

José Martí y el Deporte

José Martí and sport

Lic. Lázaro Gersón Torres Menéndez

CUM Guines

Universidad Agraria de La Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”.
Autopista Nacional, carretera Tapaste, km 23 ½, San José de Las Lajas,
Mayabeque

Autor para la correspondencia: adrianmm@unah.edu.cu

Resumen

La vida y la obra de José Martí rebasan los límites territoriales cubanos y se alzan con plena vigencia en toda Latinoamérica y el mundo en general. El voluminoso caudal de conocimientos que ofrece su legado constituye una actividad obligatoria para todos aquellos que de una forma u otra pretendemos educar a las futuras generaciones de profesionales cubanos. Su labor como intelectual resulta bien conocida por su sello particular y originalidad renovadora que ha sentado pautas en la literatura moderna posterior. El objetivo de este trabajo se dirige al análisis de la obra martiana, su relación con los deportes y la actividad física y la vigencia de sus ideas en la Cuba de hoy. En el desarrollo de su labor periodística en diferentes latitudes. El Apóstol manifestó criterios y opiniones muy interesantes acerca de estas actividades. En sus trabajos, para diferentes publicaciones importantes de la época, hizo sabias reflexiones sobre el profesionalismo y resaltó aspectos vinculados con los valores humanos, éticos y profesionales que estas actividades físicas debían poseer y la importancia de simultanear el fortalecimiento de las capacidades intelectuales con la condición física general de todas las personas. A partir del estudio y análisis de sus crónicas periodísticas hemos querido profundizar en el Martí que critica todo lo inhumano del deporte rentado de su época y a la vez presentara un conocedor del mundo de la actividad física que pondera de forma brillante los beneficios de su práctica y su incalculable valor en la formación integral de las futuras generaciones con la intención de educar a los profesionales de la Cultura Física en las ideas que Martí nos legó acerca de cómo debían practicarse los deportes de manera sana y educativa.

Palabras clave: Cuba. Deporte. Ideario martiano.

Abstract

The life and José Martí's work exceed the Cubans territorial limits, it makes off with complete validity in all Latin-American and the world in general. The voluminous volume of knowledge offered by its legacy constitutes a mandatory activity for all those who in one way or another intend to educate future generations of Cuban professionals. His works as intellectual works out well for his particular seal and originality renovator that has established guidelines in the modern literature posterior. This work's objective directs to work's analysis martiana, his relations with sports and the physical activity and his idea's validity in the present-day Cuba itself. In his journalistic work's developments in different latitudes, the Apóstol manifested criteria and very interesting opinions about these activities. In his works, gives birth to different the epoch's important publications, he did wise reflections on the professionalism and he highlighted linked aspects with human, ethical moral values and professionals that they should have possessed these physical activities with and doing simultaneously the strengthening of the brainpowers with everybody general physical condition importance. Starting from the study and we have wanted to go deep inside his journalistic chronicle's analysis in the Martí that criticizes all the inhuman produced of his epoch's sports and at the same time introducing a worldly connoisseur of the physical activity that ponders of brilliant form the gaining of his practice and his incalculable value in the integral formation of the future generations with the thought of educating the professionals of the physical culture in the ideas that Martí bequeathed us bring near of how being practiced on the healthy- and- educational- manner sports.

keywords: Cuba. Sports. Martí's ideas.

Introducción

La grandeza del pensamiento y las ideas de Martí se centran específicamente en su lucha infatigable por alcanzar la dignidad plena del hombre, sobre todo del hombre latinoamericano, al que trató de redimir de toda la ignominia y la humillación que el europeo implantó con la colonización de América. Como cubano, supo ganarse un lugar de honor en nuestra historia con la preparación y organización de la Guerra de 1895, con la creación del Partido Revolucionario Cubano, con su trabajo con la emigración cubana en Estados Unidos y finalmente, con su incorporación a la lucha en los campos de Cuba donde brindó su preciosa vida.

