

SG

4974

E.P. de Soria



61082659
D-2 10963

D-2

10963



180 56

DEPORTES ATLÉTICOS

ES PROPIEDAD
Copyright by Calpe, Madrid, 1924.

Papel expresamente fabricado por LA PAPELERA ESPAÑOLA.

7
207

R. 4. 846 FEDERICO REPARAZ

DEPORTES ATLÉTICOS

Velocidad.—Medio fondo.—Fondo.
Cross Country.—Vallas.



BIBLIOTECA DE DEPORTES
CALPE

Talleres "Calpe", Ríos Rosas, 24.—MADRID

A la memoria de Alberto Machimbarrena, para quien el deporte no fué mera práctica de ejercicios físicos, sino escuela ante todo de la energía con que sometió a los dictados de una Etica superior el fluir de su vida luminosa y austera.

Donde hay hombres fuertes y sanos hay alegría, hay amor a cuanto los rodea y hay patria por lo tanto.

Donde hay hombres enfermizos y débiles y descontentos sólo hay agrupaciones desagradables, algo así entre hospital y presidio, donde los Gobiernos ejercen o de enfermeros desabridos o de cabos de vara.

(JACINTO BENAVENTE:
Acotaciones.)

PRÓLOGO

Os digo en verdad que la práctica de los deportes atléticos afecta a lo más esencial de la vida de las naciones.

(TOMÁS WOODROW WILSON:
Discurso en la Universidad de Princeton.)

La extensión alcanzada por los deportes en general y por el atletismo en especial—el atletismo constituye siempre y en todas partes el núcleo más esencial del deporte, su parte más noble y elevada—ha sido enorme en estos últimos años.

Este movimiento, que ha tenido su origen en la *élite* de pueblos que orienta y conduce ideológica lo mismo que materialmente el mundo civilizado occidental, ha llegado hasta nuestra España. De pronto, en pocos años, en meses casi, el *sport* se ha introducido en nuestras costumbres, se ha infiltrado en ellas, se ha adueñado de ellas. Bruscamente, atropelladamente, han brotado en nuestros menores pueblos campos de *foot-ball*, *courts* de *tennis*; una docena de ciudades han improvisado su *stadium*; centenares de clubs de nombres exóticos han nacido en todas partes; millares de jóve-

nes se han lanzado a la práctica de los ejercicios más violentos.

Frente a esta invasión, las actitudes son las más variadas, y casi siempre radicalmente extremas. Unos ven en ella la más palmaria muestra de nuestra próxima definitiva incorporación a la cultura europea; otros adoptan una actitud de compasivo desprecio hacia esta «ola material» y permanecen fieles al huero tópico de la actividad física opuesta a la espiritual. Los optimismos de los primeros no les permiten observar la general falta de ética deportiva—especialmente de nuestro *foot-ball*, que deviene de día en día más profesional, más espectáculo público, menos deporte—. Los segundos no sé qué explicación darán al hecho de que las naciones más cultas, más civilizadas, Inglaterra, Francia, Estados Unidos..., otorguen al atletismo la más alta importancia y la mayor protección, y al de que en esas y en todas las naciones sea su elemento más intelectual, el universitario, el mayor vivero de campeones y atletas y deportistas...

Sin los radicalismos de unos y de otros, es preciso decir que la llegada del *sport* es una satisfactoria muestra de renovación; que nuestro deporte, material y técnicamente pujante, está ideológicamente desorientado; que esto es explicable porque el proceso de asimilación de las ideas es más lento que el de transformación exterior de las costumbres; por fin, que la proporción relativa de nuestros deportes (*foot-ball*, enorme; *tennis*, muy extendido; atletismo, escaso; natación, casi nula, etcétera) es la natural en un pueblo que empieza, es la de máximo desarrollo de los deportes rudimentarios—poco deportes—y el incipiente aun de los superiores.

Así han comenzado casi todos los países; en los estadios superiores de nuestra evolución deportiva esa proporción se alterará; del predominio *foot-ball* de las naciones-párvulos (Bélgica, Checoeslovaquia...) pasaremos al predominio atletismo de las naciones-maestros (América, Reino Unido, Sudáfrica, Suecia, etc.). A la vez, nuestra ética deportiva se formará, se elevará; esta «afición», que tan poco se diferencia hoy de la taurina, se educará en la comprensión de los nobles ideales del *sport*.

Entonces será cuando el deporte atlético produzca los frutos que de él es razonable esperar, esos resultados que le constituyen en el ejercicio de una verdadera función social, y que si escapan a la comprensión de los «intelectuales» antideportivos de hoy es simplemente porque su propia miopia espiritual les impide asomarse a esos grandes pueblos donde el *sport* es un fenómeno social en fecunda plenitud y no un movimiento en gestación, como en España.

Esta función social de educación—de educación física, de educación moral, de educación ante todo de la voluntad y de la energía—se realizará, como en todas partes, principalmente sobre la juventud, y dentro de ella, muy en especial sobre la juventud universitaria y académica. Porque el deporte atlético es en todos los países ejercicio y práctica educadora del joven obrero, del militar, del empleado, pero es ante todo campo de completación de la labor formadora del estudiante; actividad que armoniza el desarrollo de su cuerpo y de su voluntad con el progreso de su inteligencia y de su instrucción; lucha recia y caballerosa, donde se acrece su ardor de combatiente a la vez que su corrección, su nobleza, su espíritu de justicia; cauce, en fin, abierto a sus energías de juventud para que

discurran fecundas y disciplinadas, sin remansos enervantes ni agitaciones peligrosas.

El deporte atlético beneficia principalmente a la juventud estudiosa; su función social es especialmente importante porque actúa sobre la parte más llena de promesas, más compleja, más delicada, más espiritualmente aristocrática de la sociedad.

Entre los escolares se han reclutado—en nuestra España como en todas partes—los *pionners*, las guerrillas de avanzada del movimiento deportivo y atlético. En medio de nuestra pobre juventud universitaria, tan falta de ideales, tan sin pulso, han ido brotando ya hace algunos años pequeños núcleos ejemplares de integridad de carácter, de salud moral, de recios optimismos, de real hombría. Estos núcleos, de los que era como un símbolo la ejemplaridad soberbia de Alberto Machimbarrena, han nacido aquí y allá, en nuestros centros académicos; se han ido desarrollando, y hoy constituye su disperso conjunto una alentadora fuerza de regeneración susceptible de una actuación preciosa sobre nuestra juventud.

Ricos en alentadoras promesas de toda especie, como granados viveros de la nueva España, han levantado, entre otras, la bandera del deporte. Fué primero el *foot-ball*, más tarde el *tennis*, el *hockey*, el alpinismo... Extendido un deporte entre la masa, estas minorías de primera línea comenzaban a practicar y propagar otro superior.

A cada nueva conquista de popularidad respondían llevando su ejemplo alentador a un estadio más avanzado de la evolución deportiva. Al fin, hace pocos años, un lustro apenas, estas minorías han abordado el atletismo.

El ambiente frío, casi hostil, que encontraron,

esta vez como siempre, en los comienzos se ha ido haciendo simpatizante, acogedor, al conjuro de sus propagandas.

En estas propagandas, en la labor general de estos núcleos estudiantiles, debe apoyarse, creo yo, la esperanza en una próxima incorporación del atletismo a nuestras costumbres y—lo que es incomparablemente más valioso—la esperanza en una elevación, en una purificación de nuestro ambiente deportivo. Sólo ellos pueden traernos el culto recio y optimista hacia los sanos ideales del *sport*.

Hagamos todos que esta *élite* pueda obrar ampliamente, intensamente, eficazmente; actúe ella con la energía y el espíritu catequista que debe darle la conciencia de su propia perfección; protejan y encaucen su labor los organismos sociales, los poderosos—como con tan maravillosa eficacia ocurre en la América sajona—, los poderes públicos... y la acción de esta «levadura social» será soberbiamente fecunda y elevadora.

Como dice D. Francisco Giner de los Ríos (*Ensayos sobre educación*), «su acción moral sobre el resto de la juventud, donde el empuje es aún poco intenso, puede tropezar quizá con la frialdad y hasta la ironía con que el sujeto desespirtualizado, sea rico y elegante o pobre y andrajoso, pero siempre podrido, plebeyo y del vulgo, pretende pasar—y pasa, al menos a sus propios ojos y a los de sus iguales—por hombre superior, taimado, largo, harto de ver y oír, incorruptible a la inocentada de la ingenuidad y el entusiasmo, como el niño que se las echa de calavera y archicorrido, pidiendo en el café una copa de ron «del más fuerte» y echando luego por cada ojo un chorro de lágrimas. Pero las cosas hacen su camino, y no tardarán siglos

en llegar, aun entre nosotros, ¡sí, señor!, los tiempos en que a la turba escrofulosa y desmirriada por el vicio, o al jayán sensual y sin aprensión, que casi avergüenzan hoy al muchacho honrado que se atreve a guardar su integridad moral, un mozo entero y varonil los obligue con su sola ejemplaridad a avergonzarse de haber perdido la suya».

A estos núcleos conscientes, activos, alentadores, y más aún a la masa escolar que simpatizante con ellos los sostiene y admira y estimula y está pronta a imitarlos, va dirigido este libro. Creyente fervoroso como soy en los bellos frutos que de estos deportes pueden esperarse, he puesto en él más el calor de propaganda del catequista que la fría exactitud del técnico. Más que hacer de él un tratado más o menos científico he aspirado a que sea una cálida, sincera y amistosa llamada al *sport*.

DEPORTES ATLÉTICOS

I

BOSQUEJO HISTÓRICO

La historia de los deportes atléticos es la misma del deporte en general, ya que siempre han constituido su núcleo más esencial y substancial.

El cultivo del atletismo puede afirmarse que es tan antiguo como la Humanidad. Su aplicación ordenada con fines educativos por los organismos rectores de la sociedad parece que arranca de Egipto y Persia; pero donde alcanza el más alto grado de desenvolvimiento es en Grecia. El concepto griego de la vida y de la educación, tan apolíneo, tan estético, tan excelsamente humano, eleva el atletismo a práctica religiosa en los juegos nemeos, en los píticos, en los ístmicos, y muy especialmente en los olímpicos.

Las olimpiadas constituían el más venerado motivo de congregación del pueblo griego. Durante su celebración las guerras quedaban en suspenso. Celebradas en honor de Zeus, llegaron a adquirir tan gran importancia que constituían la base de la cronología helénica. Tenían lugar cada cuatro

años, y el período comprendido entre cada dos juegos recibía el nombre del vencedor en el Pentatlo. A la vez, la práctica del atletismo era general en las costumbres de toda la Hélade.

Constituía en Atenas la base de su educación general, juntamente con la literatura, la música y el arte; siendo muy de notar que con la práctica de los ejercicios físicos deportivos se perseguía, sí, el perfeccionamiento del cuerpo, pero «antes que nada el adelanto del alma». (PLATÓN: *República*.)

En Esparta es innecesario ponderar el desarrollo que alcanzaron los deportes atléticos. La educación y la vida social espartanas, polarizadas hacia la consecución de un pueblo guerrero, se apoyaban para ello en la práctica intensiva de los ejercicios más violentos, el disco, la carrera, el pugilato, el pancracio, la lucha, etc.

En toda Grecia el atletismo, los ejercicios al aire libre, el espectáculo de los cuerpos atléticos desnudos, el baño y el masaje, cuanto constituye, en suma, la educación física atlética, formaba como el *sustrátum* de su vida social, de sus costumbres, de su civilización y de su arte.

Fruto del alto ideal olímpico a que estas prácticas elevan al pueblo griego es la inmortal hazaña de Filípides, el soldado de Maratón, que ante los magistrados y el pueblo atenienses congregados en el Agora sucumbe agotado al anunciar la victoria sobre los persas. Después de un tremendo día de batalla ha recorrido a la carrera los cuarenta kilómetros que separan el campo de combate de su ciudad. Muere de fatiga y salva a su patria. Figura excelsa de la Humanidad, reúne en sí la más noble realización del patriotismo, del amor a la «polis» antigua, la patria-ciudad, con la ejemplaridad maravillosa de su energía olímpica.

Con la decadencia de Grecia viene la de sus juegos y la de sus deportes atléticos. Los jóvenes abandonan las austeras costumbres antiguas, las luchas atléticas y el entrenamiento. Los premios, cada día más cuantiosos, que se ofrecen en los juegos hacen aparecer el atleta profesional. Con ello las luchas se convierten de prácticas religiosas y sociales en espectáculos públicos.

Este mismo carácter de fiestas, en que los actores son profesionales pagados o esclavos, conservan los juegos en Roma. Los romanos no alcanzaron ya a crear un sistema de educación tan armoniosamente formador como el griego y no comprendieron el valor del atletismo.

Perdido definitivamente todo resto de espíritu helénico olímpico en los juegos de la Decadencia, puede decirse que desaparece en general el atletismo durante toda la Edad Media y toda la Moderna, hasta su renacimiento en el siglo XIX.

Es verdad que en algunos países, en Inglaterra muy especialmente, se practica la carrera a pie casi sin interrupción hasta nuestros días; que en muchas comarcas son innumerables las costumbres atléticas que se conservan (lanzamientos de piedras, de bolas, de barras..., saltos, carreras diversas..., etc.); que allá en el Extremo Oriente perdura la figura del *djinrishki*, el corredor de fondo por excelencia, que tirando de su carrito recorre millas y millas con su pequeña *foulée*...; pero todas estas manifestaciones atléticas no son sino floraciones aisladas y escondidas que no suponen el menor ambiente atlético general en el mundo civilizado.

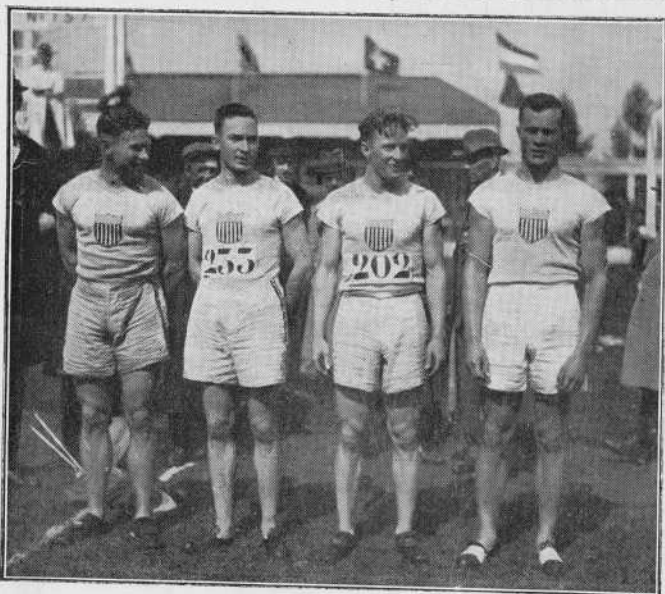
Es preciso que, muy entrado ya el siglo XIX, actúen una porción de causas para que nuestra cultura occidental moderna vuelva los ojos a los



ideales olímpicos, atléticos y deportivos, enterrados hace tantos siglos. Son estas causas el industrialismo, que arruina físicamente las razas; el urbanismo, que las ahoga; el enorme enriquecimiento material, que junto con la crisis de los valores espirituales vuelca sobre nuestra civilización una ola de sensualismos y de vicios contra los que se hace preciso reaccionar con todos los recursos. Es a la vez el fermento pagano que desde el Renacimiento viene actuando en el fondo de nuestro ser... y otras muchas causas que producen un estado favorable al deporte y al atletismo. Este comienza a brotar aquí y allá aisladamente, esporádicamente; se extiende y se intensifica después, y crece al fin enormemente, hasta constituir un importantísimo fenómeno social, apenas hombres videntes, como el barón de Coubertin, como el rey Gustavo, y Estados comprensivos, como Suecia y Norteamérica, encauzan y fomentan su desarrollo.

El renacimiento moderno de los deportes atléticos tuvo su origen en Inglaterra, donde se practicaban casi regularmente desde tiempo inmemorial. Ya en el último tercio del siglo pasado comenzaron a extenderse por el continente, y pocos años después llegaron a los dominios británicos, donde prendieron rápidamente. Los Estados Unidos, que los recibieron más tarde, constituían un medio tan apto para su desarrollo, que en poco tiempo aventajaron a su maestra deportiva la Isla y alcanzaron el puesto de honor entre los países deportivos, que conservan incuestionablemente hasta hoy. Cooperaron a este resultado magnífico, de una parte, el extraordinario vigor físico de aquella raza y sus costumbres tradicionalmente puritanas; de otra, la atención que desde los comienzos

LÁMINA I



Campeones mundiales de atletismo.

Rudd.

Thorpe.

Thompson.

Paddock.

Scholz.

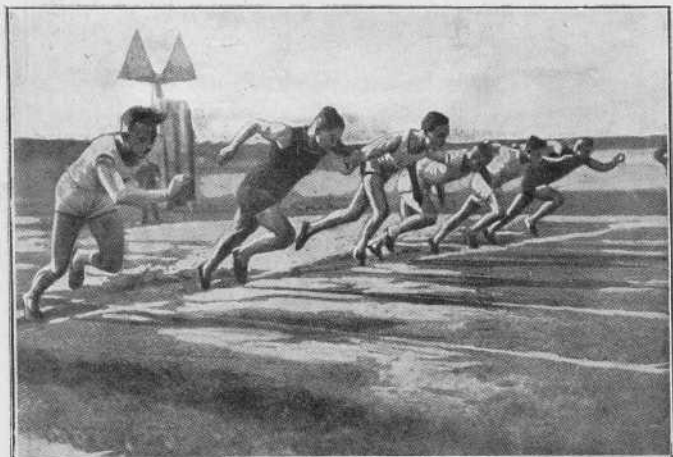
Murchisson.

Kirksey.

DEPORTES ATLÉTICOS.



LÁMINA II



Carreras de velocidad: El College Start.

Primer tiempo. Segundo tiempo.
Tercer tiempo.

concedieron a este movimiento los hombres públicos de la gran república y sus organismos sociales.

II

LOS JUEGOS OLÍMPICOS

El renacimiento de los juegos olímpicos se debe muy principalmente a un hombre excepcional: el barón Pierre de Coubertin. Consciente desde su juventud de los extraordinarios resultados que podían dar los deportes atléticos en orden a la educación de la voluntad y a la purificación de las costumbres, dedicó todas sus actividades a la propaganda de ellos en el continente. A la vez, convencido de que «el restablecimiento de los juegos olímpicos sobre bases que armonicen con las necesidades de la vida moderna pondrían *vis-a-vis* cada cuatro años a los representantes de las naciones del mundo, y estas luchas pacíficas y corteses constituirían el mejor de los internacionalismos», comienza ya desde 1892 la obra ardua y difícil de restaurar estos certámenes.

Después de una laboriosísima gestación, de numerosos Congresos, campañas en pro y en contra, hasta de crisis políticas en el Estado griego, consigue el naciente Comité Olímpico Internacional celebrar en el restaurado estadio de Atenas la primera olimpiada moderna durante la primavera de 1896.

El éxito deportivo de esta primera olimpiada, enormemente superado después, excede ya, sin embargo, a todos los concursos internacionales anteriores. Los Estados Unidos, que han nacido para el deporte pocos lustros antes, consiguen ya

la mayoría de las victorias. Técnicamente, los resultados no son extraordinarios; la pista es defectuosa y el tiempo adverso. La prueba que más interés despertaba, la carrera de Maratón, es ganada por los pastores griegos Louys y Basilakos.

Los resultados principales de esta olimpiada son los siguientes:

100 metros.—Burck (EE. UU.), 12^s.

400 metros.—Burck (EE. UU.), 54^s $\frac{1}{5}$.

800 metros.—Flack (EE. UU.), 2^m 11^s.

1.500 metros.—Flack (EE. UU.), 4^m 33^s $\frac{1}{5}$.

110 metros con vallas.—Curtis (EE. UU.), 17^s $\frac{3}{5}$.

Maratón (42 km.).—Louys y Basilakos (Grecia), 2^h 55^m 20^s.

Salto de altura con impulso.—Clarck (EE. UU.), 1,812 metros.

Salto de longitud con impulso.—Clarck (EE. UU.), 6,34 m.

Salto con pértiga.—Tyler y Hayt (EE. UU.), 3,30 m.

Lanzamiento del peso.—Garret (EE. UU.), 11,39 m.

Lanzamiento del disco.—Garret (EE. UU.), 29,15 m.

El éxito de la primera olimpiada hizo que la idea fuese aceptada con entusiasmo en la mayoría de los países. Comenzaron las rivalidades por obtener la organización de los juegos. Grecia pretendía conservarlos siempre como gloriosa tradición suya. Al fin se acordó celebrarlos cada cuatro años, como los clásicos, y en ciudades distintas, intercalando unos juegos panhelénicos que se celebrarían en Atenas cada diez años.

La segunda olimpiada coincidió con la Exposición Universal de París, en 1900. Presidió los concursos Millerand, entonces ministro de Comercio.

Los resultados principales fueran éstos:

100 metros.—Jarvis (EE. UU.), 11^s.

400 metros.—Long (EE. UU.), 49^s $\frac{2}{5}$.

800 metros.—Tysse (Inglaterra), 2^m 1^s $\frac{1}{5}$.

- 1.500 metros.—Bennet (Inglaterra), 4^m 6^s.
 110 metros con vallas.—Kraenzlein (EE. UU.), 15^s $\frac{2}{5}$.
 400 metros con vallas.—Tewbsbury (EE. UU.), 57^s $\frac{3}{5}$.
 Lanzamiento del peso.—Sheldon (EE. UU.), 14,10 m.
 Lanzamiento del disco.—Bauer (Hungría), 36,04 m.
 Lanzamiento del martillo.—Flanagan (EE. UU.),
 49,78 m.
 Salto de altura con impulso.—Baxter (EE. UU.),
 1,90 m.
 Salto de altura sin impulso.—Ewry (EE. UU.), 1,655
 metros.
 Salto de longitud con impulso.—Kraenzlein (EE. UU.),
 7,18 m.
 Salto de longitud sin impulso.—Ewry (EE. UU.),
 3,22 m.
 Salto con pértiga.—Baxter (EE. UU.), 3,30 m.

