

ATLETISMO

THLEO

Amanda Cano

— Oro, Plata y Bronce 2017



- Oro por equipos en 20 km. Copa de Europa Podebrady (República Checa)
- Plata en 20 km. Campeonato de España El Hierro (Islas Canarias)
- Bronce 10 km. pista Campeonato de España Barcelona (Cataluña)

TORRES ©

Sumario

Editorial · Aplausos y Fanfarrias · Actividades pasado cuatrimestre · Sabias que... LXV · Nuestra Historia 75º · Teorías de entrenamiento LX · Ranking permanente Infantil · Crónicas deportivas y Humanas 27º · Noticias de Prensa

Créditos

EDITA:

Club Athleo
C.I.F.: G-30283089
Apartado de Correos 260
30530 CIEZA - (Murcia)
Web: <http://www.clubathleo.net>
E-mail: athleo@clubathleo.net

COORDINA:

José A. Carrillo Morales

PORTADA:

Amanda Cano - Triplete
en 2017

CONTRAPORTADA:

-Prorestauración pista de
atletismo de Cieza
-Bienvenida 2018 desde el
pico de la Atalaya.

COLABORAN:

José Marín
José López
José Torres
Julia Rodríguez
José Bermúdez
Javier Carrión
César Granero
Dioni García
Tomás Moreno
La Opinión
La Verdad
Cieza.es
Cieza en la Red
Crónicas de Siyasa
Marcha del mundo
Famu

IMPRIME:

Innovaciones Gráficas S.C.L
C/ Pacheco, 11 - CIEZA - (Murcia)

Difusión Gratuita

Editorial



Telf. y Fax 968761177 · www.ziezarautocaresdelsegura.blogspot.com.es

aplausos fanfarrias

NUESTRO más sentido pésame a los familiares de Oscar Sánchez, un prometedor entrenador y mejor persona que se nos fue, en septiembre, en la flor de la vida. Un fuerte abrazo a toda la familia atlética del C.A. Alhama del que formaba parte.

APLAUSOS a los ciezanos Alex, pívot del El Pozo F.S. que participó con la selección española en el triangular amistoso en Eslovaquia el pasado mes de Septiembre al igual que José Joaquín Rojas en el mundial de ciclismo en ruta.

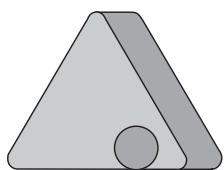
FELICIDADES al club ciclista Mariano Rojas por reeditar la marcha cicloturista en memoria de ese grande entre los grandes y a nuestro entrenador José A. Carrillo que fue obsequio de un reconocimiento por parte de esta asociación.

FELICIDADES y ENHORABUENA a nuestra socia Piedad López que el pasado 23 de septiembre contrajo matrimonio con Ibán Lucas.

FELICIDADES a todos los premiados en la VI gala del atletismo FAMU y en especial a los 10 representantes de nuestro club. **Carmen Bleda; Ana María Avellaneda; Irene y Alicia Vázquez; Manuel Bermúdez; Benjamín Sánchez; Melisa Sánchez; María Alarcón; Amanda Cano y José A. Carrillo.**

FELICIDADES al equipo juvenil masculino de Voleadores que han quedado SUBCAMPEONES, el pasado diciembre, en la copa España.

NUESTRO MAS SENTIDO PESAME a los familiares del deportista ciezano Juanma Marín que falleció tras un accidente de tráfico cuando hacía su deporte favorito – CORRER.



**BUITRAGO
&
ASOCIADOS**

ASESORIA EMPRESARIAL

Camino de Murcia, 106 - 1º - CIEZA - Telf. 968 762 161
www.buitrago-asociados.com

CENTRO FISIOTERAPIA



EIRA

FISIOTERAPEUTA
Antonia Lucas Serrano
Colegiada N° 358

667 47 85 52
Calle Juan José Ayala Aroca, 3
30530 Cieza, Murcia



Actuaciones *del Club durante el cuatrimestre*

SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2.017

DOMINGO 3 SEPTIEMBRE.- IV CROSS FUENTE LIBRILLA.

Participaron nuestros veteran@s Josefina López 5ª en veteranas B y José Lucas 13º en veteranos A.



SÁBADO 9.- GALA DEL DEPORTE - ABA-RÁN

Nuestra atleta **Amanda Cano** recibió un premio por la brillante temporada realizada, donde se proclamó SUBCAMPEONA de España absoluta de 20 km. ruta; TERCERA de España de 10 km. en pista absoluto y MEDALLA DE ORO y por tanto CAMPEONA DE EUROPA por naciones en 20 km. marcha en la Copa de Europa de Podebrady el pasado mes de Mayo.

MARTES 26.- ASAMBLEA EXTRAORDINARIA DE LA FAMU.- MURCIA

En la misma se aprobó el calendario de invierno 2017/2018; dorsal único; nuevos canon, precios de seguros y licencias, etc... Hasta 14 puntos.

VIERNES 29 SEPTIEMBRE A DOMINGO 1 OCTUBRE.- REUNION NACIONAL ENTRENADORES DEL GRUPO DE MENORES Y DESARROLLO Y 1º FORO.- MADRID.-

Participó nuestro entrenador **José A. Carrillo**, por el sector de marcha donde se presentó

un plan muy ambicioso de trabajo en las bases con el fin de lograr tener en el futuro más deportistas de alto rendimiento.

SÁBADO 30.- II CARRERA POPULAR "LOS PUENTES DE CIEZA"

Participamos con 8 atletas destacando los 6 TRIUNFOS de Álvaro Moreno en benjamín; Irene Avellana en alevín; Fran Marín en infantil; Elena Sánchez y Rafa Bermúdez en cadete y Manuel Bermúdez en promesas siendo subcampeón absoluto. Iván Miñano fue 2º en infantil y Carla Moreno 3ª en benjamín.



DOMINGO 1 OCTUBRE.- 33º TROFEO DE MARCHA ATLETICA.- NERJA (MALAGA)

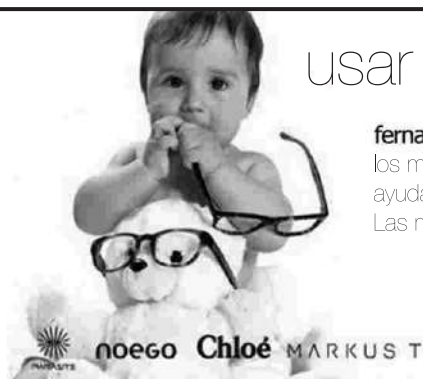
Estuvimos con 10 atletas. Destacar los TRIUNFOS de María Alarcón en juvenil y



usar gafas no lo eliges, a **tu óptico SI**

fernandooptico es el compromiso real de un establecimiento sanitario. La última tecnología, los mejores avances informáticos y un equipo de óptico especializados para ayudarte en tus problemas de visión. Las mejores marcas y los mejores diseños para que te veas bien.

fernandooptico
profesionales en salud visual



Alicia Vázquez en junior, siendo además subcampeona absoluta. El 2º puesto de Irene Vázquez en juniors y 3ª absoluta. Valeria Sánchez fue 3ª alevín. Además consiguió premio por llegar en 5º lugar Erika Salmerón en cadete.

SABADO 7.- 90K CARAVACA.-

Tuvimos representación Sonia Carrillo en la maratón en caminata.

DOMINGO 8.- 10K CARRERA URBANA.- MORATALLA.-

Participó nuestro veterano José Lucas llegando en 7º lugar en su categoría

SÁBADO 14.- CURSO ENTRENADORES NACIONAL DE CLUB.- ALHAMA

Nuestro entrenador HYPERLINK "<http://www.clubathleo.net/palm3.htm>" José A. Carrillo fue el profesor de la asignatura de Marcha atlética y entre los alumnos del mismo figuraban nuestras atletas Josefina López y Carmen Saorín.

SÁBADO 14.- CENA XXXVI ANIVERSARIO CLUB.- CIEZA



Un año más, casi un centenar entre atletas, socios, padres y simpatizantes nos reunimos para celebrar el 36º aniversario del club que cumplimos el pasado 25 de abril. En la misma, y como ya viene siendo costumbre, entregamos el premio a los mejores atletas de base

de la temporada 2016/2017, que está acabando, y que han recaído en los siguientes. **BENJAMIN: Álvaro Moreno Quijada. ALEVÍN: Rocío Moreno García e INFANTIL: Alexis Salmerón Moreno.** También se entregó el **TÍTULO SOCIO EJEMPLAR DE LA TEMPORADA** que recayó en el directivo **Pascual Lucas Lucas**, que a su vez es junto al presidente el único socio fundador que ha perdurado, como tal, hasta nuestros días. Otro galardón que se desveló en la misma fue la entrega del **ESCUDO DE PLATA** de nuestra entidad a **José Marín Martínez** por su desinteresada colaboración con el club desde su existencia, tanto como redactor en la Prensa Local; El Mirador en sus primeros pasos y como diseñador de postales, revistas y todo cuanto se le ha pedido. Por último el presidente anunció su firme propósito de dejar la presidencia del club a partir de la próxima asamblea ordinaria y extraordinaria del mismo y que tendrá lugar aproximadamente en el mes de febrero de 2018.

SÁBADO 21.- CURSO MONITOR NACIONAL DE ATLETISMO.- ALHAMA

Nuestro entrenador **José A. Carrillo** fue el profesor de la asignatura de Marcha atlética y entre los alumnos del mismo nuestro veterano José Lucas.

