

NÚMERO DE MEDALLAS GANADAS POR MÉXICO EN JUEGOS OLÍMPICOS (ORO-PLATA-BRONCE)

									
<b>1900-24</b>	<b>1928</b>	<b>1932</b>	<b>1936</b>	<b>1948</b>	<b>1952</b>	<b>1956</b>	<b>1960</b>	<b>1964</b>	<b>1968</b>
PARÍS	AMSTERDAM	LOS ÁNGELES	BERLÍN	LONDRES	HELSINKI	MELBOURNE	ROMA	TOKIO	MÉXICO
0 0 1	0 0 0	0 2 0	0 0 3	2 1 2	0 1 0	1 0 1	0 0 1	0 0 1	3 3 3

**Q**ué dosis de entrenamiento seguir, cómo ejecutar los movimientos correctos, cuál es la dieta adecuada, qué tecnología usar, cómo enfrentar la adversidad... son algunos ingredientes de la preparación de atletas talentosos, capaces de alcanzar el objetivo: medalla de oro.

Ganar es un fenómeno complejo y multifactorial. No sólo se necesita un deportista talentoso, sino también entrenadores expertos, instalaciones, equipo, planificaciones a largo plazo y un sistema de preparación que incluya a las ciencias del deporte. Los mejores equipos del mundo han sabido aprovechar ese conocimiento. "En cambio, la aplicación científica en el sistema de preparación deportiva de nuestro país es mínima y a veces, sencillamente no existe", lamenta el profesor René Vargas, del Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD) de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Carecemos de la aplicación máxima de ciencias como la biomecánica, que se ocupa del movimiento muscular y la adecuada ejecución de movimientos; la psicología deportiva, fundamental para el manejo del estrés y la actitud frente a los rivales; la medicina del deporte, encargada de valorar los aspectos físicos del atleta y de atender sus requerimientos particulares, según la actividad. Tampoco tenemos un desarrollo de las matemáticas aplicadas al deporte, ni de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

A excepción de la actuación histórica en los Juegos Olímpicos de 1968 —en la que México ganó 9 medallas—, el promedio de preseas olímpicas obtenidas por atletas nacionales es de 2.6. "Aquella ocasión prevaleció el entusiasmo por la inversión en proyectos deportivos y por el desarrollo de los mismos. Los resultados fueron satisfactorios, después todo se vino abajo", agrega Vargas.

A partir de una revisión histórica del desempeño del deporte mexicano, el profesor Vargas concluye que en nuestro país hay talento deportivo, pero falta un proyecto de largo plazo y con una fundamentación científica, enfocado a la búsqueda y desarrollo de deportistas de alto rendimiento.

Este atraso se refleja en el medallero olímpico. De París 1924 a Beijing 2008, nuestro país ha sumado 55 medallas: 12 de oro, 18 de plata y 25 de bronce. Comparándonos con Estados Unidos dan ganas de llorar. Nuestro vecino del norte cuenta con 2,296 medallas. "Es injusto compararse con una potencia —precisa Vargas—. Mejor hablemos de Cuba, nuestro vecino del Caribe, que en 18 participaciones en la máxima fiesta deportiva ha ganado 194 medallas."

México posee una población de más de 110 millones de habitantes, entre quienes podrían estar muchos talentos desaprovechados. Hay que ir a buscarlos y desarrollar su potencial para convertirlos en rendimiento, en marcas deportivas, en finalistas olímpicos.



# Hechos PARA GANAR

## COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DE UN DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO

**PREPARACIÓN FÍSICA:** desarrollo de las cualidades biomotoras, responsables del movimiento corporal.

**PREPARACIÓN TÉCNICA:** aprendizaje y perfeccionamiento de los movimientos propios de una disciplina deportiva.

**PREPARACIÓN TÁCTICA:** conocimiento de los adversarios, de sus fortalezas y debilidades, y de las condiciones del terreno de juego.

**PREPARACIÓN TEÓRICA:** información sobre higiene, hábitos saludables, juego limpio, dopaje.

**PREPARACIÓN PSICOLÓGICA:** habilidades mentales para el manejo del estrés antes, durante y después de la competencia; autoconfianza.

## CUERPO Y MENTE DE CAMPEÓN

La búsqueda de talentos consiste en la identificación de personas con una determinada talla o condiciones antropométricas (el llamado biotipo), y con un perfil fisiológico y energético (fisiotipo y ergotipo, respectivamente) para rendir ante las exigencias de una especialidad deportiva. Un boxeador debe resistir los golpes, en cambio, un corredor enfrenta las sensaciones de dolor y fatiga.

Existen dos formas de buscar talentos: la natural y la científica. La primera consiste en probar las habilidades en pruebas cada vez de mayor dificultad, como ocurre con la mayoría de nuestros deportistas. La segunda se basa en la detección desde la infancia y la adolescencia, con base en mediciones y pronósticos de características físicas; por ejemplo, la talla. En este caso, el pronóstico para calcular la altura que alcanzará un niño con potencial de basquetbolista, se hace en función de investigar la estatura de los padres y los abuelos.

Pero no basta con encontrar un talento, hay que ofrecerle las condiciones favorables para convertirlo en rendimiento. La mayoría de los especialistas a nivel mundial reconoce que aún teniendo habilidades, el talento deportivo tardará en desarrollarse por lo menos dos ciclos olímpicos, es decir, alrededor de 8 años. Dicho de otro modo: la formación de un atleta de élite demanda acciones a mediano y largo plazo.

"La primera tarea para nuestro país sería fomentar un mayor número de finalistas en los campeonatos, de ahí seguramente saldrán los medallistas olímpicos —declara René Vargas, autor del Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo, editado por la UNAM—. Los resultados no están a la altura del potencial de nuestro país. México debería de ser, al menos, el líder latinoamericano en el medallero olímpico."

Posición que hoy ocupa Cuba —dicho sea de paso, un país con un destacado sistema de investigación científica— mientras que México se ubica en el cuarto sitio entre los campeones de nuestro continente. Veremos si la historia cambia durante la máxima fiesta deportiva de Londres 2012.

Texto: Claudia Juárez  
Diseño: Adolfo González

Escribenos a [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx)  
o llámanos en el D.F. al 5622-7303

Director General: Dr. José Franco, Coordinador de Medios: Ángel Figueroa,  
Edición: Juan Tonda, Asistente: Mariana Fuentes, Investigación: Xavier Criou,  
Soporte Web: Aram Pichardo © 2012 DGDC - UNAM



0 1 0	1 0 1	0 1 3	2 3 1	0 0 2	0 1 0	0 0 1	1 2 3	0 3 1	2 0 1
<b>1972</b>	<b>1976</b>	<b>1980</b>	<b>1984</b>	<b>1988</b>	<b>1992</b>	<b>1996</b>	<b>2000</b>	<b>2004</b>	<b>2008</b>
MUNICH	MONTREAL	MOSCÚ	LOS ÁNGELES	SEÚL	BARCELONA	ATLANTA	SIDNEY	ATENAS	BEIJING
									