



finish

10

el
Deporte
necesita
de la colaboración
entusiasta de todos

Gráficas
Vasconia

aporta su ayuda a los
que colaboran para
conseguir
un deporte mejor



Avda. de Goya, 68
Tel. 224021 - Zaragoza

FINISH Boletín informativo del Club SCORPIO MARUGAN

Nº

COLABORAN:

Rafael Cid
Luis Sol
Julio Alvarez
P.P. Fernández
Felix Larrea
Luis Gracia
J.C. Gimeno

en este número:

EDITORIAL
DATOS OLIMPIADA
MINI ENTREVISTA
NOTICIARIO
LAS PROMESAS
INSTANTANEAS
ART. TECNICO
ELLAS....

PATROCINA

GRAFICAS VASCONI

DEPORTES MARUGA

REDACCION
ADMINISTRACION

Avda. de Goya, 68

ZARAGOZA

LA MODESTA OPINION DE UN COMPAÑERO

El telón ya se ha alzado.

La función comenzó. "El mayor espectáculo del mundo" inicia con paso firme su andadura. Músicos, tramoyistas, escenógrafos, divos, comparsas, han entrado en acción. Durante unos días los ojos de todo el mundo se volverán hacia Munich. Hasta dará la impresión de que la tensión internacional se ha suavizado; incluso los buenos de Spassky y Fischer, terminarán a toda prisa sus famosas partidas, al verse relegados a un rincón del diario con su titular a una columna. Los periodistas, esos inefables periodistas nuestros, que durante cuatro años sólo entienden, escriben y comentan de fútbol; una vez repasado el libro "Los Juegos Olímpicos modernos", comenzarán a verter sus sabrosos comentarios sobre los mas variados temas y disciplinas olímpicas.

Y en estas fechas, sagradas y ansiadas fechas para los atletas de todo el mundo, no podemos evitar la sensación de disgusto, que nos produce la falta de justicia hacia algunos compañeros, que con suficientes merecimientos, han sido apartados de esa maravillosa posibilidad de competir en unos Juegos Olímpicos.

Tampoco podemos evitar, recordar cuando, hace ya tiempo, nuestro máximo Organismo informó de sus directrices: "A Munich irán los que puedan estar entre los mejores" - "Esta vez hemos dado y por lo tanto debemos exigir".

Y uno piensa; ¿exigir qué? ¿un contrato de garantía? ¿una póliza de seguro sobre el puesto o la marca? ¿que es lo que les ocurre a nuestros dirigentes? ¿Que extraña y pobre visión tienen de "lo que deberían ser los Juegos Olímpicos?".

¿Será quizá temor al ridículo? si es esto ¿no creen que la realización de las mínimas internacionales para segundos hombres, ya son lo suficientemente exigentes como para no hacerlo?.

¿No deberían estar deseosos de que un buen número las cumpliera para poder inscribirlos, cristalizando así sus ilusiones, tan duramente labradas en la mayoría de los casos?.

¿O es que todavía no se han dado cuenta de que, para los atletas, los Juegos no son un "penoso" acontecimiento? ¿No han leído acaso en miles de entrevistas: "Mi mayor ambición sería participar en los J.O.?".

¿Que podía ocurrir? ¿Que no pasaran de las series la mayoría?, (probablemente tampoco pasarán los que han ido), bueno ¿y qué? ¿No decimos ahora, que sólo vamos a competir con dignidad? pues con dignidad y posibilidades lo haría Sarría y Belén y Sola y Juliani y Alcántara y algunos mas.

Pero señores, ¿a quien queremos engañar? si tan bien como conocen Vds. nuestras posibilidades, las conoce el resto del mundo vinculado al deporte. No es ningún desdoro que un atleta español, bebé atlético, sea eliminado en las series, lo que si sería, no digo extraño, casual y nada demostraría por añadidura, es la consecución de una medalla.

Y no me vengan con lo de "...la opinión pública", porque eso es una frase inventada por los malos periodistas para decirnos lo que "ellos" piensan.

Es una pena que se hayan quedado Vds. en la "zona incómoda", porque ni han obrado de acuerdo con el aficionado y el atleta, ni tampoco en el plano duro que daban a entender las directrices, ya que de haberlas respetado, sólo habría ido Haro, a no ser que las palabras "entre los mejores" tengan un número muy concreto y la selección la haya hecho una computadora.

En definitiva, a los pocos afortunados (?), (e imagino acogotados por la responsabilidad ajena) atletas, sinceramente MUCHA SUERTE.

un compañero.

