

PERIODISMO DEPORTIVO MARTIANO

La fuerza da salud

Por Víctor Joaquín Ortega

EN EL quehacer periodístico el Apóstol de nuestra independencia no se quedó atrás de su oratoria y poesía; para muchos fue el sendero más potente por lo que escribió en Patria, arma a la altura del Partido Revolucionario Cubano para motivar la Guerra Necesaria que estaba organizando; trinchera indispensable, en contenido y forma, para responder con éxito a la contienda de pensamiento que el enemigo efectuaba, una conflagración que se repite en la etapa actual con superior técnica y ciencia —maldad también— y de la que no quedamos fuera. Y no solo por aquella misión, las colaboraciones en periódicos de varios países fueron y son manantiales al mismo nivel de su vida.

Para JIT escojo varios fragmentos de mi ponencia “José Martí desde su periodismo deportivo”, presentada en los postgrados internacionales de la Cátedra de Periodismo Deportivo del Instituto de Periodismo José Martí.

El Héroe Nacional encontró tiempo y valoró penetrar en las contiendas atléticas. Comprendía su trascendencia e iba más allá de lo propio de ese ámbito. Lo tenía bien en alto y escribió en el número inicial de La Edad de Oro: «Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos». ¡Cuánto hay de ello en la cultura física y el deporte! ¿Dónde mejor que en dicho ambiente?

No se limitó a las lides de alta categoría: supo tratar la educación física y la recreación como se debe. Opinaba: «...la mente ha de ser bien nutrida, pero se ha de ver de dar, con el desarrollo del cuerpo, buena casa a la mente. Así como el bambú, más lleno de rumores que de frutos, crece en hojas inútiles que dan con él en tierra, así el hombre en quien no anda aparejado, con sólido pensar, sólido cuerpo. No se ha visto palacio bien seguro sobre cimientos de arena...» (La Nación, Buenos Aires, 14-8-1883).

Incluye a las damas en estas actividades cuando eran reducidas a instrumento de placer y procreación, situación aún no resuelta del todo en la mayoría de los países y en la mente de no pocos hombres encadenados a la incultura, distanciados de la dicha plena por sus conceptos y acciones. Martí las coloca en la alegría atlética en sus líneas de avanzada para la etapa, con andares lógicamente superados.

Decía en La América, en marzo de 1883: «Para nuestras mujeres pudorosas, a quienes simpáticas razones vedan la asistencia a los gimnasios públicos, y que necesitan, sin embargo, tan grandemente de estos ejercicios, el gimnasio doméstico es de inapreciable ventaja: sin exponerse a ojos extraños, y en su propia habitación, pueden ejercitarse diariamente en todos los movimientos saludables que aumentarán la fortaleza de sus músculos y la armonía y gracia de sus formas».

Señalaba cómo la tisis tendría enorme obstáculo en los ejercicios físicos, de convertirse en habituales «en nuestras niñas y nuestros jóvenes». Hoy, miles de practicantes procedentes de diversas naciones de-



muestran la calidad atlética, muy alejadas de Margarita Gautier. Al liberarse, nos liberan.

Condenó, y de qué manera, el boxeo consolidado entre fines del siglo XIX y principios del XX vía negocio, coincidente con la conversión del capitalismo premonopolista en imperialismo; de semejante compañía, qué podía esperarse. Mientras, sobraban loas sobre esta disciplina en su envilecimiento mayor, al hacerse por dinero, se iban por el lado sensacional de las contiendas del *jab* y del *upper cut*, abrazaban lo comercial y lo salvaje. Transcribo algo de lo que razonó en relación con la pelea entre Sullivan y Ryan por el cetro mundial de los pesos pesados: «Aquí los hombres se embisten como toros, apuestan a la fuerza de su testuz, se muerden y se desgarran en la pelea, y van cubiertos de sangre, despobladas las encías, magulladas las frentes, descarnados los nudos de las manos, bamboleando y cayendo, a recibir entre la turba que vocea y echa al aire los sombreros, y se abalanza a su torno, y les aclama, el saco de monedas que acaban de ganar en el combate.

