

# PREPARACION Y DIDACTICA DEL ATLETISMO

J. ENCISO.

Entrenador Nacional de Atletismo.

«Vístome despacio, que tengo prisa».  
(Dicho popular).

No es nuestra la frase, pero la manejamos a menudo, entre directores, técnicos y médicos, en las reuniones, amistosas o científicas, que celebramos en la Residencia «Joaquín Blume», de Barcelona, precisamente porque observamos que la tónica que generalmente se sigue en el país corresponde con esta idea: «preparamos a los deportistas, cuando son niños, como adultos en pequeño y no como tales niños que son».

Me explico: cuando un niño muestra ciertas aptitudes para un determinado deporte y decide practicarlo, se le entrena con el mismo sistema y de igual forma que un deportista ya «hecho», con las pequeñas diferencias de reducir tiempos, distancias, pesos o dimensiones de terrenos. Supóngase un alumno de escuela primaria que apenas ha aprendido a leer y escribir y «al que parece le gustan más bien las letras»: que, en ese momento, se decidiera empezar a enseñarle la literatura universal, eso sí, reduciendo campos, desechando algún «siglo» que otro, apartando alguna tendencia literaria un poco «fuerte»... porque todavía es pequeño. Sin haber pasado por las épocas de escuchar cuentos, de redactar el más elemental tema sobre los hechos que le rodean y, en fin, siendo como es, un alevín de hombre.

Si absurdo puede parecer al lector nuestro ejemplo, asómbrese observando las prisas que se tienen para que los pocos niños que entran en el deporte, produzcan los frutos y éxitos apetecidos por quienes los dirigen. Su visión es tan miope que no llegan a ver que sus pequeños

éxitos entre las personas y entidades que los rodean, cortan el paso inexorablemente a verdaderos éxitos del hombre entre los hombres, formado y maduro, y como consecuencia triste, del país, que raramente conoce la alegría del triunfo.

Un atleta especialista en carreras, saltos o lanzamientos debe llegar a esta fase tras otras anteriores de formación integral. No se puede pretender obtener un campeón de un hombre que ha llegado a ser adulto sin un desarrollo progresivo y completo de todo su complejo psico-neuro-artículo-muscular.

Y esto tiene su lugar apropiado en la escuela, en el colegio, es decir, allí donde la persona se está formando. Cuanto más racional y real sea la educación física en estos sectores, mayor calidad y cantidad de campeones disfrutaremos. No sólo porque llegarán más muchachos a manos de los entrenadores especializados, sino porque llegarán en condiciones de asimilar muchísimo mejor el entrenamiento que corresponde al que ya está en vías de campeón.

La educación física de nuestro país es racional, teóricamente, sobre el papel de la Ley de Educación Física. Pero desgraciadamente no es real, aun cuando poco a poco se va dando algún paso adelante. Salvo honrosas excepciones, el niño español no se forma físicamente como sería de desear (y como desea la Ley de E. F.)

pero, en seguida, unos cuantos que pueden formar un equipo infantil o juvenil campeón escolar, empiezan a entrenarse «como adultos en pequeño» o, si en su colegio no se practica el deporte que han elegido (o ninguno) se inscriben en un club federado, donde también se los administra el mismo sistema de entrenamiento.

Que perdonan nuestra acusación aquellos pocos técnicos, como islas incomunicadas, que tienen que luchar contra las prisas de dirigentes, de prensa deformada, de padres incluso, en algunos casos... Ellos pocos conocen la responsabilidad que encierra el tener entre sus manos estos «cachorros» de hombre cuya plenitud física y moral no debe estropearse. Junto a muchos de ellos hemos tenido que robustecer nuestra serenidad para convencer a los impacientes de que yendo despacio podemos obtener mayores frutos más lejanos.

Sentadas estas bases, podemos concretar ahora más fácilmente. El niño no es todavía un atleta. Por lo tanto debe ser preparado en la escuela o colegio por sus profesores de educación (o formación) física. Este profesor debe conocer exactamente en qué consiste su tarea y el enorme valor que ella tiene. No debe intentar convertirse en un prematuro entrenador especialista de un deporte, sino un preparador de los aspectos psico-físicos correspondientes a la infancia, pubertad y juventud. Debe conocer las metas a las que se llegará más tarde, conseguidas por los verdaderos entrenadores (o por él mismo si dedica algunas horas a ser entrenador de especialistas de mayor edad). Si así ocurre, sabrá lo importante que será después el que el niño vea favorecido su desarrollo, haya mejorado la coordinación de movimientos de todo tipo que le facilitarán el aprendizaje de cualquier técnica, haya corregido pequeñas deficiencias que se le presentarán con posibilidad de solución paciente, etc.

