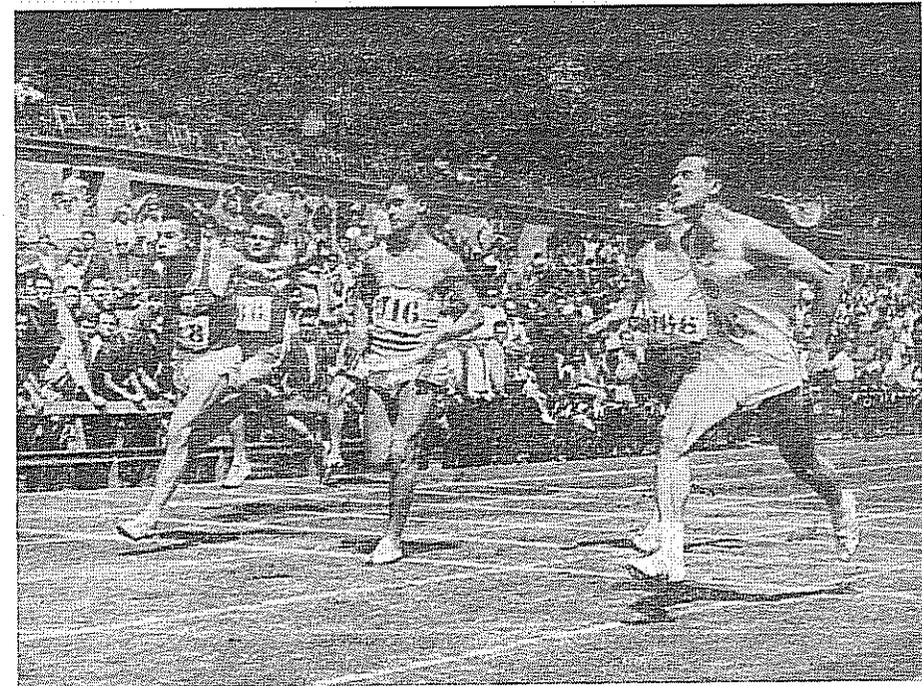


# Atletismo

CIRCULAR DE LA FEDERACION BARCELONESA  
DE ATLETISMO

N.º 215



LA AFICION ATLETICA AUMENTA CADA DIA, CUANDO  
INTERESAN LAS COMPETICIONES

CIRCULAR DE LA FEDERACION BARCELONESA  
DE ATLETISMO

Redacción: Vía Layetana, 94  
Julio-agosto 1964  
Número 215

Depósito Legal: B. 12453-1964  
PUBLICACION BI-MENSUAL

SUMARIO:

Editorial	1	Obtención de mayor provecho de la Respiración, por W. P. Knowles	5
Lesiones musculares, por el Dr. R. Balius Juli	2	Entrenamiento para el Salto de Altura, por Jumper	7
Hablando de Cross, por L. G. Bouyssi	4	Noticario	9

# FLEXOPLAST

VENDAJE ELASTICO ADHESIVO

- △ protege los músculos contra el esguince
- △ aprieta las articulaciones bailantes
- △ vendaje ideal para todas las heridas
- △ FLEXOPLAST vale por un botiquín completo

FLEXOPLAST para todas las lesiones  
FLEXOPLAST, el amigo del deportista

Sr. Doctor, solicite muestras a:

N. A. V E., S. A. - Tres Torres, 27. - BARCELONA

## Editorial

Los Clubs atléticos y todos cuantos elementos colaboran en el deporte, debieran tener por divisa: "Todos para uno y uno para todos". Nada hay tan perjudicial para el progreso del deporte como la dispersión de fuerzas sino es la indisciplina. La unión hace la fuerza y la eficacia en la práctica del atletismo disminuye si se ve perturbada por denuncias, intrigas o presiones, todas ellas interesadas generalmente en la consecución de pequeños beneficios propios. Si en vez de ese clima reinase la ayuda mutua la comprensión y la corrección de los errores cuando existen otra sería la eficacia tanto de los Clubs como de las Federaciones. No aparece egoísta — así lo creemos — el anhelo de la Federación barcelonesa de atletismo que tiende a que las discrepancias que pudieran surgir de cualquier índole que fueren sean resueltas amigablemente, con alteza de miras y dentro siempre de los cauces reglamentarios.

No quiere esto decir que haya de cesar de modo tajante, toda crítica razonada. Si hay defectos deben corregirse; si existen insuficiencias subsanarse. Es más: si la actuación de cualquier persona sea quien fuere no se ajusta a la tónica mínima de eficacia y de corrección que a todo deportista le deben ser exigidas, indudablemente tal persona debe ser amonestada pero después de oírsele lo que haya de alegar en su defensa.

Nuestra opinión es que todo ello debe hacerse dentro del ámbito y de la Jurisdicción Federativos y a ser posible sin que trascienda al exterior. Ello dará tanto a los Clubs como a las Federaciones un rango y un prestigio que harán que sean respetados, pues nada daña tanto a la consideración, que merecen unas entidades y unos Organismos, cuya es en esencia, la misma, que verlos enzarzados en minúsculas rencillas y éstas por motivos de escasa monta. Hay que evitar que la voz Federativa quede disminuida cuando deba dirigirse a Organismos Superiores, ya sea solicitando mejoras en pro del deporte o bien elevando razonadas quejas por deficiencias que surjan o pudieran surgir. Si los referidos Organismos conocen el clima de incertidumbre que existe acerca de las medidas que deban tomarse, y si saben las desavenencias que reinan entre Clubs que forman parte integrante de una misma Federación o entre estos y la citada Federación, lo más probable es que desoigan todo cuanto a unos y a otra haga referencia. Urge, pues, presentar ante la afición un frente unido y sólido. Es conveniente para todos resolver «In domo» las dificultades que surjan, oír las quejas que se formulen, atender las reclamaciones razonadas que se expongan. Es de notar y conviene siempre tener presente que en la Junta Federativa existen miembros que representan a los más destacados Clubs y a través de los mismos conocen bien las deficiencias que surgen y las reclamaciones que se formulan y hasta la fecha se han dilucidado en el seno de la Junta, con toda justicia, las divergencias sobrevenidas y han sido oídas siempre las razones aducidas por quien corresponda.

Creemos haber expuesto el común sentir y el exacto pensamiento, tanto de los Clubs como de las Federaciones. Por ello la Federación Barcelonesa de Atletismo confía en que, en el supuesto de existir divergencias o reclamaciones se acuda a la decisión Federativa, sometiendo a su arbitraje, que modestamente podemos calificar de imparcial.

# Lesiones musculares

Por el Dr. RAMÓN BALIUS JULI.

Las lesiones musculares son de presentación frecuente en los atletas y es importante que éstos y sus entrenadores conozcan algunos aspectos prácticos del diagnóstico y tratamiento, con objeto de evitar la agravación o el paso a la cronicidad de las mismas.

**LOCALIZACIÓN.** — Se localizan en las regiones carnosas, tales como el muslo, la pantorrilla, el brazo, el antebrazo, la pared anterior del abdomen, los lomos, etc.

**FACTORES FAVORECEDORES.** — Son factores favorecedores todos aquellos que provocan una incoordinación muscular, así:

- a) El deficiente entrenamiento.
- b) La falta de calentamiento adecuado previo a los ejercicios.
- c) La fatiga.
- d) Ambiente húmedo o frío.

