



**CENTRO DE INICIACION
TECNICO DEPORTIVA
ALCALA DE HENARES**

CASA DE LA JUVENTUD
PASEO DEL VAL, S/N.
TELEFONO 889 66 12



BOLETIN de



ORIENTACION sobre



DEPORTE y



EDUCACION FISICA



Núm. 5 • MAYO • 1982

BODE intenta ser un instrumento difusor de las actividades del Centro y un elemento introductorio hacia aquellos temas que inciden en la Educación Física.

EDUCACION FISICA

Educación Física - Deporte - Competición (Pág. 2)



DIA DEL VOLEIBOL

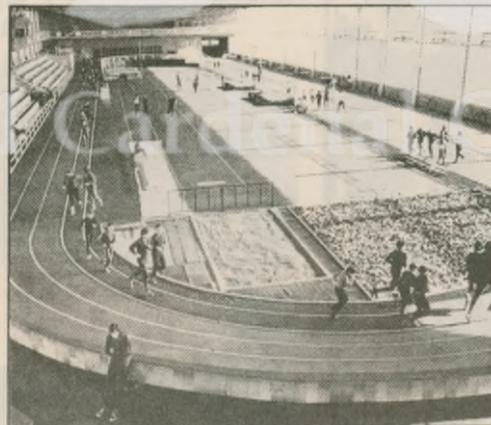
Encuentro Alcalá - Coslada (Pág. 3)

ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

- **VOLEIBOL.** Los pases. El toque de antebrazos (Págs. 4 y 5)
- **BALONCESTO.** El pase. (Pág. 8)
- **BALONMANO.** Introducción al trabajo de formación del jugador de Balonmano (IV) (Pág. 9)

BODE pretende ser un medio eficaz de información y orientación de "todos y para todos".

BODE quiere desenvolverse en un clima de permanente diálogo y de colaboración en pro de una mejor y más conocida labor educativa.



PSICOLOGIA

La preparación Psicológica en el deportista (Págs. 6 y 7)

LOS ALUMNOS Y LA COMPETICION

Entrevista a los Atletas premiados por el Círculo de Contribuyentes. II Trofeo Villa de Quintanar de Atletismo (Págs. 10 y 11)

ACTIVIDADES DE COMPETICION DE LOS ALUMNOS DEL C.I.T.D.

(Pág. 12)

Encuentro Polideportivos entre los C.I.T.D de Alcalá y Leganés

EDUCACION FISICA - DEPORTE - COMPETICION



La verdad es que las definiciones raramente son todo lo claras que desearíamos. En distintos libros vemos que las definiciones varían, pero al final todas ellas llevan elementos comunes que nos pueden dar una idea clara de lo que se pretende decir.

Una definición del siglo XIX, nos muestra la Educación Física como un conjunto de ejercicios para el adiestramiento y desarrollo físico de los jóvenes y conservación de dichas facultades en los mayores.



Más modernamente se dice que la Educación Física contribuye al desarrollo físico de los practicantes, afina los sentidos, afianza la voluntad y al enseñarle a ser generoso en la derrota y condescendiente en la victoria, ennoblece sus facultades espirituales formando en él lo que se ha dado en llamar el "ESPIRITU DEPORTIVO".

Dentro de un concepto amplio de la Educación Física caben todas las actividades motrices tendentes a perfeccionar y aumentar el valor del organismo humano.

Vemos en todo esto un claro proceso en la concepción de la Educación Física que empezó siendo un objetivo de ejercicios y ha llegado a una consideración educativa, formativa de equilibrio entre cuerpo y espíritu, esto es, volvió a la primitiva consideración de los romanos en cuanto armoniza el conjunto de componentes del ser humano, actuando como factor de equilibrio entre ellos.



NOTA: Sobre la importancia de la Educación Física a través de los últimos siglos, podemos leer entre otros a:

- RENACIMIENTO:
 - Rebelais
 - Juan Luis Vives
- SIGLO XVIII:
 - Rousseau
 - Pestalozzi
- SIGLO XIX:
 - Ludwig Jahn
 - Francisco Amorós
 - Per Hensik Luig

Por: J. A. Fernández Guance

"DIA DEL VOLEIBOL"

El día 16 de mayo en las instalaciones del Pabellón Municipal de Alcalá de Henares, se celebró el día del Voleibol, con participación de ocho equipos de Alcalá y Coslada en las siguientes categorías y con estos resultados:

HORARIO	CATEGORIA	RESULTADO
9,30	Cadete masculino	Alcalá 1 - Coslada 3
11,00	Juvenil femenino	Alcalá 2 - Coslada 0
12,00	Alevín femenino	Alcalá 2 - Coslada 0
12,30	Alevín Masculino	Alcalá 2 - Coslada 1
13,15	Senior masculino	Alcalá 1 - Coslada 3
16,00	Infantil femenino	Alcalá 2 - Coslada 0
17,15	Juvenil masculino	Alcalá 0 - Coslada 3
19,00	Infantil masculino	Alcalá 2 - Coslada 3

Ello da pie para animar a aquellos jugadores/as que no fueron seleccionados, a continuar trabajando, queda mucho camino por recorrer.