Sabrá también que ciertos aspectos no se asimilan si se preparan antes que otros, en indebido orden. Los autores RASCH y BURKE, en su obra «Kinesiología y anatomía aplicada» han destacado la sucesión progresiva en el desarrollo de aptitudes motoras que dependen en parte de la maduración (llamando maduración al crecimiento acompañado por cambios de habilidad funcional). Dicen que si bien es imposible dominar una habilidad en particular antes de la maduración física necesaria, la adquisición de esa habilidad puede perderse, quizás irremisiblemente, si el ambiente no permite su dominio de conformidad con el orden natural poco después que la maduración produce la potencialidad necesaria. RATHBONE ha demos-

trado, por ejemplo, que los niños que por una razón o por otra omiten la etapa de andar a gatas antes de aprender a caminar, pierden una valiosa experiencia neuromuscular que los hace andar peor que los demás.

Siguen diciendo los autores citados que el aprendizaje motor complejo exige un orden de prerequisites. Las coordinaciones complejas no pueden llegar a dominarse hasta que ciertos movimientos básicos han sido reducidos a la automaticidad de reflejos condicionados. En general las nuevas habilidades se basan en recombinações de elementos procedentes de habilidades anteriores. Por eso, el aprendizaje motor temprano tiene que ser amplio, variado y general para que sirva de base para un aprendizaje ulterior más refinado, más especializado y más complejo.

Sabrá también, el profesor de educación física, como íbamos diciendo, que por ejemplo no puede recomendarse un entrenamiento de resistencia-velocidad, sin haberse preparado en fases anteriores de endurecimiento sobre distancias largas en equilibrio de oxígeno y de velocidad pura. No intentará mejorar intensamente la fuerza, a base de aumentar la musculatura con cargas, antes del desarrollo óseo y de un acondicionamiento a base de elasticidad, flexibilidad y cierta mejora natural del tono muscular...

Conocerá, por otro lado, los fundamentos técnicos (sólo los fundamentos, al menos) de las distintas especialidades, cuyo aprendizaje completará el alumno más tarde. Las técnicas y los estilos varían con el tiempo, pero todos ellos tienen unos puntos invariables cuya necesidad de percepción en el momento oportuno es imperiosa. Un niño que con el tiempo podrá convertirse en saltador, antes tendrá que ser «botador», saber elevarse verticalmente, despegarse del suelo, luchar coordinadamente contra la gravedad. Otro que pudiera llegar a ser lanzador, deberá saber sentirse perfectamente apoyado en el suelo, transmitir su fuerza desde los pies hasta los miembros superiores (los malos lanzadores no utilizan las piernas). Sabrá también «separar» en todo tipo de torsiones, las mitades superior e inferior del cuerpo... Será capaz de recorrer distancias cortas o medias, repetidas veces, con el mismo ritmo, para no encontrarse después con problemas de «talonamiento» en las carreras de impulso en los saltos o de repartir correctamente los pasos entre las vallas.

Y muchos pormenores más para cuya enumeración no disponemos de espacio en este trabajo.

Queremos llamar la atención, sin embargo, sobre dos grandes aspectos claves, importantísimos para la perfecta formación de atletas e incluso para evitar perjuicios contra la salud, no deseables, que a veces son producidos por personas que juegan a entrenadores, sin el debido estudio y responsabilidad de su trabajo.

Un aspecto es más bien de tipo fisiológico y funcional: la manera de entrenar la carrera y sus resultados. El otro es de didáctico: el sistema a seguir para la enseñanza y asimilación de la técnica.

No vamos a referirnos a las especialidades olímpicas de la carrera, sino, en general, a los aspectos en que ésta puede ser entrenada fundamentalmente: La velocidad (acción de desplazarse de un punto a otro no muy distantes en el menor tiempo posible), el fondo o endurecimiento (la capacidad de recorrer grandes distancias a ritmo cómodo, con poca deuda de oxígeno) y la resistencia (capacidad de recorrer distancias intermedias a un ritmo muy elevado, lo que produce una gran deuda de oxígeno).

El entrenamiento de velocidad pura, anaeróbico, es más bien neuro-muscular. Intercalando pausas largas entre cada recorrido corto y rápido y con la musculatura adaptada, no se plantean problemas.

Realizando una práctica de carrera larga y lenta, se mejora la oxigenación, disminuye el número de pulsaciones por minuto en reposo y el corazón tiende a aumentar su cavidad sin engrosar las paredes. Cuando llegue el momento oportuno, un trabajo de resistencia (distancias medias a alto ritmo) fortalecerá y engrosará estas paredes cardíacas, con lo que se conseguirá el óptimo corazón, amplio y fuerte, del atleta bien entrenado.

