

# Correr es vivir

A. GISBERT

Recuerdo el éxito que tuvo un «slogan» que hicimos en la escuela, con el fin de motivar la práctica de la carrera en los alumnos. Este «slogan», que era muy simple, consistía en una fotografía en la que se veían unos chicos corriendo, con una leyenda debajo que decía: «Correr es vivir». Aparte de las bromas y sátiras que los chicos inventaron, el «slogan» caló a fondo. Los profesores comentaban que ya no se daban las típicas quejas y reparos en el momento de la carrera.

Lo que está claro, es que hay que presentar la carrera como una actividad agradable, aunque sea un poco dura. Por esto hay que evitar lo que hacía cierto profesor, que cuando quería castigar a algún alumno, lo enviaba a dar vueltas al campo de fútbol. Para aquel chico la carrera nunca será algo agradable, ya que siempre la asociará al castigo.

## DONDE PRACTICARLA

Es interesante ver la posibilidad de correr siempre por sitios distintos; es decir, buscar unos cuantos itinerarios distintos, que sean variados, para que los chicos encuentren siempre algún aliciente. Evitar, si no es para un trabajo específico, el correr habitualmente en la pista de atletismo. Al chico le cansa más la monotonía de dar siempre las mismas vueltas, que el cansancio físico en sí mismo.

Si no tenemos el bosque ni el monte cerca, podemos utilizar los parques y jardines públicos y si hasta carecemos de ellos, correr por la calle. Buscar zonas tranquilas, que siempre

se encuentran y a «correr». Mi experiencia en este aspecto es muy positiva, los chicos disfrutan y trabajan.

## ACTIVIDAD AGRADABLE

Lograr que el chico disfrute y se lo pase bien corriendo es el objetivo que debemos buscar con la carrera. De ahí la necesidad de buscar motivaciones que muevan y ayuden a conseguirlo.

DEVENTER, en una encuesta realizada entre dieciséis de los mejores entrenadores universitarios norteamericanos, nos explica algunos de los sistemas utilizados por éstos para motivar a sus deportistas. Algunos ejemplos son los siguientes:

— Una tabla con los kilómetros que recorre cada atleta a la semana, de mayor o menor cantidad.

— Clubs de distancias: 75 a 100 kilómetros a la semana, 400 por mes, etc.

— Camisetas numeradas (1 al 10) intercambiadas cada semana según los resultados obtenidos.

Pienso que cualquier profesor o entrenador, que realmente esté interesado en que sus alumnos, además de entrenarse bien y a fondo, disfruten con la práctica de la carrera, sabrá encontrar multitud de detalles que proporcionen este placer en la actividad.

## CUANDO EMPEZAMOS A CORRER

Cuanto antes mejor. Por la experiencia que tenemos en la Escuela Deportiva Brafa, el niño a los cinco años puede perfectamente empezar a correr de manera continua distancias que para él pueden ser largas, aunque en realidad son bastante cortas. Por ejemplo, nuestros alumnos de seis años, cada día, durante la clase de Educación Física, corren durante seis minutos, es una carrera suave, siempre al mismo ritmo, que mantienen a los niños en un régimen cardíaco de 120-140 pulsaciones por minuto.

Impresiona ver la seriedad con que se lo toman y el esfuerzo que hacen por no correr más rápidos o pararse cuando al principio se cansan.

### *La carrera como trabajo de condición:*

Al mismo tiempo estamos realizando un trabajo que denominamos de Endurecimiento Integral Progresivo, caracterizado por ser una carrera continua, siempre al mismo ritmo, con un esfuerzo cardíaco que oscila entre las 120-140 pulsaciones por minuto, sobre una distancia progresivamente en aumento según la edad y estado del chico. Opino con el Dr. LECLERQ que «antes de recurrir a un entrenamiento más específico, generador del músculo cardíaco, conviene en primer lugar hacer todo lo posible para que la cavidad cardíaca sea comfortable», opinión que también es compartida por E. ARUMI en su trabajo «El endurecimiento trabajo básico para los futuros atletas».

Veamos así, que con la carrera podemos lograr, además del placer de correr, unos efectos de carácter permanente que proporcionarán la base para un futuro trabajo más específico, es decir un trabajo de resistencia.

### *Ansia de correr:*

El lema de «Correr es vivir», ha llegado a prosperar tanto, que incluso en las carreras de «Cross» que en invierno se organizan para alumnos de más de diez años, han podido poder participar los benjamines de siete y ocho años. Y si ellos lo piden y al mismo tiempo están preparados para hacerlo, ¿por qué no organizarles un «Cross» a su medida? Claro está que lo organizamos, y la asistencia de chicos superó lo previsto. Hicimos un «Cross» de unos 700 metros con suaves bajadas y muchas curvas, impidiendo de este modo los excesos de velocidad.

Lo principal se ha logrado, los niños más pequeños también disfrutaban con la carrera y al

mismo tiempo los estamos educando a través de ella. Es lógico pensar que estos niños a medida que se vayan haciendo mayores continuarán practicando deporte y si algún día lo dejan no será raro que aprovechen algunos de sus ratos libres o tiempos dedicados al descanso para dedicarse a correr, porque correr es vivir.

