



❖ 2

Oscar René
Brayson Vidal

¡HUBO LUCHA
EN PARÍS! ❖ 3

Pistas para el ❖ 4
buen gimnasio

JIT

LA HABANA, MARTES 29 DE AGOSTO DE 2017
AÑO 59 DE LA REVOLUCIÓN
50 CENTAVOS / ISSN-1027-3905

882

**La Actualidad
del Deporte Cubano**

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

❖ 5

**OCHO POR BRONCE
EN HAMBURGO**



**¡Gran cierre del verano en todas
las comunidades del país!**

Actividades deportivas y recreativas los días
2 y 3 de septiembre para despedir la etapa estival
y dar la bienvenida al nuevo curso escolar.

OFERTAS

Para Recordar

Por
Oswaldo Rojas Garay

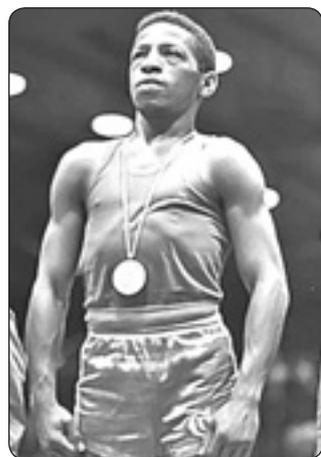
1/09/1991 Concluye en Tokio, Japón, el III Campeonato Mundial de Atletismo, donde Cuba se adjudica dos medallas de plata por intermedio de Javier Sotomayor en el salto de altura y Ana Fidelia Quiros en los 800 metros planos.

2/09/1977 Comienza en Alemania la I Copa Mundial de Atletismo, escenario donde el cubano Alberto Juantorena se corona en 400 y 800 metros planos.

4/09/1980 Antonio Muñoz conecta, frente al japonés Yukio Takemoto, el histórico jonrón que dio a Cuba triunfo de una carrera por cero y el título en la justa del orbe de béisbol, desarrollada en la llamada Tierra del Sol Naciente.

6/09/1978 En una gran coincidencia Cuba obtiene títulos mundiales en dos deportes diferentes, al imponerse sus selecciones femenina de voleibol en campeonato realizado en la Unión Soviética y la de béisbol en lid acogida por Italia.

7/09/1988 En cerrado partido Cuba supera a Estados Unidos y conquista el trono beisbolero del orbe disputado en Italia. Lourdes Gurriel pega cuadrangular de oro con un corredor en base y empata el choque a tres carreras en el noveno capítulo, y Lázaro Vargas impulsó la decisiva.



10/09/1972 Luego de 68 años de espera Cuba se agencia una medalla de oro en Juegos Olímpicos por intermedio del boxeador Orlando Martínez (54 kg) en la cita de Múnich 1972. Ese mismo día Emilio Correa (67) y el desaparecido Teófilo Stevenson (+81) alzan otros dos cetros.

11/09/1999 Los villaclareños Nérido Manso y Octavio Lorenzo pasan a la historia como los primeros cubanos llegados al centro del podio en campeonatos mundiales de vela, mérito acogido por la ciudad española de Murcia en la especialidad de snipe.

Oscar René Brayson Vidal

"Hambre" de triunfos, siempre

Por Roberto Méndez

UNA MEDALLA olímpica y una mundial, y ser uno de los pocos hombres capaces de derrotar al mítico francés Teddy Riner, fueron las más grandes satisfacciones del judoca cubano Oscar Brayson, de corta pero destacada carrera deportiva.

Llegado a esta disciplina de forma singular y tardía, estuvo varios años en la cúspide de la división de más de 100 kg, a poco de comenzar su práctica y pasando por alto las lógicas etapas de desarrollo.

Algunos le pronosticaron escaso futuro por su baja estatura para esa categoría, sin embargo la constancia y el apego a los planes diseñados por los entrenadores le ganaron el respeto en los tatamis del mundo.

Oscar tenía antecedentes — en su natal Camagüey — de técnicas del arte marcial creado por el japonés Jigoro Kano, pero la niñez lo marcó más hacia disciplinas como el baloncesto y la lucha.

Se retiró en el 2014 cuando todavía podía dar más, reconociendo desmotivación hacia las competiciones, mas no hacia un deporte que le cambió la vida.

Un total de 133 victorias en 203 peleas de primer nivel; el bronce bajo los cinco aros en Beijing 2008; la plata mundial en Rotterdam 2009; seis oros continentales y 17 en copas del mundo y otros eventos internacionales marcaron su historial.

Ligado a eso por siempre, ahora en las mañanas se le ve aportando a la preparación de los hombres pesados de la preselección nacional, y en las tardes entrena a niños en un área capitalina.

Por estos días de efervescencia mundialista en Budapest, se dispuso a dialogar con JIT sobre variados aspectos de su trayectoria y en torno a los avances del judo.

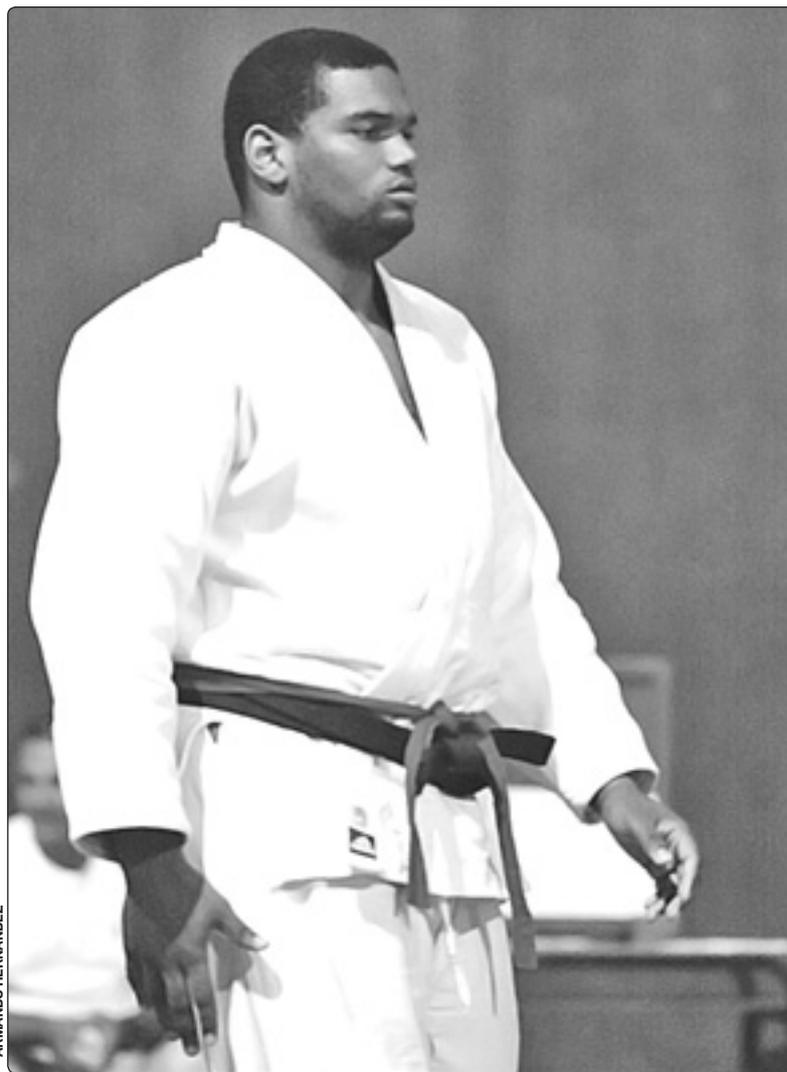
¿Cómo sucedió aquella victoria sobre Riner? ¿Crees que vuelve a ganar?

Fue en el 2006 en una Copa del Mundo en Viena, Austria. Ambos estábamos en el principio de nuestras carreras. Después nos enfrentamos otras cinco veces y me ganó siempre. Es un atleta excepcional.

En la final del Campeonato Mundial de Rotterdam me venció. Fue por un shido (penalización) que pudo ser para cualquiera de los dos, pero el árbitro cantó a su favor.

Riner ha declarado que fui su rival más difícil. Él mismo me lo decía. En los Juegos Olímpicos de Londres 2012 muchos entrenadores y atletas me daban como principal candidato para ganarle. Nos enfrentamos en cuartos de final y venció él.

Después de mi triunfo solo seis más han podido derrotarle, el último en el 2010. Aunque hoy no esté entre los primeros del ranking creo que volverá a imponerse en Budapest. Tiene una gran calidad, solo que no ha participado en muchos



ARMANDO HERNÁNDEZ

eventos últimamente.

Curiosa historia la de tu entrada al judo...