DOMINGO 22.- IX CARRERA POPULAR A LAS NORIAS.- ABARAN.-

Participamos con 19 atletas. Fueron CAMPEONES: Iván Sánchez en benjamín; Irene Avellaneda en alevín; Fran Marín en infantil y Amanda Cano en absoluto. SUB-CAMPEONES Carla



Gran Vía, 119 - 30530 CIEZA (Murcia)
Telef.: 968 76 31 47



← búscanos

COMERCIO DE CALIDAD
COMERCIO DE CALIDAD ISO 9006

ADMINISTRACIÓN DE
LOTERIA N° 2

«Margarita»

C/. Mesones, 22 - Tfno. 968 76 14 74
30530 CIEZA (Murcia)

Moreno en prebenjamin; Álvaro Moreno en benjamín; Alexis Salmerón e Irene García en infantil; Puri López en cadete y quedaron **TERCEROS**: Iván Miñano en infantil y Rafa Bermúdez y Ana María Montiel en cadete.

DOMINGO 22.- XII EDICION DE RICOTE TRAIL.-



Participamos con 4 atletas resaltando los **TERCEROS** puestos de Álvaro Carrasco en absoluto y José David Ortega en junior.

VIERNES 27.- CAMPEONATO REGIONAL- DE MILLA EN RUTA "XI MILLA URBANA FERIA DE ALHAMA".-

Participamos con 14 atletas destacando el **TRIUNFO** de Ana María Avellaneda en cadete con 5'51" que es **RECORD REGIONAL**; los **SEGUNDOS PUESTOS** de Iván Sánchez en benjamín y Víctor López en promesa y el **TERCERO** de Carmen Velasco en senior.



SÁBADO 28 A MARTES 31.- XVI CAMPUS JUNIOR.- CAR DE LOS NAREJOS.-

J.A. Carrillo, como responsable técnico, por el sector de marcha.

DOMINGO 29.- MARCHA CICLOTURISTA -MARIANO ROJAS - CIEZA

Nuestro entrenador **Carrillo** fue homenajeado por el Club ciclista Mariano Rojas.

TEMPORADA 2017/2018

VIERNES 3 A DOMINGO 5 NOVIEMBRE.- REUNION ENTRENADORES Y JUECES SECTOR MARCHA.- MADRID.-

Participó nuestro entrenador José A. Carrillo que expuso una ponencia sobre la marcha desde el punto de vista de un entrenador.

DOMINGO 12.- V EDICION CARAVACA 10.0.-

Participó nuestro senior Rubén Vázquez.



SÁBADO 18.- XXX TROFEO MARCHA ATLETICA "ESPADA TOLEDANA".-

Estuvimos con 3 atletas destacando el **SEGUNDO PUESTO** de Carmen Bleda en 2 km. marcha ruta infantil con 10.26" que es **RECORD REGIONAL**.

CLINICA DE FISIOTERAPIA

Hortelano & Candel

Juan Jesús Hortelano Marín
N.º Colegiado 240

C/ Jiménez Castellanos, 12
Teléfono 968 76 78 11
30530 CIEZA (Murcia)

Ascensión Candel Rubio
N.º Colegiado 176

proacoma
Sdad. Coop.

Construcción y reparación de invernaderos
Estructura para cultivo bajo malla,
Parrales, Vallados y Obra Civil

Tel. / Fax 968766163
www.proacoma.com

Ctra. Club de Tenis, s/n
30530 CIEZA (Murcia)



DOMINGO 19.- XVI CROSS DE LA ARTILLERIA.-CARTAGENA.-

Participó nuestro alevín Raúl Yuste.

DOMINGO 19.- I JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- CARAVACA

Participamos con 10 equipos y un total de 61 atletas destacando los TRIUNFOS de los benjamines Álvaro Moreno y Victoria Lucas y la cadete Ana María Avellaneda y los TERCEROS de los promesas Manuel Bermúdez y Melisa Sánchez.

DOMINGO 26.- CAMPEONATO DE INVIERNO DE PROMOCIÓN DE MARCHA DE LA REGIÓN DE MURCIA Y I JORNADA SEMIFINAL INDIVIDUAL MENORES.- MURCIA.-

Participamos con 24 atletas. En el regional de marcha logramos **9 TITULOS REGIONALES** a cargo de **José Lucas** en 2 km. benjamín con 16.54"06; **Rocío Moreno** en 2 km. alevín; **Alexis Salmerón** en 3 km. infantil con 15.53"82c; **Silvia García** en 5 km. juvenil; **Alicia Vázquez** en 5 km. promesa; **Daniel López** en 5 km. veterano; **Manuel Bermúdez** en 5 km. promesa y absoluto y **Amanda Cano** en 5 km. absoluta. **5 SUBCAMPEONATOS** de Irene Teruel en 1 km. benjamín; Valeria Sánchez en 2 km. alevín con 11.31"61; Erika Salmerón en 5 km. juvenil; Irene Vázquez en 5 km. promesas y Alicia Vázquez en 5 km. absoluto y **3 TERCEROS** de Carmen

Bleda en 3 km. infantil; Marta Bermejo en 5 km. juvenil e Irene Vázquez en 5 km. absoluto. En cuanto a la I semifinal de menores destacar los **PRIMEROS PUESTOS** de Álvaro Moreno en su serie de 50 m.l. y en el 1.000 m.l. benjamín dando todo un recital con 3.40"51c. y a María Antonia Carrillo que fue **SEGUNDA** en lanzamiento de peso; **TERCERA** en su serie de 1.000 m.l y mejora en longitud con 3.34 m.

DOMINGO 26.- II 10K CIUDAD DE MURCIA.-

Participó Ramón Martínez quedando **TERCERO** en Master 55.

DOMINGO 26.- CARRERA POPULAR ALGAIDA JOVEN

Estuvimos con 4 atletas destacando el **TRIUNFO** en senior de Álvaro Carrasco. Los **SEGUNDOS** de José David Ortega en juvenil y Víctor López en promesas y el **TERCERO** de Mario López en juvenil.



VIERNES 1 DICIEMBRE.- VI GALA ATLETISMO MURCIANO.- ALCANTARILLA.-

Un año mas el atletismo murciano celebró, de forma brillante, su gala para premiar a los mejores de la temporada 2016/2017. Felicidades a los 10 miembros de nuestro club



"la Caixa"

que fueron galardonados hasta en 17 ocasiones. Por récord regionales a **Carmen Bleda**; **Ana María Avellaneda**. Por Récord regionales, medallas nacionales, e internacionales **Amanda Cano**. Por Medallas nacionales **Irene y Alicia Vázquez**. Por Internacional a **Benjamín Sánchez**. Mejor juvenil **María Alarcón**; Mejores promesas **Manuel Bermúdez y Melisa Sánchez** y mejor entrenador **José A. Carrillo** y también al resto de galardonados

SÁBADO 2.- I SEMIFINAL INFANTIL Y CADETE.- JUMILLA

Participamos con 14 atletas destacando los **PRIMEROS** puestos de Iván Miñano en su serie de 60 m.l. con 9"0 y en 1.000 m.l. ; Alexis Salmerón en 3 km. marcha infantil con 16.06"93 y Silvia García en el control de 3 km. marcha juvenil. Fueron **SEGUNDOS**



Irene Avellaneda en 1.000 m.l. infantil con 1.35"15; Carmen Bleda en 3 km. marcha infantil con 15.31"83; Gabriel López en 5 km. marcha cadete y Erika Salmerón en el control de 3 km. marcha juvenil y quedaron **TERCE-ROS** Jaime Salinas en 3 km. marcha infantil; Irene García en su serie de 60 m.l. infantil con 9"68c, mejorando marca en 1.000 m.l. con 1.41"89 y Marta Bermejo en el control de 3 km. marcha juvenil.

DOMINGO 3.- II JORNADA LIGA REGIONAL CROSS.- SAN PEDRO DEL PINATAR

Participamos con 9 equipos y un total de 57 atletas destacando los **PRIMEROS PUESTOS** de Victoria Lucas en prebenjamín y Josefina López en veterana. Fue **SEGUNDA**

Ana María Avellaneda en cadete y **TERCE-ROS** Álvaro Moreno en benjamín y Melisa Sánchez en promesas.-

DOMINGO 3 A SÁBADO 9. CONCENTRACIÓN SUB 27 Y SUB25 RFEA MARCHA - MONTE GORDO - PORTUGAL.-

Estuvieron nuestros atletas Amanda Cano y Manuel Bermúdez y el entrenador José A. Carrillo.



SÁBADO 9.- CONTROL JUVENIL Y JUNIORS.- LORCA.

Rafa Bermúdez participó en el control de 800 m.l. juvenil con 2.15"64c.



DOMINGO 10.- CAMPEONATO ESPAÑA PROMOCIÓN MARCHA INVIERNO Y GRAN PREMIO "MEMORIAL MANUEL ALCALDE".- GUADIX.-

Participamos con 7 atletas. En el nacional de promoción, **Silvia García** quedó la 23ª en la prueba de 5 km. juvenil y **María Alarcón** 8ª en la misma distancia junior. En cuanto al Memorial Manuel Alcalde, **Manuel Bermúdez** fue **CAMPEON** promesa y **SUBCAMPEON** absoluto en 5 km. **Daniel López** **SUBCAMPEON** en 5 km. Master y **Carmen Bleda** **SUBCAMPEONA** en 3 km infantil. Rocío Moreno 4ª en 2 km. alevín y Amanda Cano 4ª absoluta en 5 km.



CENTRO MÉDICO PASEO
CENTRO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Paseo, 15 - 30530 CIEZA (Murcia)
Teléf. y Fax: 968 76 40 62 - Móvil 676 70 62 82

BAR LA FUENSANTA



TAPAS TÍPICAS
ARROCES
CARNE A LA PIEDRA

C/ Rambla, 11 - RICOTE
Telf. 968 68 20 89 - 665 847 701 - 625 660 694



SÁBADO 16.- II JORNADA SEMIFINAL INDIVIDUAL BENJAMIN Y ALEVÍN.- CARTAGENA.

Participamos con 3 atletas. Rocío Moreno y Valeria Sánchez fueron PRIMERA Y SEGUNDA respectivamente en la prueba de 2 km. marcha alevín y María Antonia Carrillo 1ª en su serie de 60 m.l. con 9"77c; 3ª en su serie de 500 m.l. con 1.41"82c. y 1.05 m. en salto de Altura.