Técnicamente, el progreso en estos cuatro años había sido enorme. En cuanto a propaganda, a extensión del ambiente atlético, estos juegos, presenciados por docenas de miles de personas de todos los países, congregadas por la Exposición, fueron muy fructíferos.

Este nivel de la afición atlética internacional puede decirse que se mantiene estacionario durante los ocho años de las olimpiadas de París y San Luis (1904). En 1906 se celebran los juegos panhelénicos. En estos dos últimos certámenes continúa el predominio americano y no hay tampoco pruebas de un progreso técnico apreciable.

III olimpiada, en San Luis (EE. UU).

- 100 metros.—Hahn (EE. UU.), 11^s $\frac{1}{5}$.
 200 metros.—Hahn (EE. UU.), 21^s $\frac{3}{5}$.
 400 metros.—Hillmann (EE. UU.), 49^s $\frac{1}{5}$.
 800 metros.—Lightbody (EE. UU.), 1^m 56^s.
 1.500 metros.—Lightbody (EE. UU.), 4^m 35^s.
 110 metros con vallas.—Schube (EE. UU.), 16^s.
 400 metros con vallas.—Hillmann (EE. UU.), 53^s.

- Maratón.—Uicks (EE. UU.), 3h 28m 53s.
 Salto de altura con impulso.—Jones (EE. UU.), 1,80 m
 Salto de altura sin impulso.—Ewry (EE. UU.), 1,497 m.
 Salto de longitud con impulso.—Prinstein (EE. UU.),
 7,35 m.
 Salto de longitud sin impulso.—Ewry (EE. UU.),
 3,47 m.
 Salto con pértiga.—Dvorack (EE. UU.), 3,50 m.
 Lanzamiento del peso.—Ralph Rose (EE. UU.), 14,80
 metros.
 Lanzamiento del disco.—Sheridan (EE. UU.), 39,30 m.
 Lanzamiento del martillo.—Flanagan (EE. UU.), 51,23
 metros.

Juegos panhelénicos: Atenas, 1906.

- 100 metros.—Hahn (EE. UU.), 11s $\frac{1}{5}$.
 400 metros.—Pilgrimm (EE. UU.), 53s $\frac{1}{5}$.
 800 metros.—Pilgrimm (EE. UU.), 2m 1s $\frac{1}{5}$.
 1.500 metros.—Lightbody (EE. UU.), 4m 12s.
 110 metros con vallas.—Leavitt (EE. UU.), 16s $\frac{1}{5}$.
 Maratón.—Sherring (Canadá), 2h 53m 28s $\frac{2}{5}$.
 Salto de altura con impulso.—Leahy (Reino Unido),
 1,775 m.
 Salto de altura sin impulso.—Ewry (EE. UU.), 1,56 m.
 Salto de longitud con impulso.—Prinstein (EE. UU.),
 7,20 m.
 Salto de longitud sin impulso.—Ewry (EE. UU.),
 3,30 m.
 Salto con pértiga.—Gonder (Francia), 3,30 m.
 Triple salto.—O'Connor (Reino Unido), 14,07 m.
 Lanzamiento del peso.—Sheridan (EE. UU.), 12,325 m.
 Lanzamiento del disco (libre).—Sheridan (EE. UU.),
 41,46 m.
 Lanzamiento del disco (griego).—Jaervinen (Finlan-
 dia), 35,17 m.
 Lanzamiento de la jabalina.—Lemming (Suecia), 53,50
 metros.
 Pentatlo.—Mellander (Suecia), 24 puntos.

En estos juegos comienza a declinar el predomi-
 nio, antes tan absoluto, de los Estados Unidos
 ante la aparición de las nuevas naciones atléticas

(Suecia, Finlandia, los Dominios ingleses...), y especialmente ante el resurgir de Inglaterra. Este movimiento se continuará en el mismo sentido hasta la olimpiada de Amberes, y es de esperar que hasta la próxima de París, sin que, no obstante, haga aún peligrar la hegemonía atlética americana.

La IV olimpiada se celebró en Londres en julio de 1908. Fué una maravilla de organización y de éxito. Presenciada por más de 300.000 espectadores, eclipsó largamente a todas las anteriores. Se celebró en el magnífico estadio construido al efecto con un coste de 45.000 libras esterlinas. Estuvieron representadas 44 naciones, con un total de 2.645 participantes.

Los 100 metros dieron lugar a una lucha interesantísima entre los americanos Cartmell y Rector y el sudafricano Walker (tal vez el mejor *sprinter* de todos los tiempos). Venció éste en el excelente tiempo de $10^s \frac{4}{5}$.

Pero la prueba que más expectación levantaba, la que más enorme multitud congregó en el *stadium* y más universalmente fué comentada, por las circunstancias dramáticas a que dió lugar, fué la carrera de Maratón. Entre los cincuenta y cinco corredores que tomaron la salida en el castillo de Windsor figuraban, junto a los campeones deportivos, corredores exóticos de las más extrañas procedencias: *djinrishkis* del Japón, pieles rojas del Canadá... Era una verdadera competición de los hombres más resistentes del mundo.

Para describir la marcha de la carrera dejo la pluma a un testigo presencial, Mr. Smithson:

«A la hora fijada—dice—y a una señal dada por el príncipe de Gales, los concurrentes se lanzan a lo largo de la carretera, bordeada por una muche-

dumbre compacta. En el *stadium*, 120.000 espectadores se oprimen en las gradas deseosos de saludar la llegada del vencedor.

»A las tres y media un automóvil trae la noticia de que un pelotón de seis campeones ha tomado una ventaja considerable sobre el resto de los corredores. Un sudafricano viene en cabeza, seguido de cerca por un italiano, un piel roja, dos ingleses y un australiano. La emoción de los asistentes aumenta de minuto en minuto, y muy especialmente cuando los megáfonos gigantescos escalonados a lo largo del camino de Windsor comienzan a rugir de lejos los progresos de los corredores: —¡Hefferon (el sudafricano), en cabeza! —¡Dorando, quince metros detrás! —¡Hayes, tercero!

»Por primera vez el público deportivo escucha el nombre de Pietro Dorando, el valiente corredor de Capri.

»De pronto, a las cinco y veinticinco, en medio de la ansiedad de 120.000 personas lanza el megáfono esta noticia: —¡Los corredores están a la vista. El sudafricano y el italiano vienen en cabeza!...

»En medio de un silencio inmenso, que ha puesto fin bruscamente a todas las vociferaciones de la muchedumbre, todas las miradas se vuelven a la entrada del *stadium* en busca de la aparición del glorioso vencedor... ¡Hele aquí!... ¡Y cómo!... ¡Un cadáver humano! Sus ojos vacilantes buscan angustiados el camino que han de recorrer sus pies, clavados en el suelo por una inmensa fatiga. Su aspecto exangüe es tan tremendo que varias mujeres se desmayan a su vista, y se escuchan voces de: —¡Sostenedle! ¡Va a morir!...

»¡El desgraciado! Apenas ha cubierto algunos pasos, a costa de esfuerzos sobrehumanos, en una dirección, mil voces se elevan:

»—¡No por ahí! ¡No por ahí! ¡A la derecha! ¡A la derecha!

»Comprende; rehace su camino. Con el paso torpe de un autómatas recorre aún un centenar de metros; pero sus fuerzas han concluído; se desploma.

»Por tres veces se levanta y recorre varios metros, para volver a caer sobre la pista. Esta lucha del espíritu, de la energía moral contra la materia, es tan emocionante, que centenares de espectadores se cubren los ojos.

»De pronto una tempestad de aclamaciones, de rugidos, atruena el estadio. Otro corredor acaba de entrar en la pista. Y los americanos le animan; es Hayes, su campeón.

»El estrépito de las voces sacude el desfallecimiento de Dorando, tendido ya un minuto sobre su espalda; trata de levantarse, pero vuelve a caer. Al fin, con ayudas, se levanta y sigue con su paso vacilante, cadáver donde no vive ya mas que una lucecita de energía moral. Pasa la meta y cae desvanecido, muerto tal vez.

»Por todo el estadio corre la voz de que, como Filípides, el héroe de Maratón, Pietro Dorando ha muerto al alcanzar la meta, ochenta y ocho segundos antes que el americano. Felizmente, el rumor es falso; al día siguiente el valiente italiano acude a recoger las aclamaciones del *stadium*.»

Como es sabido, la copa de Maratón fué adjudicada a su rival; la ayuda de amigos humanitarios le había hecho ser descalificado. De todos modos, el pequeño Dorando había dado al mundo una maravillosa lección de fuerza moral: era el héroe de la olimpiada, y, moralmente al menos, el vencedor en el Maratón.

Los resultados principales de la olimpiada de

Londres, en todos los aspectos magnífica y sólo superada por la de Estocolmo, son éstos:

- 100 metros.—Walker (Sudáfrica), 10^s $\frac{4}{5}$.
 200 metros.—Kerr (Canadá), 22^s $\frac{2}{5}$.
 400 metros.—Hallswell (Inglaterra), 50^s.
 800 metros.—Sheppard (EE. UU.), 2^m 52^s.
 1.500 metros.—Sheppard (EE. UU.), 4^m 3^s $\frac{2}{5}$.
 110 metros con vallas.—Smithson (EE. UU.), 15^s.
 400 metros con vallas.—Bacon (EE. UU.), 55^s.
 Maratón.—Hayes (EE. UU.), 2^h 55^m 18^s $\frac{4}{5}$.
 Salto de altura con impulso.—Porter (EE. UU.), 1,91 metros.
 Salto de altura sin impulso.—Ewry (EE. UU.), 1,58 metros.
 Salto de longitud con impulso.—Srous (EE. UU.), 7,49 metros.
 Salto de longitud sin impulso.—Ewry (EE. UU.), 3,33 metros.
 Salto con pértiga.—Cook (EE. UU.) y Gilbert (EE. UU.), 3,71 m.
 Triple salto.—Ahearne (Inglaterra), 14,92 m.
 Lanzamiento del peso.—Rose (EE. UU.), 14,20 m.
 Lanzamiento del disco.—Sheridan (EE. UU.), 40,88 m.
 Lanzamiento de la jabalina.—Lemming (Suecia), 54,43 metros.

Con un éxito semejante al de esta olimpiada, y aventajándola aún en maravillas de organización, se celebró en 1912 en Estocolmo la V olimpiada. En ella los resultados técnicos alcanzan una altura nunca superada en conjunto. Como prueba la más sensacional hay que citar los 5.000 metros, donde el francés Bouin y el finlandés Kolehmainen libran, 200 metros delante de los mejores corredores del mundo, una lucha épica que rebaja en muchos segundos el *record* anterior.

En la mayoría de las pruebas continúa aún la fuerte superioridad americana. Un europeo, el alemán Braun, inquieta a los americanos en sus propias especialidades (las carreras de 400 y 800 me-

tros) y se atrae con ello las simpatías de los espectadores de este lado del Atlántico; pero sucumbe en ambas pruebas ante el vigor salvaje de un Reidpath y de un Meredith. En los 100 metros se clasifican para la final cinco americanos: Craig, Belote, Meyer, Lippingcoat y el negro Drew, y un sudafricano: Patching. Son favoritos Drew y Lippingcoat, que en su eliminatoria ha rebajado a $10^s \frac{3}{5}$ el *record* olímpico. Los americanos, sintiéndose seguros de su victoria, encierran al negro Drew a la hora de la final, para no ver vencer a un hombre de color. Craig gana 50 centímetros delante de Meyer y Lippingcoat.

Resultados:

- 100 metros.—Craig (EE. UU.), $10^s \frac{8}{10}$.
 200 metros.—Craig (EE. UU.), $21^s \frac{7}{10}$.
 400 metros.—Reidpath (EE. UU.), $48^s \frac{2}{10}$.
 800 metros.—Meredith (EE. UU.), $1^m 51^s \frac{9}{10}$.
 1.500 metros.—Jackson (Inglaterra), $3^m 56^s \frac{8}{10}$.
 5.000 metros.—Kolehmainen (Finlandia), $14^m 36^s \frac{6}{10}$.
 10.000 metros.—Kolehmainen (Finlandia), $31^m 26^s \frac{4}{5}$.
 Maratón.—Mac Arthur (Sudáfrica), $2^h 36^m 54^s \frac{4}{5}$.
 110 metros con vallas.—Dan J. Kelly (EE. UU.), $15^s \frac{1}{10}$.
 Salto de altura con impulso.—Richards (EE. UU.), 1,93 m.
 Salto de altura sin impulso.—Platt Adams (EE. UU.), 1,63 m.
 Salto de longitud con impulso.—Gutterson (EE. UU.), 7,60 m.
 Salto de longitud sin impulso.—Tsiclitiras (Grecia), 3,37 m.
 Triple salto.—Lindblom (Suecia), 14,76 m.
 Salto con pértiga.—Babcock (EE. UU.), 3,95 m.
 Lanzamiento del peso.—Mac Donald (EE. UU.), 15,34 metros.
 Lanzamiento del disco.—Taipale (Finlandia), 45,21 m.
 Lanzamiento de la jabalina.—Lemming (Suecia), 60,64 metros.
 Lanzamiento del martillo.—Mac Grath (EE. UU.), 54,74 m.

Pentatlo.—Bie (Noruega), 21 puntos.

Decatlo.—Wieslander (Suecia), 7,724 puntos.

Estas dos últimas pruebas por descalificación del vencedor, el piel roja Thorpe, el más maravilloso atleta que jamás ha actuado en una pista.

El éxito enorme de estas dos olimpiadas inglesa y sueca y la extraordinaria boga alcanzada por el deporte hicieron que ya en los años 1913 y 1914 se trabajase en todas partes muy activamente para preparar la VI olimpiada, que había de celebrarse en Berlín en 1916.

Esta prometía superar en todos aspectos a las anteriores. En Berlín se construyó en 1913 un magnífico *stadium*. Ya desde entonces comenzaron los trabajos de una cuidadosa y científica organización. Las naciones olímpicas encomendaron el entrenamiento de sus atletas a los mejores técnicos del mundo. Los Kraenzlein, los Hertjberg, los Lightbody y los Pilgrimm trabajaban activamente, disfrutando elevados sueldos y gran autoridad.

Por desdicha, la gran guerra vino a truncar estas brillantes esperanzas. Cayó en uno y otro campo lo más florido de las juventudes atléticas. Tuvieron ocasión—trágica ocasión—de mostrarse las bellas virtudes engendradas por la educación deportiva. De un lado y de otro se trocó la *élite* deportiva en *élite* combatiente; y de tal modo se patentizó y se exaltó en todos los países la excelencia de la formación atlética, que puede decirse que, trocada la nonnata VI olimpiada de Berlín en la tremenda olimpiada de los cincuenta meses sangrientos, ninguna como ella ha demostrado al mundo cuánto puede esperarse del atletismo.

Concluída la guerra, y después de diversas rivalidades, se celebró en Amberes la VII olimpiada. Su organización a causa de los trastornos genera-

les producidos por la guerra, y tal vez por la falta de aptitud del Comité belga, al menos en aquella época, para la preparación de un certamen así, fué algo defectuosa. Alemania no fué admitida a participar. Se patentizó el gran progreso atlético alcanzado por Inglaterra y Francia durante la guerra y el extraordinario valor de las pequeñas naciones bálticas Finlandia y Estonia. Vencieron los Estados Unidos; pero quedando ya muy lejos de aquella aplastante superioridad que demostraron en las olimpiadas precedentes.

Por vez primera participó España en las luchas olímpicas. La admirable labor desarrollada por la Delegación Española del Comité Olímpico Internacional alcanzó el brillante éxito de ver clasificarse a nuestros atletas dignamente, y el mayor aún de producir en nuestro país con esta participación internacional un enorme surgir de afición deportiva. Obteniendo nuestro equipo en conjunto una clasificación satisfactoria, se distinguieron especialmente los *sprinters*: Félix Mendizábal alcanza la semifinal luego de una brillante actuación en la eliminatoria y cuarto de final; Carlos Botín, vencido por Paddock y Edwards, los dos mejores *sprinters* del momento, bate netamente a Schidinschi Yamoaka, el notabilísimo campeón japonés.

Los resultados más importantes de esta olimpiada, en la que sucumbieron varios *records* mundiales, son éstos:

- 100 metros.—Paddock (EE. UU.), 10^s $\frac{4}{5}$.
- 200 metros.—Woodring (EE. UU.), 22^s.
- 400 metros.—Rudd (Sudáfrica), 49^s $\frac{3}{5}$.
- 800 metros.—Hill (Inglaterra), 1^m 53^s $\frac{2}{5}$.
- 1.500 metros.—Hill (Inglaterra), 4^m 1^s $\frac{4}{5}$.
- 5.000 metros.—Guillemot (Francia), 14^m 55^s $\frac{3}{5}$.
- 10.000 metros.—Nurmi (Finlandia), 31^m 14^s $\frac{4}{5}$.
- Maratón.—Kolehmainen (Finlandia), 2^h 32^m 35^s.

- 110 metros con vallas.—Thomson (Canadá), 14^s $\frac{4}{5}$.
 400 metros con vallas.—Loomis (EE. UU.), 54^s.
 Salto de altura.—Landen (EE. UU.), 1,935 m.
 Salto de longitud.—Petterson (Suecia), 7,15 m.
 Salto con pértiga.—Foss (EE. UU.), 4,09 m.
 Lanzamiento del peso.—Porolla (Finlandia), 14,81 m.
 Lanzamiento del disco.—Wieslander (Finlandia), 44,68 metros.
 Lanzamiento de la jabalina.—Myrrha (Finlandia), 65,78 m.
 Lanzamiento del martillo.—Pat Ryan (EE. UU.), 52,875 m.

En los momentos actuales, en fin, la actividad de todos los países deportivos se dirige a la preparación de la próxima VIII olimpiada, que ha de celebrarse en París en julio de 1924.

III

LA VELOCIDAD

Constituyen las carreras de velocidad la más bella manifestación del deporte de la carrera a pie.

Apasionan al corredor, que experimenta en ellas la máxima sensación intensa de lucha deportiva. Cautivan al espectador con la visión virilmente estética de los cuerpos atléticos actuando con toda su potencia.

A este atractivo une el deporte del *sprint* el ser uno de los que exigen cualidades más atléticas y más contribuyen a crearlas y perfeccionarlas.

Un saltador de altura, un lanzador de disco pueden anular tal vez, con su dominio perfecto del estilo, sus defectos o sus inarmonías físicas. El corredor de velocidad, actuando en una acción sencilla y natural como ninguna, carece de estos re-

cursos, y valdrá lo que valgan a la hora de la carrera sus recursos físicos, sin disfraz posible.

Estos recursos físicos han de ser, además, de una armonía, de una generalidad realmente atlética, porque el *sprint* pone a contribución un gran número de cualidades distintas: la rapidez de decisión y de actuación, la energía, la potencia y elasticidad musculares...

A la vez, su práctica desarrolla y mejora estas cualidades. El entrenamiento continuado fortalece y forma al corredor de velocidad. Su esqueleto se ensancha y se endurece; su caja torácica se ensancha; sus músculos aumentan en volumen y vigor, y a la vez se afinan, se acusan, se «aristocratizan», se aproximan al canon clásico; sus movimientos devienen sueltos, fáciles, elásticos, de una elegancia vigorosa y viril.

Es una expresión muy feliz, a la vez que muy gráfica, la de que el corredor de velocidad es el «pura sangre» humano.

1. Condiciones para la velocidad.—Para ser un campeón, para emular las hazañas de un Walker, de un Donaldson, de un Loomis se requieren muchas; tantas, que hacen lindar al que las reúne con el tipo de la máxima perfección física humana; para ser un regular *sprinter*, para practicar sin peligro y con fruto este deporte se requieren varias.

Ante todo, una constitución física sana, y al menos regularmente fuerte. Como la energía de actuación es en él máxima, puede ser peligroso para todo el que no goce de una perfecta integridad orgánica, muy especialmente en cuanto se refiere al aparato circulatorio.

Es preciso, además, que el cuerpo haya adquirido el suficiente desarrollo. No creo que antes de los diez y seis o diez y siete años (para los espa-

ños) deba aconsejarse a nadie la práctica regular del *sprint*. Respecto de esta condición de la edad, hay que advertir, sin embargo, que es precisa para actuar en este deporte con probabilidades de mejora y de éxito, pero no para practicarlo sin peligro. No hay el menor inconveniente en que los niños se dediquen al *sprint* (me refiero al *sprint* puro sobre distancias inferiores a 100 metros), y no hay inconveniente... simplemente porque, aunque lo pretendan, no lo practican. A esa edad el organismo no es capaz de someterse al esfuerzo formidable en intensidad de un verdadero *sprint*. El sistema nervioso del niño no le permite aún «autoforzarse»; corre, pero en *souplesse*, con soltura, con ligereza, no con la energía vibrante del *sprinter*. Son pocos, poquísimos, los niños capaces de fatigarse, de dar su máximo esfuerzo en un 50 metros.

De aquí deducimos, además, que la tercera condición de un corredor de velocidad es la potencia nerviosa suficiente para mandar a su organismo con la intensidad necesaria. De nada sirve un formidable sistema muscular si falta la energía, el fuego, el «coraje» necesario para hacerle actuar a toda presión.

Es corriente el espectáculo de hombres sólidamente contruídos, plásticamente perfectos, a quienes el entrenamiento no logra arrancar de la mediocridad; son simplemente temperamentos poco nerviosos, poco fogosos. A la vez, no es raro encontrar *sprinters* de constitución poco atlética, débil a veces, en los que la abundancia de energía nerviosa suple a la falta de vigor muscular; ejemplo, Hans Braun, el maravilloso corredor alemán; ejemplo, Postle, el *sprinter* sudafricano...

No obstante, esto constituye una excepción; el tipo del *sprinter* se caracteriza por una recia constitución plena de potencia nerviosa.

Otra condición necesaria es la energía moral. Energía paciente y continuada para vencer sin desmayo los tedios de un plan de entrenamiento, para triunfar de las tentaciones que intentan alterar la vida sencilla, sana y puritana que exige el *sprint*; energía rabiosa y exaltada para ganar los centímetros que le dan la victoria en un 100 metros, para continuar el ritmo salvaje de un 400 cuando ya el corazón salta loco y atormenta la asfixia y los músculos, envenenados, se niegan a seguir.

