

CONTRIBUCION AL ESTUDIO DE LOS ENTRENAMIENTOS ATLETICOS

Consideraciones Generales. — El presente trabajo no pretende ni tiene por objeto constituir un manual de entrenamiento, en cuyo contenido los profesionales o instructores deportivos puedan encontrar las distintas técnicas o características para tal o cual especialidad atlética, para ser ellas aplicadas como regla invariable en el trabajo con sus discípulos. La realización de este estudio se nutre en las fuentes generales y fundamentales del organismo humano,—como ser superior— en torno a quién gira todo lo relativo a la difícil y responsable tarea que debe afrontar, primordialmente, el entrenador responsable de su misión, ante un semejante que se entrega incondicionalmente a la preparación física para lograr marcas de relieve. En otras palabras, como su texto lo indica, he pretendido ofrecer un aporte al estudio de los entrenamientos atléticos.

Hemos observado a través de nuestras largas jornadas por los campos y pistas atléticas a muchos hombres y mujeres plétóricos de entusiasmos, volcando sus enseñanzas a los jóvenes discípulos, utilizando diversos tipos de entrenamientos. Unos con la ayuda de manuales de normas fijas; otros con métodos usados por determinado atleta que conquistara con él un record; algunos con indicaciones o tipos de trabajos recogidos en alguna revista o publicación de su género. Todos ellos aparecen como resultantes de normas o procedimientos “standard” para ser aplicadas indistintamente a

cualquier individuo, tal como si el ser humano constituyera una máquina fabricada en serie con matrices o modelos invariables.

Lo que nunca o muy pocas veces se observa, es la técnica fundamental que debe regir científicamente los entrenamientos, es decir el conocimiento y estudio a fondo de las condiciones y cualidades psico-somáticas del pupilo. Es en esta órbita donde descansa gran parte del éxito en la práctica superior y perfeccionada de los deportes y fundamenta la verdadera finalidad de los entrenamientos, cual es promover al hombre hasta colocarle en el más óptimo nivel de perfección para afrontar las pruebas atléticas con miras a un máximo rendimiento dentro del menor esfuerzo y desgaste posibles. Es indudable que para la concreción de este principio fundamental, es menester la posesión de una firme salud físico-mental, surgiendo por analogía como imprescindible y necesaria la estrecha colaboración con el médico especializado.

Este hecho tan primordial obliga al atleta a abrazar una vida ordenada, no cayendo en los vicios y costumbres tan comunes en nuestro medio (sueño insuficiente, tabaco, alcohol, etc.). Hará que su salud se sienta de por sí notoriamente mejorada, conduciéndola más allá del límite o término medio de vida corriente. Esta afirmación podría no constituir una verdad irrefutable, si la preparación de un atleta insurmiera un corto tiempo; pero sí por el contrario, consideramos que un joven que se dedique a las prácticas atléticas de competencia, sólo arribará a un óptimo nivel luego de muchos años de trabajos, tal afirmación no aparecerá como aventurada sino que constituye la base, además, de todo aprendizaje realizado con seriedad y método.

Observamos así que la jerarquía de un atleta no corresponde a un fenómeno casual, sino que ella es el resultado de una capacitación a lo largo de muchos años, en cuyo período se ponen de manifiesto todas aquellas disciplinas, méto-

dos y normas de vida, que arraigando, han afianzado una correcta formación que es la plataforma segura de un creciente nivel técnico y físico, necesarios elementos que marcan la suficiencia y facilidad de acción en toda competencia.

Dos aspectos iniciales corresponden enfocar, puntos de partida que es base de todo trabajo disciplinado y serio en cualquier tipo de entrenamientos atléticos: a) Que el joven candidato a la práctica del atletismo haya sido sometido previamente a una prolija y total revisión médica, preferiblemente por facultativo especializado en la materia. De ello surgirá un perfecto conocimiento del equilibrio y desarrollo de su salud física y mental. b) Que el futuro atleta se ponga bajo la dirección de un maestro o entrenador experto, constituyendo entre ambos una afinidad de íntima confianza, mutuo respeto y renovado espíritu de trabajo. Para ser quizás más exigentes, diríamos que debe operarse la confianza como de padre a hijo y viceversa.

