

# TEORIA DEL ENTRENAMIENTO 76°

## LA EVOLUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO”

**\*\* PERCY CERUTTY (Australia)**

Nacido en 1.895 en un suburbio de clase obrera en Prahran (Melbourne), Percy Cerutti fue un tipo débil, enfermizo y desvalido que superó la falta de oportunidades y la desventaja de un físico frágil para terminar siendo mejor que la media de los deportistas. Perfeccionista, exigidor de un compromiso total, Cerutti se convirtió en uno de los entrenadores más directos y dinámicos de su época. El método de entrenamiento y la forma de correr reflejaban su filosofía vital: no era suficiente ganar; había que ganar bien, con dinamismo y agresividad. Más que otra cosa, Cerutti exigía a los deportistas carácter y fuerza. Creía que sólo los autodisciplinados podían pedir respeto.

Con 44 años, en una baja laboral de seis meses, tuvo tiempo para leer y pensar. Durante sus largos paseos a orillas del río Yarra desarrolló un nuevo enfoque vital, un enfoque que él creía que le mataría ó le curaría. Dirigido por una voluntad de hierro y una actitud inquebrantable, inició un programa de rehabilitación corriendo por dunas de arena y más tarde levantando pesos. Se puso tan en forma que decidió comenzar su carrera deportiva y se convirtió en uno de los mejores corredores de fondo de Australia. Con 55 años recorrió una distancia de 162 km. en menos de 24 horas y estableció récords en otras distancias. Pero lo más importante es que reconocía haber descubierto métodos de preparación física que podían ayudar a los deportistas a alcanzar nuevos niveles de rendimiento.

Los métodos de entrenamiento de Cerutti se consideraron brutales. Incluían frecuentes visitas los fines de semana a campos de entrenamiento. Allí, Cerutti y sus deportistas sólo comían alimentos crudos y naturales, y seguían la vida espartana que él había adoptado. En los campos se incluían sesiones agotadoras con intervalos por empinadas dunas de arena, farlek por la playa, largas carreras y un extenso entrenamiento con pesas. Una de sus enseñanzas era que la parte superior del cuerpo era tan importante para correr como la inferior. En particular, pasaba muchas horas trabajando las técnicas básicas de correr y levantar pesas.

El énfasis puesto en la obtención de velocidad a través de la potencia y la fuerza fue una contribución sin parangón al concepto moderno del entrenamiento.

El primer protegido de Cerutti fue John Landy, que batió el récord de Roger Bannister en la milla establecido en 1.954 (3.57"9). Pero su pupilo más famoso fue Herb Elliot, plusmarquista mundial (3.54"5) y campeón olímpico en 1.500 m.l. (3.35"6) que se retiró imbatido con 22 años después de 36 carreras de la milla y nueve carreras de 1.500 metros. Elliot, como deportista, personificó todo por lo que luchaba el entrenador Cerutti. No sólo ganaba las carreras, sino que ¡acababa con toda oposición durante dicho proceso!

### **Frase célebre de Cerutti:**

“Nunca reprimas tus emociones. Pon todo tu ser en lo que hagas. Sólo entonces hallarás al gran campeón”.