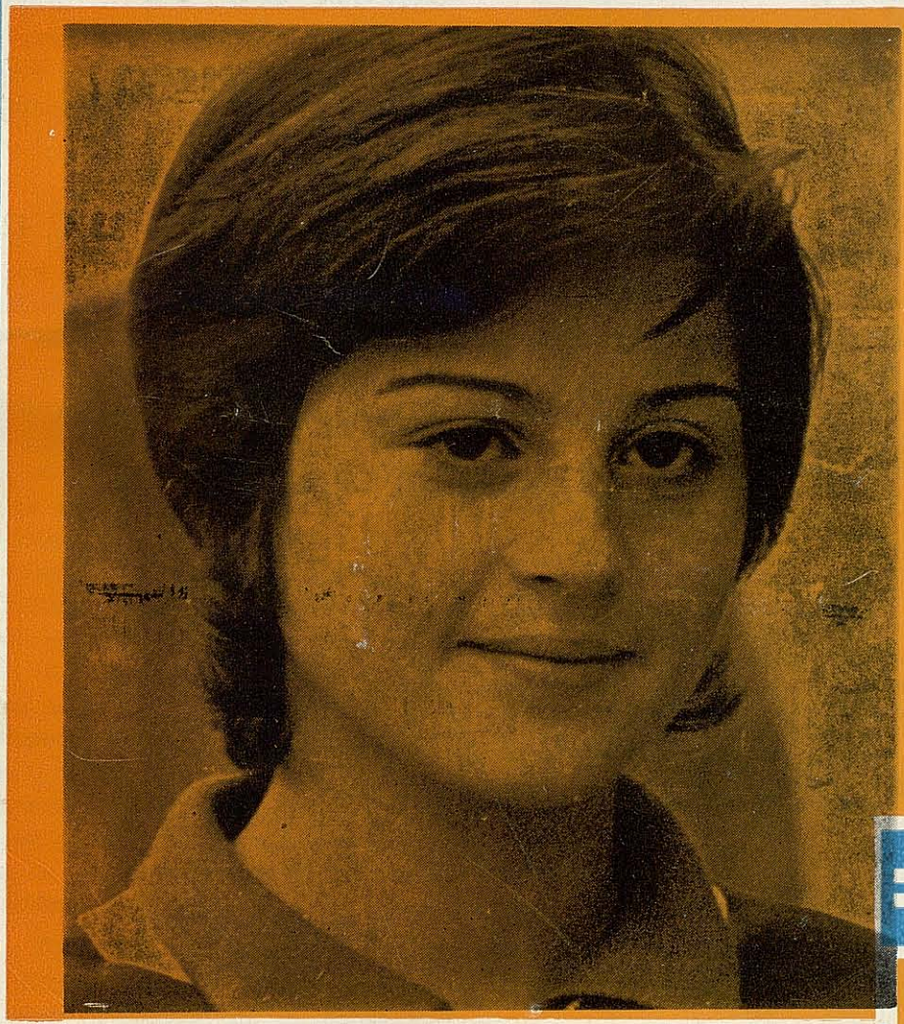
# LERIDA SPRINT

LERIDA, SEPTIEMBRE 1973

## PEPA CALVET

INTERNACIONAL JUNIOR



## 2 leridanos campeones de ESPAÑA

Tres figuras del deporte leridano, se asoman a ésta primera página de LERIDA SPRINT. Desde Pepa Calvet, internacional junior de Baloncesto, pasando por Mercedes Aniz, campeona nacional juvenil de 400 metros libres natación, y Martín Nuñez, que ésta temporada ha logrado los títulos de 1.500 metros obstáculos y 3.000 metros lisos escolares, y 5.000 metros junior.

(Fotos Gomez Vidal)

JUNTA PROVINCIAL de EDUCACION FISICA Y DEPORTES

## L'Assicuratrice Italiana

CRESA S. A.

Agencia General para Lérida y Provincia

Queda a disposición de sus clientes y amigos para estudiar, aconsejar y resolver cualquier problema de cobertura de riesgos.

**Avda. Blondel, 29, 1.º** **Teléfono 22 10 91**

**LERIDA**

GESTORIA ADMINISTRATIVA

## ESPIN

**Avda. Blondel, 98, 1.º**

**Telfs. 22 20 21 y 22 05 31**

**LERIDA**

## CAFETERIA - BAR
## SALON DE TE

¡Cítese en NELSON!

Pl. Ricardo Viñes, 5 Teléf. 23 42 42

**LERIDA**

# PRODUCTOS LACTEOS

# El Castillo

**Fábricas en:**

MOLLERUSA (Lérida)
Granja Castelló, S. A.

LEON
LENOSA
Crtra. Trobajo del Cerecedo

# EL DEPORTE ESCUELA de VIRTUDES

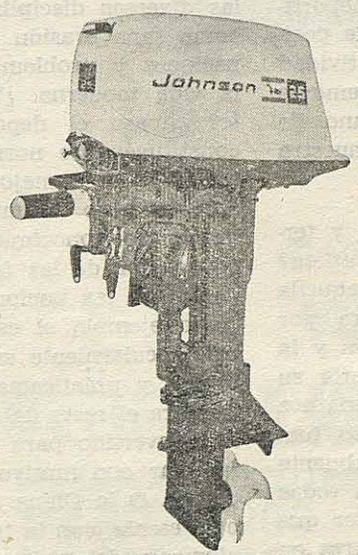
Por el
Excmo. Sr. Don
*José Aparicio Calvo Rubio*
*Gobernador Civil de Lérida*

La formulación de Juvenal no ha sido superada: *"mens sana in corpore sano"*. Sujetar el cuerpo al alma es formación integral. El deporte contribuye a ella porque es escuela de vida noble, disciplina aceptada, actitud esforzada y serena, sana emulación, solidaridad con el compañero, y respeto de las "reglas del juego" y de los fueros del antagonista. Desde los anales de la pedagogía moderna —Tomás Arnold, Coubertin...— así se ha entendido y así es. Por eso nuestra Ley General de Educación Física lo considera como escuela de virtudes y parte indispensable en la educación completa de la persona. En tiempos en que preocupa a los sociólogos la alienación y la deshumanización el deporte es un rico venero de realización personal y social.

Todo lo que contribuya a su difusión y análisis merece plácemes. Como Presidente de la Junta Provincial de Educación Física y Deportes me congratulo con el nacimiento de *"LERIDA SPRINT"* y espero rinda frutos en beneficio del deporte leridano.


**JOHNSON**

**EL ARISTOCRATA DE LOS FUERA BORDA**




Hay un Johnson para cada necesidad, o para decrlo mejor, para cada aficionado. Desde el 2 CV hasta el 135 CV. Desde el que se toma la captura de un pez como un asunto de lo más serio, pasando por el que goza oyendo el susurro del viento en las velas, o quien exige una puesta a punto y un funcionamiento perfecto, para terminar con aquellos que al hacer esquí acuático se asemejan a ángeles voladores.

Para todos y cada uno de ellos hay un Johnson específico.

A escoger entre el 2, 4, 6, 9'5, 20, 25, 40; 50; 65; 86; 115 y 135 CV.

Confíe en Johnson.

**JOHNSON**
le lleva y le trae a puerto

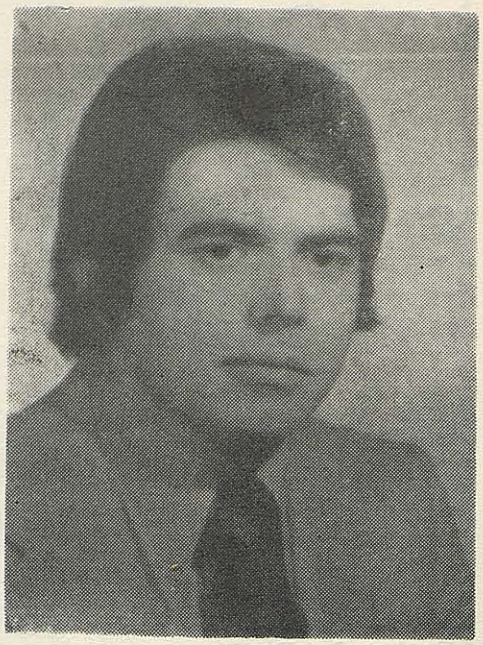
Nombre: _____
Dirección _____
Población: _____
Tipo de motor: _____
Solicite información y catálogo enviando este cupón a:

**TALLERES NOGUERA**

**Paher Casanovas, 5**
**Tel. 23 25 63 - 23 55 26**
**LERIDA**

# LERIDA SPRINT

## HORA O



Si el constante incremento y perfeccionamiento de los medios de comunicación ha coadyuvado significativamente al desarrollo de los pueblos, dicho sea ello en sus más amplias vertientes, justo es reconocer que el mundo del deporte viene teniendo en los medios de difusión un fenomenal vehículo para su expansión, —emoción, pasión, controversia—, no solo desde el punto de vista estrictamente noticiable sino también desde otro aspecto, quizá no tan masivo pero no menos importante, como es el del estudio del fenómeno deportivo, con la inmensa gama de posibilidades que ofrece esta actividad física, calificada unánimemente por los estudiosos como uno de los grandes «booms» de nuestra hora.

