

## los músculos del atleta

LOS negros americanos han confirmado también en la última Olimpiada de Tokio su supremacía sobre los atletas blancos en las carreras de velocidad pura, supremacía que, aun cuando sea con algunas variaciones, se remonta al inolvidable Jesse Owens, que, en 1936, logró correr los 100 metros lisos en 10 segundos 2/10 por primera vez en el mundo. Se nos ha preguntado cuáles pueden ser las razones fisiológicas de esto. La carrera de 100 metros es una competición de impulso y, poco más o menos, puede decirse otro tanto para la de 200 metros. Ambas se regulan por unas pocas leyes esenciales, casi todas ellas confiadas a las cualidades intrínsecas del atleta, a sus condiciones orgánicas, siendo escasa la contribución que puede obtenerse por el perfeccionamiento táctico, lo cual es tan cierto que, en los últimos tiempos, no se han experimentado perfeccionamientos notables; fueron necesarios veinte años para que la primacía de Owens se viera rebajada en una décima de segundo y otros cuatro años para llegar a los 10 segundos justos.

El corredor de velocidad ha de tener músculos potentes; pero, en cierto sentido, orientados a conseguir celeridad y rapidez de movimiento para mantener una elevadísima velocidad. Como escribe el profesor Manzotti, de la Escuela de Fisiología de Milán, el corredor de los 100 metros tiene que pasar la articulación inferior de la posición de extensión hacia adelante a la posición de extensión hacia atrás en unos 0,15 segundos aproximadamente y, simultáneamente, ha de desarrollar la fuerza de propulsión necesaria para vencer la fuerza de la gravedad. En este movimiento, desarrolla una formidable potencia, semejante quizá a la del atleta de fondo; pero los músculos de éste son menos elásticos. En resumen, el consumo de energía no se utiliza tanto en la realización del trabajo como en la veloz ejecución del movimiento. De ello se deduce la necesidad de los músculos largos, mientras que tiene una importancia menor el desarrollo de los grupos musculares. Por otra parte, para las carreras de velocidad no se requieren prestaciones excepcionales del corazón y de los pulmones que son, en cambio, los verdaderos protagonistas de las carreras de semifondo y de fondo; por lo tanto, pueden verse corredores de velocidad cuyo tórax no llegue a tener una amplitud que se estime indispensable para cualquier otro atleta en general. Ahora bien, la estructura física del atleta negro es indudablemente favorable en grado máximo para el rendimiento en carreras de velocidad.

Quizá exista también un factor psicológico: el deporte es una competición y los grandes atletas tienen una fuerte dosis de luchadores, de amor por la lucha. Nos referimos aquí a cuanto ha escrito el profesor Antonelli en su texto sobre la psicología y la psicopatología del deporte: fundado en el comportamiento de lucha existe una sensación de insuficiencia vital, es decir, la sensación de no estar a la altura de la situación y de sentirse incapaz de dominar el ambiente, de aquí el ímpetu luchador de los negros que, inconscientemente, buscan en la afirmación deportiva ese testimonio de valor humano del que la vida social es avara para ellos. El atleta, dice Antonelli, es tal, no porque sea más agresivo sino porque tiene más necesidad de ser agresivo o, por lo menos, demostrarse a sí mismo que lo es. El deporte es capaz de compensar de un modo satisfactorio la penosa sensación de inferioridad y de inseguridad vital. Ahora bien, precisamente en las carreras breves, en donde existe la exigencia de un impulso ardiente que se extingue en pocos segundos, es en la que existen las condiciones más adecuadas para la descarga combativa.

Todo cuanto hemos dicho no es válido, en efecto, para todos los deportes, ya que es evidente que la psiquis es mucho más, pero no es todo y que se necesitan también los músculos. Los negros, estructuralmente preparados principalmente para las carreras de velocidad, aun admitiendo siempre la existencia del mismo intenso espíritu combativo, no destacan en otros deportes. Existe el ejemplo de la natación, exclusivo patrimonio de las otras razas (blanca o amarilla). El nadador tiene unas características físicas completamente distintas de las del corredor de velocidad: masas musculares excepcionalmente desarrolladas, caja torácica amplia por la necesidad de introducir grandes cantidades de oxígeno y abundante pániculo adiposo.

Hemos hablado de los negros americanos y ello se debe a una razón sencillísima; en ningún deporte actualmente se puede sobresalir únicamente por las dotes naturales sin el auxilio de una escuela, de una programación de entrenamiento de modo que se lleve al organismo a la máxima eficiencia en el momento oportuno; de la posibilidad de observar y de estudiar a los campeones de la especialidad y de una selección de las competiciones en las que se han de tomar parte de un modo progresivo. Todas ellas son cosas que el atleta negro puede encontrar solamente en una nación con grandes tradiciones deportivas, mientras que faltan aún completamente en los países africanos donde, probablemente, quizá salgan numerosos campeones en potencia.

PROF. DI AICHELBERG

CUANDO NOTE "ESE" ESCALOFRIO



TOME

# Bucal grip



USTED, HOMBRE DINAMICO Y ATAREADO,  
DE CUYO ESFUERZO DEPENDE TODA UNA FAMILIA,  
**NO PUEDE CAER ENFERMO.**  
EVITÉLO TENIENDO A MANO BUCAL GRIP  
CUANDO NOTE "ESE" ESCALOFRIO,  
TOME UN COMPRIMIDO ENSEGUIDA.  
**BUCAL GRIP LE ALIVIARA Y REANIMARA**

C.P.S. 485