PRUEBA	RECORDS OLIMPICOS	RECORDS DEL MUNDO	MUNICH 72	PRUEBA	RECORDS OLIMPICOS	RECORDS DEL MUNDO	MUNICH 72
100 m.	9''9 J. Hines, USA 68	9''9 J. Hines, USA 68 R. R. Smith, USA 68 C. Greene, USA 68 E. Hart, USA 72 R. Robinson, USA 72		Triple salto	17,39 V. Saneiev, URSS 68	17,40 P. Pérez, Cuba 71	
200 m.	19''8 T. Smith, USA 68	19''8 T. Smith, USA 68 D. Quarrie, Jamaica 71		Pértiga	5,40 B. Seagren, USA 68 Schiprowski, RFA 68 W. Nordwig, RDA 68	5,63 B. Seagren, USA 72	
400 m.	43''8 L. Evans, USA 68	43''8 Lee Evans, USA 68		L. de peso	20,54 R. Matson, USA 68	21,78 R. Matson, USA 67	
800 m.	1'44''3 R. Doubell, Aust. 68	1'44''3 P. Snell, N. Z. 62 R. Doubell, Aust. 68 D. Wattle, USA 72		L. de disco	64,78 Al Oerter, USA 68	68,40 J. Silvester, USA 68 R. Bruch, Suecia 72	
1.500 m.	3'34''9 K. Keino, Kenia 68	3'33''1 J. Ryun, USA 67		L. de jabal.	90,10 J. Lusic, URSS 68	93,80 J. Lusic, URSS 72	
5.000 m.	13'39''6 W. Kuts, URSS 56	13'16''6 R. Clarke, Aust. 66		L. de martillo	73,76 C. Zsivotzky, H. 68	76,40 W. Schmidt, RFA 71	
10.000 m.	28'24''0 B. Mills, USA 64	27'39''4 R. Clarke, Aust. 65		Decathlon	8.193 p. W. Toomey, USA 68	8.417 p. W. Toomey, USA 69	
Marathon	2 h. 12'11''2 A. Bikila, Etiopia 64	2 h. 08'33''6 Clayton, A. 69		FEMENINOS			
110 m. vallas	13''3 W. Davenport, USA 68	13''2 M. Lauer, RFA 59 L. Calhoun, USA 60 E. McCallouch, USA 67 W. Davenport, USA 68 Hall, USA 69 T. Hill, USA 70		100 m.	11''0 W. Tyus, USA 68	11''0 W. Tyus, USA 68 C. Cheng, Formosa 70 K. Stecher, RDA 70 E. Strophal, RDA 72 E. Gleskova, Chec. 72	
400 m. vallas	48''1 D. Hemery, G. B. 68	48''1 D. Hemery, G. B. 68		200 m.	22''5 Kirzenstein, Polon. 68	22''4 C. Cheng, Formosa 72	
3.000 m. cb.	8'30''8 G. Roelants, B. 64	8'22''0 K. O'Brien, Aust. 70		400 m.	52''0 B. Cuthbert, Aust. 64 C. Besson, Franc. 68	51''0 M. Neufville, Jam. 70 M. Zehrt, RDA 72	
R. 4x100 m	38''2 USA (Greene, Pender, Smith, Hines) 68	38''2 USA (Greene, Pender, Smith, Hines) 68		800 m.	2'00''9 Manning, USA 68	1'58''5 H. Falck, RFA 71	
R. 4x400 m.	2'56''1 USA (Matheus Freeman, James, Evans) 68	2'56''1 USA (Matthews, Freeman, James, Evans) 68		1.500 m.		4'06''9 L. Bragina, URSS 72	
20 Km. m.	1 h. 29'34''0 Matthews, Gran Bretaña 64	1 h. 25'19''4 Reimann RDA 72 P. Frenkel RDA 72		100 m. vallas		12''5 A. Ehrhardt, RDA 72 P. Kilborn, Aust. 72	
50 Km. m.	4 h. 11'12''4 Pamich, Italia 64	3 h. 52'44''6 Kaunenber RFA 72		R. 4x100 m.	42''8 USA (Ferrell, Boiles, Netter, Tyus) 68	42''8 USA (Ferrel, Boiles, Netter, Tyus) 68	
S. de altura	2,24 D. Fosbury, USA 68	2,29 P. Madford, USA 71		R. 4x400 m.		3'28''8 RDA (Kaesling, Seidler, Zehrt, Rohde) 72	
S. de longit.	8,90 B. Beamon, USA 68	8,90 B. Beamon, USA 68		80 m. vallas	10''3 Caird, Australia 68		
				S. de altura	1,90 Y. Balas, Rumania 64	1,92 I. Gusenbauer, A. 71	
				S. de longit.	6,82 Viscopoleanu, Rum. 68	6,84 H. Rosendahl, RFA 70	
				L. de peso	19,61 M. Gummel, RDA 68	20,63 N. Tchizhova, URSS 72	
				L. de disco	58,28 L. Manoliv, Rum. 68	66,76 F. Melnik, URSS 72	
				L. de jabal.	60,54 Penes, Rumania 64	65,06 R. Fuchs, RDA 72	
				Pentathlon	5.246 p. Press, URSS 64	5.406 p. B. Pollack, RDA 70	

mini entrevista a: Teresa María Roca

El pasado 10 de junio en el «Trofeo Canguro», de Madrid, ante el asombro de los espectadores allí reunidos, fue batido nuevamente el record de España femenino de salto de altura. La proeza corrió a cargo de Teresa María Roca, que lo dejó establecido en 1'70 metros.

Teresa, que reside en Mataró, ejerce como profesora de Educación Física en varios centros de esta población; es una joven de 22 años, simpática, rubia; mide 1'59 y pesa 49 kilos.

Después de haber batido este record, hemos llevado a cabo, con ella, la siguiente entrevista:

—¿Cuándo y en qué condiciones comenzaste a hacer atletismo?

—Empecé por casualidad hace unos seis años, siguiendo la afición de unos amigos. Al prin-

te encuentras en las competiciones?

—*Entrenaba poco, ya que el trabajo no me lo permitía apenas, debido al horario tan completo que tenía. Me mantenía gracias al ejercicio de mi profesión.*

—¿Cuál ha sido tu progresión?

—*Exactamente no lo sé, pero más o menos es esta:*

1965: 1'43; 1966: 1'48; 1967: 1'50; 1968: 1'58; 1969: 1'61; 1970: ...; 1971: 1'63; 1972: 1'70, por ahora...

—¿Cuántas veces has sido internacional?

—*Creo que más de diez veces. En 1971 lo fui en cinco ocasiones.*

—¿Qué es más importante para tí: el record, vencer o simplemente competir?

—*Es importante todo, ya que una cosa lleva a la otra. Me*

te encuentras en las competiciones?

—*Siempre siento una gran responsabilidad.*

—¿Actualmente con quién entrenas?

—*Entreno desde hace unos tres meses con Pedro Pablo Fernández. Ya lo conocía anteriormente y siempre me ha dado buenos consejos, por lo que actualmente, repito, es mi entrenador.*

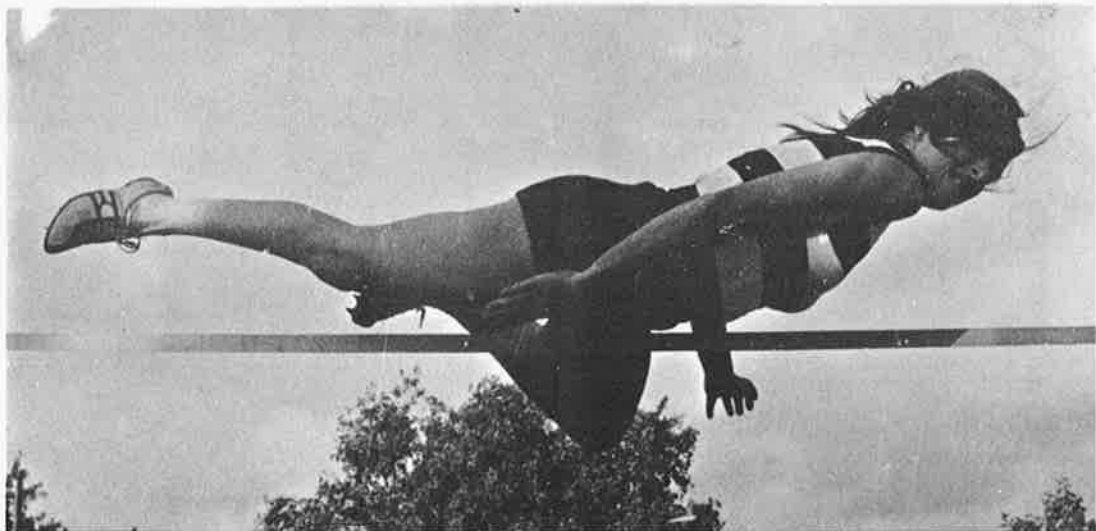
—¿Vas a especializarte en vallas o cualquier otra prueba o simplemente las haces como complemento de la altura?

