

**Juan Luis
Marén Delís**



❖ 2

**Por estocadas
más finas** ❖ 3

BLOQUEO ❖ 6
contra puntería



LA HABANA, MARTES 9 DE OCTUBRE DE 2018
AÑO 60 DE LA REVOLUCIÓN
50 CENTAVOS / ISSN-1027-3905

911

**La Actualidad
del Deporte Cubano**

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

Jóvenes

❖ 4-5

viven el

Futuro



FOTOS: CALIXTO N. LLANES. ENVIADO ESPECIAL

Para Recordar

Por
Oswaldo Rojas Garay

10/10/1999 Culmina en Birmingham, Gran Bretaña, el Campeonato Mundial de Judo, donde Cuba festejó su mejor actuación en esas lides con un segundo lugar por países, gracias a cuatro medallas de oro, dos de plata e idéntica cantidad de bronce.

13/10/1985 El ya desaparecido Raúl Cascaret Fonseca se adjudica el primer título de un latinoamericano en campeonatos mundiales de lucha libre, al triunfar en la división de 74 kg en Budapest, Hungría.

15/10/1964 La conquista de plata en los 100 metros planos en la cita de Tokio convierte a Enrique Figuerola en el primer deportista cubano dueño de una medalla olímpica después del triunfo de la Revolución.



15/10/1989 La judoca Estela Rodríguez logra el primer cetro individual de una cubana en citas del orbe, con dominio en la categoría abierta del certamen efectuado en Belgrado, entonces Yugoslavia.

16/10/1984 Víctima de las heridas sufridas en un accidente de tránsito fallece el destacado baloncestista Alejandro Urgellés, quien fuera integrante de la selección que se anexó bronce en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

18/10/1979 Pedro José "Cheito" Rodríguez celebra como primer jugador autor de tres jonrones en un desafío en la historia de las copas intercontinentales de béisbol, hazaña registrada frente al pitcheo de Panamá en el estadio José Ramón Cepero de Ciego de Ávila.

20/10/1968 Los relevos cubanos de 4x100 conquistan plata en los Juegos Olímpicos de Ciudad de México. La posta femenina fue integrada por Miguelina Cobián, Violeta Quesada, Marlene Elejalde y Fulgencia Romy, y en la varonil corrieron Enrique Figuerola, Pablo Montes, Juan Morales y Hermes Ramírez.

Juan Luis Marén Delís

De la casualidad al olimpo

Por Rosa María Panadero Vega

JUAN Luis Marén Delís ha trascendido como uno de los exponentes emblemáticos de la lucha grecorromana cubana en los años finales del pasado siglo.

Dos medallas plateadas y una de bronce fue el saldo del atleta indómito en citas bajo los cinco aros, a lo que se agrega su paso espectacular por los campeonatos mundiales, las copas universales, los juegos panamericanos y centrocaribeños.

De acorado carácter y poco más que introvertido, Marén estableció este diálogo con **JIT** en una mañana que sirvió para rememorar parte de su exitosa carrera deportiva.

Dime de los inicios en la lucha grecorromana...

Realmente llegué por casualidad, a la edad de 11 años, pues siempre me gustó el judo. Sin embargo, al final me enamoré del colchón de lucha y lo agradezco, ya que eso me permitió ser reconocido en Cuba y el mundo.

¿Cómo llegaste al equipo nacional?

Fue una etapa inolvidable para mí, en la que pude ingresar primeramente a la Eide santiaguera y años más tarde a la Espa Nacional. Esa época la recuerdo sobre todo por mis deseos de llegar lejos, por la preocupación de mi familia y el seguimiento de los entrenadores. Desde entonces y gracias a mi físico —1,74 metros de estatura— pude destacarme en la división de los 62 kilogramos, antesala de los 63 kilos que se instauraron poco después.

¿Cómo recuerdas los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992?

Anteriormente había tenido resultados importantes en Cuba. Fui campeón nacional y me mantuve como primera figura de mi división. Sin embargo, en Barcelona me consolidé internacionalmente, aunque en definitiva terminé con la medalla de bronce.

Ese evento fue especial, no solo para el deporte cubano en general, sino para la lucha clásica en particular, ya que junto a Wilber Sánchez (bronce en 48 kg) y Héctor Milán (oro en 100 kg) tuvimos la dicha de dar a Cuba sus primeros premios a este nivel.

Te pido un balance de Atlanta 1996 y Sídney 2000...

En Atlanta ya tenía más experiencia y confianza, pero debí conformarme con la medalla de plata luego de perder en la final frente al polaco Woldzimerz Zawadzki. Fue un combate duro, difícil, pero se trataba de uno de mis mayores rivales, además del ruso Serguey Martinov.

En Sídney volví a quedarme con la plata, en una competencia positiva de manera general.

Pocos atletas masculinos cubanos han participado en cuatro ediciones de los juegos olímpicos. ¿Cómo viviste esa experiencia?



MÓNICA RF

«Tres medallas olímpicas en cuatro oportunidades ha sido mi mayor legado».

Fue algo espectacular que me hizo parte de la rica historia del deporte cubano. Atenas 2004 fue de las últimas competencias importantes a nivel internacional, y aunque no pude subir al podio la recuerdo con orgullo. Pienso que tres medallas olímpicas en cuatro oportunidades ha sido mi mayor legado.

¿Las lesiones constituyeron un lastre en tu desempeño?

Indudablemente fueron mi talón de Aquiles, sobre todo después de 1994. Antes de Atlanta 1996, incluso, estuve a punto de interrumpir mi carrera. Sin embargo, pude sobrepormerme con la ayuda de los entrenadores y compañeros. Poco a poco salí del bache y concluí mi vida deportiva de forma satisfactoria.

¿Otros resultados que recuerdes con orgullo?

Fueron muchos, pero los más importantes son las preseas de bronce en los campeonatos mundiales de Bulgaria 1991 y Suecia 1993. También alcancé el segundo escaño universal en 1996 y la supremacía en dos copas del mundo (1995 y 1996).