La prevención de estas lesiones se encaminará, pues, a evitar estos factores, de los cuales destaca por su frecuencia el déficit de calentamiento previo.

**MECANISMO DE PRODUCCIÓN.** — El mecanismo de producción es siempre indirecto, es decir, no existe un traumatismo sobre la zona lesionada, sino que presentan en el curso de la realización del esfuerzo (carrera o salto para la extremidad inferior y abdomen, lanzamiento para la extremidad superior). El músculo consta de una parte carnosa o cuerpo muscular y de unas zonas tendinosas en sus extremos mediante las cuales se inserta en los huesos. Únicamente el cuerpo muscular tiene capacidad de contracción y gracias a ésta se logra una reducción de la longitud del músculo y con ello el movimiento. Al producirse una contracción brusca, en un músculo en malas condiciones de contracción en relación con alguno de los factores favorecedores, se produce la rotura que puede afectar una parte más o menos extensa del cuerpo muscular o en ocasiones provocar la desinserción a nivel del hueso.

**SÍNTOMAS FUNDAMENTALES.** — *Dolor.* Brusco, intenso como un latigazo, que llega a veces a ser sincopal, cayendo el atleta como fulminado.

*Crujido.* Con sensación táctil y auditiva de desgarró.

*Impotencia funcional.* Que en ocasiones llega a impedir el menor movimiento del miembro o parte del cuerpo afectados.

Si se explora al lesionado se observará a nivel de la región afecta:

*Tumefacción.* Producida por la sangre extravasada. La zona tumefacta es más o menos difusa, de consistencia pastosa y dolorosa, espontáneamente y a la presión.

No es raro que después de unas horas o días aparezca una *coloración amoratada* a nivel de la rotura.

En las roturas musculares completas es posible percibir una *muesca* en forma de depresión al tacto, correspondiente a la zona situada entre los extremos del músculo roto.

**EVOLUCIÓN DE LA LESIÓN.** — La rotura muscular, que puede ser completa, parcial o fibrilar por afectar únicamente a unas pocas fibras, evoluciona en tres fases:

*Fase de hemorragia* y de reacción que dura de 4 a 7 días. Su sintomatología corresponde al cuadro descrito anteriormente.

*Fase de organización*, cuya duración es de 20 a 30 días, durante la cual se inicia la cicatrización de la rotura, desapareciendo poco a poco las alteraciones.

*Fase de cicatriz ya establecida*, en la que en ocasiones es posible palpar el endurecimiento correspondiente a la zona reparada.

**NORMAS GENERALES DE TRATAMIENTO.** — Únicamente nos referiremos a aquellas normas útiles al atleta y a su entrenador en cada una de las fases evolutivas, ya que el tratamiento completo de la lesión compete exclusivamente al médico traumatólogo. Estas normas son válidas para las roturas parciales y fibrilares, ya que las completas y las desinserciones, ambas poco frecuentes, son muchas veces tributarias de tratamiento operatorio.

1.º *Fase de hemorragia. Reposo absoluto*, aplicaciones locales de *frío* (alcohol alcanforado, hielo, etc.). Otras medidas terapéuticas precisarán prescripción facultativa. Quedan totalmente *proscritos*, en esta fase, los *masajes* y las aplicaciones de *calor* que aumentarían la hemorragia. Queremos resaltar la *nociividad de realizar o permitir se efectúen* en este momento *infiltraciones locales de novocaina u otro anestésico* con objeto de que el atleta siga en competición. Con el anestésico se logra hacer desaparecer el dolor, pero actúa a modo de defensa al impedir se intensifique la rotura con el movimiento; al suprimir el dolor y seguir en competencia, las lesiones se agravan impunemente.

2.º *Fase de organización.* Durante esta fase el tratamiento debe correr en su totalidad a cargo del médico traumatólogo. El atleta y el entrenador se limitarán a *seguir los consejos facultativos* exactamente, sin intentar, bajo ningún concepto, pruebas de entrenamiento. Con estos intentos intempestivos, únicamente puede aumentarse el tiempo de incapacidad al retrasar la cicatrización de la lesión.

3.º *Fase de cicatriz.* En este momento la colaboración con el médico puede ser de nuevo activa. Se realizarán *movilizaciones pasivas y activas* de forma gradual y progresiva, *masajes*, a cargo de personal adecuado, y con este criterio de progresión se iniciará de nuevo la preparación del deportista.

## PROGRESO JAPONÉS

Ante los Juegos Olímpicos de Tokyo se trabaja intensamente en atletismo japonés.

Los records nacionales últimamente conseguidos son:

En 200 mts.: Honda, con 21"4.

En 800 mts.: Morimoto, con 1'48"1.

En 110 mts. vallas: Yasuda, con 14"2.

Pértiga: Otsubo, 4'60 mts.

Jabalina: Miki, 77'70 mts.

Peso: Ikokawa, 15'76 mts.

En 1.500 mts.: Iwashita, 3'46"; Akita, 3'46"8.

En 3.000 mts. obstáculos: Yokomizo, 8'51".

En 5.000 mts.: Tsuburaya, 14'13"8.

Los más valiosos records se han logrado en la marathón, con muchos corredores por debajo de las 2 h. 20'. Son los primeros: Terasawa, 2 h. 15' 15" 8; Watanabe, 2 h. 15' 39" 4; Otani, 2 h. 15' 57"; Kimihara, 2 h. 16' 19" y Sato, 2 h. 16' 33" 9.

# Hablando de cross

Por LUIS G. BOUYSSI.

El mundo del Atletismo nunca ha estado de acuerdo en la forma de entender el «Cross-Country». Mientras que unos países, la mayoría, lo consideran simplemente como una forma de entrenamiento auxiliar dentro del plan del atleta, otros, los menos, lo entienden y practican como una rama individual del Atletismo.

La causa fundamental de tales divergencias la hallamos en las diversidades climatológicas que existen, aún dentro de los mismos continentes.

Pero centrémonos en Europa, y concretamente en la «International Cross Country Union», la arcaica asociación británica que desde hace 61 años organiza el «Cross de las Naciones».

Es manifiesto que últimamente el panorama atlético europeo, ha ido evolucionando hacia una orientación más concreta y adecuada. Más positiva. Y como indicio garantizador de este movimiento, tenemos al Consejo de Europa y todos sus planes, y también la adhesión a los mismos de las principales potencias del Atletismo Continental. Como consecuencia ya se vislumbran los matices que darán carácter a la nueva conformación.

Y lógicamente el «Cross-Country» no se halla ajeno a dichas reformas.

Antes hemos mencionado a la I.C.C.U., Esta venerable Asociación siempre ha intentado gobernar el «Cross» en el Occidente europeo; pero en la actualidad, con las nuevas tendencias y la creciente necesidad de dar un distinto enfoque a la temporada invernal, no juzgamos muy arriesgado pronosticar el futuro fin de existencia.

Para esclarecer y ratificar tal suposición consideraremos los siguientes puntos:

1. La IAAF en su XXIII Congreso de Belgrado (1962) asestó a la I.C.C.U. un durísimo golpe al considerar que en sus reglamentos «había un peligro de monopolio que se estaba produciendo como resultado de localizar algo que debiera ser de todo el mundo»...

2. La próxima retirada de Mr. Richardson, el «mandamás» de la I.C.C.U. Y francamente dudamos de quien le sustituya posea un fanatismo tan poderoso como el suyo.

