

# Pedro Perdomo Fuentes

❖ 2

## NUEVAS HERIDAS CADA DÍA



❖ 3

## El gimnasio útil

❖ 5



LA HABANA, MARTES 24 DE OCTUBRE DE 2017  
AÑO 59 DE LA REVOLUCIÓN  
50 CENTAVOS / ISSN-1027-3905

# 886

## La Actualidad del Deporte Cubano

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

CALIXTO N. LLANES



# AMANECEER DE HOMENAJE Y DENUNCIA

Por Eyleen Ríos

**EL HOMENAJE** sentido a Camilo Cienfuegos, un reconocimiento a los participantes en el Festival Mundial de la Juventud y los Estudiantes de Sochi, y la denuncia contra el Bloqueo que Estados Unidos impone a Cuba, marcó el amanecer de este lunes en el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

El habitual contacto de inicio de semana entre los trabajadores del organismo central fue compartido esta vez por el Miembro del Buró Político del Partido y Primer Vicepresidente de los Consejos de Estado y de Ministros Miguel Díaz-Canel Bermúdez, y por el titular del Comité Olímpico Cubano José Ramón Fernández, entre otros invitados.

«Abrazo a Camilo», tema cantado por un coro de niños de la escuela de música Paulita Concepción, fue excelente comienzo para un encuentro en el que se recordaron momentos vividos por la delegación cubana en el Festival concluido el sábado pasado en el balneario ruso.

«Comandante, escuchaste de Camilo que

ibas bien, hoy déjame decirte que tu juventud va bien y se une a defender tu legado», ratificó en nombre de sus contemporáneos Jorge Luis Canciano, metodólogo de la vicepresidencia de cultura física y precandidato cubano al evento internacional.

Eduardo Pérez Caballero, director en funciones de Relaciones Internacionales del INDER, denunció los daños del Bloqueo a nuestra Patria y en particular al movimiento deportivo.

Recordó que el primero de noviembre venidero, en Naciones Unidas, se someterá a votación el proyecto de resolución «Necesidad de poner fin al bloqueo económico, comercial y financiero impuesto por los Estados Unidos de América contra Cuba».

«Es la expresión más elevada de una política cruel e inhumana, pero no podrán con la convicción irrenunciable de jamás traicionar nuestra dignidad», aseguró Pérez Caballero.

«La Maza» y «El Manicero», piezas musicales interpretadas en formato de violín y flauta, cerraron la emotiva actividad que dio paso a otra intensa semana de labor. ☐

# ¡De Oriente el firmamento!

ROBERTO MOREJÓN



❖ 7

## Para Recordar

Por  
Oswaldo Rojas Garay

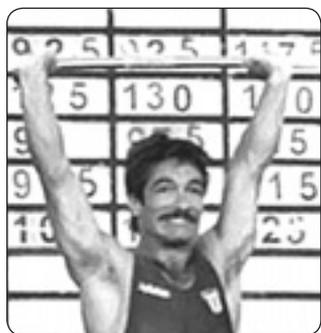
**25/10/1966** Comienza en La Habana la XVII Olimpiada Mundial de Ajedrez, con delegaciones de 52 países.

**26/10/1990** En un lamentable accidente de tránsito fallece el destacado trebejista villaclareño Guillermo García González, tres veces campeón nacional.



**2/11/1985** Citricultores derrotó a Vegueras seis carreras por cinco en la inauguración de la XXV Serie Nacional de Béisbol. El choque se desarrolló en el estadio Capitán San Luis, fue ganado por el zurdo Anselmo Martínez y perdido por el derecho Reinaldo Costa.

**3/11/2009** El santiaguero Alexei Bell igualó la marca de más carreras impulsadas en un juego en series nacionales de béisbol, al remolcar a 12 compañeros frente a Camagüey. El pinareño Fernando Hernández había empujado similar cantidad de corredores para el plato el 25 de diciembre de 1988.



**4/11/2001** Se inaugura en Turquía el 71 Campeonato Mundial de Levantamiento de Pesas. En esa fecha, el cubano William Vargas (56 kg) conquista plata en el arranque, con 127,5 kilos, y bronce en el biatlón con 277,5. También en esa división su compañero Sergio Álvarez se colgó el bronce en envión, al levantar 150 kilos.

**5/11/1995** Cuba derrota a Japón cuatro carreras por una y consigue el cetro de la XII Copa Intercontinental de Béisbol, disputada en nuestro país. El pitcher ganador del encuentro fue el camagüeyano Omar Luis Martínez.

## Pedro Perdomo Fuentes

# La playa que le fascina

Por **Lisset I. Ricardo**

**FUNDADOR** del voleibol de playa en Cuba. Primero que tuvo en sus manos un reglamento, hacia 1979, publicado en idioma portugués. Para entonces muy poco se conocía acá de esa modalidad. Hoy, con 68 años de edad, continúa siendo pieza fundamental en la organización de eventos nacionales e internacionales en la Isla.

Pedro Perdomo Fuentes encabeza un laborioso grupo que llega primero y es el último en retirarse de cada competencia. Montan las canchas, aspecto primordial para la realización de un torneo con la mayor calidad; y cuando todos festejan al final ellos están retirando cada elemento de la arena.

**¿Cuándo conociste el voleibol?**

En Güira de Melena, adonde mi familia se trasladó cuando tenía cinco años. De adolescente jugaba fútbol, pero no me gustaban los golpes. Entonces incursioné en el voleibol.

**¿Competiste?**

Asistí a concentrados en el estadio Pepe Barrientos, de Lawton, la cuna del voleibol capitalino. Viajaba todos los días desde Güira. Hice equipos de Industriales, como pasador, para juegos escolares, juveniles y de primera categoría.

**¿Tuviste algún handicap?**

La estatura, me perdía dentro del grupo, pues media solo 173 centímetros. Entonces comencé un curso de técnico medio en la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) Comandante Manuel Fajardo, en 1970. Mi papá trabajaba para apoyarme en todo. Fue tabaquero, fotógrafo, periodista y director de la revista Agro en La Habana. Asistí a los Juegos Nacionales Inter-EPEF, muy interesantes porque se competía en casi 20 deportes.

**Te inclinaste por el arbitraje...**

En 1976 me hice árbitro nacional. Me exigía bastante, pité mucho como juez de línea, algo importante antes de llegar a ser segundo y principal. Me trasladé a La Habana como profesor de Educación Física y en 1981 llegué a la Dirección Provincial de Deportes. Simultáneamente estudiaba la Licenciatura en Cultura Física.

**Te gustaba estudiar las hojas de anotaciones...**

Cuando hacía la tesis, Eugenio George me pidió hacer un estudio y encontramos más de 20 aspectos que servían para evaluar el rendimiento de las Morenas del Caribe. En ese entonces se jugaba a 15 tantos. Él consideró que el trabajo era meritorio, pues ayudó a una mayor productividad. También con el sistema de rally point se obtienen unos 30 elementos.

**¿De qué manera?**

Esos análisis aportan conocimien-



CALIXTO N. LLANES

Actual comisionado provincial de voleibol en La Habana. Ha recibido 22 cursos y postgrados e impartido otros tantos. Acumula numerosos estudios y publicaciones. Entrenó equipos escolares, juveniles y de primera categoría. En 1973 y 1976 se graduó como árbitro provincial y nacional, respectivamente, luego en 1979 de anotador oficial y en 1989 como árbitro en la modalidad de playa. Fue ocho años profesor auxiliar del entonces ISCF Comandante Manuel Fajardo. Prestó colaboración en Tailandia y Corea del Norte, con destacados resultados.

tos sobre la resistencia, los complejos positivos y negativos, la cantidad de saltos de un jugador y los puntos que lograba cada formación. Eugenio llegaba de un evento internacional y me traían las hojas: a la semana ya tenía los resultados. Hoy un porcentaje alto de los entrenadores no conoce ese documento estadístico.

**¿Te especializaste en esa labor?**

Hice investigaciones y logré convertirme en un conocedor. Esa tarea exige no perderse ni una sola jugada a lo largo de cada partido. Me nominaron anotador oficial para todos los eventos internacionales en Cuba.

