

ATLETISME

Publicació mensual del Club

ACCIÓ ATLÈTICA

Any I - Núm. V

Urgell, 9, 1.er - BARCELONA

juny 1933

La Federació Catalana d'Atletisme en crisi

Un mínim de responsabilitat que els Clubs no poden
ni deuen defugir - El Col·legi de Tècnics

En el moment d'estar en premsa aquesta edició d'ATLETISME, hem estat informats amb caràcter oficiós de que el Consell de la Federació Catalana d'Atletisme havia acordat dimitir els càrrecs i posar-los a la disposició de l'Assemblea Extraordinària de Clubs que sembla es convocarà tot seguit.

No som nosaltres els més indicats per a fer un judici crític de la tasca portada a cap per l'actual Consell, però l'alta estima en què tenim l'atletisme, ens mou a cridar l'atenció dels clubs per a fer-los patent la responsabilitat que contrauen davant el pervindre atlètic de la nostra pàtria—alt ideal que determina els nostres actes de campanya divulgadora—al inhibir-se en una qüestió de tan transcendental importància com és el nomenament del Consell Federal.

Cal fixar-se en que els Clubs, al no acudir a les Assemblees i al conferir llur representació a persones de duptosa solvència atlètica, contribueixen d'una manera evident a que es consumi el des-
acert d'elegir per a regir els destins de l'atletisme català a individus poc o gens indicats per al desempeny de llurs càrrecs.

En el cas del Consell actual, la passivitat de la major part dels Clubs feu possible el seu adveniment. I després han vingut les exclamacions. No solament s'ha demostrat la insuficiència de coneixements relacionats amb l'atletisme, sinó que—i això és el més greu—s'ha palesat una manca de voluntat, absolutament necessària, per a que aquells individus no iniciats poguessin ostentar llur càrrec sense desentonar.

Tots els Clubs tenen doncs una part de culpa en la gestió de l'actual Consell, mínima si es vol, però culpa. I Ara cal aprofitar la lliçó. Es d'imperiosa necessitat per a que l'atletisme català segueixi un moviment ascendent en quantitat d'atletes i en qualitat dels mateixos, que el Consell Federal que vingui a substituir a l'actual, estigui constituït quan menys per uns quants individus entesos en matèria atlètica, encara que la resta de components sols pugui aportar a contribució de l'ideal que perseguim, una gran dosi de voluntat.

* * *

Davant l'increment que ha prés l'atletisme a Catalunya, ha arribat el moment inajornable de procedir a la constitució del Col·legi de Tècnics d'Atletisme.

Hom ha vist com un seguit de rècords no poden figurar en el palmarés català i espanyol per insuficiència de jutges i cronometradors i com altres que hi ha propòsit d'homologar, són acullits amb desconfiança i reserva pels entesos en atletisme i fins i tot pels mateixos recordman's.

Encara s'han hagut de veure coses que són més de doldre, entre elles la d'uns Campionats pràcticament deserts en una Federació que compta amb 700 atletes afiliats.

Això sembla incoherent, però té un lligam lògic. Els atletes, a l'anar observant com era de deficient el control tècnic de les organitzacions portades a terme darrerament, s'han anat retraient, deixant molts clubs per complet de comparèixer a les competicions oficials.

Per a evitar tot això i per assegurar més la solvència tècnica és pel què ens cal amb tota urgència aquest Col·legi de Tècnics. La Federació, amb la tranquil·litat de sapiguer que té resolta la part tècnica de les seves organitzacions, podrà atendre millor els altres seus importants afers, avui llastimosament abandonats. I els Clubs, que tindran garantia de que les organitzacions es desenvoluparan normalment no es mostraran refractaris a enviar els seus equips als concursos oficials.

I no s'al·legui que no hi han homes per a formar un Col·legi així. A molts clubs i potser a fòra d'ells hi ha fervents entusiastes de l'atletisme que amb el temps que porten entre les organitzacions,

han acumulat coneixements suficients per a poguer sofrir amb tot èxit un exàmen que els permeti d'obtenir el títol de tècnic en atletisme.

Els Clubs, primers interessats en la qüestió, han d'anar a la propera Assemblea amb la convicció de que allà mateix han d'iniciar-se les gestions que hauran de conduir a la constitució *veritat* del tan somniat Col·legi, aportant a tal efecte les suggerències que creguin addients per al seu millor i més ràpid assoliment.

Si «Acció Atlètica» pogués comptar amb l'apoi econòmic de tots els aficionats catalans, estem segurs que conseguiríem fer de Catalunya una potència atlètica

Consideracions generals sobre les curses de velocitat

En les dues edicions anteriors hem parlat de la importància que té la sortida en les curses de velocitat.

Ara farem un estudi complet de la cursa analitzant les dues parts restants i el *pick-up* de Wickoff.

Una vegada efectuada la sortida i quan ja l'atleta, havent fet les primeres passes petites i ràpides ha aconseguit embalar-se, deu fer una passa ampla que aconseguirà estirant fortament el genoll endavant i reduint al mínim el període de suspensió, o sigui suprimint el salt. S'ha d'observar que, en córrer saltant, el cos descriu durant la cursa tot un seguit de fragments d'arc, que allarguen considerablement el recorregut. En canvi mantenint el cos en tot el possible a la mateixa alçada, hom redueix al mínim la distància a recórrer. El mateix passa si l'atleta durant la cursa fa esses. Ultra la pèrdua de velocitat que això li origina, allarga també el recorregut a efectuar.

Els braços juguen també un important paper en la obtenció de la velocitat. Hi ha dues maneres d'aprofitar-se de llur moviment. Un d'ells és fent-los actuar en forma de bielles del davant al darrera i a la inversa, seguint el ritme de la cursa. L'altre és el que s'acompanya del balanceig de les espatlles. Els braços es creuen damunt del pit i aquest ofereix menys resistència a l'aire, car queda el cos més temps decantat de costat que no pas obertament de front a la meta.

L'extensió de la cama que queda endarrera ha d'ésser sempre ben completa, i en perdre contacte amb terra per efecte de l'estirada del genoll, l'angle que fa la cama amb la cuixa ha d'anar reduint-se fins al moment en què el genoll estigui en el seu punt més avançat, en qual moment la cama torna a batre a terra estirant-se totalment a l'haver passat el cos.