DOMINGO 17.- 36º CROSS NACIONAL DE LA VIRGEN "III JORNADA LIGA REGIONAL".- YECLA.

Estuvimos con 8 equipos y un total de 53 atletas. Destacar los PRIMEROS PUESTOS de Álvaro Moreno en benjamín y Ana María Avellaneda en cadete. el SEGUNDO ABSOLUTO del equipo promesa femenino (Melisa Sánchez 3ª; Alicia Vázquez 5ª; Irene Vázquez y María Ángeles Ortega) y los TERCEROS de Victoria Lucas en benjamín; Equipo juvenil femenino (Inma; Marta; Silvia; Puri; Erika y Elena) y Melisa Sánchez en promesa.



SÁBADO 23.- CONTROL FEDERATIVO ABSOLUTO DE INVIERNO.- LORCA.

Participamos con 17 atletas. Destacar los TRIUNFOS de Alicia Vázquez en 5 km. marcha con 24.43.03. Los SEGUNDOS puestos de Irene Vázquez en 5 km. marcha con 24.56"24. Puri López en su serie de 800 m.l. con 2.34"69 y los TERCEROS de Carmen Velasco en 200 m.l. con 27"74. También destacar las mejoras de marca personal de María Alarcón en 5 km. marcha con 25.27"12 y Víctor López en 3.000 m.l. con 9.57"23.



OSDAFRAMA, S.L.
CAMINO DE MURCIA, 182
30530 CIEZA (MURCIA)
TLF. 968 45 40 52
SALIDA CIEZA-SUR

Abierto de 6:00 a 24:00 horas.

SURTIDO EN TIENDA Y VENTA DE BUTANO

MARTES 26 A SABADO 30.- CONCENTRACIÓN DE NAVIDAD RFEA MENORES.- CAR DE LOS NAREJOS.-

Participará nuestro entrenador José A. Carrillo.

SÁBADO 30.- SAN SILVESTRE SOLIDARIA ABARAN 2017.-

Participamos con 11 atletas destacando los TRIUNFOS en la distancia de 3 km. de la infantil Claudia Caballero; del juvenil Rafael Bermúdez y de la senior Carmen Velasco. Los SEGUNDOS de los benjamines Carla y Álvaro Moreno y el TERCER puesto de la juvenil María Abad en la prueba de 6 km.



DOMINGO 31.- SAN SILVESTRE.- LORCA

Estuvieron la familia Lucas López, donde Victoria Lucas GANÓ la prueba benjamín y Josefina López PLATA en veteranas C.



DOMINGO 31.- SAN SILVESTRE CIEZANA "MEMORIAL ANTONIO PIÑERA".

Participamos con 30 atletas. Fueron 9 CAMPEONES: Carla Moreno en prebenjamín; Irene Teruel en benjamín; Irene Avellaneda en alevín; Carmen Bleda y Fran Marín en infantil; Puri López y Rafa Bermúdez en cadete; María Alarcón en juvenil y Manuel Bermúdez en sénior. 6 SUBCAMPEONES: Álvaro Moreno en benjamín. María Antonia Carrillo en alevín. Irene García en infantil. Ana María Montiel y Darío Fernández en cadete y Manuel Bermúdez en absoluto y quedaron 4 TERCEROS: Claudia Caballero en alevín; Carmen Saorín y Gabriel López en infantil femenino y Erika Salmerón en cadete femenino.

DOMINGO 31.- SAN SILVESTRE ARCHE- NERA.

Participamos con 4 atletas. Fueron SUBCAMPEONES José David Ortega en juvenil y Víctor López en promesa y TERCEROS Mario López en juvenil y Álvaro Carrasco en seniors.

DOMINGO 31.- SAN SILVESTRE.- MOLINA DE SEGURA

Participaron la juvenil Elena Sánchez que fue TERCERA y el veterano Cristóbal Rizo.



Gala

Perfumeria

Cmno. de Murcia, 47 bajo
Tlf. 868 962 716
30530 CIEZA (Murcia)



EXPENDEDURIA Nº 8

LOTERIAS Y APUESTAS DEL ESTADO

M^a José Pérez Pino



Cno. de Murcia, 131 CIEZA (Murcia) Telf. 968 767 122

Teorías del Entrenamiento

Capítulo 60º

“Miércoles junto a J.A. Carrillo”

Durante mi formación como psicóloga del deporte he podido disfrutar de un periodo de prácticas en este gran club. Son innumerables las cosas que he aprendido gracias a muchos atletas, padres y madres, familiares.... Y son muchos los recuerdos que guardaré para siempre.

Entre otras funciones y tareas, dediqué mucho tiempo a la observación, tarea fundamental en psicología. Unos de mis días preferidos eran los miércoles. ¿Qué ocurría ese día de la semana?

Los miércoles, algunos atletas (todos de la modalidad de marcha atlética) de diferentes clubes realizaban un entrenamiento, que denominaban “largo”. Esos días podía disfrutar de la compañía de J.A. Carrillo, entrenador ampliamente reconocido en esta disciplina, al que siempre admiraré. Yo aprovechaba para empaparme de cualquier detalle posible de este deporte, lo que me permitía llegar a diversas reflexiones. Entre ellas, como podían, a pesar del cansancio, dolores, malos días, estrés y viajes, entre otros factores, continuar kilómetro tras kilómetro. ¿Quién llega más lejos? ¿El que tiene predisposición genética que le es favorable para soportar? O ¿podría ser que durante este tipo de entrenamientos no solo estuviesen entrenando a nivel físico y técnico, sino que también a nivel mental (incluso sin ser conscientes)?

Un concepto ampliamente estudiado en psicología del deporte, que cada vez nos suena menos raro, es resiliencia. Esa capacidad para resurgir, para afrontar las adversidades, salir lo más ilesos posibles y no solo eso, sino salir reforzados, con más recursos y con más creencias en nuestras propias habilidades.

Se trata de una cualidad estable, pero al mismo tiempo situacional. Aunque es cierto que existe un perfil resiliente, está demostrado que se trata de un aspecto el cual podemos trabajar de manera específica.

Por un lado, el deporte de alto rendimiento, tanto deportistas como entrenadores vive diversas situaciones estresantes, presiones, incertidumbres... y es que en el mundo del deporte, hay que superar obstáculos constantemente para la consecución de objetivos junto a un bienestar óptimo. En este sentido, encontramos numerosos estudios que afirman una relación positiva entre resiliencia y rendimiento. Por un lado se entiende

que los deportistas y entrenadores tienen que enfrentarse a las adversidades y superarlas, desarrollando mayores niveles de resiliencia y otras cualidades positivas que además de favorecer el rendimiento también repercuten positivamente en la calidad de vida, pudiendo trasladar estas habilidades a la vida extradepportiva. Esta variable, además de beneficiar al rendimiento, también nos protege de diversas patologías negativas. En un estudio llevado cabo por Rodríguez, J., Ortín, F. y Alcaraz, A. (2015) los resultados mostraron que los atletas con un perfil menos resiliente, demostraban un estado de ánimo más negativo para afrontar entrenamientos exigentes. Sin embargo, los atletas con puntuaciones más elevadas en resiliencia, mostraron un estado de ánimo más positivo y favorecedor en situaciones de entrenamiento. Como vemos, es “el pez que se muerde la cola”, un atleta o entrenador, que afronta mejor las adversidades, tiene a su vez dos consecuencias positivas, favorece el rendimiento y favorece el bienestar y calidad de vida, y esto a su vez, aumenta los niveles de resiliencia.

Por otro lado es importante recordar a los que disfrutamos del deporte de otra forma, realizando actividad física por disfrute y ocio. De nuevo encontramos numerosos estudios que nos afirman los beneficios psicológicos que acarrea llevar una vida activa, y entre ellos encontramos también un aumento de la resiliencia. Por lo que si todavía no te has introducido en el mundo del deporte y la actividad física, ya tienes motivos más que suficientes para emprender un nuevo reto.

En conclusión, muy probablemente, estos atletas que yo observaba, no solo entrenaban a nivel físico y técnico, si no que cada km superado fortalecían su resiliencia y en consecuencia su capacidad para afrontar la adversidad. De modo que, nos encontramos ante un aspecto psicológico que al igual que otros muchos, se puede trabajar de manera sistemática, con rigor científico y en definitiva, se puede entrenar.

JULIA RODRIGUEZ ROMERO
PSICOLOGA DEL DEPORTE
COLEGIADA MU03625

VULCANIZADOS LUCAS, S.L.



