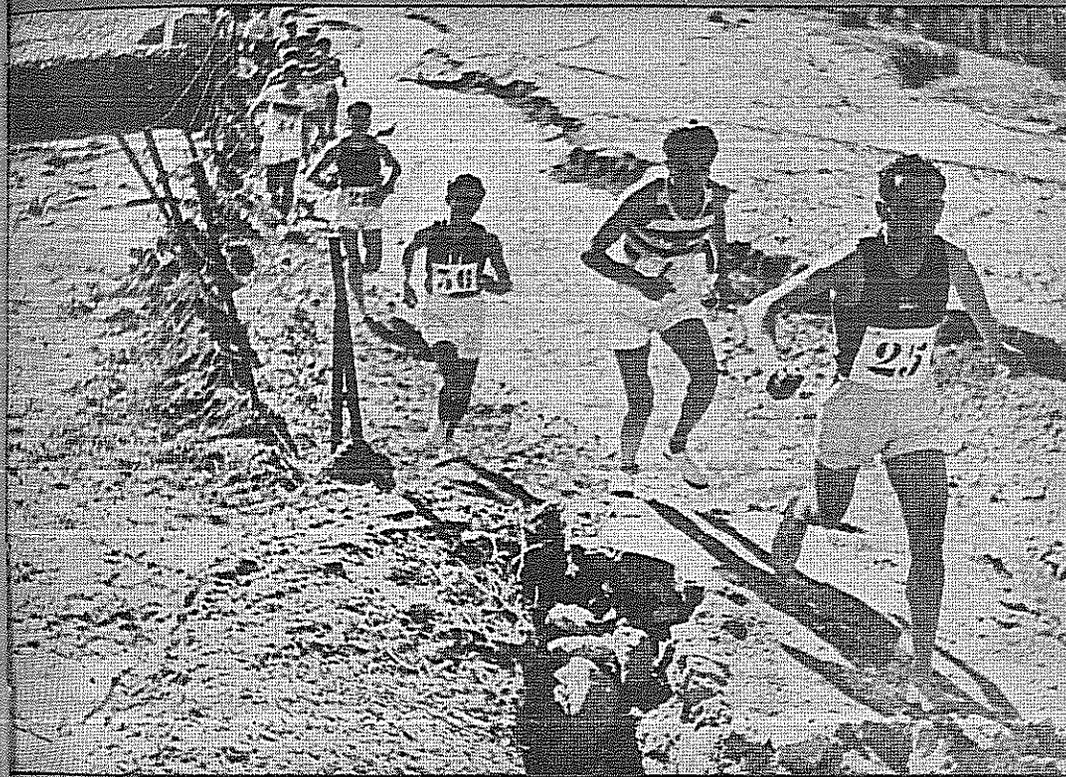


Atletismo

BOLETÍN DE LA FEDERACIÓN CATALANA DE ATLETISMO



Una escena de los campeonatos de Cataluña campo a través 1944



Gerardo García

De entre los campeones del inmediato ayer, destaca por sus marcas el marchador Gerardo García. En las postrimerías de su actuación, consiguió resultados tan notables que le calificaron como uno de los más completos marchadores europeos. En el año 1941, con casi cerca de veinte de práctica en la especialidad, logró una serie de marcas excelentes, demostrando que, como en lanzamientos y en carreras de fondo, el factor tiempo juega un importante papel en marcha atlética.

Su larga práctica, al permitirle mejorar sus métodos de entrenamiento y dar más eficiencia a su estilo, personalísimo sobre todo, le permitió también competir, en pocas semanas, en las más dispares distancias. Conoce-

Siluetas

dor casi por intuición, del tren apropiado en cada prueba, el estudio analítico de sus «records» demuestra la seguridad que había adquirido en el transcurso de sus múltiples actuaciones.

Tal como indicamos, el año 1941 fué el más brillante de su larga vida atlética. En él consiguió mejorar todas sus marcas precedentes en los 3.000, 5.000, 10.000 y 30.000 metros. En esta última prueba, y ante el asombro del núcleo de aficionados que estuvieron presentes, rozó el «record» oficial del mundo (2 horas, 37 minutos, 37 segundos y seis décimas en poder del letón Dalinsh, 1937), consiguiendo cubrir a distancia en 2 horas 37 minutos 48 segundos. Posteriormente, la prueba ha sido más competida e incluso se ha superado en España, por el catalán Villaplana, en 1943, demostrando nuestro porvenir en la marcha atlética.

García ha representado, sobre todo, el nexo entre el incipiente deporte de la marcha, con sus precursores Soler y Meléndez, hasta convertirlo en uno de los más difundidos, principalmente en la región catalana; con García, elevaron dignamente el nivel de la especialidad los Castelltort, Urrutia, Arís, Juliá y tantos otros. Después de ellos vino la promoción actual, menos brillante es cierto, pero con algunos valores aislados, tal como Villaplana, al que ya hemos mencionado, y que con constancia podrán dar nuevos días de gloria al deporte.

Gerardo García deja en pie una marca difícil de superar: Son sus nu-

(Concluye en la página 8)

DIRECCIÓN POSTAL:

Vía Layetana, 94 - BARCELONA

NÚMERO SUELTO: Ptas. 1'50

SUSCRIPCIÓN ANUAL: Ptas. 12'—

El precio de la suscripción anual comprende 12 números corrientes, pero no da derecho a los números extraordinarios que puedan publicarse.



El Excmo. Teniente General D. José Moscardó, Delegado Nacional de Deportes ha tenido la gentileza, que en mucho estimamos, de dedicar a nuestro Boletín esta fotografía que reproducimos, junto con sus alientos para la obra que llevamos iniciada. Al agradecerle sinceramente esta honrosa distinción con que ha distinguido a "ATLETISMO" como muestra de sus afanes por nuestro deporte, le rogamos acepte el testimonio de la adhesión de cuantos militamos en la actividad atlética en la confianza de que bajo su sabia dirección, siguiendo las consignas de nuestro Caudillo Franco, llegará a lograrse la plenitud de desarrollo y de propagación del deporte base que es Atletismo.

En la página 5 hallarán nuestros lectores un interesante artículo publicado en la revista S. F. A. el año 1935 por el entonces Coronel Director de la Escuela Central de Gimnasia.

Ante el XXVI Campeonato de España de carreras de campo a través

La capital de España se apresta a ser escenario de la máxima prueba del pedestrismo nacional. Fué, hace ya veintiocho años, la cuna e inicio de la gran carrera que, al correr del tiempo, debía apasionar a todos los aficionados al deporte, ya que su importancia irradia no sólo a los núcleos atléticos, sino también los más profanos de la carrera a pie, pero que saben vibrar al conjuero del sentimiento deportivo, se apasionan por su ambiente, desearlo y resultado.