3. La alza de Francia como gran nación atlética. Nuestros vecinos hace tiempo que desean perder de vista a la I.C.C.U., a Mr. Richardson, y a todo lo que signifique dominio británico. En cuanto lo crean más conveniente intentarán crear un Criterium de gran categoría y más universal que el «Cross de las Naciones».

4. La progresiva conquista de toda Europa por el Atletismo cubierto: bello espectáculo que cautiva a las gentes y... produce interesantes taquillas.

5. Y por último, las exigencias del entrenamiento moderno, que tienden a diciembre, enero y febrero, la época de carreras de campo.

En resumen, que adivinamos unas futuras temporadas invernales con el «Cross» amoldado a los imperativos del Atletismo cubierto; y con una gran carrera, más importante que el «Cross» de las Naciones, con el concurso de los países Europeos, de los Africanos «viejos» y «nuevos», Australianos...

# Obtención de mayor provecho de la respiración

Por W. P. KNOWLES, captain Royal Air Force.

Trad. P. GALIANA.

Si prestamos atención al control de la respiración, no tardaremos en darnos cuenta de cuán útil es en la vida diaria respirar en forma apropiada. Como el proceso de la respiración se realiza inconscientemente y automáticamente, damos por sentado que marcha bien y que lo mejor es dejarlo al cuidado de la Naturaleza. No hay suposición más alejada de la realidad.

Es verdad que en condiciones normales respiramos sin hacer aparentemente esfuerzo alguno, 16 veces por minuto, 960 veces por hora y 23.040 veces por día; pero las circunstancias influyen sobre nuestra manera de respirar. Una emoción súbita, un raptó de pánico o la quemadura de un dedo en una estufa, cualquier cosa de estas cambia bruscamente el ritmo de nuestra respiración, nos hace emitir sonidos entrecortados o nos paraliza totalmente el aliento durante un instante. Por la misma razón, una dirección precavida y un buen manejo económico de la respiración, pueden resultar de gran utilidad práctica en la vida diaria y servirnos de tónico y de refuerzo innegable a la salud y a la vitalidad.

Aprendí la verdad de esto a través de una amarga experiencia. Cuando cumplí los 20 años un médico me aseguró que yo estaba amenazado de tuberculosis. «Necesita usted más oxígeno, me explicó. Su postura habitual le impide respirar bien. Le voy a enseñar a corregir ese defecto.» La perspectiva me fastidió un poco. ¿Quién no ha padecido las consecuencias del empeño que ponen ciertas personas, bien intencionadas, en corregir nuestros defectos de postura? Esos empeños por lo general empiezan (y terminan) con la recomendación de que alce los hombros y saquemos el pecho.

Descubrí, sin embargo, que se puede lograr el efecto de una buena postura sin necesidad de contorsiones dolorosas. La gente, por lo general, anda con los omóplatos muy separados. Encogiendo y acercando los omóplatos se logra cuadrar los hombros, pero también algo más: liberar enteramente la región abdominal de todo peso y presión innecesarios, facilitando así el correcto funcionamiento del diafragma. Se aligera inmediatamente el esfuerzo de respirar porque generalmente parte del aire que absorben nuestros pulmones lo empleamos en levantar las costillas y el tórax. Acercando los omóplatos experimentamos una sensación de levedad en la región abdominal que nos hace aspirar profundamente.

El conocimiento de este truco me fue de mucha utilidad durante la Primera Guerra Mundial. Durante la batalla del Somme, en 1916, fui víctima de los gases asfixiantes del enemigo y la metralleta me cercenó la mano derecha. Perdí el habla como consecuencia del shock. En el hospital recordé las primeras lecciones de respiración que había aprendido un par de años atrás. Aun teniendo en la cama no me fue difícil encoger y juntar los omóplatos y aliviar así la presión sobre los pulmones, dejándolos libres para que realizaran su trabajo, que entonces, como nunca, era de vital importancia.

Después de algunos meses de lenta recuperación me dieron de alta en el hospital y de baja en el Ejército. Pesaba 37 kilos.

Tan pronto como una llega a respirar correctamente, experimenta los efectos benéficos de muy diversos modos. Aun en esta época de escaleras móviles y ascensores, siempre nos quedan unas cuantas escaleras que subir, por lo general, bufando y jadeando. Para estos casos aconsejo lo siguiente: Al subir los dos pri-

meros peldaños, manteniendo en posición los omóplatos, aspire; al subir los dos siguientes, espire. A ese ritmo de aspirar en cada dos peldaños y espirar en los otros dos, usted puede subir muchos peldaños y no llegar al descansillo sin aliento.

Lo que sucede es lo siguiente: al acelerar el aliento rítmicamente cuando subimos, expulsamos una mayor cantidad de anhídrido carbónico e inhalamos una mayor cantidad de oxígeno.

El principio puede ilustrarse y confirmarse mejor, acortando el ritmo cuando subimos una colina o una larga pendiente. En este caso, se aspira al dar tres pasos y se espira al dar los tres siguientes; tres respiraciones hacia adentro, tres hacia afuera, manteniendo en posición los omoplatos. Una colina que, de otro modo, le dejaría a uno sin aliento, puede subirse fácilmente, con este simple cambio en el ritmo de la respiración.

En caso de que algún esfuerzo muy grande sin la debida alteración en la respiración nos deje «sin aliento» hay un medio muy fácil de recobrarlo: respirar más rápidamente, jadear como un perro durante unos segundos; luego hacer un par de aspiraciones lentas y completas; jadear de nuevo y repetir unas pocas aspiraciones completas. Esto aquietará la respiración mucho más rápidamente que el esfuerzo deliberado por respirar con naturalidad.

Cuando un corredor toma lo que suele llamarse su «segundo aliento», eso quiere decir que al llegar a un punto determinado ha evaluado inconscientemente sus crecientes necesidades y contraatacado la rápida acumulación de anhídrido carbónico con una aspiración de oxígeno más profunda y más firme.

El debido control de la respiración restringe la necesidad de hacer ejercicio. La razón principal del ejercicio está en el hecho de que nos hace cambiar el ritmo de la respiración, y por lo tanto, suministra a los pulmones mayor cantidad de oxígeno para ser llevado a la sangre. Si aprendemos a respirar debidamente, el ejercicio pierde importancia.

Durante la Segunda Guerra Mundial se me pidió que indicase una serie de ejercicios matinales para los miembros de la Real Fuerza Aérea. Los hangares y los comedores eran lugares fríos debido a la falta de combustible. Lo más indicado era hacer entrar en calor a los hombres. Recomendé el siguiente ejercicio rutinario: los hombres harían ejercicio de respiración aspirando y espirando por las ventanas de la nariz, rápidamente al principio y luego poco a poco; una respiración corta y rápida durante 30 segundos, luego otra lenta y completa por otros 30 segundos. Repitiéndolo varias veces este ejercicio dá calor al cuerpo.

Podemos combatir la tensión nerviosa y aun el decaimiento del ánimo con el siguiente ejercicio; acercar los omoplatos tanto como se pueda sin hacer fuerza; espirar luego poco a poco y completamente. Pausa y enseguida aspirar poco a poco, profunda y suavemente hasta que los pulmones se llenen. Espirar lentamente por la nariz con un largo suspiro y sin alterar la posición de los omoplatos. Haciendo esto una docena de veces, el decaimiento de ánimo desaparece. ¿Por qué? Porque con ello se estimula el cerebro y se afloja la tensión nerviosa, mediante una provisión adicional de oxígeno, que es como una inyección de vida.

