

DOPAJEY  
PANDEMIYA,  
ENORME RETO...

6



# INDER CONTRA COVID EN LA MESA

5



# JIT

LA HABANA, MAYO DE 2020  
AÑO 62 DE LA REVOLUCIÓN  
50 CENTAVOS / ISSN-1027-3905

937

**La Actualidad  
del Deporte Cubano**

PUBLICACIÓN DEL INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN · INDER ·

# BÉISBOL EN PAUSA

7

# ESTRATEGIA EN CURSO



ROBERTO MOREJÓN

EL INDER ya desarrolla el Concurso Sabiduría deportiva en tiempos de COVID, otro esfuerzo para hacer más llevadero el necesario aislamiento en que vivimos.

El certamen consiste en colocar a disposición de nuestros usuarios una pregunta semanal relacionada con el deporte cubano, y la premiación del primero capaz de responderla en cada ocasión.

## CONCURSO

## SABIDURÍA DEPORTIVA

La plataforma empleada es la página en Facebook de nuestro Instituto ([www.facebook.com/inder.cuba/](http://www.facebook.com/inder.cuba/)), y para divulgar las respuestas a las interrogantes y el nombre de los ganadores se utiliza además la edición digital de **JIT** y sus páginas en redes sociales.

Los ganadores reciben como premio, en principio, fotogra-

fías autografiadas por las grandes figuras que protagonizan los temas del evento. Las mismas son enviadas en formato digital a la brevedad posible.

Las preguntas se publican cada viernes desde el 8 de mayo, siempre a las 10:00 a. m., y se mantienen activas mientras no sean debidamente resueltas. Contamos con ustedes...



## Para Recordar

Por  
Oswaldo Rojas Garay

**4/5/1975** El derecho Oscar Romero lanza frente a Industriales el primer juego de cero jit cero carrera en series selectivas de béisbol. El encuentro, realizado en el Estadio Latinoamericano, concluyó 4x0.



**15/5/1976** Braudilio Vinent derrota a Industriales (2x1), en partido de la II Serie Selectiva, y se convierte en el primer serpentinerero con 100 victorias en nuestros certámenes beisboleros. El choque tuvo lugar en el Latinoamericano.

**16/5/1993** Concluye en Tampere, Finlandia, el VII Campeonato Mundial de Boxeo, en el cual Cuba conquista ocho títulos, su mayor cantidad en estas lides.

**19/5/1968** El serpentinero espirituario José Antonio Huelga Ordaz, de Orientales, lanza durante 20 entradas frente a Occidentales en un juego de la I Serie de Estrellas, disputado en el Latinoamericano. Pese a su colosal faena, no pudo acreditarse la victoria, pues el choque terminó 3x3.

**20/5/1971** A los 64 años de edad deja de existir en el Hospital Regional de Cienfuegos Martín Magdaleno Dihigo Llanos, El Inmortal, uno de los pocos peloteros cubanos exaltados al Salón de la Fama de Cooperstown, en 1977.

**22/5/1988** En Moa se inauguran las I Espartaquiadas del Níquel, con la participación de 13 empresas y entidades del territorio. La organización corrió a cargo de la Unión del Níquel y el Inder.

**23/5/1984** El Comité Olímpico Cubano emite una declaración en que anuncia la no participación de Cuba en los XXIII Juegos Olímpicos de Los Ángeles, debido a las inaceptables violaciones de las normas y principios del olimpismo por parte de su comité organizador.

**25/5/1978** El equipo de Las Villas supera a Pinar del Río 3x2 y se proclama campeón de la IV Serie Selectiva de Béisbol. El choque lo decidió Pedro José Rodríguez con jonrón en el noveno inning frente al veloz Rogelio García.

Ricardo Vantes Rodríguez

# Recibo y defensa como armas...

Por **Lisset I. Ricardo Torres**

**IMPASIBLE** al punto de no poder imaginarlo en una cancha de voleibol como todo un "felino", cazando balones y poniéndolos en manos del pasador. Sin embargo, en muchos partidos exhibió acciones de defensa y recepción de altos quilates, con las cuales contribuyó a las victorias de su equipo.

Ricardo Vantes Rodríguez, gigante camagüeyano de 1.93 metros, integró una de las generaciones de mayor valía en la arena internacional. Y también figuró entre los primeros contratados en el extranjero, cuando en la temporada 1995-1996 fichó junto a cuatro compatriotas para el club Iraklis, de Salónica, Grecia.

Con su hablar pausado y una sonrisa que parece no alejarse nunca de su rostro, Vantes te "arrastra" primero hasta la campestre Sierra de Cubitas, donde nació hace 54 años. Luego te adentra en el deporte que abrazó en la adolescencia sin apenas conocerlo.

A su talento natural, la talla y mucha disciplina unió los deseos de aprender, armas suficientes para ganarse un puesto en una selección de lujo que muchos triunfos regaló a esta Isla.

**¿Cómo llegas al voleibol?**

A los cuatro hermanos nos querían para la escuela de remos de Nuevititas. Mi mamá se opuso en mi caso, pues era el más pequeño. Finalmente se fueron los dos mayores. Continué en la Escuela Secundaria Básica Rescate de Sanguily, donde solo practicaba baloncesto "callejero".

Un voleibolista llamado Raymond (Paíto) me vio posibilidades, me llevó a la Eide de Camagüey y aprobé las pruebas. El profesor Eliseo Ramos, quien llegó a dirigir el equipo nacional, me dijo que no sabía de ninguno de los dos deportes, pero sugirió que intentara con el voleibol. Él me enseñó y me hizo jugador.

**¿Y al equipo nacional?**

Me destacó en competencias de base y juegos escolares nacionales. Entonces me captaron para la Espa Nacional, ubicada en el actual Club Habana, donde se preparaban los juveniles. De ahí se promovía a la preselección nacional.

Tenía buena técnica y había crecido. Después de los Juegos Panamericanos de Caracas 1983 llegué al grupo de 30 atletas que radicaba en el Centro de Alto Rendimiento Cerro Pelado. Me impresionó estar entre aquellos jugadores. Era lo que quería.

**¿Cuál fue el estreno internacional?**

Vantes junto a dos de sus hijas.



CORTESÍA DEL ENTREVISTADO

Iba con un equipo a Nicaragua y no me eligieron. Pero ese país estaba destinado para mi debut y así ocurrió, durante el Torneo Juvenil de Norceca, clasificatorio para el certamen mundial de la categoría en 1985.

Luego, en Milán, Italia, ganamos la medalla de bronce. Sin embargo, aún mejor fue la siguiente edición en Bahréin 1987. Allí fuimos subcampeones, solo perdimos contra Corea del Sur y me eligieron como mejor atacante, un premio en definitiva colectivo por el empeño que puse para llevar al equipo al podio.

**¿Qué posición prefería?**

Eliseo Ramos me enseñó toda la técnica, el ABC del voleibol. Ya en la preselección nacional me di cuenta que faltaba recibo y defensa. Me preparé para eso. Me gustaba más defender, es algo espectacular. Además de hacerlo bien tienes que colocarte perfectamente detrás de los bloqueadores.

Resulta más difícil de lo que se piensa, y para lograr maestría en ambas acciones dediqué muchas horas extras de entrenamiento. Viví la satisfacción de incluirme durante casi una década entre los mejores del mundo en esas posiciones.

**Llegó tarde a su carrera el surgimiento del líbero...**

Jugué como tal, pero ya tenía en mente el retiro, que ocurrió en 1998.

Si lo del líbero hubiera llegado antes estaría reservado para mí, porque defendía y recibía mejor que nadie.