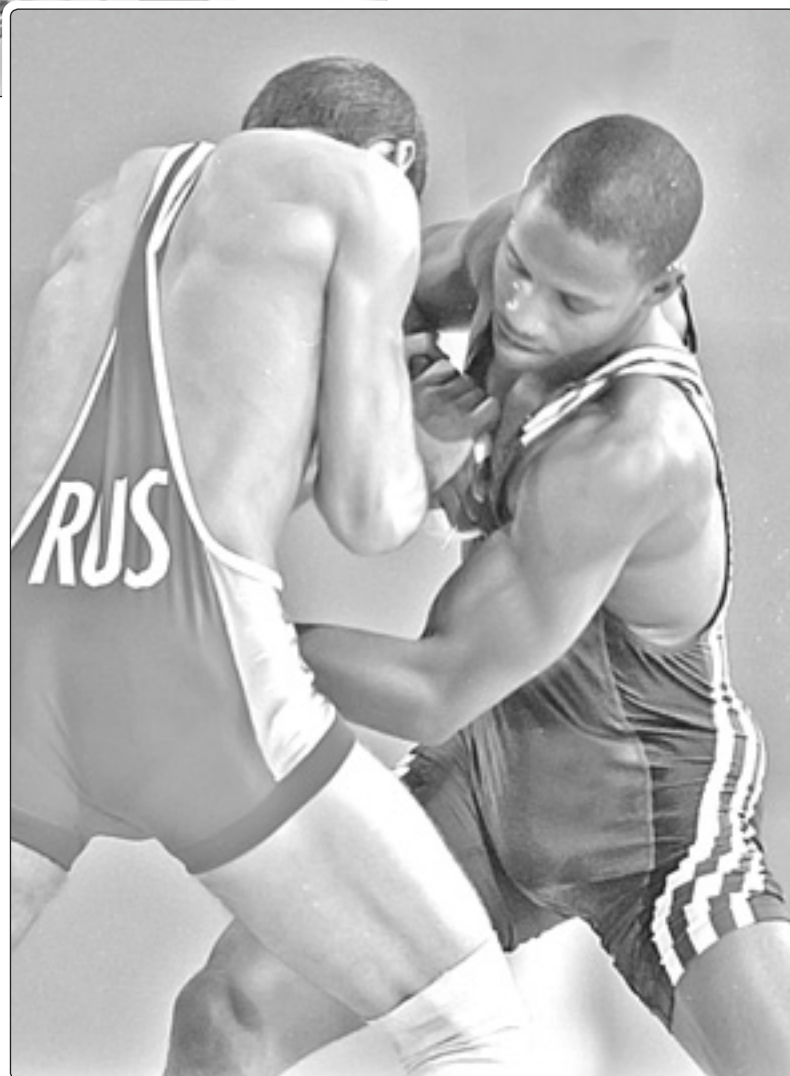
Por otra parte, fui campeón centrocaribeño en México 1990, Ponce 1993 y Maracaibo 1998; y panamericano en La Habana 1991, Mar del Plata 1995 y Winnipeg 1999. Todos esos resultados los considero tan valiosos como las medallas olímpicas.

Háblame del futuro de la lucha cubana...

Prometedor, con figuras establecidas como Mijaín López, Ismael Borrero y otros jóvenes que se desarrollan de manera vertiginosa. Lo más importante es mantener esos resultados a nivel internacional; para lo cual debe continuar el excelente trabajo que se realiza desde las categorías inferiores.

¿Compromisos actuales?

Soy miembro de la Federación Cubana de Lucha, una labor que me llena de satisfacción. Mi hijo Joy Luis Marén se dedica al estilo grecorromano y ha tenido premios nacionales en la división de los 66 kg. Espero se siga esforzando para que, como ha manifestado, siga mis pasos y ejemplo en el deporte. ☑



Por **Antonio Díaz Susavila**
Fotos **Calixto N. Llanes**

IGUALAR las hazañas del pasado reciente resalta en la proyección inmediata de los esgrimistas cubanos, a juzgar por las valoraciones de directivos, entrenadores y atletas de la disciplina que dio el primer oro olímpico a Cuba en las manos del legendario Ramón Fonst.

Los resultados en los XXIII Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla, Colombia, en agosto precedente, confirmaron la progresión del deporte y fueron clarinada de lo que podría conseguirse en el futuro cercano.

«En la eliminatoria para Barranquilla, organizada por Puerto Rico, mostramos el potencial que teníamos. Luego lo ratificamos con los siete títulos ganados en la cita colombiana, muy por encima de los dos conseguidos en Veracruz 2014», dijo a **JIT** el multilaureado profesor Pedro Enríquez, con 42 años en la actividad.

Sus palabras se funden con el estridente sonido del cruce de armas y las llamadas de atención de los preparadores para pulir la técnica de sus pupilos en la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento Cerro Pelado.

«En Barranquilla los rivales nos subestimaron, traían en mente que solo habíamos ganado dos oros en el 2014. A eso agreguemos que Seily Mendoza fue un tremendo motor de impulso, al ganar en la primera discusión que tuvimos. Eso inspiró de un modo que todos los muchachos tomaron la decisión de triunfar», agregó este hombre de largas canas y hablar pausado.

Por su estatus de jefe de entrenadores está obligado y puede ofrecer valoraciones precisas, de ahí que alegre saber que mira al futuro con gran optimismo.

Enríquez atesora entre sus grandes logros las medallas de oro y plata conquistadas por las espadachinas Miraida García y Suleidis Ortiz, respectivamente, en el Campeonato Mundial de Esgrima de Sudáfrica 1997. Sin embargo, considera que ahora hay potencialidades para buscar premios similares.

«En el grupo de espada hay muchachitas que pudieran sobresalir en la justa por equipos de los Juegos Panamericanos de Lima, aunque Estados Unidos, el principal adversario, acaba de colgarse el título en el Mundial de Wuxi, China», abundó.