La persona atacada de eso que llaman «pánico oratorio» o miedo a hablar en público, al parecer experimenta una especie de asfixia leve. Los actores y oradores de gran experiencia conocen bien los efectos benéficos del control de la respiración. Cualquiera puede sacar provecho del hábito que tienen los actores de detenerse antes de salir a escena y fortificarse con unas cuantas aspiraciones a pleno pulmón.

En las duras circunstancias de la vida moderna, la respiración automática no basta a nuestras necesidades. Los hábitos que crea el trabajo sedentario o monótono reclaman ritmos nuevos y controlados conscientemente. Vale la pena probar diariamente algunas de las indicaciones que aquí se dan. Las experiencias nos irán demostrando cómo podemos aprovechar una fuerza que ahora pasamos por alto.

# Entrenamiento para el salto de altura

Por JUMPER.

## A. — PREPARACION

En cada año natural el entrenamiento deportivo debe garantizar el incremento de las aptitudes funcionales del atleta además de su dominio de la técnica y el alcanzamiento de las mejores condiciones de entrenamiento en el preciso período en el cual el calendario agonístico provee las competiciones más importantes, llevando al organismo del atleta al mejor estado funcional del día preciso en que se celebra la prueba más importante.

La carga del entrenamiento se reparte para todo el año de la manera siguiente. Después del descanso activo del otoño, la carga del entrenamiento aumenta de mes en mes y alcanza el máximo entre enero y febrero. En este período de tiempo la atención se pone principalmente a la mejora de las capacidades funcionales del organismo del saltador y al completo desarrollo de las aptitudes motoras generales y específicas de manera que aumenta al máximo la fuerza de despegue y la intensidad de los ejercicios aumenta gradualmente en forma que al principio del invierno el aumento de intensidad de ejecución de los ejercicios de preparación de las condiciones generales sea superior a los de los ejercicios específicos. Hacia el final del invierno y especialmente en los meses primaverales, se alterna el cuadro mencionado arriba.

Para alcanzar una elevada capacidad de trabajo específico del organismo del atleta, la intensidad de las sesiones del entrenamiento vienen aumentadas también en virtud de los ejercicios específicos: es decir, que ahora se mira la velocidad de los movimientos.

Normalmente en el mes de marzo o abril se reduce temporalmente la carga del entrenamiento, es decir, que la cantidad e intensidad del entrenamiento disminuyen, en especial manera en la ejecución de los ejercicios específicos.

Con esto se alcanza un mejoramiento del estado funcional del organismo del saltador y el de su capacidad de trabajo en la etapa sucesiva del entrenamiento.

Un mes después, en abril y mayo, aumentan de nuevo las cargas de entrenamiento, pero su cantidad es inferior a la empleada en la temporada invernal. El entrenamiento alcanza aún más el carácter específico, aumenta las dosis de ejercicios rápidos mientras se reduce la de los ejercicios dedicados a la fuerza de despegue. En una serie de casos, cuando la fuerza del saltador no ha sido desarrollada de modo adecuado, la cantidad de ejercicios con las halteras se eleva y alcanza el máximo en el mes de abril. En este período de tiempo se concede al atleta una cierta recuperación de los ejercicios específicos para la fuerza y se inicia un profundo trabajo para el mejoramiento de la técnica del salto.

En mayo tiene lugar una reducción en la cantidad de trabajo de entrenamiento, aunque aumenta notablemente la intensidad, sobre todo en los saltos sobre el listón, en virtud del aumento de la altura de los soltas de entrenamiento. Hacia finales de mes, cuando termina el entrenamiento de los períodos de preparación, el atleta participa en la buena estación, en las primeras competiciones del grupo principal.

En junio y julio se acentúa la lucha para obtener buenos resultados agonísticos y tiene lugar una ulterior reducción en la cantidad de trabajo de entrenamiento y un aumento aun mayor de la intensidad. El atleta se halla sometido a grandes esfuerzos nerviosos que llevan consigo grandes pérdidas de energía

de la misma clase y se ha notado una notable disminución en el estado funcional del sistema nervioso central del saltador, después de la participación en competiciones importantes, siendo largo, luego, el proceso de recuperación que puede durar cuatro, cinco o más días.

Hay que preservar el sistema nervioso del atleta y tal sistema ha de ser tratado con precaución, usando con sumo cuidado sus reservas de energía nerviosa. De una parte se reduce el número de las competiciones (el saltador participa con el promedio de una prueba importante cada dos semanas); y por otro lado, es necesario evitarle grandes cargas en el entrenamiento. Para mantener elevada la prontitud de los reflejos del organismo, vienen inculcadas series de ejercicios de potencia y de fuerza para ejecutarios con intensidad elevada. En el complejo, las dimensiones de la carga pueden variar según las circunstancias.

El entrenamiento se hace más variado y se traslada desde el Estadio al campo y a los bosques. Se reducen al mínimo los medios de entrenamiento específico: se reduce el número de saltos con el listón (10-20 por sesión de entrenamiento), pero vienen ejecutados con movilidad y concentración elevadas.

A causa de la participación en las competiciones, después de un mes y medio o dos, decae algo el estado funcional del sistema nervioso central, para remediar el cual se precisa un período de recuperación. El saltador renuncia a competir: se reduce ulteriormente la carga de entrenamiento, consistente en saltos con el listón y también la intensidad del trabajo, durante 7-10 días.

El entrenamiento se practica principalmente en el campo, los ejercicios vienen seleccionados preferentemente según los deseos del saltador, teniendo sobre todo carácter de juego, pero se mantiene la orientación diaria y el esquema del ciclo de entrenamiento.

Un mes antes de las competiciones más importantes de la temporada, es necesario un nuevo movimiento ascendente de la curva que representa la carga de entrenamiento. Durante algunos días (no más de tres en este período) se le somete a cargas intensas que consisten esencialmente en la ejecución de ejercicios integrantes de la fuerza y de la potencia, con carácter de desarrollo de la fuerza general y específica.

En el mismo tiempo se inicia la preparación directa a la cercana competición más importante del año, la cual normalmente tiene la duración de varias horas. A este fin viene ejecutando un entrenamiento con número muy elevado (10-14) de saltos sobre el listón, pero a intervalos notables, de forma que durante las pausas el atleta se «enfrie» y pierda la aptitud al trabajo adquirida con el salto anterior. Esto ayuda a la elaboración de preciosas facultades unidas a la capacidad de organizar las pausas de recuperación y prepararse para el salto sucesivo. En este período cuenta cada salto y el atleta tratará de superar las alturas al primer intento.

La intensidad de los saltos en entrenamiento aumenta gradualmente acercándose el día de la competición, pero el requisito fundamental es que los saltos vengan de manera técnicamente pura y con un ritmo perfecto de movimientos. Por esto el listón, normalmente, no viene colocado al límite máximo del atleta. Después del entrenamiento de saltos, el atleta debe tener la sensación del dominio pleno del movimiento y de una relativa facilidad para superar grandes alturas. Esto provocará en el atleta la sensación de no haberse empeñado al máximo en los saltos y de poder obtener un resultado aún mejor en competición.