Después de los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996 presentimos que a varios nos querían dar la baja. Pienso que un equipo necesita siempre algunos atletas de experiencia para guiar a los jóvenes, para que no se sientan solos ni crean que lo saben todo.

**¿Le sucedió cuando llegó al equipo nacional?**

Tenía un referente, el matancero Rodolfo Guillén, excelente jugador y persona. A la defensa era magnífico, el hombre que debía superar en el terreno para llegar a titular.

Eso me obligaba a correr en la pista y hacer pesas, para estar más fuerte. Me gustaba la parte del entrenamiento con pelotas, pero debía esforzarme en todos los órdenes y ocupar su lugar a base de trabajo duro. No puedes esperar que el entrenador se fije en todos tus errores, tienes que conocerlos para poder superarlos. Eran tres técnicos para 30 jugadores.

**Fuiste regular y jugador de cambio... ¿Cómo afrontarlo?**

Con edad juvenil, en 1983, ya estaba en la preselección nacional. En 1985 comencé a integrar el equipo. Asumí rol de titular de 1989 a 1994, cuando el colectivo técnico consideró que hacía falta un hombre para

el momento en que fallaran los atacadores auxiliares. Esa función me gustó.

Hubo partidos que me marcaron. Contra Bulgaria y Estados Unidos, por ejemplo, me mandaron a la cancha perdiendo y atacué, bloqueé y el equipo se animó. En ambos casos ganamos 3-2 sets.

**Fue una época de muchos triunfos...**

Sí, formé parte de una selección con cuatro medallas de plata y una de bronce en ligas mundiales; con preseas de los tres colores en copas del mundo y otros buenos resultados.

Tuvimos grandes entrenadores, con muchos deseos de formar un equipo y ganar. Entrenábamos siete u ocho horas diarias. Ahora los expertos dicen que tras dos horas el cuerpo no asimila más cargas. Eso no se ha comprobado.

Agrego la entrega, los deseos y el amor al deporte, superiores siempre a las dificultades.

**¿Fue exigente consigo mismo?**

Siempre tuve el deseo de hacer bien las cosas, y me molestaba cuando no salían así. Entonces, en el entrenamiento del otro día me preparaba para el juego siguiente. Dedicaba tiempo a lo negativo y trataba de corregirlo. Eso me ayudó a crecer.

**¿Alguna competencia que recuerde con especial cariño?**

El campeonato mundial juvenil de 1987, porque logré un rendimiento total en ataque, defensa y bloqueo. Sentía en cada buena jugada que me entregaba más y más. Fue muy bonito.

Otra que siempre recuerdo, aunque ocurrió en el año de mi retiro, fue la liga mundial que Cuba ganó en 1998 por primera y única vez. Me habría gustado estar allí, estuve tan cerca de ese triunfo que lo anhelaba.

**¿Qué piensa de la familia?**

Para mí lo fundamental. Me apoyó en todo momento. Agradecido de mis padres por darme la educación y muchos ejemplos y consejos. Lo logrado se lo debo a ellos. Y cuando empezaron a llegar mis hijas resultó algo especial.

**Llegó el retiro...**

Acumulaba unos cuantos años, tenía una lesión en la columna y los dolores se incrementaban. También estaba un poco cansado y quería conocer otras cosas, relacionadas con lo que había estudiado. Además de la Licenciatura en Cultura Física me superé en diferentes temáticas como relaciones públicas, marketing, inglés y negociaciones económicas.

Desde hace 16 años soy capitán en el Jazz Club La Zorra y el Cuervo, aunque seré siempre un hombre del voleibol cubano. ☺





# Ajedrez, bálsamo del deporte mundial

Por **Eyleen Ríos**

**CUANDO** el genial José Raúl Capablanca movió sus primeras piezas a finales del siglo XIX, nadie podía imaginar el rumbo que tomaría el ajedrez muchos años después. Imposible pensar entonces que dos personas disputarían una partida sin tablero de por medio en una sala.

Jugar ajedrez era una actividad tan social como compartir una conversación tomando café. Y el intercambio en los clubes clasificaba entre lo más fascinante de un deporte ahora practicado por millones de personas.

Disímiles estudios confirman que el ajedrez desarrolla la concentración, la lógica, el análisis, la combatividad y otras habilidades. Ahora podemos añadir una más: el intercambio social desde la distancia, como ninguna otra disciplina probablemente.

Varios fenómenos del ingenio humano, como las nuevas tecnologías de la comunicación, con internet a la cabeza, han hecho posible esta bondad.

Pocos, como el Juego Ciencia, han evolucionado de la mano de herramientas informáticas y acortado las distancias físicas. Tal realidad, evidenciada desde hace décadas, toma fuerza ahora, en un mundo casi paralizado por la pandemia de la COVID-19.

Aunque varios deportes se las ingenian para mantener vivo su espíritu, mediante opciones virtuales, ninguno se compara con el ajedrez, muy activo sin renunciar a su esencia ni variar las reglas fundamentales, apenas algo en el ritmo de juego y —claro está— en la distancia de los trebejistas.

Existen incontables portales digitales para competir, recibir una clase o revivir algún famoso match por la corona mundial. Esas son, desde hace más de dos décadas, opciones a la vista de profesionales y aficionados. Sin embargo, el *boom* de las últimas semanas no tiene precedentes.

*Playchess, Chess24, Lichess, Buho21, Ajedrezonline, ChessCube...* Una larga lista de sitios web, gratuitos o sujetos a pago, están a disposición de los amantes del ajedrez, sin importar su rango o experiencia.

Cifras estimadas de las últimas semanas precisan, por ejemplo, que solo en Chess.com aparecen registrados 36 millones de usuarios, y que por estos días se contabilizan hasta 8,5 millones de partidas diarias.

El promedio anual de suscriptores de ese sitio crecía a ritmo de 35%, pero el confinamiento mundial ha ocasionado en un solo trimestre la cifra proyectada para el próximo decenio.

Las opciones de torneos van de un extremo a otro: los libres, en que los usuarios no necesitan calificación o especificación alguna para intervenir; y los organizados, dotados de ciertos requisitos.

Muchos países, incluido Cuba, han propuesto lides nacionales individuales y por equipos. Federaciones regionales también han convocado disputas en forma de liga, con varias etapas o pactados para un solo día. Grandes figuras se han sumado para concertar sus propios eventos.

El caso más significativo, entre estos últimos, fue el Magnus Carlsen por invitación, en el cual se enfrentaron ocho de los mejores jugadores de la actualidad, con una bolsa de premios ascendente a 250 mil dólares, y con duelos tipo match de cuatro partidas rápidas. El organizador se llevó un esperado triunfo final.

Otro ejemplo de la actividad competitiva en la élite, devenido en notable entretenimiento para miles de aficionados, fue la Copa de las Naciones que reunió a Rusia, Europa, China, India, Estados Unidos y Resto del Mundo.

En la lid, ganada por el Gigante Asiático, participaron estrellas como Fabiano Caruana,

Ding Liren, Wesley So, Maxime Vachier-Lagrave, Hikaru Nakamura, Viswanathan Anand y Teimour Radjabov, todos desde la tranquilidad de sus casas.

Un detalle importante en este tipo de eventos es el llamado al juego limpio o *fair play*. Evitar ayudas externas, ya sea de otra persona o de un dispositivo informático, resulta imprescindible y existen mecanismos para detectar a los tramposos. En algunas lides se exige, incluso, contar con una cámara directa que muestre al jugador en “vivo” todo el tiempo.