Ctra. Madrid, 59
CIEZA
Tfno. 968 76 37 39
Fax 968 76 73 25

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Alejandro Marín Fenollar
INSTALADOR ELÉCTRICO

Telf. 665950173
alex.feniko@gmail.com

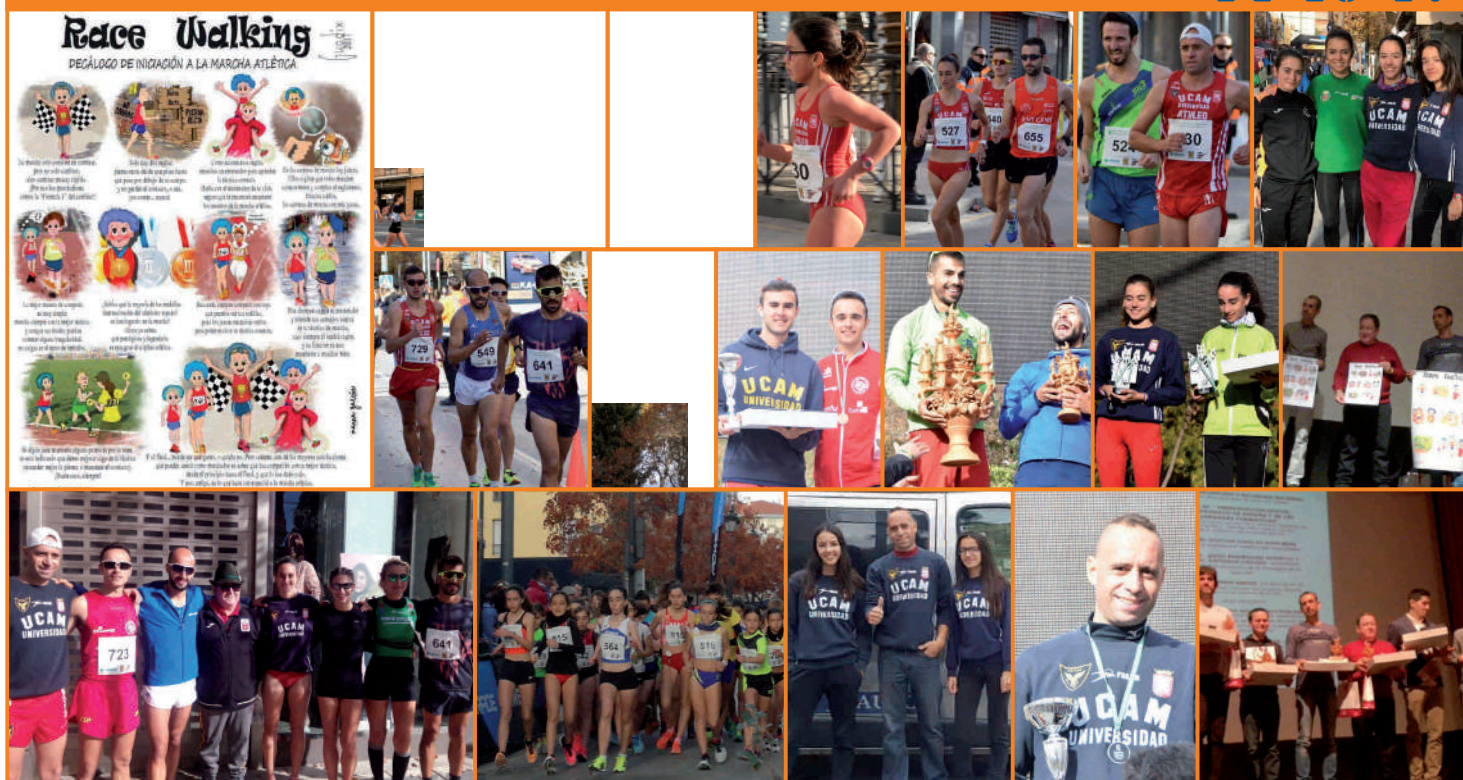


CENA 36º ANIVERSARIO CLUB 14-10-17



CTO. ESPAÑA MARCHA INVIERNO

GUADIX
14-10-17



PREMIO C.CICLISTA M.ROJAS 29-10-17



VI GALA FAMU 1-12-17



Nuestra Historia

Capítulo 75º - Temporada 2008/2009 (I)

“ULTIMA TEMPORADA QUE ORGANIZAMOS PRUEBAS POR EL DETERIORO DE LA PISTA DE ATLETISMO”

Pese al titular de este capítulo, en lo deportivo fue otra temporada excepcional donde logramos, a nivel regional, 78 CAMPEONATOS; 47 SUBCAMPEONATOS; 31 TERCEROS y 4 RÉCORDS.

A nivel nacional 55 fueron las actuaciones que tuvimos en CAMPEONATOS DE ESPAÑA logrando 15 MEDALLAS.

Y a nivel internacional conseguimos 9 INTERNACIONALIDADES Y 3 MEDALLAS.

18 CONCENTRACIONES REGIONALES, NACIONALES Y/O INTERNACIONALES.

20 PARTICIPACIONES EN OTRAS PRUEBAS NACIONALES Y/O NACIONALES.

39 PREMIOS CONSEGUIDOS; 11 PRUEBAS ORGANIZADAS; 241 TROFEOS Y 192 MEDALLAS ACUMULADAS.

1107 ACTUACIONES DE NUESTROS ATLETAS EN 121 PRUEBAS DISTINTAS, TANTO POPULAR, REGIONAL – NACIONAL E INTERNACIONAL. TODO ELLO REFLEJADO EN LAS REVISTAS 82, 83, 84 Y 85 EDITADAS CADA CUATRIMESTRE.

Centrándonos en las 9 internacionalidades el 24 de Mayo de 2009 en la 7ª copa de Europa de marcha celebrada el Metz (Francia) el equipo nacional de 20 km. estuvo compuesto por Juanma Molina; Benjamín Sánchez y Miguel A. López que lograron proclamarse SUBCAMPEONES DE EUROPA por naciones. En la misma también estuvo José A. Carrillo como entrenador.

El 30 de junio Juanma Molina lograba el BRONCE en la prueba de 20 km. marcha en los XVI juegos del mediterráneo celebrados en Pescara (Italia).

El 18 de Julio, Miguel A. López se proclamaba CAMPEÓN DE EUROPA promesa en la prueba de 20 km. marcha en Kaunas (Lituania). Allí estuvo

acompañado de José A. Carrillo, como entrenador. Finalmente el 15 de agosto, Juanma Molina era el 24º en la prueba de 20 km. marcha del mundial de atletismo en Berlín – Alemania. También estuvo formando del equipo técnico José A. Carrillo.

En cuanto a las pruebas organizadas y que cerraríamos las mismas hasta Dios sabe cuando las pistas ciezas podrán acoger de nuevo competiciones de atletismo, fueron las siguientes:

29/11/08 Semifinal benjamín y alevín para pista cubierta.

21/12/08 Control federativo absoluto para pista cubierta

10/1/09 Final infantil para pista cubierta

14/3/09 Final cadete para pista cubierta

26/4/09 Finales benjamín, alevín e infantil aire libre

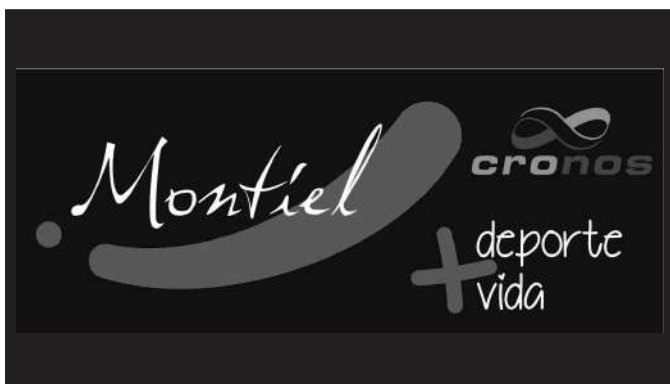
10/5/09 Final cadete aire libre

17/6/09 III jornada gran premio Fedemu

20/6/09 IV Jornada Fedemu y Cto. junior y promesa

Como se puede ver nuestro club organizó pruebas para todas las categorías con un gran mimo en la misma siendo siempre motivo de alago por parte de los estamentos federativos.

Hasta pronto....



KIA MOTORS

J&M AUTOMOCIÓN

Paraje El Buho, Nave 1
Tfno. y Fax 968 76 37 50
Móviles: 615 49 86 30 - 615 49 86 31
30530 CIEZA (Murcia)
E-mail: jym.automocion@hotmail.com



ATLETISMO

Control Federativo Absoluto Domingo 21 de diciembre de 2008

HOMBRES

10:00	SALTO DE LONGITUD HOMBRES (LANZAMIENTO ENCO) (4 KIL) MUJERES
10:15	100 M. L. HOMBRES
10:25	500 M. L. MUJERES
10:35	500 M. L. HOMBRES
11:00	SALTO DE LONGITUD MUJERES (LANZAMIENTO ENCO) (4 KIL) MUJERES
11:20	100 M. L. MUJERES
11:30	500 M. L. MUJERES
11:40	100 M. L. HOMBRES
11:50	500 M. L. HOMBRES
12:00	SALTO DE LONGITUD HOMBRES (LANZAMIENTO ENCO) (4 KIL) MUJERES
12:10	100 M. L. MUJERES
12:20	500 M. L. MUJERES
12:30	100 M. L. HOMBRES
12:40	500 M. L. HOMBRES
12:50	100 M. L. MUJERES
13:00	500 M. L. MUJERES



Organizan



Colaboran



ATLETISMO

CAMPEONATO REGIONAL PARA PISTA CUBIERTA INFANTIL INDIVIDUAL

SÁBADO
10
ENERO 2009

MUJERES

10:00	SALTO DE LONGITUD HOMBRES (LANZAMIENTO ENCO) (4 KIL) MUJERES
10:15	100 M. L. HOMBRES
10:25	500 M. L. MUJERES
10:35	500 M. L. HOMBRES
10:40	100 M. L. MUJERES
10:50	500 M. L. MUJERES
11:00	100 M. L. HOMBRES
11:10	500 M. L. HOMBRES
11:20	100 M. L. MUJERES
11:30	500 M. L. MUJERES
11:40	100 M. L. HOMBRES
11:50	500 M. L. HOMBRES
12:00	100 M. L. MUJERES
12:10	500 M. L. MUJERES
12:20	100 M. L. HOMBRES
12:30	500 M. L. HOMBRES
12:40	100 M. L. MUJERES
12:50	500 M. L. MUJERES



JUANMA MOLINA

presidente de la Federación de Atletismo, asegura que «cuando me retiré estuve un año sin calzarme las zapatillas; necesitaba desconectar»

Dejó los grumos de la política para darle a su familia lo que más le estaba faltando: tiempo. «Me encantaría que el día tuviera 30 horas», dice. Pero no las tiene y, metido hasta el cuello en mil contiendas, esa la tuvo que embaular. Juanma Molina (Cieza, 1979), exmarchador y medalla de bronce en un Europeo y un Mundial, presidente de la Federación Murciana de Atletismo y profesor en la UCAM, mantiene la sonrisa con la que ya enguinaldaba el podio en su época de deportista -«reía el tercero como si hubiese sido el primero»-, pero hace un corte de mangas a la nostalgia. No es de los que vuelve del pasado pensando que cualquier tiempo anterior fue mejor; y mantiene una pizca de timidez y un cierto gusto por las cosas sencillas que le ha llevado a vivir en Cieza con sus dos niñas y Sonia, su mujer e hija de José Antonio Carrillo, que fue su entrenador antes que su suegro y que ahora está hecho «todo un abuelazo».