A grandes rasgos, diremos que gracias al reto lanzado por el gran corredor Pedro Prat (quien en su región catalana no hallaba contrincante de su talla) a los hermanos Emilio y Ramón González, que en Castilla destacaban notoriamente, reto que fué recogido por intermedio del semanario *España Sportiva* y transformado por el director del periódico don Eugenio

Fojo y el propietario del mismo, don Fernando Salvadores, en la gran carrera internacional y campeonato de España. A ellos debemos la iniciación de la ya tradicional prueba.

Individualmente, el vizcaíno Amador Palma y el catalán Manuel Andreu destacan con tres victorias cada uno, balance difícil de igualar. Siguen con dos triunfos Pedro Prat, Julio Domínguez, José Andía, Arturo Peña, Juan Ramos y Jerónimo Juan. Este último pudo acompañar a los dos antes citados, si el año 1940 en Oviedo no llega a resbalar, lesionándose, cuando iba destacadísimo en primera posición, a poco de la llegada.

Finalmente, con una victoria, figurarán en el cuadro de honor de este campeonato los atletas Víctor Erausquin, Miguel Peña, Miguel Palau, Jesús Oyarbide, Miguel Ciolceta, Francisco Camí y Antonio Gómez Urriaga.

Historial del Campeonato de España de carreras de campo a través

Año	Población	Vencedor	Federación	Por Federaciones
1916	Madrid	Pedro Prat	Catalana	Cataluña
1917	"	"	"	"
1918	Barcelona	Víctor Erausquin	Guipuzcoana	Guipúzcoa
1919	San Sebastián	Julio Domínguez	Castellana	"
1920	Bilbao	"	"	Vizcaya
1921	Santander	José Andía	Guipuzcoana	Guipúzcoa
1922	Alicante	Miguel Peña	"	"
1923	San Sebastián	Amador Palma	Vizcaína	"
1924	Madrid	José Andía	Guipuzcoana	Cataluña
1925	Barcelona	Amador Palma	Vizcaína	"
1926	San Sebastián	Miguel Palau	Catalana	"
1927	Valencia	Amador Palma	Vizcaína	"
1928	Santander	Arturo Peña	"	"
1929	Gijón	Jesús Oyarbide	"	Vizcaya
1930	Vigo	Juan Ramos	Castellana	"
1931	Barcelona	Arturo Peña	Vizcaína	Cataluña
1932	San Sebastián	Miguel Ciolceta	Guipuzcoana	Guipúzcoa
1933	Barcelona	Manuel Andreu	Catalana	Cataluña
1934	San Sebastián	Jerónimo Juan	"	"
1935	"	"	"	"
1936	Madrid	Juan Ramos	Castellana	Castilla
1940	Oviedo	Francisco Camí	Catalana	Centro
1941	Zaragoza	Manuel Andreu	"	Cataluña
1942	Santander	"	"	"
1943	San Sebastián	Antonio Gómez	Castellana	"

El atletismo mundial y la Olimpiada de 1936

Siempre ha sido el atletismo ligero el punto culminante de las Olimpiadas, ya que el interés de los Juegos Olímpicos casi se concentra en esta rama, aunque todavía nos separa un año de la que se ha de verificar en Berlín, la expectación es tan enorme que ya la prensa extranjera se ocupa en hacer vaticinios sobre el resultado. De un modo que debiera ser ejemplar, los americanos muestran su firme convencimiento de que sus atletas continuarán en 1936 en Berlín la racha de éxitos que empezó para ellos en 1896 en Atenas; dándolo por seguro, se limitan ahora a discutir qué nación ocupará el segundo puesto, inclinándose hacia los japoneses o los finlandeses; no parece que dan importancia a los atletas de los demás países, y si accidentalmente tratan de ellos, es considerándolos ya más o menos batidos.

¿Merece tenerse en cuenta este ejemplo? Sí, aunque sólo sea para conocer a nuestros contrarios y a tiempo prevenirnos contra las sorpresas.

Cada año ofrece el atletismo enseñanzas especiales. La del actual nos revela una serie de records mundiales extraordinarios. Magníficas actuaciones mantenidas durante muchos años han caído en éste ruidosamente, mereciendo advertirse que las noticias de nuevos records proceden del otro lado del Atlántico y cada una supera a la anterior. Es sorprendente la actuación del negro Jesse Owens, quien hace pocas semanas corrió los 200 metros en 20"3/10; es el corredor más notable del mundo en la actualidad, no solamente en relación a la velocidad lograda, sino a la estabilidad de su forma. Puede decirse de él que no corre, sino que vuela sobre la pista de ceniza, según gráfica expresión de un periodista. Owens hará en Berlín lo que hizo en Los Angeles su hermano de raza Tolan: ganará los 100 y los 200 metros, ésta es la opinión de los americanos. Contra Owens no hay apelación; sin embargo, hay alguien que silenciosamente espera batirle, y es otro del mismo color llamado Metcalfe. ¿Quién no le conoce? Hace dos años le vimos vencer en Alemania, y en estos últimos tiempos permanece

en la obscuridad. ¿Debe deducirse de esto que el «*Express de Media Noche*», como se le suele designar, está cansado? ¡Nunca! Tiene tras sí un triunfo resonante, se reserva un poco y quiere reaparecer en las actuaciones que tendrán lugar en los Estados Unidos en estas primeras semanas de julio, especialmente en los 100 y 200 metros. La pregunta «Owens o Metcalfe?» despierta gran expectación. Hay un tercer negro llamado Peacock, gran corredor, más rápido por lo menos que todos los *sprinters* blancos de los Estados Unidos. América no se destaca tanto como en aquella época en que podía presentar corredores tan notables como Paddock, Murchison, Jackson, Scholz y Simpson.

Es conveniente echar una ojeada sobre aquellos países de quienes puede esperarse algo notable en carreras de velocidad. Hay en Austria un corredor llamado Tommy Hampson, de quien se cuentan maravillas, y tampoco debe despreciarse al sudafricano Grimbeck. De los europeos sólo puede mencionarse hasta la fecha al alemán Borchmeyer y al suizo Hanni, únicos que cubren los 100 metros en 10"5/10.

También en los 400 metros es vencedor un negro llamado Innalle, entre el tiempo alcanzado por éste (47"3/10) y el conseguido por los europeos, hay una gran diferencia; siguen cinco americanos con 48" o más, y luego un sudafricano llamado Shore, de diecinueve años, que venció en 48"2/10.