## CUBA SUMADA A LA INICIATIVA

En Cuba, aunque el acceso a internet no alcanza el nivel de otros países, la comunidad ajedrecística ha conseguido participar en citas internacionales y organizar sus propios certámenes.

Un campeonato por equipos constituyó el paso inicial de una experiencia que empieza a ser habitual para los jugadores de la Isla, incluidos los que ya no tienen al ajedrez como profesión, pero recuerdan buenos momentos al sumarse a estas iniciativas.

El Memorial Capablanca, el Torneo María Teresa Mora solo para mujeres, y el tradicional dedicado a Guillermito García en Villa Clara, permitieron seguir disfrutando cuando las circunstancias obligaron a migrar hacia las redes digitales.

La justa Batalla de América, jugada por equipos femeninos en forma de liga, cada semana, quedó como otro ejemplo de estos tiempos, en que la consigna #QuédateEnCasa significa la mejor opción para superar la pandemia del nuevo coronavirus.

El ajedrez ha demostrado un vez más sus bondades, de ahí que valga —y mucho— otra de las etiquetas con las cuales se han identificado los torneos en redes sociales: #AjedrezSalva. 🏡

## LA COLUMNA DEL EXPERTO



# Atención plena

Por **Dr.C. René Barrios Duarte**

**MUCHOS** deportistas, técnicos y expertos destacan la importancia de la concentración para la actividad que realizan. Se trata de una habilidad factible de entrenamiento y perfeccionamiento. Sin embargo, también coinciden en que muchas veces, dentro de la preparación del atleta, no se le presta el interés requerido.

La atención está relacionada con factores motivacionales, emocionales y del medio social. Depende de nuestros intereses, aspiraciones y de la forma en que percibimos el estrés que nos acompaña en las situaciones importantes de la vida.

Resulta complejo enfrentar esta problemática, pero con ciertas ideas y procedimientos puede resultar comprensible y de valiosa ayuda en la vida y el deporte.

Para abordar el tema retomamos procederes antiguos desarrollados en India, hace más de dos mil 500 años, y otros tan recientes como los defendidos en el enfoque de atención plena o *mindfulness*.

Esta perspectiva se basa en técnicas de meditación provenientes del Budismo Zen, las cuales complementamos con procedimientos de reciente aplicación en el deporte y con las experiencias del trabajo con atletas cubanos de alto rendimiento.

Tales conocimientos respaldaron, por ejemplo, a los tiradores cubanos participantes en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018 y en los Panamericanos de Lima 2019. Son, sin duda, provechosos, incluso ahora que el mundo se enfrenta a la pandemia del nuevo coronavirus.

Los contenidos perturbadores se presentan en entrenamientos, controles y competencias, pero con mayor frecuencia e intensidad en situaciones a las que atribuimos una elevada significación personal. Se manifiestan, de modo particular, cuando los objetivos a alcanzar se han definido en términos de resultados.

En ese contexto, las emociones pueden resultar persistentes, intensas y prolongadas. Y se considerarán positivas si aportan a la eficacia de la tarea, al ofrecer energías para superar dificultades, elevar la disposición de lucha, despertar sentido del reto y desarrollar satisfacción y confianza.

Por el contrario, se entenderán como negativas si interfieren en la actividad, al presentarse como imágenes, pensamientos o sensaciones de temor a un resultado adverso o a no soportar el esfuerzo. También se expresan en frustración, ira, desánimo o preocupación ante síntomas psicofisiológicos como la tensión muscular, la taquicardia y la sudoración, entre otros.

La ansiedad necesita una valoración especial, pues rara vez falta en una justa importante. La solución transita por la actitud mental de aceptación y aprovechamiento frente a las dificultades, de modo que permita cumplir la misión planteada. Se necesita, por tanto, aprender a competir con ansiedad.

Dada la naturaleza y complejidad del proceso de atención, deben considerarse acciones de preparación en el aspecto cognitivo, en las esferas emocional y conductual, y en la relación de todas.

Definir claramente los propósitos, centrarse en los aspectos más relevantes; establecer la rutina de acciones a realizar, ensayar las reacciones ante las situaciones que puedan presentarse; y convertir el ordenamiento mental del entrenamiento en el modo habitual de comportamiento resultan pasos claves para conseguir la atención plena.

Luego, también resulta necesario asumir actitudes mentales positivas, practicar la meditación y la visualización.

El deportista tiene que esforzarse al máximo, pero no juzgarse duramente al punto de dañarse psicológicamente. Debe aspirar a la victoria, mas no obsesionarse hasta generar una enorme presión. Ante la derrota, no puede sentirse fracasado, ni culpable, sino animado a superar el escollo en la próxima oportunidad. El disfrute no es una opción, sino la garantía del buen desempeño.

Existen varios ejercicios que contribuyen a la concentración plena, entre esos las tablas de localización de números y los juegos digitales. Un criterio de elección puede ser la semejanza con la actividad deportiva en cuestión. Los de meditación resultan muy provechosos.

Al respecto suele profundizarse en la meditación centrada en la respiración o el cuerpo; y también en la visualización de cada actividad que se realice. Se trata de herramientas capaces de conducir a la vida plena y el éxito deportivo. 🏡



# Vladimir Quintas tensó su arco

Por Eyleen Ríos

**CASI** siempre resulta lógico transitar por la práctica de un deporte antes de convertirse en entrenador, incluso si los logros como atleta no fueron de alto rango.

Sin embargo, esa “regla” suele romperse y surgen historias como la de Vladimir Quintas, jefe de entrenadores del equipo nacional de arquería: nunca estuvo frente a una diana hasta que decidió hacer caso a quienes pensaban que podía convertirse en un exitoso preparador de esta compleja disciplina.

Más que suerte o buen ojo, ellos sabían de la inteligencia y empeño de este habanero formado como profesor en Camagüey, y reconocido ahora entre los mejores técnicos de su especialidad. Vladimir, además, vive enamorado de lo que hace, tanto como de la pequeña Verónica, quien llegó hace pocos años a su vida y le ilumina el rostro de solo mencionarla.

De su pasión por la música de Silvio Rodríguez y Joaquín Sabina puede venirle esa “onda juvenil” que le aporta el pelo largo y crespo. Atento a todo en el colectivo que dirige, puede pasar horas hablando de tiro con arco, opinando sobre aspectos técnicos, recordando anécdotas de competencias, describiendo lo mejor de cada alumno o reconociendo cuánto les falta por hacer.

Algo le queda de su paso por escuelas militares, cuando soñaba además con el baloncesto y la natación. Escucharlo permite acceder a un “curso rápido” para entrenadores, un campo diverso y complejo en que cada cual tiene sus propias experiencias.

## ¿Por qué entrenador y de tiro con arco?

Llegué a Camagüey en 1992, pude estudiar la Licenciatura en Deportes y me dieron la oportunidad de relacionarme con el tiro con arco. Hacían falta entrenadores y la persona al frente de esa disciplina era muy especial. El metodólogo Walter Corona Rey me dio la posibilidad.

Entré al Fajardo en el curso para trabajadores, siguiendo un camino sui géneris... Empecé como activista y a la vez, para hacerlo oficial, era operario de las instalaciones. Por la mañana chapeaba el terreno de pelota, marcaba el de fútbol o armaba un ring de boxeo, lo que hiciera falta. Por la tarde tenía un grupo de alumnos de tiro con arco.

## ¿Y cómo progresó?

Se abrió una plaza en la Eide Cerro Pelado y aproveché. Fue un reto tremendo, una experiencia inmensa, hasta pospuse mi boda por los Juegos Escolares Nacionales de 1993. Siempre aprecié un camino y la gente a mi lado me ayudó a vislumbrar el objetivo. Sabían que quería ser entrenador del equipo nacional.