-¿Es un político que fue deportista o es más un deportista que llegó a ser político?

-Lo segundo. Un deportista que se metió a político. Me sigo viendo deportista y concibo la vida con visión de deportista, alguien que consigue las cosas con trabajo y esfuerzo. Que conste que dejé la política.

-Pero ¿sigue estando en el PP?

-Ahora mismo sí, por supuesto.

[Juanma Molina se presentó a alcalde de Cieza en las últimas elecciones y obtuvo más votos que los demás, pero no llegó a la Alcaldía por un pacto de los partidos de la oposición].

-¿Por qué dejó la política?

-Por motivos personales y profesionales. Llegó un punto en que tuve demasiadas inquietudes y hay que tener prioridades en la vida, y en esas prioridades está la familia por encima de cualquier otra cosa.

-¿Le faltaba tiempo para dedicárselo a ella?

-Sí, yo soy muy inquieto, pero llegó un momento, entre la federación, el trabajo y la familia que, buff, tenía que reflexionar y resetear.

-¿La política fue lo que se esperaba o peor?

-Siempre te sorprende, por mucho que te digan, pero son fases que van aportando y a mí me ha aportado en lo positivo y negativo, no lo voy a negar.

1 -¿Un sitio para tomar una cerveza? -Cualquier lugar con buenos amigos.

2 -¿Un concierto inolvidable? -Ariel Rot, en Cartagena.

3 -Un libro para el verano. -'Beach kiss', de Cristina Selva.

4 -¿Qué consejo daría? -No hagas daño a nadie.

5 -¿Cuál es su copa preferida? -Malibú con piña.

6 -¿Le gustaría ser invisible? -No.

7 -¿Un héroe o heroína de ficción? -Ninguno.

8 -Un epitafio. -Aún es pronto para pensar en uno.

9 -¿Qué le gustaría ser de mayor? -Alguien de lo más normal.

10 -¿Tiene enemigos? -Supongo que sí.

11 -¿Lo que más detesta? -El orgullo, no saber reconocer los errores.

12 -¿Un baño ideal? -En el Mar Menor.

-¿Qué fue lo mejor?

-Conocer a mucha gente de mi municipio. Me siento muy ciezano y sigo viviendo en Cieza. Aunque trabajo en Murcia, hago mi vida en Cieza.

-¿Lo peor?

-La hipocresía que existe. Ves cosas que son buenas para el municipio, pero no las apoyan por seguir a un partido. He estado en un pleno y he visto muchas cosas absurdas, enfrentamientos entre partidos.

-¿Se pierde mucho tiempo en política?

-Hay que dedicarle mucho tiempo, más de lo que esperaba.

-Y claro, tiene dos hijas.

-Sí, una de 6 años y otra de 4.

-¿Qué es lo que más le dolió perderse de ellas?

-El disfrutar día a día. Yo he llegado a estar días sin ver a mis hijas ni a mi mujer, días de despedirme temprano y llegar por la noche. Y para mí eso es complicado. De hecho, me propuse que quería verlas y llevarlas al colegio y lo estoy cumpliendo. Eso de despertaras, darles el desayuno y llevarlas..., qué menos.

-¿Nunca ha querido vivir fuera de Cieza?

-No. Eso se lo debo también a Sonia, mi mujer. Al final se dice que tiran más dos tetas que dos carretas [ríe]. Ahora te das cuenta de lo importantes que son los abuelos.

-¿Es buen abuelo José Antonio Carrillo? [Su suegro Carrillo es el fundador del Athleo Cieza, la cuna de los grandes marchadores de

la Región como el propio Juanma y Miguel Ángel López].

-Sí. No tengo pega ninguna. Mis padres están más mayores, pero mis suegros son unos abuelazos. Se desviven por mis dos niñas.

-¿Se vive mejor en los pueblos?

-Creo que sí. En las ciudades se pierde un poco de ese ambiente hogareño y cercano de los pueblos. Además, en Cieza salgo de mi casa y en dos minutos estoy en contacto con la naturaleza.

-¿Sigue haciendo deporte?

-Corro de vez en cuando. Me retiré en 2012 por una lesión que me dejó fuera de los Juegos de Londres y estuve un año sin calzarme unas zapatillas.

-¿Sin hacer nada?

-Nada, cero. Necesitaba desconectar de lo que había estado haciendo durante más de veinte años de mi vida. Es verdad que enseguida me presenté a la federación y me puse a trabajar. Casi no tenía tiempo.

-¿Por qué volvió al deporte tras ese parón?

-Lo echaba de menos. Ahora corro sin reloj y sin medir. Solo es una manera de sudar y de desconectar un poco.

-Su etapa como presidente de la federación ha coincidido con el 'boom' del 'running'. ¿Qué parte ha sido moda y qué parte ha sido gracias a lo que han hecho desde la federación murciana?

-El 'running' se veía venir, eso es innegable, pero en la federación intentamos aglutinar a todas las personas que hacen deporte y no están bajo un amparo federativo. Lo hacemos con eventos que las agrupan, como el circuito de carreras populares de la Running Challenge.

-¿Puede ser una moda que igual que vino se irá?

-No, porque el 'running' es un estilo de vida.

-Está cumpliendo su segundo mandato en la federación, ¿seguirá?

-Prefiero no hablar, porque he de reconocer que estoy en un mandato en el que no iba a estar. Dije públicamente que no me iba a presentar y así era, pero la gente de la federación me lo pidió y me dejó convencer.

-¿Cuál es su mayor debilidad?

-Eso, que no sé decir a nada que no. Y hay que saber decir que no.

-¿A la política le hubiera tenido que decir que no?

-No, estoy muy contento de haber estado ahí, aunque es cierto que no con los resultados que me hubiera gustado. Me presenté para ser alcalde de mi pueblo y no fui capaz de responder a las expectativas.

-Fue el más votado.

-Sí, pero hubo un pacto de perdedores en Cieza que hizo que el partido que más votos obtuvo no pudiera gobernar.

-¿Qué le gusta más, la federación o dar clases?

-Las dos cosas. Me encanta la docencia. En estos cuatro años de docencia y gestión deportiva he aprendido cosas cada día.

-Aprobó el doctorado con sobresaliente 'cum laude'.

-Sí, lo saqué el 21 de diciembre de 2011 y lo saqué con la máxima nota.

-¿Hizo una exposición perfecta?

-No creo, se trata de engañarlos bien [ríe]. No, es broma, siempre miras después y sigues viendo errores.

-Un deportista, pasados los años, ¿echa mucho de menos lo que fue o evita la nostalgia?

-No echo de menos aquella etapa como deportista de alto nivel. Soy una persona inquieta y llegó un punto en que no iba a avanzar más en el deporte de alto nivel. Hay que tener claro que ya eres viejo o con lesiones y llega el declive profesional y, sin embargo, eres joven, pero tienes que plantearte otras cosas y otros proyectos. Yo lo he tenido claro, por eso se abrieron otras puertas nada más abandonar el deporte en 2012 y eso te hace renovar ilusiones. No puedes vivir anclado en el pasado.

-¿Mereció la pena todo ese esfuerzo en un deporte del que es muy difícil vivir?

-Sí, por supuesto. Yo tuve una adolescencia inhabitual. Si mis amigos se iban de fiesta, yo no podía, pero a cambio he conocido a gente maravillosa, a mi mujer, por ejemplo. Nunca me arrepentí de hacerme marchador.

-¿Recuerda su primer día en la marcha?

-Sí, perfectamente. Yo era corredor de la escuela de atletismo del Athleo y hubo una competición en Alcolea del Río, en Sevilla. Faltaba uno para completar el equipo y Carrillo preguntó quién quería ir y yo, que nunca había estado en Sevilla ni hecho marcha, levanté la mano.

-¿Cumplió?

-Quedé penúltimo, pero acabé los 10 km. No tenía ni idea de marcha y medio me enseñaron algo en una semana. Carrillo me dijo que con hacer un kilómetro bastaba para que el equipo puntuara, pero me dije que ya que estaba ahí tenía que acabar. Eso sí, me acordé todo el viaje de vuelta por el dolor en las caderas, isquios..., en todo el tren inferior. Y es que en la marcha se mueven más músculos que en la carrera.

-¿Es más completa?

-Sí, lo es, aunque se piense lo contrario, y es menos lesiva para el organismo, corriendo se resienten más las articulaciones. En la marcha el impacto es menor al estar más en contacto con el suelo.

-Y gracias a la marcha conoció a su mujer, ¿cómo fue?

-En la pista de atletismo en Cieza. Era marchadora e iba con su padre a la pista, y tanto va el cántaro a la fuente... Ella tenía 14 años y yo 17.

-¿Es romántico?

-Lo era [ríe].

-¿Qué es lo mejor que le ha dado Sonia?

-Lo más importante, mis dos hijas, pero me ha dado mucha espontaneidad

también. Tener una mujer al lado te imprime algo de ese lado femenino de las cosas. Y mucha independencia. Vivir con un deportista no es nada fácil y ella ha respetado mucho lo que es convivir con un deportista de alto nivel, que es muy egoísta, tiene que serlo para alcanzar sus metas.

-¿Cómo hace uno para llevarse bien con su suegro tanto tiempo?

-Pues porque hemos sabido diferenciar. De hecho, en algunos ambientes lo sigo llamando Carrillo, por ejemplo, en una concentración atlética, y ya en casa le dijo José, nunca suegro.

