

Solo el amor engendra campeones



Por **Víctor Joaquín Ortega**

ESTAS líneas surgieron a partir de una conversación con un amigo de mis tiempos de judoca. El hoy entrenador abrió su pecho y me contó una historia. La tomé prestada, la elaboré a mi manera, aunque la esencia es suya y la comparto con ustedes.

Tu hijo podría ser mío. No tendría el pelo crespo y negro ni ese tamaño, porque soy rubio, lacio y no tan alto como el padre. Pero el muchacho sería tan bueno como es y tan tuyo como mío, aunque más tuyo porque los hijos son más de la madre, son poemas que se fabrican bien adentro: en el cuerpo, en el alma.

En él habría cristalizado nuestro amor, pero se nos fue o lo agoté. ¿Qué sé yo? Un mal día, cada uno tomó por su rumbo y nuestro ensueño fue solo tuyo y, claro, del padre. Y ese ensueño ya tiene 14 años de andar por el mundo y soñar. Buen muchacho tienes, Mirta...

Así, así... No te apures, tú eres mejor. Se cansa, ya verás. Ahora... ¡Qué ushi mata! Ni yo lo esperaba. Lo clavaste, mijo, lo clavaste... Me gustan esos aplausos desde las gradas. Es tu primera victoria. Vamos a seguir. Nadie te va a quitar el título.

Estás en las tribunas. Pensé que no vendrías. No debes haber cambiado tanto, y cuando fuimos novios no te gustaba ni la pelota, hasta ignorabas quién era Víctor Mesa. ¡Qué barbaridad!

Nunca me acompañaste a las competencias: preferías el ballet, los buenos libros, el teatro y el cine, la música. Despreciabas mi otro amor, o al menos le hacías poco caso, a pesar de que trataba de no limitarme a los triunfos de los músculos y me entusiasmaba

cada vez más con el piano y las rosas.

Aquí estás, allá arriba; aplaudes y se te encienden los ojos cual fuego en el bosque. No me has visto. Bueno... ¿Qué vas a ver hoy en la Kid Chocolate más allá de tu hijo que te sonrío tímido y te saluda antes de sentarse a descansar?

¡Cuidado! Como te dije... ¡Sabroso! Frenaste su ofensiva. Te saca dos centímetros; tú eres más fuerte y eso empareja el combate. Si andas más vivo, te lo echas en el bolsillo. ¡Ay!, si te das cuenta, te lo comes: alza demasiado el brazo derecho, olvidando la defensa en busca del osoto... ¡Bien, no lo perdonaste: ¡ppón! Palante que ya estamos en bronce...

Bella todavía. O, quizás, más bella. Como el buen vino... ¿Eh? Aunque no sé de vinos ni de ninguna bebida de esas, la gente lo dice y por algo será. Hay algo de angustia en tu rostro. No te preocupes, Mirta. No le va a pasar nada. Sé que tienes miedo, se lo dijiste desde que empezó a entrenar: hay mucho peligro, y si te rompen una pierna, un brazo... Si le rompen un hueso, nada, Mirta, nada: los dolores, las dificultades esculpen a los seres humanos. Lo curamos y adelante... La vida no es solo sonrisas y mariposas. Todavía no me has visto. Tus ojos están fijos en él.

Ese mulato es un dolor. Le falta técnica; le sobran valor, potencia y deseos de imponerse. ¡Resiste, Javier, y te lo llevas! ¡Levanta, tú tienes un mundo; véncelo y vamos por la de oro! Falló; si aprovechas, el mulato es out... Así... No fue clara la proyección, pero lo tiraste. Vamos arriba por una koka, queda poco. ¡Cará...!, esto parece cámara lenta. Camina, reloj. Ah, la relatividad del tiempo. ¡Cuánta bobería pienso! Ahora no hace falta el violín de Einstein y sí el saber de Jigoro Kano... ¡Ya! ¡Se acabó! Tienes la medalla de plata. No se

me contente: vamos por el cetro. ¿Quién te para?

