



# Albornoz sueña con los 2 600

Por Eyleen Ríos

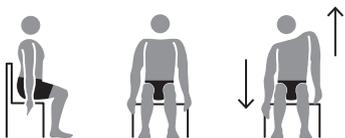
## Ejercicios variados

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



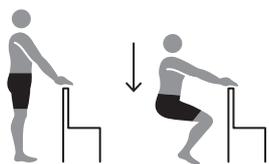
**1** P. I. Sentado en una silla, brazos abajo, piernas unidas, realizamos flexión y extensión de los brazos (bíceps) y elevación de la pierna derecha al unísono. P. I. Realizar el mismo movimiento con la pierna izquierda. Realizar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de recuperación entre ellas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Realizar 3 tandas igualmente pero de 10 a 15 repeticiones y utilizando un pomo relleño con agua, arena o gravillas en cada mano.



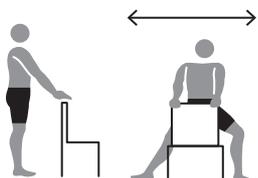
**2** P. I. Sentado en una silla, brazos abajo, tronco recto, realizamos flexión lateral del tronco hacia ambos lados contrayendo el abdomen de forma pausada y continua de 5 a 8 segundos. Realizar 3 tandas, con un tiempo de recuperación entre ellas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Aumentar el tiempo de trabajo de 8 a 10 segundos cumpliendo adecuadamente el tiempo establecido para el descanso.



**3** P. I. Parado detrás de la silla, brazos apoyados en el espaldar y piernas separadas, realizamos semicucillitas pausada y continuamente de 8 a 10 repeticiones en 3 tandas, con un tiempo de recuperación entre ellas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Aumentar las repeticiones de 10 a 15, cumpliendo adecuadamente el tiempo establecido para el descanso. Puede realizar cucillitas profundas.



**4** P. I. Parado, brazos apoyados en el espaldar de la silla, piernas unidas. Realizamos asalto lateral derecho de forma continua y P. I. Asalto lateral izquierdo. Realizamos de 8 a 10 repeticiones por asalto en 3 tandas, con un tiempo de recuperación entre ellas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Aumentar las repeticiones de 10 a 15, cumpliendo adecuadamente el tiempo establecido para el descanso.

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

**LOS SEGUIDORES** del ajedrez cubano hablaban desde hace tiempo del camagüeyano Carlos Daniel Albornoz. Era mencionado entre los prospectos a seguir en un futuro no muy lejano, pero lo cierto es que el año recién despedido adelantó la historia.

Luego de incluirse en enero del 2018 en su primera final de un clásico nacional de mayores, Albornoz siguió enviando señales con el triunfo en el Campeonato Centroamericano y del Caribe Sub-20 y en el Memorial Migoya, celebrado en su propia tierra.

Pero fue el Internacional Carlos Torre Repetto, de México, el que "colmó la copa". Allí se convirtió en el más joven ganador de la cita, y lo hizo completando su tercera y definitiva norma de Gran Maestro.

Para el 2019 quiere más. Sueña con un lugar en el podio nacional de mayores y sobrepasar los 2 mil 600 puntos Elo, cifra que ya no parece lejana porque estrenó la temporada con 2 mil 577.

Con 18 años recién cumplidos figura en el número 18 del mundo entre menores de 20, y asegura que el ajedrez es la mayor pasión de su vida. De esa y otras metas, y de su día a día, aceptó conversar con JIT, aunque la distancia obligó al atípico correo para el intercambio.

**¿Hiciste algo diferente para conseguir los resultados del 2018?**

Considero que no, simplemente mantuve mi entrenamiento con mucha seriedad y disciplina, como lo había hecho antes, por supuesto incorporando cosas nuevas a mi repertorio, y en general a mi juego. El buen resultado fue el fruto de eso.

**Siempre se compite con el objetivo de ganar, pero... ¿Sueñas con el título del Carlos Torre?**

Sí lo imaginé, aunque no era una de mis metas. Me preparé para tener un gran resultado y completar el título de GM, solo eso... Luego, tengo la satisfacción de que, según me dijeron, soy el más joven en lograr el oro en ese torneo.



CALIXTO N. LLANES

**¿Cómo es tu entrenamiento diario?**

Generalmente entreno en mi casa, de vez en cuando voy a la Academia y juego algunas partidas. Estudio de cinco a seis horas diarias. Dedico tiempo también a la preparación física que es muy importante.

**¿Quién te llevó a los trebejos?**

Desde niño mi mamá y mi papá me apuntaron en el deporte, desde ahí comenzó a interesarme. Mi padre fue jugador de ajedrez. Empecé en la etapa preescolar y primer grado, y a medida que tuve buenos resultados me di cuenta que podía llegar lejos.