Los jugadores/as han salido en su mayoría de las dos Escuelas que actualmente funcionan en Alcalá (C. N. Doctora de Alcalá y C. N. Infanta Catalina), del C.I.T.D. y de los colegios que presentaron equipos en los juegos Escolares.



La jornada puede calificarse de positiva y alentadora ya que al margen de los resultados en los diferentes partidos, hemos conseguido lo principal: APRENDER.

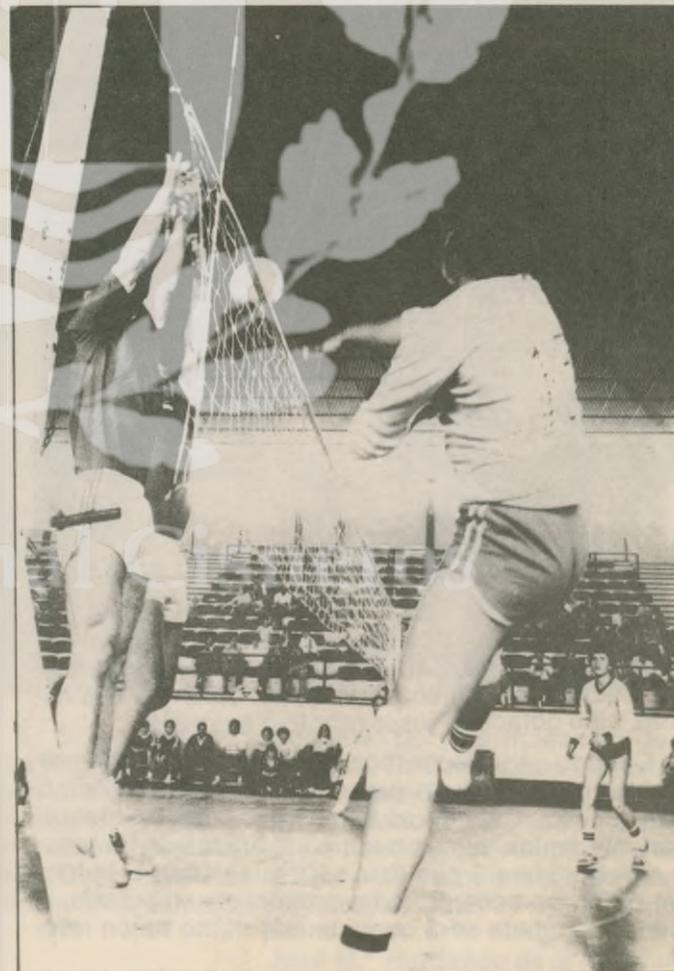
Hemos dado el primer paso, quizás el más importante, y ha quedado bien patente que hay muchos alumnos/as interesados en superarse en esta especialidad deportiva; sí, en Voleibol.

Desde aquí, nuestro agradecimiento a Coslada por su participación.



Se invitó a Coslada por llevar varios años de promoción del Voleibol y por tener equipos en todas las categorías, lo cual posibilitaba la participación del mayor número de jugadores/as (aproximadamente 100), con el fin de contribuir a la promoción y el desarrollo de esta especialidad deportiva en nuestra ciudad.

Nosotros, sin embargo, estamos empezando a dar los primeros pasos; eso sí, con una gran ilusión. Ilusión que quedó reflejada, sobre todo, en las expresiones de los Alevines cuando al ganar su primer partido importante corrían de un lado para otro dando saltos de alegría ¡Cómo no iba a ser importante si estaban representando a su ciudad!



VOLEIBOL:**LOS PASES. EL TOQUE DE ANTEBRAZOS****REGLAMENTO**

Cada equipo puede realizar como máximo tres toques de balón seguidos antes de devolverlo al campo contrario, a excepción de los toques de balón en el bloqueo.

Cuando un jugador toca el balón más de una vez con cualquier parte del cuerpo, sin que ningún otro jugador lo haya tocado entre tanto, se considerará que ha hecho un "doble" (excepción: bloqueo).



Un balón puede tocar a la vez varias partes del cuerpo, pero el toque debe ser simultáneo, so pena de cometer un doble toque.

Cuando dos jugadores de un mismo equipo tocan simultáneamente el balón se contarán dos toques de balón (excepto en el bloqueo).

**LOS PASES**

Antes de detenernos a estudiar los diferentes tipos de pases, es conveniente señalar la importancia de las posiciones fundamentales para la ejecución correcta de cualquier gesto técnico.

Se distinguen tres posiciones fundamentales:

Alta:

Pies ligeramente separados (anchura de hombros, colocados uno delante del otro). Rodillas ligeramente flexionadas. Brazos semiflexionados y tronco ligeramente inclinado hacia adelante. Ejemplo: Antes del bloqueo.

Media:

Básicamente igual, pero con las piernas más dobladas. El talón del pie atrasado ligeramente levantado, la actitud general del cuerpo debe ser relajada. Ejemplo: Recepción.

