



EDUCACIÓN FÍSICA

- 1. LA UTILIZACIÓN DE SUSTANCIAS DOPANTES**
- 2. NAVEGAR A VELA: PARTES DE LA EMBARCACIÓN**
- 3. TODO LO QUE MUEVE UN CHICLE**
- 4. ¿UN EQUIPO DE BOBSLEIGH EN JAMAICA?**
- 5. UN ERROR DE TRADUCCIÓN**
- 6. EL MUSCULO**
- 7. ESTILO MARIPOSA**
- 8. ORIGEN DE LAS OLIMPIADAS**
- 9. PARTIDO PERDIDO**
- 10. CUIDAMOS LA ESPALDALOS**

LA UTILIZACIÓN DE SUSTANCIAS DOPANTES

En los últimos tiempos ha cobrado una especial relevancia el tema del dopaje. Definiciones, se han barajado muchas, pero, en general, se considera “doping” (dopaje) al empleo, previo a la competición o durante ella, de sustancias o medios destinados a aumentar artificialmente el rendimiento deportivo, unos medios que, por otra parte, van en detrimento de la integridad física y psíquica del deportista.



Para hacer frente a esta situación, los organismos internacionales, y también los nacionales (Consejo Superior de Deportes, Comité Olímpico Español, Federaciones Nacionales...), han establecido la prohibición de utilizar sustancias o técnicas consideradas dopantes.

Son sustancias dopantes aquellas que figuran en la lista oficial de productos dopantes (estimulantes, narcóticos analgésicos, esteroides anabolizantes, diuréticos, etc...). La finalidad de estas sustancias es diferente, según el período en que se utilicen.

- **En el período precompetitivo** se suelen emplear anabolizantes. Estos fármacos aumentan la masa muscular al incrementar el contenido de proteínas del músculo. Su uso produce, a la larga, problemas hepáticos, tumores prostáticos, esterilidad, comportamientos agresivos, virilización en la mujer y alteraciones en el crecimiento en niños y jóvenes.
- **Durante la competición** se utilizan tranquilizantes para reducir la ansiedad, y estimulantes para disminuir la fatiga. Bajo los efectos de los tranquilizantes se aminora la vigilancia del deportista, aumentando el riesgo de accidentes y lesiones. Los estimulantes producen euforia y al principio combaten la fatiga, pero posteriormente provocan trastornos del sueño, irritabilidad, dependencia, trastornos cardíacos y nerviosos...
- **Pasado el período de competición** se utilizan sustancias regeneradoras o “hipnóticos” para conseguir descansar mejor por la noche, y estimulantes, para aumentar la vitalidad por la mañana. A la larga, su utilización provoca toxicomanía y hundimiento físico y moral.

Existen, además, métodos para aumentar el rendimiento, como el “dopaje sanguíneo”, que consiste en administrar transfusiones de sangre para aumentar la potencia aeróbica, y las manipulaciones farmacológicas, químicas y físicas, dirigidas a modificar la autenticidad de las muestras de orina.



CUESTIONES

1. *¿Qué entiendes por dopaje?*
2. *¿Todas las sustancias son dopantes?*
3. *¿Qué sustancias actúan en el periodo precompetitivo y cómo actúan?*
4. *¿Qué otras sustancias se usan durante la competición?*
5. *¿Qué ocurre pasado el periodo de competición?*

NAVEGAR A VELA: PARTES DE LA EMBARCACIÓN



- a) **El Casco.** Es el medio móvil sobre el que se colocan los tripulantes y los elementos de propulsión y gobierno de la embarcación. En él distinguimos: *eslora*, o longitud del barco; *manga*, o anchura; *proa*, o parte delantera, y *popa*, o parte trasera.
- b) **Las velas.** Son los elementos de propulsión de la embarcación, pues reciben el empuje del viento. Cuando hay más de una, recibe el nombre de *mayor* la que se inserta directamente en el mástil. Hay otra vela opcional, llamada *spinaker*, para conseguir un mayor desarrollo y velocidad con el viento de popa. Suele ser una vela con muchos colores.
Dentro de las velas se insertan unas láminas de madera que reciben el nombre de *sables*, que sirven para reforzar la vela y darle mayor resistencia al viento.
- c) **El timón.** Es el elemento de dirección y gobierno del barco. Se trata de una pieza plana y móvil que se sujeta en forma vertical a la popa, entrando suficientemente en el agua. Se mueve para dirigir el barco a la izquierda o derecha mediante la llamada caña del *timón*.
- d) **La orza.** Es una pieza plana, que sale de la quilla o línea media inferior del barco y que sirve para darle estabilidad y equilibrio y favorecer la navegación.
- e) **El mástil.** Es un palo vertical sujeto al casco sobre el que se inserta la vela mayor y al que se sujeta el foque.