En las carreras de medio fondo no pueden estar claros los pronósticos hasta que los mejores corredores americanos como Cunningham, Boulthron y Benke corran distancias métricas, pues aunque pudieran reducirse a metros los resultados en millas, siempre es difícil e inseguro. Puede sostenerse que Cunningham, que el invierno pasado se ha mantenido invencible, será uno de los favoritos en 1936, y lo mismo puede asegurarse del neozelandés Loveloe, que ha corrido en Inglaterra y tiene un estilo fácil y ligero y una forma irreprochable. ¿Y Beccalli, el vencedor de Los Angeles? Este italiano no ha mantenido su velocidad en los 1.500 metros, como hace tres años;

no ignorando que la concurrencia de este recorrido ha de ser grande, intenta prepararse para más largas distancias. Hace pocos días ha cubierto los 3.000 metros en 8'36"6/10, nuevo *record* italiano. Su compatriota *Lanzi* es también una esperanza, como demostró el año pasado en Turín llegando en cabeza en la carrera de 800 metros, en un tiempo de 1'52"5/10. Es también un valor muy apreciable el suco *Nu*.

¿Y en las carreras de fondo? La poca frecuencia con que se practican no da lugar a muchos vaticinios. El mejor corredor de 5.000 metros es el finlandés *Virtanen* con 14'48"3/10 y en los 10.000 metros los japoneses *Riu* y *Takenaka* con 31'45" y 31'50". Pero el japonés más conocido es *Ikenaka*, estudiante, que en 1928 en Amsterdam y en 1932 en Los Angeles viene destacándose y que hace pocas semanas cubrió el Marabón japonés en el extraordinario tiempo de 2 horas 26'43".

Las carreras de vallas son todavía monopolio de los americanos. *Gleen Hardin* es el *recordman* mundial de 200 y 400 vallas. Dos corredores americanos — *Morcan* y *Maore* — han logrado este mismo año tiempos de 14 segundos 2/10; no es tan fácil igualarles.

La superioridad americana se deja sentir también en los saltos. En el de altura está *Johnson*, con 2,03 metros y detrás se halla *Morty* que impone cierto respeto para lo futuro. En el salto con pértiga, aunque parezca increíble, hay 22 yanquis que han pasado la marca de 4 metros, entre ellos *Bild Graber* con un nuevo *record* mundial de 4,41 metros y *Keith Brown* con 4,39 metros, «salto al cielo» según frase de un revistero americano, cuando sobrepasan de 4,30 metros. En Alemania este año *Julio Muler* logró un salto de 4 metros exactamente. Los japoneses tienen un *Nishida*, de fama mundial, a quien faltó poco en Los Angeles para quedar vencedor olímpico en esta rama. Se reserva para el próximo año para batir a los yanquis.

Es notable el número de saltadores en longitud de que disponen los Estados Unidos. Desde hace años no se habían rebasado los 8 metros en esta clase de saltos. El negro *Jesse Owens*

ha sido el primero en pasarlo, estableciendo el *record* mundial en 8,14 metros. Sigue *Olson* con 7,82 metros, *Word* con 7,66 y *Peacock* con 7,63. De aquí se deduce claramente que los buenos *sprinters* son buenos saltadores de longitud.

En lanzamientos la situación ha variado notablemente. Aquí los europeos han roto el frente americano, y aunque éstos no hayan sido batidos completamente, al menos su trono está vacilante. De los primeros en contribuir a ello es el alemán *Schroder*, y aunque ya el sueco *Harald Andersson* lo había conseguido antes, fué batido por el alemán que llegó a los 53,10 metros en el lanzamiento de disco, *record* mundial. La esperanza de América está en *Dunn*, atleta que no hace mucho alcanzó los 51,50 metros.

En lanzamiento de peso, el finlandés *Bartund* llegó a los 16,60 metros, y le siguen los americanos *Torrancc*, llamado «Elefante Baby» a causa de su corpulencia, a quien nadie ha igualado lanzando el peso a 17,40 metros. Siguen *Lyman*, *Dunn* y el policía berlinés *Woelle*.

En lanzamiento de jabalina, *Matti Jarvinen* continúa a la cabeza con 73,90 metros; detrás de él, el conocido *Lokajski*, que esta primavera alcanzó los 68,92 metros. Entre *Jarvinen* y cualquier otro lanzador de jabalina hay una diferencia de cinco metros por lo menos.

En lanzamiento de martillo, el veterinario irlandés doctor *O'Callaghan* está el primero con 56,90 metros. Debe advertirse que los irlandeses han sido en varias ocasiones vencedores olímpicos. Desde 1913 el americano *Bryan* tiene el *record* de este lanzamiento en 57,77 y cabe preguntar: por cuánto tiempo?

En *decathlon*, el alemán *Siewent* es el vencedor mundial y se espera mucho de él en la próxima Olimpiada.

¿Qué valores aceptables podemos presentar en Berlín que dejen a España en lugar por lo menos visible? más adelante lo veremos.

JOSÉ MOSCARDÓ

Coronel Director de la Escuela Central de Gimnasia.

(De la revista S. A. F. del mes de Julio 1935)

¿Llegará el hombre a correr la milla en cuatro minutos?

por MANU-RADO

Primero fué el fenómeno del bombero sueco, *Gunder Hagg* «Maravilla», como le han denominado los americanos a la vista de su actuación en las pistas allende los mares y más tarde su compatriota *Arne Andersson*, los que han dado origen con sus hazañas a resucitar la vieja pregunta de si el hombre será capaz de correr la milla inglesa (1.609 m. 35 cm.) en 4 minutos justos.

Pregunta que, formulada hace dieciocho años por *Joe Binks* — que en 1902 fué a su vez destacado corredor de la distancia — al entonces poseedor de la misma el finlandés *Paavo Nurmi*, y cuando éste se hallaba en el cenit de su gloria, mereció una sonrisa dudosa de éste, contestando 4 minutos 4 segundos, tal vez.

Lo que entonces al hombre considerado como un fenómeno de las carreras a pie le pareció difícil de alcanzar, hoy ya no lo parece a los actuales especialistas, por cuanto *Hagg*, el año 1942, lograba establecer la plusmarca de la distancia en 4 m 4 s 6/10 y el año 1943 vió con asombro a su compatriota *Arne Andersson* derribar esta plusmarca, dejándola en el magnífico tiempo de 4 m 2 s 6/10 el 6 de julio, acercándola peligrosamente a la marca de 4 minutos, que parece seña-

lar por hoy el límite de las posibilidades humanas.

Por tanto, creemos llegado el momento de formular la pregunta a los técnicos, de si creen factible que el hombre llegue a correr en 4 minutos justos la milla inglesa.