La rapidez de actuación es otra cualidad absolutamente precisa en el *sprinter*. Si se piensa que muchas carreras de 100 metros se ganan por algunos centímetros y que a la velocidad a que se corren (alrededor de 35 kilómetros por hora) una décima de segundo representa poco menos de un metro, se comprende el valor enorme que adquieren, en la salida especialmente, hasta las centésimas de segundo.

Por fin, el *sprinter* ha de saber conservar su sangre fría, su perfecta serenidad de juicio en medio de la nerviosidad física que acompaña siempre a los momentos anteriores a la salida. Todos los atletas que lean esto recordarán muy bien esa excitación extraordinaria que se experimenta en los interminables minutos de preparación para el *start*; excitación que a veces se presenta ya muchas horas antes. Pues bien, esta excitación—siempre que no sea demasiado prematura, porque entonces resta vigor, agota—es grandemente beneficiosa; sólo merced a ella puede darse ese prodigioso esfuerzo que «quema» todas las energías de un organismo atlético rebosante de ellas en los once segundos de una carrera de 100 metros. Pero es beneficiosa esta excitación siempre que no reste facultades psíquicas al *sprinter*, siempre que no

vaya acompañada de azoramiento; de ese azoramiento que impide tomar a tiempo una salida, que hace olvidar la sabia táctica predeterminada, que altera el estilo...

El ideal a que debe en este respecto aspirar el *sprinter* es el del atleta físicamente fogoso, inquieto, tembloroso como un verdadero «pura sangre», pero dueño de sí, calculador y despierto, fríamente preparado a la decisión rápida. Fruto de mi experiencia en este deporte del *sprint*, puedo decir que no es difícil colocarse en este estado, que tan complejo e inalcanzable parece en teoría.

2. El estilo.—Supongamos un atleta sólidamente construído, sano, enérgico, rápido, de amplio tórax y miembros musculosos y finos. ¿Tendremos ya en él un completo *sprinter*? No, si carece del estilo apropiado a sus condiciones.

El estilo es absolutamente preciso a todo atleta, a todo deportista, pero muy especialmente al corredor de velocidad.

Tener estilo no significa, como creen algunos, correr de una manera académica, artificial; ajustar sus movimientos a rígidos cánones, iguales para todos. No; lejos de ello, el estilo ha de ser algo personalísimo; ha de ser el modo de acción más adecuado para hacer actuar las condiciones especiales del atleta.

De aquí que la primera condición de un buen estilo sea la naturalidad, la espontaneidad. El *sprinter* que corre con buen estilo es el que avanza más fácilmente, más naturalmente, más sencillamente.

De aquí también que sea bastante frecuente encontrar excelentes estilos en gentes que jamás han visto un entrenador, ni un libro de *sport*, ni una carrera, y que haya quienes, pretendien-

LÁMINA III



Salidas de velocidad.

Posición inicial correcta.

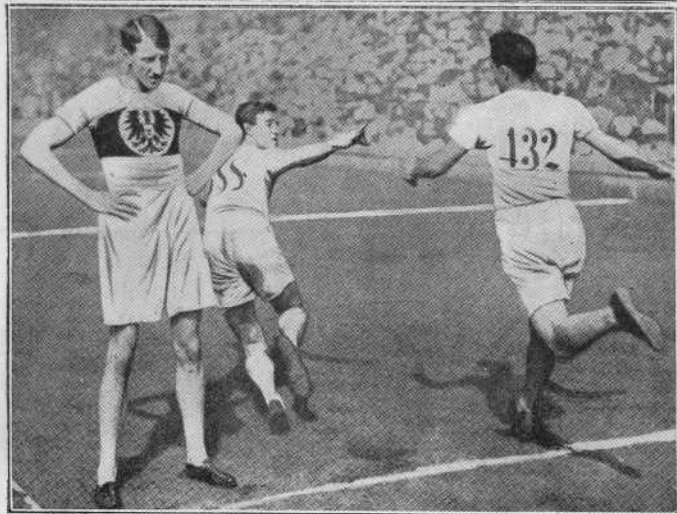
Una salida falsa.

Salida de la final de 400 m, en Amberes.

DEPORTES ATLÉTICOS.



LÁMINA IV



Un buen equipo español de 4 × 400.

Botin, Urquijo, Becerril (J.), Becerril (E).

4 × 400 Estocolmo. — Meredith cambia con Reidpath, Braun espera.

DEPORTES ATLÉTICOS.

do perfeccionar el estilo, cambien en una acción artificial—y fatigosa en consecuencia—su modo natural de correr.

¿Quiere decir esto que la mejor máxima respecto del estilo sea la de «dejarse ir» y que debamos erigir en modelo del arte de correr al buen señor que, despreocupado del *sport*, persigue un tranvía? Evidentemente no. El estudio de la carrera, la ciencia del entrenamiento han llegado ya a sentar una serie de reglas generales que pueden aceptarse en beneficio del estilo, y con él de la eficacia de actuación, siempre que al aplicarlas tengamos en cuenta estas dos condiciones:

1.^a El estilo debe ser ante todo natural, fácil, espontáneo.

2.^a Las reglas generales deben en cada caso adaptarse a las cualidades personales variables.

Y hechas estas salvedades, pasaremos a estudiar las reglas del estilo. Para ello consideraremos separadamente las tres fases de la carrera de velocidad: salida, «tren», o modo durante la carrera, y *rush*, o final.

La salida.—Ofrece en las carreras de velocidad un interés extraordinario. Son numerosos los métodos de tomarla y numerosas las actitudes iniciales adoptadas por los *sprinters*; pero dado que los métodos especiales—sistema Junker, cangourou-start..., etc.—han perdido interés ante la perfección del *college start*, o salida americana, puede decirse que no se emplean actualmente sino dos estilos de salida en las carreras de velocidad: la salida clásica, en pie, y la salida americana, o agachado. Y como la primera forma—si bien se emplea a veces por corredores de 400 y 800 metros—es propiamente la salida para carreras de medio fondo, reservaré su estudio para

ese capítulo y trataré ahora únicamente del *college start*.

El college start, o salida americana.—Constituye una de las técnicas más perfectas a que ha llegado el deporte. Especialmente en los últimos años, ha sido objeto de tal cantidad de estudios y experimentos y ha sufrido tantas modificaciones—no esenciales sin embargo—, que hoy tenemos que rectificar muchas de las afirmaciones sentadas por técnicos como Duffey, Donaldson, Lightbody... hace poco más de diez años.

Hoy este método de salir, el *college start*—empleo esta denominación algo anticuada para evitar confusiones—, presenta multitud de variedades, que agruparé alrededor de sus dos tipos fundamentales, para mayor claridad en la explicación. Estos dos tipos son: el *start* sueco, o clásica salida americana, y la novísima salida americana, o *start a la Paddock*.

Hablaré primeramente de la sueca, por ser la más sencilla, la clásica y la más empleada—al menos en Europa—, y después, de la nueva americana, señalando las modificaciones que presenta respecto de la primera.

Salida sueca, o clásica americana.—Presenta tres tiempos principales:

Primer tiempo: El atleta ha abierto dos agujeros en el suelo; el anterior, a unos 10 centímetros detrás de la línea de salida, suficientemente profundo para hundir en él el pie casi vertical hasta la parte central del metatarso; el posterior, a una distancia igual a la longitud de rodilla a talón del corredor, un poco lateralmente y menor que el otro.

La elección del pie que ha de colocarse delante depende de la fortaleza relativa de las piernas.

La más fuerte debe estar delante, porque ella proporciona muy principalmente el impulso de arranque. En el curso de esta explicación supondré que la pierna anterior es la izquierda, porque éste es el caso de las fotografías aclaradoras.

Comienza el primer tiempo al dar el *starter*—o juez de salida—la voz de: «¡Señores, a los puestos!» El atleta coloca sus pies en los agujeros, bien asentados contra la pared posterior de éstos y casi verticalmente; a la vez flexiona las piernas y desciende hasta tomar la posición de la fotografía correspondiente. Las manos se apoyan en el suelo un poco detrás de la línea.

Segundo tiempo: A la voz de «¡Atención!» el corredor adelanta el cuerpo, sin despegar aún la rodilla derecha del suelo. Ya en esta posición, inclinado hacia adelante, levanta la rodilla derecha. Con ello se acentúa aún más la inclinación hacia adelante: todo el peso del cuerpo descansa sobre las manos y sobre la pierna izquierda; «la pierna posterior—dice Donaldson, *recordman* del mundo profesional de las 100 yardas—debe servir más de timón que de apoyo».

En esta posición, la cabeza está levantada y la vista fija en la propia pista; el cuerpo entero, tenso y dispuesto a lanzarse bruscamente. Como un felino presto a saltar sobre su presa, el *sprinter* recoge todas sus energías en potencia. (Véase la fotografía.)

Tercer tiempo: Constituye propiamente la salida. Al sonar el tiro, y tan simultáneamente con él como sea posible, el corredor se lanza bruscamente hacia adelante. La pierna izquierda sola se distiende violentamente empujando al cuerpo. La derecha adelanta con rapidez para apoyarse en el suelo a 50 u 80 centímetros en el primer paso. A

la vez, los brazos realizan el movimiento inverso: el derecho se proyecta fuertemente hacia atrás, contribuyendo así a la inclinación anterior del cuerpo; el izquierdo se adelanta.

En este momento se verifica la inspiración honda, que ha de asegurar al atleta su provisión de oxígeno, en ocasiones para toda la carrera. (Sabido es que numerosos *sprinters* corren hasta 100 metros sin respirar, para no perjudicar a la fuerte contracción del tronco y con ello a la rápida sucesión de movimientos de las extremidades.)

Tanto en la salida como en los primeros pasos debe mantenerse el cuerpo francamente inclinado hacia adelante, como cayendo. Alguien ha dicho que el *sprinter* que emplea la salida americana sale «persiguiendo a su centro de gravedad»; expresión que si no muy precisa es ciertamente muy gráfica. Una buena inclinación es aproximadamente la de la fotografía.

Salida americana a la Paddock.—Esta nueva forma de *start*, practicada por la mayoría de los *sprinters* americanos actuales, entre ellos por el maravilloso *crack* Charles Paddock, constituye una modificación de la anterior. Los tiempos son los mismos, con algunas variaciones respecto de la salida clásica.

Indicaré estas variaciones:

Primer tiempo: Los agujeros están algo más próximos, son más hondos e iguales uno a otro. (En este sistema la pierna posterior coopera desde el comienzo al movimiento de propulsión empujando antes de adelantarse.) La posición de las manos (la clásica es la de las fotografías) varía también algo; algunos *sprinters* americanos adelantán los dedos, a excepción del pulgar, volviendo hacia atrás las palmas de las manos.

Segundo tiempo: Subsisten en él las modificaciones del anterior.

Tercer tiempo: Además del empuje del pie derecho, ya señalado, ofrece este sistema la actuación extraordinariamente violenta de los brazos; tanto, que el derecho se proyecta hacia atrás, ya extendido y con tal fuerza, que llega hasta la posición vertical sobre el cuerpo. (Puede verse esto en numerosas fotografías de Paddock, de Kirksey, de Butler...)

El estilo durante la carrera.—Los primeros pasos después de la salida deben ser breves, rápidos, crecientes según se va alcanzando la plena velocidad. Al irse aproximando ésta, el cuerpo, inclinado en los comienzos como he dicho, va irguiéndose, hasta tomar en pleno tren (hacia los 12 metros de la salida) una posición que aproxima su eje a la vertical (próximamente una inclinación de 80° hacia adelante).

La cabeza debe ir derecha, no inclinada hacia adelante, y menos hacia atrás, como se ve en corretores de estilo defectuoso. Los músculos del cuello, fuertemente contraídos, deben asegurarle una perfecta inmovilidad. El tronco erguido presenta sólo un pequeño movimiento de torsión alrededor de un eje vertical, girando el torso en el sentido de los brazos y la pelvis en el de las piernas.

Los brazos rígidamente contraídos, de tal modo que el ángulo en el codo sea constante, oscilan violentamente, pero con soltura.

Para favorecer esta perfecta contracción de antebrazo y brazo es corriente entre los *sprinters* el uso de pequeños puños o mangos de corcho, que por medio de una goma van sujetos a la mano. Alrededor de ellos, oprimiéndolos, se cierran fuertemente los dedos. Su uso depende de preferencias individuales.

Mientras tronco y brazos ejecutan estos movimientos, las piernas realizan el paso o salto o *foulée* de velocidad. Es interesantísimo el estudio fisiológico y mecánico de este paso; pero como excede evidentemente de los límites de este capítulo, me limitaré a decir:

Que el pie debe pisar con la punta.

Que al adelantar cada pierna, con la rodilla completamente en flexión, en contacto la parte posterior de la pierna con la del muslo, debe proyectarse la rodilla hacia adelante lo más posible, de tal modo que el muslo tome una posición horizontal subiendo la rodilla hasta la altura de las caderas.

Que en el momento de apoyarse el pie en el suelo debe la pierna correspondiente formar un ángulo recto.

En fin, que el paso o *foulée* debe ser amplio, pero sin exageración. Un paso demasiado pequeño es defectuoso, pero un paso excesivamente largo —puedo decirlo por experiencia personal— también lo es. De 1,90 a 2,20 ó 2,30 metros es la longitud más conveniente para *sprinters* de talla y potencia ordinarias.

La respiración.—Multitud de *sprinters* practican la teoría clásica de correr las distancias inferiores a 100 yardas sin verificar más inspiración que la de salida. Otros respiran dos veces y aun tres; otros continuamente, como en un 400. Una buena práctica es inspirar al salir, espirar a los 60 ó 70 metros el aire ya viciado y hacer una nueva provisión para el esfuerzo violentísimo de los últimos 20 metros.

En las distancias superiores (200, 400, 800 metros e intermedias) es muy recomendable observar el ritmo respiratorio que aconseja Faillot: aspirar

en dos tiempos durante dos pasos y espirar lentamente de la misma manera.

El rush, o esfuerzo a la llegada.—Respecto de él sólo puedo dar un consejo: tratad de calcular la máxima distancia que puede recorrerse en una aspiración; respirad profundamente al llegar a ella, y en una violenta contracción quemad en los metros últimos las energías que resten.

En el instante último, al cortar el hilo de llegada, es mala práctica, aunque muy general, la de abrir los brazos, saltar, inclinarse lateralmente... y hacer todo cuanto interrumpa o altere la acción.

3.º El entrenamiento.—El deporte del *sprint* se practica casi únicamente en los meses templados. El entrenamiento que requiere puede dividirse en tres períodos: entrenamiento preparatorio, en invierno; período de «puesta en forma», al comienzo de la temporada, y período de concursos, en que se trata de mantener y perfeccionar ese estado de máxima eficiencia que se llama «la forma».

Período preparatorio.—Dura otoño e invierno; el fin que durante él se persigue es fortalecer, en general, al corredor y mantener en potencia las cualidades que ha de hacer actuar en los otros dos.

Durante él, nada de *sprints*, salidas..., etc. Nada perjudica más al progreso de un atleta que la insistencia todo el año en los mismos ejercicios. El espíritu se fatiga de esa repetición monótona; el cuerpo padece con la especialización excesiva; el estilo se vuelve amanerado, lleno de vicios. Lo más aconsejable es el reposo relativo, acompañado de la práctica de otro u otros deportes. Los atletas americanos suelen practicar el *rugby* o el *hockey*; los ingleses, el *cross*; los alemanes, el *hockey*...

El *foot-ball association* es poco recomendable,

porque quita elasticidad y rapidez a las piernas, a la vez que perjudica a la perfecta integridad física con las contusiones, tan frecuentes en él. Por la misma razón es poco recomendable el boxeo.

Como complemento mejor del *sprint* puede indicarse la gimnasia sueca moderna, alternada con un ejercicio de fondo—*hockey*, o *cross*, o alpinismo—poco intenso.

Período de puesta en forma.—Comienza por varias semanas de correr suavemente largas distancias. Se trata de adquirir fuerza y soltura de piernas, de quemar grasas, de hacer el cuerpo recio y enjuto, de adquirir *souffle*; es decir, capacidad, elasticidad y resistencia pulmonares. La duración de este período y su intensidad depende ante todo de las condiciones físicas del corredor, de su textura natural, de su propensión o no a la creación de tejido adiposo..., en especial, de su entrenabilidad. Existen individuos que con una preparación física mínima llegan al máximo de sus condiciones. Son atletas naturales. Otros, en cambio, necesitan trabajar largo y duro para poner en acción todas sus disponibilidades.

La duración de este período depende, además, del ejercicio que el atleta haya hecho en invierno, de la intensidad de la temporada anterior..., etc.

Concluídos estos «galopes» preparatorios, puede comenzar el entrenamiento propio para el *sprint*: algunas salidas suaves, sin violencias los primeros días; vueltas de pista a paso más vivo..., etcétera. Todo esto alternado aún con las distancias largas, que progresivamente irán disminuyendo.

Al fin se entra en el entrenamiento puro de *sprint*, que detallo al hablar especialmente de cada carrera.

Período de mantenimiento de la forma.—Apenas

difiere de la última fase del anterior mas que en la intensidad, algo menor aquí. Durante él debe cuidarse muy especialmente de no llegar al sobreentrenamiento.

Régimen.—Durante los tres períodos, uno solo, bien simple y bien fácil: vivir sobriamente, sencillamente, sanamente, en todos los momentos y en todos los aspectos. Huir de todo cuanto signifique desgaste físico, y muy especialmente nervioso; vivir al aire libre el máximo número de horas posible, durmiendo, mientras el frío no sea excesivo, con las ventanas abiertas.

Sin abrigarse excesivamente, huir de las semi-desnudeces absurdas de pseudodeportistas *pos-seurs*.

En período activo de entrenamiento es preciso extremar la defensa contra las bajas temperaturas, y en especial contra los cambios bruscos.

Tomad duchas frías (de muy corta duración) después de las sesiones de entrenamiento. En días de mucho frío es preferible la ducha templada.

Esta práctica de la ducha fría, en general, tonifica y da elasticidad a los músculos. Sin embargo, debo advertir que un gran número de entrenadores—americanos y suecos especialmente—condenan el uso de la ducha fría para hombres en entrenamiento, substituyéndola por la ducha o el baño templados.

Práctica muy aconsejable es la de un masaje ligero antes y después de cada sesión de entrenamiento.

En cuanto a la comida, es ridículo pensar en dosificaciones y recetas. Comed alimentos sanos y sencillamente preparados, siguiendo las indicaciones de un apetito no alterado por aperitivos. No tomar alcohol sino en pequeñas cantidades; nunca

continuamente, nunca bajo la forma de licores, ajenjos, y mejor aún, no tomarlo en absoluto.

Por fin, recordad la luminosa afirmación de Roosevelt en Harvard: «El secreto de las victorias atléticas americanas—dijo el presidente ante los estudiantes congregados para la inauguración del *stadium*—*is that 80 % of our young sportsmen guarded his virginity till to the marriage.*»

4. Los 100 metros.—Es la carrera-tipo de velocidad. Las distancias inferiores (50 metros, 60 metros son las usuales) apenas ofrecen otro interés que el de la salida, elevado, eso sí, al máximo. En ellas no hay lugar a poner en acción la serie de valores que dan a los 100 metros su significación deportiva.

La mayor parte de los *sprinters* corren los 100 metros en 11 a 12 segundos; esto representa (teniendo en cuenta que la salida parado hace perder de 1 a 1 $\frac{1}{5}$ segundo) una velocidad de algo más de 9 metros por segundo. Recordando la breve distancia que suele separar a los corredores a la llegada se ve que el 100 metros es la carrera de la exactitud, de la precisión, «el deporte de la centésima de segundo».

La salida.—De aquí se deduce la extraordinaria importancia que tiene en él la salida. Un perfecto *start* es absolutamente preciso al corredor de 100 metros.

Un buen *start* requiere dos condiciones: primera, lanzarse rápidamente; segunda, alcanzar pronto la máxima velocidad. Para lo primero nada tengo que añadir a lo expuesto al describir el *college start*. Para entrar en seguida en la máxima acción es preciso tener en cuenta dos condiciones de estilo: la de conservar la inclinación hacia adelante hasta la plena velocidad y la de correr al principio con

pasos breves y rápidos, que se van alargando progresivamente.

Durante la carrera.—Los 100 metros se corren en pistas separadas y en recta, y con la máxima velocidad posible desde el principio al final. De aquí que no dé lugar a táctica alguna. El corredor no debe preocuparse de sus contrarios, ni menos mirarlos. La cabeza ha de mantenerse erguida; la vista, fija en la meta; todas las potencias psíquicas, fuertemente concentradas en la firme voluntad de avanzar lo más rápidamente posible.

Estilo, el general del *sprint*.

Consejos, ninguno, aparte del que tan gráficamente señala Faillot: «*Pousser comme un sourd de bout en bout.*»

El finish.—Al hablar de la respiración en el *sprint* apunté la conveniencia de hacer hacia los 60 ó 70 metros una inspiración profunda. Esta nueva provisión de oxígeno vivifica y fortalece para el esfuerzo salvaje de los últimos metros. En ellos aumenta aún, si es posible, la energía y rapidez de los movimientos.

El estilo varía con ello, pero no uniformemente; puede decirse casi que cada corredor de 100 metros tiene su modo especial de correr los 20 últimos.

Hay *sprinters* que acortan los pasos, multiplicándolos más; otros, al contrario, los alargan, como el maravilloso sudafricano Walker, que llegaba a pasos de 2,80 y 3,00 metros... Este mismo corredor—*recordman* mundial de la distancia—inclinaba a la vez el cuerpo hacia adelante hasta tomar casi la posición de los primeros metros.

Entrenamiento.—El corredor de 100 metros no se hace, es preciso que reúna naturalmente las cualidades, tan especiales y múltiples, del *sprinter*. Así como todo hombre sano y regularmente fuerte

puede, trabajando concienzudamente, llegar a ser un aceptable corredor de largas distancias, es preciso nacer *sprinter* para figurar honrosamente en las carreras de velocidad, y muy especialmente en los 100 metros.

No obstante, es esencial un entrenamiento regular y racional para poner en disposición de actuar esas condiciones del *sprinter*.

En el entrenamiento es menester cuidar ante todo y muy especialmente la salida. En todas las sesiones deben practicarse varios *starts*; primero, por la extraordinaria importancia de esta fase de la carrera; después, porque su práctica es excelente para adquirir rapidez de puesta en marcha y de tren.

