

La debacle de los brazos rotos

Incorrecciones técnicas, calentamientos insuficientes, sobreuso, discrepancias e indisciplinas, entre otros males, conspiran contra la salud del box espirituario

Elsa Ramos Ramírez

La debacle de los brazos rotos. Esta es la película que rueda con escenas de tragedia por el box y el bullpen de Sancti Spíritus.

El fenómeno no es espirituario. En Cuba la lista es amplia. Las Grandes Ligas tampoco escapan de esa epidemia. Según un artículo de *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, en la temporada del 2017, 528 jugadores tuvieron alguna lesión, el 45 por ciento de los rosters activos de las 30 organizaciones de la MLB, y de estos la inmensa mayoría fueron lanzadores.

Pero que en un territorio cuyo equipo incluye 14-15 lanzadores en series nacionales cada año, casi 30 se hayan lesionado en el último lustro es una derrota, como reconoce Fredy Mario Rodríguez, entrenador. El escándalo subió el tono con Roberto Hernández, quien, tras regresar de República Dominicana, tirando hasta 93-94 millas y hacer historia en la Serie Sub-23, se lesionó. ¿Qué epidemia ataca los brazos espirituarios? ¿Por qué se lesionan en tiempos de más calificación profesional, mayores adelantos científico-técnicos, mejores condiciones, regulaciones de lances, especialización...? *Escambray* busca descifrar envíos.

CALENTANDO EL BRAZO

La primera recta es imbateable: la edad predominante de los lesionados oscila entre 18 y 22 años, un "niñicidio". ¿Preparación, problemas de mecánica, sobreuso, dicotomías en los códigos de cada entrenador, aptitud de los propios lanzadores, чемпионismo? El repertorio se combina en este juego con marcador en contra.

Expertos, lanzadores y técnicos como Osmani González, entrenador de la categoría Sub-15, coinciden en que el "brazo no se hizo para lanzar". Que se lesionen los pitchers es, por tanto, normal. Lo anormal es que sean tantos.

Lo cierto es que las lesiones van de una categoría a otra. Ramón Gardón, entrenador del Sub-18, alega no saber cuál puede ser la razón. "Adaptamos la cantidad de lanzamientos a la etapa en que estamos. Los planes de entrenamiento son excelentes, creo que la lesión está en el calentamiento, en estas edades se entretienen con cualquier cosa y hay

que estar constantemente encima de ellos".

Osmani, con un historial de trabajo en todas las categorías y varias promociones al Cuba, es enfático: "Lesiones hay en todas las categorías. Hay que ver las salidas, el tiempo en que se recuperó el atleta. A veces con tal de ganar violamos etapas y el lanzador no es una máquina, formarlo es lo más difícil, destruirlo es fácil. Aquí no hay tanta exigencia como hay en la pelota grande, allí hay que ganar, pues el público no admite que se pierda".

Urgida por la petición de la dirección del Inder provincial para estudiar el problema, Lidia Mencía, directora del Centro Provincial de Medicina Deportiva, diagnóstica: "Hay que revisar el historial del atleta, la mayoría han tenido lesiones desde su edad escolar y juvenil. Olvidamos que están en etapa de crecimiento y desarrollo con debilidad del tejido óseo-tendinoso y se aplican cargas sin una adecuada dosificación, se violan el calentamiento, el estiramiento".

Aunque su deporte fue el mejor del país el pasado año, tiene técnicos de sobrada calidad y su pitcheo integral está a la vanguardia, Nelson Ventura, comisionado provincial de la disciplina, anda desvelado: "En edades tempranas quieren hacer ejercicios auxiliares sin ir a lo básico que es la recta, la curva y el cambio. Queremos que tiren tenedor u otro lance. Algunos no entienden que uno de los ejercicios para fortalecer es tirar, les pones 40 envíos y no los hacen".

CON EL BRAZO A RASTRAS

Al término de la Sub-23, junto con el título, Sancti Spíritus terminó con seis o siete brazos rotos, según se conoció. Fredy Mario Rodríguez, entrenador, asume: "Son causas distintas. Ramón Zúñiga se lesionó por un mal trabajo en el gimnasio; Humberto Delgado, de una anomalía en el codo, otros se lesionan por el exceso de trabajo, pero no fue el caso del Sub-23, nuestros lanzadores realizaban entre 85 y 100 lances. Roberto lanzó al quinto día, con 65 entradas, solo en un juego tiró 120 lanzamientos en la etapa final de la clasificación; pero Pedro Álvarez en el 2017 lanzó 73 entradas y un tercio en el Sub-23; Camilo Tamayo, 69; pudo haber sido el rigor del torneo".