¿Pero el deporte empieza y termina con el esfuerzo del atleta? ¿El deporte es solamente aquella constante lucha del hombre por vencer su propia limitación y la oposición que pueda ofrecerle su adversario? ¿Podemos quedarnos satisfechos con un concepto funcional del deporte? Personalmente contestaría negativamente a todas estas preguntas, por entender que la palabra DEPORTE encierra en su seno tal cantidad y calidad de valores positivos que me parecería una negligencia calificarlo como de mera actividad física. El deporte es sacrificio; el deporte es renunciación; el deporte es una de las mejores escuelas para la formación integral del individuo; es respeto, es educación; es ascetismo; es valor, es fortaleza de cuerpo y alma; es en definitiva un compendio de perfección. En el aspecto social deporte es expresión del nivel cultural y económico de los pueblos; no olvidemos que el incremento de la actividad deportiva a todos niveles es tangible consecuencia del auge de la «sociedad del ocio» que día a día dedica más tiempo a la práctica de las diversas disciplinas deportivas como sana evasión de las preocupaciones y problemas propios de la vida moderna. ¿Y políticamente? ¿Acaso el deporte no viene constituyéndose normal y corrientemente en inmejorable embajador; en nexo de unión; en fuente de mutuo conocimiento; en descongelador de las frígidas relaciones entre las naciones? Tomemos como ejemplo el caso del Japón, país secularmente encerrado en sí mismo y prácticamente desconocido para el resto del mundo que se ha convertido para todos en algo familiar con motivo de las Olimpiadas. O la China continental, en otra escala, con la tan manida «diplomacia del ping-pong».

Todas estas consideraciones y otras muchas que por razón del espacio debo dejarme forzosamente en el tintero, pero que están en la mente de todos, merecen respeto, atención y estudio. No olvidemos que de entre cuantos forman nuestra espléndida juventud han de salir los dirigentes del mañana, hombres que tendrán en sus manos y en su inteligencia la responsabilidad de graves decisiones, el bienestar de sus compatriotas, la seguridad y la paz social, y cuyos hombres precisan junto a la adecuada e imprescindible formación humanística y técnica, una equilibrada preparación física y mental, asignaturas que se aprenden, sin lugar a dudas, en esta gran Aula que es el mundo del deporte.

Esta gran tarea de formación, cuya importancia está unánimemente e indiscutidamente reconocida y aplicada, puede compararse —valga el ejemplo— a un gigantesco órgano, provisto de infinidad de registros, todos los cuales deben accionarse adecuadamente si se quiere obtener una perfección armónica. Es preciso contar con la materia prima, afortunadamente garantizada; son precisas instalaciones deportivas adecuadas para que esta multitud de deportistas tenga amplio cauce de desarrollo; es menester la colaboración oficial y privada en todos los sectores y sin reservas; son necesarias ideas para evitar estancamientos, que equivalen a retrocesos. la misma dinámica del deporte —los records son continuamente superados— así lo exige. En esta labor estamos todos llamados a coope-

rar, conscientes de su gran importancia y de sus favorables efectos sobre el individuo.

Para contribuir —bien que sea en pequeña parte— a hacer realidad este ideario, la Delegación Provincial de Deportes, consciente de su responsabilidad como organismo rector del deporte provincial, se ha creído en la necesidad de contar con un instrumento de comunicación y difusión directo, profundo y al tiempo sencillo, que dé cabida, en el calor de sus páginas, a la viva inquietud de los hombres que aman el deporte; que acoja la idea constructiva; la opinión enterada; la noticia deportiva y más aún su comentario objetivo; la glosa de los triunfadores; el respeto y la consideración hacia esta cada día más nutrida legión de deportistas que dan fe de la realidad social del deporte; el estudio sereno, serio, honrado y eficaz de los problemas que tenemos planteados, como sólida base de partida para obtener su solución.

A toda acción corresponde una reacción. A la acción de la aparición de nuestra revista **LERIDA SPRINT** corresponde la inmediata reacción de agradecimiento, emocionado ciertamente, a la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes en la persona del Delegado Nacional Excmo. Sr. don Juan Gich Bech de Careda por su apoyo y aliento; al Excmo. Sr. Gobernador Civil y Jefe Provincial del Movimiento D. José Aparicio Calvo Rubio, Presidente de la Junta Provincial de Educación Física y Deportes por su inestimable colaboración y esencialmente por la constante preocupación que demuestra por todo cuanto concierne al mundo del deporte; a los Profesionales leridanos de Periodismo y Radiodifusión por su periodística y técnica aportación, sin la cual dificilmente podríamos llevar adelante nuestro proyecto; a la Asociación de la Prensa de Lérida; al Gabinete de Prensa de la Delegación Provincial de Deportes especialmente creado para asumir la responsabilidad de esta publicación, a todos cuyos miembros quiero agradecer su lealtad, esfuerzo y plena confianza en los principios que han motivado la edición de este Boletín; a la Comisión Permanente, al Pleno; a Jefatura Provincial del Movimiento; a la Delegación Provincial de Información y Turismo; a todos los que en alguna u otra forma colaboran con nosotros y finalmente, en forma muy especial, a las Casas y Firmas comerciales que con su aportación económica han posibilitado la edición.

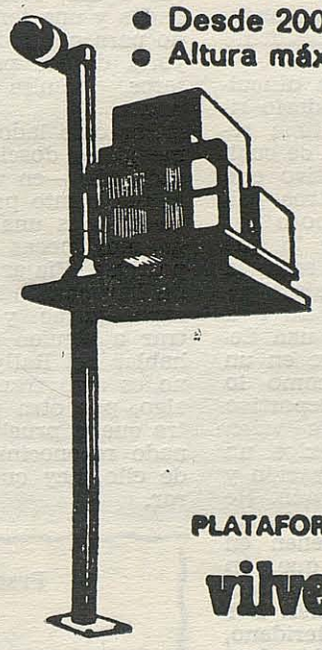
Termino ya pidiendo, rogando, la colaboración de cuantos tengan algo que decir en deporte. Escritos, ideas, inquietudes, preocupación con respecto a una mayor y mejor expansión del deporte, serán bien recibidas.

Lérida, septiembre de mil novecientos setenta y tres.

**Jaime REGANY**
**Delegado Provincial de Deportes**


montacargas
sin guías

- Sin obra civil
- Desde 200 a 40.000 Kg.
- Altura máxima: 8,5m.



PLATAFORMA ELEVADORA
vilver cadet

BOETTICHER Y NAVARRO, S. A.
DELEGACION CATALUNA
av. meridiana, 296
tels. 3400000 / 58 barcelona

# La décima edición del Rallye Noguera Pallaresa una nueva demostración de su consolidación

Obligada es la circunstancia. Casi no podía presentarse mejor. Lo cierto, en cualquier caso, es que hacer un hueco para una prueba de la dimensión del Rallye Noguera Pallaresa parecía en este primer número del ejemplar de «Lérida Sprint» un ineludible compromiso. Con él queremos cumplir.

Quienes, de algún modo, han seguido la trayectoria de este singular acontecimiento deportivo, con eje esenciall en torno al piragüismo de aguas bravas, especialidad que alcanzó la categoría de olímpica en los pasados Juegos de Munich, saben perfectamente las vicisitudes y dificultades que ha tenido que salvar la organización para consolidar el reconocido prestigio internacional de la prueba. Pero es necesario recalcar además que junto al handicap de los numerosos problemas que la Federación Leridana ha venido salvando, bajo la batuta de su presidente señor Biosca Tomás, ha habido que contar siempre con la dificultad de mantener un calendario riguroso, siempre en la última semana de julio, por encima de cualquier otro hecho competitivo que pudiera presentarse en otros países. Hay que conocer un poco por dentro el canoe-kayac y lo que representa este fenómeno entre la juventud de numerosos paises para comprender cuanto se exige a cualquier organización de una Semana Piragüítica que entre en un calendario internacional como lo es el Rallye Turístico Deportivo del Noguera Pallaresa. No valen las improvisaciones. Se exige un nivel técnico en la Organización y los jueces fuera de lo común. He visto como se valora una buena organización y como se tienen en cuenta todos los detalles que, en principio, puedan parecerles a muchos simplemente marginales. Por ello al analizar el Rallye leridano, al llegar a su décima edición hay que hacerlo, por encima de todo, con un gran respeto y hasta una profunda dexigencia cara a las metas que en el futuro se ha impuesto.

