



Formación de los atletas olímpicos

Por: John T. Powell*

"El Olimpismo es una armonía de ideas e ideales que afirma el valor del deporte olímpico a base de promover y desarrollar las adecuadas condiciones físicas y morales, y contribuir a la realización de un mundo mejor y más pacífico, permitiendo a las naciones reunirse en una atmósfera de mucho respeto y de amistad internacional". (John T. Powell, moderador de los debates. Academia Olímpica Internacional, 1976).

Introducción

Los factores raciales, genéticos y psíquicos son más auténticos y permanentes que las experiencias en los laboratorios, que el conjunto de aparatos, que las facilidades deportivas, que la investigación científica y que los métodos de entrenamiento. Estos factores pueden y de hecho cambian a consecuencia de las exigencias culturales, de las presiones ambientales, de las relaciones interraciales y de los diferentes niveles físicos y emocionales requeridos por y para el deporte.

El deporte acoge a distintas capas de la sociedad, afecta e influye profundamente en

las relaciones interraciales, en los valores morales, en el nivel de vida, en el idioma, en la opinión política y en el concepto de "Héroe" y "Heroína" que constituye un indicativo de prestigio nacional.

Muchos países no tienen todavía posibilidades para dedicarse al deporte y participar en los Juegos Olímpicos; para otros, la pobreza y la desnutrición no sólo determinan el nivel de vida sino el de supervivencia.

Los factores climatológicos y la situación geográfica sólo permiten a unos cuantos países tomar en las pocas pruebas de los Juegos Olímpicos de Invierno; para participar en cada día mayor número de actividades que se celebran en el curso de los Juegos Olímpicos de Verano, es necesario alcanzar altos niveles de actuación.

Los medios por los que se orienta a la juventud para conseguir esta "excelencia" olímpica son sin duda muy importantes. —Qué sentido tiene el sacrificio, el compromiso, las aspiraciones sociales y gubernamentales?. —Cómo profesores, entrenadores y padres estamos acaso alentando inconscientemente la explotación de una persona al fomentarle una sed insaciable de "excelencia" y al mismo tiempo de "anulación"? —Se han olvidado los deseos y las ambiciones de los atletas jóvenes?. —Vale

* Profesor de biología humana en la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad de Guelph (Canadá).

la pena consagrarse en cuerpo y alma a esta causa?

—Es la victoria suficiente, independientemente del premio?. “La victoria no es la más importante, es lo único que importa”¹, es más, “El campo de deportes no es lugar para un caballero”². El Dr. Ward rechaza los conceptos de juego limpio, del buen perdedor y del deporte por el puro placer; según él, son sólo mitos creados por la prensa y por el público. “No hay que hacerse ilusiones en cuanto a la existencia de este tipo de cosas entre los atletas con éxito”³. Afirma también que Aprender a ser un buen perdedor no es ni bueno ni deseable. Los buenos deportistas y los buenos perdedores no existen entre los atletas⁴. George Allen, un entrenador de fútbol americano declaró: “Perder es un poco como morir”. —Acaso no son verdaderas estas afirmaciones, acaso no revelan el espíritu de la alta competición; o pensar lo contrario sería sólo una ilusión? Quizás la verdadera victoria se defina tal y como expresa el pensamiento de Vince Lombardi: “La voluntad de sobresalir y de ganar supera todo lo demás, es más importante que cualquier prueba”.

Trampas

La embriaguez de los aplausos victoriosos hace que muchas veces se olviden los ideales. Trampas, intentos de trampas, la creación de normas para impedir las o el castigar a los tramposos forman desafortunadamente parte del deporte. Ha sido siempre así. Para participar en los Juegos Olímpicos, Píticos, Némeos e Istmicos, los griegos tenían que demostrar que eran verdaderos ciudadanos helenos. El capítulo vigésimo tercero de la Iliada narra las trampas perpetradas por los héroes y las deidades en los Juegos Funerarios. Los Zanes, que tenían que ser consultados por los Hellenodikas y por los atletas, antes de entrar en el estadio Olímpico, advertían contra la bajeza de hacer trampas: también era sabido que la antigua juventud espartana robaba comida

mientras se entrenaba. Así pues, aprendían a hacer trampas y, si eran descubiertos, se les imponía una dura sanción. No obstante las medidas punitivas nunca han garantizado ni garantizarán un juego limpio.

A medida que las competiciones Olímpicas eran más numerosas, los abusos y los premios proliferaron hasta el punto que los Juegos cayeron en desgracia y fueron prohibidos.

—Forman actualmente las trampas parte de nuestro deporte?, de lo contrario, —Por qué existe el Comité Internacional del “Fair Play”? ¡Vaya un ejemplo para nuestra sociedad que tenga que existir una organización semejante para recompensar el buen comportamiento de los deportistas, lo cual debería ser normal!

