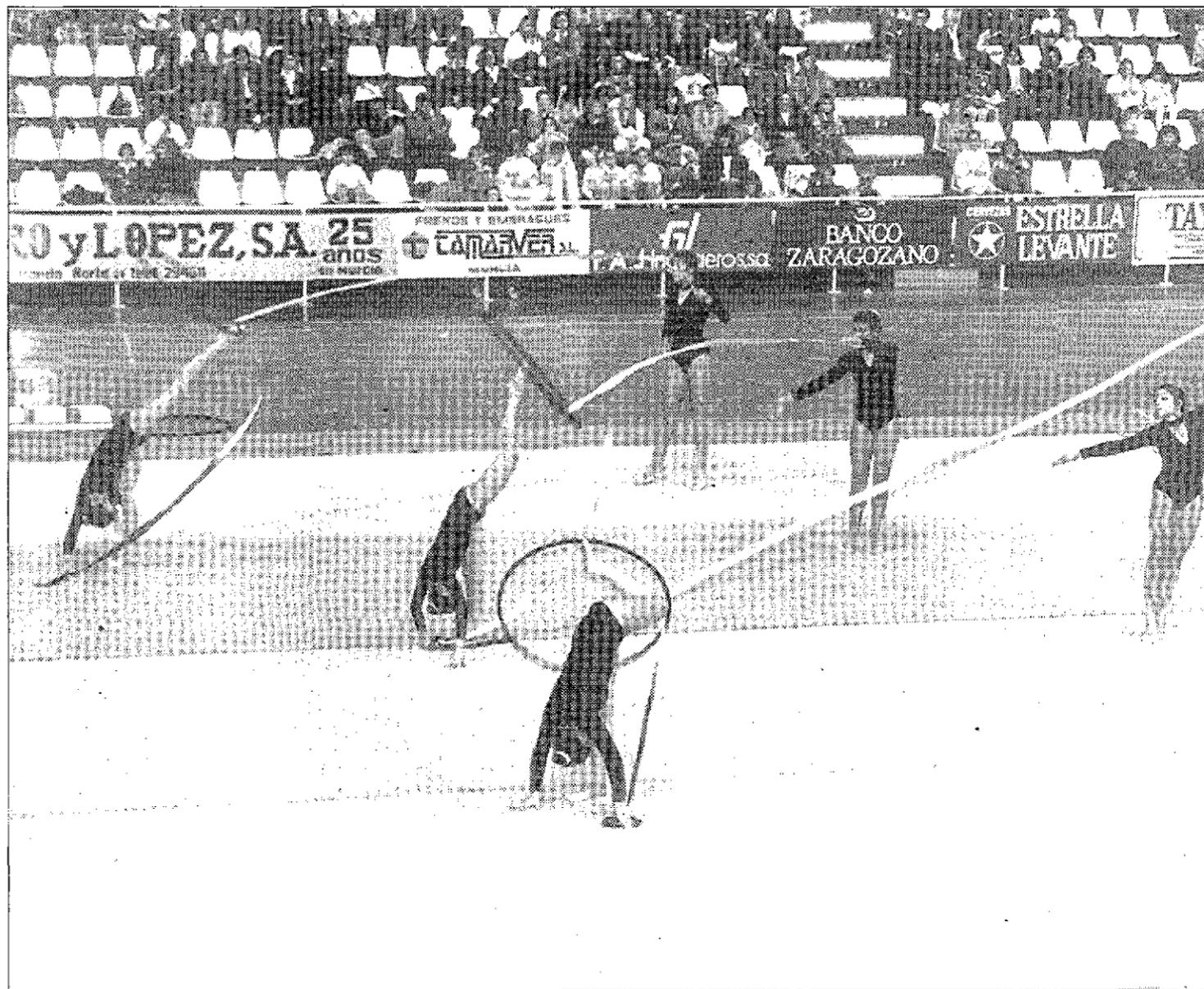


La gimnasia, flexibilidad, estética y sacrificio sólo para menores



MURCIA siempre ha estado en primera línea nacional en gimnasia rítmica, ocupando por término medio una de las tres primeras plazas en el ranking. Los dos principales clubes, Escuela de Competición y Gimnos'85, han dado muchas gimnastas de primera línea. Sin embargo, la falta de instalaciones permanentes hace que la llegada de sucesoras se produzca de manera cíclica y no continuada. El presidente de la Federación lo tiene muy claro: "Hay gimnasia en todos los pueblos. Los Patronatos propician la creación de escuelas y eso es positivo. El problema es que la gimnasia rítmica requiere muchas horas de entrenamiento y no tenemos ninguna instalación permanente. Estamos sujetos a los horarios de otros deportes de competición".

La gimnasia tiene dos modalidades: rítmica y artística. El fuerte de Murcia es la rítmica, que se realiza sobre el suelo con diversos aparatos: mazas, cinta, aro, cuerda y pelota. La artística es la que hizo famosa a nivel mundial a la rumana Nadia Comaneci: barras asimétricas, paralelas, barra fija, potro y anillas.

Buenas entrenadoras

Que la gimnasia rítmica en una región uniprovincial como la

nuestra esté considerada a nivel nacional como de élite tiene su secreto en el alto grado de sus entrenadoras. Rosa Centenero Banegas es la más veterana y una de las más destacadas del panorama nacional. Tiene en su haber la Medalla al Mérito de la Federación española. Medalla que también le fue concedida en 1987 a la Federación murciana.