La labor de José Martí como intelectual vistió de gala a las letras de nuestro continente con una obra

Introduction

The greatness of Martí's thought and ideas are specifically focused on his indefatigable struggle to achieve the full dignity of man, especially of Latin American man, whom he tried to redeem from all the ignominy and humiliation that the European implanted with the colonization of America. As a Cuban, he knew how to earn a place of honor in our history with the preparation and organization of the War of 1895, with the creation of the Cuban Revolutionary Party, with his work with Cuban emigration in the United States and finally, with his incorporation into the struggle in the fields of Cuba where he gave his precious life.

renovadora, original e identificada con su tiempo. Casi todos los géneros literarios conocidos de la época, fueron tratados por el logrando materiales de alta calidad por su contenido y estética. En el periodismo se destacó por su agudeza de pensamiento, valentía en sus opiniones, por su lucidez y honestidad intelectuales al abordar diversos temas de interés para la opinión pública de los países donde ejerció como corresponsal periodístico, como fueron: Venezuela, España, México, Argentina, Guatemala y Estados Unidos.

Al tema del deporte dedico Martí en sus crónicas periodísticas varias reflexiones, que tienen un gran interés y vigencia en nuestros días, porque están plenas de valores humanos, éticos y profesionales, que constituyen pilares en los que se basa, en nuestra opinión, no solo la formación de nuestros atletas, entrenadores y el resto de los profesionales de la actividad, sino que incluye a todos los sectores de la población. Estas ideas forman parte de la política del estado hacia la realización plena del hombre en la sociedad socialista cubana materializándose en la consigna "El deporte derecho del pueblo". De hecho, sobre la base de muchos de estos fundamentos teóricos martianos acerca del deporte se ha erigido la actividad deportiva cubana, que presenta ante el mundo importantes resultados sustentados en los principios de solidaridad, del humanismo, de la honestidad, del predominio de los intereses colectivos por encima de los individuales. Precisamente, es aquí donde radica el objetivo de este trabajo: el análisis de la obra martiana, su relación con los deportes y la actividad física y la vigencia de sus ideas en la Cuba de hoy.

Desarrollo

En estudios anteriormente realizados acerca del legado martiano desde el punto de vista literario, se hace referencia a la actividad periodística desempeñada por él en diversos países, fundamentalmente en el continente americano, donde a través de sus crónicas ofreció una serie de elementos que permiten caracterizar con gran veracidad la sociedad de estas latitudes.

Su capacidad descriptiva, el conocimiento de las ciencias y del desarrollo tecnológico general que tuvo lugar en el mundo en esta época, convierte estos artículos periodísticos, al igual que el resto de su obra, en verdaderas fuentes de información que en la mayor

The work of José Martí as an intellectual adorned the letters of our continent with a renovating, original work identified with its time. Almost all known literary genres of the time were treated by him, achieving high quality materials for their content and aesthetics. In journalism, he stood out for his sharpness of thought, courage in his opinions, for his clarity and intellectual honesty when addressing various issues of interest to public opinion in the countries where he served as a journalistic correspondent, such as: Venezuela, Spain, Mexico, Argentina, Guatemala and the United States.

In his journalistic chronicles, Martí dedicated several reflections to the subject of sports, which are of great interest and validity in our days, because they are full of human, ethical and professional values, which constitute pillars on which it is based, in our opinion, not only the training of our athletes, coaches and the rest of the professionals of the activity, but includes all sectors of the population. These ideas are part of the state's policy towards the full realization of man in Cuban socialist society, materializing in the slogan "The right sport of the people." In fact, on the basis of many of these Martí theoretical foundations about sport, Cuban sporting activity has been built, which presents important results to the world based on the principles of solidarity, humanism, honesty, and the predominance of interests, collective over individual. This is precisely where the objective of this work lies: the analysis of Martí's work, its relationship with sports and physical activity, and the validity of its ideas in Cuba today.

Development

In studies previously carried out about Martí's legacy from the literary point of view, reference is made to the journalistic activity carried out by him in various countries, mainly in the American continent, where through his chronicles he offered a series of elements that allow characterizing with great veracity the society of these latitudes.

His descriptive capacity, the knowledge of science and the general technological development that took

parte de los casos mantienen una vigencia y actualidad que puede llegar a sorprender a más de uno de los que estudiamos su legado. Dentro de estos trabajos en el mundo de la noticia y la prensa escrita, existe una rama, al menos en nuestra modesta opinión, en la que no se ha profundizado y aprovechado al máximo todo lo que aporta la obra martiana.