Las salidas deben tomarse por varios corredores a la vez. Saliendo solo o con corredores notablemente inferiores se corre el peligro de «dormirse» o amanerarse. El ideal es practicar la salida con un *sprinter* ligeramente superior a uno.

Siempre que sea posible debe encomendarse a una persona entendida (pero verdaderamente entendida; si no, resulta contraproducente esta práctica) el observar y criticar nuestra salida, para corregir los defectos. Los dos más corrientes son: el alzarse demasiado pronto y el dar los primeros pasos demasiado largos, ambos en perjuicio del lanzamiento rápido.

Toda sesión de entrenamiento debe comenzar por un suave galope de 300 ó 400 metros, para hacer entrar en calor los músculos y «soltar» las articulaciones. Además, las primeras salidas que sigan inmediatamente deben hacerse en *souplesse*, sin empujar a fondo, sin forzarse. El olvido de estos consejos puede fácilmente traer accidentes que, si no graves, son al menos muy molestos y

los músculos a su extensión y contracción completas.

Al colocaros a la salida preguntad al *starter* qué voces va a emplear. Unos usan el sistema de mandos que he indicado al hablar del *start* (es el nuevo de la olimpiada de Amberes); otros, el antiguo de «¡Preparadse!», «¡Atención!»... y tiro.

Si no se sortean las pistas y podéis elegir, escoged la vuestra junto al mejor de los demás.

Bajad pronto a la posición de salida. Unos segundos en la primera actitud del *start* no fatigan gran cosa; en cambio, es peligroso que os sorprenda descolocados aún el mando demasiado precipitado de un *starter* inexperto.

Por fin, tratad de autosugestionaros, y aunque corráis contra Paddock, salid firmemente convencidos de vuestra superioridad y de vuestra victoria. Nada tonifica y enardece más.

5. Los 200 metros.—Con ellos entramos ya en el *sprint* sostenido.

La carrera de 200 metros constituye una hermosa prueba deportiva. Ofrece, como los 100 metros, el atractivo del esfuerzo potente y violentísimo, y su mayor duración hace aumentar en el corredor el placer de la lucha y permite al espectador darse más perfecta cuenta del desarrollo e incidencias de la carrera.

Además, es muy aproximadamente la carrera de velocidad de las olimpiadas griegas (la carrera dromos, de 186 metros, longitud del estadio de Olimpia).

Apenas existen especialistas de 200 metros. Las condiciones necesarias para ella son casi las mismas que requieren los 100 metros. El entrenamiento es también muy semejante. De aquí que la mayoría de los *sprinters* practiquen ambas pruebas.

Salida.—La salida de un 200 metros, sin ser menos rápida que la de un 100 metros, ha de realizarse algo más en *souplesse*. Una salida exageradamente violenta exige un enorme gasto de energías, y en los 200 metros es preciso reservar algunas para los últimos pasos.

Táctica.—Existen varios modos de correr esta distancia. El más practicado es el de forzar desde la salida al final, como en un 100 metros.

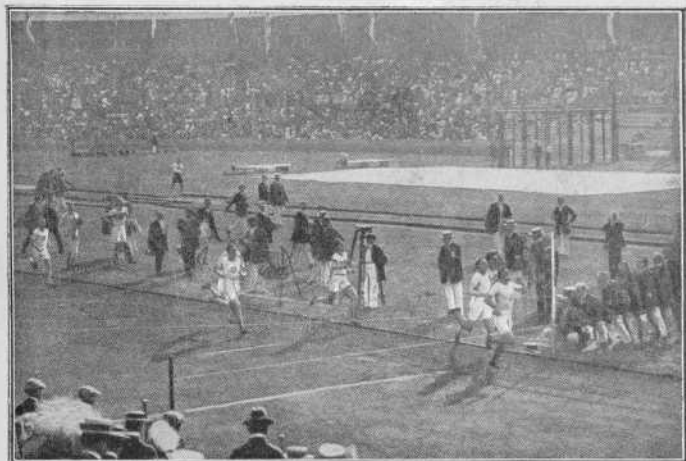
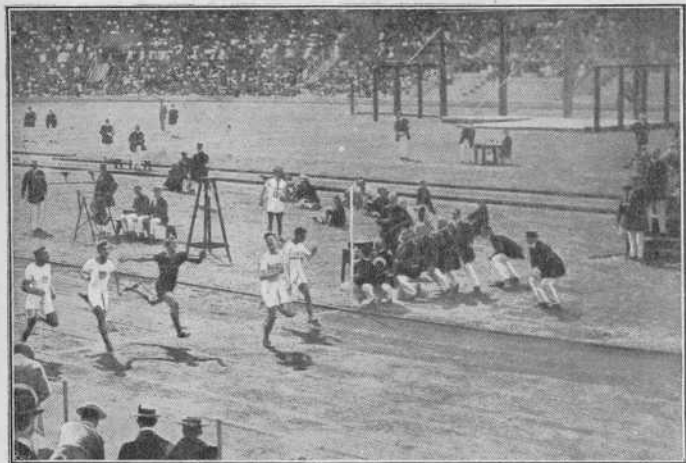
A mi entender, la táctica más perfecta es la que se ha llamado «a la Lippingcoat», del nombre del notable *sprinter* americano, *recordman* olímpico de los 100 metros, que la dió a conocer en Europa. Consiste en salir rápidamente, en *sprint*, con paso corto y tan rápido como sea posible. Una vez alcanzada la velocidad máxima, se cambia este paso corto y multiplicado por otro más largo, más acompasado a una respiración regular. Para sostener este tren vivo a gran paso, los brazos trabajan con gran violencia. Por fin, 30 metros antes de la llegada se vuelve al *sprint*, acortando algo los pasos, para lanzarse en un esfuerzo supremo sobre el hilo de llegada.

Respiración.—La práctica, tan general, de contener la respiración todo lo posible después de cada inspiración ayuda a desarrollar los primeros esfuerzos, pero es causa de gran fatiga.

En los 200 metros, especialmente para corredores de categoría media (23 a 25 segundos), es muy conveniente el ritmo de aspiración en dos pasos y espiración en otros dos, para volver a empezar sin solución de continuidad.

La curva.—La carrera de 200 metros comprende casi siempre una curva. Por amplio que sea su radio, resulta difícil de recorrer a la velocidad enorme de esta carrera. Esta dificultad crece cuan-

LÁMINA V



Dos soberbias finales en Estocolmo.

100 m. — Craig (EE. UU.), Meyer (EE. UU.), Lippingcoat (EE. UU.),
Patching (Sudáfrica), Belote (EE. UU.).

800 m. — Meredith (EE. UU.) bate el *record* mundial delante de Sheppard (EE. UU.),
Davenport (EE. U U.), Braun (Alemania) y Edmundson (Suecia).

DEPORTES ATLÉTICOS.





Un 100 yardas en los Estados Unidos.

Los 400 m. en Estocolmo. — América y Alemania en lucha.
DEPORTES ATLÉTICOS.

do el *sprinter* es de gran potencia y pesado, o cuando corre con gran paso.

Los *sprinters* alemanes practican un especial trabajo de brazos que ayuda grandemente a vencer esta dificultad. Al entrar en la curva comienzan a mover el brazo derecho en un plano normal a la dirección de avance, es decir, de un lado a otro en vez de delante a atrás. El izquierdo continúa actuando como en recta. Este trabajo especial lo conservan en toda la longitud de la curva.

Entrenamiento.—Es preciso cuidar de la salida tanto como en el entrenamiento para 100 metros. Además, es preciso trabajar muy especialmente el esfuerzo o *rush* final.

El cuadro de entrenamiento a continuación es para corredores de 100 metros que se preparen para un 200. Un corredor de 400 metros (los especialistas de esta distancia participan a menudo en carreras de 200 metros) tendría, claro es, que trabajar más especialmente la salida y el *sprint* puro.

CUADRO DE ENTRENAMIENTO PARA 200 METROS

- Lunes*.....—Una vuelta de pista despacio.
 Dos salidas.
 Carrera de 50 metros.
 300 metros a paso muy vivo.
- Martes*....—Una vuelta despacio.
 Dos *starts*.
 60 metros.
 100 metros a buen paso con final de 30 metros.
 Una vuelta despacio.
- Miércoles*.—Una vuelta despacio.
 Cinco *starts*.
 200 metros a gran tren.
 Una vuelta despacio.
- Jueves*...—Descanso.

- Viernes...*—Una vuelta despacio.
 Dos *starts*.
 200 metros (salida fuerte; desde los 30 metros tomar un tren vivo a paso largo).
 Una vuelta despacio.
- Sábado....*—Una vuelta despacio.
 Tres *starts*.
 100 metros en curva a todo tren.
 Una vuelta despacio.
- Domingo.*—Descanso.
- Lunes.....*—Una vuelta despacio.
 300 metros a gran tren, continuando 300 metros despacio.
- Martes....*—Una vuelta despacio.
 Cinco *starts*.
 50 metros.
 200 metros a paso fácil y largo.
- Miércoles.*—Descanso.
- Jueves...*—Una vuelta despacio.
 Dos *starts*.
 150 metros sin forzar, con final de 50 metros.
- Viernes...*—Una vuelta despacio.
 Dos *starts*.
 50 metros.
 Una vuelta despacio.
- Sábado....*—Descanso.
- Domingo.*—Carrera de 200 metros.

6. Los 400 metros.—Es la prueba típica de velocidad sostenida. Su origen se remonta a la XVI olimpiada griega, en que se instituyó la carrera diaulos (392 metros). Es una de las carreras que más atractivo ofrece para el público, por las bellas luchas a que da lugar. A la vez, es una de las pruebas «cumbres» del atletismo, una de las que más se practican y más valor deportivo tienen, como la milla y como los 100 metros.

El esfuerzo que requiere es de tal naturaleza, que sólo deben abordarla quienes se encuentren dotados de cualidades hondamente atléticas.

El 400 metros es la prueba reservada a los atle-

tas de condiciones múltiples. A excepción tal vez del 110 metros con vallas, ninguna otra tan apropiada al *all round*, al atleta completo.

Para correr bien 400 metros es preciso tener velocidad, rapidez de acción, fondo, *souffle*, tren durísimo, *sprint*, gran paso, buen estilo..., y sobre todo una energía salvaje. Pocos deportes exigen la fuerza moral tanto como éste. El tren rapidísimo de la salida fatiga pronto al corredor. Ya hacia la mitad de la carrera sobreviene la fatiga. El ritmo aceleradísimo parece que va a romper el corazón; se experimenta el clásico «sabor a metal», nuncio de la asfixia; las piernas flaquean..., y aun faltan 100..., 150 metros hasta la llegada. Pues bien; entonces el corredor de 400 metros ha de dar, no el esfuerzo paciente y lento de continuar, ese esfuerzo «de aguante» del corredor de largas distancias, sino el esfuerzo vivo, recio, vibrante del *sprinter*... Es preciso, sin fuerzas ya, continuar el ritmo loco..., y continuarlo «en potencia», duramente, fogosamente...

La carrera de 400 metros es uno de los ejercicios más bellamente deportivos que existen, porque más que ninguno constituye lo que es la esencia íntima del deporte: un recio canto a la energía y al poder del espíritu sobre la materia.

Estilo.—En un 400 metros es el estilo de una importancia excepcional; mayor desde luego que en el *sprint* puro. Es preciso correr con la menor fatiga posible (y ésta es, según vimos, la finalidad del estilo), ya que la dureza de la prueba exige tan enorme derroche de energías.

El estilo para 400 metros puede ser duro, recio, enérgico, «en potencia», o ligero, suave, «en *souplesse*». Un corredor pesado, musculoso, fuerte debe correr en potencia; un corredor ligero, de miem-

bros finos, de poco peso adoptará un estilo elástico y *souple*.

En ambos es esencial el paso amplio y fácil.

El trabajo de los brazos, fuerte en los dos, será más violento, claro es, en el estilo potente.

Táctica.—Si se corre en pistas separadas, dado que la gran distancia precisa para la compensación impide hacerse cargo hasta el final de la situación relativa de los corredores, no cabe más táctica que cubrir la distancia en el menor tiempo posible. Para ello tomad una salida muy rápida, sostened el tren mientras sea posible, y embalad al final, si aun hay fuerzas para ello.

Si la pista es única, la táctica puede ser muy variada.

Ante todo, debe perseguir el asegurar al corredor un buen puesto a la entrada de la curva. Para ello, si confiáis en las propias fuerzas, tomad una salida fuerte y aseguraos el primer puesto. En caso contrario, tratad de entrar en el pelotón y de acercaros a la cuerda.

Cuando se teme casi únicamente a un corredor determinado hay dos sistemas a seguir: si es menos resistente que uno, pero más rápido a la llegada, el de tomar la cabeza y tratar de agotarle con un tren durísimo. En el caso contrario, basta seguirle, lo más de cerca posible, para pasarle en la recta de llegada.

Entrenamiento.—El entrenamiento para 400 metros, lo mismo que la carrera, es muy duro. No deben emprenderlo sino corredores bastante hechos, nunca debutantes en su primera temporada. Corred 100 ó 200 metros algunos meses, aun cuando no brilléis en ellos y os atraiga la emoción recia del 400; alternad estos *sprints* con lanzamientos, saltos, galopes sobre largas distancias, y cuando

estos ejercicios os hayan fortalecido y os hayan hecho corredores, entonces dedicaos al 400..., si sois lo bastante fuertes y no demasiado jóvenes.

El período preparatorio debe ser largo y cuidadosamente ordenado. El período de puesta en forma durará, cuando menos, cuatro semanas. Como los anteriores, el siguiente cuadro se refiere a las dos últimas:

ENTRENAMIENTO PARA 400 METROS

- Lunes*....—Una vuelta despacio.
 Dos *starts*.
 100 metros a todo tren.
 200 metros a paso largo.
- Martes*....—Una vuelta despacio.
 800 metros a buen paso, concluyendo con
 300 metros despacio.
- Miércoles*.—Una vuelta despacio.
 Tres *starts*.
 400 metros (salida y 100 metros a todo tren;
 luego, aflojando poco a poco hasta el
 final).
- Jueves*...—Descanso.
- Viernes*...—Una vuelta despacio.
 Dos *starts*.
 Dos carreras de 50 metros.
 600 metros despacio.
- Sábado*...—Una vuelta despacio.
 300 metros a todo tren.
 Una vuelta despacio.
- Domingo*.—Descanso.
- Lunes*.....—Una vuelta despacio.
 500 metros (hasta 150 muy fuerte; de 150
 a 350, más flojo; final de 150 metros).
- Martes*....—Una vuelta despacio.
 Tres *starts*.
 50 metros.
 100 metros a tren de 400 metros.
 Una vuelta despacio.
- Miércoles*.—Descanso.
- Jueves*...—Una vuelta despacio.

- Jueves*.....—Dos *starts*.
 100 metros a todo tren.
 300 metros a tren de 400, concluyendo con
 otros 300 muy despacio.
- Viernes*..—Una vuelta despacio.
 Tres *starts*.
 200 metros a paso vivo.
 Una vuelta despacio.
- Sábado*...—Descanso.
- Domingo*.—Carrera de 400 metros.

Finalmente, en el período de mantenimiento de la forma cuidad muy especialmente de no llegar al *surmenage*.

7. Los 800 metros. —A algunos sorprenderá esta clasificación de los 800 metros entre las carreras de velocidad. Sin embargo, la forma actual de correr esta carrera le da netamente este carácter, asemejándola mucho al 400 metros. Hoy se corre siempre el 800 metros como un 400 metros prolongado. La salida suele ser durísima; el tren, extraordinariamente vivo y sostenido; tanto, que es corriente que la primera mitad de la distancia se cubra en menos de 55 ó 56 segundos. Se ve que constituye ya esta primera parte una dura carrera de 400 metros. Los corredores, claro es, han derrochado todas sus reservas antes de los 500 metros. Entonces es menester acudir a toda la energía para «durar», para sostener el tren y el paso todo lo posible. Por esto afirmo que los 800 metros se corren hoy como un 400 metros prolongado; la táctica es casi correr 400 metros y continuar.

Estilo.—Por las mismas razones que el 400 metros, es el 800 metros una de las distancias que exigen estilo más perfecto.

El paso debe ser muy largo; si no, el ritmo resulta exageradamente vivo y fatiga pronto. El trabajo de los brazos, amplio, fuerte y muy suelto.

Entrenamiento.—Se asemeja bastante al de 400 metros. Es preciso cuidar muy especialmente del estilo. Para habituarse al tren durísimo de esta carrera, cubrid a menudo distancias inferiores. Trabajad la velocidad y el *rush* final.

ENTRENAMIENTO PARA 800 METROS

- Lunes*.....—1.000 metros (comenzando suavemente y alargando hacia la mitad para concluir a buen tren).
- Martes*....—Una vuelta despacio.
Tres *starts*.
300 metros a todo tren.
600 metros a tren vivo.
- Miércoles*.—1.500 metros a buen paso.
- Jueves*...—Descanso.
- Viernes*...—800 metros (salida y hasta 200 metros a paso de 800, aflojando luego y concluyendo con un *sprint* de 200 metros).
- Sábado*...—Una vuelta despacio.
Cuatro *sprints*.
300 metros a tren de 800 metros.
300 metros despacio.
- Domingo*.—Descanso.
- Lunes*.....—Una vuelta despacio.
Varios *sprints*.
600 metros a tren fácil.
- Martes*....—1.000 metros a tren vivo, continuando 300 metros muy despacio.
- Miércoles*.—Descanso.
- Jueves*...—Una vuelta despacio.
600 metros a tren de 800 metros.
300 metros muy despacio.
- Viernes*...—Una vuelta despacio.
500 metros a tren fácil.
- Sábado*...—Descanso.
- Domingo*.—Carrera de 800 metros.

8. Las carreras de relevos.—Tienen un alto valor deportivo, porque, a más de las superiores condiciones atléticas, requieren cierta homogenei-



dad en los componentes de cada equipo, disciplina técnica especial en el cambio del bastoncito o testigo..., etc.

Ofrecen un fuerte atractivo para el gran público, a quien interesa más la competencia entre los clubs que las luchas individuales.

En otros tiempos se corrían carreras de relevos facultativos o voluntarios, en que los corredores alternaban a voluntad, como en las carreras ciclistas por equipos. Este sistema de cambio ofrece el inconveniente de que desorienta al público; además, no permite juzgar debidamente de la valía atlética de un equipo en conjunto. Hoy sólo se emplea el relevo obligatorio, en el que el momento de substitución de los corredores está prefijado. El relevo puede ser fijo y volante.

En el relevo fijo éste ha de verificarse precisamente en un punto determinado. El corredor que ha de relevar espera en actitud de salida en pie a que su compañero llegue junto a él y le entregue el testigo. Sólo entonces arranca.

En el relevo volante dispone el corredor de un espacio de 20 metros para hacer el cambio. La técnica de este relevo consiste en esperar junto a la línea donde comienzan estos 20 metros a que el compañero que llega diste sólo cuatro o seis metros (según la velocidad que traiga). El relevante arranca corriendo sin mirar atrás, pero con el brazo derecho extendido posteriormente y con la mano abierta. El corredor que llega (que traerá el bastoncito en la mano izquierda) trata de acercarse a su compañero lo bastante para poder entregarle el testigo. Sólo cuando lo consigue extiende el brazo izquierdo y con un movimiento rápido y seguro se lo coloca sobre la mano derecha. Hecho a la perfección, a 1,50 metros los dos corredores y

ambos a plena velocidad, este relevo puede decirse que no hace perder el menor espacio. Prueba de ello son los tiempos obtenidos en algunas carreras de relevos. Por ejemplo, en Amberes el equipo americano de 4×100 (Paddock, Scholz, Kirksey, Murchison) cubrió los 400 metros en $42 \frac{1}{5}$ segundos, batiendo el *record* mundial. Corresponden a cada 100 metros muy poco más de $10 \frac{5}{10}$ segundos, tiempo no rebajado, ni aun alcanzado, por estos campeones, excepción hecha de Paddock, en carreras de 100 metros individuales. Puede objetarse, es cierto, que en el relevo los tres últimos corredores arrancan lanzados; pero la ventaja conseguida por esto se neutraliza muy aproximadamente con la dificultad que representan las dos curvas de 180° que comporta el recorrido.

Las carreras de relevos que se corren en pista más ordinariamente son:

El 400 metros (4×100), en la que la perfección del relevo tiene una importancia máxima. Es una prueba bellísima por la enorme velocidad a que se disputa.

Los 1.600 metros (4×400), que exige a los clubs un excelente lote de corredores de velocidad sostenida.

La llamada estafeta sueca, 1.500 metros ($800 + 400 + 200 + 100$), muy interesante en todos aspectos, pero poco practicada aún en España.

Por fin, la que llamaré estafeta española, 1.000 metros (4×250), que presenta la enorme ventaja de adaptarse a nuestras pistas, que en su inmensa mayoría son campos de *foot-ball* transformados y suelen presentar un desarrollo de 250 metros. Se sigue así el consejo de W. Orton de cambiar siempre en el mismo lugar; y el espectáculo obtenido apasiona como ninguno al público, con gran resul-

tado para la propaganda general. Aparte de esto, se adapta muy bien a las cualidades atléticas de nuestro pueblo, donde es corriente hallar buenos *sprinters* a quienes falta sin embargo el fondo necesario para un 400 metros.

Al distribuir los diferentes hombres de cada equipo es práctica muy usada y muy aconsejable la de reservar el mejor para que corra en último lugar, asignando al segundo en valor el puesto de salida y distribuyendo a los demás de cualquier modo.

El entrenamiento para relevos es el general del *sprint*, sin más modificaciones que el adiestramiento especial en el cambio del testigo y la práctica del *sprint* en curva. Para lo primero no es preciso correr la carrera entera. Es mucho más práctico trabajar únicamente el cambio, no corriendo sino los metros precisos para llegar lanzado al momento del relevo y los que se cubren mientras tiene lugar éste.

Tanto en entrenamiento como en carrera es preciso trasladar rápidamente de mano el bastoncito, que recibimos con la derecha y hemos de entregar con la izquierda. Este traslado se hace en el momento mismo de recibirlo.

