

# Un laboratorio para encoir y pulir a los jóvenes valo

Miguel Gay

**T**res vueltas para calentar. Cada uno, a su ritmo. La voz de la velocista aragonesa Esther Lahoz consigue alzarse por encima del murmullo de una veintena de chavales que esperan, entre impacientes y remolones, las primeras indicaciones de la profesora. Y fieles a la petición, inician su peregrinar por la pista del Palacio de Deportes —«el Huevo»— cada uno al ritmo que le marca su estado de ánimo.

Alrededor de 45 chavales de 12, 13, 14 y 15 años acuden tres días a la semana —lunes, martes y jueves— a las pistas del pabellón para recibir las clases que imparten Esther Lahoz y Jaime Busto en la Escuela de Atletismo. La dirección corre a cargo de Enrique López. En otro extremo de la ciudad, en La Granja, Beatriz Fantova se ocupa de otro grupo no tan numeroso de aspirantes a atletas. Han accedido después de superar las pruebas de velocidad, potencia, fortaleza y resistencia. «Lo que intentamos hacer es que le guste el atletismo», señala el responsable.

## Series de velocidad

Mal, desde luego, no se lo pasan. El tiempo vuela. Poco antes de empezar la sesión, Esther Lahoz explica qué tipo de trabajo van a realizar. Los chavales están ya familiarizados con la terminología: ejercicio técnico de carrera, series de sesenta metros, fortalecimiento del tren inferior... Tras un ligero calentamiento, comienzan con la velocidad. «¿Que pasa con la sudadera? —espeta la monitora a una alumna que tiene el jersey atado a la cintura—. Luego se te engancha... Todos los días igual». La chica ilumina un rostro sorprendido, lo dibuja contrito y acude a un lateral a dejar la prenda.

## Silencio desconcertante

La voz de Esther Lahoz resuena en el pabellón. Anima a los deportistas, corrige los errores, realiza indicaciones: con el palacio de deportes vacío, su cantinela —que rebota en las irregulares paredes del recinto— es una compañía necesaria para los jóvenes y para los visitantes que acuden al pabellón polideportivo.

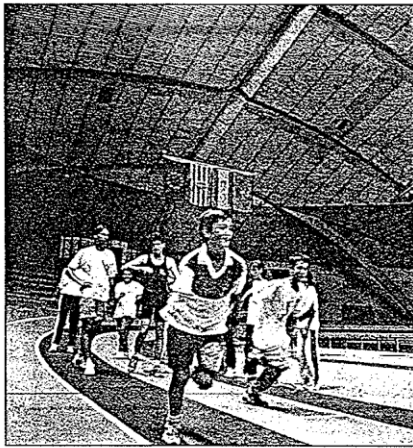
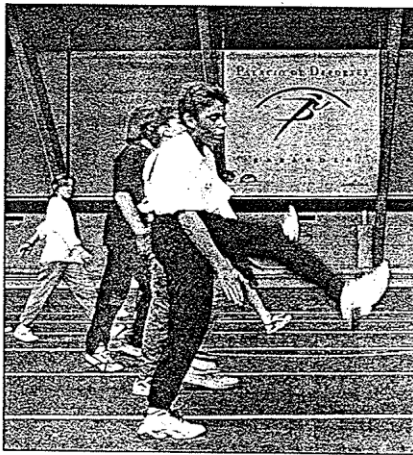
Esther confiesa que durante dos días estuvo en silencio. Sus alumnos quedaron desconcertados. Y una vez que has compartido una jornada con ellos resulta más que comprensible. Fue una forma de llamarles la atención para que atendieran sus indicaciones. Aunque alguno se preocupó hasta el punto de preguntarle si estaba enferma. Sólo aguantó dos días.

A su lado, Jaime Busto se ocupa de los recién llegados. Se les ve más inexpertos que a los chicos y chicas de Esther Lahoz. También se aventuran con un calentamiento, para seguir con la técnica de las vallas. «Nuestra idea —señala Busto— es que conozcan el atletismo, que se introduzcan en este deporte y hacerlo popular.