Nos referimos a los artículos periodísticos que el Maestro redactó, relacionados con la práctica de actividades deportivas, en los años comprendidos en las tres últimas décadas del siglo XIX, donde trató no solo el tema de los deportes en su práctica profesional, abordando además la influencia de la actividad física, resaltando la importancia del desarrollo físico en la formación integral de los jóvenes y niños e incluso para la mujer, con un fin higiénico y como compensación a las labores intelectuales, en la búsqueda de la armonía tan necesaria entre el cuerpo y la mente. Respecto a la necesidad del equilibrio armónico que debe existir entre el crecimiento simultáneo de la capacidad intelectual y las capacidades físicas expresó en un artículo que aparece en la publicación *venezolana La Opinión Nacional el 25 de enero de 1882, citado por Martí (1975a)*:

“Un cuerpo vigoroso es como un depósito de fuerzas, en que renueva su energía la mente exhausta”

Es conocido que en la segunda mitad del siglo XIX se manifiesta un marcado interés por el desarrollo de las actividades físico deportivas en Europa, signada por el auge de diferentes escuelas de gimnasia de países como Francia, Alemania y Suecia entre otros, que defendían la inclusión de la práctica organizada de ejercicios físicos en la formación escolar de niños y jóvenes y el renacer del ideal olímpico encabezado por la encomiable labor de Pierre de Freddy, Barón de Coubertain. Todas estas influencias llegan a los Estados Unidos a través del incremento de la emigración, donde reciben una muy buena acogida convirtiéndose, las actividades deportivas, en espectáculos de gran demanda pública, generadores de ganancias considerables para los dueños de instalaciones, de los medios de prensa que divulgaban estas noticias y de las casas de apuestas. En medio de este contexto social llega a los Estados Unidos un joven cubano colmado de ideas revolucionarias, con una formación académica y una concepción humanista

place in the world at this time, makes these newspaper articles, like the rest of his work, true sources of information that in most of the cases remain valid and current that may surprise more than one of us who study his legacy. Within these works in the world of news and the written press, there is a branch, at least in our modest opinion, in which everything that Marti's work contributes has not been deepened and made the most of.

We refer to the journalistic articles that the Master wrote, related to the practice of sports activities, in the years included in the last three decades of the 19th century, where he dealt not only with the subject of sports in his professional practice, also addressing the influence of physical activity, highlighting the importance of physical development in the integral formation of young people and children and even for women, with a hygienic purpose and as compensation for intellectual work, in the search for the harmony so necessary between the body and the the mind. Regarding the need for the harmonic balance that must exist between the simultaneous growth of intellectual capacity and physical capacities, he expressed in an article that appears in the Venezuelan publication *La Opinion Nacional on January 25, 1882, cited by Martí (1975a)*:

"A vigorous body is like a reservoir of strength, in which the exhausted mind renews its energy."

It is known that in the second half of the 19th century there was a marked interest in the development of physical sports activities in Europe, marked by the rise of different gymnastics schools in countries such as France, Germany and Sweden among others, who defended the inclusion of the organized practice of physical exercises in the school training of children and young people and the rebirth of the Olympic ideal led by the commendable work of Pierre de Freddy, Baron de Coubertain. All these influences reach the United States through increased emigration, where they receive a very good reception, turning sports activities into shows of great public demand, generators of considerable profits for the owners of facilities, from the press media, that spread this news and the betting houses. In the midst of this social

que le permite profundizar en la esencia misma del capitalismo norteamericano caracterizándolo como ningún otro en su época. Su capacidad intelectual le permite entonces trabajar para diferentes diarios donde refleja las características de algunas de las prácticas deportivas de la época, entre otras actividades de la sociedad norteamericana. Esta etapa de su obra se recoge en una compilación titulada Escenas Norteamericanas.

