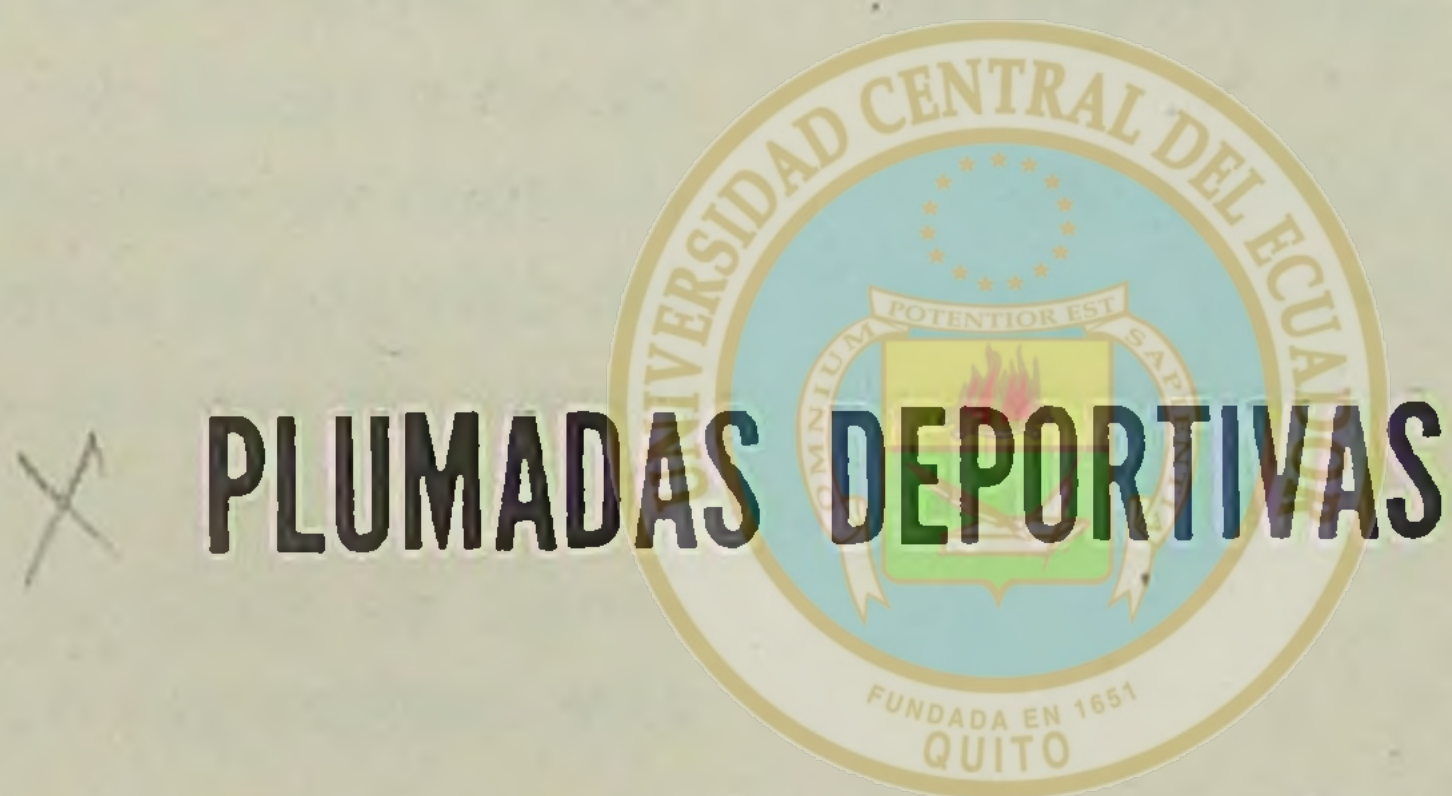


X **MANUEL EFRAIN MUNIVE S.**



# PLUMADAS DEPORTIVAS

ÁREA HISTÓRICA  
DEL CENTRO DE INFORMACIÓN INTEGRAL



Amable lector:

Un hondo sentimiento de reverencia para con nosotros mismos es el que nos obliga a rendir culto a la perfección de nuestros cuerpos, mediante la práctica del deporte, foco ustorio de juventud.

Proceder a la tarea de someter la materia a las aspiraciones

del espíritu; sacrificar el ego carnal en aras de nuestro verdadero sér, es obra de trascendental importancia.

“PLUMADAS DEPORTIVAS” intenta contribuir, aunque sea modestamente, a la realización de aquella obra.

**El autor.**



# PLUMADAS DEPORTIVAS

## PRELIMINAR

### Introducción

Ningún tesoro de la tierra puede parangonarse a la posesión de un carácter ecuaníme, sereno y ponderado. Ninguna riqueza puede ser bien utilizada por su poseedor en careciendo del suficiente y necesario equilibrio corporal.

Vara mágica es el don de la palabra, sobre todo cuando ella se perfecciona en nuestros labios. Fuente clara, milagrosa es el hábito de la distinguida atención del cuerpo.

Si el corazón es infinito, como lo es, ¿por qué sumirse en el negro lago de la desesperación? ¿Si el deporte multiplica, sustenta y equilibra la energía corporal ¿por qué no cultivarlo con interés diáfano y desbordante?

El deporte enaltece las almas, manifiesta salud, es fuerza y virilidad; representa higiene y recuerda gracia sublime: brinda

amistad y otorga amor; en fin, despierta la inteligencia y connota educación.

Cuidemos, pues, nuestra cuerpo, lector dilecto; conservémoslo puro, vigoroso y lozano, inmaculado y juvenil!

