

José Manuel Cortina: “La parte psicológica es la más difícil”



La Habana, 30 ago (RHC) Dicen que el béisbol es igual que el ajedrez, si te equivocas en una jugada: pierdes el partido. Siguiendo este saber popular, todo buen trebejista o pelotero debe analizar los encuentros de principio a fin y en especial a la inversa, como los grandes estrategas para lograr sus objetivos.

La pelota cubana lleva un abanico por dentro, que trace hasta lo indecible . En un [trabajo anterior](#), me refería a los problemas que apuntan a que dentro de poco en Cuba lanzar deje de ser un arte. Entre ellos, las constantes lesiones de los brazos, casi siempre en el hombro o el codo del monticulista, producto del sobreuso, exigencia del entrenamiento o estrés de la competencia.

El detalle está en la medicina preventiva, ¿cómo evitar las molestias? En este y otros temas, desde el pasado siglo, ha surgido un experto en Pinar del Río, que no proviene de las Ciencias Médicas, sino de la Cultura Física. Se trata de **José Manuel Cortina**, uno de los preparadores cubanos más avezados de todos los tiempos.

“Si hay buena higiene, disciplina, un técnico responsable y un *box* con la altura adecuada, es difícil sentirse mal. Lo otro, no pueden dejar de tirar. A veces pasa con los pícheres del equipo nacional van a su casa a descansar, luego se enfrentan a la serie, y aparecen las lesiones. Siempre le aconsejé eso a Lazo: muchacho para arriba de la lomita, no puedes perder la forma. Pedro Luis se mantuvo con el brazo

de hierro durante 20 campañas”.

Con cinco décadas al servicio de la pelota cubana, [Cortina](#) tiene el privilegio de haber rehabilitado a figuras como Jesús Guerra, Rogelio García, Julio Romero, José Ariel Conteras, Ariel Prieto, Luis Hernández, Danny Betancourt, José Ibar, Danny Aguilera, Faustino Corrales, Carlos Yanes, Alain Soler, Vladimir Baños, Pedro Luis Guzmán, y la lista de aún no termina. En todos los casos desapareció el malestar e incluso estos serpentineros, casi todos del *team* Cuba, ganaron efectividad en clásicos domésticos o fuera del país.

La recuperación del Ciclón de Ovas, único cubano en sobrepasar los dos mil 500 ponches en Series Nacionales fue sorprendente y todavía Cortina recuerda el proceso que tardó dos meses y medio.

“Fui para la biblioteca de la Facultad de Cultura Física y ahí estudié el brazo del hombre. Ese aprendizaje, unido al esfuerzo y entrega de Rogelio (trabajo en la piscina, con la pelota en sobre y bajo de pesos, lanzamiento de la jabalina), posibilitaron que regresara al 100 por ciento. Después de eso, dio dos cero hits cero carreras”.

Atendió también a jugadores de posición, entre ellos, Rolando Meriño, Pedro Luis Rodríguez, Yaser Gómez, Yobal Dueñas, Donal Duarte y a Víctor Víctor Mesa.

“Para ayudarlos, lo primero que hice fueron las pruebas físicas y luego comenzó la parte psicológica, que es la más difícil, pues tuve que esperar a que perdieran el temor al movimiento”.

Con el paso de los años mantiene el don, llegó incluso a construir un *box* en el Capitán San Luis para sus atletas. Como últimos logros tiene el remiendo a los brazos de los pineros Luis Manuel Suárez y Argenis Luis Benavides. Intenta ahora regresar al montículo al camagüeyano José Ramón Rodríguez.

“Él ya fue intervenido quirúrgicamente, y con lo que yo pueda agregar, creo en la rehabilitación. Busco el fortalecimiento de hombro y codo. Para ello enfatizo en ejercicios de antebrazos, con pesas y de relajación, además de trabajar con pelotas de baloncesto hasta que respondan los planos afectados,” sentenció el minero de 68 años.

Por lo pronto, continúa concentrado en el éxito, trata de alejar el dolor y motiva a su pupilo a ganar en confianza al realizar los movimientos. El arte de lanzar es una de las maniobras más rápidas a las que se somete el cuerpo humano, y en ello tiene vasta experiencia José Manuel Cortina, aunque increíblemente nunca haya sido llamado al equipo Cuba como entrenador. ¿En cuál jugada falló esa partida?, **lleva un análisis del principio al fin ¡y viceversa!**

(Tomado de Cubadebate)

<https://www.radiohc.cu/index.php/especiales/exclusivas/200491-jose-manuel-cortina-la-parte-sicologica-es-la-mas-dificil>



Radio Habana Cuba