

El “CrossFit” y el Atletión como pruebas para el atleta completo

Luis Fernando Aragón V., Ph.D., FACSM

En el mundo del *fitness*, esto es, todo lo que tiene que ver con los gimnasios y el acondicionamiento físico, surgen periódicamente distintas tendencias que se ponen de moda y arrastran enormes cantidades de aficionados. Una de las más populares a inicios del siglo XXI es el *CrossFit*, una combinación de pruebas de distintas categorías la cual no solamente se utiliza como método de entrenamiento, sino que también ha llegado a ser una disciplina deportiva que atrae competidores de docenas de países de todo el mundo.

Curiosamente, hace 25 años ya se había publicado en la Universidad de Costa Rica una descripción de esta actividad. Se coloca en este repositorio Kérwá una copia electrónica de dicha publicación, para facilitar el acceso a todas las personas interesadas. La versión original se publicó en la Revista Educación, Volumen 11, Número 2 del año 1987.



Este obra está bajo una

[licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 3.0 Costa Rica.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/cr/)

ALEATLON: LA PRUEBA DEL ATLETA COMPLETO

Luis Fdo. Aragón V.

En este artículo se hace una reflexión acerca de las competencias deportivas que se realizan hoy en día, y cómo éstas se diseñan para especialistas. Se plantea la necesidad y el atractivo de hacer un tipo de pruebas que determinen a los mejores "atletas generales", y se sugiere un modelo teórico para este tipo de pruebas. Finalmente, se describe un primer intento de llevar esto a la práctica: las pruebas, el reglamento y los resultados, con el propósito de que sirva como referencia en la organización de pruebas semejantes.

1. FUNDAMENTO TEORICO

El nombre de la prueba Aleatlón proviene del latín "alea": suerte; y del vocablo griego "athlon": lucha o certamen. Consiste en una serie de pruebas escogidas al azar que componen la prueba total, la cual tiene como objetivo escoger al atleta "naturalmente" más completo.

El aleatlón involucra un fuerte elemento competitivo, pero puede adaptarse según las necesidades, ya sea para darle carácter recreativo o de competencia formal. Las actividades que lo componen son variadas e interesantes, ideales para el disfrute tanto de los participantes como de los espectadores.

a) Aptitud:

¿Qué quiere decir eso de "atleta naturalmente más completo"? Una pista para la respuesta está en la definición de aptitud física. Hoy en día se tiene en mucho mayor estima, por parte de la mayoría de la gente, el poseer una aptitud física aceptable que ser un atleta de renombre. La razón está en que lo primero tiene un efecto marcado sobre la calidad de vida (en términos de salud) que se puede vivir. Se entiende por buena aptitud física el conjunto de cualidades que le permiten a la persona desempeñar sus actividades cotidianas con el mínimo esfuerzo, logrando una recuperación total después de cada actividad, y que además le pro-

veen una reserva de energía para enfrentar situaciones de emergencia (Foss, 1983). Normalmente, la persona común y corriente no puede entrenarse específicamente para un deporte porque ni le interesa ni tiene el tiempo suficiente para hacerlo y, aún si lo hiciera, el estar muy bien entrenado para un determinado deporte no necesariamente indica que va a poder enfrentar todo tipo de situaciones fuera de ese contexto de especialización. El ser físicamente apto tiene que ver, por lo tanto, con cualidades muy generales que le permiten al sujeto enfrentarse a una amplia variedad de exigencias.

Para su estudio, la aptitud física ha sido dividida en cinco áreas: resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular estática y dinámica, resistencia muscular estática y dinámica y composición corporal. Aunque se han desarrollado pruebas específicas que proveen índices bastante claros sobre cada uno de estos aspectos, su utilización para escoger al "atleta naturalmente más completo", en un contexto de competencia, estaría limitada por el hecho de ser pruebas de laboratorio bastante monótonas, en las cuales falta el elemento de "situaciones de la vida real".

b) Pruebas atléticas:

Por otro lado, en el deporte de alto rendimiento, se habla en términos de la especialización deportiva absoluta. El atleta actual se entrena varias horas diarias, con equipo fruto de la más alta tecnología y personal altamente calificado, para refinar lo mejor posible su especialidad: la época en la que un atleta de una especialidad podía llegar, competir en otra, y ganar, pasó a la historia.

De todos los atletas especializados, ¿quién es entonces el atleta completo? Si se le aplica el concepto de aptitud física, ¿quién puede enfrentarse mejor a las pruebas fuera de su especialidad?