El balón puede tocar en cualquier parte del cuerpo de la cintura para arriba, a condición de que los toques sean simultáneos y de que el balón no sea retenido, sino golpeado y que rebote claramente.

Cuando un jugador toca el balón o es tocado por éste, mientras está en juego, se considerará como balón tocado. Cuando el balón descansa momentáneamente en las manos o entre los brazos de un jugador, se considerará que éste está reteniendo el balón. Si el balón es acompañado, sostenido, empujado, o llevado, la jugada será considerada como balón retenido.

**Baja:**

Piernas más separadas. Pie retrasado con el talón elevado. Gran flexión de piernas. Ejemplo: Apoyo al ataque.

**El pase en suspensión**

Los brazos están más estirados en el momento del toque de balón. El balón se toca en el momento final de la ascensión o en el momento de estancamiento y nunca bajando el nivel.

Los pases en Voleibol forman el elemento base

Como elemento técnico comprende varios procedimientos o variantes.

- El pase adelante
- El pase atrás
- El pase lateral
- El pase en suspensión

El pase adelante

Desde la posición fundamental, comienza la extensión del cuerpo; los brazos doblados se elevan, con los codos ni demasiado separados, ni demasiado juntos. Las manos forman una copa o casi se miran la una a la otra. En plena extensión del cuerpo se toca el balón por encima de la frente,

ADELANTE, siempre frontal. Los dedos están semiflexionados. El toque se hace con las primeras falanges. Los dedos no deben afirmarse ni demasiado pronto ni demasiado tarde, sino justo en el momento del toque.

El movimiento de extensión continúa también después de haber enviado el balón.

**El pase atrás**

Desde la posición fundamental, la pelota se toca por encima de la cabeza, por su parte anterior para poder mirar constantemente el balón de forma natural. Los codos están separados, pero no exageradamente. El movimiento es amplio y continuo.

**El pase lateral**

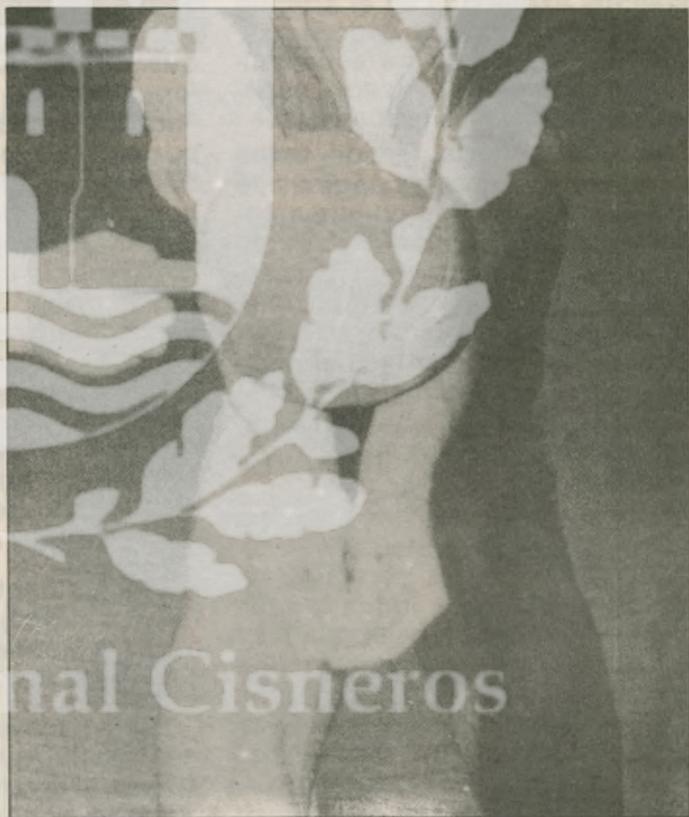
El balón ya no se toca frontalmente sino lateralmente. El brazo exterior está más estirado, mientras el interior está más doblado. El tronco se inclina ligeramente lateral hacia el interior.

EL TOQUE DE ANTEBRAZOS

Esta forma de recibir y pasar la pelota ha llegado a ser muy importante dentro del Voleibol moderno.

Si no es correcta, segura y precisa recepción del saque, por ejemplo, la pelota no puede llegar en buenas condiciones a la red para poder construir el ataque.

La posición fundamental media y baja, en general, los brazos permanecen perfectamente estirados y firmes, mientras una mano abraza a la otra (cuanto más baja esté la pelota, mayor será la separación de piernas y las rodillas estarán más dobladas).



El movimiento controlado por la articulación de los hombros y de las rodillas. El balón debe tocarse con los antebrazos y nunca con las muñecas o los puños. Los brazos están inclinados hacia adelante en el momento del toque y no paralelos al suelo. La tendencia del tronco es la de ayudar a los brazos por un movimiento adelante y de abajo arriba.

Por: José M.ª Hontañón de la Rasilla

LA PREPARACION PSICOLOGICA EN EL DEPORTE

"Atletas por encima del límite"

Texto: Inmaculada de la Cruz

El País Semanal, 25 de abril de 1982

Núm. 263

La lectura de este artículo-reportaje que destaca, entre otras cuestiones, la importancia de la "preparación psicológica" en el deportista, me causó una grata impresión. Todavía más cuando, días después, en conversación con el prestigioso entrenador Manolo Pascua, comenté aquellos aspectos expuestos en el artículo por él mismo y otros deportistas, que para mí, desde mi especialización profesional, tienen especial relevancia y significación.