### PRIMERA PARTE

### HISTORIA DEL DEPORTE

#### Grecia y Roma

I

AQUELLOS que participaban en las luchas gimnásticas de Grecia y Roma, llamábanse atletas. Se dividían en dos clases: fuertes y ligeros, y según el juego que realizaban se los llamaba luchadores, pugilistas y pancracistas.

En los juegos nemeos y en los típicos, así como en los istmicos y en los olímpicos, todos podían



tomar parte en ellos: ricos y pobres, blancos y negros y hasta los de más baja condición, porque no había ateletas de profesión. Aparecieron los profesionales en los tiempos de Platón, impulsados quizá, por los valiosos premios otorgados a los vencedores. Mas la aristocracia brilló por su ausencia por considerarla impropia de su clase. Entonces surgieron abiertamente los que hicieron de la gimnástica un oficio, para lo que comenzaba su enseñanza desde la infancia, bajo la estricta y severa dirección del gimnasta y del aleipta. De los doce a los dieciseis años se denominaban **paides**, de los dieciseis a los veinte **géneoi** y de los veinte en adelante **andres**.

La pasión por los juegos atléticos era desbordante, se diría espontánea y, por esto mismo, el continuo y prolongado esfuerzo físico resultó funesto para muchos ateletas que, sometidos desde tiernas edades a violentos ejercicios, pocas veces llegaban a la edad madura, señaladamente aquellos que habían logrado ser agraciados con algunos premios.

El atleta profesional pasaba todo el día dedicado a la práctica de la lucha, sujeto a un régimen especial y, además, contaba con manuales sobre la materia, tales como los muy apreciados de Tytón y el de Theón. Tenía prohibición expresa de alimentarse con carne de pescado. No obs-

tante, su alimento era abundante y rico en carnes como la de cerdo, de cabra y de buey. El atleta Milón de Crotona, acostado ante el altar de Júpiter se comió un toro. Procuraban dispensar a su espíritu el mayor sosiego y calma posibles y durante y después de la comida evitaban deliberadamente toda discusión filosófica o conversación que excitara sus nervios y cortara su digestión. Mientras duraban los ejercicios y aun la mayor parte de su vida observaban completa abstinencia. Antes de tomar parte en la lucha, su preparación duraba un mes, tiempo durante el cual los baños fríos eran frecuentes.

El atleta victorioso entraba en su ciudad natal vestido con un manto de púrpura, sobre un carro halado por cuatro briosos caballos blancos y, rodeado de un noble cortejo de amigos.

Su entrada se celebraba con cantos y sacrificios, grandes fiestas y opíparos banquetes; se le erigían estatuas y dedicaban simbólicas y honrosas inscripciones a su memoria.

Algunos filósofos consideraban la atlética como embrutecedora, de las altas facultades del espíritu; aprecioando, por el contrario, la gimnástica. En cambio el pueblo griego suspiraba a todas horas por la atlética por formar parte de su tradición, y porque miraba en todos y cada uno de los atletas a una nueva encarnación de Hércules y Theseo.



En Roma adquirieron preponderancia los atletas en los tiempos de Calígula, llegando a formar una asociación (Hercularis) y Diocleciano y Maximiliano eximieron de las cargas civiles a los que hubieran ganado tres coronas en los pomposos y admirados juegos sagrados.

En los tiempos que decurren, en nuestros tiempos los ejercicios atléticos han vuelto a conquistar el favor general del público, diré mejor, de todos los públicos del orbe. Levantamiento de pesas y lucha libre y lanzamiento del disco y salto alto están en boga. Hay en Europa y América sociedades, clubs, asociaciones que patrocinan la celebración de torneos o matches,, donde lucen su destreza los miembros de aquellas agrupaciones. El boxeo es muy estimado en Inglaterra y los Estados Unidos de Norte América. Joe Louis, el campeón mundial de todos los pesos, es el que más veces ha puesto en juego su título.

## II

La lucha es una de las más primitivas y universales, viéndose ya en los sepúlcros murales de Beni-Hassán, cerca del Nilo, esculpidas muchas escenas de lucha. Se la conoció, posiblemente, tres mil años antes de Jesucristo. En el libro XXIII de la Ilíada, al hablar del combate entre Ajax y Ulises, se observan los cánones del campeonato moderno. Las lu-

chas griegas, introducidas, según parece, del Asia o Egipto, tomaron carta de naturaleza en los juegos olímpicos, hacia la famosa 18ª. Olimpiada. Fue la lucha en Grecia y Roma el menos brutal de los ejercicios de fuerza, puesto que la victoria dependía del solo enlazamiento del cuerpo y de la presión de los miembros, omitiendo por completo los golpes al adversario con el puño o con los pies. No se permitía apretar la garganta del contrario, y esta era la diferencia de la llamada lucha del **pancracio**, resultando un deporte intermedio entre la **palé** y el **pugilato**. En armonía con las ideas estéticas griegas, el luchador debía mostrarse en todas sus actitudes y posiciones, harto airoso y jovial.

La lucha clásica era de dos clases: la **palé orthé** o lucha en pie, la más usada, y la **alindesis o culisis**, en la que el combate seguía aun después de echado por tierra el adversario hasta que éste reconocía su derrota. Esta variedad se usaba en el **pancracio**. En la lucha de pie contrarrestaban los ataques hasta que se lo daba por concluido al tiempo de tres caídas. En una variedad de este juego, el luchador se mantenía en el espacio de un círculo limitado, contrarrestando los esfuerzos que para sacarle de allí hacía su contendor. La lucha variaba notablemente según la provincia, y así se encuentra la llamada **thetalón**, modo de lucha de



los tesalios, y la **sicelinein**, luchar a la manera de los agonistas sicilianos.