- f) **Los stays.** Son los cables que van desde el mástil a las bordas y a la proa para sujetarlo al casco y darle solidez y consistencia.
- g) **La Botavara.** Es una pieza de madera en la que se inserta la vela mayor por su base, y que se sujeta al mástil por un enganche oscilante, de tal manera que pueda moverse a un lado y a otro, tanto para recibir el viento como para favorecer el giro de la nave.
- h) **Cabos.** Son todas las cuerdas que se emplean en un barco, sus extremos reciben el nombre de “chicotes”.
- i) **Barlovento.** Dirección desde donde sopla el viento.
- j) **Sotavento.** Dirección hacia donde sopla el viento.

CUESTIONES

1. *¿Qué sabes de las velas de un barco?*
2. *¿Qué es el timón y la orza?*
3. *¿Qué es el mástil y los stays?*
4. *¿Qué tiene que ver la botavara con las velas?*
5. *¿Qué es barlovento y sotavento? Explícalo con un dibujo*

TODO LO QUE MUEVE UN CHICLE

¿Sabía que cada español consume 3 kilos de chicles al año? ¿O que esta chuchería ha causado un conflicto internacional? ¿Y si te decimos que limpiar cada uno de ellos pegado en la calle cuesta el doble que comprarlo? Cuando leas este reportaje nunca más volverás a mirar con desprecio a los chicles al pasar por la tienda de gominolas.

Los chicles tienen más de 50.000 gérmenes y tardan cinco años en degradarse. Andrea Anguita.

El chicle, ese objeto cotidiano al que nadie presta atención hasta que algún pobre desgraciado saca un paquete. Y entonces, todo el mundo se empieza a hacer el tonto.

- Oye, no tendrás un chicle...

- Sí, por supuesto

- Ay... yo también quiero uno.

Y así hasta que el paquete se volatiliza; porque seguro que hay algún “friki” coleccionador de envoltorios que te pide hasta el papel.

Total, que con la tontería, cada persona consume en España tres kilos de chicles y chucherías al año, según la Asociación Española de Fabricante de Caramelos y Chicles (CAYCHI). De esos tres kilos un 14% se corresponde con el consumo de goma de mascar. Esto nos sitúa por delante de algunos países europeos como Austria o Grecia, pero muy lejos de Dinamarca, en donde el consumo ronda los diez kilos por habitante y año.



Las cuadrillas exterminadoras de chicles se han multiplicado por la geografía española. Son la “brigada quitachicles” de Granada o los “Gum Buster” de Barcelona. Estos últimos rastrean la ciudad condal al más puro estilo Cazafantasmas. Pero sus armas no son esa especie de fumigador pegado a la espalda, sino una máquina que lanza vapor a baja presión, un detergente ecológico y un cepillo que despega el chicle.

Mantener las ciudades libres de goma de mascar es bueno, bonito, pero no barato. Quitar cada chicle cuesta 0,12 céntimos; más del doble de lo que cuesta comprarlo. Los chicles arrastran mala fama desde que los mascaban las prostitutas aztecas para atraer a sus clientes. Desde entonces comer chicles en según qué

sitios y de según qué maneras está mal visto, a pesar de los efectos beneficiosos que tiene para la salud.

¿Quién tenía la suficiente valentía para masticar goma de mascar en la escuela? Pocos. Pero, ¿cuántos profesores sabían que esa actividad aumenta la concentración de los adolescentes y disminuye el estrés de los universitarios? Al menos eso asegura el estudio de unos científicos americanos. Aunque la letra pequeña dice que estaban financiados por Wrigley (multinacional de chicles).