Estos principios lejos de presentarse como exigencias difíciles de superar, serán la piedra angular de todo éxito posterior en el trabajo de entrenamiento. Es natural que así planteado el problema, resulta de indiscutible consistencia lo que afirmábamos en párrafos anteriores, respecto a la vida del atleta. Concepto, éste, que muy frecuentemente es rechazado por personas que quizás no hayan canalizado la cuestión hasta sus mismas raíces.

Es científica y prácticamente real que dentro de las prescripciones y recomendaciones apuntadas, aumenta la vida útil del atleta, no obstante los esfuerzos un tanto violentos que resultan necesarios para la obtención de marcas sobresalientes; esfuerzos que salen fuera del campo o marco de acción, común en los atletas deficientes e improvisados.

La práctica vigorosa del atletismo y en general de los deportes atléticos, aumentan la vitalidad aportando como natural consecuencia hombres preparados con una mayor capacidad y poder general de rendimiento a través de su exis-

tencia. Muchos años de saludable y disciplinado trabajo, en cuyo transcurso se han puesto de relieve sanas prácticas, ordenados métodos, limpias normas de vida, vuelcan una dinámica indiscutiblemente provechosa para la sociedad.

Aspecto Médico. — Los múltiples factores que juegan en el campo de la Educación Física pueden presentarse en forma distinta a los aspectos generales que se operan en la medicina ordinaria. Ello hace necesario, como expresara al principio, la especialización en esta rama de las ciencias médicas (llamada comunmente Medicina del Deporte), a fin de establecer con exactitud y sin posibilidad a equívocos, un diagnóstico firme y amplio acerca de la salud del candidato a la práctica de los deportes atléticos.

Comunmente, en estos casos, el médico limita su examen en torno a aquellos órganos que se presentan como fundamentales para el mantenimiento de la vida ordinaria (corazón y pulmones). Si en el momento de esta revisión no se observa signos que denoten alteraciones o anormalidades procederá seguramente, a expedir el correspondiente certificado de aptitud. Pero no siempre puede resultar un índice matemático de la real salud del joven revisado, desde que para ello no se han tenido en cuenta las más diversas alteraciones que necesariamente deberá afrontar ese organismo en el transcurso del esfuerzo propio de la prueba atlética. Surgen así de ordinario sorpresas, en circunstancias irremediables, por el hecho apuntado.

Puede acontecer que un pupilo sometido a previa revisión médica y habiéndosele constatado un estado general normal, al iniciar sus entrenamientos o bien en el desarrollo de la competencia denote anormalidades que no habían sido observadas o no acusaron su existencia al momento del examen general primario. Ello se explica por cuanto en este examen inicial el organismo del atleta funcionaba en forma normal y regular conforme a su ritmo habitual de vida. En

tal caso los estados latentes o las posibles predisposiciones a determinadas alteraciones, no se habían manifestado en firme. Pero al recargarse el organismo por fenómenos externos (esfuerzos continuados y violentos) se ha sobrepasado lo que llamaremos estado normal y regular en el ritmo de vida habitual, precipitando así la aparición de esos fenómenos inadvertidos en el examen primario referido anteriormente.

El organismo humano afronta las emergencias de la vida diaria, amoldándose a su particular estado funcional, des- envolviendo su acción en consonancia al mismo, sin tropezar en tales circunstancias con dificultades mayores para su normal existencia. Diferente es el panorama que se observa cuando el organismo un tanto deficiente, es exigido a afrontar situaciones diferentes a sus modalidades naturales o normales (entrenamientos intensivos) que le obligan alterar fundamentalmente sus ritmos cardíacos y respiratorios. Surgen entonces esos fenómenos, a veces irremediables, que dormían probablemente en los rincones más ocultos del organismo del atleta, agudizándose más aún el peligro si estas alteraciones se repiten con ritmo acelerado o más frecuentes.