Algunas veces viajando por carretera he tenido ocasión de ver por el arcen, justo al lado por donde pasan rápidos los coches, a alguna persona ya entrada en años, con el chandal puesto y a su ritmo ir corriendo carretera adelante. Estas personas son realmente deportistas, pero por desgracia no abundan. Por tanto hay que preocuparse de la base y la base está en los niños y es a éstos a los que hay que educar deportivamente, de forma que podamos llegar a un día en que si se ve a un grupo corriendo por una calle o jardín público —esto me ha ocurrido en más de una ocasión— la gente no se queda extrañada y mirando a los corredores como si fueran cosas raras.

## CUANTO SE CORRE

Hay chicos que durante la carrera exclaman: «Yo a este ritmo correría horas sin cansarme». Pues de esto se trata, más que de correr muchos kilómetros, correr teniendo en cuenta el tiempo sin importarnos la distancia. Porque como es natural el kilometraje depende del nivel de resistencia orgánica o endurecimiento alcanzado. CLAUDE DESSON a este respecto, comenta: Teóricamente, en verdaderas condiciones de resistencia orgánica, sólo las reservas energéticas pueden limitar un esfuerzo de este tipo. Las cantidades medias de trabajo utilizadas actualmente son las siguientes:

Alevines: 3 a 4 sesiones semanales de media hora.

Infantiles: 3 a 4 sesiones semanales de tres cuartos de hora.

Juveniles: 3 a 4 sesiones semanales de una hora.

## COMO SE CORRE

Estoy de acuerdo con la opinión de JAIME ENCISO, cuando dice que el niño que está en perfectas condiciones, debería correr sin defectos y que éstos se adquieren por un mal aprendizaje, por imitación de atletas mayores que corren mal o por defectos físicos que el niño pudiera tener y que para compensarlos utiliza gestos no adecuados.

También es cierto que la falta de fuerza muscular impide al niño con una técnica de campeón, pero como decía, esto no debería im-

pedir el correr de una forma natural y suelta. Pienso por tanto que no deben existir unos ejercicios o progresiones para enseñar a correr, sino unos ejercicios encaminados a corregir los fallos en la técnica de carrera.

### ES BUENO MENTALIZAR A LOS NIÑOS

Tal vez a algún educador no le guste, cuando se refiere a niños, la palabra mentalizar, pero creo que todo depende de lo que entendamos por mentalizar. He tenido ocasión de observar algunas de las clases que dirige el profesor PEDRO SOLA a sus alumnos de 6 y 7 años. Pues bien, cuando hacen algunas progresiones de carrera —40-50 metros— es maravilloso ver la atención general y el silencio del grupo, mientras seis jovencitos se colocan en pista, cada uno en su callejón y se van relajando mientras esperan las voces de salida. Cuando el profesor dice «atletas a sus puestos», ellos con gran seriedad se adelantan y se colocan en la línea de salida, seguidamente a la voz de «listos», se les ve la concentración que es propia de atletas mayores, ya que para ellos «aquello» es importante, y se dan cuenta de ello porque el profesor se preocupa de dar importancia ante los ojos de sus pequeños alumnos de toda una suma de pequeños detalles que a la larga son los que realmente educan la deportividad y distinguen a los jóvenes cuando en el futuro realizan un trabajo más exigente.

### CONCLUSION

El niño tiene facilidad para encontrar su ritmo, un ritmo que le permite durar en una si-

tuación de equilibrio. No es aconsejable forzarlo con ritmos demasiado fuertes que en nada le benefician, aún cuando de momento parezca que rinden más.

Por tanto el objetivo será conseguir el placer con la práctica de la carrera, aprovechando la misma para lograr fines educativos de carácter técnico y fisiológico. Para lograr los primeros basta con que cada día nos propongamos un objetivo, por ejemplo: un día dedicarnos a corregir el apoyo y recepción del pie en el suelo, otro día el braceo, otro la impulsión, y así sucesivamente. También a través de la carrera, si la adaptamos a las posibilidades de los alumnos, estaremos realizando un trabajo cardiovascular estupendo, que preparará al niño para que en el futuro pueda seguir sistemas de entrenamiento más complejos.

En definitiva si, además del trabajo de endurecimiento, conseguimos que le niño disfrute con la carrera, creo que habremos conseguido el fin que nos proponíamos.

### BIBLIOGRAFÍA

- «El endurecimiento, trabajo básico para los futuros atletas» (E. ARUMI). «Apuntes de Medicina Deportiva». Vol. X, n.º 40, 1973.
- «Control del Entrenamiento» (R. CHANON) «Miroir de L'Athlétisme», n.º 77, 1971.
- «El Medio fondo. Conceptos actuales» (C. DESSON). «Education Physique et Sport», n.º 4, 1971.
- «Técnicas de entrenamiento de campo a través» (D. VAN DEVENTER). «Novedades en atletismo». IV, 1973.
- «Atletismo con niños» (A. GISBERT). «Apuntes de Medicina Deportiva». Vol. XI, n.º 42, 1974.

**Nuevo**

**Tanderil<sup>®</sup>  
crema**

antiinflamatorio  
y analgésico  
de aplicación local

que penetra  
perfectamente  
a través de la piel

**Geigy<sup>®</sup>**

GEIGY, División Farmacéutica  
Aportado 1628, Barcelona

Envase con 30 g de crema  
P. V. P. 71,70 ptas.