En la víspera de los Juegos Olímpicos de 1972, el Comité Olímpico Internacional distribuyó la publicación redactada por su comisión médica sobre todos los aspectos del doping. En la página cuatro se puede leer el siguiente párrafo:

“Esta clase de investigaciones sólo puede realizarse en un ambiente en el que predomine el entendimiento, la cooperación sincera y la asistencia mutua. Sólo en estas circunstancias estaremos capacitados para evitar los incidentes incompatibles con el ideal Olímpico y con la dignidad de nuestros atletas”.

No obstante, son precisamente algunos de estos atletas los que, a la hora de hacer trampas y cometer abusos, no tienen reparo en conseguir ventajas injustas, arriesgar su salud, censurar y alcanzar prestigio para ganar. Parece que sólo una minoría cree que es lícito emplear todos los medios necesario para conseguir la victoria. Por su parte los gobiernos han suavizado las leyes de inmigración con el fin de que puedan participar los atletas destacados que acaban de adquirir su nueva nacionalidad. La victoria, la esperanza de la victoria a cualquier precio parece algo sabido y aceptado.

—Es que nada ha cambiado de verdad, o se trata sólo de un matiz?

Pruebas de laboratorio

En la búsqueda desesperada por obtener y ostentar la "primacía" atlética, la selección de razas constituye el único campo actual conocido sin experimentar. Esto fue ya postulado por Hitler en su concepto "ein Volk"; la pura raza aria, rubia y con ojos azules. Como seres humanos tenemos nuestros métodos naturales de selección que, aunque parezcan acertados, son en la mayoría de los casos arbitrarios.

Hoy en día, el promedio de edad de los campeones en las pruebas olímpicas es inferior al de hace cuatro Olimpíadas. El Comité Olímpico Internacional lo reconoce y "... estimulará a las Federaciones Internacionales para que desde un punto de vista médico establezcan un límite de edad si es que todavía no lo han fijado"⁵. —Cómo se elige entonces a los atletas jóvenes?. Reconocerlos simplemente por su habilidad natural es a menudo prematuro. Sin embargo, existen muestras que pueden traducirse en predicciones que luego se analizan positiva o negativamente en los laboratorios. Es bien sabido que la estructura física puede determinar el tipo de deporte que el atleta va a desarrollar siempre y cuando se haga a tiempo.

También se sabe que el entrenamiento puede cambiar la estructura corporal, que se puede retrasar el comienzo de la pubertad, que el doping de la sangre puede y de hecho aumenta la cantidad de oxígeno transportado por el sistema, que el uso de esteroides anabolizantes favorece el desarrollo muscular, que los esteroides andrógenos y el uso de contraceptivos orales conteniendo progesterona pueden así mismo utilizarse para regular el comienzo del ciclo menstrual.

—Qué es lo que se analiza? Lo máximo posible. Según la estructura física de la per-

sona, se realizan por medio de los Rayos X exámenes antropométricos, se predice la altura y densidad que el cuerpo alcanzará a una determinada edad, se evalúa la biomecánica de la tensión muscular, su relación con las articulaciones y su consiguiente eficacia mecánica, así como tests de inteligencia y de motivación personal. Se realizan también tests de stress y de habilidad junto a toda clase de pruebas de aptitudes orgánicas y motoras que miden el grado de actuación. A continuación, se forma, se entrena y se instruye de forma exclusiva al niño "prodigio", se faculta a los padres con lo necesario y se crea un ambiente de dedicación y especialización absoluta que hace que el campeón en potencia, a menudo privado de una vida social normal, en lugar de un representante de la sociedad, se convierta en una excepción de la misma. —Para qué?, para conseguir una medalla de oro, y qué queda para el joven? Adulación, fama, fortuna, viajes, "amigos", publicidad y si todo va bien, el anonimato.

A veces el atleta, para mantenerse en la cumbre y conservar la admiración del público, recurre a métodos poco éticos.

Factores para el éxito: en particular la altura

—Cuáles son entonces los factores que determinan el éxito en el Olimpismo? El deporte implica una serie de habilidades y cualidades que sirven para el éxito en un deporte pero no en otro. Consideremos tan sólo un aspecto: la altura; es obvio que un jugador alto tiene ventaja física para el baloncesto, el lanzamiento de peso y el salto de altura, pero esto puede ser una desventaja para la gimnasia, la lucha o para el levantamiento de pesas, pues la relación fuerza/masa es mayor en los competidores de pequeña estatura y por tanto beneficiosa para manejar el cuerpo.