El tránsito por Camagüey fue mi escuela laboral. Había rigor, disciplina y un ambiente deportivo excepcional. Trabajaba de lunes a lunes, mañana, tarde y noche, de ahí los resultados.

Tuvimos campeones y recordistas nacionales, medallas a todos los niveles. Casi siempre ganábamos la condición de deporte del año. Y el cierre de todo fue un récord mundial en la categoría cadete, conseguido en el 2000 por Leidier Rodríguez.

## ¿Ahí llegó el equipo nacional?

En 2001 comencé a trabajar con el colectivo juvenil. Entre los alumnos estaba Leidier y otro camagüeyano más. Pero la etapa era muy difícil y empezaron a desintegrar aquello. Solo estuve un año y tanto con ellos.

Luego seguí trabajando con el equipo nacional, pero como adjunto, sin pertenecer a la plantilla. Oficialmente era entrenador de La Habana y ese fue otro reto. Estaba acostumbrado a una alta disciplina y eso allí estaba un poco relajado.

Con mucho tacto me gané a las muchachitas del equipo juvenil, ubicadas entonces en el



Vladimir, al centro.

noveno lugar de Cuba. Al año siguiente salieron campeonas. Logré que fueran competitivas y entendieran el compromiso que implica el deporte. En 2004, tras los Juegos Olímpicos de Atenas, empecé con la selección élite femenina.

## ¿Cuán difícil es ser entrenador?

Primero debes reconocer la esencia de esta labor: el entrenador trabaja para otro, para el atleta, no para sí mismo. Si pretendes protagonismo tendrás piedras en el camino.

Cuando estás en la base tu importancia es máxima, porque el muchacho no sabe nada y eres todo para él... Tienes que enseñarlo, llevarlo a donde quieres, hacer que se enamore del deporte. Pero cuando sube el nivel, el protagonista empieza a ser él y tienes que asumir el nuevo rol, quedando un poco atrás.

## ¿Cómo se logra una buena relación sin sobrepasar el debido límite entre profesor y alumno?

Tiene que haber respeto mutuo, llevarse todo lo bien que sea posible, pero entender que existe una línea. Siempre hay que dejar la puerta abierta para que el atleta, ante cualquier problema, venga primero a ti. Mientras no consigues eso, el trabajo está pendiente...

Por eso cuando me dieron el equipo masculino, con mucha experiencia y resultados, con Juan Carlos Stevens a la cabeza, sentí un temor tremendo. Si hablas de tiro con arco en Cuba, lo primero que viene a la mente es él, un hombre de triunfos con otros entrenadores, lo cual representa un notable desafío.

## Ha trabajado con hombres y mujeres.

### ¿A quiénes prefiere?

Las mujeres son un gran reto, pero una experiencia muy bonita a la vez. Son difíciles para unas cosas y fáciles para otras. Por ejemplo: ganártelas es fácil, perder su confianza también. Son celosas, te están “velando” cada detalle, pero asimilan rápido, son fieles, deciden y lle-

gan a admirarte con rapidez. Eso ayuda.

## ¿Qué no puede faltar para dedicarse al tiro con arco?

Todos los deportes tienen parámetros definidos para la selección de talentos. Van desde los antropométricos a los técnicos. En este caso, y puede incluirse al tiro deportivo, se necesitan cualidades innatas difíciles de detectar.

Esta especialidad exige un rigor físico diferente. Trabajas para determinadas cosas. No necesitas un maratonista, ni un pesista, sino un atleta capaz de dominar un implemento durante el tiempo de la competencia. Para eso tienes que prepararlo.

## El tiro con arco varió su sistema de competencia, sobre todo para responder al espectáculo requerido en los juegos olímpicos...

Son menos las medallas a repartir, ya que no se disputan las distancias. Cayó entre los deportes que desde el punto de vista del olimpismo necesitaba atraer más público, generar espectáculo y ser más televisivo. Eso se logró, pero al costo de deprimir los resultados del atleta. Antes podías perder una medalla por un lado y conseguirla por el otro.

## Lo mejor de ser entrenador...

El trabajo con los atletas. El resultado deportivo es muy bonito, pero tengo exalumnos en muchos lugares del mundo y mantenemos una relación de amistad y cariño. Verlos realizados en sus profesiones, que sean buenas personas y tengan éxito en la vida representa para mí el mayor premio.

## ¿Siempre está en correspondencia un buen trabajo con el mejor resultado?

Creo que no, porque depende de muchas cosas. Por ejemplo: para obtener el bronce panamericano en Guadalajara 2011 favoreció el contexto. No siento pena al decirlo. Habían sancionado a Colombia, un “señor” equipo

que de estar presente nos hubiera costado más trabajo. Igual tuvimos que ganar la medalla pasando sobre Canadá, Venezuela...

Pero me pregunto: ¿Ese es el mejor trabajo que hemos hecho? No lo creo. En otros momentos fue superior, incluso llegamos a otros niveles de rendimiento.

## Para sobresalir... ¿Talento o constancia?

Una combinación, solo que para el talento no hay medicina. Está demostrado que eso es lo primero, y tienes que convencer a quien lo tiene de que lo explote, acompañándolo de algo que lo ayude, porque solo no crece.

He tenido atletas que a base de constancia llegaron, pero a los talentosos el camino se les acorta. Así tuve a Larissa Pagán, quien no logró más porque su vida personal no la dejó orientarse; Adrián Puentes es muyyyy talentoso y Juan Carlos tiene un componente raro que no siempre logro entender.

Se retirará, me pondré viejo y no lograré entender de dónde ha sacado talento para ser el mejor arquero de Cuba de todos los tiempos. No reúne las características que buscamos en esta especialidad, no es técnico, ni espectacularmente fuerte o resistente; no trabaja con las líneas que lleva este deporte, pero tiene algo, un secreto.

## ¿Qué pedirías para el tiro con arco cubano?

Recursos, pero no para el equipo nacional. En la base los entrenadores que trabajan con niños son héroes. Enseñan hasta con arcos de caña brava. Lo ideal es colocar allí un poco de implementación y garantizar el fuego competitivo.

Si eso existiera, lo demás está garantizado. El recurso humano nos ha mantenido “vivos”. Se ha ido un entrenador y otro ha llegado para hacer el trabajo. Falta lo otro y entiendo el porqué no lo tenemos, pero imagino una situación ideal. ☑



**EL PRESIDENTE** del Inder, Osvaldo Vento Montiller, intervino recientemente en el programa radiotelevisivo Mesa Redonda para abordar la implementación en el sector de las medidas para el enfrentamiento a la COVID-19.

**JIT** recopila acá las ideas esenciales de la comparecencia, así como otras que el ajustado tiempo impidió dar a conocer.