Hemos hablado someramente del corazón y los pulmones. Veamos rápidamente la situación respecto a los músculos. Experimentos de laboratorio han demostrado que el poder de un músculo para realizar un trabajo determinado, siempre que no se encuentre afectado a otras situaciones que puedan alterar sus funciones normales, estará disminuido en relación directa a la intensidad del esfuerzo realizado; y que en su período de recuperación se prolongará tanto más cuanto mayor sea el trabajo a que ha sido obligado más allá de lo normal. Igualmente se observará que si un músculo en situaciones análogas, es sometido a reposo, luego del esfuerzo realizado, podrá atacar nuevamente igual esfuerzo sin desmedro para su vitalidad. Todo ello merced a su condición de músculo sano y adecuadamente preparado.

Pero tratándose de un músculo que carece de su ópti-

ma condición de vida, es decir que responde a los estímulos de un organismo predispuesto a trastornos funcionales de índoles diversas, veremos que tanto en el esfuerzo que se le someta como en su posterior repetición, no sólo operará su retorno a lo normal tardíamente, sino que podría provocar lesiones serias o irremediables.

Conforme a los conceptos expuestos, podríamos acotar que la salud aparente de un atleta es aquella que en condiciones normales y ordinarias de vida (sin secuelas hereditarias), no acusa alteraciones al examen médico general. Igualmente llamaremos salud real de un atleta a aquella que le ha sido posible observar al maestro o entrenador, luego de haber estudiado todas las alteraciones y anomalías emergentes del trabajo activo en la pista o campo de deportes y que por su índole no han podido ser descubiertas por el examen médico.

La pérdida de sueño, del color natural del rostro, la falta de apetito, la disminución acentuada y sin razón del peso, el desgano en el trabajo, las alteraciones cardíacas, la dificultad o lentitud en retornar al ritmo normal, etc., serán otras tantas causas de alerta en los entrenamientos. Constituyen estas anomalías, por sí solas, verdaderas campañas que deben anunciar al maestro o entrenador capacitado y responsable de su misión la interrupción inmediata del trabajo, conduciendo a su pupilo sin pérdida de tiempo al amparo del médico.

No obstante opiniones adversas, estimamos que en condiciones normales y en posesión de un organismo sano o predispuesto a alteraciones sin mayores consecuencias, ningún entrenamiento del tipo que referimos en este estudio, debería iniciarse antes de los 18 años de edad. Las pruebas o competencias que los menores de ese índice realizaran, deberían circunscribirse sólo al tipo de actividades de carácter informal; es decir de aprendizaje, estudio, técnica y preparación pre-atlética. No descuidando, desde luego y como razón im-

portante, la disciplina, la moral general y deportiva y los hábitos higiénicos; todo lo cual, por otra parte, corren implícitamente paralelos con un verdadero y científico plan de Educación Física.

Con estas bases posibilitaríamos plenamente los planes de entrenamientos superiores y de carácter formal, es decir la preparación para afrontar las competencias recias que exigen fortaleza y temple, sacrificios y esfuerzos extraordinarios.

Finalidades. — Había expresado al tocar lo referente a la técnica que debe regir los entrenamientos atléticos encara- dos científicamente, que ella debía conducirnos a obtener el máximo rendimiento con el menor desgaste de energías, agre- gando como corolario con el mínimo o nulo peligro para la salud.

Este proceso, en su aspecto general, se fundamenta en el ideal físico de la preparación atlética. Tiene su razón de existencia en la compensación de esfuerzos que se opera mu- diante la regularización en la percepción y descarga de ener- gías. Lo primero se logra por medio de una alimentación sa- na, racional y correctamente dosificada con reposo justo y tranquilo. Lo segundo se concreta por medio del esfuerzo realizado; ambas operaciones científicamente balanceadas mejorarán en su constante repetición la calidad y capacidad en el trabajo.

Parecería exagerado insistir sobre esta figura un tanto rea- lista sobre el concepto entre esfuerzo, alimentación y descan- so. Pero la verdad es que se presentan como fundamentales —en rasgos generales— estas situaciones; tanto una como otra deben realizarse con precisa regularidad, base de su efi- ciencia; sin excesos en ninguna de las dos operaciones.

La alimentación será apropiada en calidad y cantidad, respondiendo a principios climáticos y naturales; el trabajo

será el fruto de un planeamiento inteligente y adecuado según las circunstancias y grado de entrenamiento.

Llegaremos así a un constante mejoramiento en las marcas y si como se ha dicho, el trabajo es la realidad de un plan bien definido, correctamente ejecutado y sabiamente orientado, obtendremos a no dudarlo, una mayor habilidad y capacidad en el esfuerzo final de la competencia.