Y aun sin considerarnos incluidos entre ellos, ahí va por delante nuestra opinión, por supuesto favorable a dicho resultado, basándonos en que las condiciones actuales del atleta, su entrenamiento perfecto y estudio al límite del esfuerzo humano, sin desgaste baldío, así como de la competencia de los actuales corredores de la distancia, fundamento este último en todos los órdenes de la vida de superación, darán la oportuna coyuntura para lograr este resultado.

Aun desconociendo el límite de las posibilidades humanas, votamos por tanto por dicho resultado, que en un espacio de tiempo más o menos largo nos brinden los primados del atletismo mundial esa marca de 4 minutos justos para la milla, que hace dieciocho años pareció imposible a un hombre como *Nurmi*, que en la cúspide de la fama podía haberse permitido emitir su opinión favorable sin que humano alguno se la discutiera.

(Conclusión de «Siluetas»)

merosos campeonatos nacionales, regionales y provinciales ganados, sus tres triunfos en Italia, contra los mejores marchadores de la nación latina, y su dilatada labor de apostolado atlético.

La falta de contrincantes de clase y de frecuente contacto con los especialistas extranjeros mermaron las posibilidades de nuestro campeón. Pese a su constante afán de superación, le faltaba el contrincante tangible. No obstante, en su lucha contra el tiempo y la distancia, logró reiteradamente superarse, como ejemplo digno de imitar.

Noticiario

Durante la primera quincena del mes de abril, queda abierta la admisión de nuevos miembros en el Colegio de Jueces y Cronometradores de la Federación Catalana de Atletismo. De acuerdo con los reglamentos vigentes del citado organismo, los aspirantes deberán solicitarlo por carta, sufriendo el examen oral y práctico correspondiente.

Nos dirigimos especialmente a todos aquellos atletas inactivos poseedores de conocimientos profundos del Reglamento, así como a los aficionados al atletismo, para que colaboren con este organismo y con el fin de ampliar el cuadro de jueces disponibles, dada la simultaneidad de pruebas, tan frecuente actualmente.

Calendario

Marzo 19. — Trofeo «Miguel Arévalo» de velocidad. 2.ª prueba de 100 m. lisos. — Estadio de Montjuich.

Marzo 26. — Campeonato de España de carreras campo a través. — Madrid.

Marzo 26. — Trofeo «Miguel Arévalo» de velocidad. — 3.ª prueba de 100 m. lisos. — Estadio de Montjuich.

Abril 1. — Trofeo «Miguel Arévalo» de velocidad. — Final de 100 m. lisos. — Estadio de Montjuich.

Abril 2. — Campeonato de Cataluña de Gran Fondo. 25 Km. — Vich. — Organización: Unión Deportiva de Vich.

Abril 2. — Festival deportivo de Educación y Descanso «Grupo Pirelli». — Barcelona.

Abril 9. — III Trofeo «Colegio de Jueces Cronometradores» para Neófitos y Debutantes. — Estadio de Montjuich.

Abril 9. — Pruebas de libre participación para Seniors y Juniors. — Estadio de Montjuich.

Abril 16. — V Campeonato Regional Militar de carreras campo a través. — Organización: Junta Regional de Educación Física de la IV Región Militar.

Abril 23. — Campeonato de España de Maraton. — Zaragoza.

Abril 23. — II Trofeo «Aurelio Pellin» de marcha atlética. — Organización: Club de Fútbol Barcelona.

Abril 30. — Campeonatos de Cataluña de Neófitos y Debutantes. — Estadio de Montjuich.

Mayo 7. — II Trofeo Federación Catalana de Atletismo. Prueba 3000 m. lisos. — Estadio de Montjuich.

Mayo 7. — Trofeo «Presidente Federación Catalana de Atletismo» para Juniors. — Estadio de Montjuich.

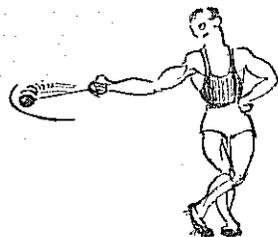
Mayo 14. — I Tricatlón «Estadio» para Neófitos y Debutantes. — Estadio de Montjuich.

Mayo 21. — Trofeo «Engraciano Sáenz» de marcha atlética.

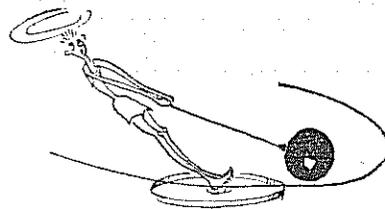
Mayo 22	} SEMANA DEPORTIVA MILITAR
Mayo 23	
Mayo 24	
Mayo 25	
Mayo 26	
Mayo 27	
Mayo 28	

Organización: Junta Regional de Educación Física de la IV Región Militar.

El lanzamiento de martillo visto...



por el espectador



por el atleta

Técnica de especialidades

LANZAMIENTO DE LA JABALINA

PRELIMINARES

El problema fundamental, en el lanzamiento de la jabalina, estriba en lograr una posición de lanzamiento correcta después de efectuar una carrera rápida de impulso, ya que, debido a la velocidad adquirida por esta carrera, la preparación para el lanzamiento no puede ser instantánea, sino que deberá producirse en forma sucesiva. Vamos a explicarnos. Así como en el lanzamiento del disco la posición del atleta es correlativa desde el principio de la fase inicial hasta el momento del lanzamiento propiamente dicho, en jabalina no ocurre así; la carrera de impulso no conduce al lanzador a una posición apropiada para que pueda iniciar el tiro, sino que en los últimos pasos de la carrera debe llegar a ella coordinando la velocidad con unos movimientos que luego analizaremos.

No hay en realidad, en jabalina, una posición al iniciarse la cual se empiece a lanzar, sino que el comienzo del lanzamiento precede un poco a la posición misma.

Analizaremos, en primer lugar, qué entendemos por posición de lanzamiento y en qué momento debe empezar a prepararse esta posición. Definiremos por posición de lanzamiento, aquella que alcanza el atleta cuando, al finalizar la carrera de impulso, tiene los dos pies en contacto con el suelo. El lanzamiento propiamente dicho

debe de haberse iniciado un poco antes de este momento, pues, de no hacerlo así, el atleta se verá obligado, para poder preparar el tiro, a reducir la velocidad adquirida en la carrera de impulso.

El lanzamiento se prepara, por lo tanto, durante la última fase de la carrera. Esta dificultad en la coordinación de movimientos, aspecto importante en la jabalina, originará no pocas dificultades y producirá desalientos en los que empiezan, pero no deben desanimarse por ello, pues ellos mismos notarán como van superándose mediante la práctica de un acertado entrenamiento.

