

Para Recordar

Por
Oswaldo Rojas Garay

29/08/1999 Concluye en Houston, Estados Unidos, el X Campeonato Mundial de Boxeo, recordado por los despojos arbitrados sufridos por la delegación cubana, que optó por condenar los hechos y abandonar la justa en acción de protesta.

30/08/1904 El corredor cubano Félix de la Caridad Carvajal y Soto logra el cuarto lugar en la carrera de maratón de los Juegos Olímpicos de San Luis.

31/08/2007 Yargelis Savigne gana medalla de oro en salto triple con 15.28 metros, durante el XI Campeonato Mundial de Atletismo celebrado en Osaka, Japón.

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

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



4/09/1980 Antonio Muñoz conecta, frente al japonés Yukio Takemoto, el histórico jonrón que dio a Cuba el triunfo de 1x0 y el título en la justa del orbe de béisbol, disputada en la llamada Tierra del Sol Naciente.

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

7/09/1988 En cerrado partido Cuba supera a Estados Unidos y conquista el trono beisbolero mundial disputado en Parma, Italia. Lourdes Gurrriel pegó cuadrangular de oro y Lázaro Vargas impulsó la carrera decisiva.

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

Lino Socorro Alemán



Entrenar la mente, no el cuerpo

Por Eyleen Ríos

LINO Socorro Alemán nunca realizó un salto tan complejo como los ejecutados por su estelar alumno José Antonio Guerra. El clavados se convirtió en su obsesión desde que lo descubrió en la Ciudad Deportiva de La Habana allá por 1963. Ser atleta, sin embargo, no fue su prioridad, sino formarse como entrenador.

Esta última la cumplió con creces, pues no puede hablarse de este deporte en Cuba sin mencionar su figura. Aunque reconoce haberse nutrido de sus predecesores, nadie duda que su época al frente del equipo nacional fue la de mayor gloria.

Las estrellas se "alinearon" para que tuviera bajo su mando al más talentoso de todos los tiempos, un Guerra a quien solo le faltó el premio olímpico en una colección que incluye la plata mundial de Montreal 2005 y títulos panamericanos, centrocaribeños y de innumerables grand prix.

Nació hace casi 67 años en el poblado matancero de Bolondrón, donde lo más cercano a una piscina para clavados eran las pocetas del río en que aprendió a nadar. Inteligente, comunicador como pocos y observador exagerado, Lino condujo la selección cubana entre noviembre de 1998 y marzo de 2017.

Hace poco recibió el homenaje de muchos durante su retiro oficial, y junto a su esposa constató el cariño de quienes le rodearon por años. Comprobó que no fue en vano el sacrificio propio y familiar en busca de aquel sueño surgido ante la magia de ver la plataforma y el trampolín por primera vez.

El diálogo con **JIT** fluyó fácil, como siempre en tantos años de trabajo cercano. Y aunque faltaron temas por tratar, impresionó el nivel de detalles con que respondió a nuestras interrogantes.

¿Difícil ser un buen entrenador?

Como cualquier otra profesión... Si quieres ser bueno tienes que dedicarte mucho. Y necesitas ciertas habilidades como la observación, además de la capacidad de sacrificio, de adaptarte a cambios muy específicos, la constancia y el deseo insaciable de aprender. Eso no para nunca.

El entrenador comienza su trabajo fuerte cuando termina la última sesión de entrenamiento, porque tiene que sentarse a analizar lo sucedido y cómo va a enfrentar la próxima. Sobre todo es importante inspirar respeto para que funcione.

¿Muy complicado el proceso de individualización que requiere esta disciplina?

Difícilísimo. Desde las décadas de 1970-1980 tomó protagonismo la individualización en el entrenamiento, cambió el escenario competitivo, los rendimientos aumentaron y muchos países incorporaron el trabajo científico.

El clavados es un deporte indivi-



ROBERTO MOREJÓN

dual, pero incluso en los colectivos cada atleta tiene sus particularidades y la preparación está encaminada a desarrollar al máximo sus potencialidades.