**¿Apoyas los cambios sucedidos en la disciplina?**

El voleibol, para promoverse a gran escala, necesita de la televisión sin cambiar su concepto esencial. La idea es ajustarse a ese medio de comunicación porque de lo contrario moriría su impacto en las multitudes. Con el sistema de cambio de bola los juegos se extendían a más de cuatro horas.

**¿Cuándo y cómo se introdujo la modalidad de playa en Cuba?**

A finales de la década de los 70 empezó a tener auge en el mundo, fundamentalmente en Estados Unidos y Brasil. La FIVB celebró varios torneos hasta que el Gigante Sudamericano organizó en 1979 el primero con carácter mundial.

Se les cursó invitación a 18 países, entre ellos Cuba, que asistió con

dos parejas masculinas integradas por exjugadores de sala, uno de ellos Oswaldo Abreu, quien me trajo aquel primer reglamento en portugués.

**¿Qué sucedió después?**

Se continuó apoyando la presencia en justas internacionales y varios atletas que ya no estaban en la sala compitieron en mundiales, circuitos del orbe y del área NORCECA.

**¿Y qué decidiste?**

Continué la labor estadística, pero me gustó la playa, y como era árbitro comencé a ayudar. Pitaba a partir de lo que había leído. Aprendí mucho del arbitraje y sobre la preparación del atleta. En 1980 se creó un grupo de trabajo en la Federación Cubana y apoyaba en la organización de los eventos.

**¿Diferencias sustanciales de uno y otro evento?**

La playa implicó cambios, pero se mantuvo la estructura básica del voleibol. Un evento aprovechó elementos del otro. Hay 38 diferencias y entre las sustanciales aparece el terreno: limitado a 8x8 metros en la arena, mientras la sala mantiene los nueve. También aparece la cantidad de jugadores (2 por 6) y la preparación física, que bajo el sol tiene que ser más intensa.

**¿Cuándo ocurrió el primer campeonato nacional?**

En 1990 y solo en la rama varonil. Se disputó en el Círculo Social Gerardo Abreu Fontán, instalación donde aún se trabaja y siempre ha tributado

figuras al equipo nacional. Para citar un ejemplo está Nivaldo Díaz, a quien saqué de una mesa de ajedrez y hoy es quinto lugar olímpico.

**¿Y las mujeres?**

En 1995 tuvieron su lid inaugural en la playa Santa María del Mar. Ese torneo fue el primero que transmitió la televisión. Durante esa década hubo otros eventos, como el primer NORCECA en Cayo Largo del Sur, donde estuve tres meses preparando las condiciones. Cuba arrasó en los dos sexos.

**¿Fue la época del gran salto?**

La efervescencia empezó porque los fines de semana convocábamos hacia el Fontán para torneos juveniles, y la gente asistía a pesar de que no había ni merienda. Venían incluso de provincias y se albergaban en casas de familiares.

**Otros elementos contribuyeron a esa ebullición...**

Efectuamos campeonatos nacionales de primera categoría en Santiago de Cuba, Varadero, La Habana, Matanzas y dos en Cayo Coco. En el 2000 comenzaron los certámenes escolares y juveniles, al tiempo que se crearon terrenos artificiales. El primero lo hice en Nuevitas, Camagüey, en el centro de la ciudad, donde todavía se mantiene.

También fue clave la colaboración del español Pepe Sierra, quien insertó varias parejas cubanas en el circuito ibérico de 12 paradas. Fue una gran experiencia. Pité dos años en varias fases y aprendí más de la organización de justas.

**Buen fruto has recogido en el arbitraje...**

Soy árbitro de playa desde 1989. He contribuido a organizar cuanta lid se ha celebrado durante casi 30 años. Siento gran orgullo por esa generación de jueces cubanos. La mayoría de los que pitan en el NORCECA de Varadero surgieron gracias a mi empeño, y oírlos agradecidos de lo que aprendieron es algo formidable, pues soy muy exigente.

**La fase de Varadero ha sido prácticamente tuya...**

Falté a la primera (2011), ya que trabajaba en el extranjero, pero desde la siguiente hasta ahora he participado con mi grupo en la preparación de las cinco canchas, tres de ellas para la competencia. Varadero y la televisión han contribuido a promover este deporte en nuestro país y más allá.

**¿Qué predices del futuro de los playeros locales?**

Preservaremos lo logrado porque esta es una disciplina en la que Cuba puede cifrar esperanzas de podios en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y en los Panamericanos de 2019, no obstante Brasil y Estados Unidos. Pueden ser las preseas más fáciles para Cuba en el voleibol. ☐

# Acoso a la felicidad

Por **Rudens Tembrás Arcia**

**EL PRÓXIMO** primero de noviembre nuestra diplomacia presentará ante la Organización de Naciones Unidas (ONU) la propuesta de resolución Necesidad de poner fin al Bloqueo Económico, Comercial y Financiero impuesto por Estados Unidos de América contra Cuba.

El profundo documento recoge mediante un botón de muestra las afectaciones que esa brutal política estadounidense genera cada año en el ámbito del deporte.

Evidencias claras, ejemplos concretos, demuestran que el Bloqueo golpea de frente a nuestros atletas, entrenadores, federativos, directivos e instituciones. No se trata de suposiciones o entelequias, sino de "heridas" que se abren cada día.

Hace algunas jornadas, directivos del INDER ofrecieron detalles a la prensa sobre los daños evaluados desde el primero de abril del 2016 a marzo del 2017, que incluyó una etapa crucial de la preparación para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Río de Janeiro. No obstante, las respectivas delegaciones consiguieron allí positivas actuaciones, como demostración de las astucias y reservas con que contamos para evadir los obstáculos.

En el encuentro se enfatizaron las ideas siguientes: el Bloqueo es un fenómeno sistémico, de persecución constante, que ataca a los pueblos y movimientos deportivos de ambas naciones, y cuyo carácter extraterritorial incrementa las restricciones y encarece las operaciones económicas y financieras que se realizan.

En el lapso evaluado los deportes más lacerados fueron béisbol, atletismo, softbol, tiro con arco, clavados, natación, tenis de campo, pelota vasca, vela y polo acuático. Y el acoso tuvo lugar en un contexto de elevación de los precios de los implementos, y asimismo del servicio de trading y flete que impone comprar en mercados lejanos de Europa y Asia.

Como resultado de todo ello se extendieron los tiempos de entrega de las solicitudes y algunas de ellas ni siquiera pudieron plantearse, como los casos de la embarcación velera Hobie Cat 16 y los artículos para la arquería.

El béisbol, asediado por el robo de talentos y la imposibilidad de que sus jugadores accedan naturalmente y en igualdad de condiciones a la Major League Baseball (MLB), se enfrentó a dificultades para importar medios de primer nivel, casi todos de factura yanqui.

Spikes 3N2, bates XBat y juegos de arreos Rawling debieron pagarse a través de terceros por sumas muy superiores a las disponibles en el mercado norteamericano, de ahí que los volúmenes conseguidos fueran exiguos y empleados casi exclusivamente en la preparación de los equipos nacionales.

Manuel Trobajo, director de aseguramiento del INDER, ofreció otro ejemplo demoledor: «en la actualidad compramos 14 mil pelotas de la marca japonesa Mizuno, a un precio redondo de ocho dólares cada una. Si tuviéramos garantías de suministro estable podríamos adquirir la Rawling por valor de seis dólares, lo que representaría un ahorro de 28 mil pesos».

La actividad de medicina del deporte se sostuvo también bajo restricciones considerables, relacionadas con la no adquisición



a través de empresas norteamericanas o sus filiales en terceros países de insumos esenciales para el desarrollo del Programa Nacional Antidopaje, así como de nutrientes y recuperantes para la preparación de los atletas.

«El montaje y sostenibilidad de la acreditación de nuestro Laboratorio Antidopaje ha costado más de lo normal, pues la tecnología y el resto del material necesario se compra en lugares muy lejanos», afirmó Pavel Pino, director del Instituto de Medicina del Deporte (IMD).

El directivo se refirió además a los escollos existentes para el intercambio entre galenos de ambos países, muy a pesar de la voluntad de esos profesionales.

En el ámbito de la docencia y la investigación científica, los perjuicios se antojan elevados y muy sensibles, tratándose de la formación de niños, adolescentes y jóvenes.

