

# DE NATACION EL ARTE DE SALTAR



Angel de frente

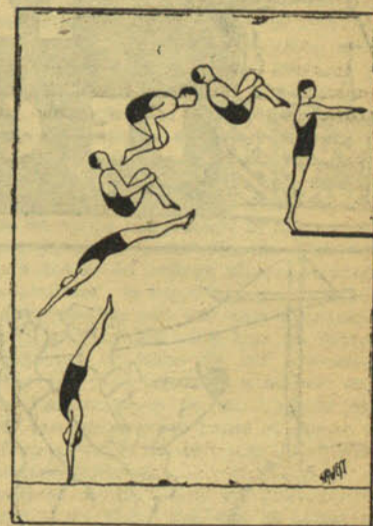
desaparecer bajo la superficie del agua suavemente y casi silenciosamente, para salir, ya sea inmediatamente o después de algún tiempo, bajo el agua.

**POSICION DE SALIDA.**—Lo primero en todo salto es la salida. El saltador correcto se coloca de pie, derecho, de cara o de espaldas al agua, con los brazos extendidos en ángulo recto con el cuerpo y delante de él. En los saltos con carrerilla, ésta es el segundo principio; la carrerilla debe constar por lo menos de tres pasos, hechos con los brazos junto al cuerpo, hasta llegar al paso final en que son movidos como al andar. El movimiento de los brazos, en la despedida, debe terminar en un movimiento hacia delante y hacia arriba, lo que simplifica la ejecución del salto. Los brazos no deben nunca estar detrás del cuerpo durante la despedida.

**LA DESPEDIDA.**—La despedida, que está estrechamente ligada a la carrerilla en los saltos que la tienen, es el tercer

elemento esencial de un salto de cualquier naturaleza. Debe hacerse con los dos pies, al borde de la palanca, coordinada con un movimiento de hombros hacia arriba y con el movimiento de brazos, de manera a obtener la mayor altura necesaria para el salto que se desea ejecutar.

**FORMA EN EL AIRE.**—Ahora viene el factor más importante de todos; es la forma en el aire. De su perfección o imperfección depende el número de puntos adjudicados al competidor, y es la parte del salto más difícil de aprender perfectamente. Ante todo, especialmente en el ángel, la posición del saltador en el aire al cesar el contacto con la palanca debe ser la cabeza echada ligeramente atrás, la espalda arqueada suavemente y los pies estirados. La posición de la cabeza es de gran importancia, tanto para el saltador como para los jueces. Si la cabeza se lleva demasiado atrás, el salto resulta forzado; si la cabeza está demasiado ade-



Salto mortal con entrada de cabeza

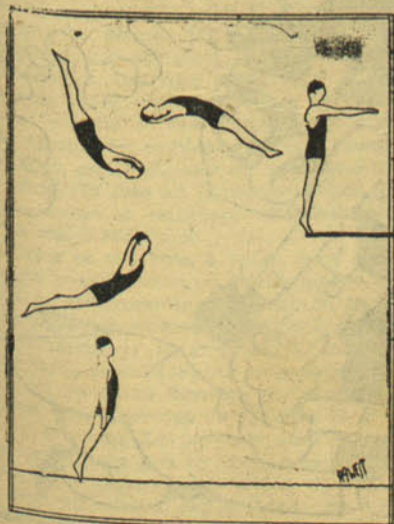
Para la mayoría de la gente, los saltos, en el ejercicio de la natación, consisten en dejarse caer o en arrojarse desde un trampolín o palanca, entrando al agua ya sea de cabeza, de pie o como buenamente se pueda. En realidad, los saltos son el más estilizado y complicado de los deportes acuáticos. Hace falta para llegar a saltar, no ya perfectamente, sino tan sólo bien, una constancia y voluntad poco comunes. Constancia para no perder la forma una vez adquirida ésta, y voluntad para no desanimarse ante el gran número de golpes que se reciben antes de llegar a dominar cada salto.