Nos referiremos a la crítica sólidamente argumentada que hace el apóstol, al deporte de la época mediante dos artículos periodísticos que aluden al boxeo y la caminata respectivamente. Estas crónicas tituladas: "Una pelea de premio" y "Los bárbaros caminadores", describe con gran veracidad la esencia de estos espectáculos. La degradación moral, la pérdida de los más elementales valores humanos, la mercantilización del deporte, la conversión del hombre en mercancía, la obligación de asumir esta conversión ante la imperiosa necesidad de sobrevivir exponiendo incluso la propia vida, constituyen elementos que señala Martí con gran elocuencia y realismo en ambas crónicas. En "Una pelea de premio" describe la forma en que se desarrolla un combate de boxeo de la época, a través de una descripción detallada del enfrentamiento entre dos hombres que se convierten en bestias, donde no existe reglamentación que proteja la integridad física de estos, donde el ansia de obtener dinero hace olvidar a los contendientes su condición humana, como una muestra de enajenación execrable. Así describe el apóstol el enfrentamiento: "Aquí los hombres se embisten como toros, apuestan a la fuerza de su testuz, se muerden y se desgarran en la pelea, y van cubiertos de sangre, despobladas las encías, magulladas las frentes, descarnados los nudos de las manos..." (Martí, 1882).

Critica además como el público que participa, disfruta la escena, aclama al vencedor sin preocuparse en lo absoluto por las condiciones en las que queda el vencido, demostrando júbilo y enardecimiento ante tamaña demostración de inhumanidad. Aprovecha, como excelente cronista, para denunciar como la publicidad se convierte en fenómeno paralelo al espectáculo deportivo, generador de ganancias mostrando una faceta más de la falta de ética y valores del deporte rentado y vinculándose a toda la parafernalia que acompaña a la justa boxística. Existen evidencias de otros artículos en los que Martí hace

context, a young Cuban full of revolutionary ideas arrives in the United States, with an academic training and a humanist conception that allows him to delve into the very essence of North American capitalism, characterizing it like no other in his time. His intellectual capacity allows him to work for different newspapers where he reflects the characteristics of some of the sports practices of the time, among other activities of North American society. This stage of his work is collected in a compilation entitled North American Scenes.

We will refer to the solidly argued criticism that the apostle makes of the sport of the time through two newspaper articles that allude to boxing and walking respectively. These chronicles entitled: "A prize fight" and "The barbarian walkers", describe with great veracity the essence of these shows. Moral degradation, the loss of the most elementary human values, the commercialization of sport, the conversion of man into merchandise, the obligation to assume this conversion in the face of the urgent need to survive, even exposing his own life, are elements that Martí points out with great eloquence and realism in both chronicles. In "A Prize Fight" he describes the way in which a boxing match of the time, through a detailed description of the confrontation between two men who become beasts, where there is no regulation that protects their physical integrity, where the desire to obtain money makes the contestants forget their human condition, as a show of execrable alienation. This is how the apostle describes the confrontation: "Here the men charge like bulls, bet on the strength of their heads, bite and tear each other in the fight, and are covered in blood, their gums are depopulated, their foreheads are bruised, their knots are stripped hands..." (Martí, 1882).

He also criticizes how the public that participates, enjoys the scene, acclaims the winner without worrying at all about the conditions in which the loser is left, showing joy and fury at such a demonstration of inhumanity. Take advantage, as an excellent chronicler, to denounce how advertising becomes a parallel phenomenon to the sporting event, generating profits by showing one more facet of the lack of ethics and values of the rented sport and

referencia a las peleas de boxeo de la época en Estados Unidos siempre manifestando su rechazo a tan enajenante práctica. Así escribió en el periódico el Partido Liberal de México en Julio de 1886 (Mejías, 1983), acerca de un famoso púgil norteamericano:

"Acá es frenesí este amor al gladiador.... De un golpe abate a un hombre: de dos lo mata. Lleva una vida brutal.... Da frío ver criarse a un pueblo entero en el culto a la fiera"

La vigencia del pensamiento martiano acerca del rechazo de la práctica del pugilismo profesional en el capitalismo se puede apreciar en nuestros días, no obstante a que este deporte al igual que el resto de las esferas del desarrollo social, ha evolucionado de conjunto con la humanidad y en la actualidad las reglas protegen en mayor medida a los púgiles y existe un control médico más estricto, aun las huellas que deja en la salud de los atletas son profundas con afectaciones desde leves hasta graves en su sistema nervioso, llegando, incluso a la pérdida de la vida producto del efecto de los golpes recibidos.