Sí, en la EIDE Cerro Pelado de Camagüey solo estuve un mes practicando, después me pasé al baloncesto y luego a la lucha. Me costaba mucho mantener el peso para esa categoría entre los gladiadores.

Mi papá me llevó a un torneo internacional José Ramón Rodríguez en el 2000, en Sancti Spiritus, y de paso me presentó al profesor Justo Noda. Fue cómico porque le dijo que iba a presentarle al niño, y este se sorprendió porque con 15 años medía cerca de 1,90 metros y pesaba 110 kilogramos.

Entonces decidimos participar en los Juegos Escolares Nacionales de ese año, para los cuales me preparé solo durante un mes. Gané bronce, al caer contra un integrante de la ESPA nacional. Ahí mismo me integraron a la preselección principal.

¿Cuándo fue el debut internacional?

En una gira a Europa en el 2003. Tenía muy poco tiempo de conocer las técnicas, pero Justo siempre tuvo confianza en mí. En la Copa del Mundo de Roma, Italia, alcancé medalla de plata. Así conocí el judo de nivel mundial.

El 2007 fue un año definitorio...

Muy grato, por las actuaciones en Río de Janeiro. No era favorito para el primer lugar en los Juegos Panamericanos, pero vencí en la final al local Joao Schlittler y pude aportar a la delegación.

Un mes después, allí mismo, obtuve séptimo lugar en el campeonato mundial. Dos años antes, en El Cairo, en mi primera vez, había perdido por el bronce, ocasión en que me convencí de que podía llegar a los podios y esa fue mi motivación. En Rotterdam la plata fue una demostración.

¿Cuáles son los recuerdos del tercer lugar en Beijing 2008?

Llegar al podio en unos juegos olímpicos es algo grande para un atleta. Cuando niño veía a Javier Sotomayor, Ana Fidelia Quiros, a los boxeadores, voleibolistas y otros deportistas ganar a ese nivel y quería ser como ellos.

Llegué muy bien preparado. Todavía recuerdo ese combate en semifinales, perdido ante el uzbeko Abdullo Tangriev. Después de estar ganando, a solo 30 segundos del final, me marcó e inmovilizó. Eso me pasó varias veces: si no cumples la táctica del entrenador te sucede.

Al año siguiente, en el Mundial, derroté en semifinales a Tangriev, pero quedé el mal sabor de China.

Y el secreto de poder ascender tan rápido "quemando" etapas escolares y juveniles...

Primero, por el apoyo de mis padres, María Victoria y Oscar, los dos integrantes de equipos cubanos. Luego, la confianza de Justo. Otros, como el fallecido entrenador Lázaro Chica, me ayudaron a aprender los reglamentos y las técnicas. También fue clave entrenar con compañeros de nivel en la selección nacional.

Eso unido a mi "hambre" de alcanzar grandes resultados y los sacrificios del aprendizaje diario fueron las razones de esos éxitos.

Te retiraste en el 2014...

Ese año había ganado un torneo de lucha en Kazajistán, obtuve el séptimo lugar en el Mundial de Cheliabinsk, Rusia, y estaba para aportar el oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Veracruz, México, pero quedé en bronce y le dije al profesor Noda que ya no quería competir más.

¿Mayores satisfacciones, además de las medallas?

Entre todas incluyo la participación en los dos Grand Prix de La Habana. En el 2014 quería dar el oro porque era la primera vez ante mi pueblo. No pude y el bronce fue muy lindo, al ver a tanta gente que me apoyaba. Me alabaron pese a la derrota con el húngaro Barna Bor. Por eso dije que el bronce tenía que ganarlo.

En el segundo, en el 2016, porque me dieron la responsabilidad de dirigir a tres atletas.

¿Por qué trabajar con niños?

Muchos de los grandes técnicos comenzaron así, como Ronaldo Veitia en el Cotorro y Noda en Colón. Quise desarrollarme como entrenador y la base te instruye muchísimo, te da paciencia. Los niños te enseñan cada día.

Todos debemos comenzar por ahí, así que me decidí a ir al Complejo Deportivo Francisco Cardona, del Mónaco. Ahora el colchón está deteriorado y no podemos entrenar, pero sigo viniendo al Cerro Pelado a ayudar en lo que pueda. Por estos días estoy con los juveniles en la preparación para el Mundial.

Hablando de mundiales... ¿Qué opinas de la delegación a Budapest?

Hay mucha juventud en ese equipo. Incluso consagrados como Asley González que aún es joven. Esperamos sus mejores actuaciones, aunque este último ha salido de una reciente lesión. Creo que Alex García, mi sustituto en el peso, está para empeños mayores.

¿Te gustan las reglas actuales?

Sí, veo más reales los combates. Ahora el judo es más amplio, justo y técnico. El reglamento ha cambiado, pero los países que se pensaba iban a bajar, como Uzbekistán, Kazajistán, Georgia, Mongolia y otros, basados más en técnicas de fuerza y agarrones, no han descendido. Al contrario, ahoran más medallas. □

Tres torres de bronce

Por **Rudens Tembrás Arcia**, enviado especial

París. - **CON DOS** apuestas diferentes, pero comprensibles y respetables ambas, nuestras selecciones nacionales de lucha libre y clásica cumplieron sus principales propósitos en el Campeonato Mundial de Luchas, clausurado el sábado último en la Arena Accord Hoteles de esta ciudad europea.

Botín de tres preseas de bronce; el mérito de marcar en los medalleros de ambas justas, lo cual solo lograron 11 de las 83 delegaciones asistentes; extender a 27 (desde 1982) las ediciones en que nuestro país ha conquistado algún metal; y el reencuentro de los libristas con el podio, tras irse en blanco de Las Vegas 2015 y los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016, son razones para sentir satisfacción.

La tropa de Julio Mendieta viajó con su mejor arsenal y estuvo liderada por Alejandro Valdés (65 kg) y Yowlys Bonne (61 kg), ambos llegados al podio. El primero brilló de tal forma que no exageraría si dijera que estuvo en condiciones de reinar. El segundo probó que su veteranía no es todavía un impedimento para aportar a la causa nacional.

Yurieski Torreblanca (86 kg) se estrenó con un octavo lugar meritorio, que pudo ser mejor si no se hubiera "privado" en el instante cumbre de su última presentación. Y parecido le pasó a Reineris Salas (97 kg) en una categoría que aún no llena bien, y en la que los estelares suelen ser implacables.

El experimentado Liván López transitó por un "campo minado" y llegó hasta donde podía. Perdió con un rival ahora superior. Su séptimo lugar merece una evaluación positiva.

En este estilo dominó Estados Unidos (2-2-2) y Rusia se marchó sin corona. Apenas dos mandamases de Río 2016 ejercieron dominio, el iraní Hassan Yazdani Charati (86 kg) y el norteamericano Kyle Snyder (97 kg), este último airoso en la final más atractiva del evento sobre Abdurashid Sadulaev (RUS), rey bajo los cinco aros en el peso inferior.

Jordan Burroughs (EE. UU./74 kg) y Frank Chamizo (ITA/70 kg) sumaron sus diademas áureas cuatro y dos, respectivamente.