Respecto del entrenamiento en curva me remito a lo dicho al hablar de los 200 metros.

IV

EL MEDIO FONDO

Abarca las distancias intermedias entre la velocidad sostenida—cuyo límite superior hemos visto

que son los 800 metros—y las carreras de largas distancias o de fondo, que comienzan más allá de los 5 kilómetros. Las medias más clásicas son: los 1.000 metros, los 1.500, la milla (1.609 metros), los 3.000 metros y los 5.000 metros. La más bella y típica de ellas, los 1.500 metros—o la milla, que en esencia es lo mismo—, y la más popular en España, los 5.000 metros.

El atleta que va a orientar su actividad deportiva hacia las bellas luchas del medio fondo debe tener bien presente este aforismo deportivo: el *sprinter* nace; el *stayer*—o corredor de medias y largas distancias— se crea.

No significa esto que cualquiera pueda trabajando llegar a ser un Shppard o un Taber, ni que la práctica del medio fondo no exija ciertas cualidades naturales, no; significa solamente que la acción del entrenamiento es aquí diferente, más amplia y eficaz que en la velocidad. En ésta el *sprinter*—atleta natural necesariamente—no recibe del entrenamiento sino la perfección del estilo, la técnica de la salida, la soltura general necesaria para poner en acción su potencia de *sprint*—cualidades todas en cierto modo secundarias—, y sólo escasamente acrece con el trabajo esta potencia de *sprint*, que es en él lo esencial. Por el contrario, el corredor de medias y largas distancias se forma, se crea *stayer* con la labor continuada y regular del entrenamiento, y sólo con ella.

Basta considerar esto para ver la extraordinaria importancia—tal vez mayor que en ningún otro deporte—que tienen en el medio fondo la preparación y el entrenamiento. De aquí que éste sea uno de los deportes que más exigen del que los practica afición al *sport* y energía de constancia y de disciplina.

La carrera de medio fondo difiere esencialmente de la de velocidad. Mientras ésta consiste en una rápida sucesión de pasos violentos y potentes, la *allure* de medio fondo es una acción rápida, sí, pero suelta, fácil, y sobre todo sostenida. En velocidad—aun en los 400 y 800 metros, en que es preciso *durar*—el atleta trabaja en cada momento muy cerca del límite de su potencia; se fuerza, por así decir, en cada paso; en medio fondo su acción es muy otra; actuando a un tren que suele ser muy vivo, no por eso deja de economizar sus energías, de reservarlas para que no le abandonen antes del final.

De aquí se deriva la necesidad de las dos primeras condiciones que necesita el corredor de medio fondo: un estilo fácil, *económico* y un tren regular, exacto, sabiamente fijado, que le permita administrar exactamente sus fuerzas en la carrera. Como dicen muy gráficamente los franceses: *il doit avoir sa distance dans les jambes*.

Y hay que tener en cuenta que este cálculo de la velocidad con que debe recorrerse cada distancia se torna más difícil a medida que la distancia aumenta. En efecto, mientras la velocidad de un 200 metros excede notablemente a la de un 300 ó un 400, el tren de 1.000 metros no difiere tanto del de 1.500, y el de 5.000, menos aún del de 10 kilómetros. Si es relativamente fácil con una pequeña experiencia atlética prever a qué tren máximo alcanzaremos los 400 metros, es menester una verdadera ciencia del tren para distinguir el paso exacto de la milla o anunciar, como debe poder hacer todo corredor de medio fondo, el número de segundos que se va a emplear en cada vuelta de pista.

Algunos ejemplos aclararán este razonamiento:

La velocidad a que se ha recorrido cada una de estas distancias en el tiempo *record* es:

Distancia.	Recordman.	Tiempo.	Metros por segundo (descontando el tiempo de arranque).
100 m....	Paddock...	10 ^s $\frac{2}{5}$	10,63
200 m....	Paddock...	21 ^s $\frac{1}{5}$	9,45
300 m....	Paddock...	33 ^s $\frac{1}{5}$	9,33
400 m....	Long.....	47 ^s $\frac{2}{5}$	8,68
800 m....	Meredith...	1 m 51 ^s $\frac{9}{10}$	7,20
1.000 m....	Lundgren..	2 m 28 ^s $\frac{5}{10}$	6,80
1.500 m....	Zander....	3 m 54 ^s $\frac{7}{10}$	6,45
5.000 m....	Nurmi.....	14 m 35 ^s $\frac{8}{10}$	5,70
10.000 m....	Nurmi.....	30 m 40 ^s $\frac{2}{10}$	5,45

Considerando distancias superiores (que corresponderían ya al gran fondo) veríamos decrecer aún más esta diferencia de trenes. Esto explica que un Shrub, un Bouin, batiendo *records* de la media hora y de la hora hiciesen caer a la vez *records* de distancias inferiores, lo que no puede ocurrir de ningún modo en un 400 o en un 800 metros.

De cuanto antecede deducimos qué meticulosa y delicada ha de ser la preparación de un corredor de medias distancias; qué larga y difícil es su puesta en forma.

Pero, en verdad, las satisfacciones que este deporte produce compensan con creces de todos estos trabajos y también de los minutos malos que preceden y siguen a todo fin de carrera. En efecto; sentirse «en forma» para un 1.000 metros; galopar suelto y fácil a un tren rapidísimo y sostenido que fluye fácil, sin esfuerzo, como si el organismo todo fuese una bella máquina elástica y engrasada; ex-

perimentar en un 1.500 metros la sensación de propia potencia de marcar un paso tremendo, que va dejando uno a uno atrás a todos los concurrentes, o bien, en los últimos 200 metros de una milla recorrida rápidamente, disponer aún de energías para alcanzar la victoria en un brillante *spurt*...

Placeres éstos sanamente deportivos—y que comprende muy bien quien en verdad siente el deporte—se experimentan en el medio fondo más aún que en la velocidad, porque la duración mayor de la lucha deja al espíritu lugar a saborearlos.

El estilo en el medio fondo.—La importancia del estilo en el medio fondo ha hecho que los entrenadores de todos los tiempos se fijen en él muy especialmente.

Así como en el *sprint* persigue el estilo ante todo el hacer avanzar al atleta lo más rápidamente posible, aquí es preciso tener en cuenta muy principalmente el factor fatiga. De aquí que toda la *allure* sea más suelta, más fácil.

El paso, amplio, pero sin exageración; menor desde luego que en velocidad (1,80 metros es una



I.—La foulée en velocidad y en medio fondo.

longitud media de foulée muy aceptable). Durante él la rodilla no alcanza tanta altura. El pie incide con la punta menos violentamente y menos hacia atrás; casi a poco que el paso se exagere invierte el sentido de incidencia y choca con el suelo de atrás adelante. Las piernas evolucionan con la máxima *souplesse* y con la máxima regularidad, debiendo empujar ambas lo mismo para que sea igual la longitud de todos los pasos.

El tronco, inmóvil, pero sin la fuerte contracción

que adopta en el *sprint*, irá erguido y exactamente de frente a la dirección de la marcha. Su inclinación varía algo de los estilos americano e inglés al sueco; pero siempre es ligera y hacia adelante.

El movimiento de los brazos es el que más diferencia a las distintas escuelas: en la americana el corredor de medio fondo actúa con un estilo muy semejante al del *sprinter*: brazos en ángulo recto trabajando ampliamente en dos planos oblicuos y enviando hacia atrás enérgicos codazos. En el estilo inglés el movimiento de los brazos es mucho menor y mucho más abierto el ángulo de brazo y antebrazo; la *allure* general es más suelta, más «engrasada». Los *stayers* suecos, en fin, llevan los brazos aun más desdoblados (algunos, como Sven Lundgren, casi extendidos) y los mueven aún menos, a veces casi nada.

Estas son las características de los estilos de medio fondo más generalmente empleados; por encima de ellos, y con más importancia que ellos, aparece la división entre estilos en fuerza y estilos en *souplesse*. Un corredor fuerte, pesado, musculoso debe correr en potencia; uno delgado, ligero, ágil debe correr suavemente, elásticamente. A cada cual corresponde elegir qué estilo armoniza mejor con sus condiciones e introducir en él las modificaciones que le sean beneficiosas.

Entrenamiento preparatorio.—Aconseja De Fleurac a los corredores de 1.500 metros que antes de «hacer» medio fondo en pista corran algún tiempo a través del campo.

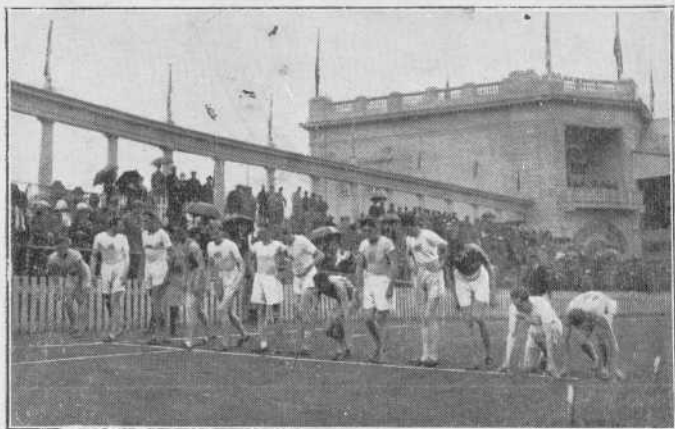
Este consejo es muy digno de ser seguido, siempre que se tenga en cuenta que el *cross* a que se refiere De Fleurac es el *cross* francés, el *cross* suave, el *cross* por praderas y senderos, sin grandes pendientes, sin terrenos de labranza, sin apenas obs-

táculos. Practicado así, el aspirante a *miler* no obtendrá de él sino beneficios: adquirirá *souffle*, sus piernas se fortalecerán, su paso se ampliará y se volverá fácil. A la vez, este primer trabajo en el variado escenario de la Naturaleza tendrá una amenidad muy distinta de la de las interminables vueltas de pista. Otra cosa sería, sin embargo, si el joven corredor se lanzase al *cross* duro y quebrado que se suele practicar en España; éste endurecería su tren, acortaría su paso y sería funesto para su preparación al medio fondo.

Se siga en la campiña o en pista, la preparación para distancias medias debe ser larga y cuidadosa; mucho más, claro es, la que precede a la primera temporada que la anterior a los entrenamientos siguientes del corredor ya hecho. Consistirá especialmente en largos galopes a tren suave, para adquirir fondo y *souffle*, cortados por algo de tren, para trabajar el estilo e irse habituando al ritmo rápido. De vez en cuando, y luego de algunas semanas de pista, pueden correrse pequeñas pruebas (*handicaps*, carreras sociales...), con objeto de amenizar el trabajo y perder el miedo a la competición; pero sin tratar de ganar y sin forzarse lo más mínimo. Algún *sprint* y aun algunas carreras de velocidad contra camaradas serán excelentes para fortalecer al corredor y darle rapidez de paso.

Durante este período preparatorio es preciso no descuidar el fortalecimiento físico general. Los entrenadores suecos aconsejan la práctica constante de ejercicios de gimnasia libre acompañados de lanzamientos de peso, jabalina... Jean Bouin, el malogrado campeón francés, practicaba activamente el lanzamiento del peso con ambas manos y el salto de altura. Ambos sistemas son excelentes.

LÁMINA VII



BIBLIOTECA PÚBLICA SORIA

Erwin Kossak,

Entrenador del equipo español para la séptima olimpiada.

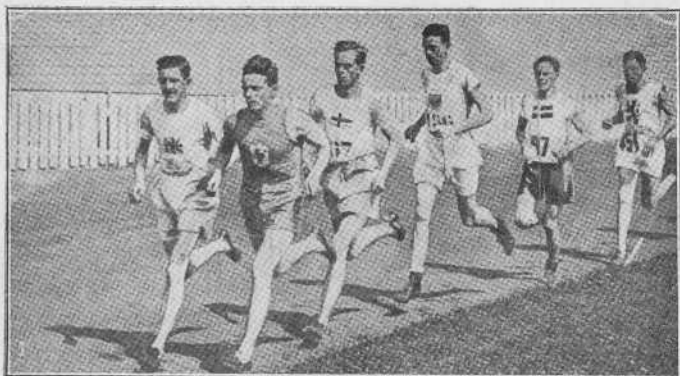
Zander.

José Luis Grasset,

Excelente *half-mile* español.

La final de 1.500 m. en Amberes.

LÁMINA VIII



El tren "fácil" de 10.000 m.

Los estilos americano e inglés en medio fondo.

DEPORTES ATLÉTICOS.

Un par de veces a la semana es muy conveniente el paseo largo por campo o monte: 15 ó 20 kilómetros, a 6 ó $6\frac{1}{2}$ por hora. Si las ocupaciones de la vida diaria impiden este nuevo gasto de tiempo, pueden substituirse estas marchas por un paseo de 4 ó 5 kilómetros después de cada sesión de entrenamiento; y si ni esto os es posible, tratad de andar unos kilómetros cada día al ir y volver de vuestros trabajos.

Régimen.—En cuanto a él, es preciso tener en cuenta cuanto queda dicho al hablar de la velocidad; recordando además que todo ello es para el corredor de medio fondo mucho más necesario que para el *sprinter*.

El corredor de medio fondo debe cuidar muy especialmente su alimentación. Nada de grasas excesivas, nada de salsas complicadas, nada de especias; en general, nada de cuanto no sea sencillo y fácilmente digestible. Es preciso ante todo no recargar con toxinas el trabajo de los riñones, que tanta actividad han de desplegar para eliminar los venenos de la fatiga.

Respecto de la calidad de esta alimentación, no puede hacerse sino recomendar en general la sencillez y la digestibilidad de los alimentos. En cuanto a regímenes especiales, Hannes Kolehmainen, el célebre vencedor de Bouin en Estocolmo y hoy corredor de Maratón y *recordman* mundial de la distancia, practica y preconiza el vegetarianismo..., y esto último con tan brillante éxito, que su *poulain* y discípulo Paavo Nurmi es hoy indiscutiblemente el mejor campeón mundial de largas distancias. En cambio, los americanos, que tan grandes triunfos consiguen en ésta como en todas las ramas del atletismo, observan un régimen alimenticio fuertemente nutritivo, a base de carnes picadas. Como

se ve, no hay una regla general y sí sólo preferencias individuales o de «escuela».

Respecto de la bebida, diré que el corredor de medio fondo es más que conveniente casi preciso, si quiere llegar al máximo de sus posibilidades, que sea del todo abstemio, cuando menos durante el entrenamiento activo.

1. Los 1.000 metros.—Sin ser una prueba clásica, se practica bastante en casi todos los países no anglosajones.

Intermedia entre las dos clásicas de 800 y 1.500 metros, se asemeja mucho más a esta última. En efecto, la forma de correrse hoy los 800 metros—como una carrera de velocidad prolongadísima—hace que constituya un límite superior ya insuperable de estilo de carrera. El tren de 1.000 metros es ya netamente el suelto y «contenido» de la milla, un poco más vivo solamente.

La táctica en las carreras de 1.000 metros es la de salir fuertemente, sostener 200 ó 300 metros este tren duro, suavizarlo entonces ligeramente y sostenerlo, iniciando el *rush* final a 150 ó 200 metros de la meta.

En cuanto al entrenamiento, no difiere esencialmente del de la milla. Como ofrezco un cuadro quincenal para esta distancia, me limitaré a reproducir aquí la última semana antes de un 1.000 metros que preconiza W. M. George, el antiguo *recordman* mundial:

- Lunes*.....—Un kilómetro despacio; descanso; concluir la sesión con un 500 metros a buen tren.
- Martes*....—1.500 metros a tren regular; descanso; 900 metros a gran paso, concluyéndolos con el *sprint* más rápido que sea posible ejecutar.
- Miércoles*.—1.000 metros saliendo despacio y concluyendo fuertemente; descanso; dos o tres *sprints*.

Jueves...—800 metros de prisa; descanso; dos veces 100 metros a todo tren.

Viernes...—1.500 metros a buen tren, con un *rush* final de 400 metros.

2. Los 1.500 metros, o la milla.—Esta (porque, como antes he dicho, las dos pruebas son la misma) es la distancia clásica de medio fondo, la más popular, la más practicada. Con los 100 y los 400 metros forma parte obligada de todos los programas.

Muy interesante de seguir, por la variedad que suelen ofrecer las luchas durante su desarrollo, es seguramente la prueba en pista que goza de más popularidad en todas partes.

El corredor de 1.500 metros ha de ser fuerte, ligero, fino de miembros, de gran capacidad, y más aún de gran elasticidad torácicas. Ha de tener un corazón sano y habituado a la violencia sostenida de este ejercicio.

Es clásico el tipo de corredor de 1.500 metros alto, enjuto, de largas piernas y recio tórax, ese tipo que tan bien realizan los campeones ingleses, los Jackson, los Baker... Sin embargo, en los últimos años han aparecido gran número de *milers*—especialmente americanos—de talla media y más contruídos en fuerza, más musculosos, sin dejar por eso de ser enjutos y finos. Su talla menor los desaventaja respecto de los anteriores en cuanto a longitud de paso, pero neutralizan este defecto con su extraordinario vigor interno, que les permite resistir el ritmo precipitado que de aquél resulta. Ejemplo de esto era ya Melvin Sheppard, «el mejor corredor de medias distancias que ha existido», según sostiene Ted Meredith; ejemplo es hoy Ebby, el campeón americano, y Sven Lundgren, el sueco, *recordman* mundial de 1.000 me-

tros. A este modelo de atletas pertenece también nuestro mejor corredor nacional de 1.500 metros, José Luis Grasset.

El entrenamiento para 1.500 metros.—En el período preparatorio, cuanto queda indicado antes: largos galopes en *cross* suave o en pista, gimnasia y ejercicios generales de *assouplissement*, lanzamientos, marchas..., etc. Todo ello cuidando mucho de no llegar al agotamiento excesivo o *surmenage*. Para ello, «extendied» esos trabajos en varias semanas, sin darles en ninguna de ellas una intensidad exagerada; como preparación vale más una labor larga y continuada de una dureza media que una improvisación intensiva.

Síntomas precursores de este *surmenage*—prestando atención a los cuales es muy fácil no dejarle llegar por completo—son la pérdida de color y de apetito, el sueño agitado después de los entrenamientos y la preocupación exagerada por éstos, o, al revés, la repugnancia hacia ellos. Remedios: aflojar el entrenamiento unos días o suspenderle si es preciso; aumentar las horas de sueño y tratar de alejar toda preocupación, proporcionando distracciones al espíritu.

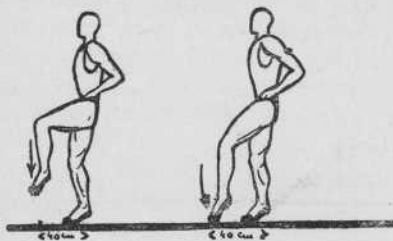
Con una preparación prudentemente llevada no debe presentarse este escollo del *surmenage*, y caso de presentarse, debe ser prontamente vencido.

Concluído el período de preparación—que oscilará entre cuatro y ocho semanas para el corredor ya hecho—comienza el propiamente de entrenamiento. Este, que durará toda la temporada, plégándose a las fechas de las pruebas, tendrá un subperíodo de puesta en forma de al menos cuatro semanas antes de la primera carrera. En estas semanas cesarán casi por completo los ejercicios

gimnásticos y las marchas de la preparación (un rato de lanzar el peso o la jabalina de vez en cuando no perjudicará), manteniéndose únicamente los ejercicios de *assouplissement*.

Los más convenientes son, a mi entender, estos tres, que a la vez son excelentes ejercicios respiratorios:

Primer ejercicio: Se señalan en el suelo dos líneas a unos 40 centímetros. El corredor apoya el pie izquierdo (por ejemplo) en la posterior, y manteniéndose muy erigido, con las manos apoyadas en las caderas, levanta la pierna derecha doblada en ángulo recto hasta que la rodilla suba a la altura de la cadera, bajando luego la pierna de modo que la punta del pie toque en la línea anterior, según indican las figuras.



II. — Ejercicio primero.

Este movimiento debe ser repetido con cada pierna unas 50 veces—en varios períodos—, cuidando de respirar profundamente y sólo por la nariz durante él.

Segundo ejercicio: En la misma posición inicial que el anterior, con las dos modificaciones de apoyar el pie izquierdo en un objeto algo elevado (un trozo de madera, un libro grueso...) y de mantener extendida la pierna derecha, se balancea ésta fuertemente de atrás adelante, cuidando de llevarla bien a sus posiciones extremas. El ritmo no debe ser demasiado rápido.

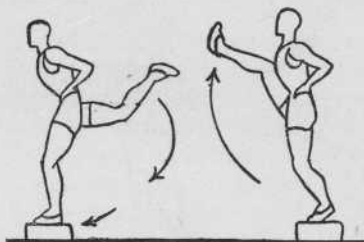
Repetid este movimiento 15 ó 20 veces con cada pierna.

Tercer ejercicio: Consiste en correr sin moverse del lugar, pisando siempre en el mismo sitio. Las piernas deben subir bien, cerrando del todo el ángulo formado por pierna y muslo. El pie se apoyará sólo con la punta, cuidando de hacer jugar bien las articulaciones de pie y rodilla. Excelente será hacer este ejercicio con el pie descalzo,

empujando fuertemente con los dedos en el suelo al elevar cada pierna.

La respiración, acompasada, y sólo por la nariz; el ritmo, suave.

El tronco se mantendrá erguido, con las manos en las caderas, o bien



III. — Ejercicio segundo.

casi colgando, como en el estilo sueco de fondo.

De estos tres ejercicios los dos primeros son excelentes para entrenamiento de interior, para ser practicados en una habitación; al levantarse, por ejemplo. El tercero será más conveniente hacerlo al aire libre, en la misma pista de correr.

En cuanto al trabajo de pista, se compondrá en este período de entrenamiento de tren (para habituarse al tan duro de esta prueba), alternado con *sprints* (para adquirir ligereza) y algunos 2.000 ó 2.500 metros (para ganar fondo). Muy especialmente es preciso cuidar el *rush* o embalaje final, y para ello se practicarán muchos 250 ó 200 metros a toda velocidad después de algunas vueltas a tren.