-¿Como es él?

-Muy cercano y muy amigo de sus amigos, una persona desprendida, que lo da todo; cuando se abre, se abre en canal. Hemos llegado a convivir. Se puede decir que éramos pareja. Dormíamos incluso en la misma habitación en las concentraciones y teníamos nuestros disgustos y complicaciones, como cualquier pareja; con una mirada sabíamos lo que pensaba el otro.

-Inventaron las gorras con hielo.

-Eso fue para los Juegos de Atenas de 2004. En Atenas hacía mucho calor y humedad y yo era un atleta que los sufría mucho. Teníamos dos opciones, o seguíamos entrenando en altura [en los Pirineos] casi hasta el mismo día de la carrera para mantener la frescura o volvíamos antes a una zona de calor para aclimatarnos. Decidimos quedarnos y Carrillo, para compensar, inventó una gorra a la que metíamos planchas de hielo e íbamos cambiando en carrera. Luego su mujer le hizo una cremallera y hoy ese modelo de gorra lo fabrica Joma para la federación española.

-¿Qué ha dejado de hacer con el tiempo?

-Dejé de ir al cine, aunque ahora he vuelto, pero para ver películas infantiles que, por cierto, son muy buenas, me emocionan un montón.

-¿Qué es lo que nunca dejará de hacer en su vida?

-Deporte. No concibo mi vida sin actividad deportiva. Ahora me pongo un dorsal, pero no ya para sufrir, ahora lo hago para disfrutar.

«dejé la política para estar con mi familia»

Juanma Molina. Presidente de la Federación de Atletismo



Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2018 (26)

Artículos publicados en diferentes medios de comunicación o no - que gentilmente nos ha enviado nuestro amigo José López

EDUCAR FÍSICA: ¿TERMÓMETRO DE UN PAÍS?

(La Verdad 29/12/1985 Murcia) (Revista Española de E.Física 1/1/1986 Madrid)

El Consejo General de Colegios de Profesores y Licenciados en Educación Física recomienda en su último Boletín la no participación en la organización y desarrollo de los juegos escolares o similares fuera del horario lectivo, como simple defensa del ejercicio docente en identidad con el resto del profesorado. Es algo que viene de lejos y que pedía el firmante (ver La Verdad 01/03/1984 y 09/07/1984) y que en cierto modo recompensa. Pero lo gracioso del caso, es que ahora, algunos de aquellos estudiantes de INEF —que tan candorosamente criticaban ese deporte escolar— estén en la cumbre de algunas organizaciones de este tipo, y se hayan rebajado a buscar el número por el número sin preocuparse de la elevación técnica de su trabajo profesional. Todos esperábamos que a la vuelta de unos años y con la “fuerza de nuestros conocimientos” pudiéramos dar un estilo nuevo a esa EF. Resulta agradable leer comentarios como los de arriba indicados del C. General, que llevan a ciertas conclusiones que deberían estar en el a priori de cualquier educador físico que se precie.

Los Juegos Escolares no son el espejo que refleja la buena EF de un centro. Los Juegos Escolares no son una ocasión para la vanagloria de un profesor. El profesor debe demostrar su categoría a lo largo de cada clase, de cada jornada y de cada año escolar. Con los Juegos Escolares se cae en la fácil politización en la que sólo cuenta el número.

Hemos empezado a poner la guinda a la tarta (24 horas de no sé qué, 12 horas de no sé cuánto, “maratón popular”, etc.) Y nos hemos olvidado de la tarta: continuidad en las clases de los colegios, mayor número de horas, profesores de INEF en EGB, etc. Eso sí, puestos a rizar el rizo, conseguimos que la CECE, Comunidades, Patronatos, Federaciones, realicen la misma competición para los mismos chicos: ¡interesante coordinación!

Atrás quedan aquellos centros de perfeccionamiento (¿qué ha sido de ellos?, ¿dónde están esos millones?), cuya gran aparatosidad en sus inicios ha sido paralela al silencio de su derrumbamiento. Actualmente, pluriempleos un tanto

curiosos, empleo de lo estatal para lucro privado...Y en adelante bien podríamos afirmar que los profesores que nos dediquemos a la EF; que los entrenadores se dediquen a entrenar; que los colegios a enseñar y a educar; que las federaciones catapulten sus ligas con grupos homogéneos; que los profesores pasen olímpicamente de los Juegos Escolares, no por recomendación del colegio, sino porque no es obligación suya sacar esas actividades.

Lo suyo es impulsar una buena EF, investigar con los datos que se obtienen la mejora de sus clases, dar una mayor calidad, evaluar objetivamente y posicionar las competiciones internas. Y si queda tiempo, que sigan haciendo el paripé ciertos políticos (de derecha antes, de centro después, y de izquierda ahora...). Todos, eso sí, bastante incompetentes en lo que se refiera a EF escolar; y los hechos lo demuestran.

Crónicas deportivas y humanas 1973 - 2018 (26)

Artículos publicados en diferentes medios de comunicación o no - que gentilmente nos ha enviado nuestro amigo José López

EDUCAR FÍSICA: ¿TERMÓMETRO DE UN PAÍS?

(La Verdad 29/12/1985 Murcia) (Revista Española de E.Física 1/1/1986 Madrid)

El Consejo General de Colegios de Profesores y Licenciados en Educación Física recomienda en su último Boletín la no participación en la organización y desarrollo de los juegos escolares o similares fuera del horario lectivo, como simple defensa del ejercicio docente en identidad con el resto del profesorado. Es algo que viene de lejos y que pedía el firmante (ver La Verdad 01/03/1984 y 09/07/1984) y que en cierto modo recompensa. Pero lo gracioso del caso, es que ahora, algunos de aquellos estudiantes de INEF —que tan candorosamente criticaban ese deporte escolar— estén en la cumbre de algunas organizaciones de este tipo, y se hayan rebajado a buscar el número por el número sin preocuparse de la elevación técnica de su trabajo profesional. Todos esperábamos que a la vuelta de unos años y con la “fuerza de nuestros conocimientos” pudiéramos dar un estilo nuevo a esa EF. Resulta agradable leer comentarios como los de arriba indicados del C. General, que llevan a ciertas conclusiones que deberían estar en el a priori de cualquier educador físico que se precie.

Los Juegos Escolares no son el espejo que refleja la buena EF de un centro.

Los Juegos Escolares no son una ocasión para la vanagloria de un profesor.

El profesor debe demostrar su categoría a lo largo de cada clase, de cada jornada y de cada año escolar.

Con los Juegos Escolares se cae en la fácil politización en la que sólo cuenta el número.

Hemos empezado a poner la guinda a la tarta (24 horas de no sé qué, 12 horas de no sé cuánto, “maratón popular”, etc.) Y nos hemos olvidado de la tarta: continuidad en las clases de los colegios, mayor número de horas, profesores de INEF en EGB, etc.



ten-
l e
a

Sabías Qué... (65º)

Este sabías que.... segunda parte, en este caso de los consejos para una buena nutrición cuando se está en altitud.



NUTRICION EN ALTURA

Una alimentación equilibrada es esencial para la salud y para un óptimo rendimiento. Durante tu estancia en altura no debes cambiar sustancialmente tus pautas nutricionales pero si hay que tener en cuenta algunos puntos importantes.

1. Con frecuencia durante los primeros días se experimentan algunas molestias digestivas leves que normalmente desaparecen en el transcurso de los días. Si persisten consulta al médico.
2. Durante el entrenamiento en altura hay un aumento de las pérdidas hídricas. Es importante beber cantidades adecuadas de agua, zumos o bebidas deportivas, al menos 4 litros al día
3. Las sales favorecen una correcta hidratación. En altura no es recomendable restringir el consumo de sal a no ser que exista algún problema médico que lo desaconseje.
4. La dieta debe cubrir el incremento del gasto calórico asociado a tu entrenamiento en altura. Debes aumentar la ingesta en 200-300 kcal/día.
5. Es recomendable distribuir las comidas en 5 tomas en función de tu horario de entrenamiento.
6. La base de tu alimentación deben ser los hidratos de carbono. Su ingesta permite una mejor adaptación a la altura y una mejora del rendimiento.
7. Las proteínas también juegan un papel esencial durante tu entrenamiento en altura, deben estar presentes en todas las comidas.
8. Se debe limitar en lo posible el consumo de grasas animales y utilizar esencialmente aceites vegetales.
9. Elige alimentos ricos en antioxidantes como las frutas y verduras. Vitaminas y minerales son siempre importantes pero especialmente en entrenamientos de alta intensidad o volumen.
10. Aunque lo fundamental es comer bien algunos suplementos nutricionales tienen especial indicación en altura (hierro, Vitamina C, vitamina E, etc). Consulta a un especialista y planifica las ayudas ergogénicas bajo supervisión médica.