Concretando estos conceptos, diremos que en todo entrenamiento surge como hecho primordial, que tanto en los períodos de trabajo, como el descanso y reposición, se sigan con absoluta regularidad, provocando de esta manera un ritmo que impida el desgaste inútil, ubicándonos en la senda que nos encamine hacia el más alto nivel de progreso: meta ésta que constituye el norte de todo trabajo en la preparación y conducción de los deportes atléticos.

Relaciones concurrentes. — Si tan importantes y necesarios resultan los principios enunciados en el párrafo anterior, no menos riguroso será considerar como altamente indispensable el nexo o mutua relación que debe operarse entre el pupilo y su entrenador o maestro. No existe temor en el equívoco si expresara que es éste un aspecto sobre el cual se apoya como sólido pilar gran parte del éxito o del fracaso, desembocando como consecuencia en la anulación completa del esfuerzo tanto en el entrenador como en su discípulo.

Surge así planteado el problema y como requisito primordial, la total predisposición y ánimo por parte del atleta, ya sea novicio o experimentado, que antes de iniciar cualquier tipo de trabajo en sus distintos engranajes, vuelque toda su confianza resueltamente hacia quien será su entrenador o maestro. Con esa característica que encierra lealtad y confianza, libre de reservas, optimista y franca, se habrá satisfecho una iniciación de positivos rendimientos propicia a ambas partes por igual.

No escapa, naturalmente, que por su parte el entrena-

dor debe reunir una serie importante de condiciones —aparte de los conocimientos propios de la tarea a su cargo— que lo liberen de plano de toda improvisación, tópicos sobre el cual nos referimos en párrafo especial.

Experiencias recogidas en la práctica diaria, han demostrado muy claramente que todo pupilo que demuestre no encontrarse dispuesto a seguir férreamente a su entrenador o que de cualquier modo no cumpla fiel y confiadamente sus instrucciones, estará llamado a un seguro e inevitable fracaso.

De igual manera podemos expresar sin reparo alguno, que si el entrenador observa que sus dictados e indicaciones no son escuchados con la amplitud debida, o ellos no se cumplen en el modo y forma convenientes, malogrará irremisiblemente su tiempo. He aquí la gráfica expresión de lo que he llamado relaciones concurrentes. Todas las mejores posibilidades tanto en el orden técnico como mental que el maestro podría arrancar de su pupilo, en base a un permanente contacto, sabias observaciones y consejos oportunos, se verían malogradas sin la presencia de ese nexo —que a nuestro juicio— constituye basamento firme para la columna vertebral del éxito.

Condiciones del entrenador o maestro. — Antes de abordar el tema, permítaseme informar someramente qué debe entenderse por entrenador o adiestrador en el ámbito de los deportes atléticos. Como punto de partida encarna sin lugar a dudas el papel de Maestro. En tal carácter será el consejero sabio y leal de sus discípulos, su orientador y guía. El observador profundo y estudioso; con absoluta confianza en sí mismo y en sus pupilos, sin jactancias ni posturas de falsa sabiduría. Dueño de una justa y recta disciplina; caudal inagotable de paciencia e interés siempre creciente en su tarea. Perseverante y finamente amable. En posesión de estos atributos, se constituye el entrenador en un verdadero educador,

conocedor en consecuencia de la técnica pedagógica que ha de poner en acción con sus alumnos.

Amplia autoridad moral, seguro y afianzado bagaje de conocimientos técnicos y psíquicos; dueño de una cultura general que le permita abordar con renovada facilidad los problemas que surjan de su trabajo. Profundo conocimiento y dominio de la disciplina para transmitir enseñanzas, constituirán otras tantas cualidades que bien adquiridas por el adiestrador le colocarán en un marco óptimo para afrontar sus difíciles tareas.

El mejor triunfo residirá en el ejemplo de austeridad y moral acrisolada, con los que podrá brindar a sus alumnos con renovado entusiasmo y optimismo, las mejores lecciones. Son estos principios o virtudes que más que enseñarlos se brindan, el apropiado y más saludable abono para lograr la cosecha de los mayores éxitos.