Pero la goma de mascar no solo disminuye el estrés pre-examen; también la ansiedad pre-atracción, por lo que es recomendado para personas con sobre peso y obesidad. Aunque se sugiere que en este caso se utilicen chicles sin azúcar. El gran invento en el complejo mundo de las chucherías.

El chicle sin azúcar acabó con el gran problema de los chicles y el gran enemigo de los niños (y no tan niños): las caries. Victorino Serrano Cuenca, profesor de Odontología de la Universidad Complutense, explica que en la boca hay unos gérmenes que reaccionan con el azúcar generando una acidez que daña el esmalte dental. Aquí, la bendición del chicle sin azúcar, que nos permite no estar esclavizados al cepillo de dientes. No solo por su carencia de azúcar, también porque “la masticación genera saliva, el mejor lubricante que tenemos”, comenta Serrano Cuenca.



Y cuando el chicle empezaba a recuperar la fama, el doctor Estancona, jefe de sección de Otorrinolaringología del Hospital Infantil de Cruces, en Bilbao, lo elevó a los altares. Resulta que el chicle con xilitol también ayuda a curar la otitis. En sus recetas nunca se olvida de prescribir “masticar chicles durante todo el tiempo posible”. El único inconveniente: que el xilitol, el edulcorante que sustituye al azúcar, produce un efecto laxante bastante incómodo. La causa es que ese y otros componentes son absorbidos lenta e incompletamente por el intestino. Y claro...

CUESTIONES

1. *¿Cuánto cuesta cada chicle pegado en la calle?*
2. *¿Cuánto chicle consume cada persona al año?*
3. *¿Cómo se limpian los chicles pegados en las aceras de las ciudades?*
4. *¿Qué tiene que ver las caries dentales con los chicles?*
5. *¿Qué conclusiones sacas de comer chicle en cuanto al sobrepeso, la otitis y el estrés?*

¿UN EQUIPO DE BOBSLEIGH EN JAMAICA?



Hay ocasiones en las cuales parece que la naturaleza se vuelve loca o que las personas son capaces de hacer cambiar de opinión al mismo sentido común. Esto sucedió con el equipo de Bobsleigh (trineo de velocidad por equipos) de Jamaica que participó en los JJOO de invierno de 1988 en Calgary, Canadá.

-“¿Un equipo de bobsleigh en Jamaica? ¡Están locos! Tienen menos posibilidades que un noruego en un concurso de cante flamenco o que una selección de pigmeos contra los Chicago Bulls de Michael Jordan”. Algo parecido a esto debió decir el alucinado presidente del Comité Olímpico jamaicano cuando aquellos 5 “piraos” (cuatro velocistas más el entrenador) acudieron a pedir 20.000 dólares para poder

acudir a Calgary. A pesar de todas las negativas, no se desanimaron y se pusieron a trabajar. El entrenador sabía que era fundamental en estas carreras el impulso inicial, y disponía de cuatro buenos velocistas que podían bajar de 10,3 segundos en los 100 metros lisos. Tenían además otro impulso mucho más importante que el de las piernas, el del corazón. Tenían un gran deseo de poder asistir a unos JJOO y se pusieron a resolver todas las dificultades: ¿Qué no hay nieve en Jamaica? Pues habrá que deslizarse sobre ruedas. ¿Qué no hay trineos? Pues se utilizan carros. ¿Qué el Comité Olímpico no quiere arriesgar recursos económicos en semejante proyecto? Pues se busca el dinero por otro lado. Las pegas y las razones para rendirse siempre aparecen cuando uno/a se decide a hacer algo grande; sólo aquellas personas con un corazón capaz de ilusionarse ponen los medios para sobreponerse a las adversidades.