El atletismo alega que la prueba del decatión escoge al atleta más completo de los juegos olímpicos, cada cuatro años (Sintes, 1978). Sin embargo, hoy en día los especialistas de esta disciplina se

preparan concretamente para cada una de las diez pruebas. El resultado es que el ganador no sólo es el que tiene más capacidad natural, sino aquél que dispuso de una mayor cantidad de tiempo para poder prepararse en todos los campos. El decatón, por lo tanto, no prueba a los atletas fuera de su especialidad.

También se ha inventado recientemente el triatlón, como una prueba de resistencia para decidir quién es más completo: el ciclista, el nadador o el corredor (Holly et al, 1986). Pero el mismo problema ocurre: ya no existen ciclistas, nadadores ni corredores, sino "triatletas" que se preparan específicamente para las tres pruebas. Los ganadores son aquellos que no sólo tienen una capacidad natural y un entrenamiento general más completo, sino que disponen del tiempo (y del dinero) para entrenar unas 7 u 8 horas diarias, abarcando las tres disciplinas. Entonces, el triatlón tampoco prueba a los atletas fuera de su especialidad.

c) La prueba del atleta completo:

Tomando en cuenta todo lo anterior, para probar al verdadero atleta completo habría que buscar una forma en la que éste no tenga posibilidad de entrenarse ESPECIFICAMENTE para la competencia. Se pondrían a prueba su condición general y su capacidad de responder a las condiciones específicas impuestas, enfrentándolo a pruebas para las que no se ha preparado especialmente. Una de las formas de lograr esto sería hacer una adaptación de muchas de las pruebas ya conocidas de los diferentes juegos y deportes, involucrando elementos que imposibilitaran la aplicación de la técnica normal. Si además de esto, las pruebas para la competencia en sí fueran escogidas en forma aleatoria y secreta, los participantes no podrían practicar ni prepararse de antemano, y se presentarían a competir "con lo que tienen".

2. DESCRIPCION

El aleatlón pretende cumplir con estos requisitos. En un primer intento, se definió una lista de competencias de las cuales se escogieron, con poca anticipación y en forma secreta, las pruebas en que competirían todos los atletas. Estas se les explicaron en el mismo día del certamen. En vista de que, por definición, el factor suerte debía decidir cuáles pruebas serían incluidas, fue necesario asegurarse de que realmente se pusieran a prueba una variedad de aspectos de capacidad física. Tomando

en cuenta los conceptos actualmente aceptados de aptitud física y aptitud motriz, se organizaron las pruebas por categorías, tratando de abarcar todos los componentes de aptitud.

a) Reglamento

1. Con una o dos semanas de anticipación, se publicará la lista completa de las pruebas para selección, organizadas por categorías.
2. La escogencia de las pruebas se hará al azar.
3. Se escogerá, para el día del certamen, una prueba por cada categoría. Las pruebas serán divulgadas el día de la competencia.
4. El puntaje de cada prueba se dará por posición, de la siguiente manera:
 - a) Al primer lugar, 10 puntos.
 - b) Al segundo lugar, 9 puntos.
 - c) Al tercer lugar, 8 puntos.

Y así sucesivamente hasta

- d) Al décimo lugar, 1 punto.
 - e) Del undécimo lugar en adelante, 0 puntos.
5. El resultado final será la sumatoria de los puntos obtenidos en cada prueba. El atleta que obtenga el puntaje más alto será el ganador, EL ATLETA COMPLETO.
 6. El atleta que no complete satisfactoriamente una prueba, quedará automáticamente descalificado de toda la competencia.
 7. En caso de empate, en una de las pruebas, se procederá de la siguiente manera: se sumarán los puntajes correspondientes a los lugares empatados; el total obtenido se dividirá entre el número de atletas empatados, y se asignará a todos y cada uno de ellos el puntaje obtenido.
 8. Cada aleatlón es distinto, en vista de que cada aleatlón estará compuesto por pruebas distintas. Por esta razón, no se puede hablar de récords: simplemente cada aleatlón tiene a su atleta ganador.

Además de este reglamento general del aleatlón, es necesario que el comité organizador defina el reglamento específico de cada prueba en particular.

b) Lista base de pruebas

A continuación se detalla la lista de pruebas de las cuales se deben escoger las que van a conformar

el al
se, a
cada

II.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

II.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

III.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

IV.

- 1.

el aleatlón. El banco de pruebas puede completarse, alterarse o cambiarse según las necesidades de cada grupo particular.