Aunque saltar no es tan sólo dejarse caer al agua, el principiante debe aprender ante todo a dejarse caer desde los trampolines de altura diferente, hasta que domine el miedo de entrar de cabeza al agua, que es el obstáculo principal para todo neófito y hasta para nadadores expertos que, una vez en el agua, pueden mantenerse a flote indefinidamente.

Una vez dominada esta parte se deberá aprender a saltar hacia fuera y hacia arriba del trampolín al mismo tiempo que se lanzan los brazos hacia delante. Los brazos, al contrario de gran número de ilustraciones, no deben nunca, en el momento de la despedida, tenerse extendidos arriba de la cabeza; deben estar extendidos enfrente del saltador y paralelos al agua.

Cuando se han aprendido los saltos elementales, es decir, cuando se es capaz de tirarse y entrar al agua con el esfuerzo mínimo y con el máximo de gracia y fuerza, el principiante deseará continuar con los saltos de fantasía. He aquí los principios elementales que habrá que aprender en teoría y aplicar en la práctica.

El objeto de los saltos de fantasía es poder elevar el cuerpo, sin esfuerzo aparente alguno, desde el trampolín; tenerlo suspendido en el aire unos segundos, moverlo a voluntad y, finalmente, hacerlo



Angel de espaldas con entrada de pie

## ¿Benavente, comunista?

### EL PROXIMO ESTRENO DE DON JACINTO—"SANTA RUSIA"—HA DESPERTADO GRAN EXPECTACION

Su autor se niega a hablar de la obra; pero la Membrives, que la estrenará, dice algunas cosas sobre la comedia

#### Un mañana que no llega

**SAN SEBASTIAN.**—Estos días ha habido expectación en los medios teatrales. Se anunció la lectura de una nueva comedia de don Jacinto Benavente, titulada "Santa Rusia". Título sugestivo, atrayente... Y los periodistas prepararon cuartillas y lápiz para asistir a la lectura. Pero la obra no se leyó. Fué aplazándose de un día para otro.

—Quizá se lea mañana. Aun no está terminada de copiar—les decía don Jacinto a los reporteros...

Ese mañana no llegó. No se lee "Santa Rusia" en San Sebastián. Lola Membrives, que la estrenará, acaba de marchar de Donostia.

#### Interviú fracasada

"Santa Rusia"! La gente anda intrigada. Hay hasta quien dice que Benavente se declara comunista en esta obra. Nosotros quisimos saber la verdad de labios de su propio autor. Nos fué imposible. Don Jacinto nos recibió amablemente, como siempre, con el eterno puro y una sonrisa en los labios. Pero en cuanto le hablamos de interviú, en cuanto solicitamos unas palabras, una autocrítica sobre "Santa Rusia", desapareció la sonrisa. Don Jacinto se puso serio, muy serio. Nunca le habíamos visto tan serio. Ni cuando los norteamericanos le acusaron de haber plagiado "Cuando los hijos de Eva no son los hijos de Adán".

—No puedo, mejor dicho, no quiero decirle nada de mi nueva obra. Cuando se estrene, ya verá la gente de qué se trata. No quiero interviús.

Estas fueron las únicas palabras de don Jacinto, dichas, como antes anotamos, con una cara seria, muy seria.

#### Público y crítica

Benavente está disgustado con el público y con la crítica. Del público ha dicho recientemente que es él quien fracasa muchas veces y no las obras. De la crítica se encargan de hablar por él los personajes de su obra "Literatura".

¿Qué le pasa a don Jacinto? ¿No le comprenden?

—No quiero que me molesten ustedes, los periodistas. Cuando se estrene la obra, ya me molestarán bastante—nos dijo también.

¿Qué le pasa a don Jacinto? ¿Cuál es el asunto de "Santa Rusia"?

#### Rusia en Londres

Lola Membrives es, además de una gran actriz, una mujer muy simpática. La abordó en el Guria. Comprende mi curiosidad, la curiosidad del mundillo teatral, y me dice:

—"Santa Rusia" es una comedia de amor y poesía. Amor y poesía sublimes.

—¿Fondo político?

—No sé...

—¿Cómo?

