

# Dos campeones extraordinarios

Por **Víctor Joaquín Ortega**

**DESEO** hablarles de dos ases que no solo brillaron sobre el ring: refulgieron más al combatir por la libertad y en esa lucha entregaron sus vidas: Giraldo Córdova Cardín y Holveín Quesada.

## SU ÚNICO REVÉS

Negro y pobre, el marianense Giraldo Córdova Cardín sintió desde pequeño los golpes de la discriminación y la miseria. Debíó abandonar las aulas siendo casi un niño para ayudar en los gastos del hogar, como trabajador de una refinería y también en los ómnibus. Nunca se despidió de los libros, pues bebía con devoción los textos martianos que le fortalecían tanto como los ejercicios en el gimnasio.

Comenzó a practicar el pugilismo desde temprana edad; primero, imitando el entrenamiento de Chacho, su padre, un boxeador semiprofesional. Siguió las huellas de su progenitor y se convirtió en un welter difícil de vencer. Invicto en siete peleas en la Arena Rafael Trejo, perdió el 25 de julio de 1953 por no presentación. Dejó esperando a la bata y las zapatillas compradas por los amigos.

Opuesto a la tiranía batistiana desde el mismo día del golpe militar del 10 de marzo de 1952, acudió a la Universidad de La Habana pensando que allí le darían armas para enfrentarlo. Posteriormente integró la célula liderada por Fernando Chénard perteneciente al movimiento creado por Fidel.

Mientras la afición chillaba y pateaba por la ausencia del fajador, Giraldo esperaba la madrugada para entrar en acción como miembro de la Generación del Centenario, en el asalto al Cuartel Moncada. Allí fue ultimado.

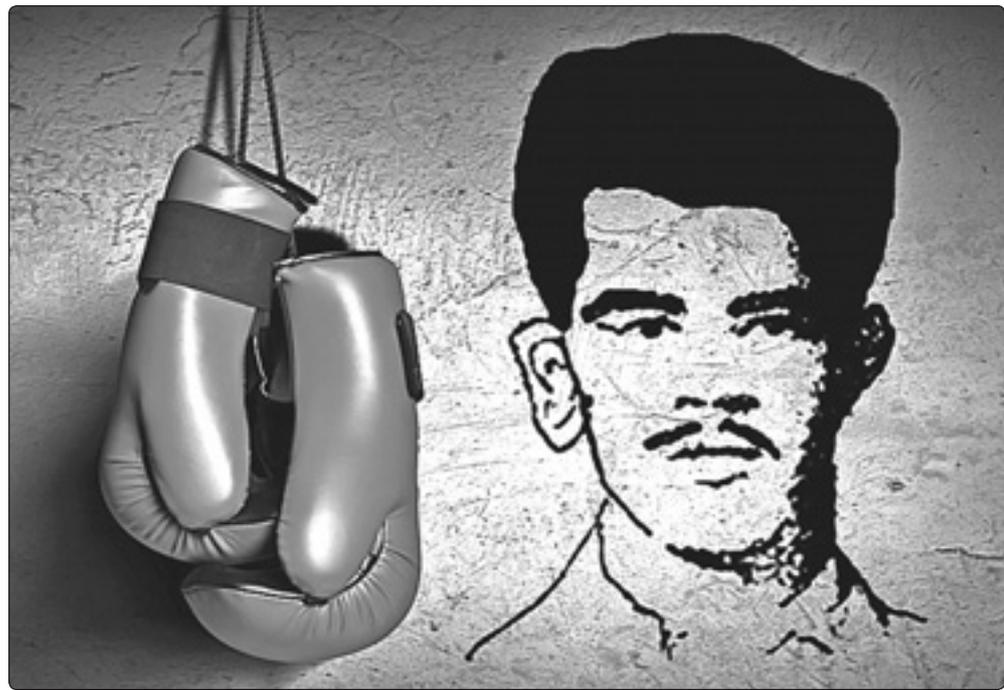
## HOLVEÍN, EL CHAPARRO, IPEDRITO!

Holveín Quesada nació en Matanzas. A los pocos años, la madre y él se mudaron para el reparto Santa Amalia de la capital. Terminó el sexto grado y la situación lo obligó a dejar el colegio y convertirse en un empleado de la tienda La Traviata, especializada en sombreros. Estudió Español y Mecanografía en una escuela nocturna.

Un vecino, el boxeador Héctor Vento, lo captó para los trajes del cuadrilátero. El Chaparro, así le decían, poseyó condiciones para ascender según los expertos. Efectuó alrededor de 30 combates aficionados entre las cuerdas de la Arena Trejo, bajo las orientaciones del Moro Piquero. Sobresalió, pero...

Preferió otras batallas. Con 16 abriles formó parte de un grupo de revolucionarios que disolvió un mitin de politiqueros en el Palacio de los Yesistas, en Xifres y Estrella. Fue herido y apresado. Por ser menor de edad, lo devolvieron a sus familiares con la advertencia de que olvidara sus ideas o no iban a creer en sus pocos años.