Y lo más importante: formaban un equipo. El entrenador conocía bien las cualidades de cada uno de ellos y supo darle a cada uno la misión en la que podía ser más eficaz. El más sereno y responsable sería el piloto; de él dependía la velocidad que alcanzasen, pero sobre todo la vida de sus compañeros. Los dos del centro serían los más potentes y estaban encargados de coordinar su carrera para que el trineo alcanzase el máximo impulso inicial sin desviarse a los lados. El cuarto sería el más resistente, el que daría el último empujón antes de subirse. Los movimientos de los cuatro en las curvas debían hacerse sincronizados, con precisión, para arañar segundos al cronómetro.

Al llegar a Calgary (pasaron de los +30°C del Caribe a los -20°C de Canadá) comprobaron un “bobs”

de segunda mano que arreglaron y pintaron ellos mismos. Los primeros entrenamientos en una pista de verdad y con un trineo de verdad fueron desastrosos: apenas se parecía al carro con el que habían estado practicando en Jamaica. Los tortazos y los vuelcos provocaban la carcajada general en el resto de los equipos. Sin desanimarse y entrenando duro fueron en poco tiempo acercando sus tiempos al del resto de los equipos, de tal forma que consiguieron una plaza para la final. La marca que habían conseguido para clasificarse les ponía cerca de una medalla olímpica pero debía arriesgar al máximo. En la última carrera decidieron jugársela. Salieron a por todas y al pasar la referencia de mitad de carrera tenían la medalla casi asegurada; pero cuando quedaban sólo un par de curvas para terminar un fallo mecánico provocó que perdiesen el control del trineo y volcasen. La desilusión se reflejaba en los rostros de todos los espectadores que reconocían el enorme esfuerzo del equipo jamaicano.

A pesar de no subir al pódium se sentían tan vencedores como si hubieran conseguido la medalla de oro. Habían resultado vencedores de las dificultades, de las opiniones contrarias de la gente y de los propios desánimos y desalientos. El poder estar compitiendo allí ya era una victoria para el primer equipo de bobsleigh de Jamaica. Habían salido de su país como un grupo de lunáticos y volvían como héroes. Y todo porque había sabido compartir una ilusión.

CUESTIONES

1. *¿Por qué es tan raro que Jamaica participará en los juegos de invierno de Canadá?*
2. *¿En qué consiste el bobsleigh?*
3. *¿Qué trabajo debían realizar cada componente del equipo?*
4. *¿Qué provocaba la carcajada general del resto de los equipos?*
5. *¿Qué conclusión sacas de la lectura del texto?*



UN ERROR DE TRADUCCIÓN

Generalmente los errores de traducción suelen dar lugar a malentendidos, a errores y a fallos que en su gran mayoría suelen resultar fatales. Pero la entrada de hoy es todo lo contrario, un error de traducción tuvo una repercusión positiva.

Para poder desarrollar este hecho primero nos vamos a trasladar a año 1993. El Sevilla de Bilardo y Maradona jugaban en Riazor y este último en un lance del juego daba una patada en la cara a un jugador del Deportivo de la Coruña. La patada tuvo unas proporciones tan grandes que el central coruñés empezó a sangrar abundantemente. Tan abundantemente que el médico del Sevilla FC salió del banquillo a atenderle. Viendo esto Bilardo grito “¡¡Los nuestros son los colorados... que carajo me importa el otro...al contrario písalo, písalo!!“ Cosas de los argentinos.

Y ahora nos trasladamos a la fecha y al lugar de la anécdota. Zaragoza 1995. Estadio de la Romareda. Se jugaba la eliminatoria de la Recopa de Europa Zaragoza vs Chelsea. El Zaragoza estaba dominando y limpiando del campo al equipo de Londres. En el momento de marcar Esnaider el tercer gol maño, los hooligans del Chelsea empezaron a insultar al público, a increpar a la policía y a armar jaleo. Cosas de los ingleses. La policía intento tener el control de la situación con una carga hacia los hooligans ingleses, que respondieron contraatacando a la policía. En las gradas de la Romareda se vivía una situación dantesca.

Mientras tanto el juego continuaba, y una falta del Zaragoza dejaba a un jugador inglés tendido en el suelo. Viendo la situación de la grada inglesa, parte del estadio maño empezó a cantar "¡Písalo! ¡Písalo" y poco después todo el estadio siguió cantándolo.

