

DEPORTES

El deporte en casa como iniciativa para apaciguar la cuarentena

El Ciudadano · 20 de marzo de 2020



El deporte forma parte de la esencia humana y su amplio abanico de opciones para ejercitar músculos y mentes surge hoy como antídoto contra la incertidumbre creada por el coronavirus Covid-19.

Dinamitado el calendario atlético mundial y con millones de personas en sus hogares como medida preventiva ante la enfermedad, no pocos promueven

inventivas para combatir el aburrimiento y realizan rutinas en busca de mantener la forma física y el equilibrio psicológico entre este manojo de desconsuelo.

Atrás quedaron las ‘noches mágicas’ de la Liga de Campeones, el ‘eurostep’, ese movimiento ofensivo letal en el baloncesto, los remates en el voleibol y la adrenalina convertida en velocidad en el automovilismo.

No obstante, ante la actual carencia de dinámica deportiva y sin el serbio Novak Djokovic, el suizo Roger Federer o el español Rafael Nadal en las canchas del tenis universal, dos ciudadanos italianos agarraron sus raquetas y, desde las alturas, vencieron la inactividad con un sorprendente boleo.

Algunos bautizaron la acción como ‘tenis de ventana’ y el constante ir y venir de la pelota se convirtió en ‘trending topic’ en las redes sociales, porque absolutamente todos quedaron perplejos al observar a este par de sujetos pletóricos de concentración para mantener vivo el juego.

Ante la imposibilidad de practicar algún deporte, estos vecinos se inventaron una nueva práctica ¿Tenis de ventana? [#LávateLasManos](#) [#QuédateEnLaCasa](#) [#Coronavirus](#)

pic.twitter.com/4IPVsS88s9

— Habla Deportes (@HablaDeportes) [March 16, 2020](#)

Unas pocas consultas explican que no se trataba de tenis, sino de pádel, una disciplina surgida en México, que se desarrolla en binomio y consta de tres elementos fundamentales: la pelota, la pala y el campo de juego o pista.

En este caso, lo más extraordinario es que los europeos protagonistas de la historia sacaron parte de sus cuerpos por las ventanas de sus respectivos apartamentos y

sostuvieron la redonda en el aire durante un buen rato, hasta que la caprichosa bola cayó unos cuantos pisos.

A miles de kilómetros de distancia y justamente en el país donde surgió la pandemia, China, el terapéutico de salud Pan Shancu renunció a la idea de estar estático, e hizo viral la hazaña de completar -nada menos- 50 kilómetros corriendo dentro de las paredes de su domicilio.

En la ciudad de Hangzhou, Shancu superó en más de siete mil metros el recorrido de un maratón oficial olímpico (42.195).

‘Empecé a dar vueltas alrededor de las dos mesas de masaje que tenía en la habitación. Cada vuelta eran ocho metros. Corrí 50 kilómetros en 4:48:44 (horas). Sudaba por todos lados, ápero me sentí genial!’, explicó en sus redes sociales.

中国のPan Shancuさんは、自宅での1往復8mを6,250往復して約50kmのランニングを4時間48分44秒で完走 <https://t.co/DPbPMcm8LK>

— Sushiman (@sushimankawarai) February 13, 2020

Los balcones también se han convertido en excelentes espacios para el ejercicio y en España las familias hacen gimnasia colectiva al ritmo de un instructor que marca los movimientos y controla una coreografía nunca antes vista.

Asimismo, bajo el hashtag #Entrenaencasa, varias compañías relacionadas con la industria deportiva han subido a Internet diversas rutinas para personas de todas las edades en pos de mantener la actividad física.

La cuarentena para evitar el virus ha provocado la creación de distintos retos en las redes y uno de ellos es el #10ToquesChallenge, el cual consiste en dominar un rollo de papel de baño y darle 10 golpes sin llegar a caer al suelo.

El desafío surgió después de difundirse imágenes de la compra masiva de rollo higiénico entre el pánico ante la emergencia sanitaria por la Covid-19. Desde que el #10ToquesChallenge se puso de moda en Internet, varios artistas y celebridades han demostrado sus habilidades, entre estos varios de los mejores futbolistas del planeta.

#10toquesChallenge by Leo Messi

Nivel de exigencia: 1□ sobre 10

Vídeo: <https://t.co/n5uVKB5MJy>



#CulesEnCasa #YoMeQuedoEnCasa pic.twitter.com/EOX4xPCOL

— FC Barcelona (@FCBarcelona_es) March 19, 2020

Los videojuegos igualmente han cobrado protagonismo en estos tiempos de nuevo coronavirus, tanto de manera online como las familias en sus moradas, los cuales se suman a otras formas de entretenimientos que no requieren acciones musculares bruscas o grandes espacios, como barajas, bingo, ajedrez, dominó, entre otras.

Aunque ninguna de estas alternativas logra solventar la pesadumbre de no contar con los goles de Lionel Messi o Cristiano Ronaldo, los mates de LeBron James, los saques de Djokovic, Federer o Nadal, e incluso, las piruetas de Lewis Hamilton a bordo de su Fórmula Uno, el ser humano demuestra que la vida siempre brinda opciones, aún en instantes de crisis.

Mientras el planeta Tierra lucha para contener y derrotar esta pandemia denominada Covid-19, la imaginación toca lugares insospechados y encuentra especies de ‘vacunas deportivas’ para levantar el brazo en señal de victoria en medio de la angustia extrema.

Cortesía de Prensa Latina

Fuente: [El Ciudadano](#)