Esa perspectiva no es infundada de todas formas. La cuarteta cubana perdió por tiempo ante las norteamericanas, en la clasificatoria para la venidera cita continental organizada este año en La Habana.



ESGRIMA CUBANA

Otra generación busca su gloria

«En la reciente discusión de los planes de entrenamiento hablamos de lo que nos llevó a brillar en Barranquilla y de cómo nos estamos preparando para los Panamericanos. Tenemos clasificados a cuatro equipos, de los seis en competencia, más presencia individual en todas las armas», amplió.

En la justa habanera solo quedaron fuera las escuadras de florete masculino y sable femenino, pero en cada caso se alcanzó un pasaporte



Alhjadis Banderas.



Pedro Enríquez.

para las lides individuales.

SEILY, LA LÍDER

Convertida en la gema de mayor prestancia en la esgrima cubana contemporánea, Seily Mendoza funciona como líder de una generación que busca su gloria.

Ella repitió en Barranquilla el doblete dorado (espada individual y por equipos) logrado en Veracruz 2014.

«Claro que sé del compromiso que representa, pero igualmente resulta obvio que todo atleta aspira a triunfar. Mi fin ahora es ser campeona panamericana», dijo a **JIT** sin muchos rodeos la igualmente monarca nacional del 2017 y 2018.

«En la esgrima la fama queda en familia. Este no es un deporte de los más publicitados, así que puedes pasearte por cualquier lugar sin ser reconocido. Lo importante es que tus compañeros y amigos te sigan, y que continúen llegando los oros, que al final no son de uno solamente», aclaró la joven capitalina.

SÍ SE PUEDE

Cautamente, como de costumbre, responde el comisionado

nacional de esgrima Alhjadis Banderas, acomodado en su oficina del coliseo de la Ciudad Deportiva: «la esgrima irá a Lima a cumplir su compromiso: hacer el mejor papel posible».

En su fuero interno, sin embargo, sabe de posibles medallas que no adelantará en este diálogo, ni tal vez en el próximo, pues cada evento encierra demasiados secretos y complejidades. Quizás muy cerca del reto, en el verano del 2019, se atreve a «soltar prenda» ante la presión de los periodistas.

«La disciplina táctica fue fundamental en los éxitos de Barranquilla, junto a la unidad de todos. Eso nos hizo superar con creces lo obtenido cuatro años atrás», sostuvo.

«Nosotros llegamos a Barranquilla para la segunda semana de los Juegos. Ya habían competido varios deportes y no se habían obtenido las medallas comprometidas. Hablamos con los muchachos y aceptaron el reto, se crecieron y conseguimos cuatro títulos individuales y tres

por equipos», rememoró con evidente satisfacción.

Aunque evadió ofrecer elementos comprometedores, resaltó la maestría lograda por esgrimistas de la talla de los espadachines Yunior Reytor y Mendoza, así como de la nueva hornada, entre los que sobresalen Michael Carty y otros.

También recordó el metal dorado que se llevó al cuello la sablista Leidis Maris Veranes, salida de las filas juveniles; y la soberana actuación del florete masculino, a su juicio el más eficiente con par de oros y un bronce.

«El objetivo es mejorar lo que hicimos en los Juegos de Toronto», dijo antes de concluir con una convocatoria.

«Invito a los seguidores de nuestro deporte a disfrutar, los días 15 y 16 de diciembre, en la Ciudad Deportiva capitalina, de la Copa Mundial Juvenil de Florete», expresó el también presidente de la federación local.

Ese será el broche dorado de una temporada en que la disciplina acogió otras lizas internacionales en la Isla, y se agenció varias preseas allende los mares, como las de Barranquilla que tanto disfrutó la familia cubana. ☐

III JUEGOS OLÍMPICOS DE LA JUVENTUD

VIVIR
EL FUTURO

Por Roberto Méndez

LEGADO. Gerardo Werthein, presidente del Comité Organizador, insistió en que lo hecho en esta ciudad para la celebración de los Juegos Olímpicos de la Juventud ha sido un gran trabajo colectivo, y destacó que el equipamiento y los escenarios son similares a los de los Juegos Olímpicos de mayores, calificándolos de «una infraestructura de clase mundial».

El igualmente titular del Comité Olímpico Argentino aseguró que la ejecución del presupuesto para el evento solo llegó a un cinco por ciento de lo gastado en Río de Janeiro 2016, y con criterios más apegados al olimpismo actual, tendiente a «un deporte más barato, más urbano y más cercano a la gente».

Por su parte el alcalde de la urbe, Horacio Rodríguez Larreta, ratificó que el esfuerzo también se concibió para mostrarle Argentina al mundo y seguros del legado que dejarán.



Puso ejemplos concretos al mencionar la Villa y el Parque Olímpico, construidos en una zona sur de menos desarrollo: la primera tributaría viviendas al barrio Soldati, y las instalaciones constituirán un centro de alto rendimiento nacional, además de que acogerán a pobladores interesados en ejercitarse físicamente.

LAS COMPETENCIAS pueden verse íntegramente por el canal de Youtube de los Juegos. El Olympic Channel ofrece 550 horas de streaming en directo.

«**VAMOS JUNTOS**» es la canción oficial de la lid. Fue presentada por primera vez a la prensa acreditada el día 3 y aplaudida durante la ceremonia de inauguración.

El tema es cantado por los artistas Candelaria Molfese y Fernando Dente, hace referencia a la capacidad de los atletas para superar todos los límites con pasión, esfuerzo y dedicación, y se complementó con un video producido en asociación con Disney.

Compuesto por Emanuel Kirakou, Lindy Robbins y Evan Bogart, fue adaptado por la cantautora Patricia Sosa y también hace mención al lema «Viví el futuro».

JUGÁ, GANÁ y aprendé del Movimiento Olímpico. La aplicación oficial ofrece gran variedad de funcionalidades novedosas para el mundo olímpico, las cuales permiten a los usuarios personalizar su experiencia y ser parte de desafíos educativos.