—*Por ahora me dedico a la altura, si hago otras pruebas, es porque me gustan, y también porque voy a hacer mis «pinitos» en pentathlon. Sin embargo las vallas van gustándome cada vez más...*

**Teresa
y su
"genio".**

**Todos
decimos
que salta
mal,
y salta
mal pero
salta
mucho.**

**Como
aprenda...**



cipio competía como atleta independiente, ya que entonces no había atletismo femenino en Mataró. Así continué hasta que el C. A. Layetania formó sección femenina, en la que me integré y en la que sigo estando.

—¿Entrenabas sola o en grupo?

—*Las pocas veces que entrenaba lo hacía sola.*

gusta competir, vencer si es posible y por supuesto ir a por el record.

—¿Qué representa para tí el record de España?

—*Las tres veces que lo he batido han supuesto para mí una gran alegría y un estímulo para seguir superándome.*

—¿Con qué estado de ánimo

Teresa María Roca ha sido nuestra protagonista; sólo nos queda desearle mucha suerte y una constante superación sobre todo que esa marca le dure poco, estamos seguros de ello...

JUAN CARLOS GIMENO

LUIS GRACIA «CHUCHI»



GUSTAVO MARQUETA

Campeón de España 1972 de salto de altura. El atleta de mas categoría de nuestro club, actualmente mejor marca Nacional del año con 2'11,marca que es la segunda de todos los tiempos.



PILAR FANLO

... el 12'11. ... el Record Nacional de 100 m. con 12'11.

Celta de Vigo y campeón de España de 400 metros vallas en la Blume madrileña, situó la máxima hispana en respetables 50,6 durante los últimos Campeonatos Nacionales para Munich. Pe adelante, los récords sensibles mejor el francés Nallet, publicitario de un material deportivo, con sus tanusacos 48,6 del match Francia-U.S.A. en Colombes. Y los 50 pelados de Yego, oficial de la Policía kenya, en los Campeonatos Esteafricanos, a 1,660 me- Meleki. El récord

NOTICIARIO



reaccionar. Estos autores ded esto que ese tiempo de reacior contribuye a evitar los ac Por otro lado, Karpovitch pone riamente en duda la utilidad del calentamiento. En su opinión



lo pasivo se ha podido registrar un de la marca de 1 po a encontrado que co extensión isométrica riendo a ejercicios raba el rendimiento e entre los estudiante mas constataciones h los estudiantes del para los mismos ej

hecho un estudio c no permitido constatar que un lentamiento fundado sobre los pri pios de la sobrecarga, el

Nueve meses tiene de existencia nuestro club y en este período, nos han criticado (algunos duramente), han desorbitado nuestras posturas, hemos levantado polémicas, salvado obstáculos y soportado comentarios y rumores sembrados con mala fe.

Y ahora que el tiempo ha calmado las heridas del despecho y la envidia, y ha suavizado las posturas; al mirar atrás con objetividad y procurando evitar el tópico de «hacerse el mártir» se comprueba que el delito de nuestros dirigentes no ha sido otro que el de mirar por su club, por sus atletas y lo que es más importante, por el atletismo, lo han defendido todo ello, con su mejor dialéctica, han luchado por insuflar en los igualmente interesados, sus opiniones, correctas o erróneas, esto no hace al caso, pero consideradas por ellos como las ideales. Ningún interés movía sus posturas, nos consta, igualmente creemos que su partidismo sería el indispensable.

Flaco delito, pensamos. Mal entendida su postura. Demasiado personalizadas las intenciones, las críticas y las alusiones.

Quizá para ellos, para los detractores, sea momento de reconsiderar, de sopesar, los supuestos defectos del club, frente a los méritos y realizaciones.

Vamos a ayudarles; la temporada todavía no termina, pero sí ha finalizado el plazo de entrega de resultados para el Campeonato Nacional de Clubs.

Y a falta de tres meses para concluir nuestra primera temporada, podemos decir, y con orgullo lo decimos, que somos sin ninguna duda. EL MEJOR Y MAS COMPLETO EQUIPO ATLETICO DE LA REGION, en Juveniles, en Junior, en Senior y hasta en féminas, pero desde luego no tenemos piscina, ni presupuesto.

Podemos presentar los 27.776 puntos obtenidos, credencial suficiente de que «el movimiento lo demostramos andando», principio que ponía en duda una ilustre «pluma» provincial por aquellos días del GRAN PREMIO CIUDAD DE ZARAGOZA. Cifra la citada que supera en más de 5.000 puntos al segundo equipo clasificado; ahora, eso sí, no tenemos piscina, ni presupuesto.

Podemos decir, y decimos, que «de momento» tenemos tres Campeones de España (esperamos terminar con cinco). Tres récords de España, uno de ellos en dos ocasiones. Dos mejores segundas marcas nacionales de todos los tiempos. CINCO INTERNACIONALES y más de diez récords provinciales. Quizá más de lo que pueden soñar la mayoría de nuestras Federaciones provinciales, ¡ah! pero eso sí, no tenemos piscina, ni presupuesto.

Esto, en el terreno deportivo, que en el otro, podemos ufanarnos de esta publicación que Vd. tiene en sus manos, única, creemos, en su género y pronto lo haremos igualmente de un concurso fotográfico de alcance Nacional, que estamos preparando.

En resumen, estamos contentos, sin estridencias, pero satisfechos y les prometemos que uno de nuestros primeros proyectos es, buscar piscina y dinero, palabra.