ESTUDIO GENERAL DEL LANZAMIENTO

La carrera de impulso no debe ser larga, bastan de 15 a 20 metros, y el atleta debe recorrerla con velocidad acelerada. En los últimos pasos, al llevar la jabalina muy hacia atrás, el cuerpo del lanzador se extiende formando, para emplear una figura representativa, como un arco ballesta en la extremidad posterior del cual está sujeta la jabalina. Se crea entonces un momento de tensión máxima que sólo puede ser aprovechado en su totalidad si el otro extremo de la ballesta imaginaria así formada, que son los pies del lanzador, queda fijado repentinamente en el suelo durante el tiempo que dura la extensión de la susodicha ballesta imaginaria.

Únicamente actuando en la forma descrita puede trasladarse la velocidad adquirida en la carrera de impulso a la jabalina y aun aumentar luego dicha velocidad por la extensión del cuerpo.

Examinando los lanzadores de jabalina en acción, los clasificaremos inme-

diatamente en diferentes tipos según su modo peculiar de ejecutar la carrera de impulso y el movimiento de lanzar. Los unos efectúan una carrera muy rápida, y para ellos, el lanzamiento no es más que un movimiento efectuado para trasladar la jabalina de la posición de impulso a la de vuelo. El movimiento es, en este caso, una fase intermedia que no aumenta mucho la velocidad, pero que es necesario ejecutar con pleno dominio de la técnica para dar a la jabalina la trayectoria correcta de vuelo y para transformar, sin pérdida, la velocidad de la carrera en velocidad de vuelo.

Otro tipo de lanzador es aquel que efectúa una carrera de impulso menos rápida que el anterior, pero con pasos absolutamente rítmicos, calculados y seguros. En este caso el lanzamiento adquiere un carácter más «explosivo». El atleta pone más acción en él. Es propio de un tipo muscular más fuerte, pero que no posee la rapidez necesaria para llegar a ejecutar el mismo movimiento en un espacio de tiempo más breve.

Volviendo a la imagen que antes hemos expuesto, del cuerpo formando un arco o ballesta, señalaremos que para lograr una tensión máxima, debe adelantarse cuanto sea posible la cadera izquierda, si el lanzamiento se ejecuta con el brazo derecho, desde el momento mismo en que se extiende hacia atrás dicho brazo con la jabalina, sin que esta posición implique pérdida de velocidad.

Para ejecutar este movimiento hacia atrás del tronco simultáneo con el de adelantar la cadera izquierda, es indispensable poseer una musculatura abdominal bien desarrollada, pues se someten los músculos de esta región a un esfuerzo considerable. Téngase esto bien presente, y señalamos su impor-

tancia para que se percaten todos los no iniciados de que si no se posee un desarrollo y preparación muscular general del organismo, no merece la pena pretender aprender a lanzar la jabalina, pues todo el movimiento y el esfuerzo queda reducido al que efectúa el brazo del lanzador y no se conseguirán más que marcas de unos 30 metros, estacionándose ahí indefinidamente. Y así como en disco y peso no tiene más desventaja que la de emplear una defectuosa técnica de lanzamiento, cuando se trate de jabalina pueden producirse lesiones de gravedad en el hombro y en el codo del atleta, lesiones que en algunos casos son de difícil curación.

TÉCNICA DEL LANZAMIENTO

Primera fase. Carrera de impulso y preparación. — La dificultad para ejecutar un buen lanzamiento radica, casi exclusivamente, en la conexión o relación que debe establecerse entre la carrera de impulso y el lanzamiento propiamente dicho. La preparación para el lanzamiento debe llevar a cabo esta conexión en plena carrera de impulso, sin disminuir la velocidad de la misma.

Se efectúa llevando hacia atrás la mano portadora de la jabalina, ladeando al mismo tiempo el tronco hacia aquel lado y adelantando lo más posible la cadera opuesta. Téngase en cuenta que al llevar la mano hacia atrás se tiende principalmente a efectuar la torsión del tronco, pues con ello se logra que el brazo pueda ejecutar su movimiento con mucha mayor libertad. Esta fase de la preparación reviste gran importancia y debe llevarse a efecto durante el desarrollo de los últimos tres o cinco pasos de la carrera de impulso. Al final de este

período, la torsión del tronco va seguida también de la de las caderas, por cuyo motivo el último paso no alcanza a ser largo y es en cambio un poco oblicuo con respecto a la línea seguida en el impulso y, durante su ejecución, tiene el lanzador que asegurar y afianzar su posición de lanzamiento.

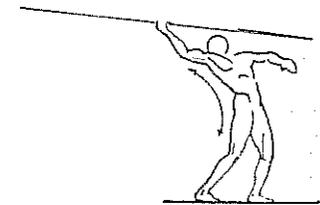
La corrección en la ejecución de este último paso es de una importancia capital, porque constituye la última fase de la preparación, pero debe evitarse a toda costa que toda la preparación sea efectuada durante el desarrollo de este último paso, pues se reduciría inevitablemente la velocidad adquirida por el lanzador en la carrera de impulso y, como consecuencia, la de la jabalina.

Segunda fase. Lanzamiento. — Tratemos ahora del lanzamiento propiamente dicho. Repetiremos que debe comenzar antes de que el pie izquierdo entre en contacto con el suelo, pues, de retrasar su iniciación, no se dispondría del plazo de tiempo necesario; antes de que la jabalina salga de la mano del lanzador, para ejecutar los movimientos que son precisos. Téngase presente, además, que, debido a la velocidad adquirida, esta sucesión de movimientos debe desarrollarse en un plazo de tiempo mínimo. De ahí la diferenciación que se establece entre este lanzamiento y el de peso o disco, en donde la velocidad adquirida durante la fase de impulso es perfectamente controlable.

Esta fase del lanzamiento debe empezar inmediatamente después del paso corto al final de la carrera de impulso, ejecutando una torsión y pequeña flexión del brazo para situar la jabalina en la posición adecuada. En este momento el pie izquierdo se

apoya energicamente contra el suelo con objeto de facilitar la torsión del tronco, adelantando lo más posible la cadera izquierda. Con este movimiento se aumenta la tensión establecida, formando lo que al principio hemos llamado «ballesta», que pasará en este instante por el momento de su máxima tensión con un extremo fijo — pie izquierdo — y el otro libre — mano derecha —, permitiendo por este punto la descarga de toda su energía, acumulada a la de la carrera.

La extensión del cuerpo en este momento ha de seguir, como siempre, el sentido centro-periferie, es decir: rodilla, cadera, tronco, hombro, brazo y mano.