A Apolo atribuían los griegos la invención de la lucha; Hermes (Mercurio), el dios de la palestra, presidía la lucha, arte en el que su hijo Antólicus había inteligenciado a Heracles, misión que otros asignaban a Harpalicos, hijo también de Hermes, como lo era Palaistra, la personificación de la lucha. Heracles, (Hércules) descolló con maestría en los ejercicios de fuerza, en los que venció a Anteo y a Eris, y Ateneo dió lecciones de palé a Theseo. El primer vencedor de lucha fue Euribates, setecientos ocho años antes de Jesucristo, extendiéndose luego este deporte notablemente por los agones provinciales, como la Heracleia de Lesbos y la Asclepieia de Tiatira.

La lucha entre niños se estableció en la Olimpiada 37ª, seiscientos treinta y dos años antes de Jesucristo, adoptada después en los grandes concursos, como en la teseia, en las eleusinas y, existió tanto fervor por la participación infantil, que la 8ª Olimpiada de Píndoro fue dedicada a uno de estos novedosos luchadores, a Alcimedón de Egina, y ensalzada y festejada su victoria como si se tratara de un hombre de edad viril.

Para luchar en los grandes juegos era indispensable ostentar un cuerpo bien proporcionado:

hombros anchos y altos, cuello ni muy corto ni muy alto, pecho saliente, brazos fuertes, la caja torácica amplia, el vientre poco desarrollado, los muslos robustos y las caderas resistentes, las piernas bien contorneadas; en suma, el luchador debía poseer especiales cualidades físicas. Para ello, torcía barras de hierro, cargaba pesados fardos.

En Gran Bretaña se cultivó la lucha desde muy antigua edad, siendo los celtas y los sajones los más entusiastas cultores de este deporte. En la celebración de San Jorge y en la de San Bartolomé tenían lugar atractivas luchas en todo el país, y en Londres se celebraban en Saint Gili y Field. Enrique VIII distinguióse como buen luchador, situación esta que contribuyó al florecimiento de este juego y aumentó la variedad de métodos. El método de Lancashire, conocido como cath-as-catch-can se practica hoy día en América, Australia y Turquía, representando la fiel sucesión de los juegos atléticos griegos y de la Edad Media. Para vencer, es necesario hacer tocar el suelo al contrario, y, aunque las presas se hacen donde pueden, hay prohibición absoluta de ejecutar los strangle-holds y, asimismo, toda maniobra que pudiera causar dislocación o fractura.

Escocia, Irlanda, América del Norte, Turquía, Rusia, Francia, cuentan con su lucha, con su lucha sui géneris.



## III

Uno de los principales números de los concursos atléticos entre los griegos era el pugilato. Se atribuye a Theseo su invención, y se afirma que Hércules lo aprendió de Harpálice, hijo de Hermes. La lucha de Pólux y Amico es un revelante episodio de la fábula de los argonautas, y hay indicios de que en ella se inspiró Virgilio cuando describió los combates de Daretes, Entelo y Erix. Alcídamas y Fideo fueron pugilistas notables, y Apolo había luchado en el Olimpo contra Ares y, por ello, en Delfos se le ofrecían sacrificios como a divinidad boxeadora. Por diversas representaciones de grabados y vasos se cree que los primeros pugilistas peleaban cubiertos con la breve indumentaria de un pantalón corto y desnudo el resto del cuerpo. Amico brilla por la invención del **cesto**, esto es, correas especiales con que los griegos desde remotos tiempos, ceñían los puños de los pugilistas para suavizar los golpes. La variedad de cestos era innúmera.

Fuerza y destreza, grande resistencia y decisión caracterizaba al pugilista.

En los concursos públicos el pugilato estaba estrictamente reglamentado y, Onomasto de Esmirna codificó todas sus disposiciones, a fin de hacer más practicable estedeporte y, sobre todo, menos áspero. Pitágoras de

Samos fue el primero en luchar, diré mejor, jugar conforme a las reglas de esa codificación. Según aquellos mandatos codificados "los cuerpo a cuerpo estaban rigurosamente prohibidos; los pugilistas, a lo menos intencionalmente, no podían darse la muerte; cuando el fraude era evidente, los argonotetas condenaban a los delincuentes expulsándolos del estadio y concediendo la victoria a las víctimas. Aunque este castigo era meramente moral, tenía tal eficacia que, según Pausanias (VI, 9, 3), el púgil Cleómedes de Astipalea (V. Cleómedes, Mit.) se volvió loco al ser así castigado; es muy probable que los pugilistas descansasen de un asalto a otro, como parece indicar el pugilista sentado del Museo de las Termas; y también es probable que las diferentes fases del concurso se regulasen por toques de flauta; cuando el pugilato se prolongaba demasiado, con objeto de decidir la victoria cada combatiente debía por turno exponerse a los golpes de su adversario, sin golpear él y sólo parando los golpes con los brazos extendidos. Este recurso parece que se llamaba **clímax**. Ciertas clases de pugilato pueden reconstituírse merced a las representaciones figuradas de los monumentos. Uno de los motivos que más se encuentra en el entrenamiento de los púgiles, ora golpeando con los puños al vacío, ora apuñeando una pelota o un



odre hinchado. El **acrojeirismós**, en el cual los agonistas solamente empleaban las puntas de los dedos, era también una especie de preparación. Lo elemental consistía en adoptar una buena guardia, para lo cual no había reglas que esta posición en levantar el brazo izquierdo con el puño cerrado y llevar en la misma disposición el derecho un poco hacia fuera en la línea del pecho. Ya en el combate, aparecen los púgiles con los brazos izquierdos extendidos, y a veces cruzados y con los brazos diestros en disposición de golpear. A veces se advierte que los púgiles están de puntillas como para dar el golpe desde más lejos, pero las más de las figuras presentan las plantas bien sentadas. Otras representaciones figuran a uno de los púgiles en actitud más o menos inmediata de vencimiento; pues mientras en unas aparece el vencido sangrando por las narices y en actitud decaída, en otras se le ve huyendo o postrado horizontalmente en tierra. Para declararse vencido, era requisito indispensable levantar un brazo o bien un dedo, con preferencia el índice, pudiendo la suspensión del pugilato.