En Cuba después del triunfo revolucionario, bajo la guía del discípulo más aventajado y fiel de las ideas de Martí, Fidel, el deporte de forma general y el boxeo de forma específica son ejemplo de practica sana encaminada al crecimiento integral del factor humano por encima de cuestiones materiales y mercantiles donde prima la preocupación por el bienestar tanto físico como psíquico de los atletas, donde la preparación de los boxeadores prioriza el dominio de la técnica y la táctica del deporte, todo esto conjugado con otros factores, ha dado lugar a que surja la reconocida escuela cubana de boxeo que se encuentra hoy entre las más reconocidas y laureadas del planeta. Definitivamente la obra martiana tiene en esta esfera del desarrollo humano en nuestro país una huella que no podemos ignorar.

Por otra parte, en el artículo titulado "Los bárbaros caminadores: Atletas griegos y atletas modernos", una vez más aprovecha el apóstol para señalar lo deshumanizante de la sociedad norteamericana en la que vivió. Su visión de esta práctica deportiva, refleja con una descripción realmente sobrecogedora todos los detalles que acontecen. Ilustra la apariencia física de los participantes, el atuendo que llevan, algunos incluso descalzos, las formas, métodos y recursos que

linking to all the paraphernalia that accompanies the boxing fair. There is evidence from other articles in which Martí refers to the boxing fights of the time in the United States, always expressing his rejection of such an alienating practice. This is how the Liberal Party of Mexico wrote in the newspaper in July 1886 (Mejías, 1983), about a famous North American fighter:

"This love of the gladiator is frenzy here.... With one blow he kills a man: he kills him two. He leads a brutal life.... It is cold to see an entire town grow up in the cult of the beast.

The validity of Martí's thinking about the rejection of the practice of professional boxing in capitalism can be seen today, despite the fact that this sport, like the rest of the spheres of social development, has evolved together with humanity and Nowadays the rules protect fighters to a greater extent and there is a stricter medical control, even the footprints it leaves on the athletes' health are profound with mild to serious affectations in their nervous system, even to the loss of life product of the effect of the blows received.

In Cuba after the revolutionary triumph, under the guidance of the most advanced and faithful disciple of Martí's ideas, Fidel, sport in general and boxing specifically are examples of healthy practice aimed at the integral growth of the human factor above Material and commercial issues where the concern for the physical and mental well-being of the athletes prevails, where the preparation of the boxers prioritizes the domain of the technique and tactics of the sport, all this combined with other factors, has led to the emergence of the renowned Cuban boxing school that is today among the most recognized and awarded on the planet.

Definitely the work of Marti has a mark in this sphere of human development in our country that we cannot ignore.

On the other hand, in the article entitled "The barbarian walkers: Greek athletes and modern athletes", once again the apostle takes advantage of to point out the dehumanizing of the North American society in which he lived. His vision of this sport, reflects with a really overwhelming description all

emplean para reanimarlos incluso la actitud de los apostadores y el público que se encuentra en la instalación. Demostración realmente subhumana donde el esfuerzo que realizan estos hombres los lleva a convertirse en verdaderos despojos humanos donde la necesidad de obtener el dinero de subsistir los obliga a actuar como cuerpos sin alma impulsados por la influencia de factores externos que a largo plazo afectaran al organismo como bien cuenta (Martí, 1882) en el siguiente fragmento: "... los reciben en sus brazos cuando ebrios de sueño y adementados se apartan un momento de la pista, y los ponen en pie, los reaniman con golpes eléctricos o golpes de puño, y los echan a andar aún dormidos por la arena...". Aquí al igual que "En una pelea de premio" resalta el papel sensacionalista de la prensa encargada de cubrir el espectáculo poniendo énfasis en cualquier aspecto alrededor de la competición que resulte motivo de obtención de ganancias por encima del hecho deportivo como tal. Resulta casi imposible en la actualidad imaginar un evento deportivo que dure 144 horas de forma consecutiva, el desgaste físico y mental al que se sometían los atletas era realmente imposible de recuperar, aun hoy cuando los métodos de preparación y entrenamiento de los deportistas tienen un basamento científico mucho más avanzado que en la época en que se desarrollan los acontecimientos narrados. El Maestro en un segundo momento dentro del artículo parangona magistralmente la esencia y los fines de esta execrable práctica con el espíritu y el ideal de victoria que primaba en la Grecia de los juegos olímpicos de la Antigüedad exaltando la nobleza de los ideales olímpicos donde el fin de los competidores era el reconocimiento y el respeto de sus semejantes y el premio la corona de olivo y laurel para los vencedores y que sus hazañas pasaran a la posteridad cantadas por los poetas.