El siguiente cuadro de entrenamiento (de José Luis Grasset) ofrece un ejemplo de trabajo en los últimos catorce días antes de la prueba:

- Lunes*.....—2.500 metros a un tren regular y constante que no suponga gran esfuerzo.
- Martes*....—Una vuelta a la pista despacio.
Algunos *sprints* durante una vuelta, alternando sin parar el tren flojo con el *sprint* brusco.
600 metros a paso de 800, continuando 300 metros despacio.
- Miércoles*.—1.200 metros sin forzar, con un *rush* final de 300 metros.
- Jueves* . . .—Descanso.
- Viernes*...—Una vuelta despacio.
900 metros muy fuerte a tren de carrera de 1.500 metros; descanso.
600 metros despacio.
- Sábado*...—2.000 metros a tren francamente flojo.
- Domingo*.—Descanso.
- Lunes*.....—~~Starts con sprints~~ de 60 metros.
400 metros fuerte, seguidos de 100 metros muy despacio.
- Martes*....—1.600 metros despacio.
- Miércoles*.—Descanso.
- Jueves* . . .—800 metros a buen paso, con final de 200 metros.
- Viernes*...—Una vuelta despacio.
600 metros a tren, empezando despacio, forzando un poco para desentumecer las piernas a los 200 metros intermedios y terminando muy suelto.
- Sábado*....—Descanso.
- Domingo*.—Carrera de 1.500 metros.

La táctica en un 1.500 metros.—No puede darse una norma general acerca de ella. En cada caso el número y el valor de los adversarios que puedan inquietarnos, sus condiciones, la conducta misma que sigan a la salida decidirá qué debemos hacer.

Cuando, como desgraciadamente suele ocurrir

en nuestros concursos, la pista defectuosa o el excesivo número de concurrentes hagan temer un «encierre» es menester tomar una salida muy fuerte y asegurarse desde el principio un puesto en cabeza. También debe hacerse esto cuando se teme un tren excesivamente lento o las maniobras poco deportivas de otros concurrentes.

Por el contrario, guardaos bien de seguir a un corredor que de salida marca un paso excesivamente duro. Unas veces procederá así por inconsciencia; otras, por favorecer a algún compañero agotando a este o al otro rival; en ambos casos el corredor «loco» se verá obligado a retirarse antes del final, o cuando menos a concluir «arrastrándose» detrás de los demás. De cualquier modo, siguiéndole habréis perdido la carrera.

Después de la salida rápida, y ya convenientemente colocados en el pelotón, es preciso moderar el tren y sostenerlo hasta el final. En la segunda mitad de la carrera vigilad ojo avizor a los concurrentes que os rodeen, y más especialmente aún a los que os precedan. Que nadie os gane una ventaja tan considerable que no sea posible el recobrarla. Si el corredor que os precede inmediatamente flojea demasiado, no vaciléis en pasarle en el momento oportuno. Si un corredor se adelanta a los demás, lanzaos a tiempo a su captura.

En los últimos metros, en fin, tratad de aumentar el tren con todas vuestras energías. Cuidad de ocultar los síntomas de vuestra fatiga, porque de ese modo impresionaréis a los demás, que os creerán menos «muerto» que ellos, y si concluís con su fuerza moral habréis concluido con sus fuerzas físicas. Inversamente; no os dejéis impresionar por un concurrente que os adelanta sonriendo; tal vez esa sonrisa no sea sino la máscara con que oculta

su agotamiento para asustaros, y es posible que si os «pegáis» valientemente a él veáis caer del todo esa máscara y aparecer ese agotamiento.

Antes de alinearos a la salida corred un poco para entrar en *souffle* y «soltar» las piernas, y al llegar no os paréis bruscamente, sino muy poco a poco, para no alterar de pronto el ritmo del corazón.

3. Los 5.000 metros.—Es una prueba muy semejante a la milla en entrenamiento, estilo e índole del esfuerzo.

El tren de 5.000 metros, bastante inferior al de los 1.500, hace que pueda correrse en paseos, carreteras..., etc., y de aquí la boga adquirida en países como el nuestro, donde las pistas escasean; y de aquí también su valor como carrera de propaganda y de iniciación atlética.

En ella adquiere aún más importancia que en los 1.500 metros la dureza de tren y decrece en cambio la de la ligereza de salida y llegada.

Las carreras de 5.000 metros suelen ofrecer el espectáculo de un nutrido pelotón, que se va disgregando al avanzar la carrera. Colocarse bien ya a la salida dentro de ese pelotón es de gran importancia. El mejor puesto es el segundo lugar y junto a la cuerda.

El entrenamiento para 5.000 metros.—No difiere en esencia del de la milla. El período de preparación es casi el mismo, sin más que alargar ligeramente las distancias. Asimismo son idénticos los ejercicios de fortalecimiento y *assouplissement*. A ellos debe dedicarse asiduamente el aspirante a corredor de 5.000 metros, y no los abandonará ni abordará el entrenamiento propio de la distancia mientras no esté entera y regularmente formado, fuerte y elástico de tronco y miembros.

En efecto; es lamentable el espectáculo—tan corriente por desgracia en España—de muchachos débiles, defectuosos, a veces hasta deformes, que se entrenan duramente para 5.000 metros y participan en pruebas de esta distancia. Entecos, desmedrados, con un tórax miserable y brazos de momia, ¿qué beneficios pueden alcanzar esos pseudoatletas de la práctica de un *sport* tan duro?

Penétrese bien el joven corredor de esta verdad: la carrera de 5.000 metros es una prueba atlética—y una de las más duras—, y el que la acomete seriamente, el que para ella se prepara y en ella se mide con otros corredores debe ser un atleta.

Ser un atleta no quiere decir tener la fuerza de un Ralph Rose y el aspecto de un Jack Dempsey, no; ser un atleta significa sencillamente ser un hombre armónicamente formado, de amplio tórax, de remos fuertes, aunque no estén impresionantemente musculados; de tronco elástico; un hombre cuyos órganos internos—cuyo corazón especialmente—no sufran de tara alguna constitucional y cuyo peso esté en proporción con su talla.

Si falta alguna de estas condiciones falta el atleta, y hasta que no se forme debe faltar el corredor de 5.000 metros. Proceder de otra forma no es entregarse a un *sport* bello, saludable y viril, sino atentar a la propia salud y a la propia vida, «coquetear» con la tuberculosis, con la anemia y con las lesiones cardíacas.

Formado ya nuestro joven corredor y preparado por varias semanas de largos galopes suaves—galopes que deben tener por escenario, si es posible, praderas suaves o campos de *cross* fácil—, puede ya entrar en el entrenamiento propiamente dicho. Si este joven corredor es un neófito en su primera temporada, que evite participar en de-

masiadas pruebas y luchar demasiado duramente en las que participe. Recuerde que el corredor de medias distancias no se forma en una temporada ni en dos; que durante bastantes años puede ver sus marcas mejorarse constantemente y que esos esfuerzos prematuros en carreras sin importancia dañarán seguramente a su porvenir deportivo. Así como el *sprinter* suele anunciar ya su calidad desde los primeros momentos, el campeón de medio fondo permanece la mayor parte de las veces desconocido—hasta para él mismo—los primeros años de su carrera atlética. ¿Cuántos mediocres en sus comienzos no han llegado a ser luego notables *cracks*?

Así, por ejemplo, Zander, el notabilísimo corredor sueco que ha cubierto los 1.000 metros en 2 minutos 29 segundos, los 1.500 en 3 minutos 54 segundos y los 5.000 metros en 14 minutos 37 segundos, y que actualmente posee varios *records* mundiales, era en sus primeras tres temporadas un corredor tan mediocre que constituía el asombro y casi la burla de sus camaradas. Comenzó a correr en 1913; hasta 1917 no se dió a conocer como un excelente *miler*; en 1918 batía los *records* nacionales, y en 1919 hacía caer uno tras otro cinco *records* mundiales y se acreditaba como uno de los más maravillosos corredores del tiempo actual.

¿Cuántos posibles campeones no habrán en cambio truncado un notable porvenir atlético con sus esfuerzos excesivos antes de tiempo?

El entrenamiento para 5.000 metros debe consistir especialmente en trabajo de tren y de final. Para lo primero vale más practicar el paso de carrera sobre distancias inferiores que recorrer a una velocidad menor la distancia completa. Co-



locada la carrera de 5.000 metros en el límite superior del medio fondo, se asemeja su entrenamiento al de las carreras de fondo en que durante él no es preciso ni conveniente el cubrir distancias superiores.

El plan de entrenamiento que sigue a continuación (plan para la última quincena de puesta en forma) es obra del conocido campeón de medias distancias José Luis Grasset:

Lunes.....—4.000 metros a tren.

Martes....—Descanso.

Miércoles.—2.000 metros a tren, con *rush* final de 200 metros.

Jueves...—Descanso.

Viernes...—5.000 metros a tren fácil.

Sábado.....—Descanso.

Domingo.—3.000 metros a gran tren (hacia la mitad, 300 metros a tren muy duro. Final de 100 metros).

Lunes...—1.000 metros a tren vivo.

Martes....—Descanso.

Miércoles.—3.000 metros a tren, con salida fuerte hasta 200 metros y final de 300 metros.

Jueves...—Descanso.

Viernes...—1.500 metros a tren, con varios embalajes de 40 ó 50 metros.

Sábado...—Descanso.

Domingo.—Carrera de 5.000 metros.

V

LAS CARRERAS DE FONDO

1. El gran fondo.—Buen número de carreras se disputan sobre distancias superiores a 5.000 metros: los 10 kilómetros, la media hora, la hora, los 20 kilómetros, etc.

Poco hay que decir, sin embargo, de ellas. De

un valor atlético menor que las inferiores—ya que no desarrollan en el corredor más condición que la resistencia—son además menos interesantes, menos atractivas, menos apasionantes para el corredor y para el público.

El entrenamiento para un 10 kilómetros se asemeja al de 5 kilómetros, con un trabajo mayor del tren. El entrenamiento para una carrera de la hora es bastante diferente; pero ha de ser tan largo, tan duro y tan delicado de seguir, que nada quiero aconsejar aquí acerca de él. De nada servirían estos consejos a un corredor hecho y lleno de experiencia—que es quien únicamente debe abordar una prueba así—; y en cuanto al joven debutante, no es prudente que siguiera un plan que no habría de adaptarse seguramente a sus condiciones, ni es prudente siquiera que pretenda dedicarse a estas carreras. Si se siente con fuerzas para ello, más vale que se lance al medio fondo en pista o al deporte bello y saludable del *cross country*; su salud se beneficiará grandemente de este cambio de orientación y el atletismo también.

2. Las carreras de Maratón. — Poco debe decirse de estas pruebas en una obra como ésta de vulgarización atlética. Estas tremendas luchas, de tan hondo sabor clásico, no deben ser sino competiciones entre verdaderos campeones de *élite*. Hechas así—en unos juegos olímpicos, en unos grandes campeonatos internacionales—constituyen un elevado criterio de comparación de razas y una gran obra de propaganda. Pero sólo así son concebibles: como pruebas para atletas de excepción.

Vulgarizadas y organizadas para todos—como durante algún tiempo fué boga en Francia—son

la negación del mejoramiento físico y de la prudencia y del deporte. La inmensa fatiga que producen arruina las naturalezas físicas, y el espectáculo de los abandonos, de los accidentes, de las muertes a veces, perjudica enormemente a la idea atlética.

Por las mismas razones apuntadas al hablar del gran fondo me abstengo de indicar planes de entrenamiento para el Maratón.

VI

EL «CROSS COUNTRY»

Bella, saludable y fortalecedora, esta prueba, la única que se practica en la estación fría, es recomendable al corredor de fondo y al de medias distancias, al *sprinter* y al saltador; en general, a todo atleta. Al hacer esta recomendación no me refiero, claro es, al *cross* intensivo y duro en carrera, sino a la práctica suave, plácida, del entrenamiento para el *cross*, o de las carreras fáciles (de club, *handicaps...*, etc.).

El *cross* intensivo, el *cross*-carrera, queda reservado a los hombres de fondo, y entre ellos más aún a los especialistas de esta forma de carrera, que tan diferente es de las demás.

El *crossman* suele ser un atleta de pequeña talla y miembros fuertes y ligeros. Poco pesado, para no verse «handicapeado» en los terrenos difíciles, y ágil, para plegarse fácilmente a las variadísimas modalidades de la carrera. No necesita un paso muy largo, y más bien le perjudicaría éste, a no ser en las cuestas abajo. Su *foulée* pequeña no

puede tampoco ser muy elástica, porque no lo consiente la naturaleza del suelo que ha de pisar.

El estilo para *cross* ha de ser ante todo el del mínimo esfuerzo: escaso movimiento de los brazos y zancada recogida y breve. La rodilla se levantará muy poco, sólo lo preciso para posibilitar el movimiento de avance de la pierna.

Grandes corredores, como Shrubbs y como Nurmi, pisan con la punta del pie; esta práctica, que da elasticidad a su paso, no es sin embargo muy recomendable, por la excesiva fatiga que proporciona.

El cuerpo debe ir algo inclinado hacia adelante y absolutamente inmóvil; la cabeza, erguida. La inclinación del cuerpo se acentuará en las subidas, disminuyendo a la vez la longitud de los pasos y pisando—entonces sí—con la punta del pie.

La respiración, regular, rítmica y, mientras sea posible, por la nariz solamente.

Cruza las tierras de labor disminuyendo algo el paso y pisando en las crestas de los surcos.

Evita el saltar los arroyos, muros y setos que corten el recorrido; el salto fatiga enormemente. Trepad sobre los muros; pasad por debajo de las vallas, si es posible, y no vaciléis en cruzar los cursos de agua metiéndoos en ella.

En las bajadas, lanzaos a buen tren y con gran paso, pero sin descuidar el ser en todos los momentos dueños de vuestra velocidad. Bajo el peso de la fatiga, ocurre a veces que no es posible detenerse a tiempo, y una caída es, cuando menos, el incidente molesto que hace perder muchos metros.

Si la fatiga os hace desfallecer, moderad algún tanto vuestro tren; vale más esto que detenerse unos segundos rompiendo el tren..., y hace perder mucho menos terreno.

Contra el fastidioso inconveniente de la «punta de costado» sólo existe un remedio bastante eficaz: consiste en moderar el tren algún tanto, llenar bien de aire los pulmones y respirar sin vaciarlos nunca mas que un poco. Este ejercicio respiratorio, practicado unos minutos, suele concluir con ese molesto dolor.

Mientras el tren en pista debe ser regular e igual, el de *cross* ha de plegarse a la variedad del recorrido; y así, será lento en las subidas, suelto en las praderas y caminos, pesado y «en fuerza» en los terrenos de labranza, rápido y amplio en los descensos...

El entrenamiento para cross country.—Debe practicarse a campo traviesa, y a ser posible en idéntico o parecido terreno al en que tendrá lugar la carrera. Sólo a veces, en vísperas de algún *cross* breve o en terreno suave, puede convenir trabajar un poco en pista, para devolver al tren la soltura y rapidez que puede haber perdido excesivamente trotando por pedregales y tierras de labranza.

Muy conveniente será seguir este entrenamiento a la vez que otros camaradas y formando equipo con ellos. El trabajo individual ofrece muchos inconvenientes: ante todo, no es fácil darse cuenta exacta del tren a que se corre, ni por con siguiente de la forma en que se está, de la mayor o menor facilidad de *allure...*, etc. Después, el galopar kilómetros y kilómetros a campo traviesa sólo es, sí, menos monótono que hacerlo en pista, pero no deja de serlo bastante. En fin, el trabajo en compañía, además de más ameno, es más alentador, suprime una de las causas de la fatiga y el entrenamiento resulta más perfecto.

Reunidos varios compañeros en equipo, se erigirá al más conocedor, al de más experiencia, en

LÁMINA IX

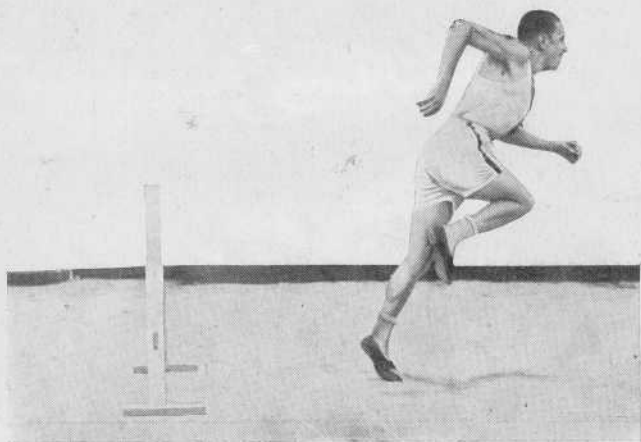


Earl Thompson (Canadá).

Anderson y Chrisholm practican el clásico estilo americano



LÁMINA X



El antiguo estilo inglés.

Moderna posición sobre la valla.

Apenas llegado al suelo, el *hurdler* se encuentra de nuevo en acción.
DEPORTES ATLÉTICOS.

manager o director del entrenamiento; a menos de que se disponga de un verdadero entrenador, caso en el cual queda aquél reducido a jefe o monitor de grupo, encargado de ejecutar las instrucciones de éste.

En ambos casos el jefe de grupo marcará el tren, regulándolo al pasar por los diferentes terrenos y cuidando de que ninguno de sus compañeros llegue a una fatiga excesiva.

El trabajo de entrenamiento se dividirá en varias sesiones semanales. Tres parece el mejor número, incluyendo en ellas la carrera, las semanas que la haya. De estas tres sesiones, dos deben ser de trabajo fuerte y la otra de una labor algo más suave (tren en *cross* suave o en pista, para recuperar *souplesse*, por ejemplo). En las dos sesiones fuertes es preciso trabajar continuamente el tren; para ello no se cubrirá el recorrido completo de la carrera, sino distancias algo inferiores. En España, puesto que la mayoría de nuestros *cross* se disputan sobre 8 a 12 kilómetros, se correrán en los entrenamientos 6 a 10. Dentro de estos límites se alternará la rapidez con la duración; es decir, si, por ejemplo, se recorren en una sesión 7 kilómetros a un tren duro, se recorrerán en la siguiente 10 kilómetros y a un paso algo más suave.

Si las ocupaciones de la vida cotidiana impiden disponer del tiempo necesario para estas tres sesiones de entrenamiento pueden reducirse a dos, trabajando otro día de la semana sobre pista o haciendo marcha. En el fondo, más que en ninguna otra rama del atletismo, es menester tener en cuenta que el entrenamiento es tanto más saludable y eficaz cuanto más se extienda en muchas series de esfuerzos, huyendo de acumular éstos

en un breve espacio de tiempo. Vale más entrenarse en la semana dos días prudentemente que uno con gran intensidad, y es mejor aún hacerlo en tres sesiones suaves.

Ocurre a veces que un entrenamiento algo excesivo o inoportuno, por coincidir con una debilidad orgánica debida a cualquier causa, lleve al corredor al sobreentrenamiento o *surmenage*. Sus síntomas son los que he indicado al hablar de él en el párrafo de los 1.500 metros; sus remedios, también. Muy prudente será abandonar por completo o casi por completo el duro trabajo en *cross*.

En fin, concluyo este capítulo con el sabio consejo de Hannes Kolehmainen, aplicable a casi todas las pruebas de fondo, y muy especialmente al *cross*: «Si sois más pequeños, y ligeros que vuestros rivales principales—dice—, ganadles en una subida o en un mal terreno, y si sois más pesados y fuertes, tratad de despegaros de ellos en las bajadas.»

El steeple-chase.—Es una bonita prueba, aunque poco practicada aún en nuestro país. Consiste en una carrera de medio fondo en pista con obstáculos artificiales. Las dos distancias clásicas para el *steeple* son los 1.400 y los 4.000 metros. Los obstáculos suelen ser vallas, setos, muros, vallas múltiples y otros muchos de fantasía, inspirados en la análoga prueba hípica. Una ría, cuando es posible instalarla, proporciona incidentes amenos y regocijados.

Porque es preciso advertir que el *steeple*, indudablemente porque suele verificarse fuera de temporada, como una distracción higiénica más que como una competición a fondo, es la prueba del buen humor y de la alegría. Los incidentes variados a que da lugar, las grotescas actitudes de

los concurrentes en algunos obstáculos, los «baños» involuntarios en la ría han hecho que nos llegue de Inglaterra, su patria nativa, impregnada de sano «humor» infantil. Hodge, el campeón mundial de esta prueba, es asimismo el más humorista de los atletas y el más atleta de los humoristas... El era quien amenizaba los entrenamientos últimos en el estadio de Amberes con grotescos si que muy atléticos saltos de vallas que hacían reír al mismo Loomis.

Otras pruebas de fondo, como el *railly-paper*, no necesitan mención especial porque no se practican apenas fuera del Reino Unido, y aun allí van perdiendo boga cada temporada.

VII

LAS CARRERAS DE VALLAS

Pocos deportes hay tan bellos, tan interesantes y tan completos como las carreras de vallas; pero a la vez hay pocos deportes que exijan tanto como él condiciones atléticas y preparación minuciosa y larga.

Dos son los recorridos clásicos con vallas: el 110 metros y el 400 metros. El primero comprende 10 vallas de 1,06 metros de altura, distribuídas de 9 en 9 metros, con 14 metros a la salida y 15 metros a la llegada; el segundo, 10 vallas de 0,91 metros de altura, distantes entre sí 35 metros y 40 metros de la salida la primera.

Ambas exigen al atleta que a ellas se dedica (*hurdler*) condiciones físicas muy especiales. Ante todo ha de ser *sprinter*, puesto que se trata de recorrer una distancia, muy breve en ambas prue-

bas, lo más rápidamente posible. Así, Loomis, el campeón olímpico de 400 metros con vallas, es uno de los mejores corredores americanos de 100 metros (10 s. $\frac{4}{5}$), 200 metros (22 s. $\frac{2}{5}$) y 400 metros (48 s. $\frac{4}{5}$). Kraenzlein, el famoso inventor del estilo americano de vallas, detentó largo tiempo el *record* mundial de 60 metros e igualó el de 100 yardas de Duffey... Después, como la valla exige un salto de longitud, ha de ser el *hurdler* apto para este ejercicio—Kraenzlein alcanzaba cerca de los siete metros y medio—. Además, el *hurdler* necesita mucha resistencia; el esfuerzo que representa en ambos casos la carrera con los diez saltos intermedios es grande.