La mayor capacidad del entrenador será aquella por la cual sepa descubrir la forma de obtener mejores posibilidades dentro de las condiciones naturales de su pupilo, insistiendo en ese campo y canalizando sus particulares características, dentro de los principios fundamentales de la técnica.

Aclarando si fuera posible el concepto insertado, diríamos que lo más aconsejable es pulir el propio o particular estilo o "modalidad" del entrenado, no cayendo en el error frecuente de forzar el trabajo hacia lo que comunmente se ha dado en llamar el estilo de un determinado campeón. Lógicamente que esta posición no tiene la pretensión de descurrimiento alguno, desde que insistir contra ello, aparte de constituir un camino tortuoso y difícil, invadiría, por así decirlo, el ámbito de lo eminentemente natural. Es muy simple comprender que para una misma prueba juegan preponderantemente las reacciones psico-motoras naturales y especiales de cada individuo, coadyuvando en ello otros factores que hacen la diferencia más notable entre unos y otros (peso, estatura, contextura, desarrollo mental, etc.), conduciendo

do todo ello a formar la personalidad, modalidad y característica propia de cada atleta.

Fisiológicamente existen leyes generales por las cuales se rigen todos los organismos humanos. No obstante, dentro de estas leyes juegan alteraciones de diversa índole, causadas comunemente por la aparición de trastornos o fenómenos psíquicos, o como el resultado de anormalidades funcionales en las glándulas de secreción interna. Así expresado, en forma elemental el problema, surge no obstante que la cantidad e intensidad del trabajo que debe administrarse, conforme al programa de entrenamiento de cada alumno, no podrá ser calculado en base a "tablas" establecidas para un determinado "campeón". Sostenemos que el trabajo estará dosificado en relación al estudio especial y particular de cada candidato, estando sujeto muchas veces en sus características, intensidad, tipo, etc., a contradictorias variaciones.

Los conocimientos, que por otra parte nos revelan elementales principios de física, no hacen otra cosa que certificar estos conceptos de la diversidad en el enfoque de los entrenamientos para cada alumno; ejemplo: los brazos de palanca según sean largos o cortos, modifican el carácter del movimiento, exigiendo entonces una técnica distinta y apropiada para el ejercicio. En lo tocante a la fuerza de gravedad, que debe conocer el entrenador, juegan todos o casi todos los factores preponderantes de las distintas pruebas atléticas (lanzamientos, saltos, carreras de vallas, etc.). Es sabido que en la persona en estado de reposo actúa sólo la fuerza de gravedad, y que para ejecutar cualquier movimiento será menester salvar ese estado (reposo) buscando así la mejor forma o modo de vencer la gravedad. Es así evidente la necesidad de conocer estos principios de la física y de la dinámica de los movimientos, aunque ello fuere elementalmente. Si conocemos cuál es el punto o centro de gravedad en las distintas pruebas: saltos, lanzamientos, carreras, etc., nos será más factible atacar con éxito seguro las diferentes face-

tas de sus complicados resortes técnicos. Estudios basados en este campo, han hecho que evolucionen distintas características en las pruebas atléticas (posición actual de partida en las carreras cortas, movimientos de compensación o balanceo en los lanzamientos: bala y disco especialmente, sorteo de vallas, etc.). Todas las pruebas analizadas a la luz de la física y dinámica revisten su especial particularidad; es éste un importantísimo aspecto que enfocado científicamente sería motivo de especial estudio.

Habíamos hablado en el capítulo tocante al aspecto médico, la importancia superior que a él se le asignaba. Es así que ampliando esta afirmación, cabe acotar como aporte de relación, el conocimiento que debe tener el entrenador de la Anatomía, Higiene y Fisiología. Es importante y de impostergable necesidad conocer el verdadero estado físico del atleta, sus reacciones y trabajos musculares, el grado de agotamiento y fatiga primaria o aguda (sobre-entrenamiento), el fácil y seguro desenvolvimiento en presencia de posibles accidentes antes o posteriores al trabajo. Poseer conocimientos sobre la graduación de la alimentación y sus valores vitamínicos.