El pancrancio participaba a la vez del boxeo y de la palé. Se parecía al boxeo por el empleo de los puños cerrados y se diferenciaba de él por la ausencia de los cestos y por el uso de las presas de cuerpo, que eran como la

esencia de este ejercicio. Además, los pancracistas practicaban todos los géneros de la lucha, por lo que se comprende que el agonista debía aprovechar todos los recursos de su arte. No necesitaban la fuerza corporal menos que los pugilistas; pero necesitaban aun más la astucia, la habilidad y la rapidez. En el pancrancio la victoria la alcanzaba frecuentemente el más ágil. Los efectos del pancrancio, aunque terribles, no lo eran tanto como los del pugilato, como se desprende del hecho de que cuando un pugilista había de combatir de las dos maneras solía pedir que se le permitiera primero el pancrancio para cerciorarse de que estaba en estado de boxear. No obstante, en el pancrancio se permitía todas las presas, la torcedura de miembros y aun los mordiscos. Pugilista y pancracista no tenían por mucho tiempo incólume ninguna parte de su cuerpo.

En los concursos el pugilato precedía siempre al pancrancio, excepto en los casos en que los atletas pedían se invirtiese el orden. La lucha precedía al pugilato y el penthalón a la lucha. El pancrancio y el pugilato figuraban entre los ejercicios pesados, entre aquellos en que principalmente era necesaria la fuerza física. Pugilistas y pancracistas eran, ordinariamente poco hábiles en las demás agonas de que se componía el péntalo. Sólo consta de



un luchador que haya triunfado a la vez en la carrera y en el pancrancio. Como la lucha era uno de los elementos de que se componía el pancrancio, era más familiar a los **pammáoi**, por lo cual entre éstos hubo algunos vencedores en el pancrancio. Mucho más numerosos eran los ateletas que fueran a la vez buenos boxeadores y buenos pancracistas, por la gran semejanza del pugilato y del pancrancio; pero era muy raro que hubiesen vencido en los dos concursos y mucho más raro aún que la victoria hubiese tenido lugar en el mismo día y en los mismos juegos.

El pugilato se ejercitaba en los gimnasios y en las palestras. Tenía el defecto de desarrollar desmesuradamente las espaldas y los brazos, pero fortalecía el pecho y los músculos. Consistiendo el fondo de la guerra de entonces en dar y evitar los golpes, los antiguos estimaban que el boxeo era una gran preparación para ella. En algunos casos los médicos recomendaban el pugilato contra los mareos y jaquecas.

## SEGUNDA PARTE

### EDUCACION FISICA

#### I

"EN Grecia es donde la concepción filosófica de una vida unificada apareció primero entre los pueblos europeos, y, como

consecuencia, la consideración deliberada de cómo unificar mejor la educación como enseñanza para tal vida. Una idea así no nació formada del todo, sino por desenvolvimiento graduado y siempre en íntimo contacto con la religión nacional".

En los poemas de Homero es donde encontramos la primera noticia de contiendas atléticas y de preponderancia física.

#### "Primero

vencí en el pugilato a Cletómedes, hijo de Enope; o Anqueo de Pleurona, que a combatirme se ofreció orgulloso, en la lucha vencí; y en la carrera vencí también a Ificio, aunque ligero era también de pies. En manejar la pica, a Fileo, por fin, y a Polidoro fui superior y sólo con su carro me pasaron delante los dos hijos de Actorión (1).

"Estos juegos añadían dignidad a cada ceremonia importante en la Antigua Hélade, y no menos después de la supuesta fecha de la guerra de Troya se efectuaban periódicamente en diferentes centros de Grecia. A cada uno se le asignaba un origen mitológico en relación con el dios que presidía, y siempre sobresalía su carácter religioso. Juegos así eran los **píticos, ístmicos y nemeos**".

(1)—Iliada, libro XXVIII, págs. 632 y siguientes. Traducción de Gómez Hermosilla (Biblioteca Clásica).



"Pero mucho más conocidos eran los juegos Olímpicos. Tan importantes fueron éstos, que se hicieron la base de la necrología griega. El espacio de cuatro años entre cada juego sucesivo se llamaba Olimpiada, y la primera Olimpiada fue el período siguiente al 776 antes de Jesucristo, desde cuando los nombres de los Héroes Olímpicos constaban en los registros públicos. Así, historiadores recogen hechos que para nosotros suelen tener muchísima más importancia, relacionándolos con los vencedores de estas contiendas. Por ejemplo, Tucídides dice que un hecho importante de la guerra del Peloponeso ocurrió en la "Olimpiada en la cual Dorio de Rodas fue por segunda vez vencedor" (2). Y en un documento de Estado tan importante como la famosa Liga entre los atenienses y los argie-  
ÁREA HISTÓRICA DEL CENTRO DE INFORMACIÓN INTEGRAL  
 ses hay dos referencias a estos juegos: "Este juramento se renovará por los atenienses, quienes irán a Elis, y a Mantinea, y a Argos, 30 días antes de los juegos Olímpicos. . . ." Y en los juegos Olímpicos que ahora se celebran se erigirá, juntamente por (los Estados que forman la Liga), un pilar de bronce en Olimpia", (recordando "los artículos de esta Liga y paz, y el juramento" (3).