Esta diversidad de condiciones necesarias hace que la carrera de vallas sea como ninguna la prueba adecuada a los atletas completos. Así ocurre que la mayoría de los *all rounds* son excelentes *hurdlers*. Los dos ejemplos antes citados, Kraenzlein y Loomis, son tan célebres como atletas completos como *hurdlers*. El indio Thorpe, ganador del pentatlo y del decatlo en Estocolmo, era tan rápido sobre 110 metros vallas que venció repetidas veces—una de ellas en París—a Kelly, el campeón olímpico de la prueba. Simpson y Thompson, los dos mejores corredores actuales de 110 metros, son a la vez dos de los más renombrados atletas de conjunto...

Todo esto explica en parte cómo siendo éste el deporte más bello tal vez de cuantos constituyen el atletismo, sea sin embargo tan poco practicado en España. Y digo en parte porque a esta dificultad de las condiciones requeridas, a esta causa de exclusión se une otra: la de la técnica y el entrenamiento que requiere. Y esta nueva dificultad excluye también a muchos atletas, que

se detienen ante un aprendizaje muy difícil y un entrenamiento excesivamente duro.

Pues bien; es preciso decir que todas estas dificultades son más aparentes que reales. Es cierto que para saltar con el estilo de Loomis y volar sobre las vallas como Norton; para cubrir los 110 metros en 15 segundos o los 400 en 57 hay que atesorar condiciones de atleta prodigio y unir a ellas una técnica maravillosa; pero para alcanzar marcas honorables (y llamo honorables a un 110 metros en 17 segundos o un 400 alrededor del minuto) basta ser un regular *sprinter* y un pasable saltador... y trabajar con un poco de interés y de constancia. No será entonces difícil vencer los escollos de la técnica, que tampoco son tan insuperables como parecen.

Un ejemplo de estos inconvenientes en apariencia: Una de las dificultades que más apartan a los profanos del 110 metros vallas es la necesidad de los famosos tres pasos. Recorrer el espacio comprendido entre dos vallas (9 metros) en tres pasos parece a muchos una proeza casi acrobática. No lo sería aunque efectivamente se cubriesen con tres pasos esos metros; pero en la realidad lo es aún menos. A los tres pasos hay que sumar el espacio de caída de una valla y el de arranque sobre la siguiente; es decir, en total, el espacio de un salto completo. Como este salto viene a ser muy aproximadamente de unos tres metros, queda reducido todo el problema atlético a recorrer seis metros en tres zancadas, cosa que no requiere ninguna extraordinaria potencia de paso.

Otras varias dificultades del salto de vallas son, como ésta, puros fantasmas, que se desvanecen a las pocas semanas de entrenamiento consciente.

Y una vez vencidas, el placer que proporciona este deporte y los beneficios que reporta al organismo compensan con creces de los trabajos de esas semanas. Pocos goces hay tan atléticos como pasar tendido y en potencia sobre una valla sabiendo que con la exactitud de una máquina precisa llegaremos automáticamente a la misma distancia exacta de la siguiente.

El salto sobre la valla.—Cuatro condiciones requiere este salto para ser correcto, afirma Earl Thompson, el canadiense: 1.^a, una gran zancada al abordar el obstáculo; 2.^a, un trabajo de los brazos tan considerable como el de las piernas; 3.^a, que las piernas rocen la valla; y 4.^a, una inmediata llegada al suelo después del salto.

Ante todo, es preciso tener en cuenta que en el salto de valla no se trata—como en un salto de altura—de alcanzar la mayor elevación posible, ni tampoco—aunque muchos lo crean así—de pasar sobre la valla lo más bajo que se pueda, no; en el salto de valla la altura es factor secundario; lo que ante todo se persigue es saltar lo más rápidamente posible. La valla es un obstáculo opuesto a una carrera y es menester salvarlo con la mínima pérdida de tiempo.

Apuntado esto, que con toda su evidencia es olvidado muy a menudo, veamos con qué movimientos se obtiene esta pérdida de tiempo mínima:

Todas las antiguas técnicas de salto de valla han quedado reducidas hoy a dos: el clásico estilo inglés, que también va siendo abandonado hasta en su patria de origen, y el estilo Kraenzlein, hoy llamado estilo americano. Este, que fué inventado y dado a conocer en todo el mundo por el famoso atleta de quien lleva el nombre, presenta tales ventajas sobre el inglés, que todo saltador

que trate de alcanzar resultados algo notables ha de servirse de él. Ofrece en cambio el inconveniente de exigir condiciones algo especiales; inconveniente que se aminora introduciendo en él ciertas modificaciones que indicaré.

Dos palabras del estilo inglés, para pasar en seguida al americano. El salto clásico es un simple salto de frente por encima de la valla. El cuerpo va casi derecho, muy poco inclinado adelante; los brazos se abren a los dos lados, para elevar el cuerpo y equilibrarle a la vez; las piernas se pliegan hacia un lado, como en todo salto; la velocidad es máxima al iniciarlo y mínima al tocar tierra. Al caer de la valla se produce así un momento de parada. La velocidad de avance se quiebra con el salto. A cada caída de valla es menester lanzarse de nuevo. Esto hace que no sea posible alcanzar con este estilo marcas notables; saltadores excelentes dotados de una gran velocidad y practicándolo a la perfección rara vez consiguen rebajar los 17 segundos.

Así se explican los enormes triunfos de Kraenzlein en su tiempo y el éxito alcanzado desde entonces por su estilo.

La técnica americana persigue mantener en todos los momentos del salto la máxima velocidad. Para ello se aborda el obstáculo con la pierna izquierda (supongo que es ésta porque es la de las fotografías ilustradoras del salto) extendida completamente al frente en la dirección misma del avance. Ya desde el comienzo del salto se inclina el cuerpo hacia adelante, para acelerar la caída. Los brazos, extendidos «en tijera» con las piernas, no se alzan lateralmente, sino que descienden más bien arrastrando el cuerpo hacia abajo. Pasada la valla, y apenas el pie izquierdo toca el suelo, avan-

za rápidamente la pierna derecha hasta colocarse junto a la izquierda en la posición inicial del paso siguiente.

Y explicado así el salto a grandes rasgos, pasemos al estudio de «los cuatro puntos de Thompson»:

1.º Una gran zancada al abordar el obstáculo.—Es necesaria porque, abordando el obstáculo a toda velocidad, ha de resultar el salto muy tendido y muy largo por consiguiente. Es además muy conveniente para disminuir el espacio a recorrer con los tres pasos. (Esto en la carrera de 110 metros.) La longitud de esta zancada, medida entre el último punto de contacto con el suelo y la base de la valla, debe ser de 2,40 a 2,60 metros en la valla de 1 06 metros y un poco menor en la de 0,91 metros.

2.º Un trabajo de los brazos tan considerable como el de las piernas.—El tronco, lanzado hacia el frente al iniciar el salto, tiende a elevarse al bajar las piernas concluido éste. Para contrarrestar este movimiento del tronco, que detendría algo la marcha, el saltador lanza sus brazos al frente y abajo al abordar la valla, y una vez pasada ésta, eleva con violencia el codo derecho por detrás del cuerpo, para con ello inclinar el tronco hacia adelante. Todos estos movimientos han de hacerse con una energía tal que justifica la afirmación de Thompson.

3.º Las piernas deben rozar la valla.—Esto no hay, claro es, que entenderlo en su sentido literal. Es sólo una forma de expresión muy gráfica de la necesidad de que el *hurdler* se eleve poco. Un salto elevado es un salto lento. Pero téngase muy en cuenta que este pasar bajo no debe perjudicar a la rapidez de salto; que el mismo Thomp-

son dice «que la carrera exige menos el salto académico que el más rápido posible».

Recordando que no escribo para hombres de la talla atlética de Thompson, he de decir además que el pasar bajo hace más difíciles los tres pasos, puesto que reduce el espacio recorrido con el salto. Así, sobre la valla de 400 metros pasad lo más bajo posible; sobre la de 110 metros, lo que más convenga para rapidez del salto y para facilidad en los tres pasos.

4.º Una inmediata llegada al suelo después del salto.—Ya he dicho antes que todo en el estilo americano tiende a aumentar la velocidad del salto. Una vez pasada la valla, el saltador trata de llegar al suelo en el menor tiempo posible. Para ello la inclinación del cuerpo hacia adelante y el movimiento de los brazos.

Pero no contentos con esto, los modernos saltadores han introducido una modificación en el estilo Kraenzlein que los lleva a tocar tierra antes en tiempo y antes en espacio. Consiste ésta en bajar hacia atrás la pierna que va a llegar al suelo (la izquierda en las fotografías).

Este movimiento de retroceso de la pierna produce cuatro efectos principales: dos beneficiosos y dos perjudiciales. Son los primeros el llegar antes al suelo y el que la pierna que incide con él lo hace en forma de no producir el menor efecto de parada. Son los perjudiciales el reducir el espacio recorrido con el salto (con lo cual en los 110 metros se dificultan los tres pasos) y el producir un cierto desequilibrio.

En conjunto, este movimiento aventaja a atletas excepcionales, para los que el problema de los tres pasos no existe y el desequilibrio no llega a producirse, pero viene a añadir dificultades nuevas a la

acción de los atletas de categoría media. Thompson lo aconseja tanto que fija en 45 centímetros la distancia de la valla a que el pie debe tocar tierra. No obstante, en vista de bastantes resultados y de algunos experimentos propios, me atrevo a aconsejar a los *hurdlers* no excepcionales que permanezcan fieles al estilo Kraenzlein en toda su pureza. Con él, esta segunda parte del salto (de valla a caída) será de 1 a 1,20 metros en la valla de 0,91 metros y de 1,20 a 1,50 metros en la de 1,06 metros. Esta última dimensión podrá parecer exagerada: 1,50 metros de caída después de la valla más los 2,50 metros de ascenso antes de la valla dan un salto de 4 metros. Pues bien; puedo afirmar, porque es precisamente el salto que siempre he practicado, que es muy ventajoso para saltadores «modestos» (hombres, de 17 a 18 segundos en 110 metros). Facilita extraordinariamente el hacer rapidísimos los tres pasos, y con ello, aunque el salto resulta algo lento, aumenta la velocidad media y mejora por tanto la marca. Presenta, sí, un serio inconveniente: esta enorme zancada de 4 metros, diez veces practicada en 18 segundos, produce un serio cansancio, que aumenta el peligro de caída en las últimas vallas.

Aprendizaje del salto.—Así como en las carreras lisas no existe aprendizaje, porque todo el mundo, mal o bien, sabe correr y la perfección del estilo se adquiere durante el entrenamiento, aquí sí existe un adiestramiento del saltador. Antes de pensar en entrenarse, en prepararse para una carrera, el *hurdler* ha de aprender su oficio.

¿Y cómo aprender a saltar? La mayoría de los principiantes responden a esta pregunta lanzándose de buenas a primeras sobre la valla de 110 metros. Esto en cualquier estado de desentrenamiento;

a veces hasta fatigados por otros ejercicios. De aquí, claro es, defectos, amaneramientos del estilo, que el entrenamiento, prematuro casi siempre, no hace sino agravar, y que acompañan al *hurdler* en toda su actuación.

No; es preciso no acometer el aprendizaje del salto sin estar en condiciones de tomarle rápidamente y de ejecutarle con potencia. Para ello es preciso antes de dedicarse a él practicar un suave entrenamiento de velocidad y a la vez un trabajo de preparación. Este trabajo de preparación tiene por objeto dar al organismo (piernas y músculos abdominales en especial) la fuerza y la *souplesse* necesarias para el salto.

Durará esta labor cuando menos cuatro o seis semanas, y se compondrá de varios ejercicios, que dividiré en dos grupos: ejercicios de pista y ejercicios de interior o que pueden ejecutarse en cualquier lugar. Esta división, claro es, no mira sino a la mayor comodidad de distribución del tiempo de entrenamiento.

Los ejercicios de pista corresponderán en su mayor parte al entrenamiento de velocidad, salidas, *sprints*, pequeñas carreras; pero además comprenden entre ellos saltos para fortalecer las extremidades inferiores y dar soltura. Estos saltos se ejecutarán con moderación, no intensivamente. Un par de sesiones semanales de cuatro o seis saltos de longitud y altura con impulso bastarán. Sólo una vez semanalmente se intentarán las marcas máximas. Desde luego el aspirante a *hurdler* practicará estos saltos con el estilo propio de ellos, sin tratar de parodiar en éstos el salto de valla para que se prepara.

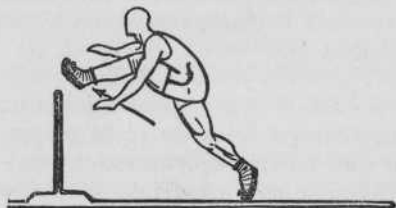
En cuanto a los ejercicios que pueden verificarse en cualquier lugar (*training at home exercises* los

llama Smithson), los mejores, a mi juicio, son éstos:

Como prácticas de fortalecimiento general de las piernas: flexiones, elevaciones sobre las puntas de los pies, saltos a la comba, y muy especialmente los tres ejercicios de que hablo en el capítulo del medio fondo.

Para fortalecimiento y *souplesse* general de los músculos abdominales: los ejercicios suecos o daneses («Mein System») destinados a ello.

Como ejercicios especiales para preparar el esfuerzo del salto, los tres siguientes:



1.º (Debido al antiguo *recordman* Smithson.) El saltador se sitúa en pie frente a una lí-

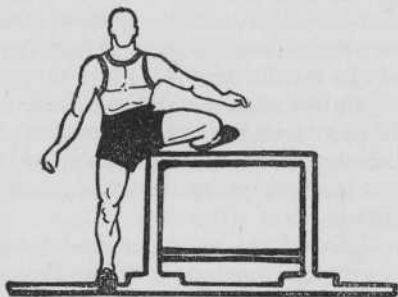
nea colocada a una altura igual a la valla. (Esta línea puede estar pintada en una pared, puede ser el borde de una mesa, puede ser una verdadera valla, etcétera.) En planta distará del saltador esta línea unos dos metros. Bruscamente, pero con *souplesse*, el saltador lanza su pierna sobre la línea en la postura inicial del salto; los brazos y el tronco acompañan con su actitud el movimiento.

Este ejercicio, repetido varias veces, fortalece los músculos elevadores de la pierna que ha de lanzarse sobre la valla y da soltura al tronco. A la vez se va adquiriendo el hábito de la actitud inicial del salto.

2.º Tiene por objeto este ejercicio el entrenar la pierna que pasa la última sobre la valla al difícil movimiento de plegarse lateralmente sobre ella y

descender con toda rapidez. Es indispensable hacer uso de una verdadera valla de las de 0,91 metros.

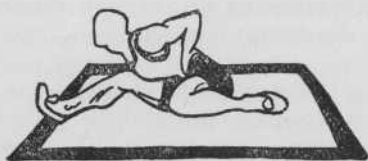
Junto a la valla, el atleta se apoya sobre su pierna izquierda, lanza la derecha por encima y la hace descender con toda rapidez del otro lado. El ejercicio se repite varias veces, cuidando siempre de que el muslo pase perfectamente horizontal.



3.º Para *assouplissement*

del tronco. El corredor se coloca sentado sobre el suelo en la postura del salto: pierna izquierda extendida hacia adelante y derecha plegada al costado. En esta postura se inclina hacia adelante varias veces.

Todos estos ejercicios de preparación se alternarán con los de velocidad, y será muy conveniente un ligero ejercicio de soltura —paseo o carrera suave— después de cada sesión.



Concluído este período preparatorio, está el aspirante a *hurdler* en disposición de comenzar el aprendizaje del salto. Este comenzará sobre la valla de 0,91 metros, aunque el atleta piense dedicarse a las grandes vallas del 110 metros. Para poder tomar la valla sin titubeos desde el primer momento

es muy conveniente colocar la valla a 14 metros de la salida, como en un 110 metros; tomada ésta como una salida cualquiera de velocidad, el corredor llegará a la valla con la distancia y el paso precisos para tomar el salto. Y digo que llegará con el paso conveniente, porque, salte con la pierna derecha o salte con la izquierda, tomará la salida con la misma pierna que el salto, puesto que lo que en ambos casos—salto y salida—decide la elección de pierna es la fortaleza mayor. (Así, si el *hurdler* sale con la pierna derecha delante, saltará también con la derecha; es decir, lanzando la izquierda delante.)

Colocado el aprendiz en los agujeros y frente a la valla, tomará un *start* no demasiado rápido y se lanzará sobre la valla tratando de pasarla sin un momento de detención ni al subir ni al caer. En los primeros ensayos será difícil coordinar bien los movimientos, a pesar de los ejercicios preparatorios. Esta falta de coordinación engendrará vacilaciones, saltos defectuosos, desequilibrios, choques de la pierna derecha contra la valla, tal vez alguna pequeña caída... Todos estos incidentes carecen de importancia; unas semanas de trabajo harán desaparecer los defectos de estilo y darán naturalidad al salto, esa naturalidad que sólo nace del hábito.

En cuanto a los golpes contra la valla, es menester poner atención en ellos, porque son molestos y producen además un cierto miedo físico que hace defectuoso el salto. Estos golpes se producen casi exclusivamente por choque del tobillo derecho con el borde superior de la valla. Su causa es una elevación defectuosa de la pierna derecha, que queda atrás. El remedio es practicar asiduamente el ejercicio número 2, con lo que estos choques se

producirán menos a menudo. Para suprimir el daño aunque se produzcan, aconseja Smithson substituir por una tira de caucho el borde superior de la valla. Muy práctico es también saltar con una pequeña espinillera de *foot-ball* sujeta contra la cara interna de la pierna por una tobillera o venda elástica.

Durante el aprendizaje debe el saltador estudiar la distancia de toma de valla que más le conviene y habituarse a no alterarla de un salto a otro. Debe cuidar también su actitud sobre la valla, buscando el equilibrio fácil y la rápida llegada al suelo. Para esto último se adiestrará en lanzarse de la valla, bien sea con el clásico estilo Kraenzlein o con el perfeccionado de pierna en retroceso. Además, ha de adiestrarse muy especialmente en el trabajo de los brazos. Observando siempre en éste las normas que he apuntado al hablar del salto introducirá en él las modificaciones que vea que le son más convenientes. Así, Thompson ha alterado el movimiento de brazos académico de Kraenzlein, de Kelly, etc. En vez de hacerlos actuar en sentido inverso al de las piernas, como hacían aquéllos, el campeón canadiense lanza los dos a la vez al frente al iniciar el salto.

Para vigilar la ejecución de todos estos detalles y la *allure* general será muy conveniente que el joven saltador disponga de una persona entendida que contemple sus saltos y le indique y le aconseje.

Si el principiante se prepara para los 110 metros debe comenzar a practicar los tres pasos apenas ejecute regularmente el salto. Para ello tomará un *start* rápido, pero no violento, y a toda velocidad saltará la primera valla. Si entonces, sin forzar el paso, llega a distancia conveniente de la segunda estará casi resuelto el problema al primer intento. Si no, resígnese a repetirlo. Inútil del todo



es que fuerce los pasos al final tratando de ganar terreno, o que se lance a tomar la segunda valla desde 3 metros o más. Los tres pasos deben resultar naturalmente y no de otro modo.

Una vez logrados, continuará el saltador practicándolos para asegurarse en ellos, aumentar su velocidad, etc. Poco a poco irá aumentando el número de vallas sobre las que los practique.

Un defecto en el que es muy corriente caer en la ejecución de los tres pasos es el de substituir el segundo con una especie de salto para ganar terreno. Este defecto suele provenir de la práctica de los pasos en momentos de cansancio. Falto de energías, el cuerpo acude a este expediente para facilitar la misión, y una vez adquirido el defecto, se continúa insistiendo en él. Es muy fácil percatarse de esta falta por el ritmo discontinuo de los pasos.

1. Los 110 metros con vallas.—Es la prueba clásica sobre vallas. Originaria de Inglaterra, fué en otro tiempo, y aun hoy en algunas reuniones en la Isla, las 120 yardas con grandes vallas. El recorrido consistía entonces en 10 vallas de una yarda y medio pie (1,06 metros como hoy), colocadas a 10 yardas (9,14 metros) una de otra, con 15 yardas (13,71 metros) a la salida y 15 a la llegada. Al adaptar la distancia al sistema métrico se han modificado estos espacios en algunos centímetros, y hoy son éstos: 14 metros de salida, 9 metros de valla a valla y 15 metros a la llegada.

Es una bella prueba, que da lugar a luchas muy interesantes para el público. Sólo el espectáculo de los cuatro o seis corredores pasando la valla en plena velocidad y casi simultáneamente es soberbio.

Entrenamiento para 110 metros con vallas.—Al abordarle debe ser ya el corredor un *hurdler* «hecho»,



El sudafricano Mac Arthur vence en el Maratón de la V olimpiada.

DEPORTES ATLÉTICOS.





Entrenamiento de invierno.

El príncipe Federico Carlos de Hohenzollern (†), excelente campeón de 100 m. y 400 m.

o al menos un principiante que ha dejado atrás su largo período de aprendizaje. No se trata en el entrenamiento de aprender, sino de prepararse para poner en ejecución en las mejores condiciones posibles la técnica ya asimilada. A pesar de esto, no es el entrenamiento para un 110 metros con vallas ningún pequeño trabajo.

Puesto que al tratar del aprendizaje del salto expuse la preparación que necesita el principiante, hablaré aquí del entrenamiento del *hurdler* ya formado, que no está en su primera temporada.

Al aproximarse el buen tiempo, y con él la época de concursos, comienza para el corredor de vallas la preparación para el entrenamiento. Esta preparación será la misma de un *sprinter*—largos galopes, lanzamientos, ejercicios de gimnasia, etc.—, aumentada con algunos de los ejercicios que aconsejo al *hurdler* principiante. De estos últimos, muy especialmente los que se refieren al salto.

Concluído este período preparatorio, cuya duración depende ante todo del mayor o menor estado de desentrenamiento en que se halle, comienza el entrenamiento propiamente tal. El entrenamiento del saltador de vallas—dije antes—se compone del de un *sprinter* y del de un saltador; pues bien; de los dos, el del *sprint* ha de comenzar primero. El saltador no debe practicar el paso de la valla antes de haber adquirido la suficiente velocidad.