Para finalizar este capítulo referente a las condiciones y personalidad del entrenador o maestro, agregaría que su acción es de tanta importancia como ninguna otra para coadyuvar con el verdadero ideal del deporte en su clásico aforismo "mens sana in corpore sano". Su trabajo, su prédica, su capacidad y su ejemplo harán cada vez más fértil el desarrollo de las manifestaciones deportivas, afianzando en este sentido el pensamiento del insigne creador del movimiento olímpico moderno, barón Pierre de Coubertín, quien expresaba con todo acierto y autoridad: "lo más importante de los juegos olímpicos no es ganar sino participar. Lo más importante en la vida no es el triunfo, sino la lucha. El asunto principal no es conquistar, sino haber luchado bien. Entender estos preceptos es crear una fuerte, valiente, y sobre to-

do más escrupulosa y más generosa humanidad". Poseer la capacidad de saber inculcar a los discípulos lo que este sentimiento encierra, logrando absorber con verdadero placer la competencia, aunque no se hubiere ganado, será sin lugar a dudas un baluarte en la profesión.

Educación y moral. — La moral y el cuidado del aspecto corporal constituyen pilares bases en deporte. Deben marchar en unidad de acción y en actitud sincronizada, operándose de tal manera una íntima y mutua relación.

El correcto y esmerado cuidado que imponamos a la parte física servirá de importante apoyo al carácter y a la moral del atleta. La voluntad interviene por lo general en forma inconsciente y refleja; es así, entonces, que la carencia de una conveniente atención a la salud física podría traducirse en actitudes al margen de toda ética indispensable en la formación de un verdadero atleta, violentando su aspecto moral.

Sabido es que lo mental engendra lo físico, de donde la experiencia que se adquiere en este campo, en su evolución y progreso, repercutirá en lo mental o psíquico, asentándose en este proceso las cualidades morales. En circunstancias tales, cuando entre la actitud mental y el poder físico se establece una relación de mutua dependencia, o dicho en otra forma, cuando lo moral descansa en lo físico y viceversa, reaccionando ambas actitudes en forma inteligente y armónica, tendremos como resultado o determinante lógica la razón de los fenómenos de nuestra vida particular o de nuestra especial manera de ser.

Así surgirá la forma de accionar o reaccionar, de captar los fenómenos externos y la actitud frente a estos fenómenos, de nuestra personal o especial manera de adoptar normas de conducta que nos coloquen a tono con el medio ambiente, etc. capacitándonos en mayor o menor grado para acometer la realización de una determinada tarea o trabajo.

Del grado o índice de intensidad en educación, afinidad mental y moral que ostentemos, dependerá incuestionablemente el poder que habremos de imprimir al ejercicio en el momento culminante, logrando con ello influenciar en tal forma lo físico hasta lograr lo que fuera concebido por la mente.

El triunfo de las grandes figuras de la humanidad, fue siempre el resultado final de reacciones, actitudes y dominios mentales y morales que pudieron dominar o concretar lo físico. Esas grandes ambiciones de hacer, de realizar, demandan naturalmente extraordinarios sacrificios. Es la cristalización o consecuencia de perseverar férreamente en una idea, en un credo, en una obra. Así pintamos la vida del atleta, como una ambición que se convierte en ansias sugestionada de vivir, pendiente del imperio de una idea, de un sueño: realizar o concretar físicamente lo que nos dicta la mente. En estas razones se fundamenta lo que justamente se ha dado en llamar "la moral del atleta"; y por estas razones, también, es que de continuo se observan tantas contradicciones a la regla.

No creo oportuno extenderme en lo tocante a las virtudes que condicionan el código de honor y que necesariamente debe adornar al atleta en el triunfo como en la derrota. Es ello piedra angular de toda concepción en el deporte; ausentes estas elementales normas no tendría razón de ser deporte alguno.

Habíamos expresado que el apropiado cuidado del cuerpo, en el campo de los deportes atléticos, significa principalmente la eliminación total de hábitos, costumbres o actividades que pudieran encerrar la posibilidad de restar capacidad o producir insuficiencia física que atenten contra el buen estado atlético del individuo. El uso del tabaco, del alcohol, la alimentación inapropiada, corresponderían a los principios básicos de la higiene del atleta, de todos los que debe apartarse en forma rigurosa.