Diez días antes de la prueba más importante del año tiene lugar el último entrenamiento pesado de carácter específico. Después la carga disminuye visiblemente y el estado funcional se reintegra del todo, mientras que la elevada capacidad de trabajo del organismo del saltador se mantiene mediante determinadas series de ejercicios que deben ser ejecutados con notable intensidad.

El cuidado principal durante el entrenamiento debe ser dedicado al aprendizaje y al perfeccionamiento de la técnica motora de la carrera y del despegue y al perfeccionamiento y consolidación del ritmo del salto en su complejo.

## LA DELEGACION NACIONAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES VA A CONSTRUIR UNA PISTA DE ATLETISMO EN BARCELONA

Al anunciar la Federación Barcelonesa el propósito de festejar debidamente los cincuenta años de la implantación del atletismo en España, siendo oficialmente esta Federación la primera registrada oficialmente, han venido sucediéndose adhesiones y propuestas de colaboración por parte de destacados deportistas de toda España, y en especial de la región, pero la idea más caracterizada ha sido la que los señores Samaranch, delegado en Cataluña de la D.N.D., y Sanromán, secretario de la misma, han comunicado recientemente al presidente de la Federación, don Miguel Arévalo.

Barcelona contará próximamente con unas pistas de atletismo, similares a las construidas recientemente en Vallehermoso, con una cuerda reglamentaria de 400 metros e instalación luminotécnica adecuada.

Para ello, sólo se precisa que la Comisión de Urbanismo del Ayuntamiento barcelonés ceda los terrenos adecuados para su instalación, cosa que la Federación ha solicitado ya para su pronta ejecución.

Nuestro Estadio Municipal de Montjuich necesita una modificación de su cuerda, por no ser actualmente reglamentaria las pistas de 500 metros y esta modificación se veía casi imposible por los muchos inconvenientes que surgen, y por este motivo Barcelona se ve relegada y casi imposibilitada de realizar encuentros internacionales con la debida garantía de poder ser valoradas sus marcas.

Con la construcción de este nuevo dispositivo atlético, seguirá el Estadio ejecutando su actual servicio en pro del atletismo, pues los entrenamientos y pruebas secundarias se continuarán realizando en el mismo y los festivales de categoría nacional e internacional tendrán su marco adecuado, gracias a las disposiciones de la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes.

En la proyectada urbanización para embellecimiento de la montaña de Montjuich, figuran las construcciones municipales de la «Cantera Zafont», con el Palacio del Hielo para patinaje y hockey sobre cuchillas, así como el velódromo, campo de fútbol con graderios para diez mil espectadores, pista de atletismo de cuatrocientos metros de circuito, dos campos de baloncesto, pista polideportiva, vestuarios, etcétera. Este importante proyecto fue expuesto recientemente a la prensa, en presencia del alcalde, señor Porcioles, por el concejal delegado de Deportes, don Alberto Assalit.

## IMPORTANTES REUNIONES PRESIDIDAS POR EL DELEGADO NACIONAL DE DEPORTES

Celebró en Madrid sesión plenaria la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes, bajo la presidencia del delegado nacional, don José Antonio Elola-Olaso. Asistieron el secretario general, señor Sanromán, representantes de la Delegación en Cataluña, señor Samaranch, los subdelegados nacionales y los presidentes de todas las Federaciones nacionales encuadradas en la Delegación.

Los presidentes de Federaciones expusieron detalladamente las actividades registradas en cada uno de los deportes que rigen, durante el pasado semestre, tanto en su desarrollo peculiar como en su proyección olímpica con vistas a la participación en los próximos Juegos, que decidirá el Comité Olímpico Español.

Un análisis riguroso de pruebas, actuaciones y preparación, de las necesidades y actuación de cada deporte en orden a su expansión, precedió a la exposi-

ción del programa a seguir durante el segundo semestre del año 1964.

El delegado nacional, tras el debate a que dio lugar cada exposición y de las conclusiones que en cada uno se acordaron, dio las gracias a los presidentes de las distintas Federaciones por su labor y por el resultado en conjunto que ha permitido, no solamente un progreso evidente en el deporte español, sino la perspectiva de que proseguirá en el porvenir.

Asimismo, bajo la presidencia del delegado nacional de Educación Física y Deportes, la Junta Nacional de Educación Física celebró su II pleno, en el que se estudiaron, entre otros asuntos importantes, los planes de educación física para la enseñanza Media y Primaria, tanto masculina como femenina. Para la enseñanza Superior se estudió un plan con características y matices nuevos e interesantes. Se fijaron normas para concesión de subvenciones a centros, con destino a pequeñas reformas, adquisición de material y para entrenamiento y competiciones y demostraciones gimnásticas.

Igualmente se fijaron normas concretas para solicitar subvenciones para la construcción de instalaciones deportivas en centros de enseñanza.

A propuesta de la comisión de Instalaciones se aprobaron las siguientes subvenciones: A la Facultad de Medicina de la Universidad de Madrid, para reparación y gastos de acondicionamientos del gimnasio, 368.683 pesetas, y a la Universidad de Sevilla, con destino a la construcción de un pabellón cubierto polideportivo, 2.112.602 pesetas.

### EL DELEGADO NACIONAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES CLAUSURO EN EL ESTADIO DE VALLEHERMOSO LOS I JUEGOS INFANTILES NACIONALES

Durante cinco días, y en sesiones de mañana y tarde, se han venido celebrando con gran éxito las pruebas finales de los I Juegos Infantiles Nacionales, que ha organizado por vez primera el Servicio de Actividades Deportivas de la Delegación Nacional de Juventudes.

Los Juegos, que comprendían siete especialidades deportivas y cinco juegos, han sido como una fase de superación de los torneos nacionales de juegos y deportes que anualmente organiza el Frente de Juventudes, para los niños que cursan la Enseñanza Primaria. Se han celebrado también, dentro del programa de los Juegos, las fases finales de los campeonatos nacionales de fútbol, pelota, rugby educativo y mini-basket.

En la sesión de clausura, celebrada en el estadio de Vallehermoso del Frente de Juventudes, se proclamaron los vencedores de las distintas especialidades y se procedió a la entrega de premios. Presidió la sesión el delegado nacional de Educación Física y Deportes, don José Antonio Elola-Olaso, acompañado por el secretario nacional de Juventudes, don Ignacio García; subdelegado nacional de Educación Física y Deportes; jefe del Servicio de Actividades Deportivas de Juventudes, y otras autoridades y jerarquías.

En total, en esta fase final, han tomado parte 400 niños, seleccionados de los 70.000 que han participado en las fases provinciales de sector, celebradas en gran número de ciudades españolas.

*Es necesario que nuestros muchachos, que nuestra juventud, practique el Deporte  
Es necesaria la construcción de Instalaciones Deportivas*

*No podemos vivir de espaldas al Deporte*

*Pero... es imprescindible que nuestros muchachos, que nuestra juventud, aprenda a practicar aquellos ejercicios primarios, que como el andar, correr y saltar, constituyen la esencia misma de su constitucionalismo físico, para llegar a ser ágiles, fuertes y robustos*

*¡Es imprescindible la construcción de pistas atléticas!*

### BRILLANTE INAUGURACION DE LOS CAMPEONATOS DE ATLETISMO DEL C. I. S. M. EN LA CORUÑA

La actividad en La Coruña ha sido hoy grande con motivo de la inauguración de los XIX Campeonatos Internacionales de Atletismo del C.I.S.M.