Así, este período comenzará por sesiones de *sprint* puro. Salidas, *sprints* y vueltas «en *souplesse*» constituirán el único trabajo, al menos durante una semana.

Al comenzar después el trabajo sobre las vallas se debutará con la práctica de la primera valla solo; es decir, *start*, 14 metros de *sprint* y salto de una sola valla.

Unas sesiones después se comenzará el entrenamiento de los tres pasos con dos o tres vallas. Se aumentará este número en las sesiones siguientes; pero nunca más que hasta cinco. Es inútil y expuesto al sobreentrenamiento trabajar habitualmente sobre más de cuatro o cinco vallas. Sólo de vez en cuando, cada tres o cuatro sesiones, se harán ensayos sobre algunas vallas más (seis o siete), y nunca se cubrirá el recorrido completo (las 10 vallas) más de una vez en la semana.

Simultáneo con este trabajo se continuará el de la velocidad, practicando para ello salidas con una valla o sin ella, pequeñas carreras de 50 ó 60 metros, etc. Como dice muy bien Vincent Dunker, el antiguo campeón sudafricano, el *hurdler* ha de adquirir la misma resistencia en *sprint* que el corredor de 200 metros, porque los 110 metros con las vallas equivalen muy bien al esfuerzo de esta carrera. Así, el saltador de vallas, a la vez que trabaja su velocidad pura, practicará un cierto entrenamiento de *sprint* sostenido (carreras de 100 metros, algún 300 metros a buen tren, 200 metros con salida y llegada fuertes, etc.).

Este entrenamiento ya completo debe durar al menos cuatro semanas. Un plan de trabajo en las dos últimas puede ser, por ejemplo, el siguiente:

- Lunes*.....—Una vuelta despacio.
 Dos *starts*.
 Tres *starts* con una valla.
 600 metros despacio.
- Martes*....—Una vuelta despacio.
 Dos *sprints*.
 Dos *starts* con cuatro vallas.
 Una vuelta despacio.
- Miércoles*.—Una vuelta despacio.
 Dos salidas hasta 30 metros.
 Dos *starts* con una valla.

- Miércoles.*—200 metros a todo tren.
300 metros muy despacio.
- Jueves...*—Descanso.
- Viernes...*—300 metros despacio.
Dos *starts* con una valla.
Un *start* con seis vallas.
500 metros despacio.
- Sábado...*—Una vuelta despacio.
Dos *starts*.
Carrera de 60 metros liscs.
100 metros a todo tren.
600 metros despacio.
- Domingo.*—Descanso.
- Lunes.....*—Una vuelta despacio.
Dos *starts* con una valla.
Un ensayo sobre ocho vallas.
300 metros muy despacio.
- Martes....*—300 metros despacio.
Tres salidas.
300 metros a buen tren.
- Miércoles.*—Descanso.
- Jueves...* Una vuelta despacio.
Dos *starts* con una valla.
Un *start* con cinco vallas.
100 metros a gran tren.
300 metros muy despacio.
- Viernes...*—Una vuelta despacio.
Algunos *sprints*.
Dos *starts* con una valla.
Una vuelta despacio.
- Sábado...*—Descanso.
- Domingo.*—Carrera de 110 metros con vallas.

Para concluir, dos consejos referentes ya al día de la carrera: El salto de valla es un movimiento muy complejo y de difícil coordinación. Los 110 metros es una prueba que, tal vez por su dificultad, tal vez por el aspecto imponente de las diez vallas en fila, produce una nerviosidad a la salida, un azoramiento tal vez mayor que ninguna otra. Ambas cosas juntas dan lugar a un gran peligro de incidentes desagradables (mala salida, mal salto,

desequilibrio, caída...). Para evitarlos, procurad con toda energía ser dueño de vuestros nervios al acercarse el *start*, y durante los preparativos de éste tomad un par de salidas solo y saltad con rapidez dos o tres vallas. Soltaréis con ello vuestros músculos y, lo que a veces es aún más preciso, vuestros nervios.

En fin, al tomar la salida no lo hagáis «en fuerza» con la misma violencia que en un 100 metros, sino un poco más suavemente. En vez de salir ya al máximo, salid un poco por debajo de él e id acelerando hasta llegar al primer obstáculo, que os será así más fácil de abordar.

2. Los 400 metros con vallas.—Es una carrera extraordinariamente dura. Las fatigas del 400 metros, aumentadas por el esfuerzo de los diez saltos intermedios, dan lugar a una prueba realmente reservada a atletas de *élite*. Para recorrer a un paso durísimo esta distancia, salvar los obstáculos y llegar aún al final con la potencia necesaria para dar en los 35 metros que separan las dos últimas vallas los pasos firmes del principio no bastan condiciones de gran atleta; es preciso además el entrenamiento perfecto de los americanos o de los suecos.

Bien patente vimos esto cuantos contemplamos la final del 400 metros vallas en la olimpiada de Amberes: Geo André, en cabeza desde la salida, llega a la octava valla entre las aclamaciones y entusiasmos de los espectadores galos. El americano Loomis le sigue de cerca, y unos metros detrás Norton y Desch. Geo André es un atleta formidable de condiciones, gran *sprinter*, gran saltador; por un momento todos creemos que va a coronar sus quince años de carrera deportiva triunfante con un campeonato mundial; pero un 400 me-

tros con vallas «pesa» mucho, y su entrenamiento no es el de los americanos. Un poco torpe por la fatiga, salta la penúltima valla mal; los siguientes 35 metros le vienen largos y llega corto al décimo obstáculo; vacila, cambia de pie. Loomis ha saltado antes que él. Al fin salta, tropezando. Desch y Norton le pasan también... En los últimos metros un detalle de técnica ha convertido en un cuarto lugar su posible victoria...

Así, el corredor que aborda los 400 metros con vallas ha de tener confianza en sus condiciones naturales y ha de añadir a ella la firme intención de entrenarse concienzudamente.

Entrenamiento para 400 metros con vallas.—Comenzará con un período de preparación muy análogo al de los 110 metros. Será preciso solamente trabajar un poco más que allí la resistencia, el fondo. Para ello se alargarán un poco las distancias, y el trabajo general se hará algo más duro.

El entrenamiento propiamente tal se compone del trabajo del salto más un entrenamiento de velocidad sostenida. El corredor de 400 vallas trabajará muy especialmente el tren entre los obstáculos.

La mayor dificultad técnica de un 400 metros con vallas estriba en la necesidad de recorrer siempre los 35 metros entre vallas con el mismo número y la misma longitud de pasos, de modo que se llegue siempre a la valla a la distancia más conveniente para abordarla.

Cuidará además la salida y el *rush* final. Para entrenar éste sin ejecutar el esfuerzo formidable de la carrera entera se correrán de vez en cuando ensayos sobre seis o siete vallas a 35 metros, concluyendo con un *sprint* de 50 metros; o bien se cubrirán 500 ó 600 metros lisos a buen tren, concluyendo con un *spurt* corto y rápido.

Durante todo el entrenamiento se continuarán, sin excesiva intensidad, los ejercicios de *assouplissement*.

Para habituarse a la competición y al difícil ejercicio de acelerar la velocidad entre las vallas sin alterar la precisión de los saltos será conveniente correr alguna vez pequeñas carreras sobre cinco o seis vallas con los compañeros de entrenamiento o bien contra el cronómetro.

Siendo este entrenamiento bastante fuerte, es preciso cuidarse muy especialmente del sobreentrenamiento o *surmenage*.

El régimen de vida, que para el *hurdler*, en general, es el mismo que para el *sprinter*, será un poco más severo en el que se prepara para un 400 metros con vallas. Alimentación sana y muy nutritiva, suficientes horas de sueño y ausencia de toda causa de desgaste nervioso son absolutamente precisas.

Para quitar la falta de elasticidad, la pesadez que deja en las piernas la fatiga del salto, será muy conveniente amasarse, o mejor hacerse amasar, después de cada sesión de entrenamiento. También está indicado el masaje—más ligero entonces—cuando antes de la sesión se sienten las extremidades algo rígidas o fatigadas del día anterior. Finalmente, está indicado siempre un masaje suave y general antes de una carrera. Para todos estos masajes puede emplearse una embrocación cualquiera; o bien, si no se precisa el efecto ligeramente estimulante de ésta, un simple lubricante (aceite, vaselina, agua de jabón, etc.), para facilitar el roce de la mano o el guante sobre la piel.

Una ducha de muy corta duración después de los entrenamientos, y si es posible un suave paseo de una hora luego de ellos, completarán el tren de entrenamiento de un *hurdler* cuidadoso.

Como en todas las pruebas, ofrezco a continuación un plan quincenal para 400 metros con vallas. Respecto de él haré observar una cosa: a causa de la dureza de la prueba, es preciso llegar a ella bien libre de toda fatiga anterior. Para conseguir esto con seguridad es conveniente (a más de un reposo absoluto el sábado) que la última sesión de entrenamiento—la del viernes—sea muy suave. No debe haber en ella más de un par de saltos de valla, y todo su contenido debe consistir en ejercicios de soltura. En el plan que indico para ese día deberán hacerse los dos *starts* sin esfuerzo, y puede suprimirse si se nota algún cansancio el ensayo sobre dos vallas.

CUADRO DE ENTRENAMIENTO PARA 400 METROS
CON VALLAS

- Lunes*.....—Una vuelta despacio.
 Dos *starts* con una valla.
 Ensayo sobre tres vallas (colocadas siempre a la distancia reglamentaria).
 200 metros a tren de 400 metros.
 300 metros despacio.
- Martes*....—300 metros despacio.
 800 metros a buen tren, continuando 200 metros despacio.
- Miércoles*.—Una vuelta despacio.
 Dos *starts*.
 Un ensayo sobre dos vallas.
 Un ensayo sobre siete vallas.
 Una vuelta suave.
- Jueves*...—Descanso.
- Viernes*...—300 metros muy despacio.
 Dos *starts* con una valla.
 Carrera de 50 metros.
 Dos ensayos sobre dos vallas.
 600 metros a tren fácil.
- Sábado*...—300 metros despacio.
 Dos *starts* con tres vallas.
 300 metros a todo tren.

- Domingo.*—Descanso.
- Lunes.....*—300 metros despacio.
 Dos *starts* con una valla.
 Dos carreras de 60 metros.
 300 metros despacio.
- Martes....*—300 metros despacio.
 Dos *starts*.
 500 metros a todo tren (aflojando un poco hacia la mitad).
- Miércoles.*—Descanso.
- Jueves...*—Una vuelta suave.
 Dos *starts* con una valla.
 Dos ensayos sobre tres vallas.
 300 metros a tren.
- Viernes...*—300 metros despacio.
 Dos *starts* con una valla.
 Un ensayo sobre dos vallas.
 100 metros a tren de 400 metros, continuando 300 metros despacio.
- Sábado...*—Descanso.
- Domingo.*—Carrera de 400 metros con vallas.

3. Otras carreras con vallas.—En España apenas se practica, aparte de las clásicas, mas que el 200 metros. Esta es una carrera bastante semejante al 400 metros; comprende 10 vallas a 15 metros una de otra y a 30 metros de la salida la primera. Es también una prueba dura, poco menos dura que el 400 metros. El número de pasos entre valla y valla debe ser siete.

Digo que en España apenas se practica otra prueba de vallas fuera de 110, 200 y 400 metros, y sería tal vez más exacto decir que no se practica mas que el 110 metros. Con un desconocimiento admirable de lo que son las carreras sobre vallas, nuestras Sociedades prodigan en los programas de sus concursos el 110 metros, la prueba cumbre de este deporte, la que más dificultades técnicas ofrece... y menos conveniente es por lo tanto para animar y formar a unos atletas de talla media. Su-

pongo que será un bienintencionado prurito de clasicismo lo que a esto los lleva; pero el hecho es que con ello vienen haciendo a la afición atlética un daño enorme.

¡Y era tan sencillo haber vuelto la vista a otros países!... A lo que nos es asemejable de otros países; no a los programas de las olimpiadas o de los grandes certámenes interuniversitarios ingleses, sino a los concursos interclubs, intercolleges, a las pruebas escolares americanas, inglesas..., es decir, a las pruebas para atletas medios, como son hoy aún los españoles. En América especialmente es raro encontrar un 400 metros con vallas, y más aún un 110 metros, fuera de los campeonatos y concursos grandes—como Harvard-Yale, etc.—, y, en cambio, ¡qué de 60 metros con pequeñas vallas, qué de 80 metros con vallas de 0,75!... Y así es como se forma ese gran ejército de *hurdlers* que mantiene en este deporte más indiscutible que en ninguno la superioridad de *stars and stripes*.

De estas pequeñas pruebas americanas, que tan recomendables me parecen para nuestro país, indicaré tres:

El 80 metros con siete vallas de 0,91 metros, situadas a 9 metros una de otra; 14 metros de salida y 12 metros de llegada.

El 60 metros con cinco vallas de 0,91 a 9 metros; 14 metros lisos a la salida y 10 metros a la llegada.

El 60 metros con cinco vallas de 1,06 a 9 metros, con las mismas distancias en liso de salida y llegada.

Estas tres pruebas son, como se ve, a modo de pequeños 110 metros, en los que los saltadores se hacen aptos para abordar esta prueba cumbre. Nada indico de pruebas con vallas de 0,75 metros—muy usadas en América—, porque ofrecen el



inconveniente de exigir vallas de nuevo modelo, sin grandes ventajas aparentes.

Sigan nuestros clubs en sus concursos este ejemplo de América, y estoy seguro de que veremos surgir toda una hermosa generación de saltadores de vallas, que se adiestrarán en estas luchas. Y un buen día saldrán de entre ellos los grandes saltadores que aborden en condiciones de éxito el 110 y el 400 metros. Este es al menos el camino lógico para que ello ocurra; no el que hemos seguido los que hace unos años nos vimos obligados a comenzar por el «doctorado» del 110 metros.

FIN

ÍNDICE

	<u>Páginas.</u>
PRÓLOGO.....	7
I.—Bosquejo histórico.....	13
II.—Los juegos olímpicos.....	17
III.—La velocidad.....	28
1. Condiciones para la velocidad.....	29
2. El estilo.....	32
3. El entrenamiento.....	39
4. Los 100 metros.....	42
5. Los 200 metros.....	47
6. Los 400 metros.....	50
7. Los 800 metros.....	54
8. Las carreras de relevos.....	55
IV.—El medio fondo.....	58
1. Los 1.000 metros.....	66
2. Los 1.500 metros o la milla.....	67
3. Los 5.000 metros.....	73
V.—Las carreras de fondo.....	76
1. El gran fondo.....	76
2. Las carreras de Maratón.....	77
VI.—El «cross country».....	78
El «steple-chase».....	82
VII.—Las carreras de vallas.....	83
1. Los 110 metros con vallas.....	96
2. Los 400 metros con vallas.....	100
3. Otras carreras con vallas.....	104

Libros de la Naturaleza

PRECIO DE CADA UNO, 1,75 PESETAS

Los animales familiares, por *Angel Cabrera*, profesor en el Museo Nacional de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas, 42 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 13 fotograbados en papel estucado.

La vida de la Tierra, por *J. Dantín Cereceda*, profesor en el Instituto de San Isidro, de Madrid. Un volumen de 96 páginas, 21 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 10 fotograbados en papel estucado.

El mundo alado, por *Angel Cabrera*, profesor en el Museo Nacional de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas, 27 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 11 fotograbados en papel estucado.

El mundo de los insectos, por *Antonio de Zulueta*, profesor en el Museo Nacional de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas, 41 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 12 fotograbados en papel estucado.

Los animales salvajes, por *Angel Cabrera*, profesor en el Museo Nacional de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas, 24 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 10 fotograbados en papel estucado.

El mundo de los minerales, por *Lucas Fernández Navarro*, profesor en la Universidad de Madrid y en el Museo Nacional de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas, 43 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 10 fotograbados en papel estucado.

Peces de mar y de agua dulce, por *Angel Cabrera*, profesor en el Museo Nacional de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas, 40 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 11 fotograbados en papel estucado.

La vida de las plantas, por *J. Dantín Cereceda*, profesor en el Instituto de San Isidro, de Madrid. Un volumen de 96 páginas, 31 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 11 fotograbados en papel estucado.

Los animales microscópicos, por *Angel Cabrera*, profesor en el Museo Nacional de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas con 42 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 10 fotograbados en papel estucado.

La vida de las flores, por *J. Dantín Cereceda*, profesor en el Instituto de San Isidro, de Madrid. Un volumen de 96 páginas con 31 dibujos y 6 láminas fuera de texto con 11 fotograbados en papel estucado.

Todas las obras de esta colección llevan artísticas cubiertas del gran dibujante Bagaría, impresas a cinco tintas.

Biblioteca del Electricista Práctico

LA MEJOR ENCICLOPEDIA DE ELECTROTECNIA

SERIE PRIMERA

Publicada bajo la dirección de D. Ricardo Caro y Anchía

VOLUMENES EN VENTA

	Ptas.		Ptas.
1. — Electricidad y magnetismo.....	3	15. — Pararrayos.....	3,50
2. — Corrientes alternas. Unidades.....	3,50	16. — Centrales eléctricas.....	3,50
3. — Pilas eléctricas.....	3	17. — Contadores de electricidad.....	3
4. — Dínamos de corriente continua.....	3,50	18. — Mediciones de laboratorio	3,50
5. — Motores de corriente continua.....	3	19. — Mediciones eléctricas de taller.....	3
6. — Alternadores.....	3,50	20. — Instalaciones eléctricas..	3
7. — Motores de corriente alternativa.....	3	21. — Electroquímica.....	3
8. — Transformadores y convertidores.....	3,50	22. — Galvanoplastia y galvanostegia.....	3
9. — Devanados.....	4	23. — Electrometalurgia.....	3
10. — Reóstatos industriales..	3,50	24. — Lámparas eléctricas.....	3
11. — Acumuladores.....	3	25. — Telegrafía.....	4
12. — Averías en las máquinas eléctricas.....	3	26. — Timbres y teléfonos.....	3,50
13. — Líneas eléctricas.....	3,50	27. — Centrales telefónicas...	3,50
14. — Transporte y distribución de la energía eléctrica..	3	28. — Telegrafía y telefonía sin hilos.....	3,50
		29. — Tranvías y ferrocarriles eléctricos.....	3,50
		30. — Electroterapia y Roentgenología.....	3,50

Precio de la colección comprando de una vez los 30 tomos: 90 pesetas.

SERIE SEGUNDA

Publicada bajo la dirección de E. Terradas

VOLUMENES EN VENTA

	Ptas.		Ptas.
31. — La soldadura eléctrica..	4	36. — Coexistencia de líneas de alta y baja tensión...	5
32. — Construcción de máquinas eléctricas.....	4	37. — Sistemas de comunicaciones en campaña.....	4,50
33. — Fabricación de condensadores y carretes.....	4	38. — Sistemas modernos de telegrafía. — Tomo I.....	5
34. — Fabricación de cables eléctricos.....	4	39. — Sistemas modernos de telegrafía. — Tomo II....	5
35. — Coexistencia de líneas de baja tensión.....	5		

Cítese el número del volumen al hacer el pedido.

Libros de Invenciones e Industrias

PRECIO DE CADA UNO, 2,50 PESETAS

Dirigibles y aeroplanos, por *M. Moreno Caracciolo*, profesor en la Escuela Industrial de Madrid. Un volumen de 96 páginas, con 46 dibujos, 10 láminas en papel estucado conteniendo 16 fotograbados, y portada con una bella fotografía.

La navegación, por *Angel Cabrera*, profesor en el Museo de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas, con 52 dibujos, 10 láminas en papel estucado conteniendo 13 fotograbados, y portada provista de una bella fotografía.

La fotografía y el cinematógrafo, por *Vicente Vera*, profesor en la Escuela Superior del Magisterio. Un volumen de 96 páginas, con 26 dibujos, 10 láminas en papel estucado conteniendo 14 fotograbados, y una fotografía en la cubierta.

Las industrias del vestido, por *Angel Cabrera*, profesor en el Museo de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas, con 45 dibujos, 10 láminas en papel estucado conteniendo 14 fotograbados, y una fotografía en la cubierta.

Las industrias de la alimentación, por *Vicente Vera*, profesor en la Escuela Superior del Magisterio. Un volumen de 96 páginas, con 30 dibujos, 10 láminas en papel estucado, conteniendo 12 fotograbados, y una fotografía en la cubierta.

Las industrias agrícolas, por *Angel Cabrera*, profesor en el Museo de Ciencias Naturales. Un volumen de 96 páginas, con 36 dibujos, 10 láminas en papel estucado conteniendo 13 fotograbados, y una fotografía en la cubierta.

Libros de aventuras

- Los tramperos del Arkansas, por *Aimard*. 4 pesetas.
Aventuras del Capitán Corcorán, por *Assollant*. 4,50 pesetas.
- Los mercaderes de pieles, por *Ballantyne*. 5 pesetas.
La isla de coral, por *Ballantyne*, 3,50 pesetas.
El cazador de ciervos, por *Cooper*. Dos tomos. 4 pesetas tomo.
- El último mohicano, por *Cooper*. Dos tomos. 3 pesetas tomo.
- Dos años al pie del mástil, por *Dana*. 3 pesetas.
Robinsón Crusoe, por *Defoe*. Dos tomos. 3 pesetas tomo.
El matador de leones, por *Gérard*. 3 pesetas.
Salvado del mar, por *Kingston*. 4 pesetas.
A lo largo del Amazonas, por *Kingston*. Dos tomos. 3 pesetas tomo.
- Aventuras de Román Kalbris, por *Malot*. 3 pesetas.
Aventuras de Tom Sawyer, por *Mark Twain*. 4 pesetas.
La marina mercante, por *Marryat*. 5 pesetas.
Propiedad del Rey, por *Marryat*. Dos tomos. 3 pesetas tomo.
- Los tiradores de rifle, por *Mayne Reid*. 4 pesetas.
El jinete sin cabeza, por *Mayne Reid*. Dos tomos. 5 pesetas tomo.
- La isla del tesoro, por *Stevenson*. 4 pesetas.
Aventuras de David Balfour, por *Stevenson*. 3 pesetas.
Viajes de Gulliver, por *Swift*. 3 pesetas.
El Robinsón suizo, por *Wyss*. 4 pesetas.











D-2
10963