Ultima Hora

Se han celebrado en Tolosa los Campeonatos Nacionales de pruebas combinadas.

El club SCORPIO-MARUGAN ha estado representado en las cuatro categorías.

En Pentathlon, Pilar Fanlo, fue medalla de bronce, mejorando en más de 100 puntos el récord de Aragón y batiendo también el de altura regional con 1,54. Y todavía habría podido mejorar su clasificación, a no ser por un salto de 6 m. anulado injustamente por el juez.

En Exathlon, «Chuchi» Gracia, mejoró su récord personal y todavía lo habría hecho mucho más de no haber sufrido una aparatosa caída en los 110 m. vallas y de no habersele roto «su» pértiga en uno de los intentos sobre 3,40. (La había terminado de pagar dos días antes.)

El Octathlon Junior fue ganado brillantemente por Julio Rifaterra, quien sin forzar en ningún momento, sacó 400 puntos al segundo clasificado.

Pedro Pablo, se limitó a participar en busca de un campeonato más para el club; único motivo que le llevó a participar. Lo consiguió a pesar de puntuar sólo en nueve de las diez pruebas.

Destaquemos también el brillante cuarto puesto obtenido por el atleta de los Boscos, Angel Antoñanzas.

CUADRO DE HONOR DEL CLUB

CAMPEONES DE ESPAÑA

Marqueta: Altura, 2,07.
Solanas: Triple, 14,44.
P. de Orte: Altura, 1,46.

RECORDS DE ESPAÑA

Pilar Fanlo: 100, 12"1 (iguala récord absoluto).
Rifaterra: Decathlon, 6.220.
Rifaterra: Octathlon, 5.084 (ambas marcas récord junior).

CAMPEONES PROVINCIALES ABSOLUTOS

Tierra: Peso, 12,16.
Tierra: Martillo, 41,48.
Arce: 10.000, 33'38".
Arce: 3.000 obstáculos, 10'20"4/10.
Gracia: Pértiga, 3,20.
Rubio: 800, 2'02"4.
Gago: Longitud, 6,43.
Fanlo: Pentathlon.
Martín Bermejo: Tetrathlon.

CAMPEONES PROVINCIALES JUVENILES

Solanas: Triple, 12,75.
Solanas: Altura, 1,60.
Solanas: Longitud, 6,17.
Solanas: 300 v., 42"9.
Monasterio: 110 v., 16"7.
Villar: Jabalina, 48,50.
Alvo: Disco, 33,80.
Gracia: Exathlon, 3.003.

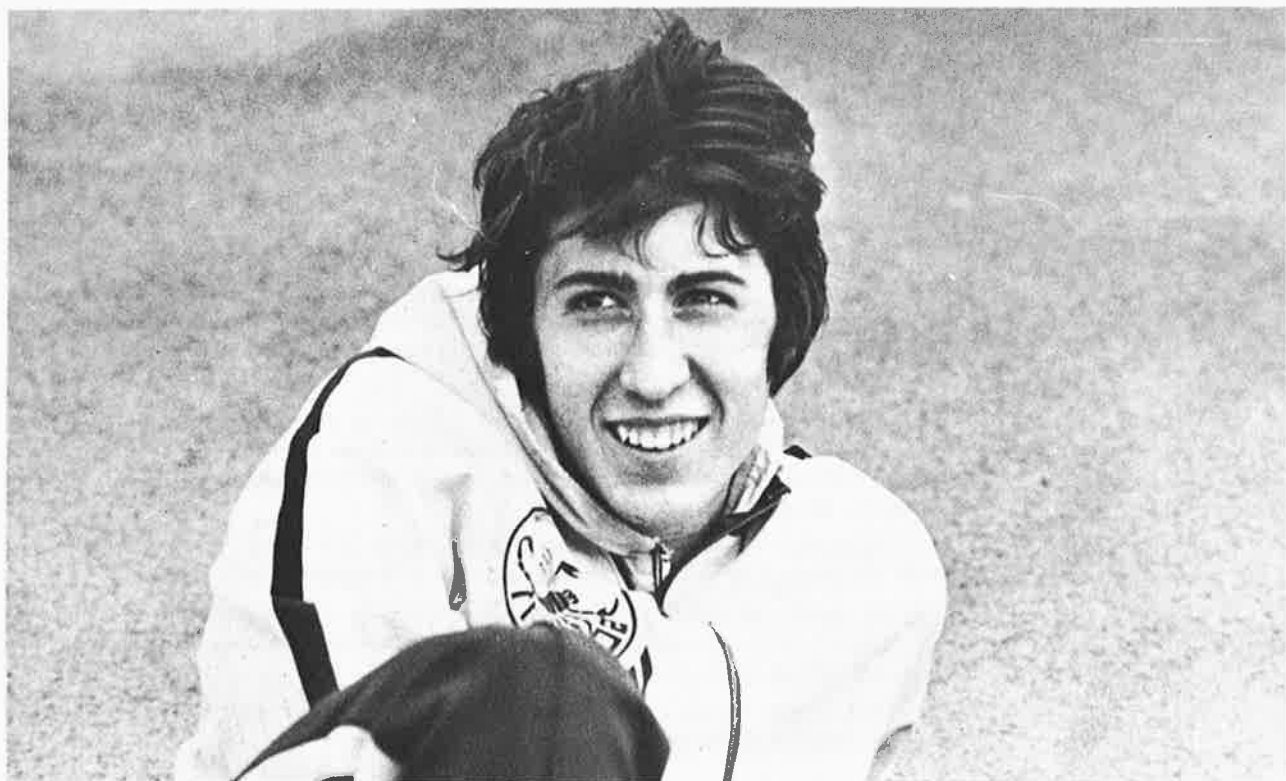
RECORDS PROVINCIALES

Gracia: Pértiga, 3,35 y 3,50 (Juvenil).
Rifaterra: Pértiga, 4,10 y 4,20 (junior y absoluto).
Tierra: Martillo, 43,10 (absoluto).
Monasterio: 300 v., 41"7 (Juvenil).
P. P. Fernández: Decathlon, 7.007.
4 x 200 (Juvenil): (Roncal, Solanas, Monasterio, Marín-Yaseli).
Fanlo: Peso, 9,65. — 100 v.: 15"8. — 100 m.: 12"1 (igual.).