Y tú, muchacha, no te preocupes más. La victoria está muy cerca. Sí, está cansado pero está entero. Por favor, cambia esa cara. Está pegadito al gran salto. Mañana la prensa hablará de él, y las emisoras de radio y la televisión; estará su foto. Será el campeón juvenil nacional de su peso. Cambia esa cara, por favor.

¡Qué peleíta! Duro y hábil el contrario. No importa. ¡Entero ahí, Javier! No... Por poco. Escapamos. Es tu turno: lo veo cansado. Ataca, ataca... Lo barriste. ¡Ganamos, Javier, ganamos...! ¡Cómo has tenido que sudar el kimono, mijo!

Tu cara iluminada, Mirta. Desde que lo conocí, sabía que iba a llegar; flaco y todo, tiene talento. Se lo leí en los ojos: mucho coraje, mucha voluntad en el pecho. Y el judo lo ayudó a crecer por fuera y por dentro. Como a los dos meses supe que era tu hijo. No dije nada, pero le puse el extra: un poco de desquite, tal vez una venganza. No contra ti, Mirta, sino contra la vida. O contra mi cobardía, mi falta de decisión; si no, no te hubiera perdido y el muchacho sería... A Javier lo hice mi hijo, el que no tengo. Lo ayudo a formarse; le di más que mis conocimientos: le entregué mi cariño.

Ahí viene el campeón. Me abraza. Aquí están. ¿Quién puede contra las lágrimas? Las escondo, las seco. Javier, el brazo por encima de mis hombros, me lleva hacia las tribunas: Mami, este es mi entrenador, mi segundo padre: sin él no hubiera ganado. Miro a Mirta y me estremezco cuando le doy la mano. Ella sonrío y también hay un riachuelo recorriendo esos ojos que alguna vez fueron tan míos como los míos. ☑

LA COLUMNA DEL EXPERTO



Preparación física en deportes colectivos (II)

Por **Dr.C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado**

EL JUGADOR de los deportes de equipo debe estar preparado para obtener las máximas prestaciones en los tres factores básicos del entrenamiento: excelente físico, buena aptitud técnica y la capacidad de aplicar esas condiciones a una adecuada disposición táctica que le coordine con los demás miembros del colectivo.

Los deportes de equipo sin la táctica colectiva, es decir sin la coordinación del grupo de jugadores en una misma dirección, probablemente verán mermado el rendimiento final. Por ello, el trinomio desarrollo físico, táctico y técnico es esencial.

Esos tres factores del entrenamiento merecen un tratamiento esencial, y encontrar la metodología que ayude a relacionar e interaccionar cada uno de ellos supone el gran reto para el preparador.

En el juego participan un número determinado de atletas, quienes se enfrentan a sus adversarios poniendo en escena todos los recursos a su alcance con el fin de sacar el máximo rendimiento de todas las opciones que se abren en las canchas.

Estos recursos deben ser tomados de las dinámicas que se originan en el entrenamiento, de ahí la importancia de que cada propuesta de trabajo sea la más adecuada para obtener el beneficio deseado.

En discrepancia abierta con algunos autores, desde hace muchísimos años he considerado que el soporte de cualquier deporte, independientemente de sus esfuerzos desde el punto de vista técnico-táctico y psicológico, está en una preparación física que permita mantener un rendimiento estable en cualquier nivel de competencia.

Se habla de la dependencia que se presenta entre jugadores al intentar coordinar una acción táctica. Ahí comienza a determinarse en muchos casos si la misma tendrá éxito o no. Y ello va a depender de los niveles de capacidad física logrados.