Y ahora viene el desenlace de esta historia. Ante los cánticos de la Romareda, los hooligans ingleses disminuyeron la intensidad del contraataque hacia la policía, la situación se calmó y los hooligans empezaron a aplaudir. Nadie se explicaba lo ocurrido.

Al día siguiente todos hallaron la explicación. La prensa inglesa alabo la lección dada por la afición del Zaragoza, que ante una situación violenta, empezó a cantar "¡Peace and love! ¡Peace and love!"

CUESTIONES

1. *¿Qué sucedió entre El Sevilla y el Deportivo de la Coruña?*
2. *¿Por qué insultaban al público los hooligans del Chelsea?*
3. *¿Qué provocó una falta del Zaragoza?*
4. *¿Quiénes gritaban “¡Písalo! ¡Písalo!”?*
5. *¿Qué conclusión sacas de la lectura del texto?.*



EL MUSCULO

El músculo es como algo raro. A pesar que lo necesitamos, no solo para perder grasa sino para casi todas las funciones corporales (hasta sentarse y pararse) le tenemos miedo. No queremos "ponernos musculosas" o "tampoco quiero parecer Arnold Schwarzenegger" cosas que son difíciles, pero es que difícilísimas de lograr. Y en el caso de las mujeres, casi imposibles por nuestra poca producción de testosterona. Y a pesar que esto ya está en plena luz para entendidos y no, igual las mujeres se empeñan en hacer pesas con mancuernas de dos libras y más de un pana sólo hace paralelas pensando que con eso lograra una definición muscular "chévere".

Por eso hoy les escribo sobre algunos mitos sobre el musculo, para que dejen los cuentos de lado:

1. **Si dejo de hacer ejercicio el músculo se volverá grasa:** Ni en una película de Harry Potter. Es decir, ni con un acto de magia ya que el músculo y la grasa son dos tejidos distintos y no hay procesos mágicos para convertir uno en el otro... Ni en Hogwarts. Pero si dejas de hacer ejercicio y comes mal, vas a acumular grasa, que es otra cosa distinta.
2. **No quiero endurecer la grasa:** Otra vez, ni en el mágico mundo de Harry y sus amigos. Partiendo de la premisa anterior (el musculo y la grasa son dos tejidos distintos) es imposible que por su composición la grasa "se endurezca". Lo que puede pasar es que con un programa mal diseñado y una dieta pobre, formes musculo debajo de la capa de grasa que lo cubre, y te vuelvas un gordito papeado de gimnasio.
3. **No me quiero poner muy musculoso:** Finísimo, ¿sabes por qué? Porque es difícil como atrapar al diablo. Ganar masa muscular y tener una musculatura de fisicoculturista no pasa con media hora de ejercicio y escapadas en tu dieta por aquí y por allá. Claro que puedes definir, lo que necesita esfuerzo y dedicación. Formar grandes músculos, necesita esfuerzo, dedicación, que tus amigos y familiares te acompañen (porque vas a necesitar apoyo, en serio) y una completa entrega a tu programa de ejercicio y por supuesto tu dieta. Si todavía crees que tomándote unos tragos los fines de semana, comiendo una hamburguesita y porque "levantas pesas" te volverás una máquina de músculos. Sorry, no va a pasar.

4. **Si hago 20 mil abdominales voy a quemar la grasa de la barriga:** Chazzzzz, ese le encanta a todas las chamas. No hay quema focalizada de grasa y sobre trabajar el músculo abdominal solo hará que te veas más fofita. Los abdominales se hacen en la cocina: tienes que tener una dieta muy buena para quemar grasa, hacer cardio de la manera correcta y hacer ejercicios que incluyan todo el "core" (todo tu tronco) para lograr esos chocolatitos.
5. **No hago pesas porque quiero perder peso, por eso hago solo cardio:** Que lástima que no sé cómo escribir "sonido de timbre de error". Esto lo escucho pero de un seguido que me da miedo. El musculo te ayudará a quemar grasa. Es metabólicamente exigente, necesita energía y esa energía, comiendo de la manera correcta, la sacará de tus reservas de grasa, que a su vez, es la manera que tiene el cuerpo de acumular energía.