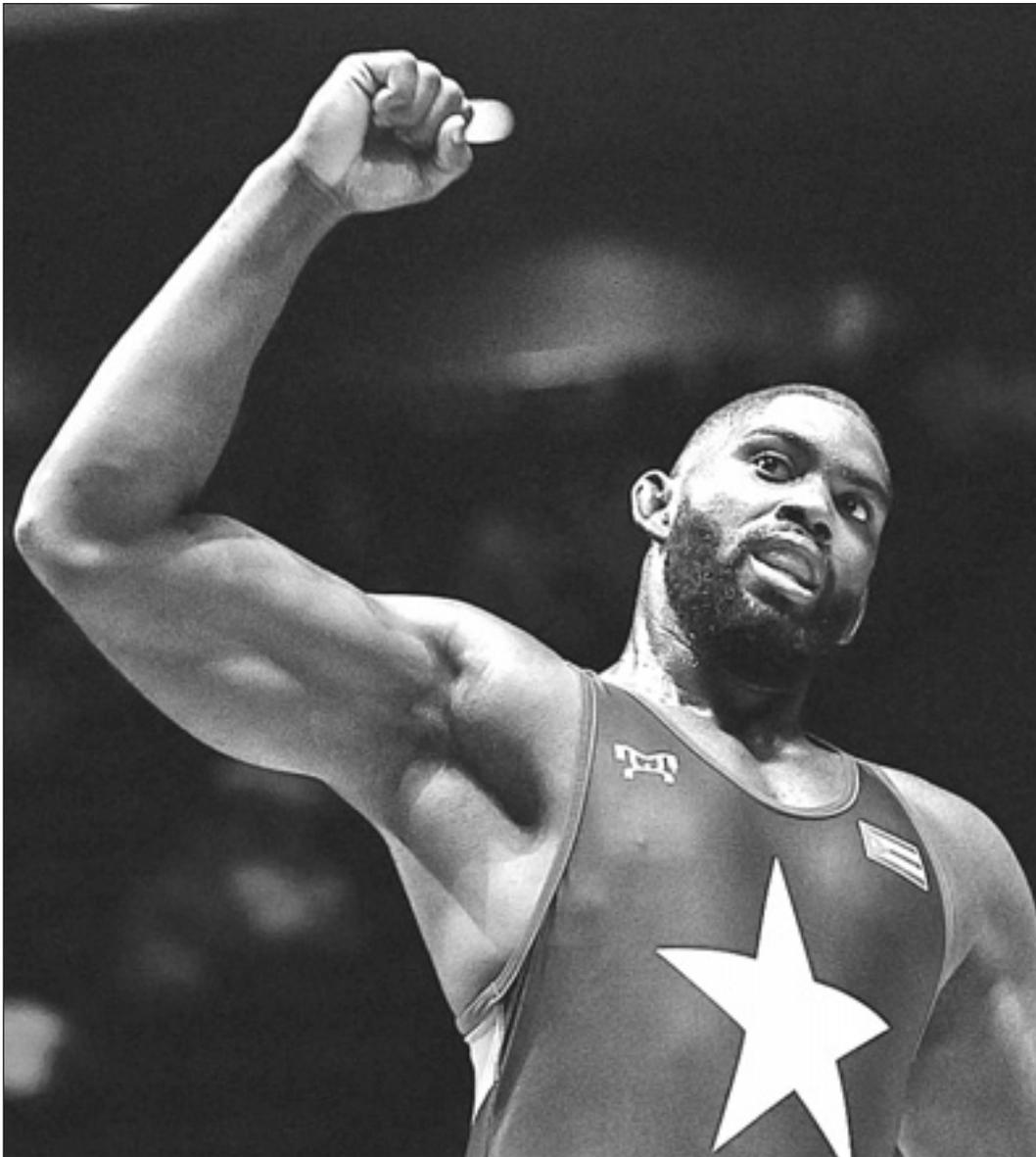
Nuestra selección grecorromana cumplió una loable actuación, tomando en cuenta que dejó en casa a sus monarcas olímpicos de Río: Mijail López (130 kg) e Ismael Borrero (59 kg), y al allí plateado Yasmani Lugo (98 kg).

La apuesta del colectivo técnico por figuras jóvenes salió de maravillas con Oscar Pino, bronce en la división mayor, un mensaje tranquilizador de cara al lógico relevo de nuestro triple rey olímpico y cinco veces del orbe.

Daniel Grégorich (85 kg), también debutante en estos predios, firmó un destacado séptimo lugar, que pudo ser mejor si los jueces hubieran penalizado como debían al alemán Denis Kudla (a la postre subcampeón) en la pelea de octavos de final.

Fogoso, rápido, inteligente y capaz de superar la tensión de eventos de este tipo, el capitalino ratificó posibilidades de grandes resultados en el cuatrienio que recién comienza.

Reiniel Díaz (98 kg) recibió el encargo mundialista a "última hora" y no pudo con la



presión que ello implicó, de ahí su ubicación en el escaño 21. Salió ganando su pelea inicial, pero su pensamiento táctico se trastocó poco después. Sin embargo, a merced de sus 23 años de edad conviene foguearlo para disponer de dos hombres fuertes en esta categoría.

Yurisandi Hernández (75 kg) y Miguel Martínez (66 kg), con más edad y experiencia, protagonizaron las actuaciones más endebles: escalones 33 y 24, respectivamente. Sus errores técnicos y tácticos fueron evidentes y eso exige pensar en variantes ahora que comienza el ciclo hacia Tokio 2020.

En términos generales, lo más importante para Cuba estuvo en figurar en una tabla de 17 países liderada por Turquía (2-0-1), y confirmar la supremacía a nivel continental, más allá de que Chile lograra igual botín (0-0-1) a través del cubano Yasmani Acosta (130 kg). Estados Unidos no se acercó al podio.

Los hechos memorables de la lid clásica estuvieron en que Rusia se marchó sin oro, algo que no sucedía desde 1911; la séptima medalla lograda por Riza Kayaalp (130 kg/TUR) y su tercer título; y el tricampeonato rubricado por el armenio Artur Aleksanyan

(98 kg), único monarca olímpico capaz de reinar en la Ciudad del Amor.

La fiesta de las féminas tuvo sabor a sushi nuevamente, pues las japonesas mandaron con cuatro coronas, un metal plateado y otro bronceado. De esa forma elevaron a 82 el total de premios áureos alcanzados desde la edición de Martigny 1989. Se trata de las dueñas absolutas de esta modalidad y ya lo veremos mejor en Tokio 2020.

Tres campeonas olímpicas mantuvieron el linaje: las japonesas Sara Dosho (69 kg) y Risako Kawai, está última bajando de 63 a 60 kg; y la estadounidense Helen Maroulis, subiendo de 53 a 58 kg.

Otros detalles imposibles de obviar fueron que Colombia logró su primera medalla a este nivel, gracias al bronce de Yackeline Rentería en los 63 kg; y que Nigeria y Túnez ubicaron finalistas y festejaron metales plateados, algo sin precedentes para representantes de África en este estilo.

Pero el certamen parisino también trascendió en los salones de reuniones, pues la Unión Mundial de Luchas (UWW) aprobó modificaciones en las divisiones a partir del 2018.

El estilo libre se mantendrá tal cual hoy, con el agregado de las categorías no olímpicas de 79 y 92 kg. En el femenino la distribución varía de la siguiente manera: **50-53-55-57-59-62-65-68-72-76** kg, marcándose en negritas las disputables bajo los cinco aros. Y en la grecorromana sucede similar: **55-60-63-67-72-77-82-87-97-130** kg.

También se acordó que la clasificación hacia Tokio ocurrirá en el certamen del orbe anterior (6 plazas), los clasificatorios continentales (8) y un abierto mundial (2), para completar las 16 plazas de cada peso.

Fin de este capítulo y mucho trabajo por delante. ☑

LA COLUMNA
DEL EXPERTO



Resiliencia

Por **Wilfredo Díaz García***

LA RESILIENCIA puede definirse como la capacidad que tiene una persona o un grupo de personas para sobreponerse a eventos traumáticos de la vida cotidiana, como un accidente, la pérdida de un ser amado o las limitaciones económicas.

Se trata, básicamente, de recuperarse frente a la adversidad y mirar al futuro de forma optimista, asumir con flexibilidad situaciones límite y superarlas.

En psicología se puede agregar que gracias a la Resiliencia no solo somos capaces de afrontar los períodos de crisis o momentos extremadamente aciagos, sino que también podemos salir fortalecidos de ellos.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos y ponerlos al servicio de las circunstancias emergentes y de nuestras necesidades.

Mirándolo desde esta óptica, las personas resilientes no solo son capaces de vencer lo negativo que les ha tocado vivir, sino que avanzan un poco más y utilizan esos obstáculos para germinar y desarrollar al máximo sus potencialidades. Quienes cuentan con este recurso coinciden en afirmar que no existe una vida dura, sino momentos difíciles.

Varios estudiosos del tema señalan que los individuos resilientes poseen las siguientes características: son conscientes de sus potencialidades y limitaciones; son creativos; confían en sus capacidades; asumen las dificultades como una oportunidad para aprender; practican la conciencia plena; ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista; se rodean de personas que tienen una actitud positiva; no intentan controlar las situaciones; son flexibles ante los cambios; son tenaces en sus propósitos; afrontan la adversidad con humor y buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.

En la historia del deporte cubano abundan los ejemplos de atletas que han puesto de manifiesto una admirable resiliencia, escribiendo páginas memorables que han perdurado en el tiempo y se recordarán en los años por venir.

La inigualable Ana Fidelia Quiros logró sus mejores actuaciones luego de sobreponerse a un desgarrador percance doméstico que puso en peligro su existencia. Mientras admiradores y profesionales aunaban voluntades para reintegrarla a la vida, ella manejaba seriamente la idea de regresar a las pistas, y regresó.

Comenzó ganando la medalla de plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Ponce 1993. Luego vendrían dos preseas áureas consecutivas en campeonatos mundiales y un deslumbrante subtítulo en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, mejorando el bronce de Barcelona 1992.