INTERNACIONALES

GUSTAVO MARQUETA P. P. FERNANDEZ
PILAR FANLO ALBERTO SOLANAS
JULIO RIFATERRA

Marqueta: 2,11, 2.º mejor marca de todos los tiempos en España.
P. P. Fernández: 7.007, 2.º mejor marca de todos los tiempos en España.
Fanlo: 12"1, mejor marca de todos los tiempos en España.



nuestras
mejores
esperanzas

ALBERTO SOLANAS, juvenil. Sus 14'44 en triple
su anatomía, hacen esperar grandes registros

JULIO RIFATERRA, junior de primer año. Record
nacionales de Octa y Decathlon. Un atleta complet



Las promesas

Se llama Montserrat Abelló. Tiene el pelo negro. Grandes y bonitos ojos negros y su boca fina armoniza bien su rostro. Pocos años son los que lleva en el atletismo. Muchos los triunfos que ha conseguido. Su gesto es siempre alegre, nunca está triste. Es una joven ilusionada a la que le han regalado una expresión así.

Montserrat Abelló nació en Zaragoza en 1955. Exactamente el 4 de julio. En 1970 le dijeron en el colegio si quería correr un cross. Se presentó. Se trataba del Campeonato Provincial escolar. Había un numeroso grupo de participantes. Corrió y se clasificó en el decimoctavo lugar. Y es así como nuestra joven promesa se inició en el atletismo.

¿Qué prueba del atletismo te gusta más?

—La que más me gusta del atletismo es correr. La distancia que mejor he corrido han sido los 600 metros cuando era juvenil, este año, al pasar a la categoría junior me he dedicado a correr los 800 metros y he notado la diferencia.

¿Has realizado alguna otra prueba aparte de éstas?

—Mi primer año en la temporada de pista me dediqué exclusivamente al salto de altura, consiguiendo un salto de 1,25 en el Campeonato de España y aparte de esto he participado todos los años que llevo haciendo atletismo en pruebas de cross.

¿Qué prefieres, ¿el cross o la pista?

—La pista. La encuentro más divertida, además apetece correr más en verano. Esto no quiere decir que el cross no me guste, me gusta, pero menos.

¿Háblanos de tus actividades durante estos tres años que llevas haciendo atletismo?

—Lo más importante, comenzó en mi segundo año como juvenil, quedándome ese año primera en el Campeonato de España escolar en la prueba de 600 metros con un crono de 1:42.0. Y en este mi primer año como junior, incorporada en las filas del Club Scorpio-Marugán, fui tercera en el Campeonato de España junior de pista cubierta en la prueba de 1.000 metros. Realicé un tiempo de 3:10.3. Y al aire libre he rebajado el record provincial de 800 metros dos veces consecutivas, dejándolo en 2:24.6.

¿Es una prueba difícil los 800 metros?

—Cuando se corren con atletas mejores que una, como Consuelo Alonso, Carmen Valero, Pilar Freixa y demás, resulta difícil. Te imponen un ritmo muy fuerte al principio y los finales los haces casi sin fuerzas, la verdad, a veces se pasa un poco mal.

¿A quién te gustaría parecerle?



hoy:
Montse
Abelló

—Técnicamente, me gustaría correr como Pilar Freixa.

¿Cuántas horas entrenas al día?

—Depende del entrenamiento. Generalmente de una y media a dos.

¿Qué esperas del atletismo?

—Lograr lo que este deporte ofrece y da, el continuo sacrificio y por él los triunfos.

¿Cuál es tu mejor cualidad?

—Creo que la ilusión y afán de lucha que pongo en cada prueba.

¿Y un defecto?

—Todavía tengo muchos, pero gracias a las enseñanzas recibidas de Pedro Pablo Fernández (mi entrenador), y con constancia y voluntad, espero poder superarlos.

¿Cuál es tu mayor ilusión dentro del atletismo?

—Mi mayor ilusión como atleta sería participar en una olimpiada, pero eso sé que está muy lejos y me conformaría con ser campeona de España de 800 metros.

Monse, al hablar de atletismo se entusiasma. Con su sonrisa y su expresión vivaz y despierta nos ha ido hablando de su futuro como deportista.

Ahora queremos saber de su futuro como mujer.

¿Qué es más importante para ti, el atletismo o los estudios?

—Me gusta más hacer atletismo que estudiar, pero no descuido los libros y voy aprobando los cursos.

¿Te sobra tiempo para estudiar?

—Sí, tengo suficiente tiempo libre.

¿Qué te gustaría ser en el futuro?

Monse pone cara de circunstancia y no quiere responder.

—Pues, no lo sé...

Lo que nosotros sabemos, es que esta joven muchacha, lleva dentro muchas y muy buenas cualidades para en un futuro próximo pueda dar realidad a todas sus ilusiones.

Félix Larrea



El record mundial, que más ha progresado en estos últimos meses, es sin duda alguna el de salto con pértiga, tanto es así que sus 5 metros 63 cm. es la marca que más puntúa en la tabla internacional, con sus 1.194 puntos, para que ustedes se formen una idea más clara y realista, equivale a decir que en los 100 m. habría que hacer un «crono» de 9'6; que en 400 m. el tiempo tendría que ser de 42'6; que habría que franquear el listón de salto de altura a 2,41 m.; la jabalina elevarla a más de 180 m. 39 cm. Los 400 m. vallas recorrerlos en el increíble tiempo de 45'9; saltar en triple la apreciable distancia de 18,36 m.; los 10.000 m. cubrirlos en 26'43", y hasta los hace poco intocables 8,90 de salto de longitud se quedan cortos, ya que hace falta saltar 2 cm. más del actual record de Beamon, y todo esto solamente y como ejemplo para igualar en puntos según la tabla internacional el record fabuloso de Bob Seagren.

Un caso digno de mencionar es que un atleta, en este caso una dama y con sus 40 años, participe en Munich y que dichos juegos olímpicos sean los sextos juegos, en que participa consecutivamente. Su primera Olimpiada fue en Helsinki en el año 1952, contando entonces 20 abriles, y así ha seguido participando una tras otra, hasta la presente en todas las olimpiadas. Esta atleta rumana se llama Lia Manoliu y en Méjico se proclamó campeona en lanzamiento de disco, con un tiro de 58,28 m., pero no sólo ha sido este su triunfo, ya que en Tokyo y Roma obtuvo sendas medallas de bronce en su prueba de lanzamiento de disco; en las restantes olimpiadas quedó en Melbourne la 9.ª y en Helsinki la 6.ª, que tampoco está nada mal. En resumen, un verdadero ejemplo de longevidad atlética y de mucha clase. Sólo nos queda esperar lo que hará en su sexta olimpiada la señora Manoliu... otra medalla quizás?