Los laboratorios docentes han debido traerse desde China, pues los disponibles en Estados Unidos no "clasifican" para las aulas cubanas; tampoco pueden importarse desde allí los equipos y aparatos para los gimnasios de las EIDE, EPEF y ESFAAR; las relaciones académicas son escasas, así como la posibilidad de intercambiar bibliografía; y el acceso a internet sigue siendo limitado, pues el ancho de banda y otros recursos son deficitarios, teniendo cerca decenas de cables submarinos de alta eficiencia.

«No se trata de fijar un costo financiero a las afectaciones del Bloqueo en la docencia y la investigación, sino de que pensemos cuanto más pudiéramos hacer si esta absurda política no existiera», consideró Mélix Iliástigui, directora de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente del INDER.

La Empresa Cubadeportes S. A. desempeña un papel fundamental en la captación de divisas para la Isla, y de esa forma para el

movimiento atlético nacional. Sin embargo, su actividad es de las más asediadas por el engendro norteamericano.

Las afectaciones más notorias en este sentido tienen que ver con los obstáculos para el envío a Cuba de las remesas pactadas, así como con la pérdida de mercados en Latinoamérica, la incitación a la deserción de nuestros profesionales en esos escenarios, y las limitaciones para acoger eventos, topes y bases de entrenamiento.

Evelio Saura, director de Asistencia Técnica de la citada empresa, informó que están pendientes por cobrar más de 200 mil dólares, debido a las trabas existentes para que los bancos efectúen las transacciones hacia nuestro país.

«La imposibilidad de cobrar ha ocasionado los cierres de contratos y la pérdida de mercados, con el consiguiente cese de las actividades para un considerable número de colaboradores. En esas circunstancias arrecian las incitaciones a la "deserción", que implican una doble pérdida para el INDER», sentenció Saura.

En el Informe de Cubadeportes se cita como otra evidencia lamentable la negativa para que tres elencos de la MLB visitaran el territorio cubano, a decir Los Ángeles Dodgers, los Astros de Houston y los Cachorros de Chicago.

«Nuestra empresa continúa sin autorización para prestar servicios de forma directa al mercado estadounidense, de manera que la preocupación central no estriba en lo que perdamos, sino en lo que dejamos de ingresar por no atenderlo», refiere el documento.

Saura explicó, al respecto, que durante los últimos meses del gobierno de Barack Obama el mercado estadounidense creció hasta un 23 %, pero que la agresividad de la administración de Donald Trump ha impuesto una regresión casi hasta la situación anterior. En ese contexto, hablar de la obtención de créditos resulta algo de "ciencia ficción".

El deporte cubano se ha impuesto metas ambiciosas para el presente cuatrienio: mantener la hegemonía regional, regresar al segundo escalón en los juegos panamericanos, sostenerse entre las 20 potencias olímpicas y rehabilitar las principales instalaciones de toda la Isla.

Por esos sueños se luchará, aunque persista el acoso a la felicidad que generan los triunfos y las medallas de nuestros atletas. ☐

LA COLUMNA  
DEL EXPERTO



## Propiocepción

Por **Wilfredo Díaz García\***

**LA PROPIOCEPCIÓN** es el sentido que alerta al organismo sobre la ubicación de los músculos. Puede decirse que es la capacidad de percibir la posición relativa de segmentos corporales contiguos.

Regula la dirección y rango del movimiento, propicia reacciones y respuestas automáticas; interviene en el funcionamiento del esquema corporal y en la relación de este con el espacio, apuntalando la acción motora preconcebida.

Otras funciones en las que actúa son la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso, la influencia en el desarrollo emocional y el comportamiento y control del equilibrio.

Nuestro sistema nervioso incluye terminaciones nerviosas o receptores sensoriales que brindan sensibilidad interna o propioceptiva al organismo. Los propioceptores se encuentran en los músculos, articulaciones y tendones. A través de su estimulación se puede precisar la ubicación o la aceleración y rapidez relacionada con los movimientos del cuerpo.

De tal manera, los propioceptores son considerados por expertos como un subsistema de interorreceptores, que además de los vinculados al equilibrio y el movimiento corporal, incluye los sensibles a la presión sanguínea, a la concentración de oxígeno y a la de dióxido de carbono.

Se consideran también interorreceptores los que permiten percibir la temperatura corporal y las sensaciones de hambre, dolor, llenado de la vejiga, deseo de defecar y sed, etc.

De forma concreta, los propioceptores incluyen al sistema o aparato vestibular del oído (en relación con la percepción del equilibrio y los movimientos corporales) y al grupo de receptores articulares (huso muscular y órgano tendinoso de Golgi), que miden el estado de tensión y el nivel de estiramiento de los músculos, ligamentos y tendones. En otro sentido los propioceptores son mecanorreceptores, pues se activan como resultado de la tracción o presión mecánicas.

Según el doctor Diego Miñambres, profesor de la Universidad Europea de Madrid y líder en la investigación del tema, mediante el sistema propioceptivo el cerebro recibe la información sobre la ubicación y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación con su base de soporte.

Esto ocurre a través de un grupo de receptores ubicados por todo el cuerpo. La sensibilidad propioceptiva es enormemente importante en la vida de relación del ser humano. Esta información es muy precisa acerca de los movimientos rápidos y ayuda a mantener el tono muscular, desencadenando la mayor parte de los reflejos que condicionan el equilibrio.

En colaboración con la vista, la sensibilidad propioceptiva cobra gran importancia en la coordinación del movimiento: acción de músculos agonistas-antagonistas, sinérgicos y fijadores, de forma que el resultado ulterior sea un desplazamiento del cuerpo, o de una extremidad con las siguientes características: recorrido exacto; perfecta relación de trabajo entre músculos; ausencia del temblor kinésico; ejecución de la acción pedida o deseada y la ejecución de las contracciones musculares.

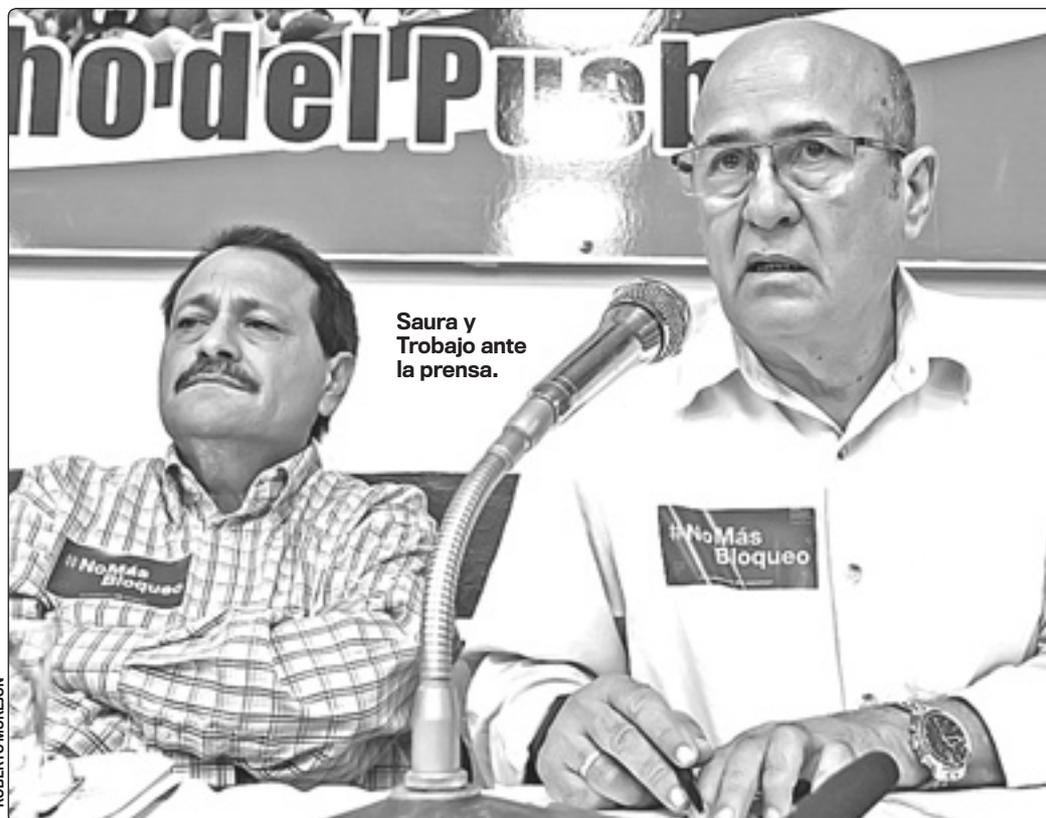
La Propiocepción es, en esencia, la comunicación que se da desde el sistema nervioso central hasta los músculos, ligamentos y articulaciones, dando instrucciones de cómo actuar. De esta manera nuestros movimientos son más coherentes y eficaces.