II. FUERZA, POTENCIA Y RESISTENCIA MUSCULAR.

1. Sostenerse con las manos de una barra fija, el mayor tiempo posible.
2. Lanzamiento de un objeto pesado.
3. Lanzamiento de plancha.
4. Sostenerse con una sola mano de una barra fija, el mayor tiempo posible.
5. Trasladar un tronco o una colchoneta grande de gimnasia de un punto a otro, en determinado tiempo.
6. Trepar la cuerda, con control de tiempo.
7. Empujar un auto, con control estricto de tiempo.
8. Trasladar objetos pesados de un lado a otro de la piscina, en la parte baja (corriendo), en un tiempo definido.

III. RESISTENCIA CARDIOVASCULAR (CAPACIDAD AEROBICA).

1. La grada de la UCR: subir y bajar, todos juntos, al ritmo del tambor.
2. Caminar cinco kilómetros, cargando una bandeja con agua, con control de tiempo.
3. Dar cinco vueltas, nadando, alrededor de la piscina olímpica, con zapatos tenis.
4. Nadar 400 mts. con estilo perrito.

IV. PRECISION.

1. Tiro al blanco: tarro en un tronco con piedras, Cinco intentos.
2. Tiro al marco, de un lado a otro de la cancha, con el pie.
3. Lanzamiento de tiros libres, en un tiempo determinado.
4. Tiros libres de baloncesto de gigantes: anotar tres en el mínimo # de intentos.
5. Voleo sobre la cabeza.
6. Bolinchas.

V. EQUILIBRIO Y COORDINACION.

1. Cruzar la viga de equilibrio a diferentes alturas con algo en la boca.

2. Trasladar bolas de ping pong en una bandeja utilizando una patineta como medio de locomoción.
3. Carrera sobre zancos.
4. Sostener una varilla con un dedo y hacer recorrido.
5. La escalera chúcaro.
6. Malabarismo con bolas.
7. Llevar objetos con la boca (huevo-cuchara); con las manos (cargar algo), con los pies (conducir).
8. Mantener el equilibrio sobre una bicicleta estática el máximo tiempo posible.
9. Mantenerse parado de manos el mayor tiempo posible.
10. Dribbling de fútbol con 10 banderolas (tiempo controlado).
11. Caminata infernal: equilibrio sobre un cable a poca altura del suelo (cruzar la máxima distancia).

VI. VELOCIDAD Y AGILIDAD.

1. 200 metros inclinados, de espaldas.
2. Carrera de obstáculos (correr, brincar, pasar por debajo).
3. 400 metros planos.
4. 200 metros empujando una llanta.
5. Tocar líneas de la cancha de baloncesto (parrillas), jalando monedas y echándolas en un carrito.
6. Carreras de sacos.
7. Carrera de velocidad en barro.
8. Trasladar bolas.
9. Trasladar agua.
10. Saltar los cuadros con números de mayor a menor.

VII. ASTUCIA Y MAÑA.

1. Cacería de gallina con medias en las manos.
2. Destapar una figura y buscarla en una serie de incógnitas que están en el suelo.
3. Subir y bajar de un árbol, con estricto control del tiempo.
4. Recoger la mayor cantidad de basura.
5. Deshacer un grupo de nudos.
6. Enhebrando la aguja.
7. Cacería de mariposas.

VIII. LA EXPERIENCIA: RESULTADOS.

El 2 de diciembre de 1986 se llevó a cabo el I Aleatlón, durante un día recreativo para el De-

partamento de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Con la participación de 16 atletas (10 hombres y 6 mujeres), las pruebas escogidas al azar fueron:

1. LA GRADA DE EDUFI:

Cual esclavos de una galera romana, los competidores debían subir y bajar una grada de la cancha de fútbol de la Universidad de Costa Rica, manteniendo el ritmo dictado por un corpulento director, quien golpeaba el tambor a ritmo constante. La cadencia se aumentó cada dos minutos, y el atleta que era incapaz de mantener el ritmo quedaba descalificado. El tiempo transcurrido desde el inicio de la prueba hasta la descalificación se registró para efectos de puntuación (ver tabla 1).

2. LANZAMIENTO DE PLANCHA:

En un círculo del tamaño reglamentario para lanzamiento de bala, los atletas debían lanzar una plancha de hierro antigua lo más lejos posible. La plancha debía caer dentro del ángulo reglamentario de lanzamiento de bala. La técnica de lanzamiento era totalmente libre, siempre y cuando la plancha fuera sujeta por la agarradera. Las marcas se registraron en metros y centímetros, también de acuerdo con el reglamento de lanzamiento de bala; tanto las marcas como las posiciones y puntajes de los atletas pueden verse en la tabla # 2.