La cadera derecha ejecuta un movimiento hacia adelante combinado con la extensión de la rodilla, mientras el brazo derecho se mantiene hacia atrás. Después de la cadera, y rapidísimamente, es el hombro derecho y el

Un buen atleta es apreciado por los que conocen sus proezas, pero solamente habrá público de Atletismo si hay lucha entre varios de ellos.

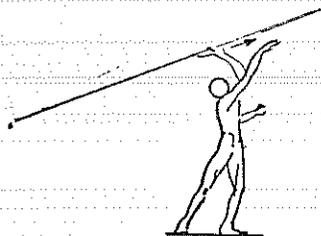
En un concurso la actuación es breve. Pero para que sea brillante se requiere un período dilatado de entrenamiento.

codo que se lanzan hacia adelante para terminar el lanzamiento.

En la posición de lanzamiento ambas rodillas están en flexión, siendo la derecha la que se extiende primeramente, combinando con el enderezamiento de todo el cuerpo, y seguidamente, al apoyar el peso sobre el pie izquierdo, la rodilla izquierda se extiende, proporcionando con ello el último impulso.

El empuje final para que la jabalina se eleve en el vuelo se produce por la extensión del brazo.

No hemos hablado aún de la posición que debe tener la jabalina durante todo el lanzamiento y añadiremos unas palabras finales sobre este importante aspecto.



Durante la carrera de impulso se mantiene la jabalina algo más alta que la cabeza del lanzador. Debe estar firmemente sostenida, pues cualquier variación en su dirección originaría una pérdida de energía digna de tenerse en cuenta por pequeña que sea. Al terminar el movimiento de preparación, la punta tiene que hallarse a la misma altura de la cabeza y la parte posterior hacia abajo. Llamamos la atención acerca de la importancia de que esta posición de la jabalina sea correcta si quiere iniciarse bien un lanzamiento.

En jabalina, como en altura, existen formas tan diversas y peculiares en la ejecución de las series de movimientos, que crean escuelas a cuyos fundamentos es imposible encontrar un denominador común y sentar, por tanto, de una forma general para todas ellas. En los últimos años particularmente, han aparecido modificaciones en las técnicas que afectan a la preparación en los últimos pasos y a la ejecución del lanzamiento propiamente dicho, a las formas de llevar atrás el brazo y tronco, a la colocación de los pies y forma de pisar, como también al desarrollo del lanzamiento propio a través de más o menos pasos. A todas estas peculiaridades de la técnica adaptadas a las condiciones de cada lanzador, les debe no poco la notable mejora de los «records» en la especialidad de unos años a esta parte, y cada una de ellas requiere explicación casi tan extensa como la de los fundamentos comunes a todas.

El archivo es más seguro guardador que nuestra memoria. No perdáis pues, este número del Boletín, guardadlo, archivadlo. En cualquier momento puede seros de utilidad.

En las condiciones de un atleta no cuenta solamente la estatura, el peso y la edad. Es de importancia capital el espíritu de superación.

Hemos de aportar todos nuestros esfuerzos para que España llegue a considerarse internacionalmente como nación de primera categoría en Atletismo.

Marcas y clasificaciones

XXIV CAMPEONATO DE CATALUÑA DE CARRERAS DE CAMPO A TRAVÉS.

(Tarrasa, 5 de marzo de 1944)

A las once y media de la mañana

CATEGORIAS SENIOR Y JUNIOR

CLASIFICACIÓN GENERAL

1, Gregorio Rojo, R. C. D. Español, 44'26" — 2, Juan Mari, E. y D. de Gerona, 44'36" — 3, José Bernabeu, C. de F. Barcelona, 44'45" — 4, Manuel Andreu, C. de F. Barcelona, 44'58" — 5, Francisco Cassart, R. C. D. Español, 45'21" — 6, Jerónimo Juan — 7, José M.^a Vera — 8, Buenaventura Baldomá — 9, Juan Ballesteros — 10, Miguel Oliveras — 11, José Costa — 12, Jaime Fernández — 13, Joaquín Pairet — 14, Moisés Llopert — 15, Jaime Guixá — 16, Carlos Baró — 17, Luis Clúa — 18, Francisco Roca — 19, Francisco Marés — 20, José Mestres. — 201, Juan Leonart — 22, Jaime Durán — 23, José Planas — 24, José Ciurana — 25, Aurelio Sánchez.

CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS DE SOCIEDAD

1, Club de Fútbol Barcelona: 2 + 3 + 5 + 7 + 10 = 27 puntos.
2, Real Club Deportivo Español: 1 + 4 + 6 + 8 + 9 = 28 puntos.

CLASIFICACIÓN ESPECIAL POR CATEGORIAS

1.º de Seniors, Gregorio Rojo.
1.º de Juniors, Buenaventura Baldomá.

CATEGORIAS NEÓFITO Y DEBUTANTE CLASIFICACIÓN GENERAL

1 Constantino Miranda, R. C. D. Español, Frente de Juventudes, 23 mi-

nutos 2''2/10 — 2, José Miliá, C. de F. Barcelona, 23'07" — 3, Ricardo Yebra, C. de F. Barcelona, Frente de Juventudes, 23'12" — 4, Jaime Godia — 5, Sebastián Estruch — 6, Luis Aguilar — 7, Francisco Argemí — 8, José M.^a Mas — 9, Indalecio Ventura 10, Julio Salvador — 11, Jaime Bertrán — 12, José Planas — 13, Pascual Sitjes — 14, Francisco Botines — 15, Rafael Ojeda — 16, Amadeo Pedro — 17, J. Dinares — 18, Francisco Coma 19, Isidro Farreras — 20, Emilio Redondo — 21, Antonio Costa — 22, Antonio Bargalló — 23, Rafael Santodomingo — 24, Ramón Catalá — 25, Miguel Clarés — 26, Manuel Planchat — 27, José Farreras — 28, Juan Puig — 29, José Font — 30, Victor Daurel — 31, Buenaventura Brunet — 32, Juan Batista — 33, Joaquín Lentijo — 34, Esteban Lluch — 35, Jorge Barber — 36, Miguel Serrano — 37, Juan Subatella — 38, José Lafont — 39, Juan Ferrer — 40, Salvador Masdeu — 41, Jerónimo Villagrana — 42, Valeriano Lanaspá — 43, Francisco Riverola — 44, José Gómez — 45, Alberto Seuba 46, José Casas — 47, Martín Perarnau 48, Arturo Bros — 49, J. Altimiras — 50, José Juan — 51, Antonio Osete — 52, Jaime Oller.

CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS DE SOCIEDAD

1, Club de Fútbol Barcelona: 2 + 3 + 5 + 8 + 9 = 27 puntos.
2, Real Club Deportivo Español: 1 + 4 + 6 + 7 + 10 = 28 puntos.
3, Unión Deportiva de Vich: 11 + 12 + 13 + 15 + 17 = 68 puntos.
4, Educación y Descanso de Tarrasa: 14 + 16 + 18 + 19 + 20 = 87 puntos.

CLASIFICACIÓN ESPECIAL POR CATEGORIAS

1.º de Neófitos, Constantino Miranda.

1.º de Debutantes: Francisco Argeni.

RESULTADO DE LA II CARRERA DE RELEVOS DEL FRENTE DE JUVENTUDES DE MANRESA,

celebrada el día 20 de febrero, bajo el control de la Delegación Comarcal de la Federación Catalana de Atletismo.

CLASIFICACIÓN

1.º, Regimiento de Infantería n.º 59 (Utonia): Miliá, Porrás, Clúa, Herrero y Tomás.

2.º, Centro de Deportes Manresa: Masot, Lladó I, Lladó II, Trillo y Trias.

3.º, Frente de Juventudes de Vich: Batista, Font, Sarquellas, Dinarés y Suñé.

4.º, Maquinaria Industrial S. A.

5.º, Frente de Juventudes de Manresa.

NOTICIARIO

VALENCIA

Resultados del torneo del atleta completo. — Triple salto: Vázquez, 12 metros 650. — Lanzamiento peso: Vázquez, 10 m. 040. — 100 metros lisos: Sánchez, 11"8/10.

XVII CAMPEONATO VALENCIANO DE CAMPO A TRAVÉS.

Organizado por la Federación Levantina, y en los terrenos del Campamento Militar de Paterna, se celebró este campeonato que ganó el castellano Antonio de Diego que presta su servicio militar en Valencia, donde destaca como el mejor corredor de fondo, vendiendo en cuantas carreras toma parte.

Primera categoría. — 1.º De Diego, Infantería n.º 20, 34'28"5/10 — 2.º, Juan, Puerto Sagunto, 34'33"1/10 — 3.º, Portillo, E. y D. de Elche, 34 minutos 57"4/10 — 4.º, Talamantes, Algemés, 35'08" — 5.º, Mora, Ingenieros — 6.º, Beltrán, Novelda — 7.º, Caparrós, S.E.U. — 8.º, Porta — 9.º, Sanfélix — 10.º, Sebastián.

Segunda categoría: 1.º, Blay, Algemés — 2.º, Llavata, Ingenieros n.º 3 — 3.º, González, Algemés — 4.º, Cortes.

MADRID

CAMPEONATO DE CAMPO A TRAVÉS DEL D. U. DE MADRID.

1.º, Poyán (E. y L.), 12'24" — 2.º, Rico — 3.º, Setién — 4.º, Urgel — 5.º, Moreno.

TORNEO PREPARATIVO DEL S. E. U.

En las pistas de la Ciudad Universitaria, y organizado por el S.E.U., se celebraron unas pruebas que dieron los siguientes resultados:

Altura: 1.º, Molezún (Med.), 1 metro 650 — 2.º, Torres (Comercio), un metro 600.

300 metros lisos: 1.º, De la Fuente (Med.), 38"5/10 — 2.º, Pérez (I.E.E.), 39"2/10.

100 metros lisos: 1.º, Portillo (Der.), 11"3/10 — 2.º, Corés (Náutica), 11 minutos 9/10.

Peso: Torres (Comercio), 12 m. 460 — 2.º, Hernández Bravo (Cienc.), 11 metros 750.

Pértiga: 1.º, Portillo (Comercio), 2 m. 900 — 2.º, Gaspar (Ciencias), 2 m. 800.

80 metros vallas (bajas): 1.º, Molezún (Med.), 12" — 2.º, García (I.E.E.), 12"3/10.

Longitud: 1.º, Torres (Comercio), 5 m. 950 — 2.º, Gaspar (Ciencias), 5 m. 910.

1.000 metros lisos: 1.º, Poyán (E. y L.), 2'53"4/10 — 2.º, Jiménez (Ciencias), 2'56".

«TRICATHLON» UNIVERSITARIO

El 20 de febrero en la Ciudad Universitaria, y con una temperatura muy fría, se celebró este concurso en el que se registran buenas marcas en velocidad y lanzamiento de peso.

Peso: 1.º, Torres (Comercio), 12 metros 580 — 2.º, Pérez (I. E. E.), 9 m. 230 — 3.º, Portela (Derecho), 8 m. 820.

Jabalina: 1.º, Gaspar (Ciencias), 36 m. 600 — 2.º, Abel (Med.), 36 metros 300 — 3.º, Bendala (Ciencias), 32 m. 400.

Disco: Pozuelo (Ciencias), 32 m. 450 — 2.º, Olascoaga (I. E. E.), 29 m. 150 — 3.º, Molezún (Med.), 28 m. 280.

100 metros lisos: Vallhonrat, Portela y Torres con 11'4/10.

400 metros lisos: 1.º, De la Fuente (Medicina), 57"6/10 — 2.º, Boqued, 1'01"2/10 — 3.º, Martínez, 1'01"4/10.

1.500 metros lisos: 1.º, Poyán, 4 minutos 38"2/10 — 2.º, Rico, 4'43" — 3.º, Setién, 4'54".

Altura: Molezún, 1 m. 650 — 3.º, Torres, 1 m. 600 — 3.º, Perales, 1 metro 550.

Longitud: Gutiérrez, 6 m. 270 — 2.º, Vallhonrat, 6 m. 140 — 3.º, Lozano, 5 m. 780.

Clasificación general: 1.º, Torres, 1.973 puntos — 2.º, Molezún, 1.698 puntos — 3.º, Gutiérrez — 4.º, Gaspar — 5.º, Vallhonrat — 6.º, Perales.

CAMPEONATO DE MADRID DE CAMPO A TRAVÉS.

Desde el primer momento se colocó en primera posición Gómez Urbiaga, del Real Madrid, hermano del campeón de España, que pasa en cabeza en la primera vuelta del circuito, lugar que no deja y se clasifica campeón con el tiempo de 35'45"4/5, seguido de Antonio Gómez Urbiaga (Real Madrid) — 3.º, J. Seguí (At. Aviación) — 4.º, J. Ramos (At. Av.) — 5.º, A. Olmos (At. Av.) — 6.º, L. Vegas (R. Madrid) — 7.º, F. de Pablos (At. Aviación) — 8.º, J. Sanz (E. y D.) — 9.º, P. Lebrero (At. Av.) — 10.º, M. Macías (E. y D.) — 11.º, E. Martínez (E. y D.) — 12.º, A. Laureiro (E. y D.).

