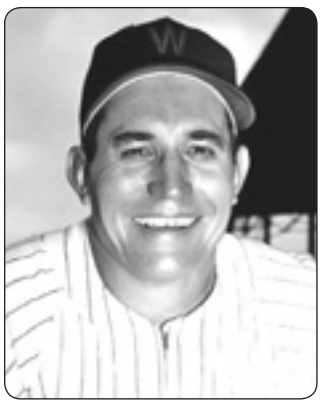
Para Recordar

Por
Osvaldo Rojas Garay

24/4/1986 El santiaguero Orestes Kindelán se convierte en el primer bateador en conectar 30 jonrones en un campeonato beisbolero cubano, al concretar la hazaña en la XII Serie Selectiva.

24/4/2006 Queda inaugurada la III Olimpiada del Deporte Cubano, en el coliseo de la Ciudad Deportiva. Las palabras centrales fueron pronunciadas por el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz.



25/4/1911 Nace en el poblado de Laberinto, en Sagua la Grande, el gran lanzador Conrado Marrero. Debutó a los 39 años de edad con los Senadores de Washington, en la Liga Americana del béisbol estadounidense, con el cual obtuvo 39 victorias y 40 fracasos. Asistió a un Juego de las Estrellas.

25/4/1993 Arranca en Ponce, Puerto Rico, el IX Campeonato Centroamericano de Baloncesto, rama femenina. Cuba obtiene el gallardete, seguida de México y Puerto Rico.

28/4/2002 Gana la corredora cubana Mariela González el XXV Maratón Internacional de Madrid (Mapoma), con tiempo de 2:50:49 horas.

29/4/2004 Con una simultánea gigante de ajedrez en la que interviene el excampeón mundial Anatoli Karpov finaliza la II Olimpiada del Deporte Cubano en la plaza Ernesto Che Guevara, de Santa Clara.

3/5/1999 La selección cubana de béisbol celebra una histórica victoria, 12 carreras por 6, frente a los Orioles de Baltimore, de las Grandes Ligas estadounidenses. El santiaguero Norge Luis Vera se acreditó el triunfo con excelente relevo de siete entradas.

4/5/1975 El derecho Oscar Romero lanza frente a Industriales el primer juego de cero hit cero carrera en series selectivas de béisbol. El encuentro, realizado en el habanero estadio Latinoamericano, concluyó cuatro carreras por cero.

Hilda Elisa Ramos Manes

El difícil arte de ser entrenadora

Por **Eyleen Ríos**

DESDE hace 27 años ostenta el récord cubano del disco: 70,88 metros. No fue campeona en grandes competiciones, le tocó una época difícil en que otras como Maritza Martén brillaron más. Por eso, quizás, el mayor sueño de Hilda Elisa Ramos Manes se centra en ser entrenadora.

Ver a su alumna estrella, Yaimé Pérez, cumplir las metas que a ella le estuvieron negadas como atleta significa el reto del día a día, y está segura de que lo conseguirá.

«Sueño con medallas en la olimpiada», dice en primera persona, porque está claro que aunque lleven el nombre de "La Rusa" serán premios disfrutados plenamente, incluso con más satisfacción que si fuera ella la encargada de salir al círculo de lanzamientos.

Sucede que cada logro como preparadora se siente doble, cada éxito conseguido por esa persona a quien has dedicado horas de tu vida eleva la alegría a niveles insospechados.

Nacida en la ciudad matancera de Colón a mediados de la década de 1960, Hilda Elisa sobresalió por sus condiciones físicas y muy pronto la vida dio la razón a los que apostaron por eso. En 1980 era alumna del equipo nacional juvenil y tuvo que ofrecer alma, corazón y vida —como le gusta decir— para sobreponerse a deficiencias técnicas y el bajo peso corporal.

«Estaba muy delgada, medía 1,76 metros y pesaba apenas 67 kilos... Había un entrenador de salto que decía que no iba a ser lanzadora de disco», recuerda cuando parece una eternidad el tiempo pasado desde que era dirigida por José "Cheo" Salazar.

Madre de dos varones, "bullanguera" como buena cubana, Hilda Elisa motiva sus clases como si cada día fuera diferente. Se convierte en parte de los entrenamientos y logra alejar la monotonía que "ataca" en jornadas en las que lanzar una y otra vez resulta el principal ejercicio.

De esa imagen y otros momentos, del récord logrado casi sin darse cuenta, pero sobre todo de su empeño en asaltar los grandes escenarios con Yaimé compartió con **JIT**, tras una sesión de trabajo en los alrededores del Estadio Panamericano.

¿Por qué hablas de deficiencias técnicas cuando llegaste al equipo juvenil?

Estaba atrasada respecto al resto. No llegué con un nivel técnico alto, pero captaba rápido y me fui por encima del grupo en la Espa. Esa mejoría me fue estimulando, incluso llegué al equipo nacional siendo juvenil, algo que no se estilaba en aquella época. Hice el récord nacional juvenil sin saberlo porque ya estaba entre mayores.

Dos veces subcampeona panamericana, sexto lugar en Barcelona y todavía recordista nacional... ¿Hubieras podido tener mejores resultados?

