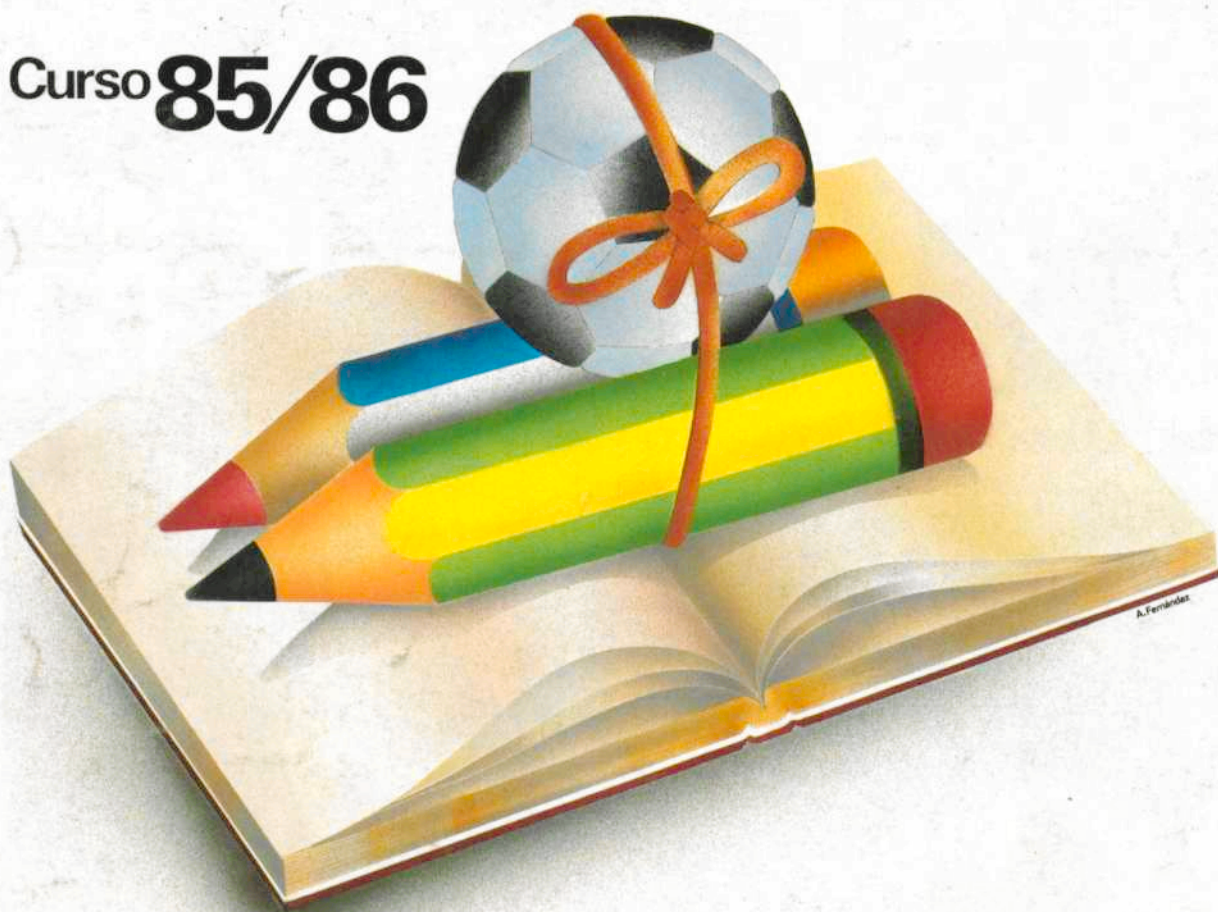
Diliana Gueorguieva

DILIANA GUEORGUIEVA (Bulgaria)
Campeona del Mundo de Gimnasia Rítmica en 1983 y 1985

*Javier A.
del Campó*

Deporte en Edad Escolar

Curso **85/86**



JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN
Consejería de Educación y Cultura