Del 29 de junio al 9 de julio pasado se celebraron en Eugene (Oregon) las pruebas de preselección americana. Hubo como era de esperar grandes marcas, pero hay que resaltar sobre todo, las de Collet en los 400 m. que con un crono de 44"1 realizaba la mejor marca mundial de la distancia, de siempre, al nivel del mar; los 48"4 de Mann en los 400 m. vallas, también mejor marca de la prueba al nivel del mar, ya que si los records mundiales están para los cuatrocientos lisos en 43"8 y con vallas en 48"1, éstos fueron realizados en la altitud de la ciudad de Méjico donde la resistencia del aire es menor. El haber conseguido estas dos fabulosas marcas ahora mundiales, equivale a decir que si no batir dichos records, si al menos igualarlos.

Robert «Bob» Hayes, el primer hombre que consiguiera bajar de los 10" en los 100 metros, aunque no se los homologaran sus 9"9 por viento favorable, campeón olímpico en Tokyo en 100 y 4 x 100, y hoy en la actualidad jugador profesional de el rugby americano, estuvo en Paris días antes de que en Eugene, Hart venciera en los 100 metros, igualando el record de 9"9 de la distancia de 100 metros, se le preguntó a Bob Hayes en aquella ocasión en la capital francesa quién era para él el favorito para Munich en la prueba reina de la velocidad, y como buen entendedor acertó al decir entonces que su favorito era Eddie Hart, después el mismo Hart, dándole la razón a nuestro amigo Hayes, haría esos 9"88 eléctricos que son hasta ahora el mejor tiempo en una prueba de 100 metros, aunque la mayor velocidad humana conseguida por un atleta haya sido por el citado Hayes en Tokyo en los últimos 100 metros del relevo corto que realizó lanzado 8"7.

En verdad es que en la presente Olimpiada los norteamericanos van a tener más lucha en los europeos en todas las pruebas, para alzarse con las medallas; por ejemplo, en velocidad están Borzov, Mennea, Vilen y Papageoropoulos, todos con 10"0; esta temporada, en 400 m. tendrán al inglés Jenki a Fiasconaro, y sobre todo al reciente recordman europeo alemán occidental Rarl Honz con 44"7; en 800 m. a Fromm con 1'45"4; en los 1.500 m. a un Vasala reciente vencedor de Prefontaine en Oslo; en 5.000 y 10.000 m. la superioridad es europea, lo mismo que en la Marathon y las pruebas de marcha; en saltos de altura Tarmak con 2,25, tercera marca mundial de siempre y secundado por los Chapka, Mayor y Akhmetov no deben temer a los americanos; en pértiga con la prohibición de la pértiga de fibra de carbono, los europeos Nordwig, Dionisi y por supuesto el sueco Isakson estarán como candidatos al título olímpico en igualdad de condiciones con los americanos; en triple salto la supremacía es todavía europea si recordamos que las mejores marcas este año corren a cargo de los Drehmel, Corbu y Saneiev; en longitud los europeos tienen puestas sus aspiraciones en el francés Panzani, los alemanes tanto del Este como los Federales; en lo que se refiere a lanzamientos, el martillo es de dominio absoluto europeo con rusos y alemanes que poseen los mejores tiempos del año; en disco, Bruch reciente corecordman del mundo con un lanzamiento de 68, 40 m. seguido de Danek, Milde, intentarían arrebatarse el triunfo a los americanos; la jabalina tiene ya a priori su futuro campeón olímpico en el ruso Lusia, quien también sus 93,80 m. record mundial de la prueba, bien secundado por su compatriota Doninch y por Sitonnen en el landés de turno; en peso las fuerzas estarán muy igualadas ya que los alemanes del Este Rothenburg, Gies y Briesen están demostrando su regularidad esta actual temporada, lanzar por encima de los 21 m. varias veces.

En resumidas cuentas, que los americanos tendrán en los europeos unos difíciles adversarios a batir, aunque prueben como los relevos cortos y largos sean de antemano netamente de color americano así como en vallas altas y bajas y en 200 m. el hecho es que habrá más lucha que nunca entre el uno y otro continente, y hablando de continentes, no olvidemos al africano y sus sorpresas, que la habrá, y si no lo verán.

El país europeo que en estos últimos años está demostrando ser el de más potencia y calidad es la República Democrática Alemana, que en lo que va de temporada ha conseguido batir diversos records tanto en la categoría masculina donde los 17,20 en triple de Drehmel son la mejor marca del año, así como 67,02 m. del veterano Milde, los 21,32 que lanzado en peso Rothenburg, los 2,23 de salto de altura Junge, los 20"3, tiempo que realizó en los 200 m. Schenker los muy buenos 13"3 en 110 m. vallas que consiguió Sieb Sasche que ha lanzado ya el martillo a la distancia de 74 metros y Fromm con sus 1'45"4 en los 800 m., todas estas marcas son records nacionales de este país y uno europeo, de lanzamiento de peso.

Y si todo esto es en varones, en damas son sin lugar a dudas, la primera potencia mundial, con sus actuales estrellas como la bella y joven Monika Zehrt con su aún reciente record del mundo en los 400 m. con 51"0. Sus relevistas del 4 x 400 también reciente mejor marca mundial; la Strophal que también igualado con 11" el record de los 100 m.; la Erhardt que también ha conseguido proclamarse plusmarquista mundial en los 100 m. vallas con 12"5 y cómo no, la conocida Renate Steck

....sigue instantáneas

que ha vuelto a igualar su record mundial de 100 m. consiguiendo cubrir la distancia otra vez en 11"0, y los 65,06 m. que ha conseguido lanzar con el dardo, la hermosa Ruth Fuchs. Todas estas marcas son como ven nuevos records mundiales y es que donde hay cantidad sale calidad, y en la R. D. A. hay ambas cosas.