Realizar ejercicios específicos que nos proporcionen una mayor sollicitación muscular o ligamentosa es recomendable para que el organismo elabore respuestas automáticas a situaciones emergentes que puedan aparecer durante el entrenamiento o en los períodos de competencias.

Esta respuesta consiste en un movimiento preventivo que evita dañarnos más allá del propio golpe o torsión que sufra nuestra articulación. Se trata de un mecanismo eficaz que permite a esta regresar a su posición inicial sin sufrir ninguna lesión.

El ejemplo más común es que algunas veces, al correr, nuestro tobillo se tuerce al tropezar o introducir el pie en un hueco. Sin embargo, de forma inconsciente el cuerpo produce una respuesta nerviosa que equilibra el peso y propicia que la articulación no sufra daños. Esto es algo que se puede trabajar elaborando una rutina de fortalecimiento para los tobillos, y en general para cualquier articulación. ☐

\*Especialista en Psicología. Campeón mundial de retrorunning.



Saura y Trobajo ante la prensa.



# Un remero llamado Trejo

Por **Víctor Joaquín Ortega**

**ENTRENA** para una cercana justa de remos en la que representará a la Universidad. Pero Rafael Trejo también quiere mostrar el tórax y los brazos poderosos que esculpe bajo el sol en cada jornada. Y se ha enamorado de... ¡Esas camisetas blancas, azules, de color vino...! «Si el dueño de la tienda me fiara...»

Una amiga de ambos interviene y varias de esas prendas ya acarician su piel. Tendrá que pagar dos pesos a la semana durante buen tiempo. Dejará de merendar y alguna vez hasta de almorzar. No se inmuta por eso.

Ahora anda muy alegre: su bote triunfó en la regata, después estrenó una de sus nuevas camisetas y se sorprendió con las miradas de las muchachas. Pero vamos a ver a Felo cuando niño...

## AMARGOR PARA EL DULCERO ATREVIDO

¡Coquito acaramelado, panetela borracha, boniatillo...! El niño escucha el pregón, pero no se muestra goloso. Recuerda lo planteado por su profesora Francisca Morrillo en la clase: «Hay un dulcero que mancilla la bandera cubana: la usa como si fuera un trapo para tapar la mercancía. No podemos permitir ese ultraje».

El pequeño Trejo convence a los condiscípulos. Rodean al vendedor, quien piensa que una gran clientela dejará vacío el tablero y llenará los bolsillos. Despierta de su equivocación con los gritos de repudio.

«Deme la bandera», exige el líder de la protesta. El vendedor cede. El muchacho penetra raudo al aula. Detrás, el colectivo. Entrega lo rescatado a su maestra. Se abrazan. Lágrimas recorren ambos rostros. Él se siente mambí; ella tiene de Mendive. Todos cantan el Himno Nacional.

## HABLE USTED, MARÍA LUISA

La revolucionaria María Luisa Lafita, fallecida el 22 de diciembre de 2004, lo conoció muy bien. En una ocasión me lo caracterizó así: «Un atleta, lo que se dice un atleta, integrante del equipo de remos de la Universidad de La Habana. Además nadador y jugador de ajedrez. Seis pies

de estatura, complexión fuerte. De piel bronceada: trigueño tirando a rojo. Linda dentadura, ojos negros, pelo no frondoso de igual color. Hablaba inglés correctamente. Tocaba violín, piano y cantaba: con su voz de barítono nos acompañó a su novia Ada y a mí en interpretaciones de música clásica».

Le dije entonces: la etapa que vivió no le permitió pensar en Juegos Olímpicos ni en certámenes de arte. ¿Cómo contender en la cita de Ámsterdam 1928, a la que solo concurre por Cuba el velocista José Barrientos, sin poder hacerse justicia?

Ella agregó: «Felo prefería otros campos, otros lances. Leía textos de Martí y José Ingenieros. De ideas progresistas, ocupaba el cargo de vicepresidente de la FEU en Derecho. Su espejo era Mella; su corazón, el Apóstol; quería ser como los mambises. Batalló por la unidad en las filas revolucionarias.

Estuvo presente no solo en las acciones estudiantiles; también en las proletarias. Jamás olvidó a los de abajo, de donde surgió: la madre, educadora de primaria; el padre, tabaquero, quien con tremendo esfuerzo se graduó de abogado.

Rafael le aseguraría a su amigo Raúl Roa: «Mi ideal es poder defender algún día a los pobres. Mi toga estará siempre al servicio de la justicia».

## HACIA EL 30 DE SEPTIEMBRE

Rafael Trejo González nació en San Antonio de los Baños el 9 de septiembre de 1910. Veinte años y unos días después integraría la vanguardia del pueblo en acción.

Termina de vestirse. Se coloca su sombrero de pajilla en la cabeza que tiene varios brochazos de pintura muy brillante desde su participación en la huelga de los sombrereros. Se acerca a la pared, le arranca la hoja del día al calendario, y la sitúa en el sombrero. «Te voy a poner aquí porque tú, 30 de septiembre, vas a entrar en la historia de Cuba».

En la víspera, los organizadores de la tángana habían acordado que si Gerardo Machado ocupaba militarmente la Universidad, se reunirían en el Parque Eloy Alfaro para salir en manifestación y llegar a casa del digno profesor Enrique José Varona. Se hará así.

El comandante Ainciart, asesino de marca mayor, ordena detener a Pepelín Leyva y a Trejo: sabe que están entre los dirigentes de la acción. Los guardias intentan prender a los dos jóvenes que corren hasta una casa de la calle Infanta; entran, suben a la azotea y desde allí lanzan piedras, palos y tejas a sus perseguidores. No los pueden prender. A los 15 minutos, descienden al llamado de varios compañeros.

La combativa caminata empieza. Trejo y Pepelín en la primera fila. El corneta Oliva, veterano del Ejército Libertador que trajo Alpizar, pregunta qué toca. Pepelín le dice: «A degüello». Obedece.

El choque con los esbirros: un grupo porta la bandera cubana. Es agujereada a tiros. Pepelín y el as de boxeo Rodolfo de Armas hacen daño con sus puños. Pablo de la Torriente, tras golpear a varios enemigos, cae con la cabeza ensangrentada de un toletazo. Juan Marinello es apresado al tratar de auxiliarlo. El comunista Isidro Figueroa recibe un balazo.

Trejo se enfrenta cuerpo a cuerpo con un policía. Antonio Díaz Baldoquín acude en su apoyo. El guardia saca el arma. El disparo. Díaz Baldoquín, desde el suelo, observa la escena. Teme que... Respira más tranquilo cuando ve a Felo dirigirse a un zaguán. «Fue al aire. De todas formas hay que llevarlo al hospital, el tipo se dio gusto dándole con el palo».

Aprovecha la estampida del caballo para escapar del jinete que lo amenazaba machete en mano. «¡Me han herido!», exclama Rafael. «No, viejo, son los toletazos». Trejo se saca la camisa, le enseña la herida. «Ves que no miento». Su interlocutor trata de ocultar la palidez que lo ataca. «Es un roce, no te preocupes».



Pero sabe que es muy grave.

El auto del doctor Busquet se dirige hacia el Hospital de Emergencias. Camilla. Médicos. Carreras. Shock. Transfusión de sangre. Laparotomía exploratoria. Ciertas esperanzas. Fantasías por amor. Treinta horas más tarde, Trejo cae en coma y muere. La autopsia revela que, además del plomo mortal en el pulmón, los golpes propinados habían dejado huellas terribles en el cráneo y el hígado. No podía salvarse. Nombre del criminal: Félix Robaina Crespo.

## REPITE EL TRAGO

Antes de obedecer, pasa el paño por el mostrador. Luego, busca la botella de ron. El que le pidió la repetición del trago, dice con voz seca:

- Félix Robaina...