En este sentido, desde estas ilusionadas y sencillas páginas de BODE, al mismo tiempo que aprovecho para desarrollar ideas explicativas al respecto, quiero reconocer y aplaudir el trabajo periodístico de I. de la Cruz, con el deseo de que la temática aludida adquiera pronto en los medios de difusión mayoritarios, el espacio que su importancia e interés merece y reclama.

El deporte es visto hoy como un hecho social de innegable trascendencia. Moviliza personas de todas las edades y todas las capas sociales. Las celebraciones deportivas de cualquier tipo atraen a grandes masas de ciudadanos y suscitan controvertidos temas de discusión. El llamado "deporte público" supone actualmente, una imprescindible base económica para los medios de comunicación. me atrevo a afirmar, sin disponer de una información estadística adecuada, que el acontecimiento del próximo mundial de fútbol ocupa ya, aún en su fase previa, los primeros lugares en cuanto a emisiones radiotelevisivas y páginas de prensa.

Paradójicamente, en la mayoría de los casos, la información no se orienta según los intereses de los muchos que practican el deporte. Ni que decir tiene que la divulgación de temas relacionados con la "ciencia del deporte" (Psicología, Medicina, Sociología, Pedagogía... del Deporte) aún están más abandonados. Los dominios temáticos tan interesantes como variados: "disposición e inclinación a los distintos tipos de deporte", "actitud de los jóvenes ante el deporte", "vivencias de éxito y de fracaso en el deporte", "problemas psicológicos en la relación entrenador-deportista", "como conseguir la cohesión en un equipo deportivo", "psicología del deporte de alto rendimiento", "comportamiento social en el deporte", "capacidad de resistencia de personas mayores", "el estado de disposición psíquica para la competición", "investigación deportiva"... no se tratan de manera conveniente y continuada.

Precisamente ahí es donde el País Semanal, como ya lo hizo en otras ocasiones, abre una puerta a la esperanza.

Por estas razones, con el apoyo testimonial que suponen las opiniones y vivencias manifestadas en "Atletas por encima del límite", con una intencionalidad sensibilizadora y de efecto multiplicador, selecciono a continuación aquellas que, desde mi punto de vista, agrupo bajo el título indicado al margen. En próximos números de BODE intentaré, con las lógicas limitaciones, el desarrollo sistemático de cada uno de ellos.

"EFECTOS DE ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO"



"... antes de una competición de importancia".

"Al principio todos pasan miedo y empieza todo tipo de desarreglos corporales: taquicardia que les derrota antes de la salida".

"Yo logré superar el miedo enfrentándome a ella".

"... te entra otra angustia, como por ejemplo".

CONTROL EMOCIONAL

INFLUENCIA EN LA PRACTICA FISICO-DEPORTIVA



DEPORTISTA



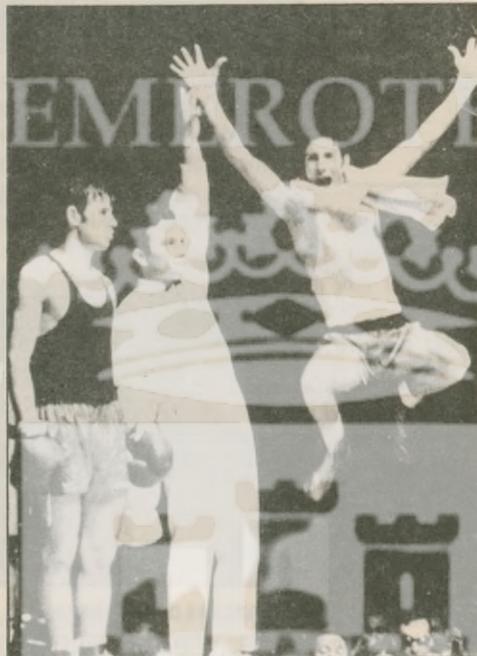
...rtancia, cada uno saca su subconsciente a
(pág. 16)

...an por no dormir la noche antes . . . Se dan
...ardias, diarreas repentinas, fiebres altas . . .
M. Pascua (pág. 16)

...te a él y empezando por reconocer que lo
...emplo, la de no oír el disparo . . .
M. J. Martínez (pág. 18)

MOTIVACION Y DEPORTE

TENDENCIAS MOTIVACIONALES AL ÉXITO Y AL FRACASO



" . . . me excusaba como suele hacerse para ir preparando la derrota, para anunciarla y justificarla antes de que se produzca".

M. J. Martínez (pág. 18)

" . . . le hago escribir en un pabelo que quiere hacer, orientándole y escalonando el camino, para que los primeros objetivos no sean imposibles de entrada".

M. Pascua (pág. 24)

" . . . y esa motivación les hará hacerlo algún día, porque tienen el ferviente deseo de hacer lo imposible y demostrárselo a sí mismos".