El cap ha de portar-se de cara al front i amb l'esguard fixat en la meta. El cap serveix de timó i qualsevol inclinació que prengui es trasllada al cos, esdevenint d'això una possible desviació que ha d'evitar-se, no mirant en cap moment als costats, i fent-ho, en tot cas, de cua d'ull. Són moltes les curses que s'han perdut per una girada de cap al costat.

A l'arribada s'ha de tenir en compte que una cursa es decideix a vegades per diferències de pocs centímetres, fàcils d'obtenir si hom aprofita el darrer moment per a precipitar el contacte del cos amb el fil que assenyala l'arribada. Hi ha varis sistemes practicats tots ells amb falaguer èxit per les primeres figures de l'esprint. Un d'ells és el salt, efectuat quan manquen de tres a quatre



1. Jonath, alemany, en una magnífica sortida.—2. Wickoff, en plena cursa, efectuant el «pick-up».
3. Miquel Arévalo, al moment de l'arribada, en la cursa de 200 metres, batent el rècord espanyol.

metres per arribar; altre és l'atac del fil amb el pit bombejat, i altre, també molt usat, és l'atacar el fil amb el cos de costat. El primer d'aquests sistemes és sols aconsellable a atletes de poderosa musculatura a les cames, car si no és així l'atleta sense adonar-se'n reduirà la velocitat per a concentrar el cos i preparar l'impuls del salt, aconseguint un resultat negatiu. Els altres dos sistemes estan ja a l'abast de tots els atletes, poguent-se obtenir del llur ús un benefici notori.

Fins aquí hem explicat tota la cursa, però ens cal encara parlar de la respiració. En la cursa de velocitat l'atleta deu portar els pulmons plens d'aire, contenint la respiració el màxim temps possible. No cal extremar això volguent aconseguir fer els 100 metres amb una sola inspiració. En els darrers metres, l'excés d'àcid carbònic acumulat en els pulmons dificulta el normal funcionament de l'organisme i origina perturbacions súbites que es tradueixen en una minva de la velocitat. El millor a fer és el següent: acumular aire a la sortida i contenir la respiració fins a uns 20 metres de la meta i aquí expulsar l'aire i entrar-ne de nou per a poguer tenir reserves per tal d'atacar el fil a l'arribada. O millor que això és efectuar una sobreinspiració. Aquesta consisteix en el següent: A la sortida s'ha agafat aire, però, per consum d'oxigen i per tancament imperfecte de la glotis, durant la cursa es produeix un buid en els pulmons. Amb l'aire que s'ha agafat a la sortida, l'atleta aguanta el respir fins que la necessitat d'aire l'obliga a inspirar de nou, omplint el buid produït, i sense haver de treure la resta d'aire. Observi's, però, que la sobreinspiració ha de fer-se en el precís moment que un dels peus estigui recolzat a terra. A la sortida l'aire s'ha d'agafar en dos temps. El primer, en el moment de la veu d'*Atenció!* L'atleta agafa tot l'aire que li permet la seva posició ajupit. I en el moment del tret, en sortir l'atleta, quan, lliures els pulmons de la pressió del diafragma i dels braços, poden efectuar la inspiració al màxim, l'atleta omple totalment els pulmons.

Les curses de velocitat tenen ara l'afegit del *pick-up*. Hom ha pogut veure a Wickoff córrer el darrer rellevament de 4×100 de la final olímpica pels documentals cinematogràfics que s'han projectat als cinemes de Barcelona, i segurament que si l'espectador ha estat entès en matèria atlètica, haurà pogut apreciar la manera com aquell atleta efectua aquesta part de la cursa.

Wickoff surt aparentment sense esforç, quedant-se a vegades uns quants centímetres endarrera dels seus oponents, i entre els 10 i 40 metres produeix un esforç màxim, batent els seus peus amb gènit i aixecant considerablement els genolls com pot apreciar-se en la foto n.º 2 que publiquem. El que hom efectua normalment en els primers metres de la cursa, Wickoff ho fa en aquests 30 metres i després fa la passa normal i no bat ja amb aquella fúria, preparant-se per a atacar el fil d'arribada, sense l'esgotador esforç que hom veu en molts altres atletes.

CASA SIBECAS

Articles per a tots els ESPORTS

Aribau, 35

BARCELONA

Tel. 32915

Hem de fer notar, com a coincidència notable, que les cames de Wickoff no han estat mai en condicions físiques perfectes. Els seus músculs són flexibles i forts, però han estat repetides vegades lesionats. En una ocasió una cossa d'un cavall i en altra una caiguda li ocasionaren fracturaments dels ossos de les cames. Ha tingut també lesionats els músculs de les cames. Ha sofert algunes intervencions quirúrgiques i per dues vegades s'ha hagut de recórrer a la transfusió de sang. Metges i entrenadors, a cada nova dissort d'aquest perseverant atleta, li pronosticaven la impossibilitat de seguir practicant l'atletisme. Ell, però, trobava tot seguit amb una nova victòria, la manera de desmentir-los. Per bé que a Amsterdam va perdre, com a conseqüència de totes aquestes malures, el títol de campió olímpic, i softint després varies desfetes, ell no va desencoratjar-se, i en 1930 torna a ocupar els primers llocs. El maig d'aquest any va córrer les 100 iardes amb 9 s. 4-10, batent de manera indiscutible un nou rècord, repetint aquesta gesta l'any següent en una competició nacional a Xicago. L'any passat, i quan mancaven només que quatre mesos per a les Olimpíades, va lesionar-se el genoll esquer, quedant eliminat per a l'enderrocament del rècord mundial dels 100 metres, per al qual es preparava. No obstant, el seu entusiasme el portà a participar el juliol als Campionats americans celebrats a Palo Alto (Els Angels), fracassant de forma palesa. La A. A. U., però, veient el seu entusiasme, fou benévola amb ell i el va seleccionar per a formar amb Dyer, Kiessel i Toppino l'equip nacional de rellevaments... I Wickoff, sense desmereïxer d'aquests altres tres, va ajudar primerissimament a fornir aquella fantàstica marca de 40 segons que fou la meravella de la darrera Olimpíada i que sembla hauran de passar molts anys per a veure's millorada i fins i tot per a veure's igualada.

Eu el breu temps que portem constituïts, la tasca realitzada per nosaltres ha estat d'una eficàcia indubtable, i prometedora de millors resultats

Anàlisi de les diverses especialitats de l'atletisme

La cursa de 110 metres tanques

Conegudes ja, per nostra edició anterior, les característiques d'aquesta cursa i la seva reglamentació, procedirem avui a fer de la mateixa un estudi tècnic, explicant la seva forma d'execució.