Pero si se empieza prematuramente con el entrenamiento de resistencia, el corazón no aumentará su cavidad, solamente sus paredes, y si de este error grave no se sale prontamente, los resultados serán irreversibles. El volumen sistólico quedará más reducido que lo que se podría haber logrado de otra forma, sin posibilidad de arreglo y por tanto, en el mejor de los casos, cortando el progreso en la carrera deportiva del atleta. ¿Se ha parado a pensar el lector cuántos niños españoles que han logrado muy buenas marcas de chiquillos se han estancado y desaparecido después como atletas? Pues una de las razones la tiene explicada. Este es el método que priva entre los impacientes entrenadores (?) deseosos de triunfos rápidos.

Debemos desechar, pues, esas carreras intermedias de resistencia pura, desde 300 a 1.000 metros por ejemplo, y esos «cross» tan reducidos de distancia, con la meta a la vista, que

es lo que les hace peligrosos precisamente y hacer que los pequeños participen en cortas carreras de velocidad (60, 80 metros) o en saludables «footings», preferiblemente en el campo, con curvas, árboles... circunstancias que producen, de salida, la mentalidad de que se va a correr cierto tiempo sin prisas.

Y aplicar también esta idea a todo tipo de trabajo de gimnasia o adiestramiento técnico, donde los conceptos velocidad, endurecimiento y resistencia tienen cabida igualmente que en el entrenamiento de carrera. Hay entrenadores que creen que si los ejercicios gimnásticos no se realizan con mucha intensidad y rapidez y sin apenas pausas intermedias, no se logra ningún resultado. No se han parado a pensar que ese método suyo va encaminado a la resistencia muscular pero no nos sirve para cuando pretendamos «trabajar» la calidad del músculo, su elasticidad, la flexibilidad y, sobre todo, la coordinación y la perfección técnica.

La enseñanza de las diferentes técnicas era nuestro segundo punto importante.

Especializar al niño en el «gesto» fundamental de un deporte que va a practicar no lo consideramos nocivo. Si el niño convive en un lugar donde la mayoría juega, por ejemplo, al rugby o al tenis, tiene casi predeterminada su afición, que se la da el ambiente. Aprender a sujetar y pasar el balón oval correctamente o empuñar y manejar una raqueta ligera con arreglo a la técnica, son cosas que puede empezar a hacer pronto, con tal de que siga en marcha su proceso normal de formación psico-física. El niño entre los 10 y los 15 años está muy capacitado para la imitación, tan importante para el aprendizaje, y que trae como consecuencia la necesidad de que el profesor muestre prácticamente los gestos y posiciones con precisión.

En atletismo no podemos enseñar al niño todas las técnicas (es un deporte con variadísimo programa) y tampoco osaremos elegir tan pronto una de ellas, cuando cada una requiere un tipo biológico diferente y no sabemos aún (aunque lo presintamos) hasta qué punto y forma llegará el desarrollo del discípulo.

Asimilar pues gestos base, fundamentales, como hemos descrito más arriba, será primordial dentro del completo plan de formación. Solemos hablar de «preatletismo» cuando nos referimos a esta fase de nuestro deporte, pero para la realización del cual no vemos la necesidad de una separación de los alumnos del plan general de formación. Irán dedicándose espacios de tiempo a estos ejercicios de la misma forma que se dedicarán otros a ejercicios con pelotas o balones o a la simple gimnasia de formación y corrección. Todo ello será posible con esa vi-

sión universal que necesita esta clase de educador.

Podríamos enumerar entonces algunos ejemplos de ejercitaciones que entrarían dentro del «preatlético». Una explicación más completa requeriría, al menos, un libro entero.

La primera y fundamental es la correcta técnica de carrera. Digamos de paso que el niño sin defectos físicos suele correr bien, con naturalidad, aunque le falte la fuerza del adulto. Cuando adquiere defectos suele ser porque los imita de atletas mayores que los padecen, ya que los defectos se acusan más, se particularizan mejor que un conjunto armónico. También adquiere defectos porque se los inculca un profesor mal preparado. La causa tercera sería el abandono físico. Unos gemelos y tobillos débiles, una musculatura abdominal y lumbar que se abandona, va produciendo a la larga defectos técnicos en la carrera que no tendrían lugar en otro caso.

De todo ello se desprende que, si no hay abandono, si se realizan ejercicios apropiados y no tienen lugar malos ejemplos y enseñanzas, sobraría el aburrimiento de largas explicaciones que el niño no quiere escuchar porque aprende con la práctica y con los ojos.