## CONSOLIDACION

Empezar a organizar una prueba es muy fácil. Llegar a consolidarla es lo realmente difícil. El Rallye del Noguera Pallaresa ha superado este problema. En diez ediciones ha demostrado suficiente madurez como para empezar una nueva etapa que le lleve a mayores metas. ¿Un futuro Campeonato del Mundo de Piragüismo en Aguas Bravas en el Noguera Pallaresa? Esta petición se hizo en la última reunión de delegados de los equipos participantes. ¿Razones? Se cree en la organización española y se considera, esto es también muy importante al Río Noguera Pallaresa como un río realmente excepcional. Hay que añadir que, verdaderamente, lo es. He conocido este verano algunos catalogados entre los mejores de Europa, en los países balcánicos y difícilmente puede encontrarse alguno que tenga las características del leridano. Existen, verdaderamente, buenos tramos para aguas bravas, pero no en tanta longitud como en el Pallaresa que, además, tiene la ventaja de la pureza de sus aguas, todavía no contaminanadas y una temperatura que siendo para nosotros, fría, para la mayoría de los participantes extranjeros, resulta excepcionalmente buena.

Por otro lado conseguir un promedio de doscientos participantes cada año —en un elevadísimo tanto por ciento procedentes de otros países— es una hazaña al alcance de muy pocas organizaciones deportivas. Viajar a cualquier punto de Europa donde exista un club de canoe-kayac y pretender encontrar a alguien que no haya oido hablar del Rallye y del río leridano es algo francamente difícil. Es algo, por otra parte, que demuestra que la prueba tiene un bien ganado reconocimiento que, a pesar de ello, hay que tratar de mejorar.

## MAYOR PROYECCION

En efecto. El Rallye podría seguir como hasta el momento y justificaría plenamente su creación. Pero cuando se ha demostrado que con lo que ahora se ofrece y las cualidades del río, acuden año a año tantos amantes del canoe-kayac, hay que pensar en una mayor ambición. De una parte en el futuro la organización de los Campeonatos del Mundo; de la otra, mejorar el Rallye en todo aquello que pueda darle una mayor categoría. Uno entiende que cuando se concluya el proyecto del nuevo camping y Escuela Nacional de Piragüismo, con lo que existirá un lugar idóneo para establecer un mejor «acuartelamiento» de los palistas, que dispondrán de toda clase de servicios, incluido el técnico, todo ello será factible. También habrá que mejorar, ampliando la colaboración de personas competentes, la organización y, desde luego, responsabilizar mucho más a Sort y su comarca y conseguir una mejor difusión en la prensa nacional. Todo esto lo merece el Rallye Noguera Pallaresa que, esto no debe olvidarse, es la prueba que mayor número de participación extranjera tiene en estos momentos nuestro país. El piragüismo de aguas bravas es un deporte en auge, que está alcanzando gran popularidad en toda Europa. Hay que aprovechar este «boom» y pensar no sólo en el Rallye sino en su proyección para un mayor número de pruebas durante la temporada.

**César LOPEZ**

Practique su deporte favorito con equipajes de

Casa Ricart

Fútbol — Tenis — Atletismo — Baloncesto
Esquí — Balonmano — Tenis Mesa — Pesca

GRAN SURTIDO EN CHANDALS
COLEGIAL Y TROFEOS

Avda. Caudillo, 13 LERIDA Teléfono 23 67 21

así se escribe la historia

# Hoy: El Fútbol

**Por Carmelo MONCAYO**

**Los primeros indicios que tenemos del fútbol en Lérida, se remontan al año 1.910, cuando por motivos de trabajo fue destinado a nuestra Ciudad, un empleado de la Sociedad «Porcar y Tió» de Barcelona, la cual poseía una Fábrica de Aceites en Lérida, en la actual Plaza de las Misiones (Santa Teresita).**

**Dicho señor, de origen vasco, según algunas versiones, se llamaba Manuel Azoz Aizcuren y contaba a la sazón unos veinte años, había jugado en varios equipos de Barcelona, y al ser destinado a Lérida se convirtió en el introductor de dicho deporte en nuestra Ciudad.**

Según cuenta nuestro compañero Juan Prenafeta en su «Historia del Deporte Leridano», fue el primer día festivo del mes de marzo de 1910, cuando el mencionado Azoz, se dirigió al antiguo Campo de Marte, zona totalmente descampada, situada entre la Calle de San Martín, Avenida General Mola y General Sanjurjo, donde se celebraban las ferias de ganado y hacían la instrucción los militares acuartelados en el Castillo, y ataviado con calzón corto, medias y zapatos de reglamento, empezó a darle patadas a un balón, para mantenerse en forma, causando el asombro a cuantos transitaban por la cercana carretera.

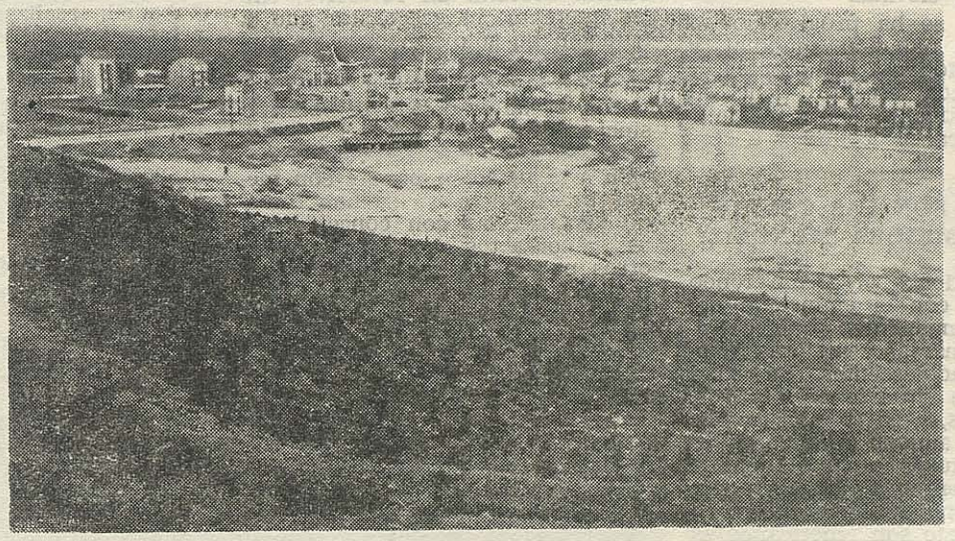
Las evoluciones del extraño forastero, fueron motivo de amplio y jocoso comentario entre los mirones que cada domingo acudieron en mayor número, hasta que los más decididos, entre los que se encontraban varios soldados y jovenzuelos intentaron imitar al futbolista, aunque al principio no consiguieran controlar el balón ni darle la dirección pretendida, creando cómicas escenas, que divertían a los primeros espectadores.

Manuel Azoz, sin pretenderlo, pues su única intención era entrenarse, puede considerarse el iniciador del Fútbol en Lérida, ya que era un hábil dominador del balón con los pies y la cabeza y transformó en poco tiempo la fisonomía del Campo Marte convirtiéndolo pese a sus desniveles, en accidentado campo de fútbol, donde dió las primeras lecciones a los que en lugar de mofarse creyeron en sus ejercicios y puntapies. El fútbol de entonces estaba en pañales, en casi toda España y su nacimiento en Lérida, constituyó asombro y extrañeza al principio, pero se propagó rapidamente después, jugándose ordinariamente con pelota de trapo, en calles y plazuelas, y con algunas de cuero meses después, en las afueras de la Ciudad.

Tres años más tarde, en 1913, se formó el primer «team» que era como entonces se denominaba al equipo actual, siendo fundado por el Colegio Montserrat de los Hermanos Maristas, y estando integrado por alumnos del citado centro de enseñanza, los cuales jugaron sus primeros partidos en plan serio en un campo improvisado en la meseta de Gardeny, que al parecer fue el segundo campo informal de fútbol que existió en Lérida.