Si hom té en compte que aquesta cursa és de velocitat, per bé que hi hagin intercal·lades les 10 tanques, hom veu tot seguit la necessitat de fer una sortida ràpida, talment com s'efectua en les curses de 100 metres. A tal efecte, serà bo tindre en compte el que dèiem en edicions anteriors relatiu a sortides en les curses de velocitat. Amb tot, pot admetre's que la sortida sigui poc més suau per fer més fàcil l'atac de la primera tanca.

La sortida i cursa fins a la primera tanca s'ha de fer de manera que fins el moment d'atacar-la s'hagin donat set passes i quedant el corredor de manera que pugui efectuar l'atac sense vacil·lacions ni ensopegadads, que el farien endarrerir notablement. S'inicia l'atac quan la cama esquerra està a poc més de dos metres de la tanca. (Fem aquest estudi, partint del principi de què hom ataquí la tanca amb la cama dreta, havent-se d'invertir els termes, naturalment, si el cas es concreta a un atleta que l'ataqui amb l'esquerra.) La cama dreta, que ve del darrera, estira amb força del genoll i s'estèn, ràpidament, al front, fins a presentar la roba de la sabatilla davant la taula superior de la tanca. Els braços que venien acompanyant el ritme de la cursa es posen al mateix nivell lleugerament avançats amb relació al cos per a facilitar que el

tronc es decanti endavant. El peu esquer perd contacte amb terra i els braços en aquest moment verifiquen una extensió completa endavant, que amb el dobleg del tronc, en el qual el cap atrapa el genoll dret, facilita l'avenç general del cos en ratlla recta sense desplaçaments als costats. El braç esquer és el que més ajuda a aquesta tasca de timó, apropant-se molt en la seva extensió al peu dret, que és el que ataca. El dret, en canvi, té més aviat la utilitat de nivellador d'equilibri.

Quan la cama dreta, braços i tronc ja quasi han passat la tanca, la cama esquerra, que haurà vingut estesa, es replega, apropant-se a la cuixa, amb la qual formarà un pla horitzontal que s'haurà de mantenir fins haver passat totalment la tanca.

Mentrestant la cama dreta haurà precipitat la caiguda del cos, anant a cercar ràpidament contacte amb terra, i evitant així el planeig que perjudicaria molt a l'atleta endarrerint-lo a cada tanca. S'efectua aquest moviment amb la cama estirada, i al mateix temps el braç esquer es desplaça ràpidament endarrera per tal d'evitar que el cos, mancat d'equilibri, pogués caure. Així l'atleta queda en posició avantatjosa per a continuar la cursa després de passar la tanca.

El peu dret haurà anat a caure a uns 45 centímetres de la base de la tanca, i el cos, en trobar-se amb l'apoi a terra endarrerit amb respecte al centre de gravetat, pot redreçar-se ràpidament. La cama esquerra que ha passat la tanca en posició horitzontal queda amb el genoll alt per tal d'iniciar la passa següent.

La cursa entre tanca i tanca es redueix a efectuar tres passes que hom ha de procurar que siguin sempre exactament iguals, per a quedar novament en posició d'atac de la tanca següent, excepte en la darrera en què l'atleta s'ha de llançar a tot tren a l'atac del cotó de l'arribada.

La respiració, en la sortida, és igual a la que s'efectua en les curses de velocitat, i que detallem en altre lloc d'aquesta edició. Es continguda la respiració durant l'atac de la tanca i s'expulsa l'aire a la caiguda, prenent nou aire durant les passes i contenint-lo en el pas dels obstacles. A la caiguda de la darrera tanca es fa una sobreinspiració, que afavoreix l'esforç final.

* * *

Fins aquí hem explicat l'execució mecànica d'aquesta cursa. Ara anem a aclarir com ha de preparar-se l'atleta que pretengui dedicar-se a aquesta difícil especialitat atlètica.

S'ha de tenir en compte que la diversitat de moviments a executar, a vegades simultàniament alguns d'ells, obliga a l'atleta a un adestrament constant.

Sortida i atac de la primera tanca. — Sabem que s'han de donar set passes i que aquestes hauran d'ésser progressives. Hom col·locarà una tanca (baixa per a començar) a la distància reglamentària i efectuarà sortides i el primer pas de l'obstacle, no preocupant-se, de moment, més que de conseguir les set passes amb una crescuda regular i proporcional entre elles. Quan hagi aconseguit efectuar mecànicament aquesta primera part de la cursa, cal anar tot seguit a adestrar-se en el pas de la tanca.

La cama dreta, en estendre's endavant, és imprescindible que no sobrepassi una ratlla horitzontal teòrica col·locada a 20 centímetres per damunt de la tanca. Amb això s'assoleix que el cos sigui arrossegat, transportat en forma horitzontal i no pas enlairat, qual cosa endarreriria a l'atleta. Una norma a

L'alt ideal que persegueix ACCIÓ ATLÈTICA i el sacrifici que representa l'edició d'ATLETISME, mereix l'apoi de tots els atletes i aficionats

seguir és la de que el peu no ha d'aixecar-se mai més que les caderes. Aquesta extensió hom l'obté amb una sotragada violent del taló cap endavant.

El braç esquer, en llançar-se cap el peu dret, ha de fer-ho amb energia per tal d'obligar el cos a plegar-se tot el possible damunt la cuixa, ajudant-lo a aconseguir això una ràpida flexió del cap endavant.

El pas de la cama esquerra requereix un adestrament especial. Hom ha de col·locar-se a dues passes de la tanca, però a fora del carreró pel costat de la dreta, i caminant de cara a la tanca es fa coincidir la segona passa amb el peu dret al costat de la base de la tanca, mantenint respecte d'ella una separació de 20 centímetres, i s'obligarà a la cama esquerra a passar per damunt la tanca, ajuntant la pantorrilla a la cuixa, repetint l'exercici amb molta freqüència. Tot seguit podrà observar-se que l'atleta es decanta sensiblement a la dreta, però quan la cama esquerra va adquirint traça en el pas de la tanca, hom pot esmenar aquest decantament obligant el tronc a mantenir-se correcte, decantant endavant i sobre el centre de la cursa.