Otros ejemplos de ejercicios «preatléticos»:

— Correr varias veces, a máxima velocidad, un trecho de 20-30 metros, intentando pisar siempre con el mismo pie en una raya trazada al final. Corregir el lugar de salida para adaptar la carrera a la zancada natural del discípulo. Muy útil si el chico llega a ser saltador. No tendrá problemas de «talonamiento».

— Correr varias distancias medias o largas en el mismo tiempo, lo que le facilitará el sentido del ritmo de carrera (el ritmo no deberá ser elevado).

— Efectuar toda clase de pequeños saltos (por ejemplo, salvando un pequeño obstáculo, subiéndose a un banco o «plinton» bajo, etc.) cuidando de que se produzca una perfecta extensión de la pierna de impulso contra el suelo y un sincronizado «tándem» de la rodilla de la pierna libre. Pueden hacerse también sin obstáculos. Esto facilitará las «batidas» de los saltos de longitud, triple y ante las vallas. Asimismo beneficiará la técnica de carrera.

— Saltar verticalmente a dar con la cabeza o con la pierna libre en un balón suspendido del techo. Con la cabeza tendrá aplicación futura más bien para el estilo «fosbury» y con el pie, más bien para el «rodillo», en salto de altura. Subiendo el balón cada vez más, se da forma de competición divertida al ejercicio.

— Lanzar pequeñas pelotas o balones medi-

cinales de poco peso, de forma que se empleen, sobre todo, los pies contra el suelo, la acción de cadera y tronco, evitando especial acción de brazos y antebrazos.

— Toda clase de ejercicios en que se separen del mismo plano las líneas de hombros y caderas. Por ejemplo, extendidos los brazos en línea horizontal, sujetas las manos por dos compañeros, efectuar pequeños saltos torsionando la cadera de forma que, a cada contacto con el suelo, caigan los dos pies paralelos al mismo tiempo dirigiendo las puntas, una vez a la derecha y ora a la izquierda. Cuando el niño más tarde empiece a ser lanzador verá las facilidades que encontrará si sabe independizar en sus giros la mitad inferior y la superior del cuerpo.

— Recorrer al ritmo que se le indique cortas distancias con pequeñísimos obstáculos equidistantes, que va salvando con el mismo número de pasos, con lo que irá adquiriendo la sensación de que una carrera de vallas es, efectivamente, una carrera y no una carrera interrumpida por saltos.

— Toda clase de divertidos ejercicios acrobáticos (voltinetas, palometas, mortales, barra fija...) en los que se conjugue el «enrollamiento» del cuerpo con la extensión del mismo, con lo que verá muy facilitada la asimilación de la técnica del salto con pértiga, en su fase aérea, si llega a ser esta su especialidad.

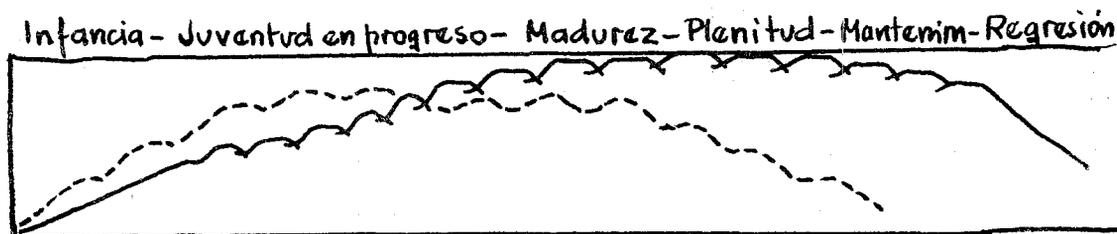
Y muchos más que no caben en este trabajo y que dependen, en gran parte, de la imaginación del profesor. El niño sabrá algún día para qué hizo todo aquello que entonces realizaba «para ponerse fuerte y divertirse». Y el profesor que hasta entonces no lo haya llevado a cabo y empiece a hacerlo, verá cuanto más lejos llega por este camino aun cuando le parezca más largo.

## LA CARRERA DEPORTIVA DE UN ATLETA. PREPARACION Y APRENDIZAJE

Con una amplia visión a largo plazo, debe el técnico imaginarse la curva gráfica de la carrera deportiva y, en cada momento de ella, llevar a cabo lo que es racional y está pensado.