Nuestro concepto acerca de la misión que le compete al entrenador o maestro nos lleva a la necesidad de dotar profesionales dedicados al estudio de estos problemas, dedicándose a la capacitación e investigación. En rigor de verdad, en nuestro medio los atletas se forman prácticamente solos, por cuya razón se observan tantos fracasos, confusiones e inexperiencias. Se opera una verdadera falta de reglas y conceptos, cuando no una lamentable ausencia de ética y moral en las costumbres. Todo ello se observa constituyéndose en raíz o motivo de la visible decadencia o estancamiento del deporte nacional.

Hablamos de la decadencia en el Deporte, circunstancia ésta tan visible e indiscutida que nos exime de toda comprobación; por ello nos permitimos asignar al tópico real importancia. Si pretendemos la elevación en los índices toques de rendimientos y como natural consecuencia la jerarquización en las marcas, habremos de canalizar decididamente en este campo. Efectos sociales, ambientales, de costumbres, así como la intranquilidad y zozobra colectiva, etc. hacen que se vaya perdiendo poco a poco el sentido de laboriosidad y sacrificios, que en deporte constituyen la base del éxito para su constante progreso.

No basta concurrir con nutridas embajadas a las grandes competencias; ello no influye en grado suficiente en el mejoramiento atlético deportivo. Estimamos que supliendo a los numerosos delegados que pocas veces prestan un real y efectivo servicio a la causa, debieran acompañar a los deportistas hombres que acrisolen vocación de Maestros, deseosos de ampliar sus conocimientos, abonando más aún el campo del estudio y de la observación profunda, capacitándose para volcar luego su ciencia en conferencias, cursillos, ciclos técnicos, etc.

Las representaciones nacionales que concurren a competencias fuera del país, no son turistas sino hombres que deben demostrar en el consenso deportivo universal el grado

de preparación, fortaleza, cultura, capacidad y técnica de que somos capaces los argentinos en cualquier campo y confrontación.

Deben superarse definitivamente acontecimientos poco edificantes que lamentablemente, en más de una oportunidad, han sido autores nuestros deportistas con hechos y situaciones lamentables, lo que naturalmente avala lo expresado en este capítulo y hacen la necesidad de desarrollar una intensa campaña o cruzada de educación y moral deportiva.

El estudio y el trabajo tesonero para crear un ambiente social apropiado para las grandes responsabilidades en las confrontaciones internacionales, es a nuestro entender lo que urge. Nuestros jóvenes no tienen diferencia ni son inferiores a otros hombres que llegan a marcas extraordinarias. Ello es el resultado de una férrea disciplina no en el sentido de anulación de libertades ni en posiciones de fuerza, sino merecida a las enseñanzas que se les imparten y a la predisposición que se opera luego de una cultura y responsabilidad patriótica de querer aprender y superarse. Es así que los enormes sacrificios de los prolongados y pacientes entrenamientos se tornan en placer y emoción, en ansias de progreso e íntima convicción de llegar a una meta, que es en definitiva la esencia y fin del deportista. Por eso es que hablamos de Maestros y especialistas capacitados, dedicados totalmente a esta tarea y no de repetidores o empíricos con múltiples tareas acumuladas en absorbente afán de lucro.

Por último, antes de cerrar estas someras observaciones formuladas como contribución al estudio de los entrenamientos atléticos, permítaseme formular una exhortación, que involucre un llamado a la juventud, para que, consciente de la responsabilidad que asume ante la Patria que la cobija, sepa sobreponerse a las inquietudes de la hora aciaga que vive el mundo, reencauzándose por la vía de la vida disciplinada y noble, digna y pura en sentimiento y esencia. Para que, responsable y altiva, levante bien alto la bandera del honor

nacional, haciendo de la práctica del deporte, un verdadero credo idealista, que dé a las competencias el sentido auténtico que debe imperar en todas las confrontaciones deportivas.

Solamente así, habremos logrado enaltecer al deporte y a quienes lo practican, acrisolando en magnífica amalgama el esfuerzo físico y la moral, y mostrarnos ante el mundo como una Nación consciente, digna y fuerte; pilares que deben cimentar un futuro plétórico de progreso.

MOZE B. TONIOLLO

Buenos Aires 3367, Santa Fe