3. EL HUEVO EN EL ARBOL:

Se colocó una canasta llena de huevos a unos 15 metros de altura del suelo, entre las ramas de un árbol sólido. Cada competidor debía desplazarse desde cierta distancia hasta el árbol, trepar, tomar un huevo, descender por el árbol y entregar el huevo intacto al juez, en el mínimo tiempo posible. Al competidor que rompiera el huevo se le multó con 30 segundos (ver tabla 3).

4. CARRERA DE OBSTACULOS:

Aprovechando las características del terreno, se definió un recorrido en el cual los atletas debían correr subiendo una colina, saltar un tronco, pasar por debajo de una cuerda a 40 cms del suelo, sortear unos obstáculos corriendo en zig-zag, pasar entre las ramas de un árbol, subir un montículo, doblar y correr en línea recta hasta pasar por una

meta de 50 cms. de ancho, para una distancia total de 200 metros. El tiempo cronometrado y los puntajes respectivos se pueden apreciar en la tabla 4.

5. TIRO A LA BOTELLA:

Se colocó un grupo de botellas vacías esparcidas sobre un tronco. Los participantes escogieron cinco piedras y trataron de derribar el máximo número de botellas desde 5 metros de distancia. Se concedió un punto por cada botella atinada (ver tabla 5).

6. LA CUERDA FLOJA:

Para que los atletas demostraran que son personas equilibradas, se ató un cable entre dos árboles, relativamente tenso, a una altura de 40 cms sobre un charco con barro. Se colocaron marcas cada 80 cms, de manera que cuando el atleta cruzaba una marca con ambos pies, obtenía dos puntos. Además, se colocó un mecate atado en sólo un extremo a uno de los árboles, para la ayuda de los participantes. El máximo de puntos posibles era de diez; los resultados pueden verse en la tabla # 6.

Por último, la tabla # 7 muestra los resultados finales de este I Aleatlón. Los puntajes y resultados se hicieron por aparte para hombres y para mujeres.

4. DISCUSION Y RECOMENDACIONES:

La experiencia podría calificarse de muy interesante, y hay varios aspectos que vale la pena analizar.

En primer lugar, al compararse los resultados del mismo atleta en distintas pruebas, se puede apreciar cómo su rendimiento varió notablemente. Véase, por ejemplo, el caso de JA, el ganador: sólo obtuvo un primer lugar (lanzamiento de plancha); en la grada obtuvo un vergonzoso sexto lugar. Este detalle refuerza la idea del aleatlón de que es el atleta "general" más completo quien lo gana, y no alguien que se destaca en algunos eventos (como WM, quien obtuvo tres segundos lugares y un primero, pero quedó en tercer lugar de la clasificación final).

En segundo lugar, debe notarse cómo lo que realmente importa es la posición con respecto a los demás competidores, y no el récord de cada prueba. En la tabla #1 puede verse, por ejemplo, que la diferencia entre el primero y segundo luga-

