

Joan Rius Sant,
*Licenciado en Educación Física,
Entrenador nacional de Atletismo,
Responsable de la Escuela Catalana de Entrenadores de Atletismo.*

ATLETISMO Y RECREACIÓN

Introducción

La realidad deportiva de hoy dista mucho de la de principio de siglo, aunque aquélla haya marcado culturalmente las actuales instituciones deportivas. Hace veinte años, nadie podía pensar que una niña de 15 años saltara más de 6 metros de longitud, o que un niño de su misma edad superara los 2 m en altura o los 5 en pértiga. Actualmente estas marcas son más frecuentes entre nuestros jóvenes talentos deportivos, lo que parecería augurar un prometedor futuro para nuestro atletismo. Pero lejos de sentirnos optimistas, nos vamos percatando de que si bien no faltan individualidades, la práctica atlética viene sufriendo un descenso cuantitativo considerable a favor de otros deportes y de otras prácticas físico-deportivas más atractivas. Baste como ejemplos observar cómo el número de licencias federadas en Catalunya está sufriendo un descenso considerable (Vázquez, 1990).

Hace 20 años, las ofertas deportivas que se le presentaban a un joven eran limitadas, las opciones para ocupar su tiempo libre eran escasas; el simple hecho de promocionar el atletismo en un centro escolar suponía obtener resultados, o lo que es lo mismo, que un alto porcentaje de los mejores alumnos se vincularan a este deporte, pues en la toma de decisión del niño no existían tantas variables como ahora. Hoy en día las ofertas se han multiplicado y no todas se presentan en las mismas condiciones. Las estrategias de "venta de actividades lúdico-deportivas" distan mucho de la persuasión personal del maestro o entrenador que intenta convencer al joven deportista para en-

trenar y llegar a alcanzar una marca un día aún ambiguo. Hoy las ofertas están sometidas a las leyes de la publicidad, a estrategias de mercado, a búsqueda de talentos como inversiones económicas de futuro o a ofertas de nuevas sensaciones, presentadas con la misma eficacia que si de un refresco se tratara. Detrás de estas se encuentran verdaderos emporios económicos de material, ropa, agencias de viajes o farmacología. El deporte mundial se apoya en dos tipos de instituciones: las privadas y las públicas. Las primeras, con un potencial económico muy superior a las segundas, en lo que a la élite se refiere, y por motivos diversos, como puede ser el colonialismo cultural, la capacidad de movilización de masas, la idoneidad publicitaria, etc., son financiadas según una estrategia concreta que ve en el deporte un medio de aumentar la venta de un producto, la tirada de un periódico, los anunciantes durante una retransmisión deportiva, la venta masiva de material deportivo, el consumo de productos determinados e incluso la afirmación política o étnica de un grupo. Cada día asistimos a la introducción de un nuevo deporte ajeno por completo a la cultura deportiva de un país con la intención de obtener un mercado como si de una marca de cola se tratara (la introducción de rugby americano en Europa).

La regresión que actualmente estamos sufriendo en la natalidad, la tendencia de la población hacia prácticas deportivas recreativas mucho más gratificantes a corto plazo (García Ferrando, 1990) y sin tantos niveles de exigencia (1) como el deporte de alta competición, hace que deportes como la bicicleta, las ac-

tividades en el medio natural, los gimnasios e incluso los deportes de balón, coman el terreno a un atletismo que es cansado, aburrido, exigente y requiere exclusividad y que no tiene intereses económicos ni campañas publicitarias tan orquestadas como el fútbol, el baloncesto o los nuevos deportes californianos y de montaña. El atletismo se limita a mantenerse en el pedestal del purismo y de la anécdota del récord del mundo, pero no forma parte de la cotidianidad deportiva semanal. Los partidos de baloncesto de la ACB despiertan más interés que los de la NBA, mientras que la final de 100 m del campeonato de España de atletismo despierta mucho menos que los enfrentamientos Lewis-Powell en los campeonatos de EUA. El atletismo nacional y local despierta muy poco interés por parte de la masa del público.