Todas esas actuaciones ocurrieron en la carrera de 800 metros, su distancia estrella, donde estampó el tercer mejor registro mundial de todos los tiempos (1:54.44) y casi diez años después volvió a correr por debajo de 1:55. Tal hazaña fue conseguida en una época de mucha rivalidad, en la que María de Lourdes Mutola y sus "amiguitas" europeas le aguaban la fiesta a cualquiera.

Driulis González, una de las máximas exponentes del judo a nivel internacional, se lesionó seriamente poco antes de Atlanta 1996. La fractura cervical sufrida puso en peligro su asalto al Olimpo y la consagración definitiva.

Mas sus ansias de triunfo se impusieron. Con un collarín salió al tatami y ganó todos los combates, logrando de paso la única medalla ausente en su palmarés. Fue su ippon al infortunio.

Para nuestro beneplácito contamos actualmente con varios deportistas de probada estirpe.

Yunidis Castillo, por ejemplo, incursiona en los óvalos de cualquier latitud y vuela como el viento... La gacela ha hecho del atletismo un estilo de vida, una filosofía que le ha permitido mitigar las secuelas del trágico accidente en que perdió uno de sus miembros superiores y que le impidió convertirse en una renombrada judoca.

Ahora, desde sus múltiples victorias mundiales y paralímpicas, tributa un definitivo abrazo a la esperanza. ☑

* **Especialista en Psicología. Exmarchista del equipo nacional y campeón mundial de Retro-running.**



DE LOS GIMNASIOS Y SUS REALIDADES

¡Atención instructores y practicantes!

Por **Dr. Cs. Iván Román Suárez**

AUNQUE existen excepciones merecedoras de elogios, está demostrado que errores, tabúes y pareceres inadecuados son parte de la cotidianidad de no pocos gimnasios.

Vale aclarar que el orden en que presentamos este resumen de recomendaciones no responde a un propósito específico, sino a los apuntes resultantes de consultas, entrevistas y otros intercambios sostenidos al respecto por este autor.

La intención, claro está, es tenerlo en cuenta tanto en instituciones estatales como particulares, para que los beneficios de la ejercitación física se concreten en toda su magnitud, ajenos a riesgos que pueden provocar todo lo contrario.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

- Exigir el chequeo médico y tener en cuenta las prescripciones.
- Realizar la adaptación muscular para aprender a ejecutar la técnica correcta, evitar lesiones y eliminar los dolores iniciales —normales— del trabajo con cargas externas.
- Aplicar pruebas para individualizar las cargas.
- Velar por una ejecución técnica correcta, ofrecer información sobre los principales músculos que trabajan en cada ejercicio, corregir y eliminar posibles errores partiendo de sus causas.
- Planificar, dosificar, controlar, evaluar y corregir las cargas de entrenamiento según los objetivos a lograr.
- Sustener un orden correcto en la ejecución de los ejercicios: brazos, tronco y piernas.
- No asumir directamente el peso de trabajo fundamental del día, sino hacer calentamiento especial con pesos inferiores.
- No ejecutar fuerza parado mirando hacia arriba. Por reflejos tónicos del cuello los músculos de la espalda se aflojan y se altera el aparato vestibular, pudiendo caer la barra encima de la cabeza.
- Se puede ejecutar fuerza parado por delante y por detrás de forma continua. Esto no trae problemas en la espalda.
- Tampoco las cuclillas o sentadillas profundas causan lesiones en los meniscos si se ejecutan correctamente, con una dosificación adecuada.
- En la posición inicial de pie se ponen las extremidades al ancho de los hombros, y no al de las caderas.
- Se pueden ejecutar también rotaciones de las rodillas y otras articulaciones, sin que causen problemas articulares.
- No entrenar por planos musculares en días alternos, como en el fisiculturismo, modalidad en que los objetivos son otros.
- Se deben extender completamente las piernas y brazos al finalizar la ejecución de cada ejercicio.
- El tiempo de descanso entre series o tandas debe ser libre para cada practicante.
- Ingerir agua durante el entrenamiento, algo que suele prohibirse, sobre todo a las mujeres, con el fin de bajar de peso.
- Tampoco debe indicarse usar nailon alrededor de la cintura.
- Recordar que la merma de peso por sudoración es momentánea, y no debe pasar sobre el valor de la hidratación y el uso de recuperantes no perjudiciales.
- La respiración durante la ejecución de los ejercicios no debe ser controlada de forma indiscriminada entre repeticiones. Debe ser con pujo o inspiración sostenida, para que el diafragma tenga la posibilidad de contraer los músculos del tórax y favorecer la efectividad del ejercicio.
- Identificar las causas de los errores, dígame deficiencia en la ejecución técnica o bajo nivel de fortalecimiento muscular. Es decir, determinar la posible causa y los ejercicios para erradicarlos.
- Sustener el trabajo de la cadena cinemática en la ejecución de los ejercicios. Emplear primero los planos musculares más grandes y después los más pequeños. Trabajo intermuscular. No supeditar los músculos grandes a los pequeños.
- Tener en cuenta la importancia del trabajo de la espalda, en ejercicios con y sin flexión de piernas. Al levantar un peso, primero se trabaja con las piernas y después con la espalda y las piernas a la vez.
- Realizar la sentadilla sin la ayuda de los brazos, ya que pierde en efectividad el ejercicio.
- Contrario a lo esgrimido por algunos instructores, la realización de ejercicios de poleas y barras por detrás de la cabeza, de arriba hacia abajo, no lesiona la cervical.



ROBERTO MOREJÓN

- Conocer los tres ejercicios elementales que contribuyen a mantener la espalda recta al final de la sentadilla o cuclilla. Suele suceder que no se sabe trancar la espalda y el practicante se desploma al final del ejercicio.
- El empleo de una interminable variedad de ejercicios dificulta y retrasa el desarrollo muscular.
- Los ejercicios de carácter local, de poco recorrido (aislamiento muscular), no ejercen influencia notable en el desarrollo muscular, facultad que sí poseen los multiarticulares o globales.
- La realización de varios ejercicios seguidos del mismo plano muscular puede ocasionar traumas o lesiones por sobreuso.
- Deben combinarse los ejercicios de halar y empujar, los rotacionales y los de flexión y extensión, a fin de descansar esos planos y buscar mayor efectividad.
- No “abusar” de la ayuda de profesores-alumnos en la terminación de la ejecución de los ejercicios para cubrir las repeticiones planificadas. Esto puede llevar a lesiones y resta efectividad.
- La ejecución de los ejercicios no debe ser obligatoriamente con fajas y muñequeras. Esto deber quedar a consideración del practicante.
- En ningún caso la máquina puede ser asumida como sustituta total del entrenador suficientemente calificado para analizar y “traducir” en indicaciones las bondades de la tecnología. Las pesas libres son la base de toda preparación de fuerza.
- Está demostrada la ineficacia de la utilización de métodos fantasmas (hipnosis, autógeno, ideomotor, hipoxia, rayos ultravioletas, oclusión, minimalista, funcional, sin carga, distensión forzada) frente al correcto empleo de ejercicios con pesas libres como base general.
- No debe buscarse desarrollo constante de la fuerza, sino garantizar adaptación, desarrollo y mantención, pues no se trata de un fin competitivo.
- En los ejercicios de ejecución técnica complicada deben existir pasos metodológicos que faciliten el aprendizaje.
- Asignarle la importancia que merece a la libreta de control del

entrenamiento, dada la posibilidad de resumir datos como la tarea a realizar y concretada, el peso corporal y las pulsaciones antes y después de cada sesión, así como observaciones consideradas necesarias.