—Qué factores contribuyen al éxito en una determinada prueba? La capacidad aeróbica, la habilidad en utilizar las reservas anaer-

róbricas, el equilibrio, la agilidad, la velocidad, la fuerza (sabiendo muy bien que en la constitución del cuerpo humano no existen elementos secundarios) la resistencia obsesiva y continua, la habilidad, la perfección técnica, las tácticas, la inteligencia, los reflejos, el buen oído, una vista excelente, una visión global, la reacción instantánea, la experiencia, la capacidad de percepción (anticipación), unas manos grandes, la motivación, la concentración, la dedicación, un descanso adecuado, la alimentación, el sueño, la preparación: la seguridad económica, la excelencia, la escolaridad, el entrenamiento y los siguientes factores: la estabilidad emocional, el apoyo moral de la familia y de los amigos y una preparación física específica. Estos y otros innumerables factores psicológicos y fisiológicos contribuyen a conseguir el éxito. Es evidente que no todos los atletas poseen estas características ni tienen todas estas posibilidades a su alcance.

La estructura física y el temperamento de un velocista no es el mismo que el de un corredor de 5.000 metros. El velocista masculino de calidad siempre tiene una fuerte musculatura de hombros y brazos y al mismo tiempo un carácter ágil adaptado a la violencia de la reacción y a la fuerza requerida. El corredor de 5.000 metros tiene una musculatura menos desarrollada y es normalmente más introvertido: pero volviendo al tema, la altura es prácticamente lo único que distingue a los velocistas masculinos y femeninos de los 100 metros respecto de los corredores de los 5.000 metros.

El corredor de larga distancia deduce una ventaja por la ligereza de su musculatura, no desde el punto de vista mecánico pero sí fisiológico, ya que la carrera de larga distancia requiere el mantenimiento del nivel máximo de oxidación en los músculos impidiendo así la falta de oxígeno y la producción de ácido láctico.

No existe ninguna razón por la que la eficacia de la utilización del oxígeno deba rela-

cionarse con la constitución física, pero la eficacia del suministro de sangre y el rendimiento cardíaco deben equilibrarse armoniosamente y a este respecto la musculatura ligera puede ser ventajosa respecto a la pesada.

La altura, normalmente no se modifica con el entrenamiento, por lo que la estatura es un factor natural. La estatura de un finalista olímpico de los 100 metros no es la misma que la del de 5.000 metros. De la misma manera, un atleta de pequeña estatura no alcanzará a saltar las vallas más altas ni llegará a la final de los 400 metros. La forma del cuerpo, en el sentido de las proporciones del esqueleto es un elemento hereditario, y cuando el crecimiento ha terminado no se puede alterar con el entrenamiento. Ningún tipo de entrenamiento podrá variar la constitución del tronco y de los muslos o el ancho de los hombros y de las caderas. No sucede lo mismo con la musculatura en la que el entrenamiento ejerce una influencia decisiva. —Tienen las mujeres velocistas muslos potentes y los hombres velocistas hombros voluminosos porque corren, o es que la gente se hace velocista por la herencia y por el entorno favorable en el que ha crecido? Fue Cicerón quien dijo:

"La habilidad natural sin entrenamiento ha logrado más éxitos que el entrenamiento sin habilidad natural" (Pro Archia Poeta, ch. 7. Sec. 15).

Una gran parte de hombres y mujeres han nacido con la posibilidad de desarrollar las aptitudes físicas necesarias, pero sólo unos pocos tienen el deseo imperioso de triunfar. Hoy en día, se dan oportunidades a un número mayor de niños y sin embargo cada vez son menos los que consiguen la excelencia olímpica. La lucha, la conquista, el sufrimiento, la destreza y la libertad son las recompensas a talentos excepcionales.

En cada celebración de los Juegos Olímpicos, las actuaciones son más y más especta-

culares y se establecen nuevos récords en fuerza y en habilidad.

Factores como un material perfeccionado: la iluminación, las pistas, los métodos, la facilidad de entrenamiento, más, una eficiente investigación psicológica, fisiológica y mecánica, así como una inspección médica y control de infecciones, todo ello contribuye al logro de la excelencia. Los atletas son los responsables de su propio progreso. —Están más dotados que antes o son acaso los métodos de entrenamiento, las competiciones más duras y el talento natural los causantes de unas actuaciones cada vez mejores?

—En qué faceta o facetas se puede decir que el atleta moderno es mejor? Para cuando se llega a la final parece ser que todos los factores físicos se encuentran igualados. El único elemento distinto es la voluntad de ganar, pues los atletas nacen y se hacen.