Ofrece una rutina lúdica para los usuarios: una serie de juegos interactivos con trivias para que puedan conocer la historia del movimiento olímpico. Las preguntas están orientadas a los deportes, atletas de alto rango, actividades culturales y el quehacer bajo los cinco aros en general.

Se reciben distintos desafíos por día y se suman puntos con cada pregunta respondida para un ranking que contempla premios para los ganadores, que disfrutarán de pulóveres firmados por atletas históricos y souvenirs.

Las visiones
de Carolina y Rivero

Por Roberto Méndez Fotos: Calixto N. Llanes, enviados especiales

Buenos Aires. - **ENCONTRAR** a una argentina fiel seguidora del deporte cubano y a un compatriota insertado en la Liga de Baloncesto local se convirtió en acercamiento a dos visiones sobre la actividad atlética de la Isla, desde la urbe sede de los III Juegos Olímpicos de la Juventud.

Carolina Domínguez es parte del imprescindible ejército de voluntarios en esta cita. Los enviados de JIT la conocieron en el estadio Mary Terán de Weiss, en el Parque Olímpico de la Juventud, y enseguida se identificó como fan de los deportistas de Cuba.

«Hice la inscripción con el coordinador en nuestra federación de boxeo y me aceptaron porque ya tengo la experiencia del preolímpico del 2016 aquí, al cual vinieron cuatro cubanos», comentó sobre su entrada en las filas de ese «ejército» tan necesario para citas como estas.

Carolina contó que se interesó por el deporte hace unos años, cuando era novia de un púgil y el reconocido entrenador cubano Sarbelio Fuentes prestaba colaboración acá.

«Me enseñó que el deporte es una ciencia y no solo recreación, que lleva mucha preparación y requiere de especialistas como doctores, fisiatras, sicólogos y otros. De ahí comencé a tener una visión diferente», relató.

En medio de un descanso en sus funciones, vinculadas a la atención al entrenamiento de jóvenes de varios países, nuestra anfitriona confesó que entonces conoció al boxeo cubano y volvió a «enamorar».

«Hice muchas relaciones con boxeadores, árbitros y federativos. Pero también me interesé por otros deportes como atletismo, baloncesto, gimnasia, con Manrique Larduet, y un poco de todo. Me gusta como trabajan, como si fueran familia, son carismáticos y tratan bien a los fanáticos», aseguró esta jueza y especialista en gestión deportiva.

«Sabía desde antes sobre los grandes resultados de Cuba, pero cuando se investiga y se aprende por qué han llegado a eso, es que aumenta la admiración. Incluso he tomado clases de especialistas cubanos que han estado aquí», puntualizó la también graduada de Diseño de multimedia

y seguidora de JIT, «porque tiene todo lo que se necesita saber».

Ella atenderá después el torneo de boxeo de esta cita. «Extrañaré la presencia de cubanos en el ring. Siempre son una atracción y seguro que Idalberto Umará y Christian Pinder tendrían buenas oportunidades. Lástima las trabas para asistir al clasificatorio y que luego no los hayan invitado», dijo sobre sus lamentables ausencias.

Quien asistió a los Playa Girón de 2013 y 2016, y espera estar en el de este año, se despidió entonces para seguir inmersa en sus labores.

UN CUBANO EN EL BOCA JUNIORS

Desde que firmó su contrato para jugar en el baloncesto argentino quedó pendiente una conversación.

El pacto se cumplió ahora, cuando el capitalino Jasiel Rivero enfrentó a Hispano como parte del Torneo Súper 20 en el estadio Luis Conde, conocido como La Bombonerita, en pleno barrio de los seguidores del Boca Juniors.

«Me siento bien en este nuevo equipo. Me han recibido satisfactoriamente y espero dar mucho más cuando me adapte mejor y supere el déficit de entrenamiento», expresó tras la victoria de los suyos (90-70) en duelo en el que solo anotó nueve puntos debido a una cortadura sobre su ceja izquierda.

El técnico Guillermo Navarte confirmó las grandes posibilidades del antillano y las expectativas reinantes en el conjunto, que espera mucho de él en las aspiraciones de avanzar hacia puestos de privilegio.

Al conocer sobre la participación de 19 coterráneos en la fiesta olímpica juvenil, Jasiel se interesó por detalles como los deportes en que participan y las instalaciones sedes.

«Claro que me gusta apoyarlos. Es una experiencia increíble estar desde las gradas, y sé que se agradece, porque así lo vivimos en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla. Nunca pensé que tendría esa oportunidad, y no puedo perdmela», afirmó.

«Estoy feliz porque estos muchachos salen a darlo todo por la victoria. Esa es la filosofía que siempre nos acompaña y ellos no defraudan», aseguró antes de que fuera convocado a una tanda de ejercicios. ☑



Cuba en una experiencia inolvidable

Por **Roberto Méndez**

Fotos **Calixto N. Llanes**, enviados especiales

Buenos Aires. - **CUANDO** han transcurrido tres jornadas competitivas de los III Juegos Olímpicos de la Juventud y restan otras nueve de muchas emociones en esta capital, la experiencia se afianza como algo inolvidable para 4 012 atletas y el personal acompañante.

Una Villa Olímpica distinta, acondicionada con muchas opciones de recreación y otras actividades para estos jóvenes entre 14 y 18 años, acoge una edición histórica en cuanto al propósito del COI sobre la equiparación de géneros.

A toda esa vorágine de entrenamientos, sana rivalidad y confraternización, con llegados de 206 países, no ha estado ajena la delegación de Cuba, compuesta por 19 concursantes, incluido su abanderado, el triplista Jordan Díaz, entre las estrellas identificadas aquí por sus lauros precedentes.

Para él, como para los otros que incluso viven ahora su debut internacional, la justa es además un capítulo educador, que les inspira rumbo a las de mayores, con miradas en Tokio 2020, París 2024 y hasta Los Ángeles 2028, donde podrían brillar.

«En la villa los apartamentos están muy bien diseñados y amplios, aunque falta algún mobiliario tradicional», comentó a **JIT** el vicepresidente del Inder y jefe de la comitiva de la Isla, Osvaldo Vento, quien subrayó la disciplina y combatividad sostenidas por sus compatriotas.