Por lo tanto al escribir la Historia del Fútbol Leridano, debemos empezar con su primer jugador; Manuel Azoz Aizcuren; el primer campo de fútbol fue el de Marte, y el primer equipo el de Montserrat.

Como dato anecdótico diremos que las porterías del Campo Marte, eran colocadas antes de cada partido y luego al final eran desmontadas y trasladadas a un almacén, por medio de los propios jugadores, que además tenían que pagar una cuota, para la compra de material, mantenimiento del equipo y gastos de desplazamiento, cuando empezaron a jugar en algún pueblo cercano.



Planicie del Campo de Marte, lugar donde se jugó por primera vez al fútbol en Lérida, limitado en su parte de Poniente por las calles de San Martin y Prat de la Riba (hoy Avda. Gral. Mola).

RINCON DEL TECNICO

# LA NATACION DE MEDIO - FONDO

Por JOSE PALOU VIDAL Entrenador Nacional

En los pasados Campeonatos Mundiales celebrados en Belgrado se ha demostrado que las marcas en natación no tienen topes. Los nadadores progresan constantemente. Incluso los tiempos que actualmente consiguen nuestros nadadores, hace poco podían constituir un record olímpico o del mundo.

La natación española tuvo un avance espectacular con las marcas excepcionales de Santiago Esteva, M.ª Paz Corominas y equipo de relevos 4 x 100 metros libres con su brillante actuación en las Olimpiadas de México, y en la piscina «Picornell» de Barcelona, con motivo de los Campeonatos Europeos-71, que fue cuando alcanzó la cota más elevada.

Luego no se ha progresado al ritmo de la natación mundial y europea. ¿Motivos? Diferentes y variados, cada escritor tiene su criterio particular, no obstante, hay ciertas causas comunes a considerar:

## ¿CUALES SON LAS CAUSAS DE ESTA MEJORA MUNDIAL?

Concretándonos al medio-fondo de acuerdo con el enunciado del título, los nadadores que consiguen estas marcas y mejoras mundiales son adolescentes. Su edad media puede situarse en 14 años, en las chicas, y en 20 años en los muchachos, aunque nuestro criterio es que luego no disponen de tiempo, tienen más obligaciones y otras inquietudes, entre otras.

Normalmente son americanos/as y australianos/nas, con un desarrollo físico superior a su edad cronológica. Podemos hacer excepciones como la italiana Calligaris.

Por otro lado se trabaja con una gran cantidad de nadadores y dejar a la cuneta a gente con marcas excelentes no significa ningún retraso para la natación de las naciones citadas pues son millares los aspirantes que podrían batir todos los records de España y prácticamente quedan inéditos para la natación mundial al hallarse en países en donde todo es grandiosidad.

También en relación a nuestro ambiente influye la organización social, familiar, escolar, universitaria y sistema general de vida.

## ¿QUE PUEDE HACER LA NATACION ESPAÑOLA?

Creemos sinceramente que vive de unos éxitos logrados por unos excepcionales nadadores y cuesta mucho romper moldes ya experimentados y que han dado sus frutos y justificado unos presupuestos. Aparte que se han logrado notables directivos, citaremos el caso de D. Joaquín Morera, experimentado directivo que se ha introducido en el seno de la L.E.N. y Bureau de la F.I.N.A., con méritos propios y todo merecimiento, después de un largo peregrinar por los campos natatorios.

Ahora bien, la natación española con los medios económicos que cuenta necesita un revulsivo. Antes queremos hacer constar que la natación no sólo son pruebas contra el cronómetro, sino que también esta parcela comprende los saltos, el water-polo y la natación sincronizada.

En saltos, desfasados con relación a la natación pura y con menos practicantes, ya se han tomado las medidas con concentraciones y contactos con saltadores de otros países. En water-polo se ha realizado similar labor, pero la natación se ha dejado en la mano de los Clubs y limitadas plazas en residencias «Blume» para nadadores masculinos.

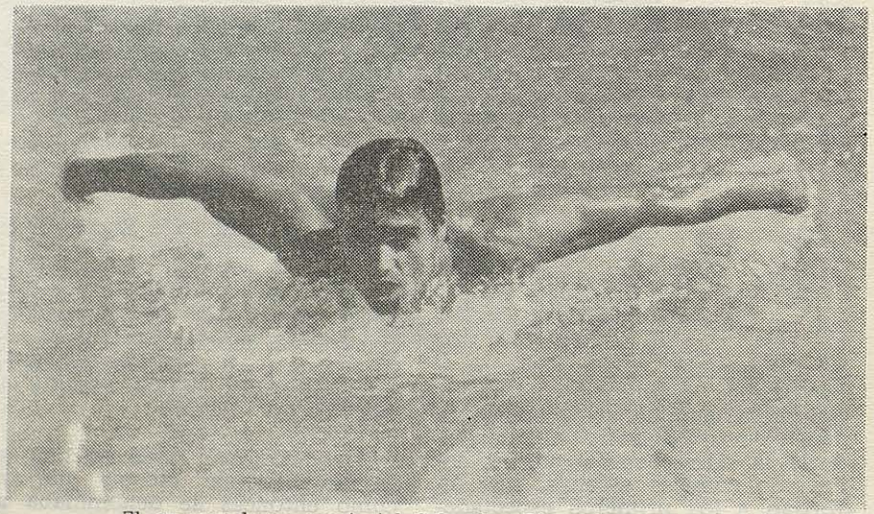
Creemos que para cubrir la distancia de 15 a 20 kilómetros diarios, se ha de estar concentrado, sin tener otra preocupación, con la piscina cerca de donde se reside y con tres sesiones de entrenamiento diario, matinal, mediodía y tarde.

Por otra parte somos de los que creemos que hacer estos metrajes son incompatibles con los ajetreos que traen los estudios, trabajar e incluso no hacer otra cosa pero hallarse muy desplazado de la instalación natatoria. Hay que comer, descansar y dormir por la noche, aparte que un entrenamiento de este tipo tampoco puede realizarse todo el año, ni en temporadas muy largas.

Conclusión, «stages» tipo C. N. Sabadell, realizado en Pamplona esta temporada, es lo que hay que hacer para superar las marcas de nuestra natación actual, con una adecuada preparación inicial en los Clubs, los cuales han sido hasta ahora los que han prestigiado a la natación española con su abnegada labor, pero que tiene sus limitaciones.

## ¿QUE SE NECESITA PARA BRILLAR EN MEDIO-FONDO?

Parece ser que la juventud está mejor dispuesta para el medio-fondo que en el sprint. El adulto



El ex-recordman provincial Salvador Pérez, luce un magnífico estilo mariposa, que siempre debe formar parte en los entrenamientos de medio-fondo como recargo al habitual trabajo

acostumbra a ponerse nervioso y ello es muy importante en el entrenamiento moderno que exige enormemente de los recursos nerviosos para un trabajo intenso, prolongado y regular.

Por otra parte es preciso poseer: Mucha soltura de nado, excelentes condiciones cardio-vasculares y una perfecta flotabilidad.

Según Peter Daland, «En natación, la potencia es velocidad», lo que nos da a entender que, con los años, el nadador de medio-fondo será sprinter, al revés de lo que sucede en atletismo.

## PRINCIPIOS BASICOS, TECNICA Y CUALIDADES MORALES

I).— De entrada es necesaria una posición del cuerpo tan extendido y en posición hidrodinámica como sea posible.

II).— Ciclo respiratorio regular y frecuente.

III).— Movimiento de brazos fácil, con codo alto para conseguir sólido agarre en el agua y esfuerzo pronunciado en el empuje.

IV).— Batido de piernas con un tiempo de parada, aunque hay dudas sobre este particular, pues si en fondo dominan los nadadores llamados de «brazos», no es menos cierto que los records mundiales son batidos por nadadores llamados de «piernas».

V).— El estilo es individual. Lo que es bueno para uno puede ser malo para otro, pero la técnica es necesaria para hacer mucho más fácil y eficaz el nado.

VI).— Para explotar plenamente toda estas cualidades físicas el nadador debe poseer una gran voluntad, espíritu de superación, sufrimiento y vocación. Es preciso estar dispuesto a cubrir diariamente en sesiones dobles como mínimo, un número considerable de kilómetros con obstinación, coraje, constancia y sobre todo, con entusiasmo. Hay que tener capacidad de trabajo y renunciación a muchas diversiones por la diversión del entrenamiento en el agua.

