

## **Unas clases de box**

### **Padre Alejandro Cortés González-Báez**

Cuando era niño y cambié de escuela no fui muy bien recibido por todos mis compañeros... yo era el “nuevo” y los problemas del famoso bullying teníamos que resolverlos peleando con quienes nos molestaban, y asunto arreglado.

Quizás por ello hace unos años se me ocurrió asistir a un gimnasio para aprender a boxear. Fue una experiencia muy enriquecedora, Me pude dar cuenta de que —haciendo a un lado la calificación moral que significa tratar de destrozarse a un ser humano a base de golpes— el deporte, como tal, requiere de una preparación física muy exigente; al igual que una buena disciplina mental, y que combina ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Es decir, alguien puede buscar este deporte como un medio para mejorar la salud sin tener que dar y recibir golpes.

Copio de una página de Internet algunas explicaciones sobre esto:

Los conceptos aeróbico y anaeróbico hacen referencia a la manera que tiene el organismo de obtener la energía: Con necesidad de oxígeno (aeróbico) y sin necesidad de oxígeno (anaeróbico). Aunque no todo es blanco o negro, siempre intervienen los dos pero con predominio de unos de ellos, por eso se debe decir que un ejercicio es predominantemente aeróbico o anaeróbico.

Ejercicios aeróbicos: son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Son ejemplos de ellos: correr, nadar, ir en bicicleta, caminar, etc. Se suelen utilizar a menudo para bajar de peso, ya que como hemos dicho, con este tipo de ejercicio se quema grasa. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios.

Ejercicios anaeróbicos: son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa. Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema músculo-esquelético (tonificación).

Lo que se me quedó más grabado de esa experiencia fue cuando le propuse al entrenador que me permitiera “pelear” con un joven bien experimentado durante un round, es decir, tres minutos. Pero para mi sorpresa, y mi humildad, descubrí que al primer minuto yo ya no podía sostener los guantes en la posición adecuada. Aquello me superó de forma contundente e inmediata.

No cabe duda que la vida es más rica que la teoría, y que experiencias de este tipo nos pueden venir bien para considerar los esfuerzos y los logros

de quienes no siempre valoramos como deberíamos. Los años no necesariamente nos hacen más capaces que otros. Se requiere de mucho esfuerzo para poder superar a aquellos que tienen más experiencia y disciplina. Las cosas no son tan simples como nosotros podemos verlas sin haber pasado por algunas experiencias.

[www.padrealejandro.com](http://www.padrealejandro.com)