En el número anterior decíamos que el formidable recordman europeo de los 5.000 y 10.000 m., Dave Bedford, entrenando en Kenia había sufrido una lesión de talón de aquiles y que se temía si se recuperaría para Munich, la duda ya ha desaparecido por completo al realizar recientemente un nuevo record de Europa en los 5.000 m. con un crono de 13'17"2, a tan sólo 0"6 del legendario record del no menos fabuloso Ron Clarke; al día siguiente realizaba otra fabulosa marca en los 10.000 m. que hasta ese día era la mejor marca de la temporada con 27'52"8. Al finalizar estas dos proezas dijo que sus objetivos son además de vencer en ambas pruebas en Munich, batir los records mundiales en posesión hasta ahora de Ron Clarke, y dejarlos en unos tiempos de 27'30" en los 10.000 m. y 13'10" en los 5.000 m. aproximadamente, records estos que no nos entrañaría lo más mínimo si recordamos que a los 19 años, cuando venció en el Cross de las Naciones categoría junior, entrenaba dos veces diarias y había días que hasta tres sesiones diarias de entrenamiento; hacía cada semana unos 160 kilómetros, esto si no tenía que competir, si no lo reducía a tan sólo 130 kilómetros semanales y para postre unos 5 kilómetros fáciles unas horas antes de correr en competición. Si hacemos memoria y recordamos que a los 16 años realizó para su edad la mejor marca mundial de los 10.000 m. con un tiempo de 30'15", si vemos que hacía estas fabulosas marcas y estos asombrosos entrenamientos entonces a esa edad, sus records actuales no nos deben extrañar de manera alguna. Ser un Dave Bedford no es fácil como verán, además de «nacer» hay que entrenar muchísimo como Dave hizo para llegar a ser lo que hoy día es.

En las famosas pruebas de preselección americana, además de muchísima calidad en las marcas, hubo también cantidad dentro de esa calidad. Por ejemplo valgan estos simples casos: en salto con pértiga hubo unos diez atletas que saltaron más de 5,20 m.; en los 100 m. todos los finalistas tenían como mejor marca personal 10" justos esta temporada y los también finalistas de los 400 m. tenían tiempos por debajo de los 46", o sea que todos realizaron tiempos del orden de 45" a 44"1 y es que en USA hay cantidad de calidad y eso es lo que hace que surjan esos futuros superatletas.

Wayne Collet, de 23 años, 1,88 de estatura para 82 kilos de peso y mejor marca del año con 44"1 en los 400 m. y favorito para los Juegos de Munich, surgió de los 400 m. vallas donde a los 20 años realizaba unos estupendos 49"2, lo que hacían prometer como un buen vallista, pero no perdió nada al cambiarse a la carrera lisa, sino todo lo contrario, como verán, a las marcas nos atenemos.

Fama tienen los estadounidenses de tener el mejor atletismo del mundo, y es que en el otro lado del océano a los atletas les dan las máximas facilidades por parte de los organizadores y de los jueces como en el caso de su recordman favorito Seagren, le dejan que cuando salta en competición, esas fabulosas alturas, esté rodeado de su familia y amigos junto al foso de pértiga, mientras los jueces le dan las mayores facilidades dándole el tiempo que desee para concentrarse, para que de esa forma el atleta se encuentre a gusto y no existan los dichosos nervios de la competición; simpático de verdad el atletismo norteamericano, donde todos ayudan al atleta.

Mientras que en la tabla de records masculinos de Estados Unidos es la más espectacular al tener de los 21 records nacionales 14 mundiales, siendo de esta forma un fiel reflejo del poder atlético americano, a su vez en la tabla de records femeninos sólo un record mundial, el de los 100 m. compartido entre los 14 records nacionales y es que por lo que se nota a las chicas en USA no se les da la cosa tan bien como a los varones.

Sus medidas son 1,88 m. y 87 kilogramos, es negro, norteamericano y participará en los próximos Juegos Olímpicos habiéndose quedado segundo en la final de los 200 m. con un tiempo de 20"5 de la final de Eugene. Es lo que se dice atleta en bruto, puesto que este año es la primera vez que ha corrido en serio en unas pistas de atletismo. Empezó este año su carrera deportiva en la pista cubierta; su primera carrera fue en las 300 yardas, donde hizo un tiempo de 30" después corrió las 60 en 6"0 y 5"9; su progresión empezó fulgurante al realizar en abril en las 100 yardas un crono de 9"4, más tarde le fue cronometrado sus primeras 220 yardas en 22"1 y más tarde hacía en el mes de mayo en la misma distancia de 220 yardas, 20"3, su actual mejor marca. Recordando, lo que se dice una tardía y a la vez rápida carrera de este muchacho que el año pasado no conocía más que de oídas lo que era el atletismo, y que como aprecian poseía una velocidad natural prácticamente sin trabajar.

Se prevee que para este año y lo más posible en los Juegos Olímpicos, las damas realicen por primera vez bajar de los 11"0 en los 100 m., ya que en la actualidad son ya varias atletas que han realizado los 11"0. Estas son hasta ahora Renate Stecher (R. D. A.), Ellen Strophal (R. D. A.) y I. Gleskova (Hungría), esta última atleta hizo unos cronos excelentes de 10"98 y 10"99.

Acaba de igualar el record mundial de los 800 metros lisos con la misma marca de Peter Snell y Ralph Doubell, 1'44"3. Le llama David Wottle y es fácilmente reconocerlo cuando compete por llevar siempre una gorra de visera, que jamás se le quita para correr, y es que según dice le trae suerte. Dice que el amuleto se lo dieron cuando hizo una vez de juez de pista y dice que la utiliza para correr, porque de esa forma recoge su abundante melena rubia no estorbándole sus cabellos y dejándole «ver» toda la carrera cuando compete.

Otra vez ha vuelto el record de lanzamiento de jabalina en posesión del soviético Janis Lusis, sin duda alguna el mejor jabalinista de todos los tiempos, no sólo por acabar de lanzar 93,80 m. que es el nuevo record, sino por haber sido el hombre que más veces ha pasado de los 90 m.; en total, dos veces a lanzado el dardo más allá de los 90 m. Sus demás lanzamientos han sido por orden de longitud los siguientes: 93,80, 91,98, 91,52, 91,10, 91,06, 90,98, 90,92, 90,76, 90,68, 90,60, 90,32 y 90,10, esta última marca fue la que le dio la medalla de oro en Méjico.