Quan ja es tingui una determinada pràctica en el pas de la primera tanca, hom pot procedir a adestrar la cursa en conjunt. A tal efecte assenyalarà el punt d'atac de la tanca —entre 2 i 2,50 metres—. Després s'anirà a la reducció progressiva del planeig, cercant els 45 centímetres prop del peu de la tanca. Mentre duri aquesta part de l'adestrament, no cal pas fer entre tanca i tanca les tres passes que s'han de fer en la cursa, sinó les que l'atleta precisi per tal de poguer atacar bé la tanca i suprimir el planeig. Però un cop això assolit, cal assenyalar el punt d'atac i el punt de caiguda i dividir per tres la distància existent entre aquests dos punts. El resultat d'aquesta divisió correspon a la distància que l'atleta ha de salvar a cada passa.

Es col·loquen unes senyals a cada una d'aquestes distàncies i l'atleta ha d'esforçar-se en aconseguir que el cos, automàticament, verifiqui les tres passes amb escrupulosa exactitud.

Tot aquest treball d'adestrament s'ha d'acompanyar sempre d'un altre que consisteix en assenyalar una ratlla en el centre del carreró, procurant l'atleta en tot moment posar els peus al costat mateix d'aquella, per tal d'habituar el cos a una cursa en sentit recte.

En caure de la darrera tanca, hom ha de recordar que per a adquirir velocitat ha de picar a terra fort i amb passes curtes d'augment progressiu. A tal efecte, serà bo adestrar-se, en una sola tanca, a aquest embalatge final, fent a la caiguda de la tanca el mateix que hom executa en les sortides de velocitat, un cop el cos s'ha redreçat.

Caldrà encara insistir en què l'atac a la meta ha d'efectuar-se amb els pulmons plens d'aire, que no s'expulsarà fins després de l'arribada.

FOTO-ÒPTICA, S. A.

FLEITER GERMANS



ARTICLES FOTOGRÀFICS

COMPLET ASSORTIT DE MATERIAL «AGFA»

MATERIAL ÒPTIC

APARELLS DE RÀDIO

DISCS I GRAMOLS

BARCELONA - Pelai, 9 - Telèfon 10492

Influència dels esports atlètics en l'organisme

II. — INFLUÈNCIA DE LA CURSA EN EL SISTEMA CIRCULATORI

El sistema circulatori, per la influència de la cursa, modifica el seu funcionament i totes les parts d'aquest aparell en toquen les conseqüències. El cor, per acceleració i versemblantment per altres processos, augmenta el seu dèbit sanguini; en els vasos es produeixen els fenòmens vaso-motors, diferents segons els territoris, a fi d'assegurar una repartició convenient de la sang; els capil·lars es dilaten àmpliament en els territoris que treballen i probablement es contrauen en els altres; de forma que tot es modifica, velocitat en la sang, quantitat de sang aportada als diferents aparells, i pressió de la sang, que no és en total més que el resultant d'aquests diferents factors.

Prenem un a un aquests diversos elements i examinem-los de més a prop.

a) *Els Capil·lars.* — Hem vist que el múscul rep treballant molta més sang que en estat de repòs; el dèbit sanguini no solament és augmentat sino encara més, modificat. El múscul al contraure's aixafa els capil·lars i les arterioles que s'esmunyen en la seva massa; en conseqüència la sang no podrà passar més que en els períodes de decontracció. A més aquest període de decontracció correspon justament als fenòmens de restauració i hem assenyalat que hom considera avui dia a aquests fenòmens una importància que no es sospitava anys enrera.

D'altra part els treballs del cèlebre fisiòleg danès Krogh han demostrat que els capil·lars lluny d'ésser conductes inerts, com hom creia abans, estan, contràriament, dotats de moviments propis i que segons les necessitats de l'organisme es contrauen o es dilaten espontàniament i no pas passivament com hom suposava. Sabem també que la paret d'aquests capil·lars té una importància fisiològica considerable i que, lluny de comportar-se com una membrana inerta que deixa passar els productes de la sang en els espais intercel·lulars seguint les lleis físiques aplicables a les membranes semi-permeables, hom la creu, pel contrari, dotada d'un poder secretori bastant considerable. No podem pas estendre'ns ací parlant d'aquests fenòmens tan interessants; però hem de senyalar la part *activa* que prenen els capil·lars en els fenòmens de la nutrició del múscul.

Per treballar, el múscul té necessitat d'una quantitat de sang de cinc a deu vegades superior a la que necessita en repòs i sembla difícil d'explicar de quina manera l'organisme pot furnir una tal quantitat de sang. Si en un circuit de distribució d'aigua, per exemple, volem que una part de la canalització dongui cinc o sis vegades més de líquid ens veurem obligats a demanar al sistema distribuïdor de l'aigua, la bomba per exemple, un treball més considerable, doncs, els fregaments del líquid contra les parets farà que el treball de la bomba no sigui solament cinc o sis vegades més gran sinó que, almenys, es decupli. Ara bé, el nostre cor, no pot decuplicar el seu treball. Hom podria encara emprar el procediment que consisteix a isolar certes parts de la canalització per a què tota la puixança de la bomba es mení cap a la part que volem veure rajar més considerablement. Aquesta és la imatge, imperfecta, naturalment, del què esdevé en l'organisme. No és pas possible que certes parts restin completament isolades i privades de sang car això seria la mort d'aquests territoris del cos; però els fenòmens de contracció de les artèries, arteriòles i capil·lars, faran que aquests territoris que permaneixen en repòs rebin estrictament la quantitat de sang que necessitin i gens més, encara que la bomba cardíaca debiti més considerablement. Les parts del cos que treballin, pel contrari, seran el lloc de fenòmens inversos, vaso-dilatació, que permetran a la sang d'escolar-se més fàcilment i en més gran quantitat en les artèries d'aquestes regions, ço que aliviarà el treball del cor.

L'apartat B, que tracta del cor, serà el que traduirem en la vinent edició.

CALÇATS CATASÚS

UNICS A BARCELONA
ARIBAU, 19 - TELÈFON 32365

ELS NOSTRES CLUBS D'ATLETISME

El Club Deportivo Júpiter



Drets, d'esquerra a dreta: R. Jiménez, J. Pujol, G. Molina, A. Mirabet, C. Campos, C. Rodríguez, J. Boria, A. Bris, J. Gabernet, J. Domínguez, F. Giménez, P. Sabaté, J. Bulbena, T. Serra, — Agenollats, d'esquerra a dreta: J. M. Vera, I. González, senyoreta C. del Pozo, A. Muñoz, A. Agulló, J. Rodríguez, I. Oscar, F. Clemente, F. Coll.