Hoy, la decisión del niño por una opción deportiva no depende tanto de la insistencia y gracia con que el técnico descubridor de su talento deportivo haga la propuesta —eso era eficaz antaño—. Hoy en día, existen, a mi juicio, una serie de factores adicionales que se tendrían que considerar por parte de clubes y escuelas de atletismo para mejorar su eficacia en la captación de talentos deportivos y no quedar derrotados de salida frente a las demás ofertas deportivas y no deportivas que el niño recibe cotidianamente para ocupar su tiempo libre.

Estas premisas a considerar en la promoción e iniciación del atletismo son las siguientes: presentar el atletismo como un deporte no aburrido; iniciar la captación de practicantes a edades cada vez menores; utilizar, en lo po-

sible, los medios de comunicación al máximo para destacar cualquier evento atlético local y relacionarlo con los grandes mitos mundiales; reconsiderar la organización técnica de los clubes y la relación con el medio social próximo.

El atletismo es aburrido

El primer contacto que tiene un niño con el atletismo suele ser su participación en un cross escolar. Se hace un domingo por la mañana. Hay que madrugar y muchas veces hacer hasta 100 km en autocar. El principiante correrá con el frío propio de las mañanas de diciembre; con un poco de suerte hasta lloviznará. Cuando el juez dé el pistoletazo de salida se encontrará superado por una masa de niños que no sabe como se le han puesto delante; le pisarán, le empujarán y llegará a la meta hecho un cromo, agotado, en una posición indefinida; de cada 100 participantes sólo gana uno. En muchas ocasiones tendrá que pasar toda la mañana esperando a que terminen el resto de las carreras y llegará a casa a las tres de la tarde, sucio, cansado y sin saber qué responder a sus padres

cuando le pregunten cómo ha quedado.

Este ritual se repite dos o tres domingos, y tan solo los que no destacan en otros deportes, los que llegan entre los primeros, y algunos, pocos, por otros motivos, son los potenciales continuadores del atletismo. Pero la paradoja continúa cuando se observa que son mínimos los pequeños campeones que llegan a consolidarse entre los mejores del atletismo adulto (Rius Sant, 1989).

Dentro del atletismo existen especialidades como el salto con pértiga que en sí tienen un gran atractivo: su semejanza con los deportes de riesgo tan de moda hoy en día podría resultar altamente motivante para los jóvenes, pero lamentablemente, a pesar de que en la mayoría de núcleos atléticos existen instalaciones adecuadas para su práctica, son poquísimos los que lo practican. Hoy en día se promociona masivamente lo fácil de organizar y de enseñar, como por ejemplo el cross, pero que no es lo más adecuado para atraer la atención del niño.

Deportes como el fútbol, el baloncesto, la natación y la bicicleta tienen una iniciación espontánea en los patios de los colegios, en las piscinas de verano o en los espacios li-

bres del campo y de la ciudad. En algunos casos, como es el del fútbol o el baloncesto, el paso del juego más o menos espontáneo hacia el entrenamiento deportivo tiene una progresión suave, sin rupturas bruscas. El caso de la natación, si bien resulta brusco el paso del juego en la piscina al entrenamiento cotidiano, encuentra una excelente canalización en los cursillos de natación, por los que pasan la mayoría de los escolares del país en edades tempranas. En todos los casos citados, el primer contacto del niño con aquel deporte no es ni fatigoso, ni aburrido, ni tampoco semejante a una clase de colegio con obligaciones ineludibles.

En el caso del atletismo esta iniciación espontánea es muy anterior a los demás deportes: correr en el patio, tirar piedras, saltar, etc. Pero estas primeras actividades atléticas parece que los promotores del "atletismo serio" nos hemos empeñado en no considerarlas como tal. El paso al verdadero "atletismo" es mucho más brusco, no existe la transición a partir de los casi espontáneos juegos infantiles. Lo primero que mandamos que haga un niño cuando viene a practicar atletismo es correr durante diez minutos y repetir un sinnúmero de ejercicios analíticos. Sus compañeros estarán jugando y divirtiéndose con un balón de baloncesto. Desde el punto de vista motivacional poco tiene que hacer la carrera continua frente al juego con balón.