M. Pascua (pág. 24)

CONDUCTA AGRESIVA Y DEPORTE

(Ver B.O.D.E. n.º 4)

"Ya en las pistas, la personalidad de cada uno se muestran aún más exacerbadamente. Claro que, cuando se trata de atletas de alto nivel, los nervios de la prueba se saben controlar".

" . . . son más fuertes psicológicamente durante la competición".

"Cuando me concentro no miro a nadie; me voy a un rincón, sin apenas saludar, y me pongo a calentar metódicamente pensando en todo lo que tengo que hacer en la carrera . . . Yo creo que rindes peor si te pasas el tiempo hablando con todo el mundo". M. J. Martínez (pág. 21)

"El atleta, tiene que conseguir tal dominio de sí mismo que pueda hacer el máximo uso de sus fuerzas en el momento de la prueba importante . . ."

M. Pascua (pág. 27)

"Y ahí es donde el que está bien preparado psicológicamente tiene ventaja, porque hay gente muy buena que se elimina solita cuando corre al lado de un campeón. No se puede ser débil mental ni hacer sólo marcas sensacionales en el pueblo de uno".

M. Pascua (pág. 27)

" . . . ganarse a sí mismos". "Es el reto del deportista consigo mismo".

" . . . y cuanto más agresivos sean y más personalidad tengan, mejor".

"Los que parecen tranquilos y sólo sacan su agresividad en el momento de la prueba, es porque tienen un nivel de educación interior muy alto o lo han intelectualizado".

M. Pascua (pág. 18)



Por: E. Buendía del Valle

BALONCESTO:

'EL PASE''

Es el gesto técnico más simple y difícil que existe en el Baloncesto. La dificultad estriba en que no se le pone la atención debida, así tenemos que no perder pases es más importante casi que hacerlos bien, pero lo uno va implícito en lo otro.

Para evitar la pérdida de balones debemos apoyar nuestro juego en tres fundamentos:

Posición de partida (fundamental)

Consiste en lo siguiente:

Pies separados a la anchura de los hombros aproximadamente, piernas ligeramente flexionadas, balón agarrado por las dos manos entre cintura y pecho, pie de la mano que tira algo más adelantado que el otro, cabeza levantada para tener una buena visión, tronco del cuerpo inclinado hacia delante ligeramente.

Fintas

El pasador antes que fintar, tiene que estudiar al defensor y después ejecutar la finta para lo cual la brevedad es importante así se debe fintar lo justo.

Intensidad

No debemos confundir la fuerza con la rapidez, tan malo es un pase largo y flojo, como un pase cercano y fuerte. Por consiguiente hay que darle la intensidad adecuada, pues el pase es un movimiento de PRECISION.

Dirección

- Por norma es mejor pasar alejado del defensor.
- El receptor señala a donde quiere que vaya el pase, en caso contrario podemos optar por no pasarle o bien estar atentos al defensor por si es fácil el pase a pesar de no señalizarlo.

Clases de pases:



A excepción del pase de Baseball que se realiza con una mano y que es asemejado al pase o tiro en el Balonmano, todos los demás se realizan con dos manos, así tenemos:

- De pecho
- Picado
- Por encima de la cabeza
- De entrega
- De fantasía (por detrás de la espalda)

Pase de pecho



Es el que más se utiliza partiendo de la posición fundamental. El balón agarrado con las dos manos es lanzado desde el pecho por medio de la extensión frontal de los brazos, las palmas de las manos quedan orientadas hacia el suelo. Los defectos que más se producen en este pase son separar los codos del cuerpo y no extender completamente los brazos.

Pase Picado



Muy parecido al de pecho, la diferencia más importante es que el balón es lanzado contra el suelo, los brazos quedan orientados hacia este. El resto de la ejecución es idéntica al de pecho.

Por encima de la cabeza



En este pase el balón parte de encima de la cabeza, agarrado por las dos manos y por medio de una pequeña extensión de los brazos con golpe de muñeca se efectúa el pase.

Pase de entrega



También llamado de mano a mano, partiendo de la posición fundamental, balón agarrado con las dos manos, una de ellas se aparta, la otra sostiene el balón como en forma de bandeja y a través de un pequeño impulso realizado por un golpe de muñeca, el balón es entregado a un compañero.

Pase de Fantasía

También denominado por detrás de la espalda. Partiendo de la posición fundamental, balón agarrado con las dos manos, es llevado a un costado, la mano que va a efectuar el pase realiza un giro continuo con el balón y lo pasa por detrás de la cintura, y por medio de la extensión de codo y muñeca se efectúa el pase.

Por: Luis Angel Rodrigo y Tomás García Cano

BALONMANO

"Introducción al trabajo de Formación del jugador de balonmano" (IV)

LA INICIACION (2)

¿Cómo juega el niño?, ¿Qué puede, realmente, hacer?

Veíamos en el primer trabajo sobre la iniciación, que tratábamos de formar un jugador que fuese capaz de analizar las situaciones planteadas por la acción de los diferentes elementos del juego (compañeros, adversarios, balón, etc.), tomar decisiones acertadas y, en el tiempo útil, ejecutarlas de forma eficaz, sabiendo en todo momento encaminar su actuación a la realización de una tarea preestablecida dentro del sistema de juego del equipo.