"Olimpia era, pues, una especie de centro de vida nacional,

donde se guardaban registros importantes de hechos de interés para más de un Estado. Este carácter se agrandaba por el hecho de que durante el mes de los juegos se establecía un armisticio para toda la Hélade, y griegos de todos los Estados acudían a Olimpia como competidores o como espectadores. Los juegos se efectuaban en honor de Zeus Olímpico, al cual, como a los otros dioses de la Hélade, la ostentación de la belleza, fuerza, agilidad y habilidad del cuerpo humano le agradaban especialmente. Ellos comprendían todos los modos de contiendas atléticas enumeradas en Homero, con algunos desenvolvimientos posteriores. Así había toda clase de marchas y saltos, carreras a caballo y en carros, el tiro de la jabalina y el disco, el pugilato y la lucha, y el pancratium, una combinación de los dos últimos, de un carácter tan severo, que se juzgó impropio de niños".

"El "Penthalon" era una contienda de cinco ejercicios: el salto, el tirar el dardo, la carrera a pie, el tirar el disco y la lucha. Los ejercicios se hacían en este orden, y a los luchadores más débiles se les eliminaba en cada ejercicio, de manera que para la lucha sólo quedaban dos, y el resultado decidía toda la contienda".

(2)—Libro III.

(3)—Tucídides, libro V.



## II

LA Educación Física cuenta con variedad de Escuelas.

La Escuela Alemana iniciada por el pedagogo Guts-Muths y continuada por Luis Jahn, concede preponderancia a la forma externa de los movimientos libres, sin parar mientes en los resultados sobre las funciones vitales. Los ejercicios se llevan a cabo imitando los movimientos del instructor. Empero, debido a su violencia y brusquedad, muchos de esos ejercicios provocan serios desórdenes fisiológicos.

Barras y trapecios, y argollas y paralelas, y escalas paralelas son los instrumentos empleados por los virtuosos de la gimnasia alemana. Adviértase, sin embargo, que todo ejercicio llevado a cabo con el auxilio de aparatos es defectuoso, incompleto, 'puesto que es preciso la intervención de los músculos antagónicos encargados de moderar la velocidad peligrosa de los segmentos en acción'.

La Escuela Culturista procura el desarrollo de los músculos del tórax y de los brazos, creando de este modo el tipo del luchador y, por esto mismo, sus ejercicios se los lleva a cabo mediante el levantamiento de pesas, sacos de arena o de plomo, etc.

Happel fundamenta su Escuela en la anatomía del cuerpo; olvidando, en cambio, todo efecto fisiológico.

La Kalistenia, de origen Checoeslovaco, busca la belleza de la expresión plástica, y sus ejercicios están hechos para armonizar con la sutileza embriagadora del ritmo musical; siendo, por lo mismo, altamente estética y educativa.

La Escuela Sueca se preocupa de analizar, ante todo, los efectos del ejercicio y, cuando anhele producir diferentes efectos, modifica las causas. Considera la gimnasia pedagógica y la militar, la médica y la estética, y recomienda los ejercicios respiratorios y los masajes.

La Escuela Naturista o de Herbert pone al hombre en estrecho contacto con la Naturaleza, bajo las caricias del sol y frente al viento, bajo la lluvia y el rocío y junto al murmullo de las olas; ante la contemplación de los lagos pensativos y enigmáticos y, mirando la luz de la luna indiferente a través del follaje de la arboleda!

## TERCERA PARTE

## DEPORTES MODERNOS

## I

## Foot-ball

"El fútbol —el deporte más popular en la República y posiblemente en el mundo—, entre la belleza de su juego y la maravillosa armonía de sus equipos,



tiene la virtud de apasionar profundamente a sus simpatizantes.

La organización del campeonato impone el cotejo de un cuadro contra todos y de todos contra uno. Al final, el que logra la acumulación de un mayor puntaje se clasifica campeón".

El fútbol se remonta por lo menos a la época de los romanos; pero en realidad de verdad, es en Inglaterra donde se desarrolló con tesón y de donde surgió como un deporte regular, cuyo estilo y técnica de juego se ha convertido en profesión.

Cada una de las modalidades y reglas del fútbol son la resultante de una larga experiencia, de un madurar lento que, solamente después de haber adquirido completa sazón, ha pasado a los reglamentos escritos. No es fruto de la improvisación individual; es la consecuencia de la tradición colectiva de un pueblo, cual es, Inglaterra.

"Del fútbol hablan crónicas inglesas muy antiguas, y en ellas se encuentra la descripción del juego de entonces y otros detalles para su historia. Un autor inglés del siglo XVII, Carew, nos lo describe en sus dos formas: el hurling at goales, jugado en un campo de cien metros por quince, 20 o 30 jugadores de cada lado, en el que se trataba de llevar un gran balón de cuero a la meta enemiga, figurada por dos palos separados tres o cuatro me-

tros, y el hurling over country, que era más bien un desafío entre mozos de parroquias próximas, en que hacían de metas dos casas distantes entre sí varios kilómetros; este juego era semejante a una cacería a través de campos y aldeas, prados, bosques y arroyos, que necesitaba ojeadores, o una guerra con vigías y centinelas".

Ciertos preceptos del fútbol como el del of-side, pese a la variedad innúmera de reglamentos, se conservó incólume en los juegos callejeros y de plazas públicas. Al fin se convino que el más completo y perfecto era el del Colegio de Rugby, de donde procede el nombre de esta especie de fútbol, que es en realidad el tronco, siendo el fútbol association una rama, tal vez más pulida y bella.

Las siguientes líneas resumen los principales hechos de la historia del fútbol:

"Año 1857.—Fundación de los primeros clubs; el Forest Club (el venerable antepasado de todos los clubs), el Sheffiel y el Hallan.

1860.—Propagación y creación de numerosos clubs de fútbol en toda Inglaterra.

1861 y 1862.—Fundación de los de Londres: Crystal-Palace, Foot-ball-Club, Civil Service y Barnes Foot-ball Club.