Por la mañana, los atletas pertenecientes a los 15 países participantes, se han dedicado al entrenamiento, realizando un segundo ensayo para la función de la inauguración de las pruebas.

#### CONFERENCIA SOBRE MEDICINA DEPORTIVA

Los jefes y personalidades que han desplazado a La Coruña con este motivo, mantuvieron a las 10 de la mañana una sesión previa en la Academia del C.I.S.M. en una reunión de los médicos y técnicos para programar las reuniones científicas que tendrán lugar a las 10 de la mañana los días 6, 7 y 8 del presente mes, en los locales del Colegio Médico de esta capital. Las conferencias se han de desarrollar sobre los siguientes temas: Día 6, «Psicotecnia y deporte»; día 7, «Alimentación del atleta», y día 8, «Métodos de entrenamiento modernos».

Estas conferencias correrán a cargo de prestigiosos técnicos y médicos deportivos, tanto españoles como extranjeros, figurando los doctores Cagigal, Magrot, Escalante, Vau-Win, Estruch y Merayo.

#### DESFILE INAUGURAL

Por la tarde toda la actividad se centró en el desfile de las banderas de los equipos afiliados al C.I.S.M. y de los atletas de las naciones participantes en este campeonato. Este desfile se inició a las seis y media, para a las siete, en la plaza de María Pita, ante la fachada del Ayuntamiento, declararse inaugurados los campeonatos. Se alinearon los equipos por orden alfabético, interpretándose los himnos nacionales de cada país, por el siguiente orden: Austria, Bélgica, Finlandia, Francia, Grecia, Irak, Irlanda, Italia, Luxemburgo, Marruecos, Países Bajos, Pakistán, Portugal, Túnez y España, siendo acogida la interpretación de cada himno nacional por nutridos aplausos de los siete mil espectadores que bordeaban la plaza citada.

#### EL GENERAL LAWRIE DECLARA ABIERTO EL CERTAMEN

Presidió la ceremonia de inauguración el general norteamericano Lawrie, quien declaró abiertos los Juegos con estas palabras: «Yo declaro abiertos los XIX campeonatos internacionales de atletismo del C.I.S.M.», que fueron acogidas también con una nutrida ovación.

Anteriormente, en el salón principal del Ayuntamiento, el alcalde dio la bienvenida al presidente delegado del C.I.S.M., general Lawrie, así como a las demás personalidades asistentes, y al terminar el ceremonial de inauguración pasaron las autoridades y atletas a los salones de Turismo en donde les fue servido un refrigerio.

#### OBSEQUIO DEL DELEGADO NACIONAL DE EDUCACION FISICA A LA HIJA DE FRANCISCO GUARDIA

Diez mil pesetas de donativo, y como imposición inicial en su libreta de ahorros, ha recibido del delegado nacional de Educación Física y Deportes, don José Antonio Elola, la niña Montserrat Guardia, hija del atleta Francisco Guar-

dia, campeón de España y preseleccionado para participar en la Olimpiada del Japón. El donativo es para corresponder a los muchos esfuerzos de ese atleta aragonés y a sus grandes sacrificios, entre los que se recuerda que residiendo en Teruel se desplazaba a Reus para poder entrenarse en las instalaciones del Club Natación Reus Plomes, donde ha llegado a alcanzar categoría internacional dentro del atletismo.

## DOS RECORDS MUNDIALES MEJORADOS

En el transcurso del encuentro de atletismo entre Rusia y Estados Unidos, celebrado en las pistas del gran estadio de Los Angeles, dos atletas norteamericanos han mejorado dos plusmarcas mundiales.

Dallas Long, atleta que conquistó medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Roma, ha mejorado su propio récord mundial de lanzamiento del peso con un tiro de 20'42 metros.

Fred Hansen, ha batido su plusmarca mundial en salto con pértiga al pasar el listón colocado a 5'28 metros.

## JUEGOS DEPORTIVOS DE LA F.I.S.E.C. EN GERONA

Ha quedado ultimado el programa general por el que se regirán los Juegos Internacionales de la F.I.S.E.C., cuya decimosegunda edición se desarrollará en Gerona del 3 al 9 de agosto próximo. Participarán en estos Juegos unos trescientos atletas juveniles de Austria, Bélgica, Francia, Inglaterra, Irlanda, Luxemburgo, Portugal y España, que competirán en atletismo, natación, balonmano, baloncesto, balonvolea, tenis y esgrima. La inauguración oficial de competiciones tendrá lugar el día 4 de agosto, tras la incorporación el día anterior de las delegaciones de los países participantes, para clausurarse la Olimpiada con el final de las pruebas, el 7 de agosto. El día 8 tendrá lugar una excursión turística por la Costa Brava y un festival nocturno de clausura en el Paseo Arqueológico de la capital, estando prevista para el día siguiente la salida de las delegaciones a sus respectivos países. Cuida de la organización de los Juegos, que por segunda vez se celebran en España, una comisión nombrada al efecto, integrada en la Delegación de Juventudes y en la que se hallan representados los diferentes organismos y entidades deportivas. Con motivo de estas excepcionales competiciones, se están ultimando interesantes obras y mejoras en todas las instalaciones del complejo deportivo de la Dehesa, destacando la aportación del Municipio a los Juegos con el nuevo Pabellón de Deportes, que con un presupuesto de 7.500.000 pesetas se está edificando detrás del estadio del G. E. y E. G., y cuya primera fase de construcción podrá ser inaugurada al tiempo que esta importante Olimpiada juvenil. Estos Juegos Internacionales deportivos de la F.I.S.E.C., para los que han llegado ya a Gerona los primeros preseleccionados españoles, han despertado un interés mayúsculo, que corre parejas con la misma magnitud del acontecimiento.

## XIX CAMPEONATOS INTERNACIONALES DE ATLETISMO DEL C.I.S.M.

Se celebró en el Estado Municipal de Riazor la segunda jornada de los XIX Campeonatos internacionales de atletismo del C.I.S.M., que congregó en los graderíos a más de 25.000 espectadores. La jornada resultó brillantísima, pese a que solamente se disputó una prueba con categoría de final, pero ésta, que fue la

de 3.000 metros con obstáculos, constituyó un rotundo y brillantísimo triunfo para el atletismo hispano, ya que fue el atleta Javier Alvarez Salgado quien en los últimos metros de la prueba rebasó al tunecino Lavidí y al marroquí El Gazi, estableciendo un nuevo récord mundial militar con un tiempo de 8-56-6/10.

Los 800 metros lisos se han corrido a fuerte ritmo, ya que en las dos series disputadas se clasificaron solamente los cuatro primeros para concurrir a la final. Logró clasificarse el único español que intervino en la misma, Alberto Esteban, que invirtió un tiempo de 1-53-2/10.

En los 400 metros vallas se clasificaron también los dos españoles participantes Artiach con 53"/10 y Cayoso con 54", con lo cual aquél estableció un nuevo récord militar nacional para esta prueba.

En cambio en las pruebas de clasificación para el lanzamiento de disco y salto de longitud, los representantes españoles no consiguieron clasificarse para pasar a la final.

La jornada fue presidida por el delegado nacional de Deportes y los capitanes generales de la VII y VIII Regiones Militares hasta la llegada del ministro de Información y Turismo, en cuyo momento le cedieron la presidencia.