En un país como el nuestro, donde ganar es asunto de genes, la pelota no escapa. Se sabe

que en el "Cuba" lanzan tres o cuatro pitchers varias veces, aunque se monten 14 en el avión; que en los play off, por un título, el que releva hoy, abre mañana. Eriel Sánchez, director del Sub-23 y actual mánager de los Gallos, afirma: "No es por el чемпионismo, ocurre por una falta de comunicación y de entrega de los muchachos y de un seguimiento que debemos hacer desde edades muy tempranas, porque cuando llegan al Sub-23 o a los Gallos tienen que lanzar con más rigor y ahí puede salir lo que ya traía; no podemos echarle la culpa a nadie". En esos propios términos parece pensar Juan de Dios Peña Malibrán, ahora como entrenador del equipo de Ciego de Ávila, pero con el aval más enjundioso de los técnicos locales: "Todos somos responsables, hay métodos inadecuados en la preparación, incluso cuando incursionan en un nuevo repertorio, algunos han escondido sus lesiones".

A la Serie Nacional muchos han ido resentidos: Edsel Montesino, Omar Guardarrama y Roberto Hernández, quien intenta recuperarse y expone: "Es algo muy extraño, es directamente en la articulación, llevaba mucho tiempo sin lanzar esa cantidad de innings y puede que eso me haya afectado, pero el trabajo de los entrenadores ha sido excelente. Me estoy tratando en La Habana, con células madre, proceso un poco doloroso, pero muy efectivo; no puedo asegurar cuándo voy a lanzar".

Hijo de una época en que no se controlaban los lanzamientos y se violaban las rotaciones, Roberto "El Caña" Ramos tira con la autoridad de 122 victorias y un brazo sano: "Es el sobreuso en edades tempranas, el atleta tiene que poner de su parte. Hay que hacer una correcta dosificación de lanzamientos en la etapa preparatoria con las pelotas pesadas, lo mismo que con las pesas porque el lanzador debe ser flexible y algunos ejercicios contraen. Pedrito Pérez, mi entrenador, trabajaba con dumbbells, balas, pero sobre todo con carreras en las gradas para fortalecer las piernas. Yo nunca tuve molestias, pero me aplicaba mucho hielo".

Lo del hielo y otros olvidos, lo recalca Lidia: "No es hacer pesas por hacer, hay que ver la masa muscular, el contenido del por ciento de grasa, también ocultan la molestia y llegan a nosotros cuando la lesión está avanzada, y cuando lleva más de un mes, pasa a ser crónica. Hay que olvidar eso de que si el muchacho

tira 90 millas, ese es el talento, nooo, hay que hacerle más caso al médico; a veces decimos hasta el quinto inning y no lo cumplen".

Con una carrera meteórica que lo llevó al Cuba, el brazo de Ifreidi Coss "traqueó" tempranamente: "Me lesioné por el exceso de trabajo; cuando entré a los Gallos tenía 18 años, pesaba 63 kilogramos y acumulaba ciento y tantos innings, como un lanzador de cinco o seis series; ojalá hubiese tenido el físico que tengo hoy. También si estaba en rotación y tenía que venir de relevo para ayudar al equipo lo hacía y al otro día abría".

Ismel Jiménez, entrenador principal de los Gallos, reconoce que ninguna lesión es igual a otra. "La mía fue por sobreuso", y trae un mensaje alentador: "Ahora en Topes hicimos varias cosas para fortalecer los brazos porque la lesión está al doblar de la esquina; unos se rehabilitan y otros recibieron tratamiento médico de todo tipo". ¿Tantos criterios divergentes no pueden también lastimar un brazo?, indago. "Eso puede estar afectando un poco a un grupo de lanzadores. Les preparamos un plan de entrenamiento y viene otro preparador y dice: 'No, esto no es bueno, vamos a hacer esto', estamos limando esas contradicciones porque hay que trabajar parejo".

A PUNTO DE LA EXPLOSIÓN....

Nelson Ventura intenta remedios de la mano del diálogo: "Cada uno tiene su librito, pero hay una línea, unificamos criterios con los municipios, incorporamos a glorias deportivas, trabajamos con Medicina Deportiva, la Universidad. Revisamos los planes de entrenamiento con el grupo técnico-metodológico, en fin, tratamos de descubrir qué pasa".

Ante la debacle, se imponen urgencias: eliminar incorrecciones técnicas, malos calentamientos, discrepancias antagónicas, indisciplinas, sobreusos, mejorar pelotas, box y comunicación, asumir la especialización, analizar calendarios competitivos vs. uso de los brazos... Mas, desde fuera y desde dentro, la doctora Lidia Mencía abre y cierra la historia clínica: "Hay que tomar medidas serias, revisar profundamente todos los indicadores, desde los pequeños hasta los grandes. Si no modificamos la manera de pensar, si no aplicamos la ciencia al deporte, el futuro de los lanzadores espirituarios está comprometido".



Las lesiones han hecho mella en el staff espirituario desde hace varios años. /Fotos: Vicente Brito y Oscar Alfonso