CUESTIONES

1. *¿No hacer ejercicio es tener más grasa?*
2. *¿La grasa puede endurecerse?*
3. *¿Es bueno ponerse muy musculoso?*
4. *¿Controlar la dieta de comidas es bueno?*
5. *¿Qué diferencia hay entre hacer cardio o pesas?*

ESTILO MARIPOSA

El **estilo mariposa** es un estilo natatorio, una variación del estilo pecho o estilo braza en la que ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas, el cual nace al llevar para abajo la cabeza al momento de entrar al agua, y culmina con la patada, llamada delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.



Competiciones

Hay tres distancias que se nadan habitualmente en mariposa, tanto en piscina de 50 metros como de 25 metros.

- 50 Mariposa
- 100 m Mariposa
- 200 m Mariposa

La mariposa también es parte de las competiciones de nado por estilos en las siguientes distancias:

- 100 m Estilos Individual (sólo en piscina de 25 metros)
- 200 m Estilos
- 400 m Estilos

- 4x100 m Estilos

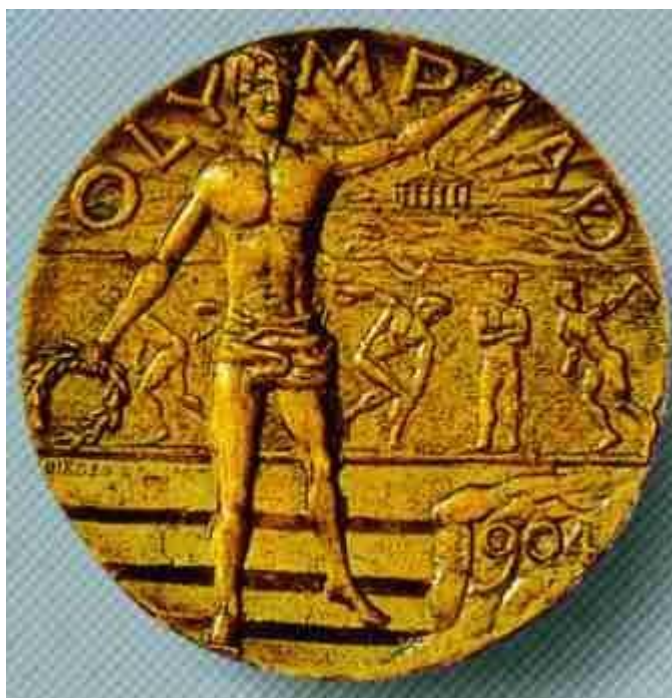
Técnica

1. En el comienzo de la primera brazada después de la partida y de cada vuelta, el cuerpo deberá mantenerse sobre el pecho. El nadador debe patear debajo del agua. Se permite patear de lado pero no está permitido estar de espalda en ningún momento durante la competencia.
2. Los dos brazos deben estar sincronizados cuando los lanzas hacia adelante y cuando están debajo del agua.
3. El movimiento de las piernas debe estar sincronizado. Las piernas y los pies tienen que estar al mismo nivel durante la carrera, pero pueden ser intercambiados en la relación. Una patada de Pecho no se permite.
4. En las vueltas y en el final ambas manos deben tocar al mismo tiempo, deben estar al mismo nivel del agua o por debajo.
5. A la salida y en las vueltas, el nadador puede dar muchas patadas por debajo del agua aunque solo puede hacer una brazada para ayudar a salir a la superficie. El nadador puede estar debajo del agua por una distancia máxima de 15 metros después de las vueltas y la salida después de eso el nadador debe permanecer arriba de la superficie.

CUESTIONES

1. *¿A qué deporte pertenece el estilo mariposa?*
2. *¿Cómo se llama su patada?*
3. *¿Cuáles son las distancias habituales en esta especialidad?*
4. *¿Está permitido patear de espalda?*
5. *¿Qué espacio puede nadador recorrer sin salir a la superficie?*

ORIGEN DE LAS OLIMPIADAS



Érase una vez hace mucho tiempo, existió en Grecia un héroe llamado Hércules. Un día iba caminando a orillas del río Alfeo, acompañado de sus cuatro hermanos, cuando de repente se dirigió a éstos y les dijo:

- ¿Quién de nosotros corre más deprisa?.