Existen otras evidencias de la opinión expresada por Martí acerca de las caminatas que se publicaron en diarios importantes de habla hispana de la época, en todas se mantiene el espíritu crítico hacia esta práctica deportiva.

Pero no solo enfocó la práctica del deporte y el ejercicio físico desde una perspectiva negativa y utilizó sus excepcionales dotes como cronista social para

the details that occur. It illustrates the physical appearance of the participants, the attire they wear, some even barefoot, the forms, methods and resources they use to revive them, including the attitude of the bettors and the public in the installation. A truly subhuman demonstration where the effort made by these men leads them to become true human remains where the need to obtain the money to survive forces them to act as soulless bodies driven by the influence of external factors that in the long term affect the organism such as (Martí, 1882) recounts well in the following passage: "... they receive them in their arms when, drunk with sleep and well dressed, they leave the track for a moment, and put them on their feet, revive them with electric blows or fists, and they start them walking still asleep on the sand...". Here, as in "In a prize fight", the sensationalist role of the press in charge of covering the show stands out, emphasizing any aspect around the competition that is a reason for obtaining profits over the sporting fact as such. It is almost impossible today to imagine a sporting event lasting 144 hours in a row, the physical and mental exhaustion to which the athletes were subjected was truly impossible to recover, even today when the methods of preparation and training of athletes have a much more advanced scientific basis than in the time in which the narrated events. The Master in a second moment within the article masterfully parallels the essence and the purposes of this execrable practice with the spirit and ideal of victory that prevailed in the Greece of the Olympic games of Antiquity, exalting the nobility of the Olympic ideals where the end of the competitors was the recognition and respect of their peers and the award the olive and laurel wreath for the winners and that their exploits passed to posterity sung by the poets.

There is other evidence of the opinion expressed by Martí about the walks that were published in important Spanish-speaking newspapers of the time, in all the critical spirit towards this sport is maintained.

denunciar los males que traían consigo las prácticas profesionales del deporte.

Martí ponderó con ideas muy positivas la realización de ejercicios físicos con fines de fortalecer el cuerpo, mejorar su funcionamiento y equilibrar armónicamente el desarrollo del espíritu y la materia. Hace mención además al desarrollo de las actividades físico recreativas que realizaban los integrantes de la sociedad de esta etapa de la vida en América resaltando su importancia como vía para recuperar las energías que consume el ser humano en la actividad intelectual. La realización de ejercicios para mejorar el rendimiento en el quehacer cotidiano de las personas, como vía de recreación y satisfacción personal y consecuentemente con esto el incremento en la calidad de vida se ve reflejado con mucha claridad y elocuencia en el artículo titulado: El gimnasio en la casa. Es a través del estudio de este documento donde descubrimos a un Martí realmente conocedor de este tipo de actividad física. Los criterios que aparecen aquí reflejados, pueden considerarse los de un especialista de la rama, comenzando por la exhaustiva y detallada descripción del aparato gimnástico nombrado de Gifford, donde explica cómo se conforma cada parte del mismo, empleando la terminología técnica correcta y la forma en que pueden ser utilizados cada uno de sus componentes, incluyendo además los planos musculares que pueden desarrollarse al emplearlos y explicando como la forma de realización de determinado ejercicio(técnica de ejecución) puede influir en el desarrollo del músculo. Lo anteriormente planteado se evidencia en el siguiente fragmento "... porque las pesas de las poleas, que pueden usarse además como pesas separadas, no caen súbitamente, sacudiendo el brazo fatigado que se esfuerza por retenerlas, y arrastrando el cuerpo detrás de ellas, con lo cual el ejercicio cansa pronto, sino que descienden suavemente por un plano inclinado, dejando así en reposo el brazo en la segunda parte de cada movimiento, y permitiendo por lo tanto que éste se renueve con más descanso, utilidad y placer mayor número de veces..." (Martí, 1969). Sin dudas una descripción detallada en extremo que sorprende aún más cuando se conoce que no fue el Apóstol asiduo prácticamente de ejercicios físicos durante su vida, lo que permite inferir que algunos estudios realizó acerca del tema para lograr esta brillante exposición,

But he not only approached the practice of sports and physical exercise from a negative perspective and used his exceptional gifts as a social writer to denounce the evils that professional sports practices bring with them.