Si los patrones motores básicos del atletismo son desplazarse, saltar, lanzar, ¿por qué nos empeñamos en que lancen balones medicinales en lugar de pelotas de tenis con una cinta de colores de un metro como si de un cometa se tratara? ¿Por qué en lugar de dar una vuelta corriendo a la pista no hacemos dos equipos que deben dar una vuelta empujando un balón gigante lo más rápidamente posible? La alternativa que proponemos no es



triba en convertir las pistas en un recreo o en una ludoteca, requiere cambiar un poco la mentalidad de la familia atlética respecto a la concepción de las bases del atletismo, y esto supondrá adaptar la iniciación del atletismo a la realidad actual (Rius Sant, 1991). En lugar de continuar con las rutinas propias de un deporte altamente tradicional en nuestras latitudes –tradición que si bien sirvió para mantenerlo vivo en los años difíciles puede resultar en la actualidad un lastre que dificulte el progreso–, proponemos: analizar los patrones motores básicos de las actividades atléticas; olvidarse de buscarles semejanzas lineales con las especialidades adultas; diseñar actividades encaminadas a desarrollar estos patrones básicos, en formas jugadas y adaptadas a cada edad que aunque difieran de las pruebas atléticas ortodoxas se las denominará igualmente "atletismo" –las primeras competiciones se deben hacer en esta línea–; a partir de los 9 o 10 años, habrá que incorporar deportes colectivos o juegos de equipo, así como las especialidades atléticas estándar sin olvidar los juegos de la etapa anterior.

Iniciación cada vez más precoz

La iniciación precoz en atletismo, tan solo es necesaria en las especialidades más técnicas (Rius Sant, 1989) y que desgraciadamente la realidad nos demuestra que son las menos trabajadas en las escuelas de iniciación. Contrariamente, el mediofondo y fondo, especialidades que no requieren una especialización precoz, que son las menos atractivas para los niños suelen ser las formas más generalizadas en la iniciación atlética.

La iniciación precoz no puede confundirse con entrenamiento exhaustivo precoz; éste aparecerá muy avanzada la adolescencia llegando a su máximo nivel pasados los 20 o 25

años, contrariamente a lo que ocurre en deportes como la natación o la gimnasia, que es a los 15 o 16 cuando se comienza a alcanzar un rendimiento competitivo de máximo nivel; para ello se inicia su entrenamiento intensivo de forma precoz (Rius Sant, 1991).

La iniciación precoz en atletismo no tiene que ser jamás intensiva, habrá que esperar muchos años a someterlos a entrenamientos intensivos y consecuentemente para alcanzar un alto rendimiento. De aquí que resulte muy difícil mantener la atención i el interés de los niños, máxime cuando están sometidos a numerosas presiones ambientales referentes a alternativas de ocio y de competición. Esperar la captación de talentos a los 12 o 14 años además de ser algo tarde para las especialidades más técnicas, la mayoría ya juegan a fútbol, baloncesto, hacen ritmica o están apuntados a innumerables academias que les enseñan todo tipo de actividades de moda. Contrariamente iniciar a los niños a los 6 años a un atletismo siguiendo la metodología tradicional supone aburrirlos, cansarlos o en el peor de los casos, aplicar entrenamientos inadecuados tanto desde la perspectiva del rendimiento futuro como de las necesidades motrices pertinentes del niño.

El dilema está servido: iniciar precozmente aburre al niño; el entrenamiento intensivo precoz es una agresión terrible a su desarrollo y retrasar su iniciación a los 12 años es un poco tarde para especialidades técnicas y muy tarde para captar a una población infantil comprometida con numerosas actividades deportivas y lúdicas.