Com a conseqüència de trobar un buit dins la vida esportiva de la barriada del Poble Nou, va ésser fundada a últims de novembre de 1929, la Secció Atlètica del C. D. Júpiter qual historial avui publiquem. Fou Roca, el malaguanyat entusiasta, l'iniciador d'aquesta Secció, aplegant-s'hi tot seguit els atletes Costa, Sellarès, Masip, Garcia i Porta, els quals a les ordres de Masquida i Agulló que assumien la part tècnica, cuidaren de que la Secció emprengués una marxa en tot moment progressiva, fins arribar al moment actual, en que ofereix un historial força brillant, com pot veure's a continuació.

Any 1930

19 gener

Campionat de Barcelona de Cross.
Participació.

2 febrer

Campionat Catalunya de Cross.
Participació.

31 agost

VII Campionat de Sans.
Carles Ballester — 22 individual

19 octubre

Matx interclub
C. D. Júpiter — 28 punts.
Penya Agfa — 21 punts.

26 octubre

II Volta al Poble Nou a Peu.
Sisè per equips.

Julià Tarnos va fer:

19 individual; 2 neòfits.

novembre

Entrenaments de cross a la Salut.
Julià Tarnos — 1 individual.

Cursa neòfits i juniors del F. C.
Barcelona

Julià Tarnos — 15 individual i
11 de juniors.

Quart lloc per equips.

Primera Volta a Sant Martí.

Tercer lloc per equips.

J. Tarnos — 4 individual.

Cursa de neòfits del Laietà S. C.
Josep Morta — 23 individual.

14 desembre

XII Jean Bouin.

J. Tarnos — 50 de juniors.

Josep Terrats — 46 de neòfits.

25 desembre

Matx interclub.
C. D. Júpter 24 punts.
Olimpic B. C. 14 punts.

Any 1931*6 gener*

Matx interclub
Olimpic B. C. 17 punts.
C. D. Júpter 12 punts.

15 febrer

Trofeu Evalu.
Cinquè lloc per equips.
Manuel Andreu — 35 ind. junior

22 febrer

Campionat Provincial marxa.
Participació.

Matx interclubs
C. D. Júpter 22 punts.
G. E. La Mola 33 id.
Mollet F. C. 22 id.
Olimpic B. C. 32 id.

8 de març

Torneig d'Atletisme per juniors.
Quart per equips.

29 març

VI Volta a Barcelona a Peu.
M. Andreu — 31 individ. juniors
J. Ibáñez — 7 individ. neòfits.

5 abril

Campionats Barcelona de Juniors.
Cinquè lloc per equips.

14 juny

Matx interclub
C. D. Júpter 25 punts.
U. E. Colomenca 18 punts.

12 juliol

Copa Natura
C. E. Natura 42 punts.
C. D. Júpter 74 id.
U. E. Colomenca 35 id.

21 juliol

Matx interclub
Mollet E. C. 18 punts.
C. D. Júpter 24 id.

16 agost

Matx interclub
C. D. Júpter 24 punts.
Mollet E. C. 18 id.

Volta a Badalona a peu.
M. Andreu — 11 ind. juniors.

13 setembre

III Volta al Poble Nou a peu.
Quart lloc per equips.
M. Andreu — 9 individual.

setembre

Copa Simó.
C. D. Júpter 59 punts.
Badalona C. 48 id.

Matx interclub
C. D. Júpter 55 punts.
C. E. Laietània 55 id.

15 novembre

Matx interclub
C. D. Júpter 32 punts
Olimpic B. C. 32 id.

25 novembre

V Volta a Sant Andreu a peu.
Cinquè lloc per equips.
M. Andreu — 18 indiv. juniors.

novembre

Matx interclubs
C. D. Júpter 58 punts.
G. E. La Mola 55 id
R. C. Universitary 40 id.
F. C. Badalona 39 id.

6 desembre

III Volta a Sant Andreu de marxa.
Joan Pinós — 9 individual junior

Any 1932*17 gener*

Campionat Barcelona de Cross.
Antoni Bris — 15 individual.

gener

Masnou-Barcelona Marxa.
Joan Pinós — 12 ind. juniors.

31 gener

XVI Campionat Catalunya Cross.
Antoni Bris — 20 individual.

28 febrer

I Campionat Catalunya de Cross de Debutants.

Josep Pujol — 40 individual.

20 de març

IV Volta a Sabadell.

F. Clemente — 9 individual.

3 abril

Festival Dinàmic Club.

Segon lloc per equips.

Camp. Espanya marxa 50 km.

Participació.

16 abril

Inauguració de les pistes de cendra del C. D. Júpter.

Cinquè lloc per equips.

14 abril

XIII Jean Boufin.

Vuitè lloc per equips de neòfits.

F. Clemente — 12 individual.

Vicens Miralles — 10 ind. neòf.

24 abril

Matx interclub.

C. E. Laietània 51 punts.

C. D. Júpter 43 id.

Campionats Provincials de Marxa.

Quart lloc per equips.

Joan Pinós — 10 indiv. juniors.

Joan Garay — 1 indiv. neòfits.

8 i 15 maig

Campionats Provincials Juniors.

Primer lloc per equips.

22 maig

Matx interclubs

C. D. Júpter 49 punts.

G. E. La Mola 33 id.

Sarrià Esportiu 14 id.

Badalona F. C. 101 id.

5 juny

XII Campionats de Barcelona d'Atletisme.

Participació.

10 juliol

Matx interclub.

C. D. Júpter (B) 36 punts.

Minyons de Muntanya Ramon Llull 31

27 juliol

Matx interclub

C. D. Júpter (B) 41 punts.

U. S. Colomenca 33 punts.

14 agost

Volta a Badalona a Peu.

J. Sors — 7 individual.

Volta a Gràcia de marxa.

J. Garay — 11 individual.

Quart lloc per equips.

15 agost

Volta a Badalona de Marxa.

Segon lloc per equips.

Joan Garay — 6 individual.

Volta a Sans a peu.

Primer lloc per equips.

F. Clemente — 3 individual.

21 agost

Matx interclub.

Mollet S. C. 30 punts.

C. D. Júpter 41 punts.

11 setembre

I Volta al Poble Nou de Marxa.

Segon lloc per equips.

Joan Pinós — 5 individual.

2 octubre

IV Volta al Poble Nou a Peu.

Segon lloc per equips.

F. Clemente — 4 individual.

Volta a Barcelona de Marxa.

Tercer lloc per equips.

Joan Garay — 13 individual.

Festival de La Mola.

Tercer lloc per equips.

23 octubre

Matx interclub.