Martí pondered with very positive ideas the performance of physical exercises in order to strengthen the body, improve its functioning and harmoniously balance the development of spirit and matter. He also mentions the development of physical recreational activities carried out by members of society at this stage of life in America, highlighting its importance as a way to recover the energy consumed by human beings in intellectual activity. Exercising to improve performance in people's daily work, as a way of recreation and personal satisfaction, and consequently with this, the increase in quality of life is reflected very clearly and eloquently in the article entitled: The gym in home. It is through the study of this document that we discover a Martí who is truly knowledgeable about this type of physical activity. The criteria that appear here reflected, can be considered those of a specialist of the branch, beginning with the exhaustive and detailed description of the gymnastic apparatus named by Gifford, where he explains how each part of it is formed, using the correct technical terminology and the way in that each of its components can be used, also including the muscular planes that can be developed when using them and explaining how the way of carrying out a certain exercise (execution technique) can influence muscle development. The aforementioned is evidenced in the following fragment "... because the pulley weights, which can also be used as separate weights, do not fall suddenly, shaking the fatigued arm that tries to retain them, and dragging the body behind them, thus which exercise tires soon, but they descend gently by an inclined plane, thus leaving the arm at rest in the second part of each movement, and therefore allowing it to be renewed with more rest, utility and pleasure more times ..."(Martí, 1969). Undoubtedly, an extremely detailed description that is even more surprising when it is known that he was not the Apostle practically assiduous of physical exercises during his life, which allows us to infer that some studies he carried out on the subject to achieve this

complicada incluso en nuestros días, para muchos conocedores de la especialidad.

Su idea acerca de la inclusión de la mujer en todas las actividades de la vida también aparece en este trabajo, aprovecha para invitar a las féminas a la realización de ejercicios empleando este aparato por su comodidad y la posibilidad real de colocarlo en cualquier sitio de casa. Manifiesta la importancia de la realización de ejercicios físicos por parte de los niños y jóvenes y que estas actividades se realicen en las escuelas, confiriéndole vital importancia dentro de la formación integral de las futuras generaciones y en la necesaria armonía entre el desarrollo físico y mental reafirmando esa idea en el fragmento citado por (Martí,1975b) que se presenta a continuación: “Se necesita asegurar a los órganos del cuerpo ... habitación holgada en un sistema muscular bien desenvuelto, nivelar el ejercicio de todas las facultades para que no ponga en riesgo la vida el ejercicio excesivo de una sola...” .

Hacia el final del artículo hace un análisis desde varios puntos de vista, incluyendo el económico, acerca de la instrumentación de estos gimnasios en los centros educacionales promoviendo e incitando a las autoridades de la educación a su instalación y explotación con el fin antes mencionado sobre el equilibrio cuerpo y mente. El estudio de este artículo nos revela incluso un Martí precursor de lo que hoy llamamos educación física dentro del sistema nacional de educación de nuestro país ya que muchos de los principios que enarbola en esta obra se encuentran reflejados dentro de la concepción de esta asignatura y dentro de estos, la práctica de actividades físicas en la etapa de la niñez y la adolescencia en las escuelas como elemento indispensable en la formación de las futuras generaciones de cubanos.

La vida y obra del más universal de todos los cubanos, en la medida en que nos introducimos en su estudio, ofrece un enorme caudal de conocimientos que constituyen objeto de análisis y discusión por profesionales de todas las ramas del saber, no quedo fuera de la capacidad de observación y análisis del Apóstol actividad humana alguna de su tiempo, incluso el deporte que para muchos resultaba ajeno a su desempeño, fue ponderado a través de sus escritos aportando elementos no solo acerca de su influencia en

brilliant exposition, complicated even in our days. , for many connoisseurs of the specialty.

