

TEMA DE INTERES GENERAL

EL ATLETA, ENTIDAD FISIOLÓGICA Y NO MECÁNICA

Dr. Jesús Galilea Muñoz.

En infinidad de ocasiones se ha insistido sobre la beneficiosa influencia que sobre el rendimiento deportivo del atleta pueda tener el perfecto ensamblamiento de su esfuerzo, con las aportaciones técnicas del médico y el entrenador. El triángulo deportivo atleta-médico-entrenador, ó atleta-entrenador-médico, -sin que el orden de enunciación en los dos últimos factores presuponga preferencia alguna en cuanto a importancia de sus actuaciones, ha venido a resolver una gran parte de problemas que las nuevas técnicas de entrenamiento, y las forzadas exigencias de rendimiento deportivo, habían planteado. Pero también, y esto hemos de reconocerlo, hemos pretendido en ocasiones resolver por cálculos matemáticos, -con el rigorismo cerrado del "triángulo"-, situaciones que se escapan al enjuiciamiento racionalista de la fórmula del teorema y aun más del axioma.

Cuando en Patología Médica tiene vigencia el viejo aforismo de que "En Medicina dos más dos pueden sumar a veces cuatro", tanto más puede resultar peligrosa la fría objetividad numérica en Fisiología. Si el hombre enfermo-con su personalidad órgano-psíquica subordinada al síndrome más o menos florido impuesto por su proceso patológico, o al menos netamente influenciada por el mismo-, puede presentar al médico problemas de diagnóstico a veces insoluble, cuanto más el hombre sano, libre del común denominador de la noxa patógena, y con una máxima capacidad de reaccionabilidad frente a circunstancias ambientales que tiendan a alterar su equilibrio biológico. De otra parte si el médico ha llegado al convencimiento de la nulidad de aplicación de una terapéutica "standard" en la enfermedad conocida, a pesar de la especificidad de los nuevos adelantos farmacológicos, cuanto más se puede llegar a dudar de la estandarización de unos métodos, sujetos a un mayor margen de error, aplicables a la mejora de las cualidades biológicas del hombre sano.

Aun hay más, con machacona insistencia oímos hablar de la idoneidad de tal o cual método de entrenamiento para mejorar determinada función orgánica de una manera específica. Hemos de recordar que el hombre, desde hace muchos años, se considera en Medicina como una unidad funcional. de tal manera que nunca en Fisiología humana se puede hablar de un determinado órgano o sistema, sin tener en cuenta la correlación funcional con los restantes órganos o sistemas de su economía. El estudio aislado de cada uno de ellos puede ser una necesidad pedagógica, pero nunca una realidad fisiológica. La adaptación funcional al esfuerzo es de una complejidad tal, y son tantos los sistemas orgánicos que se ponen en juego, que resulta absurda una concepción unitaria de los métodos que se emplean para el logro y mejora de esta adaptación.

Nos lleva de la mano lo anteriormente expuesto, al enjuiciamiento crítico, desde el punto de vista médico, de los modernos sistemas de entrenamiento atlético: En primer término queremos recordar que al inicio de este trabajo nos referimos al triángulo atleta-médico-entrenador y subrayábamos que el orden de los dos últimos factores o componentes de esta figura geométrica, no prejuzgaba preferencia alguna, y en nada puede afectar la idoneidad de la relación humana y técnica la inversión de dicho orden. Ahora bien, con propósito definido señalábamos como primer factor, y con papel esencialmente protagonista, al atleta. Es él, quien en definitiva, va a corroborar en la práctica las excelencias del método que se haya empleado en su preparación, y lo va a hacer de una manera específica, como unidad totalmente diferenciada, no como reacción genérica de grupo, de ahí la insistencia en la individualidad de los métodos de entrenamiento.

En principio pudiera parecer defendemos el autodidactismo en la preparación atlética, al propio tiempo que la expresión de nuestro escepticismo sobre la eficacia de los distintos sistemas de entrenamiento en boga hoy día. Nada más lejos de la realidad: Creemos sinceramente en la necesidad de la correlación triangular que hemos mencionado repetidamente, y sabemos que en la actualidad los papeles de entrenador y médico han cobrado un valor tan extraordinario que no se concibe un buen plan de preparación sin el perfeccionamiento técnico y la base científica aportadas por ambos. Así mismo estamos también convencidos de la eficacia de los modernos métodos de entrenamiento, -lo contrario sería absurdo dados los resultados conseguidos con su aplicación correcta-, que huyendo del empirismo clásico, han buscado una base científica, confiriéndoles una solidez conceptual así como una metodología racionalista, que, aunque haya supuesto una pérdida de espontaneidad, ha favorecido su tecnicismo y su eficacia práctica.