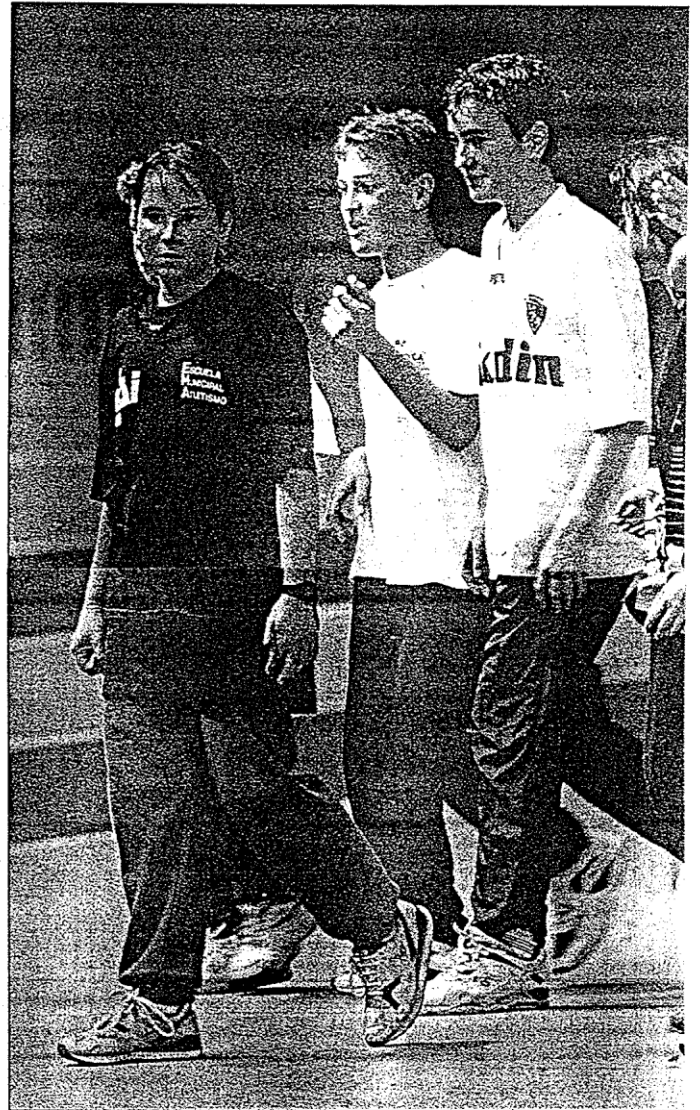
## Impulso a la escuela

La escuela ha pegado un impulso. De hecho, en el grupo de la velocista aragonesa siguen adelante todos los que finalizaron el año pasado. Tan sólo uno

**ESCUELA** Esther Lahoz y Jaime Busto se dedican a la formación de chavales en el Palacio de Deportes



Las imágenes destacan algunos de los momentos del entrenamiento que, alrededor de cuarenta chicos y chicas, realizan tres días a la semana. Lo importante es la difusión del deporte. Esther Lahoz y Jaime Busto se encargan de ello



se quedó, ya en la campaña anterior, en el camino. A ella, se le ve ilusionada. Y también sus alumnos sienten respeto por la deportista: «Algunos no saben ni quién soy. Luego, al cabo de unos días me comentan que alguien les ha dicho en casa que si soy atleta. Otros, más mayores, sí que me conocen. E incluso, alguno lleva mi foto en la carpeta».

La iniciativa cuenta con el respaldo del Ayuntamiento, de la Federación Aragonesa de Atletismo y de la CAL. Hace años que se puso en marcha, aunque en los dos últimos mantiene una continuidad en el profesorado, algo muy importante para motivar a los chicos a seguir en la práctica de las distintas modalidades atléticas.

Tras las series de velocidad, Esther Lahoz desplaza a su grupo hacia la arena. Es la toma de contacto con el salto. «A ver

si somos capaces de saltar más que el que va delante», solicita. «Venga, que Ainhoa ha hecho marca».

En el polideportivo vacío retumba con estrépito una valla que se ha ido al suelo al paso de uno de los chavales del grupo de Jaime Busto. Todos se han vuelto, pero el alumno no se inmuta. La pone de nuevo en pie y, sin preocuparse demasiado, vuelve a intentar el salto. «Así, así», se afana el profesor que ve cómo poco a poco los jóvenes van poniendo en práctica sus indicaciones teóricas.