Por ejemplo, es necesario realizar pases más rápidos para efectuar un ataque. En los deportes con regreso del balón o la pelota, con o sin oposición (voleibol, baloncesto, fútbol, balonmano, tenis de mesa, etc.), si el pase no es lo suficientemente rápido el contrario lo interceptará, pero al mismo tiempo si nuestro atleta no está en la posición adecuada dejará de responder con prontitud y exactitud a esa ejecución propia o del rival. Por tanto, el ataque o la defensa pudiera efectuarse, pero sin las mismas ventajas.

Para evitar eso, el profesor debe conocer las necesidades de la acción en los órdenes técnico, táctico y físico, respecto a lo cual las interrogantes pueden ser:

¿Qué necesito de la preparación física para realizar un procesamiento metodológico que permita efectuar esa acción todas las veces requeridas de forma exitosa? ¿Cuáles son las prestaciones en el campo de la condición física que requerirán aquellos jugadores a los cuales se les designará la tarea a cumplir? ¿Cuáles tienen? ¿Cuáles les faltan? ¿En qué estado están? ¿Es posible lograrlas en el tiempo previsto? ¿Necesitarán más fuerza y coordinación para que la rapidez sea más fluida? ¿O será la combinación, durante los microciclos de preparación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, combinadas o complejas, más la flexibilidad y las capacidades coordinativas, lo que nos proporcionará el estado físico necesario? ¿Cuáles son las condiciones físicas de los oponentes?

Por otro lado: ¿Tendrán nuestros jugadores aquellos factores decisivos del rendimiento necesarios para presentar respuestas adecuadas al fenómeno a resolver? Dígame la edad, los años de entrenamiento y en la función de juego; la talla, el alcance vertical sin y con carrera, la envergadura, la reacción compleja, la rapidez de un segmento del cuerpo; los niveles de atención, de percepción; las capacidades físicas condicionantes y determinantes del rendimiento; la técnica, táctica; la experiencia competitiva y la satisfacción por la actividad a realizar...☑



Por **Tony Díaz Susavila**

«**LA NUEVA** meta frente al Hotel Nacional de Cuba dará más espectáculo al evento», dijo a **JIT** el atleta Michel González, al referirse al IV Campeonato Iberoamericano de Triatlón que acogerá la capital cubana los días 24 y 25 próximos.

En la primera jornada acontecerán el Campeonato Iberoamericano de Media Distancia y el Sprint Popular, dejando para la siguiente la Copa América (élite).

Hasta la fecha están inscritos alrededor de 450 atletas de unas 35 naciones, cifras que pueden crecer todavía.

«Para finalizar la justa los competidores deberán subir una pendiente de alrededor de 13 grados en una distancia de 250

metros», enfatizó González, de 33 años de edad.

«Lo sentirán más aquellos que participen en el sprint, pero no determinará en la media distancia, mi especialidad, pues ahí generalmente ya están definidos los lugares tras cuatro horas de competencia», amplió.

González, campeón de la media distancia en la anterior edición, lidera a los cubanos junto a Leslie Amat, monarca en la Copa Panamericana del 2017, organizada en Vargas, Venezuela.

«Ambos están en muy buena forma. Esperamos suban al podio, aunque han confirmado rivales de fuerza», expresó Alejandro Puerto Torres, presidente de la Federación Cubana de Triatlón.

Cumpliendo los requisitos establecidos,

se competirá en la media distancia (1,9 km de natación, 90 de ciclismo y 21 de carrera) y en el sprint elite, plato fuerte del torneo que reserva 750 metros de nado, 20 km sobre bicicletas y cinco km de carrera pedestre.

«El sprint elite da puntos para el ranking de la Unión Internacional de Triatlón», confirmó Puerto Torres.

La lid, con salida en la Marina Hemingway, será medidor de la preparación de un grupo de aspirantes a brillar en los XXIII Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018.

Cuba tiene una preselección de nueve atletas para esa cita, cinco de ellos varones, aunque solo podrán asistir tres por cada sexo. En el triatlón de la fiesta cafetera competirán 30 hombres y 20 mujeres. ☑

Nueva meta, más espectáculo