- ★ El Inder, al igual que los demás OACE, aprobó e implementa desde el 6 de marzo el plan de medidas para la prevención y control del nuevo coronavirus SARS-CoV-2.
- ★ Se activaron los grupos de trabajo temporal en el organismo central y en las direcciones provinciales de deportes, donde de manera diaria se analiza el cumplimiento de las indicaciones y medidas adoptadas.
- ★ Se mantiene el flujo de información a partir de un parte diario en que se reflejan las principales incidencias en la subordinación local y nacional.
- ★ Desde el 24 de marzo dejaron de funcionar todas las instituciones docentes deportivas (Eide, Epef, Esfaar, estadios, academias, combinados deportivos, salas polivalentes, etc.).
- ★ Con el Ministerio de Transporte se tomaron medidas inmediatas para el retorno de los alumnos internos a sus hogares.
- ★ Fue elaborado el plan de seguridad y protección en cada institución y el reordenamiento de la guardia obrera.
- ★ Se realizaron inventarios físicos de los recursos existentes en las escuelas, y se efectúan conciliaciones sobre el empleo de los mismos a través de los consejos de defensa territoriales.
- ★ Fueron suspendidos todos los eventos del sistema hasta el 31 de julio de 2020: 252 en total, entre eventos, competencias y actividades, incluidos 11 con carácter internacional. Entre los de mayor trascendencia aparecen: 55 Torneo Capablanca in Memoriam de Ajedrez, Norceca de Voleibol de Playa, Norceca Liga de Naciones - Masculino y la Media Maratón de Varadero.
- ★ Entre los nacionales destacan los Juegos Pioneriles, los 56 Juegos Escolares y Juveniles, y la 60 Serie Nacional de Béisbol. Será la tercera vez que no se celebren los JEN. Antes sucedió en 1981, por los embates del dengue hemorrágico, y en 1991 por la celebración de los XI Juegos Panamericanos de La Habana.
- ★ A la 60 Serie Nacional de Béisbol se le da seguimiento a través de chequeos semanales, en lo relacionado con la organización y aseguramiento. La idea es comenzar apenas sea posible, siempre garantizando la preparación de los jugadores.

#### SOBRE LAS EIDE, EPEF Y ESFAAR...

- ★ Todos los estudiantes regresarán a sus escuelas a culminar el curso escolar. Los niveles educativos de primaria, secundaria básica y preuniversitario se registrarán por lo establecido por el Ministerio de Educación.
- ★ Desde el 24 de abril se transmiten a través de Tele Rebelde, en el horario de 5:00-7:00 p. m., las orientaciones de las asignaturas Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Anatomía, Teoría y Metodología de la Educación Física y Gimnasia Básica.
- ★ Llegado el momento de reiniciar el curso se necesitarán ocho semanas: tres (1, 2 y 3) para la consolidación, sistematización de los contenidos impartidos y esclarecimiento de dudas, especialmente a los estudiantes que se presentarán a los exámenes de ingreso a la educación superior.
- ★ En las Epef los alumnos de primer y segundo años realizarán dos tareas integradoras para la evaluación de las asignaturas del currículo. Los de tercer año se prepararán con los tutores para el ejercicio de culminación de estudios.
- ★ Otras tres semanas (4, 5 y 6) estarán en función de aplicar la revalorización y los extraordinarios. En las Epef se organizará la presentación de los trabajos de culminación de estudios, con la defensa de una clase de Educación Física o de una unidad de entrenamiento. Dos semanas más (7 y 8)

## FRENTE A LA COVID-19

# ¡EL DEPORTE CUBANO VIVIRÁ Y VENCERÁ!



ROBERTO MOREJÓN

permitirán el cierre de todos los procesos del curso escolar.

- ★ A partir de la reincorporación de los estudiantes se dará prioridad — en las seis primeras semanas — a la culminación del proceso docente del actual curso. Posterior a ello se iniciará la preparación deportiva.

#### ENTREGA PEDAGÓGICA

- ★ Se emitieron indicaciones metodológicas para el desarrollo del proceso docente

deportivo, con el fin de que los atletas mantengan un estado físico adecuado.

- ★ Se indicó el estricto control de los procesos evaluativos de etapas precedentes, lo que define la continuidad y promoción de los atletas en las escuelas especializadas. Además se mantiene el control de los talentos de perspectiva inmediata, con opciones de ingreso al alto rendimiento en todos los niveles.
- ★ Los docentes siguen las orientaciones me-

todológicas ofrecidas a través de la parrilla televisiva, según asignaturas, grados, años y semestres. Se controla en cada territorio la visualización de esos programas por parte de los estudiantes.

#### PREPARACIÓN OLÍMPICA

- ★ Se mantienen en la preselección olímpica 253 atletas en 23 deportes. Un total de 41 están clasificados en ocho deportes para Tokio: atletismo (14), luchas (12), tiro (5), canotaje (4), gimnasia (2), pentatlón (2), taekwondo (1) y ciclismo (1).
- ★ Se priorizan otros 53 atletas estratégicos, 25 de ellos con potencialidades de obtener medalla en los Juegos.
- ★ En cuanto a la preparación se indicó un tránsito activo, con actividades variadas de carácter general. Se da seguimiento a la reprogramación por parte de las federaciones internacionales de los procesos clasificatorios pendientes.
- ★ Si el próximo año la pandemia de la COVID-19 no está bajo control, los Juegos Olímpicos de Tokio, ya reprogramados del 23 de julio al 8 de agosto de 2021, se cancelarán.

#### OTRAS ACCIONES E INICIATIVAS

- ★ En el sistema se implementaron las indicaciones del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, fomentándose las modalidades de empleo a distancia y teletrabajo. Se aplica la garantía salarial a los adultos con riesgo, a madres con niños en las enseñanzas primaria, especial y círculo infantil, así como a los trabajadores considerados vulnerables.
- ★ Se mantiene un monitoreo diario de los atletas, funcionarios y colaboradores en el exterior; de los ingresados en centros de aislamiento y hogares, así como sus familiares.
- ★ Se presta especial atención a las 26 instituciones y escuelas deportivas que funcionan como centros de aislamiento.
- ★ Todo lo expuesto ha tenido una fluida salida comunicacional, desde los contenidos publicados por el periódico **JIT** — fundamentalmente en su versión digital —, el sitio institucional del organismo y las páginas en redes sociales. También han sido claves los tradicionales vínculos con los medios, acrecentados en esta situación.
- ★ Destacamos los mensajes protagonizados por glorias del deporte, atletas en activo, directivos y trabajadores en general, a través de grabaciones de alta factura logradas de conjunto con la televisión cubana.
- ★ Vale la pena recordar las imágenes de Juan-torena, Sotomayor y Frank Camilo Morejón aplaudiendo junto a su familia; a Ana Fidelia Quiros confeccionando nasobucos, a María Caridad Colón, Mireya Luis y Yipsi Moreno ejercitándose en casa, entre otros.
- ★ Resaltamos la contribución de nuestros especialistas del Instituto de Medicina del Deporte, que integran el Contingente Cerro Pelado en la primera línea de enfrentamiento a la pandemia. El resto del personal médico del sistema ha cumplido también tareas decisivas.
- ★ Reconocemos la labor de nuestros colaboradores en Venezuela y de los más de 13 mil trabajadores del sistema que apoyan en centros de aislamiento, como trabajadores sociales y en apoyo a las labores agrícolas.
- ★ El propósito ha sido aportar a los esfuerzos por derrotar la COVID-19, contribuyendo a informar y acercar opciones viables en tiempos de aislamiento. Ahí sobresalen la grabación de las teleclases para los estudiantes de las Epef; las cápsulas de ejercitación; la feliz y muy respaldada iniciativa de correr en casa en saludo a la victoria de Playa Girón; y la disputa de varios torneos *online* de ajedrez.