1863.—Los clubs de la Capital se reúnen y forman la Foot-ball Association. De aquí procede



el nombre dado al fútbol en que sólo se usan los pies (también se le denomina soccer;) a las reuniones asistieron delegados de los clubs de rugby; pero no hubo avenencia entre pies y manos, y los defensores del rugby se retiraron.

1867.—La Foot-ball Association elabora y dicta un Código único, después de grandes debates sobre la regla del of-side, de la que hemos hablado.

1867.—Los postes de la meta se unen por un larguero transversal, formando la puerta actual.

1871.—Creación del match anual "Sheffield Londres", al aceptar el primer la regla actual del of-side.

1872.—Se instituye el premio "Challenge Cup".

1880.—Se establece la regla del corner y aparece el árbitro (referee) sobre los campos de juego.

1881.—Fundación de la oficina internacional: el International Board.

1883.—Se inicia el profesionalismo.

1890.—Introducción de la regla del penalty".

La táctica del juego ha evolucionado inmensamente. Del pelotón informe de jugadores que corría frenéticamente tras el balón, se ha convertido ahora en técnica profesional.

Al principio, el portador procuraba a todo trance impulsar el balón a puntapiés, esquivando con nagilidad a los enemigos (de aquí el nombre de juego de dribbling con que se conocía el fútbol) como se ve a los niños en las calles. Pues, los quince o veinte jugadores de cada bando eran a la vez zagueros, medios y delanteros. Luego apareció esta diversificación: nueve delanteros y dos zagueros, en la que seguía en todo su esplendor la ofensiva. Más tarde la composición fue de siete delanteros, dos medios, un zaguero, un portero: pero el peloteo reinaba aún. Es tan sólo en el período de 1881 a 1885, cuando queda establecida la formación actual, en que se equilibran las fuerzas y el terreno queda tomado en toda su amplitud.

Marcha el hombre de hoy y ahora hacia la conquista de una conciencia universal, libre de prejuicios y de enanos nacionalismos; y es precisamente mediante la realización de certámenes internacionales deportivos y, señaladamente, a través del fútbol, que aquella conciencia se llena de luz y de gracia! Parece, en verdad, que se acerca la gloriosa "Era del Corazón" preconizada por los sabios, aquella Era en la cual, cada hombre, purificado en las cristalinas y límpidas aguas del Amor Universal, habrá de ver en su hermano, no al lobo del hombre, sino a su propio Ego Superior!



## II

**Basquetbol**

"En Castellano se llama este baloncesto, y aunque data de 1891, es hoy día uno de los más difundidos en el mundo entero, por la gran comodidad de poderse jugar en lugares abiertos o cerrados.

"Fue inventado por el doctor James Naismith, instructor de Educación Física de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Springfield de Massachusetts (EE. UU.)

"Es parecido al fútbol en muchas de sus reglas, aunque difiere esencialmente en que la pelota no puede ser llevada ni golpeada con los pies, sino con las manos, y en que son cinco los jugadores.

"Es un juego activísimo en que entran en ejercicio todos los músculos del cuerpo y muy sano, ya que por la posición de los brazos, casi siempre en alto, y por la carrera con la cabeza levantada, se desarrolla armónicamente el tórax. Por la gran ventaja de poderse jugar en todo tiempo y en lugares cerrados y no muy grandes, se ha desarrollado en todo el mundo, y son notables los equipos femeninos de este deporte".

En verdad, el basquetbol es uno de los deportes modernos cuya práctica ha recibido la más entusiasta acogida de parte de todos los públicos del orbe. Sobre

todo cuando se trata de un buen partido. Cuando la técnica se ha convertido en hermana legítima del entusiasmo; cuando hay preferencia por las normas fundamentales del tiro o "shoot", lo mismo que por el manejo de la pelota y el empleo de los pies, así como por la defensa individual y de conjunto y por el ataque colectivo e individual.

## III

**Tennis**

"ESTE juego, que se practicaba antiguamente en Inglaterra, en una de sus modalidades se le llama **lawn tennis** y tiene algo de la **courte paume** francesa, aunque aquél se practicaba sobre cancha de césped.

"En 1874, el mayor Winifield obtuvo en la India la patente de un juego que el propio autor definía como un nuevo método para jugar "el antiguo deporte del tenis". Este juego se difundió rápidamente por la India, pasando inmediatamente a Inglaterra, en donde se consagró su éxito internacional.

"El primer reglamento completo data de 1875, y sufrió sucesivas reformas, siendo las más importantes las de 1891. Desde 1877 se admite este juego en el campo de Wimbledon, famoso en competiciones internacionales, y desde entonces adquiere gran categoría debido al desarrollo de



este deporte en los Estados Unidos, Francia, Italia y Alemania.

### Elementos del juego

"Los jugadores pueden ser dos o cuatro. En el primer caso se llama **single** o también individual; en el segundo, dos contra dos, el partido es un **double**, doble.

### Características del juego

"TRATAREMOS más detenidamente del juego individual. Conviene siempre antes de empezar cerciorarse de que la red tenga una altura en el centro de 91 centímetros. El derecho de sacar en el primer juego y el de escoger el lado, lo decide la suerte, de modo que si un jugador a quien la suerte le favoreció, escoge el sacar primero, el otro tendrá el derecho de escoger el lado.

"El objeto del juego consiste en que el adversario no pueda devolver la pelota de manera que vaya a caer en el patio del sacador, por la forma como éste la lanzó; cada vez que esto ocurre, el sacador gana un tanto. Por el contrario, gana el restador, llamado así el que devuelve la pelota, cada vez que ésta no cae en su patio.

"Cuando se saca por primera vez, el restador ha de devolver la pelota cuando bota por primera vez del suelo; ahora bien, los golpes sucesivos pueden ser contestados por ambos jugadores antes de que bote la pelota, es decir,

a voleo. Si el jugador deja que la pelota toque dos veces en el suelo, su adversario gana un tanto.