CONGELADOS



Polígono Industrial de Ascoy
Parcela A5
Apartado de Correos 361
30530 CIEZA (Murcia)

Ranking *permanente del club:* *categoría Infantil.*

60 M. L.

José Miguel Pérez Pérez	7"8
Juan Antonio Bernal Castillo	7"8
Ignacio Egea Lucas	7"9
Francisco José López Piñera	7"9
José Ángel Martínez de Hoyos	8"1
Juani Santos Bermúdez	8"2
Inma Caballero Martínez	8"8
María Encarna Salmerón Ato	8"8
Lourdes López Piñera	8"8
Joqui Marín Bermúdez	8"8

80 M. L.

Ignacio Egea Lucas	9"9
Juan Antonio Bernal Castillo	0"0
Gines Verdejo Ruiz	0"1
Alejandro Ayuste López	0"2
Juan Francisco Molina Buendía	0"2
Juani Santos Bermúdez	0"4
Joqui Marín Bermúdez	1"1
Nieves Guardiola Quiles	1"2
Lourdes López Piñera	1"2
Carmen M. Martínez Hortelano	11"62

150 M. L.

Alejandro Ayuste López	18"9
Ignacio Egea Lucas	19"1
José Antonio Yuste Marín	19"4
José Miguel Pérez Pérez	19"6
Antonio Francisco Llamas Marín	19"6
Juani Santos Bermúdez	19"7
Verónica Camacho Martínez	20"1
Nieves Guardiola Quiles	20"7
Esther Piñera González	21"2
Manola Martínez Bermúdez	21"4

60 M. V.

Juan Antonio Bernal Castillo	9"9
Diego José Ballesteros Villegas	11"4
Antonio Pascual Rodríguez García	11"4

José Ángel Martínez de Hoyos	11"5
Jesús Turpin Aroca	11"6
Lourdes López Piñera	10"4
Gloria María Bernal Cutillas	11"3
Laura Rodríguez García	11"4
Juani Santos Bermúdez	11"5
Encarna Salmerón Ato	11"8

80 M. V.

Juan Antonio Bernal Castillo	13"0
Ignacio Egea Lucas	13"9
Jesús Turpin Aroca	14"0
Pascual Sánchez Marín	14"3
Francisco José López Piñera	14"6
Juani Santos Bermúdez	13"7
Manola Martínez Bermúdez	13"9
Lourdes López Piñera	14"4
Laura Rodríguez García	15"59
Encarna Salmerón Ato	15"4

220 M. V.

Antonio Pascual Rodríguez García	36"1
Alberto Marín Juliá	39"3
José Ángel Martínez de Hoyos	39"45
Sara Balsalobre García	38"6
Ana María Avellaneda Gómez	41"34
María Alarcón Martínez	43"1
Laura Rodríguez García	44"07
Esther Vázquez Piñera	47"73

500 M. L.

Ignacio Egea Lucas	1.11"6
Ginés Verdejo Ruiz	1.12"6
Juan Francisco Molina Buendía	1.16"7
Pascual Lucas Álvarez	1.18"0
Juan Carlos Marín García	1.20"5
Ana María Avellaneda Gómez	1.23"59
María José Marín García	1.24"1
Sonia Quijada Buendía	1.26"3
Ángela Lucas Marín	1.26"8
Clara Moreno Toledo	1.27"27

1,000 M. L.

Ignacio Núñez Martínez	2.48"0
Pascual Lucas Álvarez	2.51"5
Antonio Francisco Llamas Marín	2.51"5
Ginés Verdejo Ruiz	2.57"38
Juan Carlos Marín García	2.58"4
María José Marín García	3.12"5
Alicia Vázquez Martínez	3.12"7
Ana María Avellaneda Gómez	3.18"43
Sonia Quijada Buendía	3.19"8
Purificación López Méndez	3.20"96

1.000 OBSTÁCULOS

Antonio Francisco Llamas Marín	3.09"6
Diego López Saura	3.10"8
Ismael Santos Bernal	3.12"7
Andrés Verdejo Ruiz	3.13"3
Ignacio Núñez Martínez	3.15"3

MILLA

Jesús Morcillo García	5.33"
Rafael Bermúdez Jiménez	5.38"
David Vázquez Rodríguez	5.40"
Francisco Marín Vázquez	5.47"
Manuel Bermúdez Jiménez	5.50"1
Ana María Montiel Piñera ®	5.48"
Ángela Lucas Marín	5.58"
Ana María Avellaneda Gómez	5.58"
María Alarcón Martínez	6.04"
Clara Moreno Toledo	6.04"

2.000 M. L.

Jesús Morcillo García	6.40"98
Juan Ramos Batres	6.55"6
Fernando Lucas Ruiz	6.57"86
Francisco Gómez Aroca	7.03"0
Juan López Vidal	7.05"1
Alicia Vázquez Martínez	7.05"3
Ana María Montiel Piñera	7.22"66
Josefina López Moreno	7.28"0

Cerrado a 31 de Diciembre de 2.017. ® = RÉCORD REGIONAL · Re = RÉCORD NACIONAL. En negrita las nuevas o modificadas desde la vez anterior.



TABLEROS ANDRÉS

Polígono de Ascoy, Km. 1'500 - 30530 CIEZA (Murcia)
Teléfono 968 76 18 65 - Fax 968455173

Patricia Molina Moreno 7.29"6
Nieves Aroca García 7.31"2

3.000 M. L.

Antonio Francisco Llamas Marín® 9.29"8
Ignacio Núñez Martínez 9.38"8
Ginés Verdejo Ruiz 9.47"3
Carlos Morote Salmerón 9.56"7
Javier Miralles Carrillo 9.58"8
Ana María Montiel Piñera 11.04"84
Alicia Vázquez Martínez 11.16"6
María José Marín García 11.22"4
Nieves Aroca García 11.53"0
Elena Lucas Martínez 11.55"8

ALTURA

Juan Antonio Bernal Castillo 1.62 m.
Francisco José López Piñera 1.60 m.
Ignacio Egea Lucas 1.54 m.
José Luis Morcillo Hita 1.53 m.
Ginés Verdejo Ruiz 1.52 m.
Lourdes López Piñera 1.40 m.
Juani Santos Bermúdez 1.37 m.
Ana Belén Fernández López 1.34 m.
Nieves Aroca García 1.32 m.
Inma Caballero Martínez 1.30 m.

LONGITUD

Juan Antonio Bernal Castillo 5.55 m.
Ignacio Egea Lucas 5.49 m.
Francisco José López Piñera 5.48 m.
Pascual Sánchez Marín 5.28 m.
Ginés Verdejo Ruiz 5.15 m.
Juani Santos Bermúdez 5.08 m.
Manola Martínez Bermúdez 4.76 m.
Lourdes López Piñera 4.74 m.
Laura Rodríguez García 4.20 m.
Gloria María Bernal Cutillas 4.20 m.

PÉRTIGA

Juan Antonio Bernal Castillo 2.30 m.
Carlos Gómez Aroca 2.20 m.
Francisco José López Villalba 2.10 m.

TRIPLE

Francisco José López Villalba 11.01 m.

Ignacio Egea Lucas 10.81 m.
Francisco José López Piñera 10.81 m.
David Ato Ruiz 10.40 m.
José Manuel Ramos Sánchez 9.85 m.
Laura Rodríguez García 7.98 m.
Evelina Koulechova 7.91 m.
Marta Marín Guardiola 7.14 m.

JABALINA

Ignacio Egea Lucas 36.90 m.
Alejandro Lucas Ruiz 31.97 m.
Javier Miralles Carrillo 30.16 m.
Francisco José López Piñera 27.80 m.
Gabriel Sánchez Morote 26.74 m.
Laura Rodríguez García 23.26 m.
Lourdes López Piñera 22.12 m.
Fabiola Guardiola López 19.32 m.
Pilar Núñez Martínez 18.98 m.
Marta Marín Guardiola 17.09 m.

PESO

Jesús Turpín Aroca 10.84 m.
Francisco José López Villalba 10.54 m.
Diego José Ballesteros Villegas 10.20 m.
Diego David García Morcillo 10.04 m.
Francisco José López Piñera 9.99 m.
Lourdes López Piñera 10.09 m.
Pilar Núñez Martínez 8.89 m.
Gloria María Bernal Cutillas 8.56 m.
Juani Santos Bermúdez 8.40 m.
Ana Belén Fernández López 8.25 m.

DISCO

Jesús Turpín Aroca 35.28 m.
Manuel Morcillo Martínez 30.13 m.
Ignacio Egea Lucas 28.30 m.
Francisco José López Piñera 24.44 m.
Juan Antonio Bernal Castillo 23.92 m.
Laura Rodríguez García 21.51 m.
Lourdes López Piñera 21.10 m.
Manola Martínez Bermúdez 19.50 m.
María José Oliver Muñoz 18.30 m.
Fabiola Guardiola López 17.62 m.

MARTILLO

David Marín García 21.42 m.
Laura Villegas Marín 21.46 m.

2 KM. MARCHA

Carmen Bleda Lucas (05)® 10.12"85
Carmen Bleda Lucas (05)® 10.26"
Alexis Salmerón Moreno (05) 10.57"19

3 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo® 13.40"8
Manuel Bermúdez Jiménez 14.41"6
José Molina Riquelme 15.13"0
Borja Pérez Pardos 15.20"04
Iván García García 15.44"2
Melisa Sánchez Bermejo® 15.07"4
Sara Balsalobre García 15.11"4
Carmen Bleda Lucas (05) 15.31"83
Davinia Ferrer Moreno 15.35"18c
Arancha Bernal Toledo 15.37"

5 KM. MARCHA

Benjamín Sánchez Bermejo® 24.46"5
Manuel Bermúdez Jiménez Re 25.03"79
José Molina Riquelme 26.06"0
Carlos Morote Salmerón 28.51"0
Andrés Verdejo Ruiz 28.54"0
Sara Balsalobre García® 25.45"1
Melisa Sánchez Bermejo 26.22"40
Davinia Ferrer Moreno 26.32"9
Eva Carrillo Ruiz 27.49"0
Silvia Ortiz Ortega 28.33"4

TETRATHLON

Juan Antonio Bernal Castillo 1.951 p.
Francisco José López Piñera 1.873 p.
José Luis Morcillo Hita 1.643 p.
Pascual Sánchez Marín 1.592 p.
José Manuel Ramos Sánchez 1.552 p.
Juani Santos Bermúdez 1.882 p.
Manola Martínez Bermúdez 1.691 p.
Lourdes López Piñera 1.661 p.
Laura Rodríguez García 1.495 p.
Gloria María Bernal Cutillas 1.365 p.

4x80

Pérez-Miralles-Piñera-Villalba 42"2
Oliver-Juani-Joqui-Esther 43"9

Noticias de Prensa

Treinta y seis años al pie del cañón

Premiados durante la cena 36 aniversario del UCAM Athleo Cieza

CLR/T.M. 15-10-17

Casi un centenar de simpatizantes, padres y atletas del UCAM Athleo Cieza se dieron cita este sábado en un conocido restaurante ciezano para celebrar, como ya es costumbre en una cena gala, el 36 aniversario del club de atletismo local.