C. D. Júpter 15 punts.

C. N. Sabadell 15 id.

V Volta al Poble Sec.

Primer per equips.

F. Clemente — 2 individual.

13 novembre

Matx interclub.
C. D. Júpiter
C. N. Sabadell

27 novembre

Matx interclubs
C. D. Júpiter 78 punts
C. E. Laietània 82 id.
G. E. La Mola 51 id.

4 desembre

VI Volta a Sant Andreu.
Primer lloc per equips.
J. Rodríguez — 2 individual.

18 desembre

II Volta a Mataró.
Segon lloc per equips.
J. Rodríguez — 4 individual.

Any 1933*1 gener*

Campionat Provincial de Marxa.
Participació.

8 de gener

Cross de Preparació Acció Atlètica
Participació.

15 gener

Campionat Catalunya de Marxa.
Participació.

22 gener

Campionat Comarcal de Cross.
Tercer lloc per equips.
Antoni Bris — 3 individual.

29 gener

II Volta a Vilafranca.
Segon lloc per equips.
Rodríguez — 5 individual.

5 febrer

Campionat Catalunya de Cross.
Tercer lloc per equips.
Antoni Bris — 8 individual.

12 febrer

Campionat de Mataró de Cross.
Primer lloc per equips.
F. Clemente — 1 individual.

5 març

Campionat de Catalunya de Cross
per a debutants.
Camilo Sabater — 13 individual.

Trofeu Molock's
Participació.

Matx interclub d'entrenament.
C. D. Júpiter - F. A. E. E. T.

12 març

Campionat d'Espanya de Cross.
Quart lloc per equips.
F. Clemente — 7 individual.

26 de març

Homenatge a Antoni Agulló.
C. D. Júpiter — 73 punts.
A. C. Francesc Aragó — 66 id.
U. G. i E. Badalona — 58 id.

2 abril

Volta a Sabadell.
Primer lloc per equips.
F. Clemente — 1 individual.

9 abril

Trofeu Rossend Calvet.
Participació.

30 abril

Matx interclub.
C. D. Júpiter 41 punts.
F. C. Barcelona 56 id.

21 i 28 maig

Campionats Catalunya Juniors
Participació.

28 maig

Festival Aniversari Tagamanent.
Segon lloc per equips.

4 i 11 juny

Campionats Generals Barcelona.
Participació.

Taula de rècords socials*100 metres*

Cristòfor Rodríguez — 11 s. 3-5.

200 metres

Cristòfor Rodríguez — 25 s. 3-5.

400 metres

Cristòfor Rodríguez — 55 s. 2-5.

800 metres

Ramon Jiménez — 2 m. 12 s.

1.500 metres

Francesc Clemente — 4 m. 30 s. 2-5

5.000 metres

Josep Ibàñez — 17 m. 17 s. 4-5.

3.000 metres steeple-chase

Francesc Clemente — 10 m. 31 s.

110 metres tanques

Ramon Jiménez — 19 s. 3-10.

400 metres tanques

Ramon Jiménez — 1 m. 6 s.

Relleus 4 × 100

Rodriguez, Coll, Monton, Serra—
47 s. 4-5.

Relleus Olímpics

R. Jimenez, Rodriguez, Serra, Coll
— 3 m. 57 s. 2-5.

Salt d'alçada

Tomàs Serra — 1 m. 61 cm.

Salt de llargada

Tomàs Serra — 6 m. 21 cms.

Triple salt

Ramón Jiménez — 12 m. 12 cms.

Salt amb perxa

Tomàs Serra — 2 m. 80 cm.

Llançament del pes

Francesc Coll — 10 m. 32 cm.

Llançament del disc

Ramon Jiménez — 31 m. 16 cm.

Llançament de la javelina

Ernest Martín — 37 m. 45 cm.

Rècords femenins

60 metres

Concepció del Pozo — 9 s. 2-5.

80 metres

Concepción del Pozo — 12 s. 3-5.

300 metres

Concepció del Pozo — 1 m.

500 metres

Concepció del Pozo — 1 m. 41 s.

Salt de llargada

Concepció del Pozo — 3 m. 585 m/m

Llançament del pes

Jimenez — 6 m. 17 cm.

La marca de l'atleta Bulbena en el Criterium Primavera dels 5.000 metres no compta per haver corregut independent.

Crisis de conceptes

De tard en tard, però massa sovint encara, hem de veure com alguns atletes han d'ésser objecte de sancions per llur comportament improcedent en la pista i més encara, com llur actitud és a voltes alentada, pel ressò que troba entre els companys d'equip la manera de produir-se llur.

Ens dol en l'ànima que això passi. Deplorem que el concepte del perfecte gentleman, que ha d'ésser l'esportiu, no hagi arrelat en el fons del subconscient de la totalitat del nostre jovent que conreua les modalitats atlètiques de l'esport.

La manera com alguns atletes es produeixen en públic palesa

ben clarament com llur mentalitat no ha arribat ni de bon troç a capir la finalitat essencialment educativa de l'esport i de com són refractaris doncs a rebre'n tota la seva benèfica influència.

Es natural que l'esportiu, l'home que fa esport no el que en frueix únicament en l'espectacle, vulgui que la variant que ell conreua, i que per tant és per la qual més predil·lecció sent, superi en tots els ordres, totes les altres modalitats. Per aquest just afany, nosaltres, que aimem l'atletisme, que és l'esport aristocràtic per excel·lència, no en el sentit de casta, sinó en el de les condicions físiques—i quasi gosariem dir de les morals—ja que és el que més inflexiblement les exigeix als que el practiquen, voldriem veure'l col·locat en un lloc primeríssim, no pas massa distanciat dels altres, ja que això seria un egoisme amoral, però sí prou destacat per a enorgullir-nos-en tots.

No ens cal pas matar el bon humor del jovent, fill de l'optimisme i alegria sana que comporta la vida esportiva. No necessitem pas joves prematurament greus. Cada cosa al seu lloc i al seu temps. Prou ens fem càrrec que joventut i bon humor han d'ésser inseparables, però precisament la desviació d'aquesta coincidència al desvirtuar-ne els beneficis origina la poca solta a la qual tan propensa és, per dissort, la nostra joventut i que hem de blasmar perquè anula tot el què de positivament bo i esperançador existeix en les nostres masses juvenívoles.