Clasificación por equipos de cuatro corredores 1.º, Atlético de Aviación, 19 puntos — 2.º, Real Madrid, 23 puntos — 3.º, Educación y Descanso, 41 puntos.

PRUEBA CAMPO A TRAVÉS COPA «INFORMACIONES».

Una vez más, y bajo la tutela de su hermano el campeón de España, ha vencido Fernando Gómez Urbiaga en esta prueba celebrada con un frío intenso.

Clasificación primera categoría: 1.º, Gómez Urbiaga (R. Madrid), 30'20" — 2.º, Gómez Urbiaga (R. Madrid), 30 minutos 26"1/5 — 3.º, J. Seguí (A. Av.),

30'35" — 4.º, L. Vegas (R. Madrid), — 5.º, J. Ramos (A. Av.) — 6.º, Laureiro (R. Madrid) — 7.º, J. Manso (E. y D. Valladolid) — 8.º, A. Olmos (At. Av.) — 9.º, M. Macías (E. y D. Madrid) — 10.º, F. de Pablos (At. Av.) — 11.º, P. Lebreros (A. Av.) — 12.º, F. Ronco (R. Mad.) — 13.º, J. Graverro (E. y D. Madrid) — 14.º, M. Cuesta (E. y D. Valladolid) — 15.º, Blasco (R. Madrid).

Clasificación social por equipos de seis corredores: Real Madrid, 40 puntos — 2.º, Atlético Aviación, 55 puntos — 3.º, Educación y Descanso de Madrid, 88 puntos — 4.º, Educación y Descanso Valladolid, 117 puntos.

Clasificación Neófitos: 1.º, A. Gallego (E. u D. Madrid), 23'42" — 2.º, A. López (E. y D. Madrid) — 3.º, Salas (A. Av.) — 4.º, J. A. Maurel (E. y D. Madrid) — 5.º, V. Moreno (At. Av.) — 6.º, A. Lamelas (E. y D. Vallecas).

CAMPEONATO PROVINCIAL CAMPO A TRAVÉS DEL FRENTE DE JUVENTUDES.

La nota destacada de esta carrera es que en ella se han clasificado ciento cincuenta atletas, triunfando la centuria Zaragoza.

1.º, Setién (C. Ruiz de Alda), 18 minutos 4 segundos — 2.º, Núñez (C. Pizarro), 18'11" — 3.º, Bugas (C. Zaragoza) — 4.º, Herranz (C. O. Redondo) — 5.º, R. Álvarez (C. Montañeros).

Clasificación por centurias: 1.º, Centuria Zaragoza, 27 puntos — 2.º, Colegio Imperial de Chamberí, 29 puntos — 3.º, Centuria Onésimo Redondo, 32 puntos.

ITALIA

El corredor de fondo Giuseppe Beviaqua ha triunfado en una carrera de 5.000 metros celebrada en Roma, logrando un tiempo de 15'35".

ESTADOS UNIDOS

En un concurso celebrado en Boston, el famoso corredor Gill Dodds ha batido a Bill Hulse en la carrera de la milla, cubriendo la distancia en 4 minutos 9 segundos y 5 décimas, plusmarca de Boston.

EL 50 ANIVERSARIO DEL RENACIMIENTO DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Se cumple el cincuentenario del renacimiento de los juegos que durante más de un milenio — desde el año 776 antes de J. C. hasta el 392 de nuestra era — se celebraron en Olimpia. Hace diez lustros, en efecto, que el Barón Pierre Coubertin, reanudando la tradición ateniense, invitaba a todos los pueblos y a todas las razas del mundo a las pacíficas luchas del Estadio, presididas por la idea olímpica de que el atleta vencedor no recibe ninguna recompensa material, sino que lucha por la gloria de su país. La primera olimpiada moderna se llevó a cabo en Atenas, en 1894, y fué seguida por la de París de 1900, de San Luis (Estados Unidos), de 1904; de Londres de 1908, y de Estocolmo, de 1912.

En 1916 habían de celebrarse los juegos en Berlín, no verificándose en razón a la primera guerra mundial. Se reanudaron en 1920, en Amberes, siguiendo a ésta la olimpiada de París, de 1924; la de Amsterdam, de 1928; la de los Angeles, de 1932, y la de Berlín, de 1936. En 1940 correspondía celebrar en Tokio, pero el Japón, con motivo de hallarse en guerra con China, renunció el mandato, siendo entonces encargada Finlandia de organizar los juegos de dicho año, quedando también sin efecto el mandato como consecuencia de la actual contienda mundial.

El amor propio mal entendido es una falta injustificable. Quien crea que todo lo sabe, no será capaz de aprender nada bueno.

Es una equivocación el creer que el entrenamiento metódico y racional está reservado solamente para los elegidos; todos podéis practicarlos.

Consultorio

(Cada pregunta deberá ser concisa y breve, refiriéndose a un solo asunto, no contestándose ninguna particularmente sino por mediación de este Boletín y en números sucesivos.)

J. PRATSEVALL (Benicarló). — Después del entrenamiento, ¿descarta saber si un baño me hará el mismo efecto que una ducha o si puede perjudicarme lo primero.

Respuesta. — Mejor que un baño, es preferible buscar la impresión de la entrada en el agua, siempre y cuando no se esté fatigado. Una vez en reposo, el baño de sol y el de agua, tomado con moderación, le será beneficioso.

M. LLOPART (Prat de Llobregat). — ¿Existen reglas para el traspaso de categoría de los atletas en las pruebas de cross?

Respuesta. — Sí, y son las siguientes: Pasa a neófito todo atleta que haya actuado por primera vez; a segunda categoría, cuando se ha clasificado cinco veces en los cinco primeros lugares de la categoría de neófitos, y pasa a primera categoría cuando se ha clasificado cinco veces en los cinco primeros lugares de la categoría segunda.

Las puntuaciones antedichas es indistinto que sean obtenidas en pruebas de cross, de 3.000 metros obstáculos ó 10.000 metros lisos en pista ó superior distancia.

UN LERIDANO. — Si un atleta pasa a categoría superior en carreras de fondo, ¿le vale dicha categoría para lanzamientos u otra especialidad que no sea el fondo?

Respuesta. — La categoría adquirida por un atleta, lo es para toda clase de pruebas atléticas cualquiera que sea la especialidad.

Paños

JULIÁ

para cada gusto una creación

PELAYO, 62

BARCELONA

LA FATIGA SE VENCE...

con un perfecto
**BIENESTAR
CONFORTABLE**
durmiendo sobre el

Colchón
-muelle
SEMA

ARTÍCULOS
DE
CALIDAD

Madrid SAGASTA, 30 · Barcelona PASEO DE GRACIA, 49

ARPON