- ¡Yo! -contestaron los cuatro a coro.

- La mejor manera de saberlo es haciendo una carrera- dijo Hércules.

- ¿Y qué obtendría el ganador?- preguntó uno de los hermanos. Un plato de oro, un cinturón de plata, un escudo de bronce...

- Al vencedor - dijo Hércules- le corresponderá la gloria de haber ganado y... ¡UNA CORONA DE HOJAS DE AQUEL OLIVO!

Fue así como fijaron la longitud de la carrera con un sistema rudimentario: Hércules cogió un palo y dibujó en el suelo una marca por detrás de su talón izquierdo; luego, colocó el pie derecho de modo que el talón rozara la punta de los dedos del pie izquierdo, después avanzó el pie izquierdo, rozando con el talón

la punta de los dedos del derecho, y así sucesivamente. Contó hasta seiscientos pies e hizo una marca en el suelo, justo por delante de sus dedos.

Los cinco se alinearon por detrás de la marca de salida. A lo lejos sonó un trueno, y el siguiente hizo las veces de pistoletazo de salida.

Hércules ganó la carrera y recibió la modesta corona de hojas de olivo. Desde aquel día, los Juegos Olímpicos conmemoran, cada cuatro años, esta carrera.

Durante siglos, en estos juegos, hombres y mujeres han competido y medido sus fuerzas respetando un código de honor: "QUE TODO EL MUNDO, ATLETA O SIMPLE ESPECTADOR, SE ENCAMINE HACIA OLIMPIA, SIN TEMER POR SU SEGURIDAD. CAMINA BAJO LA PROTECCIÓN DE LOS DIOSSES".

Ése era el mensaje. Un mensaje de paz.



CUESTIONES

1. *¿Quiénes eran los protagonistas de la historia?*
2. *¿Qué le correspondería al ganador?*
3. *¿Cómo midió Hércules la distancia a recorrer?*
4. *¿Quién fue el más rápido?*
5. *¿Cada cuánto se conmemora esta carrera?*

PARTIDO PERDIDO

Se apoyará, primero, los brazos estirados, las palmas de las manos contra la pared. Respirará hondo y acompasadamente varias veces, hasta que el frío de la pared le llegue. Cerrará los ojos, no mucho tiempo. Sentirá entonces, penetrándole, un reposo húmedo. Será la tristeza. Algo tibio. Íntimo, casi fraterno. Decididamente poético. Eso. Poético. Se sentará entonces, sin mirar a nadie. Le punzarán algunas miradas furtivas. De reajo. No deberá hablar casi. Ni insultar. Deberá callar largamente. Sentirá entonces, creciéndole, un orgullo callado, quieto. Será la dignidad. Lo tomará del hombro, llenando con blandura el silencio que acompaña a los fracasos. No deberá llorar. Nunca. Tal vez apretar fuertemente la mandíbula. Un instante. Se pondrá de pie. Sentirá entonces, en el pecho, detrás de los labios, un escozor denso y aguachento. Será el romanticismo, que envuelve en una gasa tenue todas las derrotas. Tomará entonces su frágil fama, su trémulo orgullo antes impecable, se vestirá con ellos cuidadosamente, casi con cariño, y se marchará. No habrá las historias resonantes de la victoria, las felicitaciones sofocantes de la victoria. Estará solo. Y tendrá que caminar lento, pero no muy lento. Una mano en el bolsillo y un gesto vacío en la cara. Apenas una palidez quebradiza en la piel cubierta paternalmente por la solapa levantada. No habrá ni un solo amigo. Ni uno. O tal vez uno que respetará el momento, el silencio, la tristeza, que dejará caer casi con temor, o con respeto, una palmada leve sobre el hombro, como temiendo romper algo, como temiendo que se le desprenda al vencido ese fino revoque de melancolía, de nostalgia.