El factor humano

En el caso que no se analice hasta el menor detalle, o se olvide un elemento por insignificante que sea, el conjunto queda incompleto y ese mínimo detalle adquiere la máxima importancia. Lo que no se puede medir es el espíritu humano. Cuando se comete un error táctico, surge un lapsus mental, o hay que enfrentarse con una desventaja física (como un resfriado o una uña infectada) es cuando sale a la palestra el valor, que es la esencia misma del atleta. Todo esto es lo que distingue al campeón: la fuerza de levantarse y seguir, el acoplamiento de una increíble fuerza motriz, la voluntad de triunfar, la incapacidad de rendirse ante la adversidad. Todas estas son las cualidades necesarias para un auténtico campeón olímpico. —Pero es prudente permitir a un atleta así que continúe? De no ser así, todas las esperanzas se desvanecerían, pues se ha realizado una gran labor para cubrir cualquier eventualidad, se ha preparado todo lo necesario, excepto lo imprevisto, para llevar a buen término el

trabajo realizado y el triunfo dentro de las normas fijadas constituye un éxito.

Se utilizan métodos científicos para expresar centímetro a centímetro, segundo a segundo, toda la energía de un atleta, al que se considera casi como una máquina. El entrenamiento con un constante pulir y limar elimina todas las aristas y convierte lo que a menudo parecía una habilidad normal en un organismo fluido y coordinado. Todo esto es posible si el atleta así lo quiere, ya que se utiliza indistintamente a muchos de ellos para favorecer objetivos ideológicos y políticos.

Pregunten a cualquier campeón Olímpico “—Mereció la pena?” La respuesta normalmente es “Sí”, el dolor, la agonía, el trastorno, las privaciones, la disciplina, los duros sacrificios, las horas, los días, los meses y los años de esfuerzo se olvidan pronto. En ese momento la victoria parece suficiente. No obstante lo ha acaparado todo: La adhesión total del cuerpo, de la mente, de los sentidos, más la convicción de que los límites fisiológicos y psicológicos han desaparecido y que los récords están para batirlos y que la complejidad que vincula al atleta con el entorno ha creado las condiciones que permiten el logro de la excelencia. El atleta conoce todo esto por experiencia. Los límites del idioma reducen la habilidad para expresar adecuadamente todo el sentido que encierra la devoción necesaria para alcanzar un objetivo, lo que significa el sacrificio, lo que en realidad se siente y se experimenta cuando se participa en competiciones de alto nivel. La verdad supera la facultad del lenguaje para expresarlo. El atleta la conoce pero nunca puede articular de una forma precisa la esencia de la experiencia. Uno no puede nunca expresar un momento ascético.

—Y qué pasará mañana, cuando seamos batidos u olvidados? Sólo si el atleta ha progresado a través de un proceso educativo en el que nada puede dissociarse de la búsqueda de un objetivo, en el que los valores forman parte integrante de la vida y en el

que lo más importante es la honradez y el ocuparse de los demás, sólo en ese caso, repito, podrá un campeón salir airado.

Conclusión

La solución al problema de un comportamiento poco ético reside en la educación.

La fe en la "Panacea Universal" existirá siempre, del mismo modo que tantos otros mitos han perdurado desde el comienzo de los tiempos. La educación en el Olimpismo, (palabra que no existe en ningún diccionario del mundo ni que tampoco se menciona en la Carta Olímpica) el ideal Olímpico, los principios del Movimiento Olímpico son fundamentales si se quiere que atletas, por muy jóvenes que sean, determinen su elección. El proceso educativo contra métodos poco éticos no pertenece únicamente al mundo del deporte, sino a la sociedad, a la familia, a la iglesia y a los centros de enseñanza en el comportamiento de cada uno. Si tenemos en cuenta también todas las posibles desigualdades, entonces el conocimiento y la comunicación así como la cooperación entre los médicos, los educadores, los padres, los organismos deportivos directivos, los investigadores de datos, los medios de comunicación y los atletas constituyen factores fundamentales. El objetivo es difícil pero vale la pena.

La esencia del Olimpismo reside en el conjunto de sus propios principios expresados en las proezas de la actividad humana y en el empeño por un esfuerzo supremo y no-

ble. Con ello, el Olimpismo se convierte en una forma de vida.

El Olimpismo debería ser el punto más importante en la preparación de la competición olímpica. Para conseguirlo es necesario introducir el concepto de Olimpismo en las escuelas lo antes posible y adoptarlos como valor ético en todos los programas de actividad física.

Si los jóvenes tienen un ejemplo digno de seguirse, responden e intentan imitar el comportamiento exigido. La juventud necesita ejemplos, líderes y valentía. Nosotros como miembros del Movimiento Olímpico estamos en una situación privilegiada para proporcionar todas estas exigencias.

NOTAS:

1. Jim Tatum, principal entrenador de fútbol en la Universidad de Maryland, citado en "Sport - Mirror of American Life" de R.H. Boyle, p. 63.
2. Dr. Stephen D. Ward "Some Observations on Athletes". Psychiatric Communications. Universidad de Pittsburgh, enero de 1959, p. 6.
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Resoluciones del Congreso de Baden-Baden (1981).

Tomado de: Revista Olímpica. Lausana (Suiza). (193): 748 - 753, Nov. 83.

