

LA NOTICIA

Esta primera ventana se inicia para ofrecer “cierto tiempo”.

Una opinión alrededor del deporte, de nuestro deporte.

Siguiendo la imagen de la viñeta, posiblemente en la mayoría de las ocasiones se abrirán más interrogantes respecto a lo que pueda ser mi punto de vista o de otros. Siempre sabremos cual es la fuente de la información. También pretendo nos llegue

información de todas las personas que tengan cosas interesantes que aportar.

Es verdad que no vamos a tener debates respecto a lo que se lea –al menos por este medio- pero estaremos siempre en buena disposición de aprender de nuestros errores.



En nuestra Web, se puede conocer parte de la historia del Club Maratón Rioja. Todos los que hemos formado la historia de este Club y los que seguimos en él hemos contribuido a su madurez. No obstante, y como pasa en todos los colectivos, siempre unos pocos fueron los que pusieron mucho más. Quiero destacar a 4 personas:



LUIS ARCE: Corredor, Cofundador del Club, Vicepresidente y Presidente en los primeros años. En la actualidad es directivo del Club.

PEPE RUANO: Durante el tiempo que ejerció como secretario, fue el que más trabajaba, realizando sus funciones con muchísima eficacia y corazón... de todo esto ha dejado huella.

CARLOS GIL DÍEZ: Clave en la puesta en marcha y consolidación de la carrera ENTREVIÑEDOS y la MEDIA DEL CAMINO, pilares externos en organización y divulgación del atletismo en La Rioja.

MARCELINA HERNAIZ: Su rendimiento atlético y sus cualidades personales han sido para el Club Maratón la mejor tarjeta de presentación.

LA ENTREVISTA

LUIS ARCE RUIZ:

P: Primer presidente y cofundador, ¿en qué fecha?:

R: noviembre de 1997, Fernando Frade
Presidente y yo Vicepresidente. En el 98



yo pasé a ser el presidente.

P: ¿Te gusta el lanzamiento de martillo?: R: Sí que me gusta el lanzamiento de martillo, sobre todo si lanza Berta Castell, campeona de España en 15 ocasiones.

P: ¿Cómo te imaginas el cielo en la tierra?: R: Viento en la cara en una mañana de primavera corriendo en un bosque, pienso que lo más parecido al paraíso en esta tierra es estar en paz con uno mismo y con los demás.

P: ¿Donde te gustaría haber nacido?: R: La Rioja no es mal sitio.

P: ¿Tu mejor político de siempre?: R: Cualquiera de la transición.

P: ¿Tu peor recuerdo de una carrera?: R: Ninguno.

P: ¿Tu mejor recuerdo de una carrera?: R: El 3h 12m. de la Maratón de San Sebastián. Y la maratón de NY.

P: ¿Cualquier tiempo pasado fue mejor?: R: No, para atrás ni para coger impulso.

P: ¿En que dos cosas el hombre es superior a la mujer?: R: Ni en dos ni en ninguna, creo que los hombres no son superiores a las mujeres en ningún aspecto.

P: De volver a nacer, ¿hombre o mujer?: R: ¿mujer u hombre?, ¿yo que sé?, lo que tocara, que conste que estoy feliz como estoy.

P: ¿El Club Maratón se parece al que fue?, ¿mejor o peor?: R: Creo que, manteniendo la filosofía inicial de corredores populares, se está intentando dar al Club un tamiz de equipo con una mayor participación en carreras federadas, cosa positiva si se compaginan los dos aspectos. No hay que tener ningún miedo al futuro, ni mejores ni peores, simplemente diferentes.

P: ¿Cuál es el deporte más dura para ti?: R: Ciclismo, atletismo, triatlón.

P: ¿Por qué corres? R: Por salud, por filosofía de vida.

SECCIÓN TÉCNICA.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

1. De unidad y totalidad.
2. De intensidad, adaptación y sobrecarga
3. De progresión
4. De continuidad
5. De multilateralidad o acción mutua de las características motrices
6. De especificidad
7. De transferencia
8. De los retornos en disminución

9. De la eficacia
10. De la estimulación voluntaria
11. De la individualización.

1.1: El entrenamiento está considerado como un todo único que repercute en la persona en su totalidad. (Ozolín) resalta el entrenamiento total y (Matveyev) ^{ve} el principio de totalidad como algo a aplicar a cualquier tipo de educación. La totalidad referida a todo el proceso de entrenamiento necesita ser concretada.

El principio de “unidad” se refiere fundamentalmente a la persona y al trabajo que ésta realiza, considerándola como una única unidad psico-biológica. Las mismas cargas de entrenamiento pueden dar distintas respuestas según los sujetos.

EL RINCÓN DEL PENSAMIENTO:

La rendimiento físico, orgánico y psicológico en un momento dado, es el resultado de lo realizado 3 minutos antes, una hora antes, veinticuatro horas antes, la semana anterior y los últimos años. Además, la guinda del rendimiento la pone lo que heredamos y hacemos desde el nacimiento. (o.c)