Un lanzamiento del peso a la distancia de 17'06 metros el valió al atleta español Alberto Díaz de la Gándara la medalla de oro en los Juegos Deportivos Militares, batiendo su propia marca nacional y la de la competición que se está disputando en La Coruña.

## VARIAS NOTICIAS

El atleta guipuzcoano Aguilar cubrió la semana pasada en la ciudad francesa de Rennes los 10.000 metros lisos en 28 minutos y 59 segundos, nuevo récord español y la duodécima marca mundial actual de la prueba, y que abre a Aguilar el camino para los Juegos Olímpicos de Tokio.

El llamado Arizmendiz o Arizmendi (algún día se pondrá en claro), ha salido para Suecia acompañado de su preparador, Gregorio Rojo, donde después de estudios técnicos con el famoso entrenador Gorta Olander, participará en varias carreras, una de las cuales será en Belin.

La Presidencia del Gobierno, a propuesta de los Ministros de Gobernación y Secretario General del Movimiento ha dictado una Orden que define como «palomas deportivas» a las distintas de las mensajeras, están dotadas de singulares condiciones naturales que les permiten atraer a otros ejemplares y una vez amaestradas desarrollan sus competiciones en vuelo colectivo. El poseedor de una paloma ha de ir, pues,

al organismo federativo (D. N. D.) o bien a la F. E. D. C. El deporte ha llegado a federar hasta las palomas. Si a su ventana llega una paloma ¡cuidado, que puede estar federada!

Nueva Zelanda presentará su candidatura para los Juegos Olímpicos de 1972, ha anunciado en Tokio, William Stevenson, miembro del Comité Olímpico de dicho País.

A la organización de dichos juegos aspira también la Unión Soviética.

Rodríguez Armengol, ex plusmarquista nacional, ha salido hacia Estados Unidos en viaje particular. Residirá dos meses en California y se pondrá a las órdenes de un prestigioso entrenador de saltos con pértiga, adquiriendo para su uso particular un par de pértigas olímpicas de superplástico.

Pressenger, atleta alemán occidental, ha establecido una plusmarca europea en salto con pértiga al pasar el listón a 5,02 metros. El récord anterior estaba en posesión del finlandés Nikula, con 5 metros, desde mayo de 1963.

El equipo italiano de relevos 4 por 100 metros lisos, ha batido el récord de su país con 39 segundos y 8 décimas. Formaban el equipo Preatni, Saddi, Berruti y Ottolina. Esta mejora ha sido lograda en el transcurso del Alemania-Italia, celebrado en Sarrebruck, donde han vencido los alemanes por 119 a 89 puntos.

No obstante este resultado adverso, los italianos están satisfechos, ya que su atleta, Sergio Ottolina, en el transcurso del encuentro mejoró los récords de Europa e Italia de 200 metros lisos con 20 segundos y 4 décimas.

#### OTRA SUPERACION DE FRED HANSEN EN SALTO CON PERTIGA

*Sitúa la plusmarca mundial a 5,238 metros*

El atleta norteamericano Fred Hansen ha mejorado su propio récord mundial en salto con pértiga al pasar el listón a una altura de 5,238 metros durante una reunión internacional celebrada en San Diego.

Hansen batió el récord mundial la semana última con un salto de 5'206 metros, siendo el segundo atleta que rebasa los 5'20 metros, ya que su compatriota John Pennel fue el primero en llegar a dicha altura, que aún debe ser homologada como récord mundial.

#### HAZAÑA DE UN JOVEN CORREDOR

El joven Federico Merino, de 20 años de edad, vecino de Baracaldo, ha corrido en solitario el trayecto Santander-Baracaldo, con un total de 110 kilómetros, empleando once horas.

Este corredor, que posee carnet de atleta de la Federación Regional ha efectuado esta hazaña para que se fijen en él los dirigentes atléticos, ya que desea correr la marathón de los Juegos Olímpicos de Tokio (42'185 kilómetros). Durante la carrera Merino fue seguido de cerca por un auto, ocupado por cronometrador, masajista y amigos.

#### LA REUNION DEL C.O.I. EN MADRID APLAZADA HASTA OCTUBRE DE 1965

La próxima asamblea general del Comité Olímpico Internacional, señalada para el mes de mayo de 1965, en Madrid, ha sido aplazada por cinco meses, según ha sido anunciado en esta capital.

El comité ejecutivo de la organización ha explicado que dicha fecha llegaba demasiado pronto después de los Juegos de Tokio y que, por ello, la reunión en Madrid se celebraría en octubre de 1965.

#### RECORD MUNDIAL DE LANZAMIENTO DEL DISCO

Un atleta checoslovaco ha establecido un nuevo récord mundial en el lanzamiento del disco, con un tiro de 64'55 metros. Este es Ludvik Danek, que participaba en una reunión de atletismo en Turnof.

El nuevo récord supera en 1'61 metros el antiguo, en poder desde el 26 de abril de este año del americano Alfred Oerter, con 62'94 metros. Este récord mundial fue establecido dentro de los reglamentos y, por tanto, será homologado por la Federación Internacional de Atletismo.

#### UNA PLUSMARCA ESPAÑOLA Y OTRA SUDAMERICANA MEJORADAS

Durante el festival organizado en San Sebastián con motivo del cincuentenario del atletismo guipuzcoano, en la prueba de 5.000 metros lisos, el colombiano Alvaro Mejía batió el récord sudamericano con 13'53"4 (antiguo récord Osvaldo Suárez, de Argentina, con 14 minutos 5 segundos). A continuación el guipuzcoano Fernando Aguilar, mejoró el de España, con 14'2" en posesión del mismo, y a continuación se clasificaron Alonso (Cataluña) y M. Haro (Castilla).

#### RECORD MUNDIAL DE LANZAMIENTO DE JABALINA, LO HA LOGRADO EL NORUEGO T. PEDERSEN, CON 87'12 METROS

El atleta noruego Tarje Pedersen ha establecido un récord mundial de lanzamiento de jabalina con un tiro de 87,12 metros.

El récord mundial homologado oficialmente es el del lanzador William Bill Alley, de Estados Unidos, con 86'46 metros desde 1960, y la plusmarca olímpica la posee con 85'71 metros el noruego E. Danielsen, desde 1956.

El nuevo plumarquista mundial Tarje Pedersen participó en los Juegos Olímpicos de Roma en 1960 sin puntuar, logrando mejor marca que los titulares del equipo noruego W. Rasmussen y E. Danielsen, ya que aquél fue llevado como futuro olímpico.

#### EN MANRESA SE DISPUTARON LOS CAMPEONATOS PROVINCIALES

*En masculinos venció el Club de Fútbol Barcelona y en femeninas el Club Deportivo Universitario*

En cuatro sesiones, dos de mañana y dos por la tarde, se han disputado, el domingo y el lunes, los campeonatos provinciales de atletismo en pista en masculinos y femeninas, bajo la organización del Club Atlético Manresa y el control técnico de la Federación Barcelonesa del citado deporte. Los vencedores y campeones provinciales fueron los siguientes:

#### Pruebas masculinas

10.000 metros marcha: P. Aparici (C. F. Barcelona), 52' 9"8.