"Al terminar los "quince" primeros tantos, el sacador sirve desde el lado izquierdo, para que la pelota vaya a caer en diagonal en el patio opuesto, trasladándose también el restador al lado izquierdo. Cuando termina el primer juego, el restador pasa a ser sacador. A los seis juegos se gana un partido o **set**.

"Este juego requiere mucha destreza y agilidad y concentrar toda la atención en su desarrollo.

"En el juego **double**, por parejas, se juega en la misma forma por turno. Si juegan A y B contra C y D, primero saca A, después C; luego B y por último D.

"Es un deporte en que se deja al azar la menor influencia posible, y de gran nobleza, como puede apreciarse por múltiples pormenores del reglamento y por el hecho de darse mutuamente las gracias los jugadores al finalizar el partido, así como los jueces".

### Vocabulario de Tennis

"Advantage game: Juego de ventaja.

Advantage-in: Ventaja del sacador o dentro.

Advantage-cut: Ventaja fuera o del restador.

Advantage-set: Partido de ventaja.



Alley: Espacio marginal de la cancha reservada para los dobles

Back-hand-strok: Golpe con la parte posterior de la mano o revés.

Ball: Falta (términos usado por los árbitros ingleses para señalar el servicio irregular).

Court: Cancha.

Change over: Cambio de campos.

Chop o cut: Golpe a la pelota dándole una rotación de atrás adelante.

Deuce: Iguales.

Double: Doble.

Drive: Golpe directo tomando la pelota baja después del bote y dándole una rotación de adelante a atrás.

Event: Prueba.

Fifteen all: A quince iguales.

Fifteen forthy: Quince cuarenta.

Fifteen thirty: Quince treinta

Foot-fault: Falta de pie (en el servicio).

Forehand-stroke: Golpe con la parte anterior de la mano o golpe derecho.

Free o bye: Jugador exceptuado de jugar en la primera ronda

Game: Juego".

"Half volley: Bote pronto.

Handicap: Ventaja.

Let: Jugada nula, vuelta en el servicio cuando la pelota es buena, pero ha tocado la red.

Lift: Cortar una pelota o darle efecto.

Line-umpire: Juez de línea.

Lob: Pelota alta.

Love all: A cero iguales.

Love game: Juego a cero.

Match: Partida total de sets.

Mixed double: Doble mixto.

Net: Red.

No change: No hay cambio.

One set all: Iguales a un partido.

Open-championship: Campeonato en el cual todos los concursantes parten de cero.

Out: Fuera (se dice de la pelota cuando sale de la cancha).

Over-head: Servicio por encima de la cabeza.

Oweodds: Puntos de ventaja dados.

Partner: Compañero de juego.

Play: Juego (aviso del sacador al restador antes de hacer el servicio).

Player: Jugador.

Post: Poste.

Ready: Dispuesto (respuesta del restador significando que está atento al saque).

Recewed odds: Puntos de ventaja recibidos.

Referee: Juez, árbitro.

Right: Buena.

Runner-up: Jugador clasificado después del campeón.

Score: Puntos, juegos y sets marcados.

Scratch: Jugador que parte de cero en un handicap.

Scratched: Borrado".

Sever: Sacador.

Set: Partido

Single: Individual.

Smash: Bolea alta.



Striker:out: Restador.

Tournament: Concurso.

Umpire: Juez.

Under-hand: Antiguo golpe dando por debajo a la pelota e imprimiéndole efecto.

Volley: Bolea.

Walk-over: Eliminado (por incomparecencia o renuncia").

#### IV

### Golf

"AUNQUE los franceses pretenden pque el golf debe su origen al juego de **coulpe**, que se practicaba ya en el siglo XIV con un palo y una bola; aunque los italianos también quieren atribuirse su paternidad, así como los holandeses, sin embargo, se cree fundadamente que el golf es de origen escosés.

"De allí pasó a Inglaterra en el siglo XV, pudiéndose decir desde entonces que es el juego por excelencia anglo-sajón.

#### Campo e instrumentos

"Requiere el golf un terreno vasto y ligeramente accidentado, llamado **links**, donde se practican de nueve a dieciocho hoyos de diez centímetros y medio de diámetro por diez de profundidad, esparcidos irregularmente según los accidentes del terreno, y guardando distancias entre sí de cien, doscientos y hasta quinientos metros.

"El **club** es el mazo con que se juega y que consiste en un palo terminado en una especie de espátula de madera o hierro.

#### En qué consiste este juego

"La finalidad de este juego consiste en que el jugador logre introducir la bola por la serie de hoyos determinada, con menos tiradas. Se necesita una gran seguridad en los movimientos, un conocimiento exacto del terreno y largo entrenamiento para lograrlo, porque es cosa muy rara acertar un hoyo en un solo golpe.

"Las tiradas han de ser limpias; no se puede empujar la bola, está prohibido a los jugadores tocar la bola con otra cosa que con el mazo, y no se permite recibir consejos sobre las tiradas más que del **caddie** o ayudante que lleva los **clubs**.

"Para jugar bien al golf es preciso tener muy buena vista y seguridad en los movimientos. Sin embargo, este deporte ofrece ventaja e interés tanto a los jugadores mediocres como a los más notables.

"Las principales reglas de este juego están expuestas en el reglamento del **Royal Golf Club of Saint-Andrews**, que la **Société du Golf** de París hizo suyas, y que son:

"1º—Cada uno de los hoyos lo gana el que ha dado menor número de golpes para llegar a él.



"2º—El match lo gana el que ha obtenido mayor número de hoyos. El campo que tiene una ventaja de mayor número de hoyos que el que queda por jugar, es el vencedor.