- Diferenciar el calentamiento general del especial, a partir de sus especificidades y la necesidad de los mismos, y tener en cuenta el nivel de preparación, sexo y experiencia previa del practicante.
- Respetar el tiempo de preparación recomendado antes de pasar de un ejercicio a otro.
- En la sesión de entrenamiento emplear primero el trabajo anaerobio y no el aerobio, es decir, inicialmente la velocidad y explosividad, y después la resistencia.
- El descanso (activo o pasivo) debe ser respetado por sobre el hábito de entrenar ininterrumpidamente, pues ello está muy relacionado con la salud del practicante.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Tener en cuenta la distribución del esfuerzo por estaciones en el entrenamiento en circuito.
- Hacer hincapié en cuánto influyen las sustancias dopantes en la destrucción del organismo.
- Debe utilizarse una terminología única, ya que casi siempre se apela a la del fisiculturismo. En tal sentido aquí van algunos ejemplos: brazos (antebrazo y brazo), tronco (espalda y abdomen), piernas (pantorrilla y muslos).
- Utilizar los textos producidos en Cuba sobre la preparación de fuerza, teniendo en cuenta la calidad de sus contenidos y la adecuación de los mismos a las características del país.
- Transformar, adecuar y crear medios que respondan a parámetros correctos en relación con el uso a que están destinados.
- Desterrar el mal uso de determinados términos, como sección por sesión, o lección por lesión.
- El entrenador debe estar consciente de que solo los conocimientos y el dominio del trabajo le asignan autoridad profesional sobre el practicante.
- No pueden violarse etapas durante el proceso de entrenamiento. Es un principio cuyo quebrantamiento deja malas consecuencias en el organismo del practicante.
- Debe tenerse en consideración la ineficacia del empleo de aparatos y máquinas para el desarrollo de la fuerza rápida y explosiva, en contraposición con las pesas libres. Hay que tener mucho cuidado de no traspasar del fisiculturismo los medios, condiciones del lugar y metodologías completamente distintas.
- Hay diferencias sustanciales entre los gimnasios llamados de Musculación y los de Fuerza, ya que los objetivos son completamente distintos. Los primeros se ocupan fundamentalmente del fisiculturismo, fitness, aerobios, spinning, crosfit y otros; los de Fuerza, de la potencia, el levantamiento de pesas y otros deportes. En el extranjero todo está unido, ya que el más rentable es el de musculación que cubre los gastos del otro. Normalmente deben estar separados, cada cual con sus características. Pongamos un ejemplo: los gimnasios llamados de Musculación pueden tener espejos, estar climatizados y llenos de aparatos y máquinas de última generación. Sin embargo, en los de Fuerza no son necesarias estas condiciones para lograr los objetivos propuestos.

CINCO EJEMPLOS DE RECOMENDACIONES NEGATIVAS

- En busca de un rápido aumento del grosor muscular de las piernas se indicaron siete series de 20 repeticiones diariamente, sin trabajo previo de adaptación. Al terminar la semana el practicante apenas podía caminar y necesitó atención médica.
- En pos de un rápido desarrollo se aumentó la intensidad, realizando tres sesiones diarias en que se mantuvieron las pulsaciones entre 200 y 220 todo el tiempo. Al final, este practicante tuvo problemas cardiovasculares.
- En caso de contracciones y calambres en las piernas se orientó realizar 3 o 4 saltos después de cada ejercicio, y continuar. Esto es una mezcla de fuerza rápida con explosiva, que ocasiona cargar más las piernas del practicante.
- En busca de desarrollar la fuerza explosiva, se decidió emplear saltos de longitud o altura haciendo conteo de 1-2-3. Esto no desarrolla la fuerza explosiva, sino la rápida.
- Los resultados máximos pueden demandar, por ejemplo, 100 planchas más tres repeticiones. Esto es resistencia a la fuerza, no máxima. ☒

Los "cuartos", el reto de hoy

Por **Roberto Ramírez**, enviado especial

Hamburgo. - **OCHO** de sus nueve inscritos pelearán hoy por bronce en un XIX Campeonato Mundial de Boxeo en el cual Cuba busca retener el reinado celebrado en la edición de Doha 2015 y fijar en 11 sus dominios en 17 incursiones en estas lides.

La conquista de boletos para la única jornada de cuartos de finales se concretó entre domingo y lunes, primero con los monarcas defensores Joahnys Argilagos (49 kg) y Arlen López (75), el subtitular Erislandy Savón (91) y el líder panamericano Andy Cruz (64).

Ayer se les sumaron los triples dorados a esta instancia Lázaro Álvarez (60) y Julio César La Cruz (81) —centros de muchas miradas en esta urbe alemana—, el sublíder de hace dos años Yosbany Veitía (52) y el número uno de Milán 2009 Roniel Iglesias (69).

Todo después de un inicio de viernes fatal para Javier Ibáñez (56), único sin opciones de presea en una escuadra que encabeza todos los pronósticos en torno al liderazgo a definirse el sábado.

«Cumplimos lo planificado hasta ahora y mantenemos la misma aspiración para este martes», dijo a **JIT** el preparador Rolando Acebal al resumir el quehacer de sus alumnos en una justa donde otras 13 representaciones son dirigidas por técnicos cubanos.

«Casi el ciento por ciento de las salidas se caracterizaron por la seriedad y el ímpetu con que se buscaron las victorias, y eso es algo que nos complace y debe incrementarse en lo

adelante», resaltó el estratega.

«El equipo está muy bien, con el nivel y la forma necesarios para aspirar como ninguno, y mucha motivación entre los que seguimos en competencia», aseguró por su parte el capitán La Cruz.

«Las primeras peleas siempre resultan algo complicadas, incluso cuando los rivales no son de gran fuerza, pero de manera general hemos cumplido sin complicaciones», comentó Veitía.

«Tengo una deuda en cuanto a un gran resultado y quiero lograrlo aquí», añadió el antillano que transita por el sector contrario al ocupado por el kazajo Jasurbek Latipov, plateado del 2013, y el colombiano Ceiber Ávila.

Este martes los vaticinios vuelven a estar del lado de Cuba, aunque en el colectivo hay claridad sobre lo necesario de no "pecar" por exceso de

welter: el nacionalizado azerbaiyano Lorenzo Sotomayor cedió 2-3 a manos del egipcio Eslam Mohamed aunque muchos de los presentes consideraron injusto el saldo de los oficiales. Y por si fuera poco el estadounidense Freudis Rojas despachó 4-1 al ruso número tres de Río de Janeiro 2016 Vitaly Dunaytsev... **«ES UN** torneo a tres asaltos, y hemos insistido en la necesidad de imponerse desde el comienzo, porque no hay tiempo para demasiados cálculos ni planificación de la estrategia», sostuvo el entrenador jefe de la Isla Rolando Acebal. «El que logre una pelea pareja contra un cubano, de hecho protagoniza un desempeño meritorio y eso pesa a la hora de las decisiones, así que el propósito es evitarlo, aunque la competencia es difícil», añadió... **EL COMITÉ** Ejecutivo de la Asociación Internacional de Boxeo (AIBA) reiteró aquí su voluntad de organizar un Congreso Extraordinario en noviembre con el objetivo de interrumpir el mandato del presidente Ching-Kuo Wu. Horas después de

Veitía quiere un oro que no posee.



AIBA



AIBA

Lázaro y un cuarto reinado

Hamburgo. - **REINÓ** en los pesos plumas en la edición de Bakú 2011 y repitió como ligero en las de Astaná 2013 y Doha 2015.

Se llama Lázaro Álvarez, es una de las estrellas del boxeo cubano y fue "sembrado" como número uno en la cita mundial organizada en esta linda ciudad alemana.

La víspera debutó con triunfo de 5-0 sobre el holandés Enrico La Cruz y hoy intentará un puesto entre los medallistas cuando se las vea por bronce con el anfitrión Murat Yildirim, quien aventajó 3-2 al japonés Arashi Morisaka.

Sabe lo que significaría igualar con Juan Hernández Sierra como poseedor de cuatro fajas a este nivel, sueño igualmente defendido aquí por el semicompleto Julio César La Cruz.

JIT le convocó a un breve diálogo y el pinareño accedió como acostumbra: preciso en sus respuestas.

¿Tensión adicional?

No es un problema, aunque siempre hay algo de presión, porque se trata de una aspiración importante, pero estoy seguro de que puedo centrarme en ella, dedicándole todo lo que se necesita para alcanzarla.

¿Cómo miras hacia ese otro premio?

Es un estímulo, y constituye también un compromiso poder intentar un cuarto título, y espero que todo salga como deseamos, porque para eso hemos trabajado.

¿Qué opinión te dejan los posibles contrarios?

Va a ser una buena competencia, y como siempre sucede el oro será de quien lo haga mejor sobre el ring.

En general hay un nivel parejo en la vanguardia de mi división, y a partir de eso la idea es concentrarme en ellos de uno en uno, para ganar la pelea de cada día.

Hernández Sierra es también pinareño y clasifica entre los consagrados de este deporte en Cuba...