El recinto cuenta con 1 139 departamentos distribuidos en 31 edificios, ya vendidos para cuando se termine el certamen, y los cubanos se ubican en uno cercano a la entrada general, donde comparten un ala con representantes de Turquía e Islas Mauricio.

El directivo resaltó igualmente las facilidades generales puestas a disposición de los residentes en una instalación construida para la ocasión en la zona sur de la ciudad, en el conocido barrio Soldati, y la elogió en comparación con otros eventos a este nivel.

Vento ponderó además la atención para el sostenimiento de la puesta en forma de los atletas y reconoció como interesante la propuesta de los organizadores de llevar la lid a parques donde habrá interacción entre sus protagonistas y el público.

DEL CALENDARIO

Cuba solo dependerá hoy del dúo de voleibol de playa de Jorge Luis Alayo y Miguel Ángel Ayón, y tendrá excelentes opciones a los podios desde pasado mañana, con el comienzo del atletismo, y un día después cuando inicie la lucha libre para féminas.

La pareja de “playeros” está entre las 32 inscritas para las preliminares como parte de una agenda que concluirá el día 17 con las discusiones de los metales en cada sexo sobre la arena ubicada en el Parque Verde.

Este miércoles habrá definiciones para el remo en las dos categorías individuales, entre 24 exponentes de cada rama, con presencia de Marelis González y Alexei Carballosa en el Dique 3 de Puerto Madero, escenario integrado al Parque Urbano.

Los judocas Nahomys Acosta (52 kg) y Kimi Bravo (66), que antes estuvieron en individuales, podrían integrar para esa fecha los equipos mixtos internacionales en el Pabellón Asia del Parque Olímpico de la Juventud, aledaño a la Villa.

En tanto a los triatletas Niuska Figueredo y Alejandro Rodríguez, ya actuantes en individua-



les, les resta el relevo mixto en un jueves especialmente esperado por la apertura del llamado deporte rey, con varios cubanos a prueba.

La discobóla Melany Matheus, la portuguesa Rosaidi Robles y la corredora de 100 metros con vallas Keily Linet Pérez serán las primeras en salir en esta disciplina.

El viernes proseguirán las actividades en el campo y pista y romperán las hostilidades en la lucha y el tiro con arco, ese último con Hazael Rodríguez entre sus animadores.

La fecha siguiente pudiera dejar medallas de las luchadoras Yetzis Ramírez (65 kg) y Milaymis Marín (73) y se dispararán las expectativas en el atletismo con la salida del triplista Díaz, a quien se considera apto para romper el récord del evento (16,60).

«Quiero hacerlo desde el primer salto, pero con cuidado, pues una falta aquí pone en peligro la posibilidad de ganar», dijo Jordan, conocedor de las peculiaridades que regirán en su deporte.

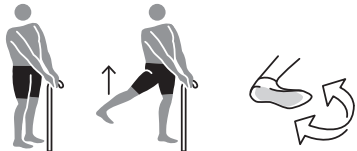
«Eso de promediar los resultados de dos etapas puede perjudicar, es decir que pudiera ganar alguien que no cometa faltas, aunque sus saltos sean menores», declaró quien posee registro personal de 17,41 metros, conseguido en junio pasado en La Habana.

El campeón mundial sub-18 en Nairobi 2017 y sub-20 en Tampere 2018 anunció que más allá de esas novedades competitivas y la aspiración de engrosar su palmarés, desea el oro para responder a su esperado aporte a la delegación y al pueblo cubano. ☑

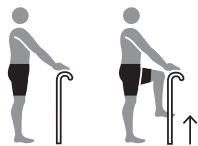


Ejercicios para las piernas

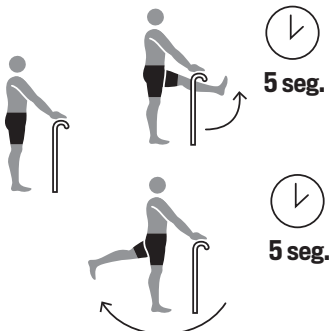
Tenga en cuenta que tras cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada y profunda de la misma forma durante alrededor de 30 segundos a un minuto para su mejor recuperación.



1 P. I.: Parado, piernas unidas, tronco recto, vista al frente, colocamos el bastón apoyado al frente y las manos sobre el mismo, realizar: 1.- elevación de pierna derecha extendida lateral, 2.- punta, 3.- talón, 4.- P. I. Repetir con la otra pierna, de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.



2 P. I.: Ídem. Realizar: elevación de rodillas alternadas al pecho, volver a la P. I., de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.



3 P. I.: Ídem. Realizar: 1.- elevación de la pierna derecha al frente manteniéndola durante 5 segundos, 2.- llevarla hacia atrás y sostenerla durante 5 segundos, 3.- volver a la P. I. Repetir con la otra pierna de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.



4 P. I.: Ídem. Realizar: 1- pierna derecha flexionada al frente, 2- realizar círculos hacia atrás por los laterales, 3- volver a la P. I. Cambio con la otra pierna de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.



5 Ídem. Realizar: 1.- llevar la pierna derecha extendida hacia atrás manteniéndola durante 5 a 10 segundos, 2.- P. I. Repetir con la pierna izquierda, de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.

Legenda: P. I.: Posición inicial. / **Ídem:** Realizar la misma posición que el ejercicio anterior. / **R:** Repeticiones.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



CALIXTON, LLANES

FLECHAS IMPEDIDAS DE VOLAR

Por Eyleen Ríos

NUMEROSOS y variados son los ejemplos cuando de denunciar los efectos del Bloqueo Económico, Comercial y Financiero de Estados Unidos contra Cuba se trata. Abundan las razones para alzar la voz desde cualquier ámbito económico o social de la Isla.