Ahora bien llaman la atención dos hechos que considero bastante significativos, al menos desde nuestro punto de vista médico, y a tenor de la realidad atlética en nuestro país. En primer término resulta aleccionador el hecho de que en relativo poco tiempo, un determinado sistema de preparación considerado como idoneo, sea prácticamente relegado o al menos profundamente modificado, para dejar paso a uno nuevo, y este a su vez sufra el mismo proceso para así sucesivamente dejarnos en corto espacio de tiempo un verdadero muestrario de métodos ideales (?) de preparación atlética. El resultado a veces, especialmente en nuestro país donde vamos un poco a remolque de los que se hace fuera de nuestras fronteras, -cada vez menos, afortunadamente-, es crear un confucionismo entre nuestros entrenadores, que desilusionadamente ven como el método que ellos emplean con sus atletas y que consideraban idoneo, ha sido relegado y pospuesto por uno nuevo que reúne todas las virtudes del anterior y ninguno de sus defectos. La explicación de este fenómeno creo que no tiene otra que la que se desprende de lo hasta ahora enunciado: De una parte el defecto de que adolecen casi todos los métodos propuestos, y es su concepción un tanto simplista del hombre y no como unidad funcional, y de otra parte al olvido con que con frecuencia se cae al plantearlos, de la gran especificidad con que cada hombre se adapta al médico y en especial al esfuerzo. Si añadimos a esto el incesante requerimiento de mayores rendimientos deportivos, el aprovechamiento al máximo del tiempo de dedicación a la especialidad atlética, -no solo de pan vive el hombre, aunque cada día vemos más difícil que no lo haga-, y un algo de "impronta genial" con que el entrenador pretende dar originalidad a su actuación, creemos que en pocas líneas hemos expuesto la realidad de una situación.

Otro hecho bastante significativo repetimos, y que cobra actualidad rabiosa en nuestro país, es que no tememos que con estos modernos sistemas de preparación hemos hurtado espontaneidad al acto deportivo, -anteriormente y de paso señalabamos esta eventualidad-, con lo que lógicamente si bien ha mejorado la calidad técnica de unos pocos, ha cortado el paso a una gran masa fácilmente imprescindible a los sacrificios de una dedicación absorbente y casi exclusiva.

Yo aconsejaría a nuestros entrenadores, - que con modestia digna de loa aceptan su papel de discípulos de los grandes técnicos extranjeros-, que su privilegiada situación de observadores del atletismo mundial puede, sino darles éxitos inmediatos, si la suficiente serenidad de juicio para tamizar y calar hondo en los problemas planteados con todos y cada uno de los modernos sistemas de entrenamiento, sabiendo elegir lo mejor de cada uno de ellos y sobre todo sabiendolos aplicar en cada caso en particular.

A la postre tanto entrenador como médico defendemos la entidad fisiológica del hombre-atleta y no la puramente mecánica. Quizás al entrenador pueda importarle mas el atleta que el hombre, a la inversa de lo que sucede con el médico, - de ahí la disparidad de criterios que pueden surgir ante una determinada situación-, pero en el fondo ambos persiguen un mismo fin: La mejor y más rápida adaptación del hombre a las exigencias del esfuerzo. Para el entrenador esta adaptación se vera reflejada en los mejores resultados agónisticos, para el médico lo será en los mejores indicios valorativos de respuesta al esfuerzo, unos y otros en la práctica suelen seguir caminos paralelos. La duda solo surgirá cuando, en el curso de una vida deportiva, las grandes exigencias de rendimiento prematuro eviten cosechar en el futuro éxitos definitivos, cegados por los pequeños éxitos iniciales..... El fracaso deportivo romperá el "triángulo" tantas veces mencionado, hundiendo en él a atleta y entrenador, y solo al médico también si de dicho fracaso se derivan situaciones patológicas para el atleta que aquél no supo preveer.

Todas y cada una de las nuevas técnicas de entrenamiento han aportado mejoras incuestionables al atletismo, pero pregunto: ¿Estas mejoras han alcanzado solo a unos pocos?, y también, ¿cuantos atletas hemos dejado en el camino con los nuevos sistemas de entrenamiento?..... Porque en el fondo quizás resulte extremadamente cómoda la postura de pensar que los que se quedaron fué por que no servían, o lo que es peor por creer que el atletismo es actividad propia de minorías selectas. La selección en el Deporte, como en cualquier otra actividad humana, es inevitable, pero lo debe ser en función del valor real del hombre y nunca en exclusiva de los medios artificiales que se empleen para ponerlo de manifiesto; si no lo creyéramos así, admitiríamos la posibilidad futura de la presencia en la linea de salida de una final olímpica, del "robot" perfecto. De otra parte aquéllos que prometiéndolo no llegaron, puede que con un más acertado sistema de preparación, con un mejor estudio de sus especiales cualidades psíquicas y con menos orgullo profesional por parte de sus mentores, su fracaso o su desilusión no se hubieran manifestado tan prematuramente.

Pensemos al iniciar el planteamiento de un plan de preparación en el hombre, que la anhelada vinculación a su rendimiento deportivo de las tres cualidades fundamentales, - en concepción puramente mecánica del perfecto atleta-, FUERZA, RESISTENCIA y VELOCIDAD, no se logran con un enfoque simplista de mejora de condición de un determinado sistema orgánico, sino con la amplia y genérica adaptación de todo su organismo al esfuerzo. Pensemos también

que el trabajo específico unilateral es un arma de dos filos, que lo que pueda suponer como mejora para una determinada estructura orgánica, puede perjudicar a otras tan importantes como la primera e incluso inhibir o alterar funciones específicas del órgano supuestamente beneficiado.

Creemos sinceramente que a los métodos de preparación actualmente vigentes sucederán en el futuro otros muchos, todos ellos, no lo perdamos de vista, dispuestos a poner más en evidencia si cabe, liberando al máximo por así decir, la energía potencial que el hombre posee como característica más notable de su propia biología, pero jamás podremos admitir que la salud individual o colectiva quede regulada por leyes físicas y controlada por el cronómetro.