## EL ENTRENAMIENTO

El formidable progreso del medio-fondo es debido, en parte, a los hechos siguientes:

1).— Los nadadores poseen una excelente condición física. Se practica «footing», poleas, pesas, balón medicinal y gimnasia especializada, todo adaptado a la natación.

2).— La cantidad y la calidad de los metros nadados destacan en el entrenamiento de medio-fondo, recorridos con dureza día tras día con esfuerzos constructivos.

3).— El entrenador convence al nadador que puede mejorar en progresión ilimitada con un entreno fuerte, elevado en kilómetros y de calidad, según su capacidad previamente estudiada.

## PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

a).— Practicar los cuatro estilos.

b).— Nadar largas distancias sin parar.

c).— Trabajo fraccionado en series de 100 a 1.000 metros.

d).— Series de 50, 100 y 200 metros con poca recuperación.

e).— Trabajo separado de piernas y brazos sobre las distancias anteriormente citadas.

f).— Desarrollo de la velocidad. El medio-fondista necesita velocidad de base.

g).— Vigilancia de las reservas de influjo nervioso del nadador en las series nadadas a elevada velocidad.

h).— Variedad en las sesiones de entreno, distancias, velocidades y tiempos de recuperación.

i).— Buscar la regularidad del nado, sin ir a tope, en función de la distancia y doblajes deseados.

## EJEMPLO DE ENTRENO EN DICIEMBRE

**(Guía para nuestro ambiente — Lérida)**

8x100 metros en los cuatro estilos, cada 2'30 minutos.

400 metros pies, con un minuto de descanso.

2x200 metros brazos cada 3'30 minutos.

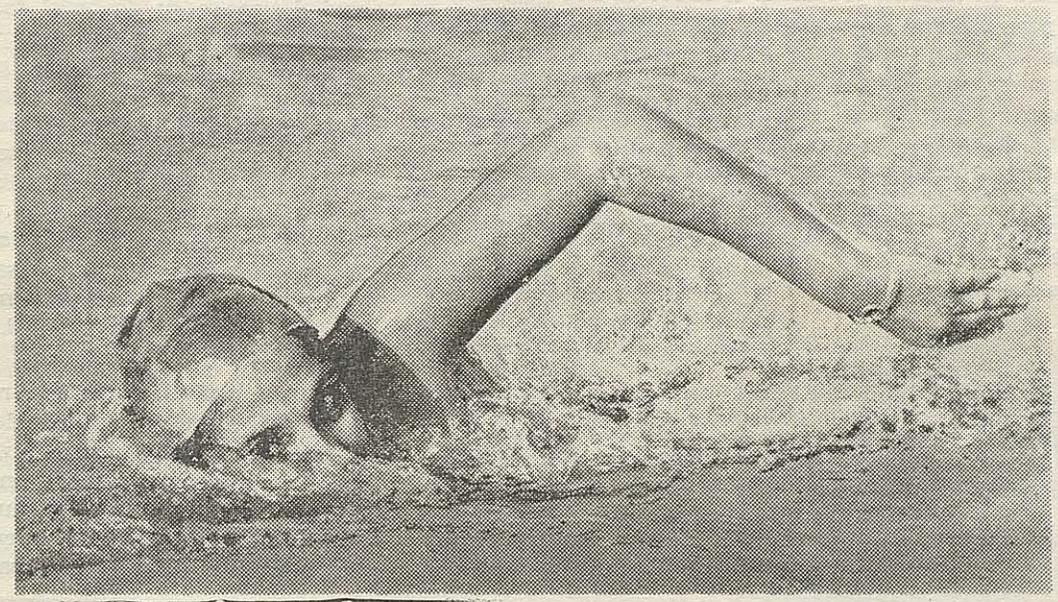
400 metros piernas, con un minuto de descanso.

2x200 metros brazos, cada 3'30 minutos.

6x400 metros cada 8 minutos.

TOTAL: 4.800 metros

Finalmente el medio-fondo es la clave de la natación deportiva. Todas las cualidades exigidas a los futuros campeones, son propias de la juventud. La orientación de ellos hacia esta disciplina, cualquiera que sea su futura especialidad, les será muy favorable.



Excelente estilo de medio-fondista de Montse Palou, que con los 5.04.8 en los 400 libres, valorados en 840 puntos, constituyen el mejor record provincial de Lérida.

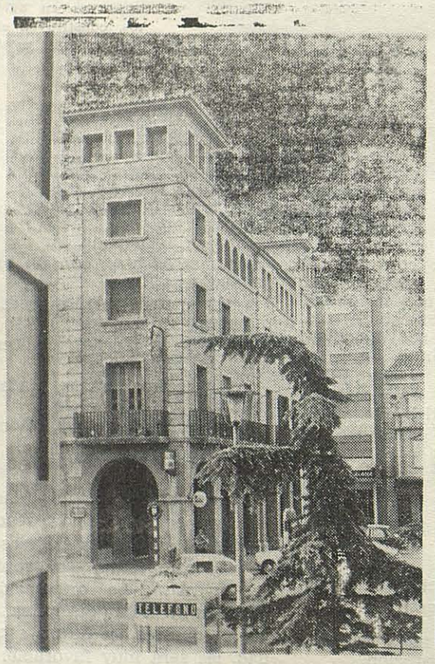
# ¿Será Mollerusa punto de partida para una nueva y brillante época del deporte provincial?

## La "I Asamblea Deportiva Provincial" podrá darnos una auténtica medida de ello.

**MOLLERUSA.** — Nos imaginamos que sus razones habrán tenido quienes eligieron Mollerusa para enmarcar este acontecimiento deportivo, primero en su clase, significación y alcance que se celebra en nuestra provincia. A nosotros nos gustaría creer que la potencialidad deportiva de Mollerusa no es ajena a ésta decisión.

Podrá pensarse que nuestra obsesión en favor de todo lo propio nos hace supervalorar esfuerzos y cualidades, pero mientras no se demuestre lo contrario los hechos nos dan la razón y por ello podemos reiterarnos en nuestras teorías de que Mollerusa reune muchos méritos singulares para abordar cualquier empresa o actividad que dentro de la provincia venga a promoverse.

El complejo de las piscinas es uno de los lugares más concurridos en verano y en Mollerusa. (Foto SARRI)



Edificio del Ayuntamiento en el corazón de Mollerusa. (Foto Sarri)

En el aspecto deportivo nuestra ciudad tiene a su favor el factor principal para acometer cualquier tentativa con posibilidades para cuajar en un éxito: La juventud de su población. Recientemente se ha confirmado, dentro del concienzudo estudio que se está realizando por el equipo técnico que proyecta la planificación urbanística de la población, que Mollerusa se halla dentro de los índices generales más elevados de juventud, de España.

Ello es fácil de constatar recorriendo Mollerusa o acudiendo a lugares de solaz y recreo juvenil como por ejemplo sucede en el Complejo de las Piscinas Municipales en las que la concurrencia de jóvenes es masiva alcanzando aspecto multitudinario con predominio, casi total, de gente joven e infantil. Aquella contemplación convence más que cualquier otro argumento que se pretendiera aportar.

### LA NATACION UN DEPORTE QUE, EN MOLLERUSA, HA ALCANZADO AUGE ESPECTACULAR

Podríamos hacer un corto pero intenso historial deportivo de la natación en Mollerusa. La práctica de éste deporte se halla aún en estado de embrión, en su fase inicial. Pero han sido tan importantes las organizaciones tuteladas y alentadas, y tan numerosos los éxitos alcanzados en su corta vida de existencia que podemos escribir ya, sin temor a errar, que por poco que se la apoye cuajará con relevancia cierta y positiva en un futuro próximo.

Con los pocos años de vida que tiene la práctica de la natación en Mollerusa, muy notables han sido los logros alcanzados; durante su actividad ha aportado la superación de varios «records» provinciales y ha dado, a la natación y al deporte provincial, varios campeones. Y con esto no escribimos de posibilidades o de incógnitas de futuro, sino que lo hacemos de realidades y de hechos ciertos. Hoy ya, lo ha demostrado el Club Natación «La Amistad» es una institución con solera, prestigio y capacidad para acometer las empresas más importantes.

