

# Reflexiones de un campeón

ENRIQUE CUENCA-ROMERO JIMÉNEZ  
Capitán de Aviación

**E**SCUCHAR el himno nacional a la vez que ves izarse la bandera de España desde lo alto del podium en un país extranjero, es uno de los momentos más emocionantes de la vida y que en los breves, pero intensos minutos que duran, hacen que pasen por la mente, tu vida deportiva desde los duros comienzos hasta ese preciso momento de gloria.

Con este artículo, pretendo mostraros cómo se desarrolló mi vida deportiva, desde los comienzos hasta conseguir el primer puesto individual en el último Campeonato del Mundo de Pentathlon Aeronáutico celebrado en Suecia así como una breve explicación y comentarios de las distintas pruebas.

La base de todo deportista se fundamenta principalmente en dos factores: cualidades físicas y cualidades psíquicas.

Todos nacemos con unas cualidades que dependiendo cuándo, cómo y dónde se desarrollen dan un resultado distinto.

*Cuándo* es un punto en el que intervienen muchos factores, pero siempre debe ser en una cantidad acorde con la edad y hasta los 12 años, siempre moderada. *Cómo*, conociendo e iniciándose en el mayor número de deportes. *Dónde* dependiendo del deporte y fase de entrenamiento, a nivel del mar o en altura.

En mi caso particular empecé desde muy pequeño, iniciándome en todas las especialidades del atletismo, desde el triple salto a el lanzamiento de disco; así como voley-ball y balonmano. Variando mis entrenamientos, por circunstancias de

mi residencia, desde el nivel del mar a los 3.500 pies de altura.

A los 10 años me decanté por el deporte más completo y que después del ajedrez y el mus menos lesiones produce, la natación y en el que dediqué, junto con el water-polo, 6 años de duros entrenamientos.

No disponer de piscina cubierta hacia que el invierno lo dedicara a la carrera y practicar baloncesto.

Considero muy importante conocer el porqué de los distintos entrenamientos y cómo se establecen los ciclos, dependiendo de las facultades de cada uno, por lo que estudié bastantes libros de entrenamientos, sobre todo encaminados a la carrera.

Cambiar mi residencia en varias ocasiones me hizo

conocer varios entrenadores y sacar lo bueno de cada uno, centrándose el último en lo que consideró era mi mejor distancia, el medio fondo. El atletismo lo compaginaba con los estudios para ingresar en la AGA, consiguiendo con el deporte ese desahogo y descarga de adrenalina que se acumula en el cuerpo cuando se está mucho tiempo sentado estudiando.

Participar en campeonatos regionales y escolares y no tener ninguna aspiración al deporte profesional, hizo que siempre diera preferencia a la salud y las lesiones se recuperaran con su debido tiempo; este factor lo considero muy importante para poder tener una vida deportiva sana y sobre todo duradera.

En la AGA fue donde tuve mi primer contacto



con el pentatlón aeronáutico. La esgrima fue el deporte más duro, pero también el más bonito de los que he practicado.

Disponer en la AGA de un maestro de armas es una facilidad que marca la diferencia entre los pentathlonianos que se iniciaron, una vez salieran de la AGA.

Considero que las escuelas deben ser centros modélicos en todos los aspectos; y desde el punto de vista deportivo disponer de los mejores entrenadores así como instalaciones deportivas del Ejército del Aire. La falta de una piscina cubierta en la AGA se refleja en los malos resultados en las competiciones nacionales e internacionales.

El Pentatlón Aeronáutico nació en la mitad del siglo XX bajo la necesidad de mantener a las tripulaciones de vuelo en buenas condiciones físicas y psíquicas.

Esto se conseguía conjugando estas dos condiciones:

Deportes físicos: natación, pista de aplicación.

Deportes psíquicos: Tiro, prueba con balón.

Deportes físico-psíquicos: Esgrima, orientación.

La orientación ayuda a las tripulaciones a conocer mejor la lectura de mapa así como desarrollar la capacidad espacial.

La esgrima nos enseña a estudiar al contrario, nunca despreciar las condiciones del oponente así como a no darse nunca por vencido. Tres de las reglas fundamentales a tener en cuenta en un combate de cazas.

El tiro, la necesidad de concentración constante y oportunidad de disparo en un tiempo corto.

La pista es una prueba de decisión y resistencia.

Habilidad con balón mantener buenos reflejos a la vez que precisión y relajación.

La natación la capacidad pulmonar.

La suma de estas características se relacionan directamente con el entrenamiento básico de toda tripulación aérea.

La competición se desarrolla a nivel nacional, una vez al año; cada unidad participa con un equipo de cuatro competidores de los cuales sólo puntúan tres para la clasificación por equipos.

La competición consta de dos partes bien diferenciadas con dos clasificaciones distintas.

#### 1.- Prueba aeronáutica

La prueba se realiza con un avión reactor, biplaza preferentemente. Los equipos de navegación que se relacionen con equipos basados en tierra, no se pueden usar. Se puntúa la navegación baja cota de precisión, el ataque simulado aire-suelo y hora de sobrevuelo.



#### 2.- Prueba deportiva

Consta de cinco pruebas a desarrollar en cinco días

- |             |                     |
|-------------|---------------------|
| 1 Día ..... | Mañana Tiro         |
|             | Tarde Natación      |
| 2 Día ..... | Esgrima             |
| 3 Día ..... | Esgrima             |
| 4 Día ..... | Habilidad con balón |
| 5 Día ..... | Evasión             |

El sistema de puntuaciones es por puntos PAIM, de tal forma que con unas tablas se saca la equivalencia de marcas a puntos.



no haya todavía una clasificación, mantiene a todos los deportistas al mismo nivel.