En la curva (fig. 1) vemos una primera fase de ascensión, otra horizontal en su altura máxima y una descendente. La primera corresponde a la formación del individuo, pero cuanto más queremos elevarla en la menor unidad de tiempo, menos altura y longitud obtendremos en la fase horizontal que representa la madurez del atleta, los años de mayores éxitos, de las mejores marcas. También más lentamente des-

# LA VIDA DEPORTIVA



- Línea deportiva bien planeada, sin exigencias en sus comienzos.  
 --- Carrera deportiva iniciada con prematura búsqueda de marcas.

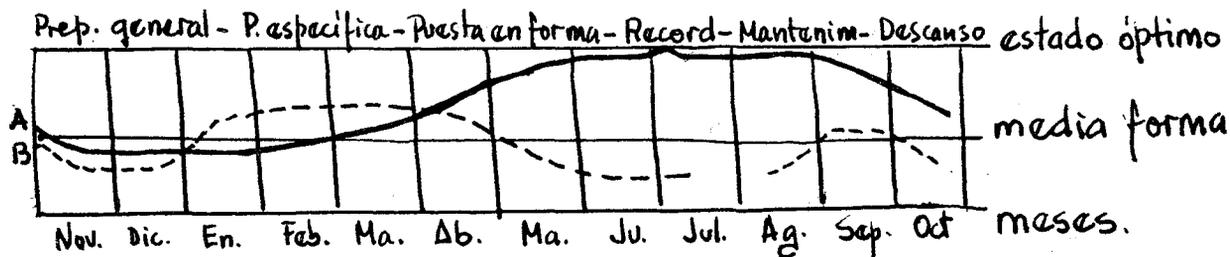
Figura 1

cenderá en la fase de decadencia, sobre todo si sabiamente sabemos ir dosificando la disminución de los esfuerzos en este organismo que va perdiendo su plenitud.

Somos partidarios de que en la primera fase ascensional del camino deportivo, el individuo vaya superando actuaciones o resultados constantes por el simple hecho de que va cumpliéndose su desarrollo, con la educación física necesaria y no porque se le vaya administrando el entrenamiento específico que requeriría el adulto especializado para ponerse en forma.

Después de esto debemos considerar otra más pequeña curva que corresponde a cada temporada deportiva y que tiene, más o menos, la misma forma que la curva general. En la figura 1 vemos estas pequeñas curvas anuales. El principio de cada una comienza a mayor nivel que el principio de la anterior y un poco menor que el final. Pero observamos que en la fase ascensional de la niñez no intentamos curvas de búsqueda de forma como la representada en la figura 2.

## EL ESTADO DE FORMA Y SU CONSECUCIÓN EN CADA TEMPORADA.



- A.- Temporada racionalmente preparada, con un buen trabajo invernal.  
 B.- Temporada preparada a la ligera, con trabajo invernal corto.

Figura 2

En cada temporada, el atleta comienza su preparación en octubre - noviembre, para lograr su estado óptimo en verano que es cuando tienen lugar las competiciones. Inicia esta preparación invernal con un trabajo de acondicionamiento físico general que poco a poco va afinándose, convirtiéndose en específico, hasta lograr el estado de forma (la fase horizontal) que deberemos hacer coincidir con las competiciones más importantes y que raramente se mantiene más de dos o tres meses.

Al principio, el entrenamiento es diario. En estado de forma cuentan las competiciones y los descansos, para no agotar el organismo y no «pasarse» o al menos no descender demasiado rápidamente.

Por otro lado, a medida que el atleta va siendo más «maduro», va habiendo más cantidad de trabajo específico y menos genérico dentro del plan de cada temporada y cada una de éstas será más fuerte que la anterior en cantidad e intensidad, hasta que empiece el descenso, el mantenimiento regresivo.

Los medios que utiliza el atleta son el gimnasio, el bosque y la pista, repartidos proporcionalmente según la especialidad. Más bosque corresponderá al fondista y más musculación de gimnasio al lanzador, encontrándose en las zonas medias los velocistas y saltadores.

Hemos descrito en líneas generales y brevísimas, en razón a la clase de publicación que nos ocupa, el plan de preparación de un atleta. Nuestra idea del aprendizaje, de la enseñanza técnica, tiene ya algunos puntos explicados anteriormente cuando hemos escrito sobre el camino progresivo de niño a adulto. Aquellos primeros ejercicios «preatléticos» nos facilitarán la labor más adelante. Pero, aún así, queremos explicar la importancia que damos al «desglosamiento» en partes de cada una de las técnicas. Es lo que llamamos el método analítico. Con ello pretendemos convertir en acto reflejo cada momento fundamental del movimiento para, poco a poco, engarzarlo en un movimiento general, sincronizado, armónico, casi como una suma de reflejos independientes aunados en uno solo.