¿Cómo definiría el proceso de formación de un clavadista?

En tres estadios muy diferentes, pero a la vez concatenados e importantes. El primero va de lo básico hasta que el niño ejecuta ejercicios de cierto nivel y confirma que será clavadista, que no hay miedo... En eso los cubanos son muy buenos.

En la segunda el atleta aumenta el grado de dificultad y sus programas tienen nivel internacional competitivo. Ahí se requiere más pericia y un trabajo individual. La tercera va encaminada a colocar al clavadista entre los primeros 10 del mundo. Implica más detalle y diagnósticos precisos.

Lo importante está en convenirse de que se entrena la mente del atleta, pues el cuerpo es su esclavo.

¿Qué no puede faltarle a un clavadista para llegar al éxito?

Ser inteligente, tener grandes capacidades coordinativas, voluntad para entrenarse y niveles de fuerza altos, porque el clavados está exigiendo superiores grados de dificultad.

Capacidades coordinativas para aprender los movimientos; inteligencia para analizar y dominar muchos aspectos psicológicos. El clavados es un deporte violento por el tremendo estrés que genera.

¿Cuál de sus alumnos sobresalió en ese aspecto?

Guerra era muy fuerte mentalmente; Mayté Garbey también, aunque pasé trabajo para controlarla porque su nivel de concentración llegaba a tal punto que alcanzaba el rendimiento máximo incluso antes de lo necesario. Jorge Betancourt era muy fuerte en el entrenamiento y Erick Fornaris en la competencia.

¿Y el más voluntarioso?

Mis ejemplos de voluntad son Betancourt y Jesús Aballí: muy trabajadores, conocían sus capacidades y sabían que la única forma para llegar al nivel de los demás era trabajar por encima de lo normal, ya que les faltaban capacidades coordinativas y algo de talento, ese que sí tenían Fornaris y Guerra.

¿Guerra?

Un talento enorme, muy versátil, una gran persona. A veces, incluso, se preocupa demasiado por los otros y le cuesta identificar la prioridad. Tiene capacidad de trabajo y una inteligencia muy por encima de la media. Fue fácil "conectarme" con él, quería ser campeón y me pidió que lo entrenara.

Sufrimos mucho que no se diera la medalla olímpica. El quinto lugar de Beijing 2008 dolió porque dio el máximo, se esforzó y no llegó.

¿Lo peor que enfrentó como entrenador?

La carencia de medios. En mis planes de entrenamiento la meta siempre consistía en alcanzar un volumen de repeticiones de entre 20 y

22 mil saltos al año. Los chinos hacen cerca de 50 mil, los rusos quizás 40 mil y nadie trabaja por debajo de 25 mil. Nosotros nunca pudimos llegar a 20 mil. Suplíamos esa carencia con trabajo mental, tratando de sacarle a cada sesión de entrenamiento el máximo de rendimiento.

La mayor satisfacción...

Proponerse algo, soñarlo, transitar el camino y verlo hecho realidad... Puede ser una medalla, un elemento nuevo, un niño descarriado con quien trabajes y al pasar los años te salude con su hijo de la mano y te diga: «Profe cómo está... tengo familia...».

¿Cuánto se sufre?

Enormemente. A quien desee convertirse en entrenador le diría: si eres capaz de soportar un trabajo en que te entregues, hagas tremendo sacrificio, muy pocas personas te lo reconozcan, pases muchos ratos malos porque no siempre vas a ganar, y una vez al año obtengas algo bueno y borres todo lo malo... Entonces, si eres capaz de sobrevivir a eso, puedes convertirte en entrenador. De lo contrario, ni lo intentes.

¿Lo repetirías todo?

Sin dudas, entrenador de nuevo y de clavados específicamente.

¿Más que haber sido un atleta ganador? A lo Guerra por ejemplo...

Nooo, esa gloria está reservada para pocos. No creo me hayan dado ese talento, pero claro que me hubiera gustado tenerlo. ☑