- ¿Qué?

- Tú eres el asesino de Trejo. Aquí tienes recuerdos de él.

La pistola, desde la mano, ruge varias veces. El tipejo cae sobre las botellas que se derrumban y rompen: el alcohol se confunde con la sangre.

## LA SOBREVIDA

El Gimnasio Rafael Trejo, de La Habana Vieja, sigue siendo cantera y forja de boxeadores que ya no son carne de cañón para el encerado, sino los mayores conquistadores de medallas olímpicas para la Mayor de las Antillas.

Entre esas cuerdas, en el cartel nocturno del 25 de julio de 1953, debía pelear Giraldo Córdova Cardín, un wélter aficionado hasta entonces invicto, pero que perdió al no presentarse. Esa noche dejó sin cuerpo la flamante bata comprada por sus amigos y "recibió" una gran rechifla, mas prefirió atacar el cuartel Moncada la madrugada del 26.

Como señaló Fidel en el manifiesto ¡Revolución no, zarpazo!, a pocas horas del golpe militar del 10 de marzo de 1952: «Cubanos: Hay tiranos otra vez, pero habrá otra vez Mella, Trejos y Guiteras». Los hubo. Y el remero Rafael Trejo González mantuvo y mantiene potente la boga de su embarcación. ☞



Imagen histórica del encontronazo en que sale fatalmente herido Rafael Trejo.



## ENTRENAMIENTO EN GIMNASIOS

# De certezas y falsas creencias

Por **Dr. Cs. Iván Román Suárez**

**MUCHAS** personas creen que las máquinas diseñadas para el entrenamiento con sobrecarga las impulsarán a niveles más altos de desarrollo y mejoramiento físico.

Tan asumida está esa creencia que resulta usual, en diferentes países, encontrar afamados gimnasios solamente equipados con costosas tecnologías, pero totalmente desprovistos de las económicas cargas o pesos libres, como si fueran algo absolutamente ineficaz.

Sin embargo, cuesta trabajo verificar que esos aparatos hayan sido diseñados respetando los principios de la biomecánica. Sus ejes de rotación, por lo general, no coinciden con los de

las articulaciones que supuestamente pretenden entrenar.

Algunas muestran incluso una notable falta, y no solo por la trayectoria del movimiento, sino por la distancia recorrida, bruscamente recortada con el consiguiente perjuicio para el entrenamiento.

Algunos especialistas plantean que hay modelos que deben ser erradicados, como los de multifuerzas, por no tener en cuenta la trayectoria de los movimientos y las afectaciones generadas a las articulaciones implicadas.

También se sugiere la eliminación de la denominada Idea, por cuanto impide la acción de los isquiotibiales y los glúteos para iniciar el movimiento de recuperación de la flexión profunda

de la rodilla (cuclillas). Esa limitación obliga al empleo de una palanca muy insuficiente para salir de la posición, con la posible lesión de rodillas tras el uso continuado.

De todas formas sería injusto generalizar este cuestionamiento a la tecnología, ya que en el mercado existen equipos que cumplen con su objetivo, al estar correctamente diseñados.

Tenemos que diferenciar muy bien los propósitos para los cuales se emplean las máquinas. Estas tienen características distintas para el inicio de la preparación de fuerza, para el Fitness y la rehabilitación, y con menos utilidad para el ámbito de los deportes de alto rendimiento.

La labor de fuerza exige la correcta utilización de los medios de entrenamiento y la selección adecuada de los ejercicios y cargas, entre otros elementos.

A continuación ofrecemos una síntesis de las ventajas y desventajas del entrenamiento con máquinas y cargas libres, tomadas del texto *Fuerza y potencia*, de Horacio E. Anselmi, quien se remite al libro *Power: A Scientific Approach*, del doctor Frederick Hatfield.

### TRABAJO CON CARGAS LIBRES

#### Tiene las siguientes ventajas:

1. Desarrollan apropiadamente los músculos sinergistas y estabilizadores.
2. Permiten copiar mejor las características de los gestos deportivos.
3. Son más baratas, versátiles y ocupan menos espacio.
4. Permiten alcanzar intensidades de entrenamiento mucho más altas y efectivas para el desarrollo de las fuerzas máxima, rápida y explosiva.
5. Todas las variables del entrenamiento son más eficientes con la utilización de estas.

#### Y las desventajas siguientes:

1. El entrenamiento es más peligroso, algo característico del alto rendimiento.

2. Se pierde más tiempo cambiando las cargas, aunque esto puede servir para el descanso activo.
3. Suelen no ser tan eficientes para el aislamiento de determinados grupos musculares, asunto que por otro lado beneficia el trabajo por grupos musculares propio del alto rendimiento.

### TRABAJO CON MÁQUINAS

#### Tiene las ventajas siguientes:

1. Algunas son más eficientes para el aislamiento de determinados grupos musculares.
2. Son generalmente más seguras que las cargas libres.
3. Son más convenientes para el entrenamiento grupal porque ahorran espacio.
4. Al ser más fáciles de usar permiten acortar los tiempos de entrenamiento.

#### Y las desventajas siguientes:

1. Se mueven a lo largo de un recorrido predeterminado, imposibilitando el entrenamiento de los músculos sinergistas.
2. Las máquinas isocinéticas y las de resistencia variable desconocen la naturalidad de los movimientos, lo que las hace ineficaces para el entrenamiento de grupos musculares involucrados en movimientos deportivos.
3. Los equipos no pueden alcanzar altas velocidades de ejecución, lo que los transforma en inútiles para el entrenamiento de la fuerza rápida y explosiva.
4. La mayoría están constituidas para ser utilizadas por personas de tamaño promedio. Los muy altos y los muy pequeños sufren inconvenientes para su uso.
5. Algunas están tan especializadas que se vuelven improductivas para ejercicios multipropósitos.
6. Fueron diseñadas para obtener beneficios en situaciones distintas. Unas pueden ser beneficiosas para algunos deportes o ejercicios específicos de estos, pero nunca para la totalidad de una disciplina. ☒



## Ajetreo en Baraguá



A pesar de las afectaciones dejadas por el huracán Irma, y de los objetos de obra que aún se ejecutan, el Complejo de Piscinas Baraguá funciona como escuela para los deportes acuáticos, a decir natación, polo acuático, nado sincronizado y clavados. Los nuevos valores se preparan en un recinto renovado en busca de grandes resultados. **Fotos:** Calixto N. Llanes.

# Nueva conquista de las féminas

Por **Wilfredo Díaz García\***

**LA MARCHA** deportiva es una disciplina del atletismo en la que se pretende caminar lo más rápido posible, sin llegar a correr. El umbral respecto a la carrera se establece en el instante en que el atleta pierde contacto con el suelo de manera visible. Cuando esto ocurre se está violando el reglamento.

Aunque la marcha fue una de las primeras especialidades practicadas, continúa siendo una gran desconocida entre las tantas modalidades que conforman el atletismo. No obstante, goza de gran popularidad en países como China, México, Italia, Rusia, Guatemala y España.

La caminata, como también se le conoce internacionalmente, aparece documentada por primera vez en la Inglaterra de finales del siglo XVIII. Desde su génesis contó con un reglamento que ha sido modificado varias veces hasta alcanzar, en los últimos años, altos niveles de rigor.

Quizás lo más “temido” por los practicantes son las palas utilizadas por los jueces en las competencias: amarilla para los avisos (por doblar las rodillas y la pérdida visible de contacto con la superficie) y roja para las descalificaciones.

Los albores del Siglo XX fueron testigos del establecimiento de la marcha como una disciplina seria y reconocida. Debutó entre los hombres en los Juegos Olímpicos de Londres 1908, aunque previamente había aparecido en los no reconocidos Juegos Intercalados de Atenas 1906.

Las féminas esperaron muchos años para poder competir en esta especialidad. A nivel mundial se estrenaron en 1979, en la Copa del Mundo de Marcha Atlético efectuada en Eschborn, y sobre una distancia de 5 km. En 1985 participaron en los Juegos Mundiales en Pista Cubierta en París-Bercy, marchando 3 000 metros, y ese mismo año en los Juegos Mundiales Universitarios de Kobe (5 km).