Martillo: Lorenzo Casi (C. N. Barcelona), 54'45 metros. Salto de altura: Manuel Ufer (C. D. Universitario), 1'82 metros. 400 metros vallas: Antonio Cazorra (C. F. B.), 55"3. 200 metros lisos: José Pont (C. N. B.), 22"8. 800 metros lisos: Tomás Barris (C. F. B.), 43'49 metros. Salto de longitud: Mariano Vilagrassa (C. N. B.), 6'55 metros. Relevos

4 x 100 metros lisos: Equipo del C. F. Barcelona, 3'28"8.

Lanzamiento del peso: Vidal-Quadras (C. N. B.), 15'29 metros. 3.000 metros obstáculos: Manuel Alonso (C. F. Barcelona), 9 m., 7 s., 4 d. Triple salto: Alfonso Fargas (C. D. U.), 13'14 metros. 110 metros vallas: Manuel Ufer (C. D. U.), 15 s. 4 d.

400 metros lisos: Enrique Bondia (C. F. B.), 49 s. 7 d. 100 metros lisos: F. Font (C. B. Granollers), 11 s. 1.500 metros lisos: Domingo Mayoral (C. F. Barcelona), 3 m. 53 s. 2 d. 10.000 metros: Corcuera (C. F. B.), 31 m. 23 s. 4 d.

Salto con pértiga: S. Vila (B. Granollers), 3'50 metros. Relevos 4x100: equipo del C. F. Barcelona, 44 s. 4 d. Lanzamiento de jabalina: José Sanmartín (C. N. B.), 57'97 metros.

La puntuación final por equipos fue la siguiente: C. F. Barcelona, 162'5 puntos; C. N. Barcelona, 98'5; C. D. Universitario, 53; C. A. Manresa, 30'5; hasta 16 clubs clasificados.

#### Pruebas femeninas

Peso: H. Bayarri (C. F. B.), 9'19 m. 80 m. vallas: M. L. Consegal, (C. F. B.), 13 s. 2 d. 400 m.: Pilar Martínez (C. D. U.), 1 m. 8 s. 9 d.

Salto de altura: M. E. Fumadó (C. D. U.), 1'25 m. 100 m.: A. M. Gibert (C. D. U.), 14 s. 3 d. Relevos 4x100: Equipo del C. F. Barcelona, 53 s. 9 d. Longitud: A. M. Gibert (C. D. U.), 4'98 metros. Jabalina: M. T. Baylina (C. D. U.), 27'37 m., récord de Cataluña. 800 metros: J. S. (La Seda), 2 m. 40 s. 8 d.

La puntuación final por equipos fue la siguiente: Vencedor: C. D. Universitario, 76 puntos; C. F. Barcelona, 68; C. G. R. La Seda, 37; C. D. Hispano Francés, 12; C. G. Barcelonés, 9 puntos.

#### JUEGOS OLIMPICOS

Los juegos Olímpicos de Tokio, que se inaugurarán con la solemne ceremonia que se celebrará ante 75.000 personas, en el Estadio Nacional, el 10 de octubre.

Un portavoz de la oficina central de la comisión organizadora de los Juegos ha manifestado que a finales de julio habrán quedado terminadas todas las nuevas autopistas que unen el centro de Tokio con la villa y estadios olímpicos.

También será inaugurado a finales de este mes, el día 23, el estadio Komazana Park.

#### FACILIDADES PARA ACUDIR AL JAPON

La Oficina de Inmigración del Japón simplificará los requisitos para la entrada en el país de los participantes, directivos y turistas que participarán o presenciarán los Juegos entre el 10 y 25 de octubre.

Los participantes y directivos podrán entrar en Japón sin documentos de inmigración, pero deberán poseer tarjetas especiales que serán proporcionadas por el Comité Olímpico de Japón. Los turistas sólo necesitarán visados con estampillas especiales olímpicas que les serán proporcionadas por las representaciones diplomáticas acreditadas... en el extranjero.

Los organizadores cuentan con 9.500 participantes, directivos y periodistas, y unos 60.000 espectadores.

#### A TOKIO PUEDEN ACUDIR CIEN NACIONES

La cifra de cien naciones participantes — cifra que podría constituir un máximo — podría ser alcanzada el 16 de agosto próximo, fecha límite de las inscripciones de los países participantes.

Por el momento, los Juegos Olímpicos de Tokio señalan ya la cifra máxima de la historia, con 86 naciones participantes. La Olimpiada de Roma de 1960, tuvo 84 naciones participantes, con 8.135 atletas, lo que era ya una cifra máxima.

Este año, la cifra total de atletas alcanza los 7.050, inferior por el mo-

mento, pero se explica, dada la distancia que a casi todos los países les separa de Tokio.

#### IMPORTANTE ACUERDO: TRANSMISION POR RADIO Y T. V. A TRAVES DE SATELITE

Han concluido los acuerdos para la transmisión por radio y televisión, mediante el satélite norteamericano «Syncon Tercero» de los próximos Juegos Olímpicos.

Esta transmisión estaba prevista, en principio, para la Europa occidental y Estados Unidos, pero Shinosuke Abe, presidente de la «Japan Broadcasting Co» ha dicho que podría ser recibida también en Europa oriental y en Hispanoamérica.

#### NUEVO MIEMBRO DEL C.O.I.: LA REPUBLICA CENTRAL AFRICANA

El Comité Olímpico Internacional ha aceptado hoy a la República Central Africana como miembro del mismo. Hace el número 117 de las naciones afiliadas.

#### INDONESIA PODRA PARTICIPAR EN LAS COMPETICIONES DE TOKIO

El Comité Olímpico Indonesio ha recibido un cable del C.O.I., según el cual se admite la participación de los atletas indonesios en los Juegos Olímpicos de Tokio, según informa la agencia de prensa «Antar».

Es sabido que el Comité Olímpico Internacional suspendió al indonesio como consecuencia de la negación de visados de los atletas de Israel y de Formosa para participar en los Juegos Asiáticos de Yakarta de 1962, suspensión que ahora, de acuerdo con el telegrama citado, es levantada, y se permite a los atletas indonesios que participen en los Juegos Olímpicos de octubre en Tokio.

## YODOCROMO

poderoso antiséptico

Todo deportista sabe que un pequeño arañazo puede ser grave y una herida descuidada provoca un desastre.

Por eso todo deportista usa  
**YODOCROMO**

**YODOCROMO** para arañazos.

**YODOCROMO** para contusiones.

**YODOCROMO** para heridas.

Venta en Farmacias.

Laboratorio N. A. V. E., S. A.

Tres Torres, 27. Barcelona

## NOHISENT

BOLITAS PARA LOS OIDOS

NOHISENT protege al oído de la humedad.

NOHISENT es indispensable al nadador.

NOHISENT aísla de ruidos externos.

Con NOHISENT desaparece el fantasma de las otitis de los nadadores y saltadores.

El que no quiera oír...  
**NOHISENT.**

Venta en Farmacias.

Laboratorio N. A. V. E., S. A.

Tres Torres, 27. Barcelona

**NARISOL**

HELIODORO ERA UN ATLETA QUE RESPIRABA MUY MAL Y CLARO, COMO ES NATURAL LLEGABA TARDE A LA META

DE VENTA EN TODAS LAS FARMACIAS

LABORATORIO FARMACÉUTICO LUIS SIMENEX CORRAL BARCELONA

DERO USANDO NARISOL QUE ES ALGO PIRAMIDAL ES AHORA CAMPEON CON UN "RECORD" COLOSAL

PEÑARROVA.