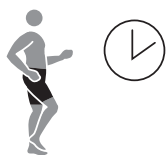
El titular del Inder auguró finalmente un apoyo rotundo a la celebración en casa del Primero de Mayo, y así sucedió. ¡Viviremos y Venceremos! Expresó al concluir su comparecencia. ☐



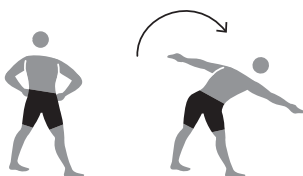


## Ejercicios individuales 3/3

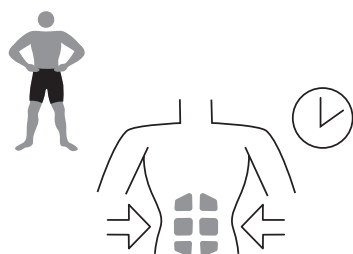
El ejercicio físico favorece el cambio de la rutina diaria, aumenta la capacidad de concentración en el trabajo y constituye un sólido factor motivacional. Realizarlo sistemáticamente permite una rápida recuperación de la capacidad laboral y ayuda a la prevención de enfermedades no transmisibles.



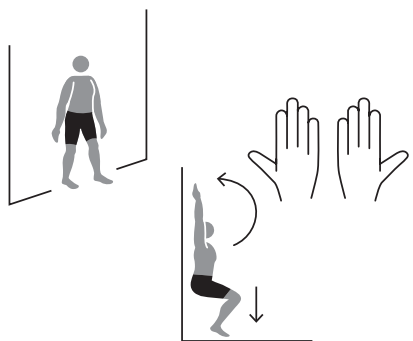
**1** Marcha vigorosa en el lugar o con desplazamientos, coordinada con el movimiento de los brazos durante 40 segundos, permitiendo la preparación del organismo para la próxima actividad.



**2** P. I. Parado, piernas separadas, manos en la cintura, tronco recto, vista al frente. 1- Realizar flexión del tronco al frente, con brazos laterales, manteniendo la espalda recta y vista al frente; 2- P. I. 10 a 15 repeticiones.



**3** P. I. - P. A. 1- Tome el aire por la nariz a la vez que contrae el abdomen durante uno o dos minutos; 2- Relajarlo suavemente expulsando el aire. 8 a 10 repeticiones.



**4** En una pared. P. I. Parado, piernas separadas, apoya la espalda y la cabeza a la pared, con brazos al lado del cuerpo y la vista al frente. 1- Sin despegar la espalda realizar una semicucullilla, llevando los brazos arriba con las palmas de las manos hacia adentro; 2- Regresar suavemente a P. I. 6 a 8 repeticiones.

**Leyenda:** P. I. - Posición inicial; Ídem - Realizar la misma posición que el ejercicio anterior; R. - Repeticiones; P. A. Posición anterior.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

# Lucha antidopaje en tiempos de pandemia



Por **Roberto Ramírez** Fotos **Roberto Morejón**

**SEGÚN** ha advertido la propia Agencia Mundial Antidopaje (AMA), el aislamiento generado por el azote de la COVID-19 puede estimular a tramposos empeñados en "fabricar" resultados futuros.

La drástica reducción de los controles fuera de competencia, y la casi total ausencia de estas últimas, parecen el contexto idóneo para apelar a sustancias prohibidas con la ilusión de que una vez se restablezca la normalidad habrán desaparecido las trazas del delito.

Esta y otras aristas del fenómeno en tiempos de pandemia motivaron que **JIT** solicitara la autorización de opinión del director del Laboratorio Antidopaje de La Habana, doctor Rodney Montes de Oca, quien tras «unas horas para revisar lo más reciente sobre el tema» aceptó el intercambio.

**¿Hasta qué punto el tiempo será un aliado de los infractores?**

Está claro que, en casos de dopaje durante este período, resultará difícil descubrir la sustancia en sí misma cuando la situación se haya normalizado. Pero seremos capaces de detectar las huellas dejadas en el organismo, mediante el monitoreo de biomarcadores específicos que se afectan por su consumo.

**¿Eso qué significa en cuanto a pruebas?**

Una vez pasemos a la normalidad deberá incrementarse el número de controles, tanto de sangre como de orina, haciendo énfasis en la utilización efectiva del pasaporte biológico de los atletas.

**¿Qué ha sucedido de manera global con los laboratorios?**

Las medidas de confinamiento dictadas en cada país han provocado el cierre de 13 en total. En América ha sucedido con los de La Habana, Río de Janeiro y Los Ángeles, por lo cual solo permanecen abiertos los de Montreal y Salt Lake City.

**¿Cuáles han sido los principales pronunciamientos de la AMA?**

Ha insistido en que los atletas deben ser conscientes de que las pruebas pueden continuar donde sea apropiado, según resulte posible, a partir de los protocolos de salud e higiene necesarios. También ha enfatizado en lo importante de garantizar la



integridad del sistema en general.

**O sea, hay conciencia de los riesgos...**

Lo importante es la decisión de continuar identificando cualquier brecha en el programa y asesorar a las organizaciones antidopaje para que puedan ajustar los suyos en el futuro.

En consonancia con lo anterior, AMA ha emitido protocolos de seguridad para los laboratorios y las organizaciones antidopaje encargadas de la recolección de muestras, para que en la medida que las condiciones lo permitan continúen haciendo algunos controles.

**Hablemos de los medicamentos que exige la lucha contra la pandemia y su posible vínculo con el dopaje...**

Los tratamientos están fundamentalmente enfocados en el uso de antivirales como el Osetamivir, originalmente utilizado para inhibir el virus de la gripe, el cual no constituye dopaje, pues no

mejora el rendimiento deportivo y por ende no aparece en la lista de sustancias prohibidas.

Lo mismo sucede con los antirretrovirales Lopinavir y Ritonavir, desarrollados para el tratamiento del VIH/Sida; y con el Interferón Alfa 2B Recombinante, que usualmente se utiliza para combatir la Hepatitis C y como se sabe ha mostrado efectos muy positivos contra la COVID.

**¿Los antimicrobianos?**

En este caso se encuentra la Cloroquina, medicamento utilizado contra la Malaria como inmunomodulador, de conjunto con los anteriores, y tampoco se asocia al dopaje.

**¿Los productos naturales y homeopáticos?**

Podríamos hablar de la Bioestimulina, cuya función es estimular la producción de linfocitos T, células especializadas del sistema inmune que ayudan a proteger el cuerpo de las infecciones. Originalmente se empleaba en el tratamiento de infecciones respiratorias recurrentes en pacientes geriátricos.

No representa ningún peligro para los atletas, quienes en Cuba tampoco deben preocuparse por el PrevenghoVir, homeopático concebido para elevar las defensas contra las infecciones respiratorias agudas. Está compuesto por sustancias naturales extremadamente diluidas. Es totalmente inocuo, por lo cual implica riesgo cero de dopaje.

**¿En caso de otros requerimientos?**

Si un atleta resultara positivo a la COVID y necesitara un medicamento prohibido, un esteroide por ejemplo, se aplicaría la Excepción de Uso Terapéutico, que permite emplearlo a partir de que lo más importante es la vida del ser humano.

**¿Algún comentario sobre lo que acontece en Cuba en este sentido?**

Como referimos antes, todo está paralizado en cuanto al Laboratorio, pero damos seguimiento a distancia al trabajo preventivo a través de la Brigada Nacional Antidopaje.

Pero insisto en que tras el período de confinamiento, el Laboratorio y la propia Brigada estarán listos para recomenzar las labores de control antidopaje, tanto a los atletas clasificados para Tokio como al resto de los integrantes de la pirámide del alto rendimiento. ☑



## ENTREVISTA ONLINE

# Cuba apuesta por su béisbol

**EL DIRECTOR** nacional de béisbol, Ernesto Reynoso, ofreció recientemente una entrevista *online* para abordar aspectos de la nueva estrategia de desarrollo de ese deporte en la Isla.

A través de nuestra plataforma en internet, por espacio de tres horas, el directivo respondió interrogantes provenientes de medios y aficionados, con claridad y objetividad, sin “prometer” ni augurar cosas que no están definidas o a la mano. **JIT** les deja un resumen de lo acontecido.