Reich Bruch, sueco y para más señas reciente corecordman con Jay Silvester, de lanzamiento de disco con 68,40 m., le llama ya por sus compañeros el discóbolo de Malmköping ciudad ésta en Suecia donde ha conseguido hacer sus mejores marcas y records. Su primer 68'06 m., record europeo no hace mucho, lo realizó allí y ahora el de la igualdad con el mundial; la razón de por qué precisamente allí hace los mejores registros, es porque generalmente hace verdaderos vendavales de viento contrario a dirección con que sale el disco, lo que favorece a los discóbolos haciendo que los artefactos vuelen más y lleguen más lejos.

La educación respiratoria

Una carrera se reduce a una lucha por el oxígeno. Por ello una de las partes fundamentales en el entrenamiento de un corredor es su educación respiratoria. Generalmente, sin embargo, se le presta poca atención. Para un atleta es necesaria la automatización de un gesto respiratorio no habitual.

Para reafirmar lo dicho veamos algún ejemplo:

Según NOCKER: 1). — En esfuerzos de hasta 1 minuto, el elevado requerimiento energético se satisface exclusivamente mediante procesos anaerobios.

2). — En esfuerzos de 1 a 15 minutos, el trabajo se inicia con un proceso anaerobio (fase de puesta en marcha) y cuanto más se prolonga, más importante es la asimilación de oxígeno.

3). — En esfuerzos que duran más de 15 minutos, el organismo depende totalmente de la energía producida mediante procesos aerobios y por lo tanto el rendimiento depende directamente de la capacidad de asimilación de oxígeno.

Esto demuestra la importancia que tiene, sobre todo para los mediofondistas y fondistas, la educación respiratoria.

En todo acto respiratorio hay dos acciones fundamentales: inspiración y espiración. Normalmente la inspiración es activa (hace falta la actuación de una serie de músculos) y la espiración pasiva (la caja torácica se retrae pasivamente). Sin embargo, en carrera, es necesario que sea al revés. ¿Razones?

1). — Para favorecer la inspiración (consiguiendo así que sea semi-pasiva).

2). — Para expulsar de los pulmones mayor cantidad de aire residual mediante una espiración forzada (activa), conseguida por la contracción de los músculos abdominales.

En el esfuerzo muscular, para que los movimientos respiratorios sean rentables, es necesario que las espiraciones sean profundas, con lo que el aire alveolar tendrá una mayor presión de oxígeno. Por ello la espiración ha de prolongarse más tiempo que la inspiración. De aquí se deducen los tres ritmos respiratorios fundamentales:

2—2 (2 inspiraciones y 2 espiraciones).

2—3 (2 inspiraciones y 3 espiraciones).

2—4 (2 inspiraciones y 4 espiraciones).

El ritmo 2—3 es el que se emplea normalmente en esfuerzos en equilibrio de oxígeno. El ritmo 2—2 se emplea cuando el 2—3 es insuficiente y para ritmos bastante elevados. El 2—4 es difícil de llevar porque se asfixia uno. ¿Cómo automatizar esto? Muy sencillo: Rimando la respiración con los apoyos. Es necesario respirar con fluidez, sin sacudidas y sin ruido. El cambio de cadencia respiratoria facilita el cambio de ritmo.

Resumiendo, los objetivos a conseguir mediante el entrenamiento, para favorecer la respiración son: Aumento de flexibilidad de la caja torácica. — Reforzamiento de lumbares para favorecer una correcta postura que facilite la respiración. — Reforzamiento de abdominales para favorecer la espiración. — Cambio de los tiempos espiratorio e inspiratorio. — Práctica de los ritmos respiratorios en carrera y a diferentes velocidades.



ellas...

En estos últimos años se ha estudiado concienzudamente la disposición de la mujer para el deporte, obteniéndose unos resultados positivos que revolucionan en cierto modo las antiguas teorías sobre la mujer atleta.

Los investigadores, para realizar sus trabajos, se han basado en unas premisas en las que han ido estableciendo las diferencias entre el hombre y la mujer.

La forma de su cuerpo es evidentemente distinta a la del hombre, debido fundamentalmente a su misión biológica como madre. Así, la grasa subcutánea abunda más en la mujer; en cambio el hombre dispone de más masa activa.

Una segunda premisa es el esqueleto. La parte más desarrollada de la mujer es el tronco, mientras que en el hombre el mayor desarrollo se alcanza en las extremidades. Esto influye claramente en el rendimiento atlético.

Una de las ventajas que tiene la mujer con respecto al hombre es su movilidad articular. Por el contrario, las posibilidades de la mujer en el desarrollo de su resistencia son menores. ¿Porqué?. Muy sencillo: el volumen de la caja torácica de la mujer es de 4 litros por 5,7 el del hombre. Además la cantidad de glóbulos rojos es menor en la mujer (Aproximadamente 500.000, menos, por cc.) lo que unido a un corazón y a unos pulmones más pequeños, limita su resistencia.

Sin embargo, esto no es un insalvable obstáculo, ya que la mujer tiene suficiente cantidad de reservas como para suplir, en parte, este déficit, superando mediante entrenamiento a cualquier hombre no entrenado, pero nunca a uno convenientemente entrenado.

Citemos, como ejemplo, a la señora Anni Pede de 28 años, madre de dos niños y que habiendo estado cuatro años sin entrenar empezó de nuevo a correr. Adelgazó 13 Kgs., realizando las siguientes marcas: 800 m.: 2'12"; 10.000 m.: 37'30"; En 1967 y en compañía de la Srta. Mónica Boers (18 años), intentó la experiencia del Marathon. Recorre los primeros 10 kms. en 42'30"; en 1 h. 31' la mitad del recorrido en 2h. 11' los 30 kms. y la distancia total (42.195 m.) la realizaba en 3h. 7'26" (3h. 19'36" para la joven Mónica Boers). ¿Llegaron agotadas?. En absoluto. A la llegada ambas tenían 162 pulsaciones por minuto; cinco minutos después su ritmo cardíaco era de 84 y 90 respectivamente. Al día siguiente la Sra. Pede realizó un recorrido de 9 kms. por zonas boscosas.

Finalmente repasemos el sistema motriz. No entraña grandes diferencias entre ambos sexos; la mujer tiene más ritmo y fluidez y aprovecha mejor el impulso. Esto demuestra una capacitación superior a la del hombre para mecanizar los movimientos, siempre que estos no requieran mucha fuerza.

NAUTICA MARUGAN



● **Especialidad en instalaciones y material para las mismas.**

● **Equipajes para Clubs y Colegios fabricación propia.**