El vencido sacudirá una vez la cabeza, o dos, en agradecimiento, sin hablar, porque una palabra, un

gesto amartillado en falso, puede precipitar el llanto. Y el vencido digno no se permitirá llorar ante terceros. Se marchará solo. Se preparará en su casa un café fuerte, negro, espeso y caliente. Se tomará la cara con las dos manos, para apretarse aún más sobre los párpados esa poesía inútil de las derrotas. Para fijarse sobre los pómulos todo el romanticismo suave e impalpable de las derrotas. Se podrá permitir, ahora sí, un gesto nervioso, un puñetazo corto y duro al aire dulzón de la cocina o bien sobre la mesa. Se podrá permitir, ahora sí, llorar con un llanto comprimido, convulsivo, desesperado y hondo contra el marco de la puerta del comedor. Deberá luego lavarse la cara, secarse los ojos con una toalla. Mirarse al espejo preguntándose si tenía realmente necesidad de llorar.

Y se sentará en el sillón de mimbre. Tomará su café. No se sentirá tan mal, después de todo.

CUESTIONES

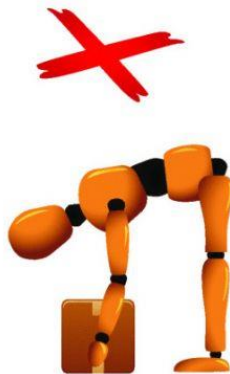
1. *¿Qué sientes cuando pierdes un partido?*
2. *¿Crees que ganas algo cuando pierdes un partido? Justifica tu respuesta*
3. *¿Puede un vencedor sentirse mal después de un partido? Explícalo*
4. *¿Qué debe hacerse siempre al terminar un encuentro?*

CUIDAMOS LA ESPALDA

Para conseguir una buena postura, tu cuerpo debe estar correctamente equilibrado: debes lograr alinear las diferentes partes de tu cuerpo de forma eficaz. Esto puede parecer muy difícil, pero existe un método simple e infalible, que consiste en levantar la cabeza.

Ten en cuenta que tu cabeza pesa entre 4,5 y 5 kilos. Si la llevas mal colocada, su peso perjudicará a la salud de tu espalda. Si la mantienes en su sitio, esos cinco kilos te ayudarán a equilibrar tu cuerpo perfectamente. Cuando echas la cabeza hacia atrás, ocurren varias cosas automáticamente:

- La curva del cuello disminuye
- Los hombros se enderezan
- El pecho se levanta
- La curva de la columna lumbar disminuye



RECUERDA. Los ocho pasos fundamentales SON:

1. Acerca los pies al objeto que vas a levantar y mantenlos un poco separados
2. Agáchate doblando las rodillas, no inclinando el tronco
3. Usa toda la superficie de las manos para agarrar el objeto
4. Levanta la carga usando la fuerza de las piernas. Mantén los brazos pegados al cuerpo
5. Mantén la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás
6. Al desplazarte con la carga, mantén las rodillas un poco flexionadas
7. Si tienes que girar, no rotes la cintura: gira tu cuerpo en bloque
8. Al levantar la carga, el límite de altura es tu pecho

Si te sientas con el tronco inclinado hacia delante durante un período de tiempo prolongado o si tus pies no llegan al suelo, los efectos negativos se hacen notar enseguida:

- Tensión en el cuello, en los hombros y en los brazos
- Dolor en la parte baja de la espalda.

Para no padecer estas molestias, que pueden hacerse crónicas, sigue unas sencillas pautas:

- Apóyate firmemente en el respaldo, en todo momento. Si te viene bien, puedes colocarte un cojín fino en la zona lumbar
- Mantén tus rodillas al mismo nivel que las caderas, o un poco por encima (en ningún caso por debajo). Una buena costumbre para conseguirlo consiste en colocar un reposapiés o cualquier objeto que funcione como tal
- Elige una silla con reposabrazos. Si los apoyas, tus brazos no supondrán una carga para tu columna.



CUESTIONES

1. *¿Cuál es el método infalible para cuidar la espalda?*
2. *¿Qué ocurre cuando echas la cabeza hacia atrás?*
3. *¿Recuerdas alguno de los ocho pasos fundamentales?*
4. *¿Qué significa que una lesión se hace crónica?*
5. *¿Qué conclusión sacas del texto?*