Voldriem sincerament que aquestes ràtles tinguessin prou força per fer reflexionar una mica. Que els nostres atletes es facin càrrec que cada un porta al damunt un bri del prestigi col·lectiu i que per tant cal comportar-se, majorment en públic, dignament respectuosos amb sí mateix i amb els demés.

Un estadi, un camp d'esports, no és el lloc adequat per a fer riure. Fem doncs que els que això pretenguin s'hi trobin desplaçats! Foragitar la insubstanciosa poca-solta, heus ací una feina per a tots. Els atletes haurien de fer el buid a tot company barrillaire que no es captingués com cal i els clubs haurien d'ésser els primers interessats en què llurs colors no fossin posats en públic ridícul en grotesques exhibicions.

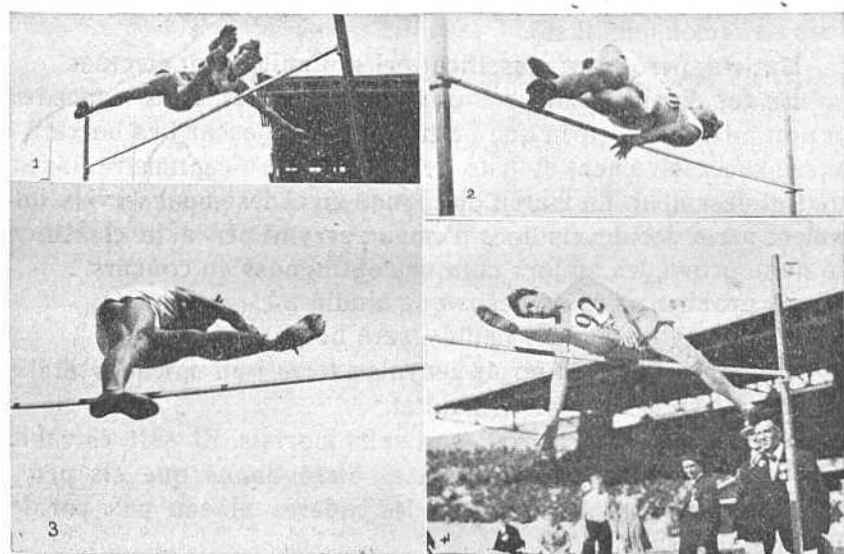
Tot bon aficionat de l'atletisme ha de fer-se soci protector d'«Acció Atlètica» assignant-se una quota voluntària, amb dret a rebre ATLETISME, a partir de 1 pta.

Una altra difícil especialitat

El salt d'alçària amb impuls

Darrerament molts atletes han demostrar la seva preferència per aquesta especialitat. Molt espectacular de sí mateixa, el semblar relativament fàcil d'acometre el salt, fa que un bon estol de novells atletes s'hi vulguin dedicar.

Contràriament però al que suposen molts, aquest salt resulta de molt difícil execució i per a poguer-lo efectuar amb resultat



efectiu, cal que l'atleta es lliuri amb perseverància a un adestrament constant per assimilar un estil que li permetrà de salvar alçàries que no podria pas passar saltant de forma rudimentària en absolut.

En aquesta edició—en la qual parlarem únicament del reglament de la prova—, incluíem unes fotografies, escullides entre el nostre arxiu, que corresponen als següents saltadors: 1, Bombaradó, del Laietània de Mataró; 2, Osborne, recordman del món d'aquesta especialitat; 3, Lacomba, valencià, que recentment ha igualat el rècord espanyol; 4, Lewden, recordman europeu i creador de

l'estil que practica, que han assimilat amb evident progrés en llurs marques, la major part dels nostres saltadors.

REGLAMENT DE LA PROVA

En el salt d'alçària, cada concursant té dret a tres intents en cada elevació del llistó. Efectuar nuls aquests tres intents, equival a la eliminació del participant.

El llistó serà successivament elevat segons criteri dels Jutges.

Tot concursant pot començar a saltar a qualsevulga alçada per damunt de la mínima que correspongui al concurs que es celebra i podrà continuar els seus salts quan ho desitgi en les successives elevacions del llistó.

L'atleta, però, serà classificat pel seu millor salt efectuat.

En cas d'empat entre dos o més concursants, se'ls concedeix un nou intent a l'alçària que no hagin pogut passar i es baixarà o pujarà successivament el llistó de centímetre en centímetre fins arribar al desempat. La marca obtinguda en el desempat serveix únicament per a decidir els llocs d'empat; servint per a la classificació de la prova, les millors marques obtingudes en concurs.

Es prohibeix l'ús de pesos que ajudin a elevar l'atleta.

El terreny de cursa o impuls, serà horitzontal i llis.

Tot concursant pot posar senyals a terra i un mocador al llistó per augmentar la seva visibilitat.

No s'admetran tombarelles ni salts mortals. El salt és vàlid quan el cap del saltador no passa el llistó abans que els peus i quan el cap no està més baix que les caderes al seu pas per damunt del llistó.

Es compta com un salt des del moment que el participant desprèn els dos peus de terra. També es considera salt quan el saltador passa del pla vertical determinat pel llistó, ja sigui per dessoria o ja pels costats.

Els soports no deuen ésser traslladats durant la prova, més que en el cas de que els Jutges determinin que el terreny d'impuls està en condicions deficientes. El canvi, però, haurà de fer-se quan tots els atletes hagin passat una mateixa alçada.

El salt es medeix sobre la vertical a terra des de l'escaire superior del llistó i en la part d'aquest que estigui menys elevada respecte a terra.

El cas de la fitxa mèdica

Tal com teníem promès, insistim avui en aquest tema. Què ens proposem? Exercir una funció de crítica. La crítica, quan és conscient, té una virtut constructiva: el crear un ambient que no existeix prou definit, i estimular l'actuació dels qui més directament en tenen necessitat. Ambdues coses ens interessen, i per això portem aquest afer a les planes d'ATLETISME.

El cas de la fitxa mèdica no hi ha que veure'l isolat; és la conseqüència de l'empirisme que en matèria de cultura física regna arreu de la nostra terra. Una batalla formidable s'ha de lliurar en aquest sentit per tal d'arrencar l'esport de la forma rutinària en què es desenvolupa i encarrilar-lo per les vies de l'eficàcia a fi de què la seva veritable finalitat no sigui ja més camuflada. Aquesta, però, no pot ésser l'obra d'uns pocs. Cal per aquesta tasca una coincidència de tots els sectors difícil de produir avui dia si hom té en compte que, malauradament, l'empirisme prové ja de les esferes directores.

Deixem, però, aquests aspectes generals i localitzem-nos dintre l'Atletisme i en la fitxa mèdica.