No lo intimidaron. Dejó el deporte para dedicarse de lleno a la insurrección: distribuyó la prensa clandestina, repartió proclamas, pintó consignas en las paredes, transportó armamentos.



Llegó a ser jefe de un colectivo de Acción y Sabotaje del 26 de Julio que operaba en Arroyo Naranjo, y lo condujo a ampliar su quehacer por toda la ciudad. Nombre de guerra: Pedrito. En lo personal se especializó en despojar de las armas a los policías.

Víctima de una delación, lo cercaron. Se batió hasta que el parque se le acabó. De tejado en tejado intentó escapar. Balazo en una pierna. Cayó en el patio de una casa situada en Washington esquina Maceo en Santa Amalia. Esbirros al mando del capitán Brito lo remataron. Era el 14 de abril de 1958. El asesinado solo tenía 18 años.

Su ejemplo, sin embargo, ha echado raíces en la famosa Finca del Wajay, cuna de tanta gloria deportiva que no pudo ni podrá ser asesinada jamás. ☐

## LA COLUMNA DEL EXPERTO



# El arte de correr de espalda

Por **Wilfredo Díaz García**  
y **Madelén Aguilar Serrano**

**EL RETRORUNNING**, término inglés designado para nombrar la carrera de espalda, tuvo su génesis en China hace más de un siglo. Su práctica se ha expandido progresivamente hasta contar en la actualidad con adeptos de ambos sexos y todas las edades en los cinco continentes.

La actividad ha echado fuertes raíces fundamentalmente en Europa, lo que ha propiciado la realización de seis campeonatos mundiales con carácter bienal desde el 2006.

En la edición del 2016, en Alemania, Cuba tuvo su debut con un solo atleta, logrando un favorable desempeño de cuatro medallas (1-2-1) y un récord del orbe.

No obstante lo atractivo de la competición, lo que más se promueve a nivel internacional son las ventajas que reporta al organismo humano la práctica de este singular ejercicio.

Hablamos, por solo citar algunos ejemplos, de una maravillosa preparación cardiovascular, al involucrarse un mayor número de grupos musculares, aumentar el consumo máximo de oxígeno y el ritmo cardíaco.

Estudios realizados confirman que una vuelta de espalda a una pista de 400 metros equivale a realizar seis de forma convencional. Por tanto, se quema mayor cantidad de calorías, condicionando la pérdida de peso corporal con mayor rapidez.

El retrorunning ayuda a tener un tren inferior mucho más equilibrado. Al correr de frente se repite la misma acción continuamente, lo que genera lesiones crónicas especialmente en el área de las rodillas. Hacerlo de espalda tiene el incentivo adicional de ser un método neutralizador.

Varias universidades del mundo, algunas de ellas en América, han incorporado la práctica de este deporte en la prevención y reducción de las lesiones de sus atletas.

La técnica del corredor de frente se enfoca en que el talón es lo primero que hace contacto con la superficie y ambas rodillas funcionan como muelles o amortiguadores. Sin embargo, correr a la inversa produce un cambio en la cinética, el impacto es menos agresivo y esto hace que se reduzcan las lesiones considerablemente, fortaleciendo de paso los músculos que se encuentran protegiendo esta articulación.

Correr de espalda mejora notablemente la orientación espacial y la visión periférica. No se depende tanto de la vista y hace que el oído se desarrolle un poco más. Los músculos abdominales trabajan a un ritmo más acelerado, a diferencia de lo que ocurre en las pruebas de frente, en las que la mayor parte del esfuerzo recae en la parte baja de la espalda.

Correr al revés reporta una sensación de trabajo físico más placentera y la zona lumbar se relaja ostensiblemente. Se logra una postura corporal más erecta y elegante. Algunos autores sugieren que esta técnica favorece la realineación de las vértebras, minimizando la presión sobre los nervios.

Entrenar retrorunning también tiene su componente psicológico, ya que puede hacerse de forma más variada y divertida, eliminando el rechazo que en ocasiones pueden experimentar los corredores convencionales en sus rutinas de preparación.

Se aconseja entrenar en grupo, de día, en terrenos seguros y utilizando ropa de colores vivos que favorezca ser advertido por conductores de autos y bicicletas. Se debe aprender adecuadamente la técnica en superficies generosas como la hierba o la arena de la playa cuando la marea esté baja.

Con 15 minutos diarios puede ser suficiente al principio, hasta que se domine completamente el ejercicio, se gane en seguridad y se puedan incrementar la distancia e intensidad.

Lo novedoso casi siempre es atractivo y el retrorunning no escapa a esa realidad. De ello pueden dar fe los atletas que se han sumado a su práctica bajo la guía del Proyecto Retrorunning Cuba, con seis años de creado. Su accionar en pistas, parques, carreteras y montañas se ha podido constatar a todo lo largo y ancho de esta singular Isla. ☐