El deporte, uno de los mayores logros de este pequeño país caribeño, no escapa al abanico de consecuencias de la brutal política norteamericana, con expresiones en la imposibilidad de competir en una u otra sede, y de adquirir implementos indispensables para el desarrollo de distintas actividades.

Una de las disciplinas más afectadas es el tiro con arco, de alto nivel en el continente y con Estados Unidos como uno de sus fundamentales exponentes y no solo competitivamente.

«Allí están los principales fabricantes de flechas y arcos del mundo. Las marcas Easton y Hoyt son las mejores y las utiliza casi la totalidad de los atletas de alto rendimiento», explica en un aparte con **JIT** el entrenador Vladimir Quintas.

«México, España y Colombia son los países alternativos que más utilizamos para acceder a esos productos. Claro está, a precios multiplicados»,

abunda a partir de la prohibición de acceder a esos implementos de manera directa.

Como promedio, una docena de flechas Easton cuesta 500 dólares estadounidenses, solo el vástago, sin *punt nock* ni plumas. Pero cuando se acude a los intermediarios este valor asciende a 650 o 700 USD, en el mejor de los casos.

«Un arquero de nivel debe contar con una docena de entrenamiento y otra de competencia, y estas últimas deben renovarse todos los años», añade el actual técnico del equipo masculino cubano, quien trabajó con las muchachas desde el 2004 hasta el 2016.

«Las flechas Easton son las mejores. En los arcos nos hemos “movido” a veces hacia marcas coreanas buscando alternativas, pero incluso si los pudiéramos adquirir en Estados Unidos nos saldrían más baratos», asegura consciente de cada variante que se busca para contrarrestar el feroz engendro anticubano.

Lograr patrocinios y el otorgamiento de visas también se convierte en misiones casi imposibles, por la extraterritorialidad del Bloqueo vigente desde 1962.



«En el año 2003 no pudimos asistir al campeonato mundial de Nueva York porque las visas llegaron cuando ya había comenzado el evento. Era clasificatorio para los Juegos Olímpicos de Atenas 2004», amplía sobre uno de los momentos que mejor expresa el acoso y las secuelas sobre atletas y equipos.

«Participar en cualquier evento en Estados Unidos o en Puerto Rico se vuelve muy complicado y de antemano sabemos que será casi imposible», asegura.

En cuanto al patrocinio, Quintas reconoce que todas las puertas están cerradas para los cubanos en la propia Easton, entidad que apoya financieramente a casi todos los arqueros del continente.

Cuba cuenta con premios en la arquería a nivel centrocaribeño y panamericano, además de un histórico quinto lugar olímpico de Juan Carlos Stevens en Beijing 2008.

El prestigio alcanzado se engrandece tomando en cuenta que en América son varios los países con alto rango, como Estados Unidos, México y Colombia, en cuyas filas brillan medallistas olímpicos y mundiales.

SPRINT PROVINCIAL

→ **FÚTBOL SALA EN ARTEMISA** La final del Torneo Provincial de Fútbol Sala en Artemisa se desarrolló en la cancha La Jupiña, de Guanajay, con la participación de tres equipos. San Cristóbal se proclamó campeón gracias a éxitos sobre Guanajay (2-2), en ronda de penales por 3-2, y ante Alquizar por 2-1. Guanajayenses y alquizareños empataron a cero y en penales se impusieron los primeros por 3-2. A tenor de ese resultado se repartieron los lugares segundo y tercero. (Alexander Cardentey, C. V.) → **COMPETENCIA MUNICIPAL DE CAZA DEPORTIVA** Veinticuatro cazadores, en representación de los diferentes clubes de la Federación Cubana de Caza Deportiva, participaron en la competencia municipal de Caza de la Paloma Rabiche 2018, celebrada en el municipio villaclareño de Santo Domingo. Los tres primeros lugares fueron ocupados por Ramón Ramírez, Osvaldo Dosina y Luis Pivovet, por

ese orden. También se realizó un reconocimiento a los clubes de los consejos populares de Manacas, Mordazo y Amaro, y al trabajo desarrollado por el activista Obdulio Pivovet del Consejo Popular de Cascajal. (Nelson Leonart, C. V.) → **TORNEO FEMENINO DE AJEDREZ** Con un acumulado de 8,5 puntos, la escolar Brenda de los Milagros Cabrera Ramos se agenció el primer lugar del Torneo Provincial Femenino de Ajedrez Primera Categoría, desarrollado en la Casa del Juego Ciencia José Raúl Capablanca de la Ciudad Héroe, Santiago de Cuba. A continuación se ubicaron Yaquelin Suárez (Contramaestre) y Janet Vaillant (Palma Soriano), con ocho y 7,5 unidades, respectivamente. Por municipios, Santiago de Cuba obtuvo el sitio de honor, seguido por Contramaestre y Palma Soriano. (Manuel Ambruster Jáuregui, C. V.) → **FIESTA DEL MAR Y EL TRABAJO COMUNITARIO** La localidad costera del Puerto de Ma-

nati, en Las Tunas, fue sede de la decimoctava edición de la tradicional Fiesta del Mar y el Trabajo Comunitario, en la que se realizaron festivales deportivo-recreativos, una competencia de dominó ganada por la pareja de Sada Góngora y Yena Betancourt; y de voleibol de playa liderada por Cristian Castellano y Kenier Cruz. En natación 15 metros libres mandaron Leanni Rodríguez y Winter Góngora; en 50 metros Abdel Rodríguez y en el relevo libre Oscar Martín. Además se jugó damas, ajedrez, fútbol de mesa, futbolito y palo encebado. La jornada resultó marco propicio para reconocer al pesista Yorbanis Martínez Palmero, medallista de bronce en envío en los recientes Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla; y al multimedallista en Juegos Escolares Nacionales, el nadador discapacitado Abdel Rodríguez Bueno. (Héctor Páez Velázquez y Yainet Salina Pérez, CC. VV.)

58 Serie Nacional 2018-19

ALFREDO FADRAGA

El poder detrás de la máscara

Por **Duanys Hernández Torres**

ALFREDO Fadruga Pérez es una de las grandes promesas de la receptoría cubana. Con apenas 19 años de edad ha demostrado su poder ofensivo, al pegar siete jonrones en lo que parece el comienzo de una exitosa carrera al máximo nivel.