**La 60 Serie Nacional tenía una nueva estructura aprobada. ¿Se aplicará en definitiva?**

No se aplicará, a tenor de las circunstancias derivadas de la pandemia de la COVID-19. Ahora existen cuatro nuevas variantes, todas con más de 50 partidos, buscando concluir en enero de 2021 y no afectar los compromisos internacionales.

**¿Valoran retomar el formato de la 59 Serie?**

No. Para las variantes de calendario que manejamos se tomaron elementos de la estructura anterior y de la proyectada en principio para la 60 Serie. Por ejemplo, los cinco juegos a la semana y la celebración de play off, entre otras cuestiones.

**Al retrasarse el inicio de la Serie... ¿Podrán elaborarse los nuevos diseños propuestos por la Empresa Batos, en que las camisas incluyen los nombres de las mascotas?**

Sí, hay tiempo para elaborar esos nuevos uniformes. Sería una tercera camisa para cada equipo. La usarían como *home club*. Batos posee materia prima y el Inder ha dado su visto bueno.

**¿Cómo darán seguimiento a los prospectos recién anunciados?**

Desde los territorios, con un grupo de entrenadores y glorias del deporte ya seleccionadas. Su labor no interferirá en la de los colectivos técnicos de los equipos provinciales. La misión es ayudar a limar los problemas técnicos detectados en la 60 Serie y otras competencias. Atenderán no solo a los talentos de su territorio, sino a todos los que pasen por donde ellos estén.

**¿Se hará público ese listado?**

Sí, una vez concluya la conciliación con las provincias. Y debe entenderse como una relación viva y en constante actualización.

**¿Qué elementos midieron para elegirlos?**

Se escucharon los criterios de los técnicos en los territorios y de la comisión técnica nacional. Se sigue revisando y mantenemos comunicación con la base. Es un proceso abierto. Ya se han producido nuevas incorporaciones. Se atendió el rendimiento en competencias, las potencialidades físicas y técnicas.

Contamos en la lista con jugadores de buen somatotipo, rapidez, potencia de brazo entre los lanzadores y fuerza al bate en los jugadores de posición. Una quincena antes del comienzo de la 60 Serie se realizarán los controles diagnósticos. También sucederá al cierre de los primeros 45 juegos y cuando acabe el evento. Así acontecerá en cada justa del país, según sea su calendario.

Cuando contemos con el Centro Nacional de Desarrollo del Béisbol podremos realizar etapas de trabajo en las distintas categorías.

**¿Qué decisión se tomará con Yorbis Borroto, Alberto Calderón y Edilse Silva, quienes solicitaron pasar a jugar con Camagüey, Industriales y Holguín, respectivamente?**

Sus contratos vencen en agosto de 2020. No obstante, las provincias de donde proceden, que los formaron y desarrollaron, tienen la potestad de retenerlos a partir de lo establecido en el régimen de participación. En la actualidad trabajamos en una instrucción para ordenar mejor el traslado de atletas.

**De la consulta nacional emanó la propuesta de crear una escuela para directores y árbitros. ¿Qué valoración tienen al respecto?**

El futuro Centro Nacional de Desarrollo del Béisbol será el escenario para la formación de directores y árbitros.

**¿Qué estímulo se ha concebido para los entrenadores de base?**

Ellos recibieron recientemente un sustancial incremento salarial. Ese constituye el primer y más importante estímulo al trabajo. Al mismo tiempo, sus resultados deben servirle para la promoción a tareas superiores en la Eide, los equipos provinciales y nacionales, siempre y cuando reúna los requisitos para ello. El estímulo moral y profesional se ejecuta a lo largo de todo el sistema, no solo desde la DNB.

**¿En qué punto anda la diferenciación de pago entre los peloteros que juegan las dos fases de la SNB y los que quedan eliminados?**

Se entiende esa contradicción y otras existentes. La política vigente se diseñó para series de 90 juegos, pero con el cambio de estructura a dos fases surgió esa problemática. La solución transita por un cambio en la política, lo cual está en análisis.

mentos más solicitados por la población en el recorrido nacional: la entrega de los alumnos a las 2:00 p. m.; el regreso del béisbol como motivo de clase a la enseñanza primaria; y que la nota de Educación Física la dará a esos practicantes su entrenador.

**Una vez normalizada la situación del país. ¿Qué tiempo se dará a los peloteros para su readaptación al juego?**

Tendrán seis semanas de preparación. Se ejecutará un modelo ATR, con tres semanas de acumulación, dos de transformación y una de realización que continuará dentro de la 60 Serie. Se pretende que todas las selecciones realicen este plan.

**¿Está previsto que los primeros juegos sean a puertas cerradas?**

No está descartado, pero dependerá de la situación sanitaria existente. Sabemos que otras ligas implementan esa y otras medidas de seguridad. Y estamos al tanto de las recomendaciones emitidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**¿Se disputarían choques en los municipios?**

En todas las variantes de programas están previstos algunos partidos en los municipios, siempre y cuando se cumplan los 23 requisitos establecidos y los que provengan ahora del enfrenamiento a la COVID-19.

**¿Qué se ha hecho y hará en las principales instalaciones?**

En los estadios cabeceras ascenden a 30 los indicadores a evaluar, sin contar los vinculados a la COVID. Se chequean cada miércoles a través de videoconferencia. Se priorizan las condiciones del terreno, de los *club house* y las cabinas de transmisión radial y televisiva; el acolchonamiento de las cercas y el funcionamiento de las pizarras. Ya concluyó el levantamiento de las luminarias y puede jugarse de noche en ocho parques. De esos, en cuatro, la televisión puede transmitir.

**¿Qué se sabe del Premundial Sub-23?**

Mantiene la fecha de inicio a finales de septiembre, pero la WBSC ha explicado lo difícil de que algún país lo acoja. Si se diera y coincidiera con la 60 Serie, enviaríamos al equipo Cuba sin detener el clásico nacional.

**¿Qué estrategia se ha planteado la DNB para que los jóvenes se interesen por la práctica sistemática del béisbol?**

Nuestras acciones promocionales más importantes son los eventos que organizamos, en especial la serie nacional, por su alcance y nivel de difusión. Esos deben diseñarse cada vez mejor. Retornar la pelota a la clase de Educación Física en primaria es clave, porque acerca al niño a su deporte nacional. También resultará crucial que los implementos estén cada vez más al alcance.

Comprendemos el notable impacto del sitio web [www.beisbolcubano.cu](http://www.beisbolcubano.cu) y la importancia de la gestión de contenidos en las redes sociales. Por otro lado, aspiramos a que la televisión pueda transmitir más partidos de nuestra liga y de otras importantes.

**Para el Clásico Mundial... ¿Está previsto convocar a jugadores formados en Cuba, pero que no forman parte de la FCB?**

La inserción de esos atletas constituye tema de análisis a tenor de la actual estrategia de desarrollo. El procedimiento vigente responde a la política aprobada actualmente.

**¿Por qué se demora el proceso de reparación de los peloteros que por diferentes motivos han salido del país y deciden regresar?**

Hay trámites asociados al régimen migratorio que tienen un tiempo establecido. En cuanto al deporte, una vez resuelto lo anterior, el proceso debe ser expedito. Parte de la solicitud del atleta a la provincia y transita por la aprobación de la DNB. Hasta ahora se han aprobado casi todos los casos. Hay ejemplos en la mayoría de los territorios.