Está en su mente, en la de sus directivos y promotores, compartiendo el eco popular de las aspiraciones con más fruición y vehemencia apetecidas, la construcción de una piscina cubierta en Mollerusa. Una pisicna cubierta que necesita la juventud no sólo local —que con ser núcleo importante no es ni constituye argumento decisivo— sino incluso la de la comarca que se halla, por proximidad geográfica, alrededor mismo de su capitalidad. Una piscina cubierta que precisa más que la proyectada piscina «olímpica» puesto que la primera le permitirá entrenar y mantener la forma física todo el año, ventaja que en modo alguno le ofrecerá la que se propone, próximamente, construir.

### LA DELEGACION PROVINCIAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES CON SINCERO PROPOSITO DE APOYO A TODA LA PROVINCIA

El espíritu que anima a los rectores del deporte provincial ha cambiado recientemente. La constitución de Delegaciones Comarcales y la amplia representatividad de la provincia en el seno de la Junta Provincial así parece ponerlo de manifiesto. Pensamos que éste había de haber sido el camino a seguir, desde su origen, y quizás ahora otros frutos de más positivo relieve estaríamos cosechando, porque en muchos años la provincia ha estado marginada en la auténtica dimensión de las más variadas actividades deportivas. La provincia piensa que se han perdido muchos años y muchos frutos. Está ahora con la confianza puesta en que se han de enmendar conductas y buscarse nuevas orientaciones cara al futuro.

La provincia es una área extensa con posibilidades fabulosas pa ra la práctica y el desarrollo de los deportes más idóneos. Tenemos un Pirineo que aporta estaciones invernales que permiten la práctica del esquí casi todos los meses del año. Desde las montañas a la planicie una ruta cuajada de pantanos que posibilitan aguardan diríamos casi, la promoción de toda clase de deportes náuticos: remo, vela, motonaútica, esquí etc Disponemos de ríos, no diremos que caudalosos, pero sí con agua suficiente para celebrar en algunos sestores de los mismos, competiciones deportivas de muy variada índole. En el Llano poblaciones con capacidad para formar atletas, para dar continuiad a esfuerzos de promoción y desarrollo deportivo. La provincia precisa, sólo, vocación de entrega, apoyo y colaboración, luego, responderá.

Estamos en puerta de la celebración de la «I Asamblea Deportiva Provincial» a la que puede acudir la provincia con anhelos y aspiraciones, con proyectos e inquietudes, con ilusiones que, puede, nunca había tenido antes, ocasión de exteriorizar, porqué nadie se lo dejaba hacer. La Asamblea puede ser auténtica manifestación provincial si la provincia, consciente de su valer, sabe acudir a ella con ansias de superación. No se podrá decir, en esta ocasión, que la Delegación Provincial margina a la provincia, cuando se propone ir a la provincia en busca de iniciativas y proyectos. La ocasión es propicia para todos, de todos pues, será la responsabilidad de hacerla importante, positiva y trascendente.

**M. POLO SILVESTRE**


PRIMERA BOUTIQUE INFANTIL DE LERIDA
MODELOS EXCLUSIVOS

pierrot BOUTIQUE INFANTIL S.L.

**Rambla de Aragón, 49** **Teléfono 22 05 62**

**CONTAMOS CONTIGO**

## Descripción de los elementos necesarios para la práctica del

# Tiro con Arco

1 **CUERPO Y EMPUÑADURA DEL ARCO.** — Al cuerpo del arco, se le incorpora el Visor que determinará el alza correspondiente a cada distancia de tiro, puede ser colocado en la parte frontal o trasera del arco, el apoyo para las flechas deberá ser colocado tal como indica el grabado, en el centro y a 15 mm. de la curva de la empuñadura y el punto de sujección de la flecha (lugar donde se encaja la muesca del culatín de la flecha) se situará a 4 mm. por encima del punto 0 (lo que se consigue tomando una escuadra y colocándola pegada a la cuerda y buscando la horizontal con el apoyo).

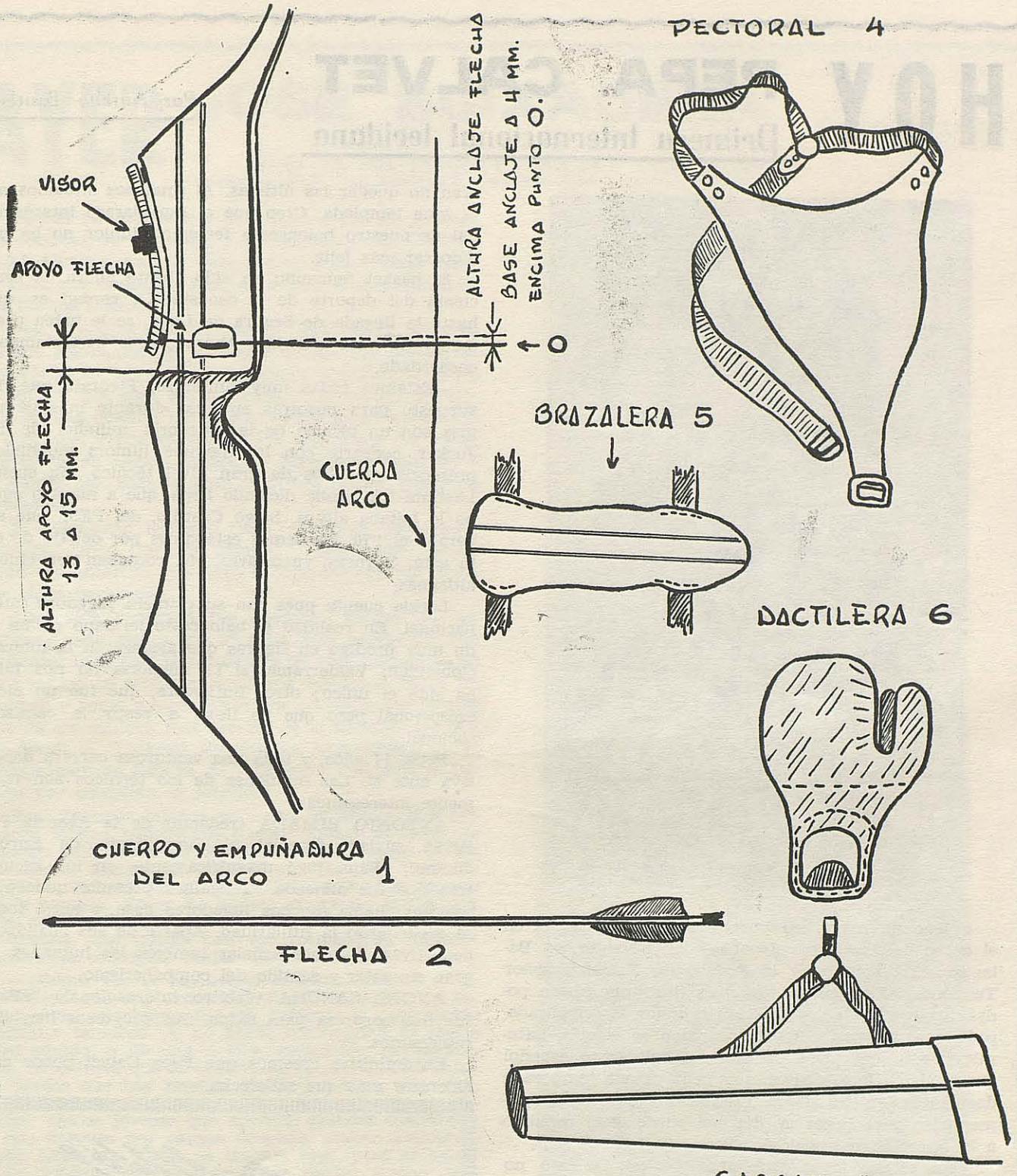
2 **FLECHA.** — Preferentemente de aluminio, compuesta de punta de acero, tubo de aluminio, plumas de ave o bien de plástico ranurado. Puede utilizarse también de madera o fibra, aunque no para competición.

NUEVAS FIBRAS...
TEJIDOS SELECCIONADOS

ALFOMBRADOS CON
TAPISINT Y MERAKLON
SALONES
DESPACHOS
APARTAMENTOS
SALAS DE FIESTAS

SEDERIAS
CATALANAS

Mayor, 6 LERIDA




**3 CARCAJ.** — Para el transporte de las flechas, deberá ser de cuero fuerte, y de cómoda extracción de flechas. INDISPENSABLE.

**4 PECTORAL.** — Para evitar el roce de la cuerda con las vestiduras, no es indispensable, aunque lo utilizan la mayoría de los arqueros, construido en cuero o material transpirable. VOLUNTARIO.

**5 BRAZALERA.** — Para la protección del brazo del arco, evita las posibles contusiones provocadas por la cuerda del arco al ser mal soltada. INDISPENSABLE.