Hace 20 años era la entrenadora de Rosa Hernández Panadero y de Carmen Llorca, dos gimnastas que practicaban la modalidad artística. La llegada a España de una seleccionadora búlgara para potenciar la modalidad rítmica indujo a ambas gimnastas a integrarse en el equipo nacional en rítmica y les fue bien porque lograron una medalla de bronce en el Mundial de

aquel año celebrado en la capital de España.

Hoy, Rosa Hernández y Carmen Llorca son también dos puntales en rítmica, como lo es Rosa Centenero. Así lo confirma Juan Sebastián López: "Nadie puede negar los méritos inmensos de Rosa Centenero en el auge y calidad de nuestra gimnasia rítmica. Mi mayor satisfacción es que divergencias del pasado están subsanándose y todos estamos trabajando en la misma dirección en pro de nuestro deporte".

En la actualidad, el Club Escuela de Competición está en primera categoría y ha logrado el subcampeonato de España, mientras que el Club Gimnos'85 es el cuarto equipo juvenil a nivel nacional.

Dietas rigurosas para competir

No es un deporte caro, pero sí sacrificado. La media de entrenamiento para quienes alcanzan la competición es de cuatro horas diarias. Las dietas alimenticias son muy rigurosas aunque últimamente se basa sobre todo en el control del peso, que alivia esas dietas, pero que no las anula. La competición es muy dura y, aunque no existe el profesionalismo, es evidente que para llegar a lo más alto del podio se necesita un gran poder de concentración física y mental. Volver a entrenar tras un fracaso en competición, tratándose de niñas y adolescentes, es muy duro. Aquí influye el papel de apoyo de los padres. Sin su concurso sería inviable la dedicación de las niñas.

Llega el aeróbic

Desde el pasado año se ha incorporado a la Federación de Gimnasia la modalidad de aeróbic, disciplina que está causando furor a nivel mundial. Las previsiones, dado el alto grado de practicantes ya existentes, es que va a seguir subiendo como la espuma.

La Federación Murciana cuenta con 65 entrenadoras, de las que 30 son nacionales. Mar Riera Gallar estuvo en la Olimpiada de Barcelona como juez internacional.

Campeonato nacional

Murcia será escenario del Campeonato nacional por conjuntos el próximo mes de diciembre. Unas 800 niñas de toda España competirán por alcanzar una medalla. Estará en juego el trabajo de todo un año y sólo dispondrán de apenas dos minutos para convencer al jurado. Un fallo, el más mínimo, puede acabar con las ilusiones y los entrenamientos de toda una temporada. La preparación psicológica de niñas que se encuentran en edades entre los 12 y 16 años es también parte fundamental de la gimnasia. Es éste un deporte que quema mucho; por eso la media de edad de las integrantes del equipo nacional, a la hora de retirarse, está en los 16 ó 17 años.

EL PRESIDENTE



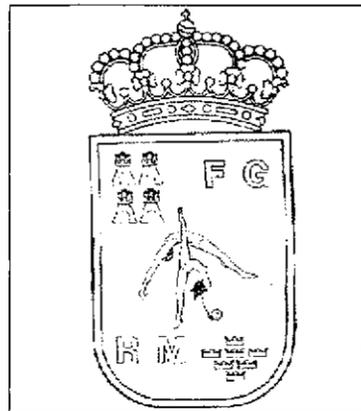
Juan Sebastián López Asensio, 43 años, dos hijos, licenciado en Educación Física y director del Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Murcia. Es presidente desde 1986. Reelegido en 1988 y 1992. Es también vicepresidente de la Federación española de gimnasia y director de la Escuela Nacional de Entrenadores. Ha realizado numerosos cursos nacionales de gestión deportiva. Ha sido practicante de balonmano y es entrenador de dicho deporte y de voleibol, aunque no los ejerce. En la actualidad realiza el Master de Alto Rendimiento de Preparación Física.

LOS DEPORTISTAS



Carolina Borrell ha sido la figura más representativa de la gimnasia murciana. Integrante del equipo nacional y ganadora de diversas medallas en varios aparatos. También Elvira Sánchez fue medallista con el equipo nacional, aunque se ha pasado a la disciplina del aeróbic. Alexandra Gambin Tomasi, de la Escuela de Competición, y Paula Carrión, del Gimnos'85, actualmente en categoría juniors, representan el futuro inmediato. Por otro lado, hay un buen plantel de gimnastas alevines.

LOS DATOS



La Federación está integrada por 17 clubes y hay un total de 400 licencias. La junta directiva la integran: vicepresidente 1.º, Emilio Artero Lázaro; 2.º, Pedro Noguera Pastor; 3.º, Inmaculada Hernández Panadero; secretario, Martín Hernández Hernández; tesoro, Amado Codina Martínez; vocales, Cecilia Hernández Lara, Remedios Albaladejo García y Gregoria García Lozano; presidenta Comité Técnico, Rosa Hernández Panadero; Gimnasia Rítmica, Carmen Lorca Sánchez; Gimnasia Artística, Mar Riera Gallar; Artística Masculina, Carlos Pérez; Aeróbic, Mari Luz Iglesias.