Pero, ¿cómo juega el niño que se inicia?. La respuesta la podemos hallar proponiendo jugar un partido de balonmano a un grupo de niños de 9 ó 10 años; para ello les explicaremos las reglas y los objetivos fundamentales. Si analizamos el juego que han desarrollado, veremos que básicamente el objetivo de los niños ha sido apoderarse del balón, no pensando en otra cosa hasta que no están en posesión de él, lo que hace que el juego se convierta en un tumulto de jugadores alrededor de la pelota, que se mueve según se mueve ésta y que se olvida fácilmente de los objetivos del juego. Para explicar estas actitudes es preciso conocer al niño.

La primera pregunta que nos viene a la cabeza es: ¿qué quiere el niño? Los estudios de psicólogos y pedagogos sobre el niño, sus juegos y la aparición de estos, nos permiten conocerlos mejor y ayudarles en su desarrollo.

Se puede apreciar en el juego del niño un permanente deseo de parecerse a los mayores y esta tendencia es satisfecha por la búsqueda de la dificultad, "por la realización de actividades en las que él reconoce un valor superior porque ellas son los mayores".

Hay muchos juegos tradicionales, que hacían su aparición alrededor de los 10 años y que debido a los cambios efectuados en las formas de vida, tienen que desaparecer. Estos juegos, en su mayoría, dejaban entrever las nociones de ayuda (compañero) y oposición (adversario).

Proponer al niño de esta edad jugar a balonmano, es proponerle un juego de **cooperación y oposición**, un juego con reglas.

Según esta exposición, hemos propuesto al niño un juego adecuado a sus deseos y necesidades, pero vemos, por los hechos, que no consigue fácilmente los objetivos del juego. ¿PORQUE, A PESAR DE SU DESEO, NO CONSIGUE EL NIÑO JUGAR COMO UN ADULTO?.

El principio de la madurez social está en los 9-10 años, el deseo de cooperación se inicia después de una etapa en la que el niño encuentra dificultad para cambiar puntos de vista (él es el centro del mundo). En realidad podemos decir que en esta edad LA VOLUNTAD DE COOPERAR SE ESBOZA PERO NO ESTA TOTALMENTE ESTABLECIDA, es necesario por parte del entrenador-educador, **utilizarla y ampliarla a la vez**.

Por otra parte jugar a balonmano es **coordinar una larga serie de gestos** y no solamente acciones sucesivas (correr, coger, saltar, ...) sino también acciones simultáneas, (asociar esquemas como correr y coger, **disociar los movimientos** de los brazos y de las piernas en la carrera, etc.) y esto no es posible en su totalidad para el niño ya que SU DESARROLLO PSICO-MOTRIZ NO ES COMPLETO, puesto que tiene una musculatura poco desarrollada que le impide desarrollar bien movimientos de potencia, como el lanzamiento, y la madurez nerviosa tampoco está culminada (habrá que esperar hasta los 16 años aproximadamente).

También es preciso resaltar que SU INTELIGENCIA NO ES LA DE UN ADULTO.

El adulto es capaz de:

- **Observar**, es decir analizar los elementos del juego, comprender como se combinan y coordinarlos.
- **Experimentar**, de la observación sacar conclusiones, encontrar soluciones a los problemas.
- **Verificar**, es decir controlar la eficacia de lo experimentado.

Los niños viven la acción presente, son capaces de comprender los objetivos del juego, de separar sus elementos, pero no pueden combinarlos, "hacen una aproximación tras otra".

Los jugadores de esta edad comprenden el juego, pero actúan buscando objetivos sucesivos, primero correr hacia el balón y cogerlo (1.º objetivo), después correr hacia la portería (2.º objetivo). Hacia los 11 años ya serán capaces de asociar dos objetivos, separarse del portador del balón, dirigirse hacia la meta y recibir el balón al mismo tiempo. Hace falta esperar a los 14 ó 15 años para que puedan comprender como se combinan las partes del juego.

Jugar como un adulto será para el niño efectuar progresivamente este cambio de actuación. Para el educador-entrenador debe ser acordar la presentación del balonmano con las posibilidades del niño. Observar, ver, sentir como el niño asimila el juego del adulto.

En resumen, para nosotros LA ACTUACION DEL EDUCADOR-ENTRENADOR, de acuerdo con las características que hemos expuesto de los niños de 9-10 años, SE DEBE BASAR EN LOS CUATRO PUNTOS SIGUIENTES:

- SABER QUE EL NIÑO NO PUEDE JUGAR COMO UN ADULTO, a pesar de sus deseos, y conducirlo paso a paso.
- DESARROLLAR UN ORGANIZACION, que permita al niño **aprender a obrar pensando en el más adelante**, perfeccionarse, entrenarse. Transformar el grupo en equipos, pasar a ver el balonmano como **partidos y entrenamientos**.
- PROGRAMAR, es decir proponer etapas que permitan al niño perfeccionarse a través de éxitos sucesivos.
- ENTRENAR, dar a esa organización un contenido.