## «Carácter formativo»

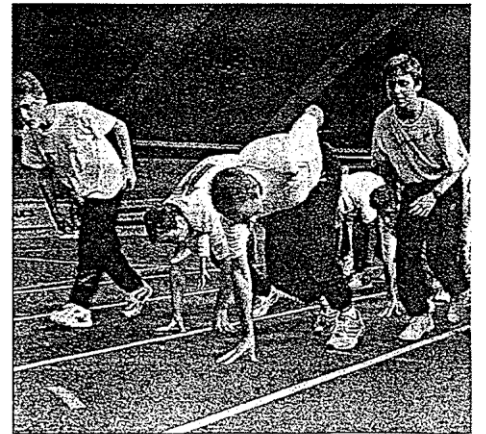
«La escuela tiene un carácter formativo», explica Esther. «Hacemos que los alumnos pongan en práctica sus cualidades, las condiciones para desarrollar el deporte».

Después de haber maquiado el plan previsto para el día, la

profesora pide estiramientos. El otro grupo, mientras tanto, realiza un juego que permitirá que trabajen la resistencia sin aburrimiento. Cogidos de dos en dos, se dedican a «pillar» al resto de sus compañeros. Es el preámbulo del punto final.

Los chavales recogen los bártulos —carpetas y mochilas— y van despejando el pabellón. La instalación es testigo de cómo maduran los deportistas. Allí se crean las figuras. Sus paredes guardan las miles de clases y los esfuerzos de los aspirantes. Quizá, algunos de ellos puedan, con el tiempo, mostrar, puertas afuera, su progresión.

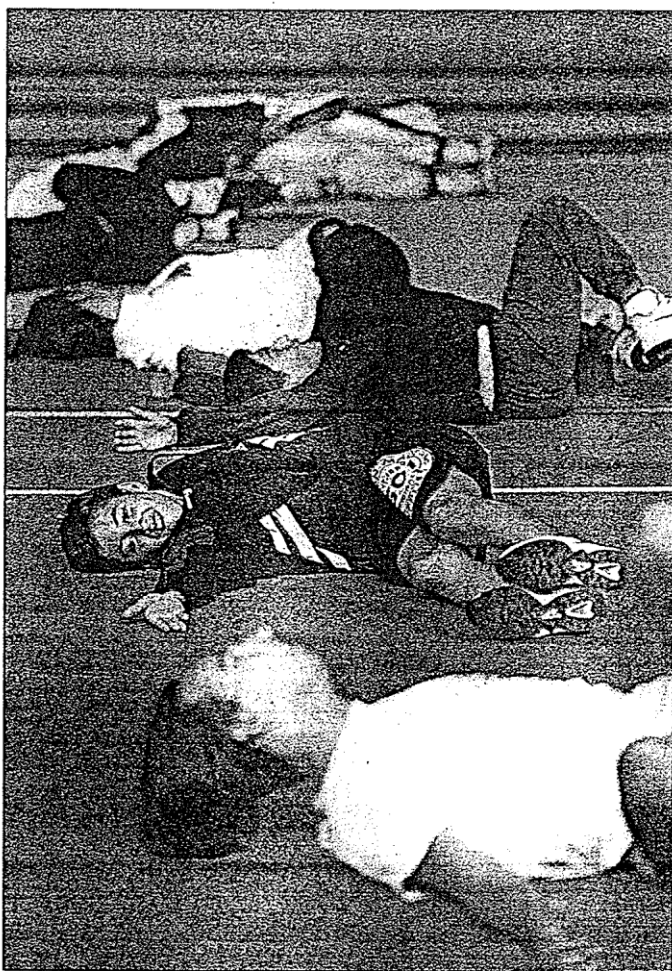
Esther Lahoz da las últimas indicaciones y, una vez todo despejado, se somete a su entrenamiento. Tres horas todos los días. Hoy, tras la labor de la mañana, trabajará en el gimnasio con pesas.



# Introducción

Una cuarentena de chavales acuden tres días a la semana al Palacio de los Deportes para recibir clases en la Escuela de Atletismo. El principal objetivo es la difusión del deporte, que se puede

ir haciendo popular entre los más jóvenes. Además, Esther Lahoz y Jaime Busto se preocupan por pulir los defectos y profundizar en la técnica de las distintas modalidades deportivas.



«Intentar que les guste el atletismo». Ese es uno de los objetivos de la Escuela. Las cifras, de todas formas, señalan que una gran parte de los que entran, quedan enganchados por el deporte. Les gusta. Y se ve en las sesiones.

