

Con argumentos de salud, calidad de vida y el mejor estado de ánimo posible, entre los indicios de mayor excelencia

LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU BIENESTAR EN LA NATURALEZA FUERTE DE LA PALOMA MENSAJERA

Dentro de ese ámbito que gira en torno a lo que se denomina la condición física en la paloma mensajera, y que todo buen colombófilo aspira y lucha para alcanzarlo con su equipo de competición de manera razonable, deducimos que se engloba en todo aquello que se refiere a la capacidad para permitir realizar actividades físicas programadas, con el mínimo de fatiga y por supuesto desprovisto de riesgos innecesarios que puedan hacer aparecer cualquier tipo de incidencia o lesión que merme la actuación deportiva.



La resistencia cardiovascular cuya capacidad del corazón y los pulmones garantiza el suministro de oxígeno durante los esfuerzos deportivos de las campañas de vuelo, la capacidad de sobreponerse a cualquier resistencia en los trayectos, la flexibilidad de movimiento que permiten sus adaptadas articulaciones y consecuente con ello, de poder hacer los recorridos en el menor tiempo posible, son algunos de los aspectos vinculados a la buena condición física de la que gozan nuestros atletas del espacio bien preparados.

Y es en ese espacio de la condición física deseada, donde aspectos como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad, la coordinación de movimientos, la agilidad, el equilibrio y la potencia, entre otros, pone al servicio de la capacidad de orientación, lo mejor a través de un entrenamiento regular razonado, una dieta adecuada a cada actuación y el preciso descanso e higiénico baño de relajación que aportan, en su conjunto, argumentos más que sobrados para alcanzar claros objetivos.

Todo ello con el apoyo de un aparato respiratorio de gran eficacia, sustentado en un sistema de pulmones muy bien desarrollados y las estructuras respiratorias especiales que ofrecen los sacos aéreos.



La nutrición idónea para cada función de la que disponemos hoy en día y una práctica sistemática de ejercicios convenientemente contrastados contribuyen y favorecen en cierta medida, a la obtención de una óptima condición física, que abre espacios a una mayor eficacia en el marco del rendimiento deportivo que se persigue en cada temporada.

La cualidad de vuelo y su peso adecuado a los desplazamientos, para lograr vencer la resistencia en el recorrido durante el tiempo estimado de competición, la necesaria flexibilidad de sus alas, la excelencia para realizar adecuadamente los movimientos, y la sincronización de los mismos en el menor tiempo posible, así como la capacidad de cambiar de dirección o rectificar el vuelo según las condiciones del momento, manteniendo con firmeza el equilibrio necesario y la posibilidad de seguir generando la fuerza necesaria para cubrir cualquier trayecto, marcan en su conjunto un estilo de vida deportiva que la paloma mensajera debe alcanzar y mantener durante el tiempo estimado para ello, con

la ayuda del colombófilo responsable provisto de una buena preparación técnica que conoce el techo de sus limitaciones deportivas.

EL SISTEMA MUSCULAR, EL ESFUERZO Y EL EJERCICIO ESPECIALIZADO

Todo ejercicio físico viene avalado por un impecable desarrollo del sistema muscular y sobre todo por aquellos que participan más activamente en la realización de lo que se refiere y concierne al esfuerzo. El entrenamiento de la paloma mensajera tendente a alcanzar la mejor condición física posible, como garantía de un buen trabajo deportivo, se sustenta en una serie de esfuerzos repetidos con la necesaria pauta y frecuencia determinada, que hacen posible el engrandecimiento del sistema muscular y en consecuencia la de aquellos músculos que participan en la realización de tales esfuerzos, y tienden a adaptarse al ejercicio especializado al que se le somete mediante el entrenamiento.



La carga que produce el ejercicio continuado para cada perfil de paloma mensajera, nunca debe superar sus capacidades específicas, el bajo rendimiento y cualquier otro tipo de alteración se evita estudiando previamente las cualidades reales de cada ejemplar que forme nuestro equipo de vuelo y las especialidades y especificidades a las que se destina según su naturaleza y condición individual.

El conocimiento que se desprende de este proceso bien elaborado, permite al preparador colombófilo agrupar al conjunto de su equipo de vuelo, dentro del estudio biológico del mismo, a ver a través de indicios clarificadores, las diferencias de las aptitudes que muestran los ejemplares de su familia alada para elegirlos como los más aptos dentro del determinado plan de vuelo anual, en

orden a las pruebas de velocidad, medio fondo, fondo y gran fondo. Descubrir tales características va en consonancia a la larga, con los mejores resultados posibles.

Dentro del razonamiento del entrenamiento especializado, del empleo metódico del ejercicio, debe tenerse presente y de manera muy clara el límite recomendado para el fortalecimiento y desarrollo de los músculos vinculados al vuelo sostenido, evitando la entrada en escena de la fatiga, su aparición, si se diera el caso, malograría el resultado de un buen trabajo.

BIENESTAR, CALIDAD DE VIDA Y ENTORNO ADECUADO

La satisfacción que proporciona el bienestar al conjunto de un palomar con clase, y bien dirigido, repercute de manera directa en aspectos importantes en el desenvolvimiento de un reconocido atleta del espacio como es su calidad de vida. La paloma mensajera necesita estar en ese ambiente que se desprende de un buen estado general de salud, con la administración y suministro de todo aquello necesario para alcanzarlo, dentro de un entorno adecuado donde orientación de las instalaciones, espacio, ventilación, y nivel de felicidad en sus aspectos generales proporcionan un equilibrio emocional imprescindible.



El descanso reparador es de gran importancia, el baño con sus sales minerales proporciona un favorecimiento positivo tanto en la piel como en el cambio de las plumas y su necesaria sedosidad, debiéndose aportar con proporcionalidad durante todo el año, contrarrestando de este modo el favorecer la instalación de cualquier clase de parásitos.

El bienestar es uno de los componentes esenciales de la calidad de vida, un estado positivo indispensable para llevar una vida deportiva fructífera y el

preparador especializado de un equipo de vuelo debe tener entre sus objetivos y en serias consideraciones, alcanzar el nivel que permita a la paloma mensajera de la que es responsable, instalarse en él por su condición de atleta y por derecho propio de su excepcional y aerodinámica naturaleza.

José Antonio Montesdeoca