"3º—En los concursos oficiales gana el jugador que termina toda la serie de hoyos con el menor número de golpes posible. Cada golpe se cuenta un punto.

"4º—Las infracciones se pe-  
nan con una multa de uno a dos puntos.

"5º—Está severamente prohibido hablar mientras los adversarios juegan o pedir consejos excepto al propio **caddie** o al del contrario".

### Notación

LA natación ha sido siempre cultivada a través del tiempo y de los diferentes pueblos. Lo fue en Fenicia, Roma y Cartago, Griegos, iberos, francos y germanos descollaron como muy hábiles nadadores. Los ejércitos de Aníbal atravesaron el Ródano a nado. César huyó de Alejandría a nado, sosteniedo en alto sus escritos. El emperador Augusto se deleitaba enseñando a nadar a sus tres nietos.

"La organización actual de la natación como deporte data de 1869. La primera travesía del Canal del a Mancha se realizó por el Capitán Web en 1875, y el primer campeonato de natación parecido a los nuestros, se celebró en Inglaterra en 1877.

"En lo que va del siglo, la natación como deporte tiene insospechadas posibilidades debido a la introducción de los nuevos estilos, que tienen cultores en todos los países del globo, señalándose como los mejores nadadores los norteamericanos, los australianos y los japoneses.

### Estilo de pecho

"Es una de las formas de nadar que requiere menos esfuerzo. El cuerpo humano inerte flota; el único esfuerzo que se requiere es para mantener parte de la cabeza fuera del agua, con objeto de poder respirar. Ahora bien, para avanzar se necesita una propulsión, y la más fácil es la que imita los movimientos de la rana, es decir, el estilo que llamamos de pecho.

"Tendido el cuerpo en el agua, con la cara perpendicularmente sobre la superficie, hundiendo el mentón a flor del labio inferior, se juntan las manos debajo de la barbilla, con los dedos unidos, tocándose los pulgares; las manos con las palmas hacia abajo, y los codos plegados cerca del cuerpo; éste sería el primer tiempo. En el segundo, se adelantan las manos extendiendo los brazos hacia la superficie, en tanto que se encogen las piernas con las rodillas hacia afuera, como la rana. En el tercer tiempo, se abren las manos, así como las piernas, formando una cuña de



agua entre las mismas. En el cuarto y último movimiento, con impulso simultáneo, los brazos se abren hasta quedar en forma de cruz, al tiempo que las piernas se cierran vigorosamente, deslizándose entonces el cuerpo hacia delante, por el impulso provocado. Después las manos volverán al punto de partida, para repetir los movimientos".

### El "Over"

"Este estilo requiere un estudio de los movimientos, y la práctica de los mismos en seco para ejecutarlos luego convenientemente en el agua.

"La respiración tiene en este estilo una importancia capital, pues ha de controlarse, ya que tiene su tiempo fijado para efectuarla.

"El cuerpo se pone de costado, por ejemplo del lado derecho, el mismo brazo plegado al cuerpo, con la palma extendida hacia arriba; el brazo izquierdo pegado al cuerpo y el antebrazo formando ángulo recto, con la mano, perpendicular al agua sobre el vientre. En el segundo tiempo, se extiende el brazo derecho, se echa hacia atrás el agua con la mano izquierda, mientras las piernas efectúan el movimiento de tijera clásico de este estilo. En el tercer tiempo, el brazo y la mano derechos paralelos al agua, bajan para retornar a su posición inicial; el brazo y la mano izquierdos describen un semicírcu-

lo fuera del agua, y los pies un movimiento de rotación".

### El "Crawl"

"Este estilo, que sirve para la natación muy rápida, tiene su origen en el modo de nadar de los indios norteamericanos. El cuerpo ha de estar boca abajo, paralelo al agua y los brazos han de describir alternativamente un círculo en el aire y en el agua, con las palmas retiradas del cuerpo tanto cuanto sea posible. Los pies alternativamente también han de "patear" el agua, con ritmo vivo y corto. La cabeza sólo se saca del agua lo suficiente para respirar, acompasando la respiración con el movimiento de los brazos.

"Este estilo al principio resulta muy fatigoso y es más propio de carreras".

## VI

### Andinismo

Oh, la grandeza de la ascensión, oh la grandeza de la ascensión!

ERA tan alta la montaña, tan difícil de ascender que, los más débiles dijeron: "Yo, ni siquiera intentaré ascender".

Los más entusiastas y mejor dotados dijeron: "Yo sí que intentaré el ascenso".

Pero, a poco que hubieron avanzado algo hacia la cumbre de



la montaña, aquéllos cayeron desmayados ante la fuerza de los ardientes rayos del sol de mediodía y, no pudieron continuar adelante!

Otros, muy avanzados en el ascenso, rendidos por la fatiga, acordaron regresar y, en efecto, regresaron!

Otros cayeron en el camino!

Solamente pocos, muy pocos; los más osados consiguieron llegar a la cima de la montaña, pese a todas las dificultades del camino!

Gloria sempiterna para aquellos esforzados varones de buena voluntad !

Arriba, en lo alto; allá lejos, en la cima: allá echamos por tierra todos los reflejos de nuestro ego inferior y, ungidos de inefable fruición espiritual, compren-

demos mejor el origen de nuestra propia grandeza y el privilegio imponderable de ser hijos de Dios!

### Conclusión

EL equilibrio del cuerpo físico, mediante la práctica de los deportes, vale más que los fabulosos tesoros del Nizam de Hyderabad y, más que los fabulosos tesoros del Gran Rajá de Güicowar!

Por lo tanto, loor y comprensión para el deporte y, comprensión y loor para los deportistas!

Y voces de aliento, de amor y de gracia dondequiera se rinda culto al deporte, fuente purificadora y sagrada del templo del alma, del cuerpo!