Hay entrenadores que abogan por la enseñanza global del gesto completo de una especialidad y nos consideran un poco maniáticos a los entrenadores de los países donde seguimos el método analítico. Pero, es curioso, generalmente la enseñanza global se practica más en países cuyo alto nivel de educación física desde la niñez y en todos los ámbitos es mejor. En Estados Unidos, por ejemplo, cuando llega un futuro lanzador de disco, entre 16 y 19 años, a manos de un entrenador, inmediatamente le

«introduce» en el círculo de lanzamiento y le hace lanzar con el movimiento completo, porque éste se produce bastante correctamente desde el principio, dada la facilidad de asimilación y coordinación del muchacho, que no es más inteligente que el español o el italiano, pero sí ha tenido un plan formativo más programado. Como chiste hablamos de los rudos muchachos de los pueblos cuando aprenden a hacer la instrucción militar. Nos reímos cuando observamos a tantos de éstos destrozarse una formación en movimiento al ejecutar la orden de mando justamente al contrario de como ha sido dada, pero luego nos ponemos muy serios o despectivos cuando, charlando en el bar, comentamos la pobre clasificación de nuestros deportistas en un campeonato.

Por todo ello seguimos convencidos de que en nuestros lares es más práctica la enseñanza técnica desmenuzándola en partes, para los que empiezan y, para los maduros, insistiendo en la parte más defectuosa de su movimiento para que pueda corregirlo.

Para poder llevar a cabo este desglose, debemos conocer cada una de las fases de las técnicas atléticas y su orden de importancia. Por las primeras de este orden debemos empezar, aunque no correspondan con el orden cronológico de realización en el movimiento completo y global.

Para los saltadores, consideramos el punto más importante el de la batida, es decir, el momento en que el atleta se despega del suelo. El orden cronológico de realización es: carrera de impulso, batida, fase aérea y caída. En altura y pértiga la fase aérea se realiza con la dificultad de sobrepasar un listón sin tropezarle.

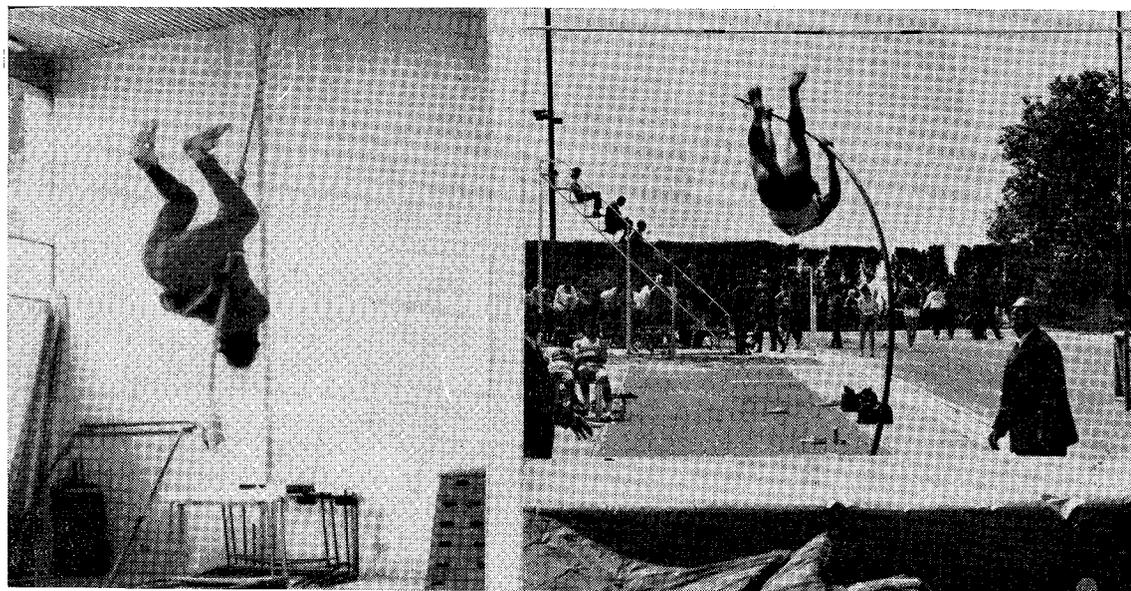
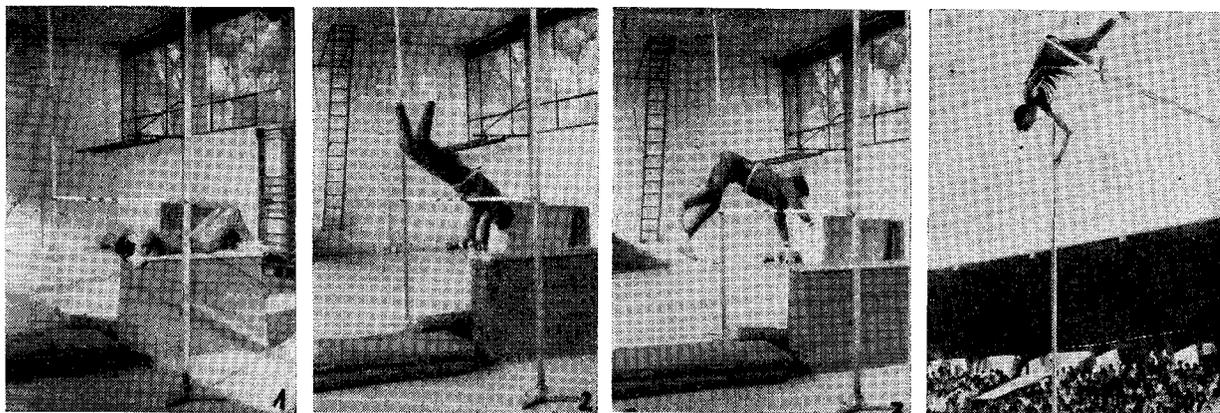
Intentar hacer saltar, despegarse del suelo, a un atleta que no ha practicado la batida, con una carrera completa de impulso, es una labor inútil y no deberá hacerse hasta que no vaya coordinando este gesto tras una carrera de impulso cortísima, que irá alargándose con el tiempo, hasta llegar a su longitud ideal, coincidente con la madurez física y técnica.