Entre los asistentes se encontraban, además del presidente del UCAM Athleo Cieza, José Antonio Carrillo; el máximo responsable del atletismo regional, Juan Manuel Molina; y el ciezano Antonio Semitiel, en representación de la UCAM, principal patrocinador del club.

Como ya es costumbre, durante la cena se entregaron los premios a los mejores atletas de base de la temporada que este año han recaído en el benjamín Álvaro Moreno, la alevín Rocío Moreno y el infantil Alexis Salmerón, que recogieron sus galardones de manos de los internacionales Amanda Cano, Benjamín Sánchez y Manuel Bermúdez.

Igualmente, el club quiso nombrar socio ejemplar del año a Pascual Lucas, por su larga trayectoria trabajando por el colectivo deportivo ciezano. Además, Carrillo entregó a José Marín el escudo de plata del club por "estar ahí cada vez que lo hemos llamado, y siempre de forma desinteresada".

La cena concluyó con unas palabras del presidente del UCAM Athleo, José Antonio Carrillo, en las que anunciaba que en la próxima asamblea a celebrar a primeros de año no se presentará a la reelección como presidente, "después de muchos años al frente del club, lo he pensado fríamente y presentaré mi dimisión irrevocable".

El UCAM Athleo Cieza brilla en el Gran Premio de Nerja

Alicia Vázquez vence en la prueba de 5 kilómetros júnior, donde su hermana Irene es segunda en la clasificación.

José Bermúdez.10.2017 – LA OPINION.



El Athleo Cieza regresó a una de las pruebas con más tradición del calendario de marcha a nivel nacional, que se celebra en la localidad malagueña de Nerja desde hace treinta y tres años.

El club espartero se desplazó con un total de diez atletas, que lograron estos resultados: Erika Salmerón, quinta en 3 kilómetros cadete y Silvia García, sexta; Valeria Sánchez, tercera en 2 kilómetros alevín y Rocío Moreno, sexta; Daniel López, cuarto en 5 kilómetros absolutos; Carmen Bleda y Alexis Salmerón, séptimos en 3 kilómetros infantil; y Alicia Vázquez, campeona, e Irene Vázquez, segunda, en 5 kilómetros júnior.

08/11/2017 The point of view of the coach (by José Antonio Carrillo - ESP)

MARCHA DEL MUNDO – ITALIA

También en el Seminario sobre el juicio de la marcha celebrado en Madrid el pasado fin de semana, publicamos hoy en la sección "Técnicas, reglas y conferencias" -> sub-sección "Conferencias" la presentación de José Antonio Carrillo (ESP) entrenador de Miguel Ángel López.



José Antonio Carrillo es uno de los históricos entrenadores españoles que en el pasado también entrenó a Juan Manuel Molina.

Su presentación va desde lo que los entrenadores mundiales más importantes llaman la "buena marcha", y también contiene algunas sugerencias para los jueces.

Manuel Bermúdez segundo en Guadix

El extremeño Iván Pajuelo (Mislata), seguido del ciezano de UCAM Athleo Manuel Bermúdez, logró la victoria en el 32º Gran Premio Internacional de Marcha Ciudad de Guadix (Granada) – Memorial Manuel Alcalde, en el que participaron cuatrocientos atletas. Pajuelo logró la victoria en la competición masculina al completar los cinco kilómetros de recorrido en un gran tiempo de veinte minutos y cuatro segundos. Bermúdez cedió 26 segundos.

Noticias de Prensa

UN GRUPO DE USUARIOS REIVINDICAN “EL ARREGLO DE LA PISTA DE ATLETISMO”



Crónicas de Siyâsa 9 noviembre 2017

Ayer tuvo lugar un correcales reivindicativo, por parte de un grupo de usuarios de la pista de atletismo, para solicitar “el cumplimiento de la moción aprobada en 2016 por la que se llevarían a cabo los arreglos pertinentes en la pista”

En la tarde de ayer un grupo de usuario de la pista de atletismo realizó un correcales, desde la Plaza de España hasta el Polideportivo Mariano Rojas, para, de esta manera, **comenzar los actos reivindicativos que tienen previstos en su afán por conseguir “el arreglo de la pista de atletismo”**, porque **“no queremos que quede en el olvido la moción que se aprobó en septiembre del 2016**, que constaba de 15 puntos y donde los dos más importantes eran: la creación de cunetas y drenajes para evitar la inundación de la pista de atletismo cuando se producen fuertes lluvias y la sustitución del material sintético que se encuentra bacheado y desconchado”, afirman.

En este sentido, “amigos, atletas, familiares, usuarios de la pista y miembros del club UCAM-Athleo nos dimos cita en esta instalación deportiva para **reivindicar su arreglo y que se mejore el estado lamentable en el que se encuentra**”, expresa este grupo de usuarios.

Asimismo, **cada primer miércoles de mes, “nos volveremos a concentrar en la pista de atletismo y asistiremos al Pleno Municipal** para recordarle a nuestros políticos sus promesas, ya que hace ya 14 meses toda la Corporación Municipal aprobó el arreglo de la pista”.

Por ello, **tienen pensado llevar a cabo numerosos actos de protesta deportiva**, tales como ‘Las 24 horas Corre por tu pista de Atletismo’. Además, pretenden **entrevistarse con el presidente de la Comunidad Autónoma, Fernando López Miras**. “Porque ante el silencio de nuestros políticos es el momento de actuar ya que vivimos la mejor etapa de atletismo local y la pista de Atletismo se necesita para poder competir ya”.

La Federación murciana distinguirá al entrenador José Antonio Carrillo

24 de noviembre de 2017

El ciezano José Antonio Carrillo será galardonado como mejor entrenador en la VI Gala de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia. Igualmente serán reconocidos todos los atletas que han sido internacionales en distintas categorías durante la pasada temporada como los miembros del Club Ucam Athleo Cieza Benjamín Sánchez, Manuel Bermúdez, Amanda Cano. De igual manera lo serán medallistas nacionales como Melisa Sánchez; Irene y Alicia Vázquez y María Alarcón y que batieron récords regionales como Ana María Avellaneda ó Carmen Bleda.



Dicha entrega de galardones, que se llevará a cabo el viernes 1 de diciembre en el restaurante El Atardecer de Alcantarilla, distinguirá a los mejores de la temporada atlética a nivel autonómico, entre ellos Úrsula Ruiz y Miguel Ángel López, informan fuentes de la Federación murciana.



José Antonio Carrillo: «Por instalaciones deportivas con futuro»

DIONI GARCIA LA OPINION 31-12-17

José Antonio Carrillo Morales, ciezano de pro y elegido en varias ocasiones mejor entrenador de atletismo de nuestro país, tiene bajo su tutela a una pléyade de deportistas donde sobresale un campeón del mundo,

Miguel Ángel López Nicolás, y otros que en un futuro muy próximo alcanzarán la cima. Nacido el 27 de noviembre de 1956, este licenciado en Medicina decidió en su juventud guiarse por su pasión, el deporte, sacrificando una profesión que le habría dado una estabilidad económica. Pero Carrillo, procesionista, amante de su tierra, se lanzó a la aventura y terminó creando una escuela que se ha convertido en referente internacional. Atrás deja un 2017 de mucho trabajo, sembrando para el futuro, porque en el atletismo los éxitos duran un santiamén y vuelan tan rápido como las campanadas de las uvas de fin de año.

Carrillo sabe que es un hombre incómodo, es más, lo tiene asumido porque entre sus innumerables virtudes está no morderse la lengua. Por ello, cuando se le sugiere que exprese un deseo para 2018, no duda en mirar a los responsables públicos del deporte: «Me gustaría que cuando se vaya a hacer una instalación deportiva se piense en el mantenimiento, se cuente con los técnicos y se haga pensando en el futuro, no en algo que dure poco tiempo y que solo sea fruto del deseo del político de turno que quiere salir del paso», proclama, para puntualizar que «necesitamos instalaciones para nuestros deportistas con plan de futuro tanto en el uso como en el mantenimiento».

El ejemplo lo tiene en su propia localidad, donde la pista de atletismo lleva años sin poder albergar una competición oficial por culpa de una mala planificación: «Cuando la inauguraron en el año 2000, no pensaron qué material era el que mejor pegaba para una ciudad como la nuestra, donde hay poco personal para llevar el mantenimiento. Cuando nos fuimos a dar cuenta estaban colocando uno de alta competición, que necesita un alto grado de mantenimiento y mil cosas más. En 2009 estaba destrozada y desde entonces no podemos hacer competiciones. Ahora va a costar arreglarla como si hicieras una nueva», explica. Y el entrenador ciezano, un hombre que siempre ha tenido visión de futuro, también advierte de un problema presente con duras consecuencias para el futuro: «Las famosas Leyes del Deporte de las distintas autonomías se están convirtiendo en un problema. La Federación Española de Atletismo tiene que atender a la élite, y las autonomías y los ayuntamientos apoyan a las bases, pero también deben ayudar a esa gente que está en medio, donde hay un vacío que no se contempla. Han creado leyes de incompatibilidades que impiden que un deportista que ha recibido una beca de 500 euros de un Ayuntamiento no pueda conseguir nada más de otra institución. Si estuviéramos hablando de cinco o seis mil euros... Por eso pido que los políticos se pongan las pilas y que hagan las cosas con sensatez», concluye.



Prorestauración pista atletismo de Cieza



Bienvenida 2018 desde el pico de la Atalaya



HOSTELCIEZA

- Productos químicos industriales.
- Papel, loza, cristal y menaje.
- Decoración de salones para celebraciones.

Paraje de Ascoy, Avda. de los Pinos, 11 - CIEZA (Murcia)
Telf. 968 760 068 - Fax 968 762 819
hostelcieza@hotmail.com