**¿Estudias algo más ahora?**

En estos momentos estoy en primer año de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, por dirigido, una vez a la semana.

**¿Qué rival se te hace más difícil?**

No sabría responder esa pregunta. La idea es tratar siempre de adaptarme a jugar contra los diferentes estilos de mis rivales y buscar mi objetivo.

**Metas para el 2019...**

Una es superar los 2 mil 600 puntos Elo; otra

jugar más torneos en el extranjero para tener experiencias internacionales con vistas a la Olimpiada Mundial del 2020. Pero la inmediata es obtener un buen resultado en el campeonato nacional, mínimo entre los tres primeros lugares.

**¿Tienes algún ídolo?**

Cuando más joven me gustaba mucho el estilo de Kasparov, ahora prefiero el de Carlsen.

**¿Prefieres las partidas clásicas o las rápidas? ¿Las piezas blancas o negras?**

Me siento más cómodo con las clásicas, en las rápidas se cometen más errores y, por lo tanto, se tiende a las sorpresas. En cuanto a las piezas prefiero las blancas porque puedo conseguir la iniciativa y escoger el sistema de juego.

**¿Qué eliges hacer en el poco tiempo que te deja libre el ajedrez?**

Estar con la familia, con mi novia, también juego fútbol con mis amigos, o tenis de mesa, y escucho música...

**¿Qué es el ajedrez para ti?**

Significa muchísimo, una parte muy importante en mi vida, es mi gran pasión. ♣

## SPRINT PROVINCIAL

**→ SANTIAGO BAILA Y SU CUERPO SE MUEVE** La

Dirección de Deportes de Santiago de Cuba organizó la primera edición del proyecto Santiago baila y su cuerpo se mueve, en el céntrico Parque Céspedes. Con la participación del municipio anfitrión y el de San Luis, la exhibición tuvo carácter participativo y aglutinó a personas de todas las edades, entre las que se incluyeron niños, ancianos y embarazadas. A través del baile realizaron tablas gimnásticas y coreografías masivas, matizadas por ritmos cubanos y latinoamericanos. «Pretendemos que este proyecto se realice todos los años, quizás sin llegar a los estándares del Cubaila, pero vamos en ese camino. Incluso estamos pensando para próximas ediciones incorporar a todos aquellos municipios interesados», afirmó la jefa del departamento de actividad física comunitaria y promoción de salud, Alina Noriega. (Rosa Panadero) **→ PLENO DE ACTIVISTAS Y CVD** Con la participación de representantes de los 13 municipios villaclareños se realizó el Pleno Provincial de Activistas,

CVD, Peñas y Corresponsales en la Eide Héctor Ruiz Pérez. Luego de analizar la labor desarrollada, así como las deficiencias que deben solucionarse, fueron reconocidos como más destacados en el año 2018 Antonio García (actividad física comunitaria), Asley Aguiar (deporte), José Valdés (recreación), Antonio Rivero (juez-árbitro) y Felipe Zaneti (apoyo). Entre los CVD sobresalieron el del frigorífico del poblado de Esperanza (obrero), la CPA Augusto César Sandino y el consejo popular Osvaldo Herrera (territorial), todos de Ranchuelo; la circunscripción #11 de Manicaragua y el poblado de Jibacoa (montaña). En promoción del deporte los agasajados fueron Luis Salabarría (prensa escrita), Pablo Herrera, Pablo Díaz, Ramón Débora e Idelio Pérez, todos de prensa radial, y las distinciones de Más Destacado e Integral fueron para Roberto Santiago y Nelson Leonart, respectivamente. Los territorios de Manicaragua y Ranchuelo resultaron los de mejor trabajo integral. (Nelson Leonart, C. V.) **→ MEJORES ATLETAS DE MAYABEQUE** La luchado-

ra Lianna de La Caridad Montero y el boxeador Osvel David Caballero fueron seleccionados los mejores atletas del 2018 en Mayabeque en deportes individuales y en los colectivos Jennifer de la Caridad Martínez (hockey sobre césped) y Yadián Martínez (béisbol). La novata del año fue Melani del Pilar Matheus (atletismo/disco) y entre los atletas discapacitados sobresalió Carlos Gabriel Díaz (tenis de mesa). Levantamiento de pesas y béisbol resultaron las mejores disciplinas individual y colectiva, respectivamente. Yusniel Leal (lucha) obtuvo el galardón del entrenador de alto rendimiento y el de base fue para Jacinto Capote (béisbol). La Ms. C. Belkis Hernández fue la profesora de Educación Física de mejores resultados; como árbitros internacionales se agasajaron a Lourdes Pérez (voleibol) y Jorge Miguel Nieblas (béisbol), y entre los nacionales el mérito fue para Ibrahín García Beltrán (ajedrez). (Osvaldo Mederos Acosta, C. V.)