El cuarto oro es algo que siempre he anhelado, porque se trata de un paso más en el sentido de asegurar un lugar entre los grandes, y saber que igualaría con él resulta otra motivación, por ser un ejemplo en todos los sentidos. **(RRR)**



Desde una esquina neutral

una sesión de trabajo, Pat Fiacco, miembro de ese órgano, aseguró que la cita se celebrará en Dubái, capital del emirato del mismo nombre... **LA SEGUNDA** urbe más grande de Alemania, después de Berlín, recibe al visitante con un "abrazo" cosmopolita y numerosos museos, incluido el histórico, que atesora muestras y exposiciones desde la época de los piratas Störtebeker hasta las actuaciones de los Beatles en el Star Club... **EN MEDIO** del ajeteo propio del certamen del planeta se conoció que sumarán 108 los hombres concursantes en el torneo pugilístico de los Juegos Centroamericanos y del Caribe pactados para el año próximo en Barranquilla, Colombia. La Confederación Americana difundió que los cupos se acuñarán en una eliminatoria a disputarse en marzo del propio 2018 en una sede por definir a partir de los intereses que evaluará hasta el primero de octubre. La nota puntualiza que serán 10 los competidores en 49, 52, 56, 81, 91 y más de 91 kilos, y 12 en las restantes: 60, 64, 69 y 75... **(RRR)**



Ejemplo del buen hacer

Ejercicios variados

Al concluir cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada y profunda durante alrededor de 30 segundos a 1 minuto para una mejor recuperación.



1 P. I. Sentado en el suelo, brazos abajo, piernas derecha extendida e izquierda flexionada y apoyada en el suelo, realizamos elevación de la pierna derecha de forma suave y continua. P. I., repetimos el movimiento con la pierna izquierda. Realizar 4 tandas, 2 con cada pierna, de 8 a 10 repeticiones cada una, con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



2 P. I. Sentado en el suelo, brazos abajo, piernas derecha extendida e izquierda flexionada y apoyada en el suelo, realizamos movimiento lateral de la pierna derecha de forma suave y continua. P. I., repetimos el movimiento con la pierna izquierda. Realizar 4 tandas, 2 con cada pierna, de 8 a 10 repeticiones cada una, con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



3 P. I. Sentado en el suelo, brazos abajo, piernas flexionadas y apoyadas en el suelo, realizamos elevación de la pelvis de forma suave y continua. P. I., realizar 3 tandas, de 8 a 10 repeticiones cada una, con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



4 P. I. Sentado en el suelo, brazos arriba, piernas extendidas, realizamos flexión del tronco al frente de forma suave y continua. P. I., realizar 3 tandas, de 8 a 10 repeticiones cada una, con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.

Legenda: **P. I.** - posición inicial / **Ídem** - realizar la misma posición que el ejercicio anterior / **R.** - repeticiones / **P. A.** - posición anterior / **P. S.** - practicante sistemático

Por **Roberto Ramírez.**

El Majá. - **CONVERSAR** con cualquiera de sus más de mil 300 habitantes deviene confirmación de lo que representa el deporte en este poblado del municipio espirituano de Jatibonico.

En el centro de ese quehacer, el consejo voluntario del mismo nombre se erige en motor impulsor apoyado en más de 20 activistas, quienes sostienen el prestigio reconocido con la condición de Vanguardia Nacional, asignada en los años 2001, 2004 y 2006.

Su presidenta, Koset Gómez González, explicó a **JIT** que fue constituido el 20 de septiembre de 1992 y desde entonces priorizó el incremento de la ejercitación y las actividades recreativas como contribución a la salud y al sano empleo del tiempo libre.

«La población se ha familiarizado con esa realidad, y adquirido más conciencia sobre su importancia para desarrollar capacidades físicas y espirituales, así como el fortalecimiento general del organismo, sin que importe la edad», sostuvo.

Tras hacer un alto en la coordinación del programa que ese día repletaba el círculo social, Gómez añadió que las categorías social y escolar integran un todo en la zona, donde tienen preferencia disciplinas como béisbol, voleibol, fútbol, dominó, baloncesto, softbol y pesca deportiva.

Destacó el impacto de los círculos de abuelos y las vías no formales, y el vínculo con los profesores de educación física y el resto de los trabajadores docentes y no docentes del plantel primario ubicado allí, claves para la organización de torneos y otras acciones como la sanabanda y las tablas gimnásticas.

Instantes después varios de sus integrantes se sumaron al diálogo para indicar que el equipo de veteranos de béisbol es habitual animador de numerosos eventos y muestra éxitos, como el segundo lugar conseguido en la Copa Aurelio Agramonte y la significativa presencia en la Liga Azucarera.

La cultura física también ha ganado terreno aquí. Grupos de gimnasia básica y laboral se suman a la realidad ya narrada, gracias a las coordinaciones establecidas con centros de trabajo, la FMC y los CDR.

Caza, excursionismo y planes de la calle matizan igualmente el panorama, con incremento en esta



MIGUEL GALBÁN

etapa veraniega, cuando se añaden visitas a espacios como la base de campismo Pozo azul, la presa Dignora y el río Zurrupandilla.

Yilbán Francisco Valdés, delegado de circunscripción, puntualizó que el círculo social acoge habitualmente la práctica de juegos pasivos como dama y dominó, además de abrir sus puertas a todo lo que acontece en materia de recreación, tal como constató este equipo de prensa.

«Otras actividades organizadas directamente por el CVD son el maratón por el 28 de septiembre, la selección y estimulación de sus deportistas más destacados de cada año y la atención a quienes integran las filas del alto rendimiento a partir del vínculo con sus familias», resaltó.

«Ahora tenemos como prioridad cerrar la rehabilitación de un terreno de béisbol en coordinación con la UBPC de la zona», acotó antes de recordar que el conjunto de la categoría 11-12 años es campeón de la liga municipal entre CVD.

Acercarse al acontecer de El Majá también permitió conocer que otras varias instalaciones del territorio han sido construidas con el apoyo del pueblo y de activistas, en respuesta al soporte ofrecido por las autoridades del gobierno, incluidas una sala de

juegos, un terreno de béisbol, un área de voleibol y una para minifútbol.

Al tiempo que mantiene un estricto control sobre los implementos en función de multiplicar su uso, se impulsa la confección de los mismos, así como la de trofeos de madera, diplomas y uniformes, siempre con el apoyo de los padres, la dirección de la escuela y sus trabajadores.

Se recuperan pelotas, bates y guantes como fruto de un ingenio creador que además genera juegos de damas y dominó, y trajes para los participantes en tablas gimnásticas.

Koset y su equipo insisten en la superación de los activistas y hablan con sano orgullo de la calidad de los equipos locales como clara expresión de lo conseguido, a la vez que elogian lo beneficioso de contar con dos consultorios médicos con especialistas sumados a la promoción del ejercicio físico y el chequeo de sus protagonistas.

«La unidad del trabajo del CVD con el consejo popular y los delegados ha posibilitado el éxito de todo este movimiento», aseveró la presidenta, satisfecha con la respuesta ofrecida a las competencias convocadas por el municipio y la plata de su equipo en el certamen de béisbol de segunda categoría. □

SPRINT PROVINCIAL

→ **VERANO EN GRANMA** Al finalizar su recorrido por los diferentes municipios granmenses, Fidel Rodríguez Suárez, jefe del puesto de mando del verano en el territorio, dijo que se desarrollan con mucho éxito todas las actividades, y destacó además que se mantienen con un buen impulso las localidades de Media Luna, Bartolomé Masó, Pílon, Campechuela, Río Cauto y Bayamo. Entre las opciones del amplio programa recreativo diseñado para el disfrute de la etapa estival se han realizado el Chapuzón en el Parque Infantil los Caballitos, las olimpiadas del verano en los barrios, copas de fútbol, espectáculos infantiles en los consejos populares de Santa Rita y Cautillo Merendero, competencias de béisbol y softbol, entre otros. (Narciso Brizuela, C.V.) → **QUIVICÁN EN LA CIMA** El equipo de Quivicán otra vez sube a lo más alto del podio, al vencer convincentemente a su similar de Melena en la final del Campeonato Provincial de Béisbol categoría 7-8 años en Mayabeque.

Antuán Toledo Martín resultó el jugador más valioso por los ganadores y Lázaro Lemus Avila se llevó esa distinción por los derrotados. En esta justa solo intervinieron seis conjuntos. Güines ocupó el tercer puesto, por delante

de San José de Las Lajas, Madruga y Nueva Paz, por ese orden. El resto de los territorios tienen que conformar elencos en esas edades. (Osvaldo Mederos Acosta, C.V.) → **MEJORAS EN MORÓN** La infraestructura deportiva de Morón ha sido favorecida dentro de las más de 200 acciones constructivas contempladas en el plan trazado en el municipio, sede del Acto Provincial en Ciego de Ávila por el Día de la Rebelión Nacional.

Quizás la más importante inversión sea el nuevo Servi Cupet, instalado dentro del área de los talleres ferroviarios de la ciudad. Diseñado para servir todo tipo de combustible, incluso a locomotoras, el lugar cuenta con muchas comodidades para la atención a los clientes, entre ellas canchas para baloncesto y voleibol, un miniterreno de softbol y el gimnasio biosaludable.