Por: Manuel Laguna

LOS ALUMNOS Y LA COMPETICION

El pasado 20 de abril, organizado por el Círculo de Contribuyentes, se celebró la elección de los mejores deportistas de Alcalá de Henares, durante el año 1981. Entre los deportistas premiados figuran cuatro alumnos del C.I.T.D. elegidos como mejores deportistas en la especialidad de Atletismo.

Los alumnos premiados son:

- Categoría Alevín Masculino
José Luis Urbanos Martínez 2.º Nivel
- Categoría Alevín Femenino
Genma Diez Madroño 2.º Nivel
- Categoría Infantil Masculino
Juan C. Ledesma Montesinos 3.º Nivel
- Categoría Infantil Femenino
Elena Nacarino Alonso 3.º Nivel

Jaime Nuño Cuesta, profesor de Educación Física del Centro, ha entablado una pequeña conversación con los cuatro premiados durante un descanso en las enseñanzas deportivas. La pequeña entrevista fué realizada individualmente y a todos ellos se les hizo las siguientes preguntas:

- 1.-¿Cuál ha sido tu reacción al conocer la noticia de haber sido elegido mejor deportista de tu categoría en la especialidad de Atletismo?
¿Crees realmente que lo has merecido?
- 2.-¿Desde cuándo practicas Atletismo, y cuales y dónde has sido tus inicios?
- 3.-¿Sientes realmente inclinación por alguna prueba?
- 4.-¿Te gustaría ser nombrado otra vez mejor deportista?
- 5.-¿A quien admiras más como deportista dentro del Atletismo español?
- 6.-¿Tienes ilusión por llegar lejos y ser algo en el Atletismo nacional?
- 7.-¿Actualmente puedes compaginar tus estudios con el Plan de Actividades Deportivas que tiene programado el C.I.T.D.?

JOSE LUIS URBANOS MARTINEZ



P1 = Mucha alegría sentí, así como la de mis padres, aunque más que la de ellos creo que la mía. Sobre todo motivada por el hecho de que de la cantidad de chicos que hay yo fui el elegido.

P2 = Desde que ingresé en el C. I. T. D., anteriormente no he tenido ningún contacto con el mundo del Atletismo.

P3 = Sí, me gustan las pruebas de velocidad corta, sobre todo las de 60 y 80 metros.

P4 = Sí me gustaría, pues la ilusión que me haría sería mucho más grande que esta primera, pues al ser ya la segunda vez, implicaría un nuevo progreso en mi etapa.

P5 = Me ha gustado Mariano Haro y ahora mismo el que más me suena es Carbonell.

P6 = Sí, me encantaría ser un gran deportista y poder llegar a competir en pruebas nacionales, así como formar parte en algún momento del equipo nacional.

P7 = Por ahora no tengo ningún tipo de problemas con los estudios y sí, los compagino bien.



GENMA DIEZ MADROÑO CASADOME



P1 = La comunicación de haber sido elegida mejor deportista llegó a través de mi profesor de Lenguaje en el C. H. Portilla, y realmente no esperaba que me dieran este tipo de premio, pues no conocía este tipo de nominación, pero sentí gran ilusión, personalmente y una vez conocido el premio, sí creo que lo he merecido.

P2 = Desde que tuve la suerte de ingresar en el C. I. T. D. concretamente este es mi 2.º año, con anterioridad nunca realicé nada.

P3 = Sí, realmente por el medio fondo.



P4 = Sí, pero si yo misma reconozco que me lo tengo merecido, en caso contrario, si se me concediera, la ilusión que podría sentir no sería tan grande como con este 1.º.

P5 = Antonio Prieto (el pequeñajo) sobre todo por su coraje y genio.

P6 = ¡claro! porque realmente me encanta el Atletismo.

P7 = Sí, no tengo problemas.

LOS ALUMNOS Y LA COMPETICION

JUAN CARLOS LEDESMA



P1 = Me causó gran satisfacción y alegría, pero realmente no me lo esperaba, pues creo que hay gente mucho mejor que yo, como por ejemplo José Pedro Naveira Mirón y Javier Blanco, deberían de haber sido ellos.

P2 = Lo practico desde la temporada 79-80, justo desde que ingresé en el C.I.T.D., con anterioridad solamente había participado en 2 Cross formando parte del equipo del C. N. Cervantes.

P3 = Sí, me gustan el 1000 y los 1.500 en pista libre, y en pista cubierta los 1.000, pero sobre todo, me encantan las pruebas de Cross.

P4 = Sí, me encantaría volver a ser elegido, pero como anteriormente dije, creo que hay gente mejor. De todas formas trataré de superarme para hacerlo mejor, pues creo que es una gran satisfacción que de tantos chicos se acuerden de mí.

P5 = Actualmente hay dos corredores que me gustan por su forma de correr, tanto en España como en el extranjero: Prieto y J. L. González.

P6 = Sí, deseo llegar a ser algo en el Atletismo nacional, y además por la posibilidad sobre todo de participar con gente de otros países y de viajar por el extranjero.

