

Grupo Covadonga

La técnica es lo que importa

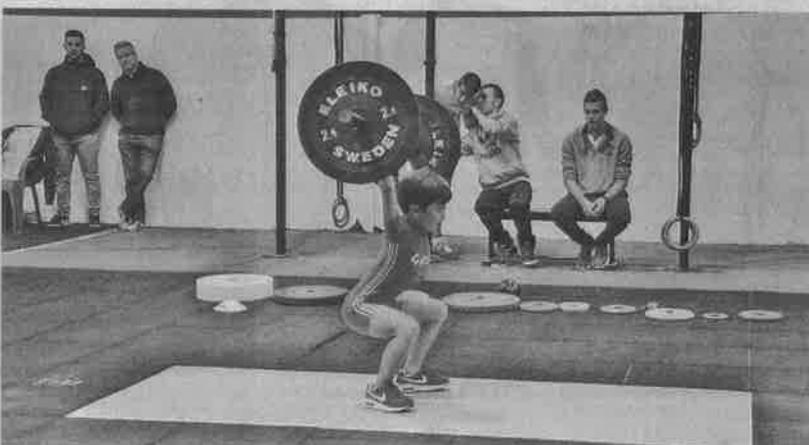
El club gijonés cuenta con cinco niños que trabajan en la asimilación de los movimientos propios de la halterofilia con ejercicios sin peso

J. J.
GIJÓN

Hablar de halterofilia y niños pequeños puede echar para atrás a más de uno. No son muchos los que conocen que la iniciación en este deporte se realiza mediante lo que se conoce como "técnica" o lo que es lo mismo la automatización de los movimientos necesarios para las alzadas pero realizados estos sin peso.

En el Grupo Covadonga cinco pequeños, tres niños y dos niñas, llevan ya varios meses iniciándose en este deporte con la supervisión del responsable de la sección José Manuel García González, "Popi". Ellos son: Jorge Nuño, Isabel Lobo, Paco Álvarez, Alba Morán y Pelayo Morán. "Se trata de que aprendan desde pequeños los movimientos que se hacen luego con peso en competición los mayores", advierte el entrenador quien destaca que "de pequeños, 6 ó 7 años, adquieren más fácil la técnica, los movimientos tanto de arrancada como de dos tiempos, la flexibilidad, la coordinación, resistencia necesaria en las alzadas", José Manuel recuerda que "prácticamente en todos los deportes se trabaja con pesas por lo que se aprende en estas edades también les servirá si luego practican otros deportes".

Sin embargo no es fácil convencer a los padres para que acerquen a sus hijos a este deporte, reconoce "Popi". Por ese motivo en próximas fechas el Grupo Covadonga va a poner en marcha una campaña para dar a conocerlo y para que los progenitores vean que se hace a edades tan tempranas. El club gijonés organiza todas las navidades un torneo en el que este año José



Arriba, Jorge Nuño e Isabel Lobo; abajo, Jorge, durante una alzada con discos de 2,5 kilos. | RSCC

Manuel quiere incluir a los más pequeños para que en un escaparate como éste puedan llegar a más socios. Hasta ahora los niños que ya se están iniciando llegaron a la sección "por el boca a boca" y generalmente tienen alguna relación con levantadores o entrenadores del club.

Una buena técnica facilitará alzadas de un peso mucho más elevado

Aun tan pequeños ya hay competiciones, incluso Campeonatos de España de técnica en los que el grupista Jorge Nuño ya tomó parte a principios de este año. "En ellos no se levanta peso sino que lo que se valora es el gesto técnico en las dos modalidades", resalta el entrenador gijonés. Y es que en contra de lo que pueda pensarse incluso en la alta competición la técnica es muy importante. Si bien al final lo que vale es el peso levantado un levantador dotado con una buena técnica a alzar más peso que otro que no la tenga.

En Asturias hay una liga de clubes en la que junto con los halteros que compiten también hay un espacio para estos niños en unos controles de técnica lo que les permite también asomarse a la competición.

Como son muy pequeños por el momento sólo entrenan una hora a la semana. En la sección de halterofilia del Grupo Covadonga se tienen puestas muchas esperanzas en este programa en el que ven el futuro de la halterofilia en Asturias.

Los tenistas benjamines ganan el Regional

La final femenina la jugaron dos equipos del club y en la masculina vencieron al Olivares de Oviedo

J. J.
GIJÓN

Los equipos benjamines de tenis del Grupo Covadonga acaban de revalidar los títulos regionales de clubes de esta categoría, los últimos que quedaban por dilucidar esta temporada. En esta ocasión ha habido récord de inscripción grupista, 10 equipos femeninos y 9 equipos masculinos, en total 57 jóvenes tenistas del club.

En categoría femenina la final fue íntegramente grupista y el Gru-

po "A" venció al Grupo "B" por 3-0, con victorias de Alba Blanco, Alicia Celorio y Adriana González sobre Sara Mesa, Inés Alonso y Mencía Rodríguez.

El equipo masculino lo tuvo más complicado ante el C.T.Olivares al cual venció por un ajustado 2-1. Se adelantó el equipo de Oviedo cediendo el nº1 grupista Samuel Martínez, pero luego remontó la eliminatoria el nº3 David Menéndez y en el último encuentro el nº2 Gonzalo Fernández consiguió el decisivo punto grupista.

En el Torneo Federación de las categorías alevín y cadete disputada en el Club de Tenis Gijón, Andrea Barrio y Diego Menéndez batieron a sus compañeros Adriana Barrio y Sergio Botana en las finales de alevines que fueron totalmente grupistas. Por su parte Marina Vigil fue finalista cadete incluso dispuso de dos bolas de partido para haber podido alzar la copa de campeona, lo que finalmente no logró. Este fin de semana sigue la competición con el Campeonato de Asturias individual en pista cubierta.



Los equipos benjamines, con los trofeos logrados. | RSCC