En 1987 se presentaron en el Campeonato Mundial de Atletismo de Roma, a la distancia de 10 km. Y para conquistar el Olimpo las chicas esperaron hasta los Juegos de Barcelona 1992 (10 km). Desde Sydney 2000 la distancia para las mujeres es de 20 km.

La conquista más reciente de las muchachas ocurrió en el año 2016: una atleta estadounidense llamada Erin Talcott comenzó a luchar con fuerza para eliminar la discriminación por género existente, que prohibía a las mujeres competir en los 50 km.

Talcott apoyó su tesis, fundamentalmente, en que no existía razón alguna —ni médica ni deportiva— que les impidiera marchar esa distancia, la más extensa y agotadora del atletismo.

La nortea ganó un capítulo de su intensa lucha al incluirse junto a los hombres en el equipo de su país para el Campeonato del Mundo por Selecciones de Marcha, disputado en Roma en 2016.

La primera recordista mundial fue la portuguesa Inés Henriques, quien estableció un registro de 4.08:26 horas en enero del año 2017, durante el Campeonato de Portugal de 35 y 50 km. Pero la lucha continuaba...

La propia Talcott amenazó a la IAAF con presentar una denuncia ante los tribunales y acusarla de discriminación sexual, ya que la prueba de

Henriques se impuso en Londres 2017.



50 km en el sector femenino era la única que no existía en el programa competitivo de los campeonatos mundiales.

El tema acaparó la atención de la prensa internacional y la temperatura se elevó hasta lo impensable, de manera que la entidad líder del atletismo universal decidió ceder con una serie de condiciones.

La prueba sería incluida oficialmente en el Campeonato Mundial de Londres 2017, pero solo resultarían elegibles para participar las mujeres que antes de las 12 de la noche del 21 de julio logran la marca mínima de 4 horas y 30 minutos.

Solo siete damas consiguieron el crono y, por tanto, el derecho a inscribirse en este importante pasaje de la historia. En la lid se impuso la portuguesa Henriques, mejorando su récord mundial hasta las 4.05:56 horas. Fue escoltada en el podio por las chinas Hang Yin (4.08:58) y Shuqing Yang (4.20:49). La otra marchista que consiguió terminar fue la estadounidense Kathlee Burnett (4.21:51). Nair da Rosa (BRA) y Susan Randall (USA) abandonaron la prueba.

Erin Talcott, la máxima protagonista de la querrela, fue la única atleta descalificada en el evento, lo que reavivó la polémica. No obstante, la IAAF fue clara y refirió que no hubo nada intencional en el asunto, sino que violó el reglamento y

se le aplicó la sanción correspondiente.

Las cubanas también tienen su historia en la caminata, quizás menos envidiosa pero igual de interesante. El 3 de noviembre de 1984 Margarita Morales se convirtió en la primera recordista nacional, al marchar 10 km en Bucaramanga, Colombia, con un crono de 55 minutos y 50 segundos.

Mejoró varias veces esa marca con registros de 53:31, 52:40, 51:43, 51:28, 51:26 y 49:32. Dominó con autoridad el ranking cubano por espacio de un lustro.

Luego aparecería la brillante Yoslane Puñales, quien llevó el registro hasta los 48:24 minutos el 29 de febrero de 1992, en Sancti Spiritus.

Y así llegó la era de Oslaidis Cruz, la más encumbrada de todas. Consiguió un tiempo de 47:18 en 1998 y progresó de la siguiente manera: 47:14, 46:11 y 45:07, esta última marca el 17 de marzo del 2000, coincidentemente también en Sancti Spiritus.

Los 20 km para las nacionales tienen una historia más joven.

Oslaidis debutó el 20 de mayo de 1999 en La Habana, con registro de 1.35:30 horas, que posteriormente mejoró hasta 1.34:02. La actual recordista nacional, Yarelis Sánchez, detuvo los relojes en 1.33:48 el 30 de julio del 2002.

La marcha deportiva prácticamente ha desaparecido del universo atlético cubano. En los últimos años se han hecho algunos esfuerzos pero resultan insuficientes. La lucha debe estar encaminada a rescatar el esplendor vivido en la década del 90 del pasado siglo, cuando se tuvo una escuela decorosa.

En el sector femenino hemos sido prestigiados por figuras de la talla de Margarita, Blanca Gloria González, Maribel Calderín, Yoslane, Raquel Martínez, Oslaidis y la incombustible Misleidys Vargas, ganadora de las últimas dos ediciones del Maratón Internacional de La Habana. Recientemente se consagró al correr la Maratón de París por debajo de las tres horas.

El camino está trazado. Tal vez la adrenalina generada por el debut de las bellas en los 50 kilómetros sea el electrodo que necesitamos para rescatar un evento que merece reverdecer laureles y mover el corazón de cientos de participantes, como ocurría hace una veintena de años.

Espero con ansias a nuestra primera osada en cubrir los 50 km. 📧

**\*Exatleta del equipo nacional de marcha. Campeón mundial de retrorunning. Autor del texto Dos décadas de maratón femenino en Cuba, Editorial Deportes, 2012.**

## SPRINT PROVINCIAL

→ **BALANCE ANUAL DE JUECES Y ÁRBITROS** El balance anual del programa de jueces y árbitros del municipio espirituario de Jatibonico se efectuó en el estadio Genaro Melero. Después de debatir el informe central, adoptar acuerdos y conocer las proyecciones de trabajo para la nueva etapa, fueron reconocidos como Mejor juez-árbitro: Paulino Aguilar (árbitro nacional de baloncesto), Maikel González (municipal, mejor discapacitado-ajedrez), Yoandri Fernández (de Base), Olaini Quesada (femenina-baloncesto), Alexei López (joven), Carlos Madrigal (deporte con pelota), Reivi de la Osa (combate), Greta Pérez (arte competitivo), Geordanis Vidal (tiempo y marca), Mailén Madrigal (cultura física), Tomás Guardarramas (educación física), Ismeli Zayas (recreación) y Rafael Guerrero (activista de relaciones y propaganda).

Los estímulos fueron entregados por Eduarleidys Merencio y Francisco Sarría, jefe del departamento de actividades deportivas y metodólogo del programa de jueces y árbitros, respectivamente; y Roberto Ramos, metodólogo de Relaciones y Propaganda en la Dirección Municipal de Deportes. (Carlos Granados Hernández, C. V.) → **PLENO TAMBIÉN EN VILLA CLARA** Los árbitros y jueces de Villa Clara debatieron varios temas durante su pleno provincial efectuado en la Expocentro de Santa Clara, entre ellos la falta de atención por parte de algunas comisiones provinciales. Además se hizo un reconocimiento a todos por la participación en la recuperación de los daños ocasionados por el paso del huracán Irma en las instalaciones deportivas. En la actividad fueron reconocidos como los me-

jores Leonel García (árbitro nacional/béisbol), Raidel Toledo (internacional/fútbol), David Pedro Rodríguez (activista/boxeo), Yanelis Chávez (femenino/fútbol), Gabriel Medina (con pelota/baloncesto), Carlos Cubilla (de combate/boxeo), Osmani Pedraza (de aplicación/ajedrez), Octavina Moliner (de fuerza rápida/atletismo), Yanet Veitía (cultura física), Damaris Manresa (recreación), Mariana Francia (educación física) y Herminio González (discapacitados).

La ocasión resultó propicia para homenajear a los árbitros que se han mantenido durante 30 años en tan difícil tarea, entre ellos Justino Livera (atletismo), el Doctor José Luis Santana (voleibol), Mario Carreras y Pedro Mazorra (tenis), Luis Castillo (lucha), Rolando Vera (ciclismo), Julio Valdez (balonmano) y Gabriel Medina (baloncesto). (Luis Salabarría) → **INTERNACIONAL DE**

**AJEDREZ ANDRÉS CLEMENTE VÁZQUEZ** El MI Henry Soto Hernández (2 452 Elo), oriundo del municipio mayabequense de Güines, se impuso en el grupo Élite del XV Torneo Internacional de Ajedrez Andrés Clemente Vázquez, que con categoría VIII de la FIDE se jugó en el habanero complejo hotelero Terrazas-Atlántico, en Santa María del Mar.