I Aleatlón Edufi: resultados

I Evento: "La grada de EDUFI"				II Evento: Lanzamiento de Plancha			
Atleta	Récord	Posición	Puntaje	Atleta	Récord	Posición	Puntaje
HOMBRES				HOMBRES			
JM	17:50	1	10	JM	21:70	7	6
JR	14:04	4	7	JR	25:35	5	4
MC	13:13	5	6	MC	18:55	10	1
JA	11:10	6	5	JA	34:00	1	10
WM	8:13	8	3	WM	33:15	2	9
OV	7:48	9	2	OV	21:85	6	5
AR	10:17	7	4	AR	21:60	8	3
CR	14:53	3	8	CR	30:20	3	8
RR	17:49	2	9	RR	21:25	9	2
AS	6:40	10	1	AS	25:60	4	7
MUJERES				MUJERES			
EC	4:27	5	6	EC	3f.	6	5
AB	5:26	4	7	AB	19:20	2	9
GD	8:37	1	10	GD	20:00	1	10
GP	8:36	2	9	GP	16:50	3	8
SC	7:59	3	8	SC	11:05	5	6
MB	2:58	6	5	MB	11:20	4	7
III Evento: El huevo en el árbol				IV Evento: Carrera de obstáculos			
HOMBRES				HOMBRES			
JM	1:02:66	7	4	JM	0:52	5	6
JR	58:71	6	5	JR	0:53	6	5
MC	1:07:12	8	3	MC	0:49	4	7
JA	51:94	3	8	JA	0:46	2	9
WM	50:60	2	9	WM	0:54	7	4
OV	1:33:06	10	1	OV	1:16	10	1
AR	1:22:82	9	2	AR	1:01	8	3
CR	45:27	1	10	CR	0:48	3	8
RR	57:69	5	6	RR	0:44	1	10
AS	54:32	4	7	AS	1:03	9	2
MUJERES				MUJERES			
EC	1:19:59	4	7	EC	1:14	5	6
AB	1:26:92	5	6	AB	1:03	4	7
GD	53:58	2	9	GD	0:57	2	9
GP	49:36	1	10	GP	0:56	1	10
SC	1:18:83	3	8	SC	0:59	3	8
MB	3:15:00	6	5	MB	1:28	6	5
V Evento: tiro a la botella				VI Evento: La cuerda floja			
HOMBRES				HOMBRES			
JM	0	4	4	JM	4pts	7	3.5
JR	0	4	4	JR	8pts	3	8
MC	1	1	9	MC	2pts	9	1.5
JA	0	4	4	JA	10pts	1	9.5
WM	1	1	9	WM	10pts	1	9.5
OV	1	1	9	OV	2pts	9	1.5
AR	0	4	4	AR	6pts	4	6
CR	0	4	4	CR	6pts	4	6
RR	0	4	4	RR	6pts	4	6
AS	0	4	4	AS	4pts	7	3.5
MUJERES				MUJERES			
EC	1	1	10	EC	2pts	3	7.5
AB	0	2	7.5	AB	4pts	2	9
GD	0	2	7.5	GD	0pts	5	6
GP	0	2	7.5	GP	2pts	3	7.5
SC	—	—	—	SC	—	—	—
MB	0	2	7.5	MB	6pts	1	10

I Aleatlón Edufi: Resultados Finales

Atleta	Grada de Edufi	Lanzamiento de plancha	El huevo en el árbol	Carrera de obstáculos	Tiro a la botella	La cuerda floja	Total	Posición
HOMBRES								
JM	10	6	4	6	4	3.5	33.5	5
JR	7	4	5	5	4	8	33	6
MC	6	1	3	7	9	1.5	28.5	7
JA	5	10	8	9	4	9.5	45.5	1
WM	3	9	9	4	9	9.5	43.5	3
OV	2	5	1	1	9	1.5	19.5	10
AR	4	3	2	3	4	6	22	9
CR	8	8	10	8	4	6	44	2
RR	9	2	6	10	4	6	37	4
AS	1	7	7	2	4	3.5	24.5	8
MUJERES								
EC	6	5	7	6	10	7.5	41.5	
AB	7	9	6	7	7.5	9	45.5	
GD	10	10	9	9	7.5	6	51.5	
GP	9	8	10	10	7.5	7.5	52	
SC	8	6	8	8	—	—	*	
MB	5	7	5	5	7.5	10	39.5	

* Se retiró de las últimas dos pruebas.

res es de solamente un segundo, mientras que entre el segundo y el tercero es de casi tres minutos; sin embargo, hay exactamente un punto de diferencia entre todos ellos.

Finalmente, es fácil notar que la prueba #5, un ejercicio de precisión, no resultó bien, pues la variabilidad de récords y puntajes fue mínima. Por esa razón, es importante asegurarse de que todas y cada una de las pruebas en la lista base hayan sido puestas en práctica y hayan demostrado un buen nivel de discriminación.

Tal y como se mencionó anteriormente, este aleatlón en particular fue de carácter recreativo; se pueden hacer las adaptaciones del caso en la lista base de pruebas para darle un carácter más serio, aún para atletas de alto rendimiento.

REFERENCIAS

- Foss, M.E.: "Apuntes de acondicionamiento físico". Edición mimeografiada. Universidad de Michigan, 1983.
- Holly, R.G.; Barnard, R.J.; Rosenthal, M.; Applegate, E.; Pritikin, N: "Triathlete characterization and response to prolonged strenuous competition" *Medicine Science in Sports & Exercise*. 18(1):123-127, 1986.
- Sintes, F.: *Iniciación al atletismo*. Editorial Sintés, Barcelona, 1978.

RETR

La presen
toria es evi
Casa de Ens
días. Sin em
lismo alcanz
do las nuev
los principi
ron a llegar
censes que
que llegaron

En la co
considerada
nacional acu
tran ciertas
sentatividad
de oportuna
igualdad an
lítico, econ
cuencia de
sé María C
paran altos
darle al pa
obstante, su
ta de cont
política de
ciencia naci
vedades ins

Posterior
pasado, un
bién liberal
bor más ar
en esta etap
avocó a la