**6 DACTILERA.** — Protege los dedos que efectuan la tracción del roce y presión de la cuerda, generalmente se utiliza de piel de anca de potro y fieltro para darle más grueso. INDISPENSABLE.

**Nota:** el arco para competición, es aconsejable que sea de fibra, suave a la tracción y con fuerza suficiente para llegar a los 90 metros los caballeros y a 70 metros las damas y juveniles.

Esta Delegación Provincial, facilitará a cuantos lo deseen detalle de materiales utilizables así como técnicas de tiro con arco, en forma totalmente gratuita.

**Arturo VIRGILI**
**Delegado Fed. Tiro con Arco**

# HOY PEPA CALVET

## Primera Internacional leridana

Por Aurelio Bautista

«Tiene un magnífico porvenir». Eso me decía, en el curso del encuentro España - ABC Nantes, en Balaguer, el directivo de la Federación Nacional señor Tamames. «Es además jóven, es decir que ahora podrá jugar en el equipo nacional junior la temporada próxima». Nuestro acreditado crítico se refería, naturalmente, a esa joven estrella del baloncesto español que se llama Pepa Calvet, que ya la pasada temporada degustó las mieles de la internacionalidad, como primer paso para llegar un día que puede estar próximo a la selección nacional absoluta.

Pepa es una joven estrella del basket. De ésto no cabe la menor duda. Campeona de España y de Europa infantil, con el Medina; Campeona de España de Segunda División, con su equipo de siempre, y será, posiblemente una de las jugadoras más jóvenes en Primera División. No decimos la más jóven, porque también estará Blanca Rubín de Celis.

—Fue —nos dice Pepa Calvet—, una aventura maravillosa la participación en el Campeonato de Europa Junior, en Italia. Nuestro papel estuvo en alza hasta el momento. Las pretensiones de nuestros técnicos eran no quedar las últimas. Al final nos situamos en la zona templada. Creo que el espaldarazo internacional de nuestro baloncesto femenino junior no ha podido ser más feliz.

El basket femenino ha sido, hasta ahora, la cenicienta del deporte de la canasta. La verdad es que hasta la llegada de Segura de Luna, se le había prestado muy poca atención. Ahora parece perfectamente encarrilado.

—Estamos todas muy contentas. Figúrate que ha supuesto para nosotras entrenar durante más de un mes con un técnico de la categoría mundial de Ed Jucker, codearte con las mejores juniors mundiales, presenciar partidos de gran nivel técnico. Un sueño. Lástima fue, acaba diciendo Pepa, que a nuestro equipo le faltaba altura. Salvo Castillo, del PEM, que superaba el 1'70, las demás estábamos por debajo de ésta cota. Y rusas, yugoslavas, etc. contaban con chicas altísimas.

Lérida cuenta pues con su primera jugadora internacional. En realidad el baloncesto leridano no ha sido muy pródigo en figuras que alcanzaran la internacionalidad; Valderrama, si la memoria no nos falla ha sido el único; otro, Buixadera, que fue un alero excepcional pero que no llegó a vestir la camisola nacional.

Pepa, 17 años, y toda una venturosa carrera deportiva ante sí. Las opiniones de los técnicos son realmente interesantes:

ANTONIO RIMADA (redactor de la Agencia PYRESA, enviado especial al Campeonato de Europa Junior). «Pepa jugó magníficamente, en los encuentros que fue alineada. Tengamos presente que en la selección había muchas jugadoras base, y entre todas se repartieron la titularidad. Aparte de sus cualidades deportivas, debemos señalar también las humanas, su gran simpatía y sentido del compañerismo.

ANGEL SANCHA (árbitro internacional). «Pepa fue una sorpresa para todos. Sus progresos han sido rapidísimos.

En definitiva creemos que Pepa Calvet puede considerarse más que satisfecha.

# AYER JOSE BUIXADERA

## Uno de los mejores aleros españoles

Por Emilio B. Cid

¿Quién no recuerda a José Buixadera, sus delirantes encestes, su velocidad y su endomiado tiro en bandeja? Muchos, cuando posteriormente han visto jugar al fabuloso Emiliano, han recordado al Buixadera de los buenos tiempos.

—Sí, nos dice José Buixadera. Eran otros tiempos, en que jugábamos por el placer de hacerlo, que no se entrenaba las horas de los tiempos actuales, y donde el dinero, era algo tan marginal, que puedo decirte que en una ocasión me seleccionaron para representar a Cataluña, y por ahorrarme los diez duros del viaje, me quedé en Lérida. Ahora, el jugador es mimado, y el baloncesto, para la gran mayoría, es una auténtica profesión.

El baloncesto leridano tiene su ayer: Buixadera, Garrido, Cruz, Cortada, Mingo... ¡Qué gran equipo aquel de Antorcha que llegó a codearse con los mejores clubs nacionales...!

—Mi vida deportiva fue dilatada. Estuve en las canchas nada menos que 27 años. Una temporada con Tritones, otra con Huracanes, y 25 con Antorcha. En éste equipo he tenido compañeros fabulosos, como jugadores y como amigos. Creo que conseguimos formar uno de los equipos más fuertes de la historia del basket leridano. Tuvimos actuaciones buenísimas en el Campeonato de España de I División y el público llenaba por completo el pabellón.

Eran tiempos lejanos ya —casi 20 años— que formaron la que pudiéramos llamar «Edad de Oro» de nuestro baloncesto. La desaparición del equipo de los Buixadera, Mingo, Garrido, Cruz, Cortada, Valderrama, etc., etc., fue la que marcó el declive del deporte de la canasta. No se ha podido recuperar totalmente aún, a pesar de la incorporación de elementos muy interesantes, que quizás han ido formándose aisladamente, sin conseguir cuajar un gran equipo.

—¿Cómo ves el baloncesto leridano, ahora?

—Creo que hay crisis de valores. Nosotros no encontramos oportunamente el relevo; la generación posterior tampoco. Al no haber continuidad de uno a otro equipo, o de una a otra generación baloncestística, es natural que la calidad fuera decreciendo. Ahora parece que hay muchos jóvenes valores, pero desgraciadamente de promesas está lleno el deporte español; chicos jóvenes que apuntan grandes cualidades, y que después por causas diversas, acaban malográndose. Creo que ahora se trabaja bien, pero el baloncesto leridano deberá tener unas raíces mucho más profundas para que realmente llegue a tener un nivel nacional, como antaño mereciera.

—Las instalaciones deportivas ¿tienen algo que ver con ésta promoción?

—Aquí tendríamos que remontarnos a mis tiempos. Recuerdo que entonces carecíamos de chandals, nos pagábamos la comida, y en algunos casos los viajes, teníamos exclusivamente el Pabellón del Deporte, y a pesar de todo salían figuras. Ahora hay pocas instalaciones, pero más que entonces. Ocurre simplemente que el medio ambiente es notablemente diferente. Un mayor nivel de vida, más comodidades totalmente reñidas con el espíritu de sacrificio del deportista.

Hay que tener una gran vocación para superar todos estos inconvenientes.

Es la lección de un deportista de ayer: José Buixadera.

# La Delegación Provincial de E. F. y Deportes informa

Comprendidas dentro del actual ejercicio, y a título enunciativo, caben destacar las siguientes actividades:

Elección del mejor Deportista provincial, habiéndose otorgado este año tal distinción a RAQUEL AUNOS, jovencísima esquiadora aranesa, con cuya designación accede al libro de honor un deporte relativamente nuevo, cual es el esquí, que día a día cuenta con más practicantes, haciéndose paulatinamente realidad el binomio Lérida - Esquí. No en vano nuestra provincia es actualmente una de las mejor dotadas en instalaciones para deportes de invierno.

En el transcurso del acto, cena a la que asistieron más de trescientas personas, presididas por nuestras Primeras Autoridades, se otorgaron diversos galardones, títulos de Monitores Polideportivos Provinciales, finalizando la fiesta del deporte con palabras del Delegado Provincial cerrando el acto el Excmo. señor D. José Aparicio Calvo Rubio, Gobernador Civil y Presidente de la Junta Provincial de Educación Física y Deportes.

* * *

El programado curso de Monitores Polideportivos Provinciales se realizó en su cuarta edición con asistencia de treinta y cuatro alumnos. Su concurso en la enseñanza y promoción polideportiva es importantísimo.