Henry, con 5,5 puntos de nueve posibles, fue primero luego de aplicarse el sistema de desempate, pues con igual cifra terminaron el MI peruano Deivy Vera (2 528) y el GM villaclareño Aramis Álvarez (2 503). En el Torneo Premier, el MF peruano Jorge Soto (2 333) ocupó el primer lugar con 8 unidades, seguido por los MI de Santiago de Cuba Liordis Quesada (2 394) y Augusto Campos (2 291), ambos con 5,5. (Oswaldo Mederos Acosta, C. V.)

# 57 Serie Nacional 2017-18

## Pinar y su montón de Estrellas

Por **Rudens Tembrás Arcia**  
Fotos **Roberto Morejón**

Pinar del Río. - **ORIENTALES** hizo suyo el firmamento del Juego de las Estrellas de la 57 Serie Nacional de Béisbol, al imponerse en los partidos de veteranos (6-0) y de las actuales luminarias (6-4) en un fin de semana cargado de esas emociones y gratos momentos que tanto necesita nuestro pasatiempo doméstico.

La lluvia se hizo a un "lado" en este extremo de la Isla para que peloteros, Glorias, directivos y la afición vueltabajera pudieran disfrutar de un espectáculo dividido en varios actos, a decir la ceremonia inaugural, las pruebas de habilidades, el choque de los veteranos, la Gala de los Refuerzos y el pleito de los mejores exponentes de la actual campaña beisbolera.

Una dosis adicional de tensión significó la definición del sexto y último clasificado a la segunda parte del campeonato, pues la victoria decisiva de Artemisa sobre Ciego de Ávila se produjo en medio del partido de los "legendarios" y a pocas horas de que en el Teatro Milanes se descorrieran las cortinas del programa de los refuerzos.

Ese evento, transmitido en vivo a toda Cuba, resultó vistoso, interesante y entretenido, más allá de algunos detalles de la puesta en escena que deben corregirse en busca de la excelencia.

Las peticiones de los directores colmaron y no, seguramente, las expectativas de los aficionados, pero los 30 nombres son ilustres, se justifican, y pueden ayudar a las causas de los seis inquilinos del tramo final.

Si acertaron o no, eso lo dirá el terreno y los resultados. Nadie más. Lo cierto es que cambia la fisonomía de los planteles y veremos un mejor béisbol en las venideras semanas.

Elogios merece la Dirección Nacional de Béisbol, pues maniobró al límite para que el calendario de la fase inicial se cumpliera y la serie de estrellas no debiera retrasarse. La lluvia quiso aguar la fiesta, pero el trabajo mancomunado de muchos hizo posible el ajuste. Las críticas que se escucharon aquí y allá rozaron a veces el extremismo. ¿Quién podía contra la naturaleza,



Trajes de estreno, de mejor calidad y más vistosos.

contra Irma o las vaguadas?

Los organizadores pinareños también se lucieron, por las mejorías en el parque Capitán San Luis, la organización de cada una de las actividades y las atenciones y el cariño brindado a los cerca de 400 participantes en la cita.

Su reconocimiento llegó de manos del presidente del INDER, Dr. C. Antonio Becali Garrido, quien entregó un diploma especial a esta tierra de patriotas y campeones justo al cumplirse el 150 Aniversario de su fundación.

Igualmente fueron reconocidas tres glorias de la pelota cubana, los exatletas Luis Giraldo Casanova y Pedro José Rodríguez, así como el narrador comentarista de Radio Rebelde Roberto Pacheco, quien cumple este año 50 series nacionales trabajadas.

El árbitro Jorge Luis Niebla Rodríguez recibió la placa que le acredita como el mejor a nivel internacional por la WBSC en el 2017, en

acto que inició con un homenaje al aniversario 50 de la caída en Bolivia del Guerrillero Heroico Ernesto Che Guevara.

El próximo jueves arrancan los nuevos compromisos. La Pasión crecerá en busca del nuevo rey. Muchas historias deberán contarse tras esta "lluvia de Estrellas" en Pinar. 

REFUERZOS PARA LA SEGUNDA FASE			
Nro.	Jugador	PRO	POS
<b>INDUSTRIALES</b>			
1	José R. Rodríguez	CMG	L
2	Fredy Asiel Álvarez	VCL	L
3	Yunier Gamboa	IJV	L
4	Wilber Pérez	IJV	L
5	Leonardo Urgellés	IJV	J
<b>LAS TUNAS</b>			
6	Yariel Rodríguez	CMG	L
7	Carlos Alfredo Pérez	CMG	L
8	Luis Ángel Gómez	HOL	L
9	Alexander Ayala	CMG	JC
10	Yunior Paumier	HOL	JC
<b>MATANZAS</b>			
11	Dachel Duquesne	CAV	L
12	Oswaldo Vázquez	CAV	R
13	Yorbis Borroto	CAV	JC
14	Liomil Miralés	CAV	L
15	Javier Mirabal	VCL	L
<b>PINAR DEL RÍO</b>			
16	Frederich Cepeda	SSP	J
17	Michel Enríquez	IJV	JC
18	Raúl González	CAV	JC
19	Yusniel Ibáñez	CFG	J
20	Yosimar Cousín	CMG	L
<b>GRANMA</b>			
21	Alain Sánchez	VCL	L
22	Ulfrido García	SCU	L
23	Yosver Zulueta	VCL	L
24	Luis Castillo	GTM	L
25	Yulexis La Rosa	VCL	R
<b>ARTEMISA</b>			
26	Vladimir García	CAV	L
27	Denis Laza	MAY	J
28	Yordan Manduley	HOL	JC
29	Yunier Mendoza	SSP	JC
30	Norel González	VCL	J



### GANADORES PRUEBAS DE HABILIDADES

Prueba	Nombre	PRO	Marca
Carrera de home a 1B	Roel Santos	GRA	3.65 s
Vuelta al cuadro	Reinaldo Lazaga	PRI	14.50 s
Tiro al barril	Yordanis Alarcón	LTU	-
Tiro de precisión a home	Geydi Soler	HOL	a 2.3 m
Derby de jonrones	Yordanis Alarcón	LTU	17

## Estadísticas

### CIERRE PRIMERA FASE

#### Pitcheo

PRO	Jugador	PRO	POS
Luis A. Gómez	HOL	1000	(4-0)
Alejandro Meneses	LTU		
Luis A. Gómez	HOL	1.70	
Israel Sánchez	ART	23	
Yunier Gamboa	IJV	13	
Dachel Duquesne	CAV	6	
Israel Sánchez	ART	23	
Yoanni Yera	MTZ	8	
Yoalkis Cruz	LTU		
Pedro Agüero	GTM	7	
David Mena	IND	2	
Denis Castillo	IND		
José Ángel García	ART	13	
Yosvany Torres	PRI	83.2	
Yoanni Yera	MTZ	81	
Carlos Font	SCU	47	

#### Ofensiva

AVE	Jugador	PRO	POS
Frederich Cepeda	SSP	480	
Raico Santos	GRA	48	
Yunier Mendoza	SSP	77	
Yunior Paumier	HOL	17	
Yudier Rondón	LTU	4	
Lázaro Cedeño	GRA	12	
Frederich Cepeda	SSP	724	
Eduardo Blanco	MTZ	14	
Eliseo Rojas	IJV	9	
Carlos Benítez	GRA	47	
Jordanys Acebal	IJV	12	
Yunior Paumier	HOL	54	
Frederich Cepeda	SSP		
Lionard Kindelán	SCU	36	

#### Defensa

ENT	Jugador	PRO	POS
Yoelkis Céspedes	GRA	391.1	
Guillermo Avilés	GRA	482	
Yulián Milán	GRA	186	
Luis A. Sánchez	GTM		
Raudelín Legrá	HOL	11	
Roberto Acevedo	IJV		
Guillermo Avilés	GRA	500	
Dainer Gálvez	IJV	56	
Eliecer González	GTM	6	
Richel López	CFG	17	
Jordanys Acebal	IJV	23	

## Estado de los Equipos

EQUIPO	JJ	JG	JP
IND	44	33	11
LTU	44	30	14
MTZ	45	28	17
PRI	45	27	18
GRA	45	26	19
ART	45	25	20
CAV	45	24	21
VCL	45	23	22
SSP	45	23	22
SCU	45	21	24
IJV	45	20	25
CMG	45	20	25
MAY	45	17	28
HOL	45	17	28
GTM	45	14	31
CFG	45	11	34

# ¡282 y vienen más!



Por **Eyleen Ríos**

EN 282 atletas y 18 deportes se fijan por el momento las cifras de la delegación cubana que se va conformando para los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018, donde la meta principal será mantener el primer lugar por naciones que se ostenta desde México 1970.