El jugador aprovecha las oportunidades brindadas por Roger Machado para abrirse paso en uno de los mejores conjuntos del país.

Por eso, hace solo unos días **JIT** conversó con el avileño y trató de adentrarse en los detalles de su corta ejecutoria en series nacionales y más allá.

¿Cuándo y cómo te iniciaste en el béisbol?

Comencé con ocho años en Ciego de Ávila, gracias al embullo de mi padre para ir a un terreno de pelota. Gracias a él se abrió este camino.

¿Siempre en la receptoría?

Al principio me desempeñé como jardinero y lanzador. Ya con 10 años empecé en lo de catcher. Me interesó porque para mí es la posición más hermosa del juego. He entrenado fuerte detrás del home y con mucho sacrificio he llegado hasta aquí.

¿Cómo fue tu trayectoria en las categorías inferiores?

Desde muy joven estuve incluido en los equipos provinciales. Mi primera preselección nacional fue a los 11 años, para un evento en Taipei de China, pero no hice el grado.

Después, siendo 13-14, se produjo el cambio de categoría hacia la sub-15 y en el primer año participé en otro concentrado para un torneo en Colombia, pero tampoco integré la nómina. Por fin formé parte de la selección cubana que salió campeona mundial sub-15 en México 2014, por primera vez en la historia.

Te fue muy bien en los juveniles...

Fue una gran etapa dentro de mi carrera deportiva. En la primera temporada quedé entre los líderes de bateo del campeonato nacional e hice la preselección para el Mundial de Osaka, Japón. Sin embargo, volví a quedar fuera. Ya para la siguiente intervine en el torneo panamericano celebrado en México, donde finalizamos con el segundo lugar al perder contra Estados Unidos.

En la última campaña juvenil estuve en la Liga Can-Am para menores de 23 años, donde ganamos 13 de los 15 partidos efectuados. Después, en el mundial juvenil de Canadá, terminamos en sexto lugar debido a que no nos fue bien en la Súper Ronda.

¿Cómo ha sido el tránsito hacia la serie nacional?

No hay dudas de que se trata del primer nivel de béisbol en Cuba. Es un cambio bastante brusco. Existen pitchers de calidad, con



OSVALDO GÓMEZ GUTIÉRREZ

más velocidad y lanzamientos que no había visto anteriormente. Se hace difícil adaptarse.

Sin embargo, has tenido una positiva actuación en tu primera campaña...

Ciego de Ávila hizo una de las mejores preparaciones de su historia para enfrentar la serie nacional, encabezada por el director y el preparador físico del equipo. Por eso ha salido el resultado. En mi caso, me esforcé mucho tomando en cuenta lo brusco del cambio.

¿Te acostumbras al rol de designado en el que te han utilizado o prefieres jugar a la defensa?

No voy a negar que prefiero jugar al campo, pero si el equipo me necesita de designado voy a cumplir de la mejor manera. Si me dan otra función trataré de hacerla bien.

¿Aspiraciones?

En el orden individual quisiera llegar al Cuba grande. Desde el punto de vista colectivo alcanzar el título con Ciego de Ávila. No hay otra meta y por eso estamos trabajando bien duro. ☑

Exitosos regresos al terreno



Dayán García custodia la intermedia en Artemisa.

ROBERTO MOREJÓN

VARIOS atletas han retornado a la serie nacional después de años de ausencias. En la mayoría de los casos han aportado mucho a la causa de sus respectivos equipos.

Uno de los regresos más exitosos ha sido el del lanzador avileño Maikel Folch. El zurdo de Florencia estuvo seis temporadas alejado de los estadios y regresó por sus fueros en esta contienda. Ha sido junto a Vladimir García, Dachel Duquesne y Yander Guevara uno de los abridores de lujo de los Tigres.

El subcampeón del I Clásico Mundial presenta muy buenos números: balance de 4-2, le batean para 271 y lanza para efectividad de 3,14. Será una figura clave en las aspiraciones avileñas rumbo a la postemporada. A sus 38 años quiere vestir nuevamente la casaca del equipo Cuba. ¿Podrá conseguirlo?

El aporte del holguinero Maikel Cáceres ha resultado vital como hombre proa de los Cachorros. Su línea ofensiva (AVE/OBP/SLU) es fenomenal con 424/479/703. Por si fuera poco, marcha como líder en tubeyes con 19. Ha sido una de las grandes bujías ofensivas junto a Yúnior Paumier, Marnolki Aguiar y Geidy Soler.

A la defensa muestra sus dotes como utility de lujo, con prestaciones en los jardines y más regularidad en segunda base. Solo ha cometido cuatro errores. Figura entre las principales referencias del equipo dirigido por Noelvis Rodríguez.

Otro que llegó para ayudar sobremanera a su conjunto es Dayán García. El camarero es el líder impulsador de Artemisa con 37 fletadas hacia el plato.

Generalmente ha sido utilizado como quinto bate, "tapando" muy bien a Jorge Enrique Alomá y Lázaro Hernández. Presenta una fabulosa línea ofensiva de 362/414/513. Dayán ha redondeado el bateo del conjunto que conduce Dany Valdespino.

Una de las mejores noticias para el *bullpen* de Industriales fue el regreso de Héctor Ponce. Aunque se ha mostrado inestable en las últimas presentaciones, marcha como líder en salvamentos del equipo con 7. Además, sus 18 juegos lanzados le hacen el de más apariciones en la lomita, lo que demuestra la confianza que le tiene Rey Vicente Anglada.

Otro que retornó fue Pavel Quesada, integrante del gran Cienfuegos que se llevó la medalla de bronce en la 52 Serie Nacional. Sin embargo, el antesalista sureño ha estado por debajo de su calidad, con average de 284. No obstante, pega más extrabases que todos sus compañeros, con nueve tubeyes y seis jonrones.