Además concluyó la restauración completa de la Academia Municipal de Ajedrez, tarea en la que participaron masivamente los trabajadores del organismo deportivo, quienes también se proponen rescatar el gimnasio de boxeo, el cual se encuentra en un alto por ciento de ejecución.

Y como respuesta a la afición se inició el trabajo de

recuperación del estadio de béisbol Paquito Espinosa, principal instalación deportiva de la ciudad, considerada por la mayoría como institución cultural patrimonio del pueblo. (Arquimedes Romo) → **COPA DE FÚTBOL EN MANATÍ** El equipo Relámpago conquistó el título de la Copa Tradición de Fútbol, de primera categoría, en Manatí, al vencer en el juego final 1x0 a su similar de Dinámico en el terreno del estadio Ovidio Torres Albuérne (La Danzonera).

El único gol apareció en el minuto siete, por intermedio de Yulián Nolberto Santana, aprovechando un pase magistral del veterano Yosbani Márquez y espectaculares atrapadas del cancerbero Sandy Sánchez.

Por el tercer lugar, el conjunto de Banes goleó 7x0 al de Puerto Padre.

En la ceremonia de clausura miembros de la Dirección Municipal de Deportes entregaron reconocimientos a los integrantes del cuadro de honor: Ariel Noa, líder goleador con cinco dianas; Sandy Sánchez, mejor portero y jugador más valioso; Emilio García, entrenador campeón; Noel García, árbitro destacado, además de los equipos Relámpago, Dinámico y Banes. (Héctor Páez, C.V.)

57 Serie Nacional 2017-18

¡Despierta un coloso!

Por **Rosa María Panadero**

Santiago de Cuba. - **PORESTOS** días, el coloso de la Avenida de las Américas, el emblemático parque Guillermon Moncada, parece haber despertado de un letargo extendido durante siete años.

El bicampeonato logrado por el equipo sub-23 funcionó como motor impulsor del fervor beisbolero que renace en esta suroriental provincia, entre las más ganadoras en la historia de nuestra pelota.

El clásico entre Santiago e Industriales acaparó sobremanera la atención de los aficionados, sobre todo porque el elenco rojinegro marcha en zona de clasificación y hace soñar a la mayoría con estar presente en la postemporada.

La otra razón del buen ambiente tiene que ver con la presencia en el puesto de mando del "Tambor Mayor", Orestes Kindelán, recordista de jonrones de nuestro torneo doméstico e ídolo local.

Tres días de lleno casi total, con aficionados de todas las edades, iniciativas por doquier, discusiones acaloradas y el irresistible toque de la conga santiaguera, rehicieron la magia en el vetusto recinto.

Y como en los viejos tiempos, el público disfrutó y sonrió, esperanzado en que pronto los indómitos retomarán el sitio de honor que tanto extrañan.

Wilber González, vicepresidente de la Peña Deportiva Plaza de Marte, comentó a **JIT** que «esta nueva versión del equipo Santiago está jugando alegre, con amor a la camiseta, entregándose a su público y dejándolo todo en el terreno».

En medio del debate abierto en la céntrica intercepción de la Ciudad Héroe, el directivo



agregó que «es evidente que en el colectivo existe armonía, unión y respeto, y por eso están saliendo los resultados. Con la nueva dirección, encabezada por Kindelán, el equipo va hacia planos superiores».

A esas alturas, con un tono más exaltado,

estimó que «lo primero será clasificar, tarea difícil porque solo hay seis cupos disponibles. Y quizás para otra temporada podamos estar entre los finalistas y rescatar ese trono que nos perteneció tantas veces».

La intervención de Wilber concluyó reconociendo que los resultados no pueden mantenerse al mismo nivel todos los días: «En algún momento tenían que perder, pero la afición está satisfecha porque estos jóvenes lo están dando todo».

Luis Alcides Vicet, integrante de esa propia Peña, recordó que «Santiago ha sido históricamente un equipo de lujo, con muchos seguidores aquí y en otras provincias, gracias a su agresividad en el terreno, su entrega y la calidad de sus peloteros».

«La actual inyección de juventud y lo que representa Kindelán, ese respeto, esa disciplina y el amor de todos los cubanos, repercutirá en el desempeño de la novena», avizoró.

También hizo alusión a que «el equipo ha tenido muchos directores de excelentes resultados, pero el actual es único y va tomando decisiones acertadas. Tenemos ocho campeonatos en las vitrinas y la esperanza de que el noveno llegue pronto».

La otra voz escuchada fue la de Ana Teresa Doussou Valerino, integrante de la misma Peña: «Todo ha salido bien hasta el momento, pero hay que tener paciencia porque Kindelán es un mánager debutante y el equipo muy joven. Deben gatear antes de correr. Hace algunos días no logramos barrer a Industriales, pero lo más importante es que vivimos otra vez la efervescencia de la pelota».

“Kinde, decide tú”

Santiago de Cuba. - **SIEMPRE** educado, jovial y presto a dialogar con la prensa descubrimos cada día al joven pelotero indómito Lionard Kindelán.

El menor del clan Kindelán —recordista de jonrones y carreras impulsadas en la más reciente Serie Nacional Sub-23— se detuvo a repasar lo que acontece en el clásico nacional en curso, y en particular lo vivido en la subserie frente a Industriales, ganada por los orientales 2 juegos a uno.

«La preparación para esta campaña ha sido bastante fuerte, incluso desde que estábamos jugando la sub-23, pues sabíamos que si lográbamos

un buen resultado en ese torneo seríamos la base del equipo de mayores», comentó inicialmente.

«A mí me ha tocado un rol fundamental, aunque soy el primera base y octavo al bate. He tenido que prepararme más psicológicamente, pues soy hijo de Orestes Kindelán, director del equipo y una de las grandes glorias de la pelota revolucionaria, y la gente me exige el doble y eso significa una presión adicional», reconoció el muchacho sin una cuota de altanería.

«Para enfrentar a Industriales, en esa serie que motivó tanto a los aficionados, nos prepa-

ramos bien física y mentalmente, pues sabemos que el Guillermon Moncada es una “olla de presión”, con un público muy entregado y a la vez exigente», explicó.

«Se trata del clásico de la pelota cubana, por tanto nunca son juegos fáciles. Además, el tope era muy importante porque ambos equipos estaban parejos en la tabla de posiciones, como sucede ahora», sostuvo con su bate preferido en las manos.

«En mi caso particular, el segundo juego fue muy emocionante, pues me tocó un turno al bate decisivo. Por suerte todo salió bien y ese jonrón, con mi público del Guillermon gritando “Kinde, decide tú”, como antes le hacían a mi padre, fue algo extraordinario», narró emocionado.

«Mis compañeros me felicitaron, pero también me dio mucha alegría y fuerza el abrazo de mi papá luego de la conexión», agregó.

«Desafortunadamente no pudimos concretar la barrida, lo cual es muy difícil frente a rivales como los capitalinos. Ese tercer choque fue otra vez reñido, lo dimos todo en el terreno, y nos llenó de satisfacción que nuestro emblemático estadio se volviera a inundar para apoyarnos», aseguró.

«Mis metas actuales son esforzarme con mi equipo sub-23 y el de mayores. Pero como siempre hay que trazarse grandes metas, te cuento que el mayor anhelo es representar a Cuba en eventos internacionales», concluyó.

Lionard ha jugado 15 partidos, batea para 209, con nueve hits, tres jonrones, ocho carreras anotadas y siete empujadas, nueve boletos y 16 ponches. A la defensa trabaja para 965, con cinco errores en 144 lances. **(RMP)**



Estadísticas

HASTA AGOSTO 27

Pitcheo

PCL	Frank Monthiet	IND	0.60
JL	Israel Sánchez	ART	10
	Mario Batista	MAY	
	Ricardo Hernández	MAY	
Jl	4 lanzadores		5
JC	Dachel Duquesne	CAV	2
	Yoanni Yera	MTZ	
	Yosvany Torres	PRI	
	Ulfrido García	SCU	
JR	Israel Sánchez	ART	10
	Mario Batista	MAY	
	Ricardo Hernández	MAY	
JG	Yoanni Yera	MTZ	4
JP	Carlos D. Ramírez	CFG	4
	Ángel Herrera	GTM	
L	Dachel Duquesne	CAV	1
	David Mena	IND	
JS	4 lanzadores		4
ENT	Yosvany Torres	PRI	32.1
K	Yoanni Yera	MTZ	39
BB	Ángel Herrera	GTM	15