P7 = Sí, pero quizás el tiempo sea un poco apretado, de todas maneras creo que merece la pena sacrificarse por lo que a uno le gusta, pues como dice el refrán: "quien algo quiere, algo le cuesta".

ELENA NACARINO ALONSO



P1 = Bueno, la noticia me llegó a través del Director del C. San Isidro, lugar donde estudio, y por supuesto me causó gran alegría, pero realmente no esperaba ser nombrada, pues si digo la verdad, desconocía este tipo de premios que concede el Círculo de Contribuyentes.

P2 = Desde hace unos tres años, justamente cuando ingresé en el C.I.T.D., anteriormente no tuve ningún tipo de contactos a no ser las pruebas efectuadas para poder ingresar en el Centro.

P3 = Del Atletismo me gusta la prueba de salto de longitud, pero actualmente mi atención está puesta en el Baloncesto.

P4 = ¡Sí! me gustaría, pero no creo que me lo concedan, pues como anteriormente dije ahora practico más el Baloncesto. De todas las maneras el hecho de ser nombrada implica una gran satisfacción personal y una gran ilusión.

P5 = Realmente no sé, pues desconozco totalmente a la gente que hay, de Alcalá me gustan Charo y Zabaleta.

P6 = No, prefiero llegar a ser algo en Baloncesto.

P7 = Sí, no tengo ningún tipo de problemas.

II TROFEO VILLA DE QUINTANAR DE ATLETISMO

Alumnos de 1.º, 2.º y 3.º nivel del Centro se dieron cita el sábado día 22, en la Ciudad Deportiva Municipal de Orcasitas, para participar en el II Trofeo Villa de Quintanar.

A pesar de la lentitud en el desarrollo de la competición, debemos considerar a la jornada como un nuevo paso adelante para el logro de los objetivos previstos. Los alumnos superaron y rebajaron sus marcas personales, y al mismo tiempo, estuvieron en contacto con otros atletas de diferentes localidades madrileñas, lo que supuso una atractiva tarde de competición y convivencia.

Indicamos a continuación algunos de los alumnos participantes y las marcas obtenidas.

NOMBRES	CURSO C.I.T.D.	PRUEBA	MARCA	CLASIFICACION
— Angeles García	2.º	80 m. Infantil Femenino	12"	3.º
— José M. Castellanos	2.º	80 m. Infantil Masculino	11" 8/10	
— José L. Urbanos	2.º	80 m. infantil Masculino	10" 4/6	1.º
— Javier Valenzuela	2.º	80 m. Infantil Masculino	11" 4/6	4.º
— José A. Alcalde	1.º	150 m. Alevín Masculino	22" 6/10	1.º
— Manuel Alfaro	2.º	150 m. Alevín Masculino	22" 7/10	2.º
— César Osuna	1.º	150 m. Alevín Masculino	22" 9/10	3.º
— M.ª Luisa Prada	3.º	Peso Femenino Infantil	7,05 m.	2.º
— Angeles García	2.º	300 m. Infantil Femenino	50"	3.º
— Inmaculada Gómez	2.º	300 m. Infantil Femenino	50" 3/10	
— Juan C. Ledesma	3.º	1.000 m. Infantil Masc.	2'59"	1.º
— Enrique Bonacho	3.º	1.000 m. Infantil Masc.	3'10"	
— Irene García	2.º	1.000 m. Infantil Fem.	3'24"	
— Eduardo Rioja	1.º	600 m. Alevín Masculino	1'47"	1.º
— José M. Castellanos	2.º	Longitud Infantil Masc.	4,41 m.	1.º

ACTIVIDADES DE COMPETICION DE LOS ALUMNOS DEL C.I.T.D.

ENCUENTRO POLIDEPORTIVO ENTRE LOS C.I.T.D. DE ALCALA Y LEGANES

El domingo día 9, tuvo lugar el 1.º Encuentro Polideportivo entre los alumnos de 3.º nivel del C.I.T.D. de Leganés y el de nuestra ciudad.

Las modalidades en que compitieron ambos Centros fueron:

- Voleibol Masculino
- Baloncesto Masculino
- Baloncesto Femenino

Judo categoría Senior, los alumnos de ambos Centros disfrutaron de la oportunidad de presenciar en directo las evoluciones sobre el tatami de los mejores judokas españoles.



Las instalaciones utilizadas para esta actividad, cedidas gentilmente por la Ciudad Deportiva Municipal, fueron el Gimnasio y las Pistas de Baloncesto, que se vieron inundadas de bulliciosa animación, debido al interés que este encuentro había despertado en los alumnos de ambos Centros; verdaderos animadores de sus representantes, dentro de una cordial rivalidad.



Desde estas líneas felicitamos al C.I.T.D. de Leganés por la buena disposición con que acogieron la realización de este encuentro. La prueba de lo positivo de esta jornada, es la devolución de la visita que llevaremos a cabo el día 30 de mayo a la ciudad de Leganés.



Así mismo, y aprovechando la celebración en nuestra ciudad del Campeonato de España de