Otras cinco disciplinas deben sumarse antes de que termine el presente año, pues balonmano, judo, voleibol, bádminton y tenis de mesa vivirán sus procesos clasificatorios en breve, lo mismo para la modalidad del skeet, que se unirá a los 17 cupos ya asegurados por el tiro deportivo.

Esta información incluye los datos más recientes manejados por la Dirección de Alto Rendimiento del INDER, que estimó la cifra definitiva de clasificados

por encima de los 400 competidores en 32 deportes.

A 470 asciende el número de pruebas que repartirán medallas en las 37 disciplinas que integran el programa de la cita, prevista del 19 de julio al 3 de agosto. Serán 87 las disputas a las que ya se sabe no tendrá acceso la mayor de las Antillas.

Eso responde a modalidades que no se practican aquí, aunque como buena noticia sobresalió que otras en las que hace años no se competía tendrán presencia esta vez, según conversó con **JIT** el metodólogo de alto rendimiento Gerardo Utria.

«Hay dos clasificados en equitación y estamos esperando que se confirme el método para el baloncesto 3x3, en el que también debemos participar», comentó Utria, quien confirmó además que el fútbol quedó ya sin opciones de pasajes.

«Los cubanos tampoco van a estar en boliche, skeet acuático, squash

y golf», sostuvo sobre otras ausencias consumadas.

En los primeros meses del 2018 buscarán sus pases el voleibol de playa, nado sincronizado, taekwondo, raquetbol, kárate, lucha, boxeo y natación.

Los voleibolistas y nadadores obtendrán sus derechos según las ubicaciones del ranking, mientras los restantes en eventos convocados con ese fin.

La justa centrocaribeña se convoca desde 1926; tuvo su primera versión en la capital mexicana y volverá a suelo colombiano por cuarta vez, coincidentemente a la misma Barranquilla que ya los organizó en 1946.

Cuba lidera la tabla de medallas con 1 752 medallas de oro, 889 de plata y 679 de bronce, por delante de México, eterno y peligroso rival que acumula terna de 1 235-1 215-1 087. 📊



ROBERTO MOREJÓN

## MARABANA 2017

# EN POS DE EXITOSA EDICIÓN

«**SER EL** “entrante” de la VII Convención Internacional de Actividad Física y Deportes (AFIDE 2017), principal evento científico del INDER, es un alto compromiso, por lo que trabajamos en pos de una exitosa edición de Marabana 2017», dijo a **JIT** Carlos Gattorno, director del proyecto del mismo nombre.

El alto número de inscritos, contar con la casi totalidad de los aseguramientos y hasta los pronósticos de buen clima para el próximo 19 de noviembre incrementan el optimismo del ejecutivo y su amplio equipo de trabajo.

Respecto a los posibles concurrentes, Gattorno adelantó que ya solicitaron dorsales 819 corredores foráneos, desglosados en 405 para la media maratón, 283 en los 42 kilómetros y 195 metros; 103 en 10 km y 25 en 5 km, quienes generalmente acompañan a los corredores.

Hasta la fecha, además, se han registrado tres participantes en silla de ruedas, dos para la media maratón y uno para el tramo completo.

El grupo de participantes extranjeros de entre 35 y 44 años es mayoritario, en tanto los que sobrepasan los 65 ascienden a 61 y los 55 a 203.

«Esto último nos obliga a perfeccionar el trabajo de los médicos en la atención al corredor, pues un número importante cubrirá la distancia mayor en más de seis horas», señaló.

En resumen, hasta hoy 426 hombres y 392 mujeres vendrán a Cuba atraídos por Marabana.

«Estamos en estos momentos en la ratificación de la distancia de los cubanos, por lo que a finales de mes tendremos esa definición. Eso nos permite una distribución de la logística del corredor con mayor eficiencia, para que todos los voluntarios sepan cuál es el momento crítico en el que han de brindar una mayor atención», agregó Gattorno.

De los concurrentes por países sobresale la disminución de estadounidenses (349), en comparación con el año pasado, y la presencia récord de 44 uruguayos. También aportan México (56), España (43), Alemania (41), Francia (36), Italia (29), Reino Unido (24) y Brasil (20).

Gattorno vaticinó, en otro instante, una gran puja por el premio de la Asociación de Atletismo de Norte, Centroamérica y el Caribe (NACAC).

«Hay 2 mil 877 nacionales clasificados, pero tenemos la certeza de que aumentarán sustancialmente con la apertura de las inscripciones que haremos desde el primero de noviembre», sostuvo.

Nuevamente la música de los hermanos David y Ernesto Blanco prestigiará el inicio de Marabana, a lo que se une en esta edición un audiovisual del realizador Héctor Villar, que confirma la cubanía y el colorido de la lid.

Atractivo especial representará el III Coloquio Internacional AFIDE-Marabana, con el cual se abrirá la principal cita científica del deporte en la Isla, prevista del 21 al 23 de noviembre en el Palacio de Convenciones.

Los debates tendrán lugar en la Sala Magistral de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, con tres ponencias principales:

La medicina en el deporte, a cargo del doctor Pavel Pino; La Maratón de Madrid (MAPOMA), dictada por su presidente Pedro Rumbaud; y otra similar de Gattorno referida a la principal convocatoria cubana. 📊

## Badmintonistas en Santo Domingo

Por **Lisset I. Ricardo**

CINCO cubanos estarán presentes en el Abierto de Bádminton de Santo Domingo, que comienza este martes y se extenderá hasta el 27 próximo, con el propósito de sumar puntos para el ranking mundial y con la mira en la clasificación a los XXIII Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018.

A Osleni Guerrero, Leodannis Martínez y Taimara Oropeza, quienes participaron en septiembre en los torneos internacionales de México y Guatemala, se unieron Adriana Artiz y Ernesto Reyes, también con experiencia internacional.

En el Centro Olímpico Juan Pablo Duarte existe una amplia participación, toda vez que el 31 de diciembre cierra el proceso clasificatorio regional y las plazas se obtendrán según el listado de la federación internacional de esta disciplina.

Por esa causa, Osleni, Leo y Taimara también intervendrán en noviembre en el XI Torneo Internacional de Surinam (15 al 18), muy importante para acumular unidades, máxime que es la última participación foránea del bádminton cubano este año.

Antes, confirmó la federación cubana (FCB), este trío asistirá a un campamento en la propia capital surinamesa, con el fin de que aproveche las jornadas de entrenamiento junto a raquetistas de otras naciones.

Maykel Moreno, segundo entrenador del equipo antillano, explicó a **JIT** que sus atletas están entrenando bien desde que arribaron a la sede: «Espero que concreten una grata actuación, aunque Osleni tiene una lesión en el talón derecho que se le está tratando».

Leo manifestó que «estoy muy estimulado por los resultados obtenidos este año y voy a luchar por agregar otras medallas, tanto en single como en dobles».

Cuba, de manera extraoficial, tiene aseguradas tres plazas en cada sexo, pero la FCB no descarta la posibilidad de conseguir una cuarta por género, con lo cual se iría a Barranquilla con escuadras completas.

En los Juegos Centroamericanos y del Caribe se compete en las cinco modalidades aprobadas, más el torneo por colectivos.

En la cita de Veracruz 2014 los nuestros sumaron una



MÓNICA RF

medalla de oro, otra de plata y tres de bronce, por detrás de Guatemala (3-2-4) y México (2-3-3). El título correspondió al doble mixto integrado por Osleni y Taimara; el subcampeonato al propio Guerrero en single, y los terceros lugares a los dobles femenino (Adriana y Taimara) y varonil (Leo y Ernesto), y al equipo, en el cual participaron estas mismas figuras. 📊



PARA MÁS INFORMACIÓN SÍGANOS EN:



Jit



@jit\_digital



Jit Deporte Cubano



jit@inder.cu



www.jit.cu



www.inder.gob.cu