* * *

El deporte leridano en favor de Managua resultó una patente demostración de solidaridad del deporte provincial en favor de las víctimas del siniestro que conmocionó al mundo. Todos los Clubs y Entidades deportivas provinciales sin excepción se unieron a la colecta, habiéndose recaudado la suma de 52.455 ptas.

* * *

Comprendido en la campaña nacional DEPORTE PARA TODOS se ha realizado en la piscina cubierta municipal un cursillo de natación para adultos, con nutrida asistencia.

* * *

Por haberse agotado el plazo reglamentario previsto y ordenado en la vigente Ley de Educación Física se procedió a la renovación de la Junta Provincial de E. F. y Deportes y de la Comisión Permanente. Dicha Comisión quedó constituida por los Sres. D. Juan Burballa, D. José Palou, D. Bernabé Hedo, D. Leopoldo Segarra, D. José Vela, D. Martín Cano, D. José María Inglés y D Francisco Altisent, en calidad de vocales, y como Secretario el que lo es de la Delegación Provincial, D. Alejandro Cruz Puerto. Dicha comisión ha venido celebrando las reglamentarias reuniones mensuales, presididas por un auténtico espíritu de trabajo e inquietud por la problemática deportiva provincial.

* * *

Han sido constituidas varias nuevas delegaciones provinciales dentro del plan previsto para conseguir la representación de todas las disciplinas deportivas, y cambios de Presidentes y Delegados Federativos en otras, con un total de siete nuevos nombramientos.

* * *

Dentro de la nueva línea de organización y planificación de la Delegación Provincial se han constituido trece Asambleas Deportivas Provinciales con la misión, entre otras, de concretar un auténtico plan provincial de instalaciones, a cuyo positivo resultado se espera llegar con la colaboración de toda la provincia representada en dichas Asambleas. Según los informes que se vienen recibiendo de las respectivas Asambleas, se está concluyendo el turno de reuniones para la preparación y discusión de dichos proyectos, esperándose con verdadera ilusión el día de la Asamblea Deportiva Provincial, que como es sabido se celebra en Mollerusa, el próximo día 7 de octubre, con la convicción de la participación de la Provincia en la gestión deportiva, se alcanzarán conclusiones importantes encaminadas a una mejor distribución y rendimiento de nuestras instalaciones deportivas, tanto de las ya realizadas como de las que se vayan proyectando en el futuro.

Raquel Aunós, Mejor Deportista Provincial 1972

— o —

Como directos representantes de la Delegación Provincial de Deportes en cada una de las asambleas comarcales, y responsables de la gestión deportiva en su zona, se han nombrado doce Delegados Comarcales de Deportes, ratificando la decisión de cada asamblea derivada de una elección entre sus miembros, habiéndose puesto gran esperanza en la labor de dichos delegados, todos ellos hombres estrictamente vinculados al deporte.

— o —

Ha quedado constituido el Gabinete de Prensa de la Junta Provincial de E. F. y Deportes, en estrecha colaboración con los medios informativos de la Capital y Provincia, siendo de destacar el espíritu de colaboración de todos sus miembros y de los profesionales de la información, conscientes todos de la importancia trascendente que tiene el deporte en nuestra hora.

* * *

En cuanto a Lérida se refiere la Delegación Provincial se complace en recoger en estas páginas el reciente acuerdo de la Corporación Municipal, aprobando la construcción del tan esperado y necesario Pabellón Polideportivo Cubierto, obra deportiva que habrá de ser orgullo de la Ciudad y que vendrá a paliar el grave problema de instalaciones que padece la Capital.

FLORES
PLANTAS
DECORACION

Arroyo

MIEMBRO DE LA ASOCIACION INTERFLORA

RAMOS de NOVIA
ADORNOS
CORONAS

Balmes, 23 — Teléfono 23 27 69
LÉRIDA

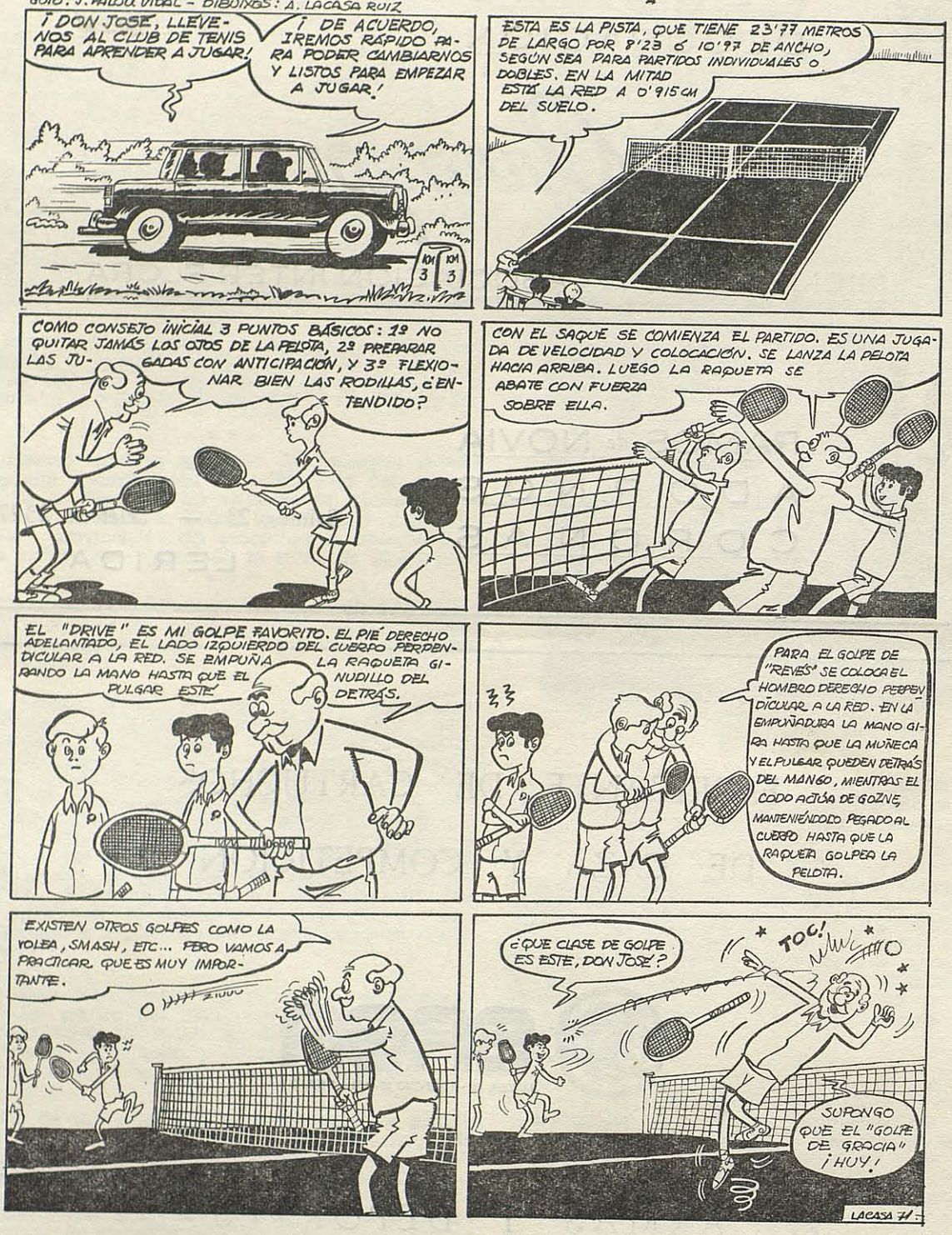
FABRICANTE DE CARTUCHOS
DE CAZA Y COMPETICION

SAGA
MAYOR, 58 - TELEFONO 21 40 64 - LERIDA

ARMAS Y DEPORTES

# DON JOSE PROFESOR de TENIS

GUIÓ: J. PALOU VIDAL – DIBUIXOS: A. LACASA RUIZ




**TEXTO: José PALOU**

**MONOS: Antonio Lacasa**

# Entre las más famosas del mundo

cerveza

# San Miguel

MUEBLES

# TARRAGONA

La Exposición más grande de Lérida y Provincia:

**7.000 m 2.**

---

**Su comodidad serán**
**nuestras condiciones...**
**y nuestros precios su satisfacción.**

**¡Venga, compre y gane dinero!**
**Ofrecemos**
**«Calidad» a su justo precio**
**en**

MUEBLES

# TARRAGONA

en General Mola, 89 Teléfono 23 17 84

LERIDA

Dep. Legal L-175-1973 Edita: Junta Prov. E. F. y Deportes Imprime: Tip Selecta - Lérida