En un principio, son los padres los que empujan a los alumnos a que entren en la dinámica de este deporte a través de las clases que se imparten en la Escuela.

Después, son los propios chavales los que se preocupan por repetir. Por seguir aprendiendo y progresar dentro de esta modalidad deportiva.

También la sangre tira hacia el atletismo. Algunos de los alumnos son hijos o sobrinos de practicantes de este deporte.

Los lazos familiares suponen un tirón importante para lograr nuevos afiliados, para incrementar el número de alumnos de la Escuela. El atletismo se palpa en casa desde niños y el hogar se convierte, de esta forma, en una importante cantera de nuevos practicantes.

La escuela crece también de una forma natural: «Que hay uno en mi clase que corre más que yo. Y le he dicho que venga a la escuela».

Los propios alumnos llevan a sus amigos para que se integren en el grupo de deportistas. Los novatos se ven arrojados por sus amistades y no tienen problemas para integrarse en el grupo.

En menor medida, hay profesores de educación física que remiten a los chavales a la escuela cuando ven en ellos buenas aptitudes. «Nos hemos pateado colegios, ofreciendo información, y hay profesores que responden y nos envían a los chicos». Existe un filtro previo, con diversas pruebas de velocidad, fortaleza, potencia y resistencia.

El sello identificativo es que una gran parte de los chavales siguen adelante con las clases. Acuden a los entrenamientos. Y sólo un porcentaje muy pequeño de ellos deciden darse de baja. La obligatoriedad es la de aquellos alumnos que sobrepasan la edad estipulada por la Escuela de Atletismo.

Existe continuidad en la asistencia de los jóvenes a la Escuela. A pesar de que, a más de uno —los más despistados—, los profesores los han tenido que mandar a casa para que lleven la documentación que se les ha pedido —día tras día— para tramitar las fichas exigidas.

## Una base completa que permite dedicarse después a cualquier especialidad

«Trabajamos todos los aspectos del atletismo. Cuanto más polifacético es desde pequeño un deportista, más fácil es asimilar las técnicas y practicar todo tipo de especialidades». La Escuela forma a los aspirantes a atletas en todo el abanico de posibilidades que ofrece este deporte. Los profesores ven las aptitudes de cada uno de ellos hacia una modalidad determinada.

Sin embargo, a estas edades, no existe una especialización y se dedican a trabajar en todas las disciplinas.

El atletismo, además, ofrece una base completa, que permite que los jóvenes puedan dedicarse después a cualquier otra

especialidad deportiva. Una buena base atlética garantiza una completa puesta a punto desde el punto de vista físico: posteriormente, con la práctica, se fortalecen las partes del cuerpo que se desarrollarán en el deporte específico.

Ejercicios de técnica de carrera —el impulso en los sesenta metros—, multisaltos, vallas, resistencia... Los jóvenes deportistas picatean aquí y allí, aunque cada cual sabe enseguida cuál es la modalidad en la que puede progresar. De cualquier forma, en estas edades, muchas de las disciplinas —como la velocidad y el salto de longitud— están interconectadas: quien destaca en una de ellas lo suele

hacer en la otra. El Palacio de Deportes ofrece posibilidades para la mayor parte de las disciplinas atléticas. El lanzamiento se realiza con balones medicinales. Lo demás, en líneas generales, se puede planificar en el interior de la instalación deportiva.

El principal problema es mantener la atención y la concentración de unos alumnos naturalmente inquietos —debido a la edad—. Los profesores de la Escuela estudian fórmulas para evitar el aburrimiento, que podría llegar a apoderarse de los jóvenes, sobre todo en las pruebas de resistencia: inventan juegos y alternativas para mantener ocupados a los chavales,

evitando que puedan caer en el hastio.

### Competiciones

Además del entrenamiento de tres días a la semana, comienzan a competir en los diversos campeonatos regionales y nacionales. Algunos de estos jóvenes empiezan a destacar en las categorías inferiores del atletismo.

La competición es un estímulo para poner en práctica lo que los monitores les enseñan a lo largo de la semana. Evitan también, de esta forma, que puedan cansarse con un trabajo oscuro y se ponen de manifiesto los progresos acumulados en las clases recibidas en la Escuela.