Conforme van nombrando a los participantes para ocupar sus puestos de tirador, las pulsaciones se "disparan"; a la voz de "primera serie de prueba" el tirador se acerca a su arma y el pulso tiembla tanto que es difícil meter los cartuchos. La experiencia en competiciones se nota; hay que mantener la concentración durante los veinte disparos porque un sólo error se paga.

## NATACION

**C**IEN metros libres en piscina de 25 ó 50 metros, con la particularidad de salir de la piscina a los 50 metros, recorrer 5 metros, volver a tirarse y nadar los últimos 50 metros en la calle más cercana, pasando dos veces por debajo de un obstáculo de 4 metros de largo que está a nivel del agua.

La diferencia de la marca en entrenamiento y competición es pequeña. La ventaja del pentatlóniano con respecto al nadador está en la técnica de paso de tabla. Es una prueba de esfuerzo donde la capacidad pulmonar se pone a prueba en el paso del obstáculo.

## ESGRIMA

**C**OMBATE a tres tocados. Todos contra todos. Prueba de resistencia física y psicológica. La esgrima es un deporte que exige muchos años de entrenamiento y experiencia de competición. Dura unas 16 horas en las que se combate y se descansa constantemente, es importante mantenerse caliente todo el tiempo. "La pájara" es uno de sus peores enemigos y suele llegar cuando tiras contra competidores con un nivel de esgrima, en teoría, inferior; quiero recalcar que en esta prueba cualquiera puede perder un combate, siendo el tirador, que con un nivel similar de esgrima, mantenga mejor la tensión y sepa superar "la pájara", el que gane la prueba.

## HABILIDAD CON BALON

**P**RUEBA que se realiza en una cancha de baloncesto y que se divide en cuatro partes, que se realizan todas seguidas y en un margen de 10 minutos: habilidad, velocidad, coordinación y relajación.

El cansancio de la esgrima se nota. El hombro y las piernas arrastran el cansancio de la prueba de



Voy a definir cada una de las pruebas y daros las características prácticas que a lo largo de los 10 años de competición he ido aprendiendo.

## TIRO

**C**INCO disparos de prueba mas cuatro tandas de cinco disparos de competición a duelo. Tiempo de exposición del blanco tres segundos con siete segundos de blanco vuelto.

Es una prueba totalmente psicológica y de concentración. El hecho de ser la primera prueba y que

esgrima. El silencio en el polideportivo, un solo competidor y muchos ojos observándole, hacen que los nervios traicionen en más de una ocasión. No hay que ser un jugador de baloncesto ni medir 2 metros para ganar esta prueba, se trata de habilidad individual con el balón. Estar tenso y poco concentrado puede hacer que pases a una puntuación muy inferior a la realizada en entrenamientos.

## EVASION

**C**ONSTA de dos partes: pista de aplicación, y orientación.

### 1. Pista de aplicación

Recorrido máximo de 400 metros con la mayor parte de los obstáculos de la pista. Salida individual.

Los obstáculos con mayor índice de lesiones no están presentes. Hay que dosificar muy bien las fuerzas para no quedarse atrancado en el paso de un obstáculo. El conocer la pista, tener buena técnica de paso de obstáculo y cualidades de medio fondista son los tres secretos de esta prueba.

### 2. Orientación

Recorrido de unos 5 kilómetros con cinco puntos de control. Se dispone de 4 minutos para estudiar el mapa y elegir las rutas más apropiadas.

Las diferencias entre competidores se saben antes de salir. Perderse en una orientación no está descartado para ninguno de los competidores. La relación cansancio/concentración debe ser la que marque el ritmo de la carrera.

## EL EQUIPO

**L**A competición por equipos, la suma de los tres mejores clasificados, tiene una importancia mayor que la clasificación individual. Conseguir un equipo homogéneo es difícil y es aquí donde la ayuda y el ánimo se necesitan.

La prueba de esgrima, fundamental para el resultado final, es donde se ve reflejada más palpablemente la labor del equipo y es donde el equipo español demuestra estar más unido que los demás.

## CLAVES PARA EL EXITO

**N**O ir a ganar las pruebas de tiro, baloncesto y orientación. Es mejor asegurar los puntos que arriesgar.

Mantener las ilusiones hasta la última prueba. Es normal que los competidores se desanimen al "pinchar" en los primeros días.

Nunca tirar la toalla si vemos que la prueba no va muy bien. Al terminar la competición nos arrepentiremos por ese combate de esgrima, esa canasta de baloncesto o ese último sprint para terminar la orientación.

## CONCLUSIONES

**I**NICIACION en el deporte desde el primer curso de la escuela, facilitando la participación de los alumnos en los campeonatos, incluso con dos equipos.

El deporte en equipo facilita el trabajo en equipo.

El apoyo en el deporte del mando superior inmediato hacia el militar profesional, siempre teniendo como prioridad el trabajo que desempeñamos dentro de el Ejército del Aire es fundamental.

La falta de instalaciones deportivas conde-

na la práctica de algunos deportes específicos como son el tiro y la natación.

El balance final del deportista es positivo; mejora su salud, estado de ánimo y por lo tanto su rendimiento.

Conforme pasen los años iré bajando puestos en el ranking, pero seguiré participando porque hay un lema que al principio oyes, más tarde repites y con los años acabas por entender "lo importante es participar". ■