«...Y lee el hijo, en el diario que trae a casa el padre, a qué ojo fue aquel golpe, y cuán bueno fue aquel otro que dio con el puño en la nariz del adversario, y con éste en tierra, y cómo se puede matar empujando gentilmente hacia atrás el rostro del enemigo, y dándole con la otra mano junto al cerebro, por el cuello. Y publican los periódicos los retratos de los peleadores, y sus banderas de combate, y diseño de los golpes...» (La Opinión Nacional, Caracas, 4-3-1882).

Estos reporteros usan palabras de novela para llegar a los lectores, dice. Brindan así potencia, desarrollo y magia a la prensa y no solo en la rama que cubren: aunque ¡cuánto veneno contienen y hacen digerir! Estimo lo planteado por él en La Opinión Nacional, el 22-3-1882: «Mas la palabra tiene alas, y vuela caprichosa, y se entra en mundos ignorados e imprevistos, y aquel que habla en nombre del pueblo, ha de poner rienda doble y freno fuerte a su palabra alada... Como la lla con hierro ardiente, ha de ser quemado en su cueva el talento que no sirva a la virtud».

Atinados pensamientos del Maestro en la sección La última página del primer número de su publicación consagrada a los niños americanos: «Antes todo se hacía con los puños: ahora, la fuerza está en el saber,

más que en los puñetazos; aunque es bueno aprender a defenderse, porque siempre hay gente bestial en el mundo, y porque la fuerza da salud, y porque se ha de estar pronto a pelear, para cuando un pueblo ladrón quiera venir a robarnos nuestro pueblo. Para eso es bueno ser fuerte de cuerpo; pero para lo demás de la vida, la fuerza está en el saber mucho...»

Añado: en una reunión, ante la ofensa de Zambrana en respuesta a una posición correcta del autor de Escenas norteamericanas, le espetó al futuro rajado (autonomista) no caber en los pantalones que llevaba y le fue arriba. La intervención de varios compañeros evitó la pelea. Por cierto, jamás se manifestó contra la disciplina del cuadrilátero cuando no estaba enlodada por la plata.

A favor del gimnasio y un determinado mecanismo, en La América, en marzo de 1883: «Para desenvolver los hombros, dar poder de impulsión al brazo y ponerse en actitud de defenderse de algún ataque brusco de puños ajenos, el aparato tiene un saco pequeño que se cuelga de la barra horizontal, y donde el puño cobra fuerzas dando golpe tras golpe. Como las muñecas necesitan desenvolverse, el aparato tiene un rodillo enlazado con las pesas, dedicado exclusivamente al desarrollo de las muñecas».

Lo que señala en un comentario con respecto a los caminantes del Madison Square Garden cabe para los demás shows mancebros de entonces y actuales en el ramo: «...y se arrastran por la pista revuelta como jacos de posta, sudorosos y fatigados, —y ruedan por tierra, hinchadas las rodillas y tobillos, o caen inertes como resortes rotos o masas apagadas— por unos cuantos dineros, a cuyo sonido, al rebotar sobre los mostradores de la entrada, aligeran y animan su marcha». La Opinión Nacional, Caracas, el 22-3-1882.

Y tiene para los deportes extremos. Aprecia que los seres humanos hallan goce en los riesgos: «Los hombres de todos los países, blancos o negros, japoneses o indios, necesitan hacer algo hermoso y atrevido, algo de peligro y movimiento, como esa danza del palo de los negros de Nueva Zelanda» (La Edad de Oro, Edición de apertura. Julio de 1889). Pero se opone cuando es manchado por los negocios. En nuestra época ni el olimpismo ha sido perdonado por las máculas.☐

LA COLUMNA DEL EXPERTO



Preparación física en deportes colectivos (I)

Por Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado

LOS ESTUDIOS sobre el talento deportivo pretenden identificar cuáles son los aspectos que determinan la excelencia en el deporte. Su detección temprana no asegura el éxito total, puesto que el desarrollo de los atletas es un proceso influido por una multitud de factores (Sáenz-López, Ibáñez, Giménez, Sierra & Sánchez, 2005; Sáenz-López, Feu & Ibáñez, 2006).