Los lanzadores tienen un momento fundamental que es cuando, tras un desplazamiento, o unos giros, o unos giros con desplazamiento, se llega a la posición que va a producir el definitivo impulso del artefacto que se lanza (peso, disco, jabalina o martillo). Asimilada esta posición para el «empuje» y éste mismo, podremos ir aprendiendo a realizarlo con más cantidad de movimientos anteriores (equivalentes a la carrera de impulso en los saltos). Todos sabemos que, por ejemplo, el disco se lanza tras un giro desplazado de una vuelta y media, con una po-

sición inicial de espaldas hacia la dirección del lanzamiento. Lanzar primero de parado, sin ninguna clase de giro; después con media vuelta; más tarde con una vuelta, iniciando el movimiento de frente hacia la dirección del lanzamiento, será el camino que facilitará el poder llegar a la técnica completa de la vuelta y media, controlando siempre la posición final que

hemos citado en que se da el verdadero y último impulso al ingenio.

Figúrense al pertiguista novato que tuviera que ejercitarse y asimilar los movimientos que realizará en la fase aérea, si cada vez tuviera que tomar una carrera de impulso de treinta y tantos metros, elevarse y, allá arriba, improvisar unos gestos que conoce por explicaciones o

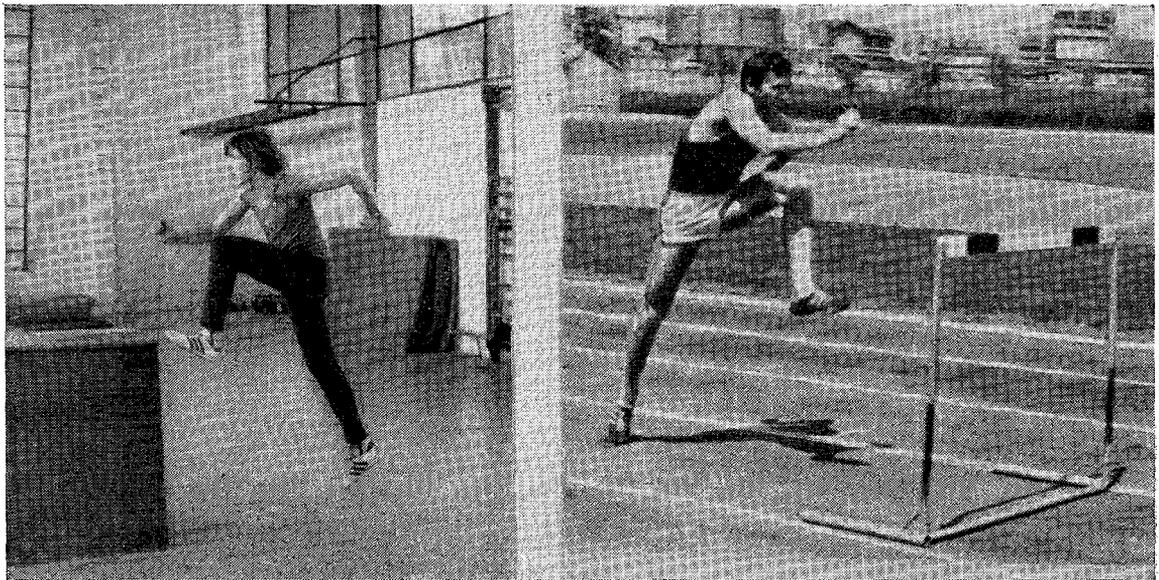
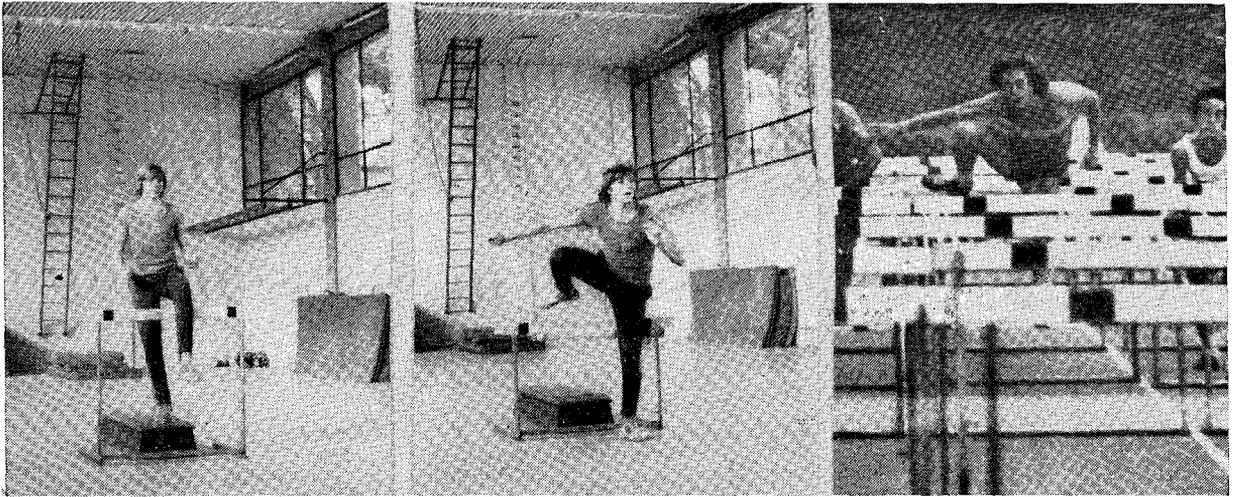


como espectador, pero sin haber tenido jamás la experiencia, la sensación del gesto en esas circunstancias. Si, cuando llega «allá arriba» tiene creados casi unos reflejos condicionados de posturas que ha ensayado en condiciones más fáciles para empezar (en el suelo, en un aparato, colgado de una cuerda...) no podrá hablarse solamente de improvisación.