Si se concedieran premios al regreso del año, como ocurre en otras ligas, esta vez se lo disputarían con más fuerza Folch, Cáceres y Dayán.

Mi voto, por la integralidad de sus resultados, se lo daría al jugador holguinero, aunque lo más trascendente son todos estos regresos que aportan brillo a nuestros diamantes. (DHT) ☑

*Estadísticas hasta el 3/10/2018



ESCUELAS PROVINCIALES DE EDUCACIÓN FÍSICA

45 años de entrega

Por **Eyleen Ríos** Fotos **Roberto Morejón**

CUANDO se habla de la formación de profesores de educación física, la mayoría pensamos en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, o como más comúnmente se le reconoce: “el Fajardo”.

Y existe razón en ese sentido, pues de allí egresan los licenciados encargados de extender la práctica del deporte a cada rincón de la Isla, y de trabajar en pos de una mejor salud, lo que incluye prácticas como la rehabilitación médica.

Sin embargo, ese no es el único sitio en que se prepara el personal para cumplir tales tareas. Hay un camino más expedito, más rápido para vincularse al ramo y que muchas veces representa el primer paso hacia la universidad.

Las escuelas provinciales de educación física (Epef) suelen estar un tanto olvidadas. Sin querer, no se dedica mucho tiempo a conocer lo que sucede en centros que ya celebran su curso 45.

Una de esas se ubica en Mulgoba, un reparto alejado del centro de la capital, pintoresco por su aire campestre y a la vez colmado de edificios multifamiliares.

Allí se forma el futuro diariamente y se enseña a amar la profesión de maestro desde —quizás— la más gustada de las asignaturas, aunque al mismo tiempo la menos tenida en cuenta en algunos escenarios.

La Epef habanera tiene su sede principal en ese enclave del suroeste de la provincia, y desde allí se ejerce la rectoría de las filiales existentes en los restantes 14 municipios, una modalidad que tomó fuerza en los últimos años para suplir las necesidades específicas de cada territorio.

Pero esta vez, la Epef de Boyeros atrajo nuestra atención. Allí llegó **JIT** una mañana para apreciar el proceso docente, guiado por las subdirectoras Libieska Argilagos y Teresa Lage.

Con una matrícula de 1 829 estudiantes —en toda la capital— comenzó el curso de una especialidad a la que se accede

con noveno grado y tras superar pruebas de aptitud física.

Diferencian a esta enseñanza de las otras la presencia mayoritaria de varones, lo cual no extraña tratándose de deportes, y una total vinculación a la práctica desde el segundo año de estudios.

La inclinación por el magisterio, la conciencia de que se les formará para ejercer como profesores y no como deportistas es el principal reto de los docentes, según comentan ambas directivas.

«Casi siempre llegan con una idea equivocada de lo que van a estudiar aquí, y en sus primeras entrevistas se dan cuenta de que aprenderán a dar clases», acepta decir Teresa, responsable de la subdirección docente.

«Tenemos que motivarlos mucho, hacer que les guste aquello para lo que se están preparando; enseñarles cómo pueden insertarse en diferentes ramas de la sociedad», abunda acerca del que sin dudas representa el principal “dolor de cabeza” con que deben lidiar.

«El objetivo no es solo que se gradúen, sino lograr que vayan a las escuelas a traba-

jar, porque además tienen la posibilidad de acceder directo a la licenciatura en ciencias de la cultura física y el deporte, mediante una selección que depende del escalafón de notas», interviene Libieska, encargada del ejercicio de la profesión.

La cantidad de plazas laborales depende de las necesidades de cada municipio, pero lamentablemente no todos los alumnos al terminar se vinculan a su servicio social, sin importarles incluso la invalidación del título.

Esto último no es solución ni “consuelo” luego de invertir recursos y tiempo en una formación de tres cursos que les habilita para desempeñarse en las cuatro esferas de trabajo: deporte, educación física, recreación y cultura física terapéutica.

SOBRE EL PLAN DE ESTUDIO

Tan abarcador como puede concebirse para apenas tres años de clases resulta el plan diseñado para las Epef, cuyo fin es dotar de conocimientos básicos a los jóvenes que más tarde accederán a los puestos de trabajo.

Además de las materias básicas como matemática, español, historia, química..., a las que se enfrenta todo estudiante de preuniversitario, quienes transitan por estos centros reciben psicología, metodología del entrenamiento, pedagogía y, claro está, lo referido a los deportes incluidos en el programa de las escuelas.

Atletismo, baloncesto, béisbol, ajedrez, balonmano y gimnasia masiva son algunos de los tópicos que ocupan la mayor cantidad de horas clases: 2 900 de las 3 480 planificadas.

NOVEDADES EN EL CURSO 2018-2019

Como todo proceso docente, el de las Epef siempre ha sido dinámico. Una novedad específica comenzó a implementarse para este aniversario 45, a decir el llamado cuaderno de trabajo.

Esa herramienta la recibieron los llegados a la institución por primera vez en este septiembre, y les acompañará durante toda la etapa lectiva,



Teresa Lage.



Libieska Argilagos.

guiándolos a través de retos a vencer.

«Tienen tareas a superar en cada año para así ir cumpliendo lo pautado en el plan de estudios. A medida que el estudiante avanza va adquiriendo las habilidades que necesita para resolver esas demandas», explica Libieska, quien además imparte las gimnasias básica y rítmica.

«En el tercer año tienen que presentar ese cuaderno como parte de su trabajo final de graduación. Se trata de una herramienta de formación, de preparación, pero también funciona como ejercicio de culminación de estudios», complementa Teresa antes de explicar que el trabajo final del egresado consiste en la evaluación de una clase.

Muchas otras aristas pudieran describir el proceso de formación en esta Epef capitalina, algunas positivas y otras no tanto, de ahí que sean susceptibles de perfeccionar.

Pero lo esencial es que su funcionamiento sigue siendo un empeño colectivo por contribuir a la educación física de la sociedad y al desarrollo del deporte cubano. □