Ofensiva

AVE	Raúl González	CAV	451
C	Lázaro Cedeño	GRA	17
	Guillermo Avilés	GRA	
H	Juan M. Soriano	CFG	27
	Guillermo Avilés	GRA	
2B	Rafael Viñales	LTU	7
3B	8 jugadores		2
HR	Lázaro Cedeño	GRA	5
SLU	Yordanis Samón	IND	743
BR	Eduardo Blanco	MTZ	9
	Juan Arencibia	PRI	
CR	Reinier León	PRI	4
	Danel Castro	LTU	
CI	Danel Castro	LTU	20
DB	Dainier Gálvez	IJV	5
BB	Yunior Paumier	HOL	27
	Lionard Kindelán	SCU	

Defensa

ENT	Yoelkis Céspedes	GRA	149.2
O	Guillermo Avilés	GRA	177
A	Yulián Milán	GRA	75
E	Yosbel Pérez	CMG	8
TL	Guillermo Avilés	GRA	185
DP	Yunier Corvo	MAY	22
PB	Eliecer González	GTM	4
BR	Richer López	CFG	13
CR	Jordanys Acebal	IJV	12

Estado de los Equipos

EQUIPO	JJ	JG	JP
PRI	15	13	2
LTU	15	12	3
CAV	17	11	6
MTZ	17	11	6
IND	16	10	6
SCU	15	9	6
ART	17	9	8
GRA	17	9	8
VCL	16	8	8
HOL	17	8	9
MAY	17	7	10
SSP	17	7	10
IJV	17	6	11
CMG	17	5	12
CFG	17	4	13
GTM	17	3	14



Pesistas por alzar 16 cupos

Por **Antonio Díaz Susavila**

LA DELEGACIÓN cubana que asistirá al campeonato de halterofilia clasificatorio para los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018 fue abanderada ayer en predios de la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento Cerro Pelado, en La Habana.

Equipos completos en uno y otro sexo buscarán, del 17 al 25 de septiembre en la Ciudad de Guatemala, los cupos para la próxima edición de la cita regional multideportiva más antigua del planeta.

Ocho chicas e igual número de varones viajarán en las próximas horas para asumir una base de entrenamiento en la nación centroamericana, razón por la cual recibieron este lunes la enseña patria de manos de José Antonio Miranda, director de Alto Rendimiento del INDER.

El ejecutivo entregó el pabellón al más laureado de los pesistas cubanos en activo, Yoelmis Hernández, subcampeón mundial y monarca continental de los 85 kilogramos, quien estuvo escoltado por Marina Rodríguez (63) y Adriel La O (77).

Antes, una ofrenda floral ante el monumento al Héroe Nacional José Martí confirmó el compromiso de atletas, entrenadores, personal médico y árbitros concurrentes a la lid.

Melisa Aguilera Peña dio lectura al juramento, en el cual se destacó el propósito de ganar cupos en todas las divisiones en las que pugnarán.

Así lo confirmó a **JIT** el presidente de la federación local de este deporte, Jorge Luis Barcelán, quien ratificó que la intención es llevar equipos completos a la cita prevista en tierra cafetera.

Reynerio Fonseca, metodólogo del INDER, exhortó a los abanderados a cumplir el objetivo de la delegación, cuyo promedio de edad entre las hembras es de 18,2 años y entre los varones de 19,3.

Compromiso desde las aulas

Por **Tony Díaz Susavila**
Fotos **Roberto Morejón**

ACONTECIMIENTO trascendental para la vida de los atletas y los futuros profesionales de la cultura física será, en el cercano mes de septiembre, el inicio del curso escolar en el sistema de educación deportiva del país.

Unos 13 410 alumnos tomarán las aulas de las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE); 1 527 las Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (ESFAAR) y 9 160 las de Profesores de Educación Física (EPEF).

«La preparación del curso escolar se inició en febrero con las reuniones metodológicas para directivos provinciales, y en mayo se realizó el seminario nacional para directores territoriales y municipales de deporte, así como para los de los centros principales del país», dijo a **JIT** Osvaldo Vento Montiller, vicepresidente del INDER que atiende el área de docencia.

Ese encuentro fue replicado más tarde en todas las provincias, con lo cual se completó el ciclo hasta llegar al combinado deportivo.

Nuevamente el Talón de Aquiles ha sido la

cobertura docente en algunas escuelas. Trabajar fuerte resultó la prioridad en ese sentido, pues se debe garantizar que ninguna institución acumule atrasos en el cumplimiento de los programas docentes.

«Para el arranque hay un satisfactorio estado político-moral de profesores y alumnos, respaldado por un plan de recuperación de áreas insignias como el Complejo de Piscinas Baraguá, el gimnasio de fuerza para el atletismo y el de preparación del boxeo juvenil; la residencia estudiantil de la ESFAAR Cerro Pelado, la Escuela Nacional de Vela y la inauguración de los centros de investigaciones del deporte (CIDC) y de recursos de información (CRIDC), entre otros», abundó Vento Montiller.

En las EPEF se ha hecho mucho por el perfeccionamiento del plan de estudio, los programas de las asignaturas, la preparación de los profesores y la calidad de las matrículas, aseguró el directivo.

La base técnico material indispensable para la consecución de los objetivos trazados ha sido garantizada, en lo referido a la infraestructura y materiales docentes, las instalaciones deporti-

vas y las dispuestas para la vida de los estudiantes en los recintos, añadió.

La experiencia acumulada, el sentido de responsabilidad y el reconocimiento de los claustros y directivos, así como el entusiasmo y compromiso de los atletas auguran un buen curso escolar, estimó.

El Lineamiento 135 de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el período 2016-2021 expresa:

«Eleva la calidad y el rigor en la formación de atletas y docentes, desde la escuela-combinado deportivo y centro de alto rendimiento; desarrollar la participación de estos en eventos en el país y en el exterior en todas las categorías; sustentar su preparación en la educación en valores y en los avances de la ciencia y la innovación tecnológica. Continuar mejorando la infraestructura de la red de instalaciones deportivas.»

La intención del movimiento deportivo cubano es que, consolidado un buen inicio del Curso Escolar 2017-2018, su desarrollo y conclusión deje los resultados, los éxitos que la nación espera en este sector de la sociedad. El compromiso está hecho y por él vamos, concluyó Vento.

AÚN QUEDAN 12 ESPERANZAS

Por **Roberto Méndez**

OTROS 11 cubanos faltan por competir individualmente, quienes junto a la incursión en el torneo por equipos mixtos, conforman las restantes 12 esperanzas de medallas en el Campeonato Mundial de Judo de Budapest, Hungría, cuya primera fecha estuvo marcada por un doblete dorado de Japón.

Hoy subirá a los tatamis Osniel Solís (66 kg), quien en su debut lidiará con el alemán Sebastian Seidl. De ganar deberá verse luego con el líder del ranking mundial y por tanto “sembrado” en ese apartado, el israelita Tal Flicker.

Los dos primeros cubanos en batallar este lunes fueron Melissa Hurtado y Yandry Torres, en un Mundial signado como el tercero con mayor participación en la historia, con sus 731

atletas de 126 países.

Hurtado (48 kg), tras quedar bye en la primera ronda, inició muy bien al vencer por ippon a la húngara Eva Csernoviczki, pero en octavos de final enfrentó a la reconocida francesa Melanie Clement.

La joven antillana solo perdió en el alargue a regla de oro, cuando a los 6:16 minutos de combate (son 4 reglamentarios) le marcaron el tercer shido (penalización) y concluyó la pelea.

Torres (60 kg) ganó de salida por tres shidos a su oponente, el marroquí Mohamed Jafy, mas por el pase a octavos de final cayó por ippon contra el iraní Mohammad Rashnonezhad.

Como el sistema de competencias estipula que solo los perdedores en cuartos de final siguen a las rondas de repesca, los nuestros no pudieron continuar camino al bronce.



En la Arena Laszlo Papp, sede del certamen, los japoneses Funa Tonaki y Naohisa Takato se alzaron con los títulos, después de semifinales prácticamente asiáticas, ya que solo pudo “colarse” el checo Pavel Petrikov.

Este martes también habrá acciones en los

52 kg para las féminas.

Para las siguientes fechas los representantes cubanos son: mañana Anailys Dorvigni (57 kg) y Magdiel Estrada (73); el jueves Maylin del Toro (63) y Jorge Martínez (81); el viernes Kaliema Antomarchi (78), Asley González (90) e Iván Silva (90); y el sábado Elianis Aguilar (+ 78), Andy Granda (100) y Alex García (+ 100).

En el cierre dominical acontecerá por primera vez el evento por colectivos con nóminas mixtas.

Las noticias del Congreso celebrado previo al certamen dieron cuenta de cambios en las cantidades de la clasificación olímpica para Tokio 2020. Ahora serán 22 mujeres y 22 hombres de forma directa por cada una de las siete divisiones, a los cuales se sumarán 50 por sexo en cuotas continentales y 20 wild card.