CALIXTO N. LLANES

Me tocó una época difícil del disco, había mucho nivel en Cuba, pero en el '92 pude ser medallista olímpica, fue el año del récord nacional. Sin embargo, no me sentí bien en los Juegos y no salió. Ese año Maritza y yo estuvimos en el 1-2 del ranking mundial y muchos decían que las medallas más seguras eran esas. Me esforcé mucho, pero solo tiré 63 metros, con 66 hubiera sido medallista. Fue fatal, como atleta me quería morir...

Tengo que aclarar que pese al récord no fui una atleta de 70 metros, solo lo hice una vez. Es verdad que tuve varios 67, pero no fui constante con los 70. Maritza lo hizo varias veces y sin embargo no le salió el récord.

Esa marca sigue ahí después de 27 años. Han pasado generaciones exitosas como las de Yarelis Barrios y ahora Denia Caballero y Yaimé... ¿Por qué se sostiene?

Yarelis estuvo cerca, pero no tenía las condiciones para el disco. Hizo un esfuerzo extraordinario, sin tener el tamaño adecuado, y logró cosas muy grandes.

Denia no lo rompió en 2015 porque no se lo propuso. Desde que abrió la temporada lanzó 69 metros, en la misma primera estructura. En aquella competencia pudo hacerlo, pero apenas realizó tres intentos. Luego, en Bilbao, las condiciones estaban muy buenas y tiró 70,65 metros, a punto de romperlo. Creo que tanto Denia como Yaimé tienen posibilidades de quebrarlo. Depende mucho de proponérselo.

¿Qué características deben poseerse para ser lanzadora de disco?

La estatura es relativa, Yaimé por ejemplo no es muy alta si la comparas con el resto del mundo, pero tiene fuerza, técnica, explosividad y con eso se pueden lograr resultados. Hay que tener coordinación del movimiento técnico y fuerza. Insisto en que la estatura es el menos influyente de los factores.

¿A Yaimé le pondrías o quitarías algo?

No le quitaría nada, pero le sumaría el creerse la mejor del mundo. Tiene las características físicas y técnicas para serlo, solo tiene que concientizarlo. Sus niveles de fuerza hay que controlarlos, es muy fuerte y tengo que hacer más hincapié en la técnica, limar los errores que tiene.

A ella le costó romper ese tabú de los resultados al primer nivel. En el 2018 comenzó a enseñar otra cara... ¿Hiciste algo diferente?

Nada nuevo en cuanto a lo físico, lo distinto fue el trabajo sicológico. Ella sabe lanzar, saltar, correr, lo difícil era lo otro, su actitud. A lo mejor no me creen cuando digo que faltaron cosas. Fue la temporada en que desde el punto de vista del entrenamiento tuve que cambiar cosas planificadas por una u otra cuestión.

Siempre le pido al sicólogo que me dé herramientas, no esos tests habituales para cuando no hay competencias. Esos los hacía bien. Yo necesitaba "armas" para cuando ella estuviera en momentos tensos, presionada, para ayudarla si lo necesitaba.

Entrenadora o atleta... ¿Qué es más difícil?

Ser entrenadora. Cuando eres atleta te dirigen, ahora lo tengo que hacer todo: planificar y lograr que ella alcance la forma y los resultados. Como deportista disfrutas mucho, pero esto lo saboreo mucho más, lo veo como la compensación del esfuerzo que hago todos los días.

Por ejemplo, cuando Yaimé ganó la Liga del Diamante el pasado año me alegré tanto que no puedo ni explicarlo... Como entrenadora tienes la responsabilidad de buscar variantes si falta algún medio, no puedes pararte por eso, hay que seguir y lograr el resultado a cualquier costo.

Yo he vivido las dos partes y aseguro que sufro más como entrenadora. Saber que la preparaste, que puede hacerlo y que no logre determinado resultado es muy duro. Además, casi siempre la responsabilidad recae sobre uno, nosotros tenemos que dar las explicaciones.

¿El peor momento en estos roles?

La Olimpiada de Río de Janeiro 2016. En ese año estuvo mejor desde el punto de vista técnico y físico. Llegó de manera inmejorable a los Juegos. Incluso con malas condiciones de lluvia logró en la clasificación un primer lanzamiento que hubiera servido para medalla en la final.

¿Lo mejor hasta ahora?

Cuando la eligieron la mejor atleta del 2018 en Cuba. Fue una medalla de oro más... Me puse tan contenta como si hubiera ganado el Mundial. Ella lo necesitaba, a veces el atleta requiere que le reconozcan sus resultados. Es un motor impulsor, y en su caso más porque había tenido varios fracasos antes.

Por eso fue muy importante ese premio, igual que la medalla de Barranquilla. Yaimé no había tenido un título que la respaldara. Ser la campeona centroamericana y del Caribe fue importante, y ser la mejor atleta del año también le reportó muchísimo.

Faltan sueños por cumplir...

Claro, lo que todavía no he realizado: quiero una medalla olímpica y otra mundial.

JIT **Director** Rudens Tembrás Arcia **Jefe de fotografía** Roberto Morejón Rodríguez **Administración** Miguel Lázaro Galbán Álvarez **Diseño** Kalman Aguilar Fait **Corrección** Adiasel Pérez Nines
Redacción y Administración Vía Blanca y Boyeros, Cerro, La Habana. Teléfonos 7648-7084 y 7640-6838 **Edición** Dirección de Prensa y Propaganda del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) **Estadísticas** Centro de Investigación e Informática del Deporte (CINID) **Impresión** EES Empresa de Periódicos UEB Gráfica de La Habana. ISSN 1027-3905