Una propuesta alternativa

El siguiente planteamiento se fundamenta en tres puntos de partida: desarrollo de los patrones motores bá-

sicos según los principios de la educación física de base; introducir la enseñanza de la técnica precozmente pero dentro del contexto lúdico-recreativo; la motivación, la variedad de actividades la frecuencia óptima de entrenamientos (la que la demanda social de los padres, centro escolar, costumbre, etc., requieran, no la que científicamente creamos que es óptima).

A todas estas actividades las denominaremos atletismo y diseñaremos actividades adecuadas para niños de todas las edades en lugar de adaptar los niños a las especialidades atléticas adultas. Con esta filosofía podremos diseñar actividades adecuadas a niños de hasta 5 años, edades en las que los deportes y actividades con reglamentación compleja o que requieren una mínima incertidumbre del adversario y compañero difícilmente pueden practicarse.

De este modo, cuando el niño participa por primera vez en un cross a los 8 años, este resulta ser una forma más de las muchas entre los cientos de actividades que viene realizando en su atletismo.

En estas edades la competición debe estar presente como un elemento más de la práctica cotidiana y como ritual o celebración periódica que marque el fin de un ciclo. Pero esta competición será concebida de forma completamente diferente a la tradicional.

Una experiencia práctica

Veamos unos ejemplos de "olimpiadas" llevadas a cabo con niños de preescolar y ciclo inicial en unos colegios de Tarragona. Las pruebas para niños de 4 y 5 años eran las siguientes:

Primera prueba: carrera de vallas, 40 m con tres vallas y una colchoneta entre valla y valla. Padre o madre e hijo participan conjuntamente. El padre hace pasar sobre la valla al hijo, aupándole, y él pasa por debajo. El niño da una voltereta en la colchoneta y se repite la



operación. Se compite de dos en dos parejas, pero sin jueces que designen vencedor.

Segunda prueba: lanzamiento de una pelota de goma contra dibujos y muñecos en el suelo, cada uno lanza contra el muñeco que le cae más simpático.

Tercera prueba: carrera de 30 m en zig-zag entre conos, transportando

un plato de plástico con una pelota de tenis. La competición se hace de tres en tres y sin designar ganador.

Cuarta prueba: 400 m lisos. Padre o madre e hijo tienen que dar una vueta a la pista.

Visto el ejemplo para niños de 5 y 6 años, se pueden diseñar tipos de competiciones y actividades más próximas a las formas ortodoxas del atletismo

pero sin tener que limitarlas a las competiciones estándar. Así vemos el ejemplo de las vallas que por su diseño son excesivamente altas y pesadas para los jóvenes, y son tan solo unos pocos los niños alevines capaces de pasárlas con eficacia y dando entre ellas tres pasos. ¿No existen cientos de opciones de carreras de obstáculos mucho más fáciles de ejecutar y sin peligro de caídas y de automatizar errores técnicos? Si bien la competición institucional no las propone, las tenemos que institucionalizar nosotros en nuestros lugares de entrenamiento.

La atracción que los deportes colectivos despiertan en el niño, resulta una razón lógica para explicar la crisis de la práctica atlética en los niños. ¿Por qué no se introducen partidos de fútbol, voleibol o actividades recreativas en los entrenamientos de atletismo?

El alejamiento de los escolares del atletismo se hace patente al mirar los índices de participación en los campeonatos de Catalunya de equipos escolares que es casi inexistente. Baste señalar que en las fases territoriales (provinciales) y en la categoría infantil de los campeonatos de Catalunya de la temporada 1990-1991, de los tres posibles equipos por comarca, la realidad de participación fue la siguiente: en Tarragona se presentaron 3 niños y 2 niñas, en Girona ningún niño y 2 niñas, en Barcelona 4 niños y 3 niñas y en Lleida 4 niños y 2 niñas.