En aquest terreny no ens hem pas d'enganyar. En general, salvades algunes molt dignes excepcions, ni els atletes ni els clubs senten gaire la necessitat de l'establiment de la fitxa mèdica. L'ambient actual, la manca de preparació, fa que els primers més aviat es mostrin refractaris a tota mesura que restringeix el concepte que hom té de la llibertat de produir-se. El control mèdic permanent és una cosa que ens ve massa ampla encara perquè hom en senti la necessitat d'aquesta ingerència de la ciència. Pel que es refereix als clubs, la implantació de la fitxa no els resol aparentment cap problema peremptori, sinó que, pel contrari, els en crea un de nou. En aquestes circumstàncies és natural que en la desconexença de la immensa utilitat de la fitxa i en la impossibilitat de copçar-ne la part bona, sols hi vegin una imposició burocràtica que posa traves a l'expandiment de l'atletisme. I en tot això? quin paper hi fa la Federació? Les Federacions, com a organismes esportius directors, tenen l'obligació de fer quelcom més que curar de les organitzacions de campionats o proves — això en la suposició, no sempre confirmada, de què se'n preocupin. Han de donar una orientació a tot el moviment qual direcció centralitzen i monopolitzen. Per això si la Federació Catalana d'Atletisme, que en aquest aspecte no es diferencia, per dissort, gaire de les altres, estigués a mans d'homes solament una mica clarividents, que demostrassin una engruna d'interès per a la funció de la Cultura Física, a hores d'ara haurien d'haver ja realitzat una intensa campanya en tots els cercles atlètics catalans en pro de la fitxa mèdica. Crear un estat d'opinió favorable. Això és el que calia haver fet i no s'ha fet. Acabar-se amb els dirigents dels clubs i directament amb els atletes i dir-los la importància de portar a terme l'aplicació de la fitxa mèdica i els perills a què s'exposen en negligir-la. Si això es fes no dubtem de que hom assoliria portar el convenciment als dirigents dels nostres clubs de que més important per a l'atleta és el possibilitar-li la revisió mèdica que no adquirir-li unes sabatilles. Que no existeix aquest estat d'opinió favorable que reclamem ens ho demostraren prou en la darrera Assemblea de la Federació la manera com alguns delegats, tement de bona fe — ingenus! — davant l'envestida d'uns quants que, malgrat l'hora intempestiva, seriosament — encara el comble de la ingenuïtat! — es posaven a parlar-ne, que s'aplicarien íntegrament els reglaments en el que es refereix a les revisions dels atletes, cuitaven a sol·licitar tractes de tolerància que de fet era com eximir-los-en.

¿No els sembla als senyors dirigents dels destins de l'Atletisme català que és perfectament ridícol que en els Estatuts que regulen la vida de l'organisme federal hi hagi un article que taxativament digui que la Federació ve obligada a establir la fitxa mèdica *obligatòria* per a cada un dels seus atletes

i malgrat aquesta obligatorietat no se'n preocupin? ¿Es que pensen els actuals components del Consell de la Federació justificar el no haver fet res desenterrant, si cal, en la propera Assemblea, aquell famós pressupost de l'any passat, el de les 50 pessetes per fitxa, amb què ens obsequià el Sr. Madrid?

Prou sabem que la Federació no té l'obligació reglamentària d'atendre econòmicament el servei de revisions i que àdhuc, fent el bot, les circumstàncies li permetrien de fer el valent i esporuguir tothom amenaçant d'implantar-lo a costes dels clubs. La posició actual no li dona dret, però, a pretendre encobrir la seva descara fent creure que fa els ulls grossos deixant passar per alt l'aplicació dels preceptes reglamentaris en benefici dels clubs petits. La Federació no havia d'haver-se creuat de braços (si això no és massa feina ja) pel sol fet d'haver tret la conseqüència — molt seva — de què la fitxa no podia implantar-se per «cara».

Suposem que en els Reglaments de la Federació Catalana d'Atletisme — i diem suposem perquè l'actual Consell, abusant del vot de confiança que l'Assemblea li otorgà per tal d'adaptar el projecte de Reglament als Estatuts que s'acabaven d'aprovar, no ha tramès encara, malgrat el temps transcorregut (9 mesos), les còpies dels mateixos — subsisteix aquell capítol dedicat exclusivament a la fitxa mèdica i que no és res més que l'adaptació i conseqüència del capítol V dels Reglaments de la Confederació Espanyola d'Atletisme redactats l'any 1930, els quals, com a vigents, venen a la F. C. d'A.

Doncs bé; en aquest capítol s'hi descriu com obligatori un model de fitxa molt més simplificat i, per tant, molt més factible de realitzar que l'altre que també com a vigent i obligatori de la Confederació Espanyola venen a la mateixa Federació Catalana. No sabem, no ens ha estat possible de posar-ho en clar, quin dels dos anula l'altre, però, en la suposició de què sigui tal com les aparences induïxen a creure, ens sembla una grossa falla de la Confederació Espanyola l'anar al perfeccionament d'un model que encara no s'havia pogut aplicar i que, per tant, en complicar-lo se li obstruïa encara més totes les possibilitats de realització.

Si la nostra Federació hagués volgut veure això; si hagués demostrat una mica més d'interès que el que ha evidenciat, havia d'haver-se preocupat de fer veure a la Confederació Espanyola — que per la seva situació no rep directament l'ambient dels clubs i llurs necessitats — l'absurditat que suposa el que una millora tan considerable hagi d'estar condemnada forçosament a ésser lletra morta sobre el paper.

La Federació havia d'haver-se procurat en aquest cas el recolzament, per a una acció conjunta, de les demés Federacions regionals, que han de trobar-se en idèntic cas al nostre, i aprofitar la primera Assemblea de la Confederació per a fer enfocar l'afer de la fitxa per vies de l'eficàcia. Simplificació de la fitxa. Això amb una acció de propaganda intensa, tal com dèiem, faria possible l'aplicació en l'Atletisme d'aquesta mesura bàsica de la racionalització de la Cultura Física que és la fitxa mèdica i que tant servei ens faria.

Advertiment interessant per a tots els clubs

Els Clubs i atletes residents a Barcelona podran trobar «ATLETISME» al quiosc de la Plaça Urquinaona, cantonada Ausias March. Els clubs forans podran adquirir-lo remetent-nos 0'40 ptes. en segells de correu per cada exemplar que desitgin i que els remetrem immediatament.