Para cada una de estas fases de las distintas técnicas, los entrenadores contamos con una se-

rie de ejercicios de aplicación que tienen la ventaja, por otro lado, de que no se realizan obligatoriamente en la pista de competición, sino en cualquiera de los lugares de entrenamiento que se utilizan en la larga e inhóspita temporada de preparación invernal.

En las fotografías que ilustran nuestras líneas pueden observarse algunos de estos ejercicios preparatorios y correctivos y sus momentos correspondientes en el movimiento completo de



la especialidad. Gerardo Brunet, «recordman» español junior, es el demostrador de los ejercicios de salto con pértiga y de los propios saltos completos. En las vallas, un prometedor juvenil, Javier Moracho, realiza los ejercicios de aprendizaje y aparecen en acción el campeón italiano Eddy Ottoz y el «recordman» de España junior Juan Lloveras quien, con dieciocho años se ha convertido en el segundo mejor vallista nacional absoluto de todos los tiempos. Salvo el italiano naturalmente, los tres atletas citados son alumnos nuestros y con ellos aplicamos el sistema que pregonamos. Y lo mismo hacemos para los corredores en llano cuya espe-

cialidad, por simple, parece que no puede dar sabida a un variado programa de ejercicios de aplicación.

Ha quedado expuesta nuestra idea idea general de la preparación y didáctica del atletismo. Pero, afortunadamente, ni nosotros ni los hombres que manejamos son máquinas idénticas que reaccionan y funcionan de la misma manera. Así pues, la imaginación del entrenador y sus dotes psicológicas serán decisivas en el momento de tratar a sus discípulos, que seguirán sus consejos con fe ciega si sabe ser su maestro y amigo.