Con estos datos constatamos que mientras los demás deportes tienen un alto índice de equipos infantiles en los centros escolares, en atletismo no. Son los clubes quienes detentan los principales centros de promoción, sin estructura para "peinar" atléticamente en profundidad los colegios, siendo muy pocos los capaces de conseguir equipos completos. Esto genera que gran cantidad de niños con grandes condiciones para el atletismo lo desconozcan, o bien se detectan tarde, cuando ya

están vinculados a otros deportes y actividades lúdicas varias.

Las estrategias sociales

Además de intervenir sobre la oferta del atletismo, es necesario promover, difundir y organizar el atletismo en un marco más amplio y a largo plazo mediante:

- a) La utilización en lo posible de los medios de comunicación al máximo para destacar cualquier evento atlético local y relacionarlo con los grandes mitos mundiales.

Afortunadamente tan solo es en ciudades como Barcelona que la prensa y la radio ignoran las pequeñas cosas que acontecen a los ciudadanos que no son gran noticia. La prensa local está muchas veces necesitada de noticias con que llenar sus páginas deportivas. Enviar información constante respecto a los pequeños triunfos cotidianos de los atletas locales, crea en la opinión pública una disposición hacia aquellas personas y entidades locales que triunfan fuera de este ámbito. Cuando se producen grandes acontecimientos atléticos internacionales, habría que aprovechar la noticia para hacer comentarios de prensa al respecto y establecer paralelismos con los talentos locales.

Batir un récord local autonómico no tiene resonancia en la prensa deportiva general, mientras que puede ocupar un buen espacio en la prensa local; de no ser así, el evento pasará desapercibido y carecerá de la resonancia publicitaria necesaria para mejorar la imagen del atletismo por parte de la opinión pública local, opinión imprescindible para captar atletas recaudar fondos, recibir apoyo institucional y el merecido reconocimiento social de los atletas.

- b) Reconsiderar la organización técnica de los clubes y acercar más el atletismo al medio social en que nos desenvolvemos.

Esta nueva concepción de la iniciación atlética supondrá un re-

planteamiento de las actividades de los actuales clubes. La promoción encaminada a formar equipos de benjamines y alevines en las competiciones estandarizadas, no hará más que contribuir a continuar un ciclo que, en mi opinión, va estrechando cada vez más el círculo de atletas potenciales.

Como ya hemos señalado, el replanteamiento de las actividades para niños, acorde con las nuevas tendencias de la población frente a la actividad física y deportiva, tenderá hacia la iniciación en edades muy tempranas pero con planteamientos lúdico-recreativos. Esto supone un cambio didáctico y de estrategias de los clubes; en lugar de buscar jóvenes competidores, tendrán que ofrecer actividades menos selectivas con amplios contenidos recreativos, atención eficaz a los niños y una clara oferta de futuro para los talentos que se detectan.

c) El establecimiento de mayores relaciones con colegios e instituciones para promover las actividades atléticas bien en forma de escuelas de iniciación, bien como festivales atléticos que sean las bases del futuro atletismo de competición.

d) Replantear las competiciones oficiales de benjamines, alevines e infantiles de forma que desde el mes de octubre se celebren competiciones en pista. Un velocista o un lanzador en potencia no compite hasta febrero, si antes ha participado en un cross es probable que ya no desee oír hablar del atletismo.

Hace falta diseñar competiciones adaptadas a las posibilidades de la población escolar a la que se dirigen. Si observamos el mapa de Catalunya veremos que exceptuando poblaciones cercanas a Barcelona (radio de 60 km), Tarragona y Girona, en el resto existen pocos núcleos atléticos con-

soldados. Habrá que diseñar competiciones mucho más simples con un número de pruebas muy limitadas y variadas.

Plantear unos campeonatos escolares por equipos con programas restringidos (sin anular las competiciones actuales) posibilitaría que colegios a los que ahora les es imposible hacer un equipo se acogieran a esta competición simplificada.