No obstante, esa oportunidad no existe hasta hoy para quienes abandonaron una delegación cubana en el exterior. ☑



ROBERTO MOREJÓN

**¿Qué metodología regirá la selección del mentor del equipo Cuba?**

Se nombrará por ciclos de Clásico a Clásico. Saldrá de quienes participen en la serie nacional. Una vez elegido no podrá dirigir equipos provinciales. Su desempeño se evaluará cada dos años, salvo causas mayores. El resto del colectivo se decidirá anualmente, con el aval del director y la comisión técnica.

Están identificados además los requisitos que debe reunir, entre esos la experiencia en la base, contar con nivel profesional y cursos de preparación, y acumular resultados competitivos. Ese procedimiento comenzará a aplicarse luego del venidero Clásico.

**¿Cómo se conciben los calendarios infantiles y juveniles?**

Se ha propuesto la celebración de más partidos en todas las categorías. Pero sucederá a partir no solo del financiamiento aportado por el Inder y la Federación Cubana de Béisbol, sino también del apoyo y los resultados logrados por la industria nacional de implementos y las autoridades a cada nivel.

**¿Aplicará Cuba los siete innings en sus campeonatos?**

No sucederá en la 60 Serie, salvo en los dobles programas.

**¿Está en planes gestionar ayuda técnica internacional?**

No renunciamos a beber de los conocimientos de otras potencias del béisbol, como Japón, Taipéi de China, Corea del Sur y Estados Unidos. Sin embargo, para superar a los profesores la prioridad está en aprovechar el caudal propio, la experiencia y resultados de nuestra ciencia. También nos seguiremos nutriendo de los aprendizajes alcanzados por los entrenadores y atletas que participan en ligas foráneas.

**¿Qué impacto tendrá el nuevo Convenio Inder-Mined?**

Fue firmado recientemente y están contenidos los tres ele-



# Marlies no faltó al sprint

Por **Lisset I. Ricardo**

**COMO** en uno de sus esprines, la ciclista Marlies Mejías se “embaló con euforia”, buscó materiales y apoyo, y entregó 60 máscaras de plástico transparente a médicos y enfermeras del Instituto de Medicina del Deporte (IMD), quienes combaten directamente a la COVID-19.

«Supe por Facebook y los medios sobre lo que mis compatriotas estaban haciendo para contribuir a la seguridad de la población, incluso de médicos, enfermeras y otro personal con riesgo de contagio por la labor tan humana que realizan. Quise dar mi humilde aporte de gratitud», sostuvo a **JIT** vía telefónica.

Explicó que su intención fue, desde la casa, cumpliendo con el imprescindible aislamiento social, aportar al personal del IMD que cuida la salud de las personas.

«Se me ocurrió crear un accesorio para ponerlo sobre el nasobuco y proteger todo el rostro. Son como unas gafas grandes, así que compré láminas transparentes de plástico. Me comuniqué con el Ministerio de Salud y me facilitaron las viseras», comentó la reina del ciclismo en los Juegos Centrocaribes de Veracruz 2014.

Marlies fue la primera pedalista cubana contratada en el exterior, con el club Shimano, de Argentina (2017), y también asistió a carreras importantes fuera del continente, en Australia por ejemplo, gracias al Winston Twenty20 estadounidense en la temporada 2018-2019.

«Sentí el deber de hacer algo en esta circunstancia tan triste que vive mi país, y junto con el Minsap otras personas me apoyaron para lograr las máscaras, como cuentapropistas, el compañero de la impresora 3D y mi hermana», apuntó.

Además de ese gesto, Marlies donó al Minsap láminas de plástico para preparar otras 200 mascarillas, ya que ese organismo posee las cubiertas para armar algo quizás sencillo, pero que evita la transmisión de este peligroso virus.

El 16 de agosto de 2019 Marlies se convirtió en mamá de Marieth Isabella, y el 19 de enero último regresó de Santo Domingo, en República Dominicana. De allí procede su esposo Rafael Germán, quien no tuvo tiempo de hacerlo y cumple allá el aislamiento.

«Al otro día me presenté en el Velódromo Reinaldo Paseiro y comencé los entrenamientos de ruta con un poco menos de distancia que las compañeras del equipo nacional. Cuando suspendieron las actividades, en la segunda quincena de marzo, ya realizaba el mismo kilometraje», resaltó.

«He mantenido el peso durante la maternidad, incluso por debajo de los 60 kg que habitualmente hacía. Estoy delgada como requiero, 57 kg ahora mismo, porque desde que me repuse comencé a montar rodillo y entrenar», narró.

Su hermana jimagua Marlin la ayuda con la niña y otras tareas en medio del aislamiento. Así puede hacer otros ejercicios, además de pedalear. «Marieth se porta muy bien, duerme toda la noche, le sigo dando leche materna, pero come variado. Ya tiene tres dienteitos. Esta es la experiencia más linda de mi vida y la responsabilidad más grande de una mujer», reconoció.

Marlies nació en Santiago de Cuba y vivió muchos años en Güira de Melena, hasta trasladarse definitivamente a La Habana.

Cuando acabe esta etapa tan peligrosa para la salud mundial, asegura, «abrazaré a las personas que no he podido y gritaré Viva Cuba, como cada noche cuando aplaudimos a quienes se exponen por los demás.

«Volveré de inmediato a las carreteras y la pista. Lucharé por esa medalla mundial en la categoría élite con que tanto sueño. Y como se pospusieron los Juegos Olímpicos de Tokio iré a la conquista de la clasificación», manifestó segura.

Mejías, de 27 años de edad, logró bronce en una cita universal juvenil en ómnium, prueba integrada por seis eventos, tres en cada jornada. «Aunque eliminaron los 500 metros contrarreloj y los 200 lanzados, en los que hago buenos tiempos por mi velocidad, pienso que en los demás puedo rendir también. Son carreras en grupo y exigen alto ritmo de pedaleo», opinó.

Guarda en un lugar especial su extraordinaria faena en Veracruz 2014, cuando resultó la más laureada gracias a doradas en ómnium, velocidad por equipos con Lisandra Guerra, persecución individual y por colectivos en la pista, además de la ruta.

«Nunca olvidaré ese resultado. Es una hazaña



Marlies (izquierda) y su hermana muestran la innovación.

CORTESÍA DE LA ENTREVISTADA

difícil de repetir. Hay que llegar altamente preparada. No pude hacerlo otra vez en Barranquilla 2018, en el velódromo de Cali. Sin embargo, le di a mi patria los títulos del scratch, la persecución individual y por equipos. Tampoco lo olvidaré», admitió.

Marlies agradeció el apoyo de su familia para poder cumplir sus objetivos, «en especial a mi

mamá Marislai, a quien amo con la vida; a Marlin, siempre a mi lado en las buenas y las malas, y al entrenador Leonel Álvarez», dijo emocionada.

También transmitió un mensaje al pueblo cubano: «Seamos más disciplinados, hay quienes no acatan las orientaciones de la máxima dirección del país. Cuidándonos, cuidamos a los demás. La vida de las personas está en riesgo».

## BICICLETA COMO OPCIÓN



La bicicleta resulta de gran apoyo para los trabajadores imprescindibles, sobre todo para quienes viven a distancias medias del centro laboral. También para las personas que deben realizar gestiones impostergables. En tiempos de COVID-19, este medio de transporte permite mantener la distancia social y contribuye a la ejercitación. De todas formas, si no es necesario, quédese en casa con su “bici”. (Fotos: **Roberto Morejón**)



PARA MÁS INFORMACIÓN SÍGANOS EN:

Jit @jit\_digital Jit Deporte Cubano jit@inder.gob.cu www.jit.cu www.inder.gob.cu