Frente a la opinión de la importancia genética, surgen otras que conceden especial relevancia al entrenamiento sistemático, al desarrollo de un programa formativo, a la correcta utilización de la competición, a la supervisión de los factores sociales, etc. (Singer & Janelle, 1999; Williams & Reilly, 2000; Baker, Horton, Robertson-Wilson & Wall, 2003).

Los deportes están agrupados según sus características. En el caso de los colectivos pertenecen a los llamados juegos deportivos, en que su móvil es un balón o pelota, de ahí que reciban el calificativo de deportes con regreso del balón, ya que todos ellos tienen esta peculiaridad.

Estas disciplinas llenan los graderíos en cualquiera de sus manifestaciones, léase balonmano, béisbol, voleibol, fútbol y rugby, atrayendo a miles de espectadores a la cancha y a muchos más mediante medios masivos como la radio y la televisión.

También resalta su complejidad para entrenar, ya que los especialistas deben situar al mismo tiempo la mejor predisposición para el rendimiento de un partido determinado.

Si esto es difícil, lo es mucho más la coordinación de la preparación técnica, táctica, física y competitiva de 12 o más jugadores en las distintas capacidades en que se apoyará, sin lugar a dudas, parte de ese rendimiento deseado y que pocos lo encuentran en el momento y lugar adecuados.

La mayoría de estos deportes tienen aspectos comunes: un ejemplo es la necesidad que manifiestan de utilizar los lanzamientos y saltos para realizar tanto una acción motriz como técnica o táctica. Se demuestra en béisbol, baloncesto, balonmano, bádminton, voleibol, tenis de campo y de mesa, en que la acción de atacar con un implemento (o no) se asemeja al movimiento de lanzar, siendo acompañado en ocasiones por un salto.

La saltabilidad tiene una influencia marcada en la mayoría de estas manifestaciones deportivas. En algunos casos es utilizada como parte de la preparación general y en otros como especial, permitiéndonos ganar en potencia en la musculatura de las piernas, de ahí su importancia para el desarrollo.

Por ello, este fundamento cada día es más utilizado en el mundo del alto rendimiento, con el método Pliométrico.

Con la ayuda de ejercicios pueden mejorarse la rapidez y fuerza, aspectos importantes para saltar lo más alto y largo posible. La Pliometría puede lograrlo porque los ejercicios del tren inferior crean gran cantidad de fuerza muy rápido.

A parte del fortalecimiento de los músculos, la Pliometría también logra capacitar a las neuronas, al convertirlas en “expertas” en la contracción. Cuando están capacitadas, solo basta una contracción fuerte y rápida para saltar tanto como sea posible. Además, las conexiones neuromusculares son más eficientes a través de la ejecución repetida de los ejercicios pliométricos. (Cometti G., 2002)

Hasta hace muy poco tiempo el entrenamiento estaba basado en el rendimiento del deportista, muchas veces guiado por patrones extraídos del atletismo. Incluso para las disciplinas colectivas, el entrenamiento solo consideraba situaciones de carácter basadas puramente en la mejora individual del jugador, y obviaba aspectos de gran importancia como la cooperación, la coordinación de las acciones técnicas, la toma de decisiones, la resolución de los problemas que se derivan del juego, etc.

A su vez, la interacción esencial entre los diferentes factores del entrenamiento —la preparación física, técnica y táctica— se consideraba una al margen de la otra.

Desde un tiempo a esta parte, afortunadamente, se han propuesto algunos modelos en que se desmarca el entrenamiento de los deportes individuales del de los colectivos. Así han aparecido diferentes tratados especializados en el entrenamiento específico de distintos deportes de equipo.

Lógicamente, aunque existen factores que diferencian un deporte de otro, resulta evidente que concurren aspectos comunes para todas las modalidades colectivas.☐