Veamos como ejemplo una propuesta de competición infantil. Cada equipo se debería componer de un equipo de relevos de 4 x 80, otro de 3 x 1.000 y cuatro participantes en tetratlón con las siguientes pruebas: 80 m lisos, 1.000 m lisos, lanzamientos de pelota de 400 gr y salto de longitud. Total 11 participantes.

Con este conjunto de propuestas se pueden conseguir diversos objetivos. En primer lugar, que la primera oferta de actividad deportiva que recibe el niño sea el atletismo. Esta será gratificante e implicará en las primeras pseudocompeticiones a los padres. En segundo lugar, con un diseño de competiciones alternativas y más simples para las categorías de benjamines, alevines e infantiles se podrá implicar a los colegios que son los grandes ausentes del atletismo. En tercer lugar, desmitificar el cross como bautismo atlético de la mayoría de los niños. La primera experiencia atlética será con actividades más gratificantes. Finalmente, la implicación de los colegios y de los padres en las competiciones, aumentará la red social de implicados en el atletismo.

Dentro del apartado de la organización de los clubes, hay que reconsiderar la necesidad de dificultar al máximo la formación de nuevos clubes en poblaciones o comarcas con clubes ya existentes. Las constantes escisiones de los clubes tradicionales genera un sinnúmero de pequeños clubes carentes de técnicos cualificados, de infraestructura y de medios materiales, haciendo muchas

vezes el papel del perro del hor-telano. Gran parte de estos clubes surgen de discrepancias entre monitores o animadores que se disputan el control sobre los atletas. Actualmente para entrenar atletas no se requiere, de hecho, titulación alguna y sin ninguna infraestructura se forma un club.

Conclusiones

Si el atletismo no quiere perder la batalla frente a los deportes colectivos y las prácticas recreativas tendrá que cambiar significativamente su oferta adaptándose a las demandas deportivas sociales del momento.

La captación de jóvenes para el atletismo tiene que ser mucho más precoz que en la actualidad. Esperar a los 10 o 12 años es tarde. A estas edades los niños ya han escogido las actividades con las que ocupar su tiempo libre. Iniciar al atletismo no significa entrenar a niños para ob-

tener resultados sino que los niños se lo pasen bien y los padres vean con buenos ojos una actividad deportiva que denominamos atletismo.

Las competiciones oficiales en categorías menores se deben racionalizar, adaptando programas reducidos para equipos escolares e iniciando las actividades en pista para escolares en octubre, en lugar de hacer sólo cross.

La iniciación técnica tiene que ser más cualitativa (enseñanza de los fundamentos técnicos) que cuantitativa (incremento de las cualidades físicas de forma específica).

Las estructuras de los clubes tienen que adaptarse a la realidad deportiva actual, continuar con la rutina tradicional nos conducirá al fracaso.

Favorecer la agrupación o fusión de los clubes pequeños y dificultar la formación de nuevos en zonas donde ya existen, si no cuentan con una infraestructura técnica, instalaciones y personal directivo mínimo que garantice una eficacia mínima de funcionamiento.

Los juegos infantiles también se pueden llamar atletismo.

BIBLIOGRAFÍA

GARCIA FERRANDO, M., *Aspectos sociales del deporte*, Alianza Editorial, Madrid 1990.

PUIG, N., Conferencia por publicar. D.G. Esport. Barcelona, mayo 1991.

RIUS SANT, J., *Metodología del atletismo*, ed. Paidotribo, Barcelona 1989.

RIUS SANT, J., "Aspectos socioculturales de incidencia en el rendimiento atlético", apuntes del curso de entrenadores nacionales de atletismo, Barcelona 1991.

RIUS SANT, J., *La explotación de jóvenes deportistas*, ponencia presentada en las Jornadas de Psicoanálisis i Educación del CAPI. Tarragona, diciembre 1991.

VÁZQUEZ, J., Ponencia no publicada. I Congreso del Atletismo Catalán, Badalona 1990.

NOTA

(1) Baste señalar que entrena más un fondista cadete que un jugador de baloncesto de segunda o un internacional de vela.