His idea about the inclusion of women in all activities of life also appears in this work, he takes advantage of it to invite the women to perform exercises using this device for its comfort and the real possibility of placing it anywhere in the house . It expresses the importance of carrying out physical exercises by children and young people and that these activities are carried out in schools, giving it vital importance within the integral formation of future generations and in the necessary harmony between physical and mental development, reaffirming this idea in the fragment cited by (Martí, 1975b) that is presented below: “It is necessary to ensure the organs of the body ... a loose room in a well developed muscular system, to level the exercise of all the faculties so that it does not endanger life the excessive exercise of a single...” .

Towards the end of the article he makes an analysis from various points of view, including the economic one, about the instrumentation of these gyms in educational centers promoting and inciting the education authorities to their installation and exploitation with the aforementioned purpose on the balance body and mind. The study of this article reveals even a Martí who was the forerunner of what today we call physical education within the national education system of our country since many of the principles that he raises in this work are reflected within the conception of this subject and within of these, the practice of physical activities in the stage of childhood and adolescence in schools as an indispensable element in the formation of future generations of Cubans.

The life and work of the most universal of all Cubans, to the extent that we enter into his study, offers a huge wealth of knowledge that is the object of analysis and discussion by professionals from all branches of knowledge, it is not left out of the capacity of observation and analysis of the Apostle any human activity of his time, even the sport that for many was alien to his performance, was weighed through his

los valores de la sociedad capitalista y su aspecto negativo en cuanto al profesionalismo y mercantilización del mismo sino que abordó la actividad física con fines de salud, recreativos y formativos con ideas y razonamientos propios de un especialista en la materia. No obstante, existen otros artículos periodísticos que abordan esta faceta que pueden ser objeto de análisis y estudio en investigaciones posteriores, donde opina y abunda acerca de otras manifestaciones deportivas y su repercusión en la sociedad capitalista de finales del siglo XIX. Podemos afirmar sin lugar a dudas que los profesionales de la cultura física cubanos encontraremos en el estudio de la obra martiana argumentos que nos ayudaran a comprender mejor porque la escuela cubana del deporte y la educación física constituyen un paradigma para muchos pueblos de nuestro hemisferio.

Conclusiones

1. En el estudio realizado se evidencia que Martí abordó las actividades físico deportivas de su época en su quehacer periodístico.
2. En la obra martiana se aprecia la importancia que Martí le confiere a la realización de actividades físicas dentro de la formación de niños, jóvenes y demás miembros de la sociedad.
3. El legado martiano constituye un componente fundamental en la formación de los profesionales de la cultura física y el deporte por su alto contenido ético y humanístico.

writings, contributing elements not only about his influence on the values of capitalist society and his negative aspect in terms of professionalism and commercialization of the same, but rather addressed physical activity for health, recreational and training purposes with ideas and reasoning typical of a specialist in the field. However, there are other journalistic articles that address this facet that can be the object of analysis and study in subsequent investigations, where he thinks and abounds about other sports events and their repercussions on capitalist society at the end of the 19th century. We can affirm without a doubt that Cuban physical culture professionals will find arguments in the study of Martí's work that will help us better understand why the Cuban school of sport and physical education constitute a paradigm for many peoples of our hemisphere.

Conclusions

1. In the study carried out, it is evidenced that Martí approached the physical sports activities of his time in his journalistic work.
2. In the work of Martí the importance that Martí gives to the performance of physical activities within the training of children, youth and other members of society is appreciated.
3. Martí's legacy constitutes a fundamental component in the training of professionals in physical culture and sport due to its high ethical and humanistic content.

Bibliografía / References

1. Alonso Villasuso, Carlos F. 2009. Martí Cultura Física y Medioambiente. La Habana. Editorial Deportes.
2. Hernández López, A. 2006. Deporte cubano. Por un camino de victorias. La Habana. Editorial Deportes.
3. Martí, J. 1975^a. Obras completas. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana, t. 23 p.
4. Martí, J. 1882. Una Pelea de Premio. La Opinión Nacional, 4 de marzo. 4p.
5. Mejías, E. 1983. Otras crónicas de Nueva York. La Habana, Cuba. 44-45 p.
6. Martí, J. 1882. Bárbaros caminadores. La Opinión Nacional, 22 de marzo. 6p.
7. Martí, J. 1969. Obras Completas. Editora Nacional de Cuba, La Habana, t. 23.
8. Martí, J. 1975^b. Obras Completas. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana, t. 8.