—Me encariño tanto con el personaje que interprete que no me fijo en lo demás de la obra.

—No obstante...

—De verdad; no sé si hay política o no en la obra.

—Hay quien dice que don Jacinto se declara en ella comunista.

La Membrives recibe mis palabras con una carcajada.

—¿Qué disparate! ¿Qué ganas de bromear!

—Entonces...

—Apunte lo que le he dicho. "Santa Rusia" es una comedia de amor y poesía. No diga nada más.

—Los lectores son curiosos...

—Pues... Puede anotar también que "Santa Rusia" se desarrolla en Londres.

—Debo poner una cara de asombro!

—Sí, hombre, sí; en Londres. No se extrañe usted—dice la Membrives—. La obra empieza en una casa humilde y termina en el Hyde-Park.

—¿Pero los personajes serán rusos?

—Los principales, sí. Ella y él...

—Ella y él, ¿que simbolizan el amor?

—¡Claro!

—¿Cuántos actos tiene?

—Tres, un prólogo y un epílogo. El prólogo quizá lo recite el mismo don Jacinto.

—¿Cómo se llaman "ella" y "él"?

—No me acuerdo. Ella creo que se apellida Emanovich.

—No podía apellidarse Pérez.

La Membrives vuelve a reírse con esa carcajada característica suya, que le comunica a uno la alegría de vivir.

Y no puedo saber nada más de la nueva obra de don Jacinto Benavente, que tanta expectación ha despertado.

La Membrives deriva la conversación a otros temas: el veraneo..., el calor que está haciendo..., lo azul del mar...

C. DEL ESLA

San Sebastián, agosto 1932.

lante, ayudará a que las piernas se pasen de su posición normal, y el salto resultará vencido.

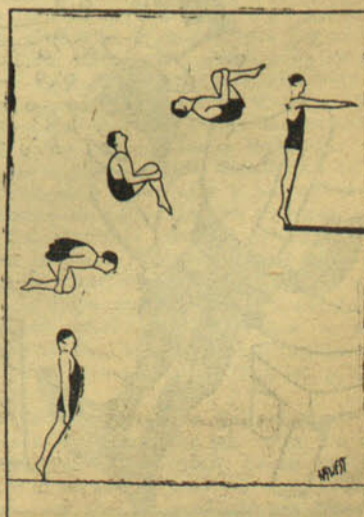
En numerosos saltos de fantasía la posición de salida se mantiene durante tan pocos instantes que es casi imperceptible. Sin embargo, de su corrección depende la del salto entero. La posición de salida, la despedida y el manejo del cuerpo en el aire están ligados tan rápidamente entre sí que parecen ser un movimiento único y continuo. Pero este resultado se obtiene solamente realizando correctamente tres movimientos separados. El principiante debe aprender los tres hasta que pueda pasar de uno a otro aparentemente sin esfuerzo y sin romper la continuidad del salto, que culmina una entrada suave a la piscina.

**LA ZAMBULLIDA.**—El quinto y último principio de los saltos es la manera en que entra el saltador al agua. Una vez en el aire, después de los movimientos realizados con el cuerpo, el saltador debe estirarse en el momento preciso, arquear la espalda ligeramente, llevar los brazos arriba de la cabeza, con las manos juntas y en línea con el resto del cuerpo, juntar los talones y estirar los pies, todo en la precisa fracción de segundo en que el cuerpo, que cae rápidamente, entra al agua. En el momento en que las manos tocan el agua, el cuerpo debe estar prácticamente perpendicular a la superficie del agua. Aún más, debe permanecer en esta posición hasta que los pies hayan desaparecido.

Un último consejo. Un buen saltador no se crea en una semana. Hace falta para llegar a saltar perfectamente bastante tiempo, y, como ya dije antes, mucha constancia y voluntad. Ello trae su recompensa, pues los saltos son un deporte sanísimo, en el que se desarrolla maravillosamente todo el cuerpo.

H. G. WEST

Madrid, agosto de 1932.



Salto mortal con entrada de pie

MOTORES  
SIEMENS  
LOS MAS CONOCIDOS