

LA VELOCIDAD ESTÁ  
DE CUMPLEAÑOS

5



LA CIUDAD 4  
DEPORTIVA  
REJUVENECE

LA AVISPA MAYOR  
AL BATE 7

**JT**

LA HABANA, MIÉRCOLES 27 DE NOVIEMBRE DE 2019  
AÑO 61 DE LA REVOLUCIÓN  
50 CENTAVOS / ISSN-1027-3905

**931**

*La Actualidad  
del Deporte Cubano*

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



# DEPORTE CUBANO PONE OÍDOS



**EL DEPORTE** cubano desarrolla por estos días dos procesos sustanciales vinculados a la necesaria actualización de su visión estratégica, funciones, estructura, alcance y sistemas de trabajo, entre otras cuestiones, con el fin de atemperarse al contexto y las exigencias del siglo XXI.

Desde hace semanas avanzan los encuentros relacionados con el

perfeccionamiento integral del sistema deportivo, en los cuales miles de trabajadores del sector e invitados han ofrecido sus consideraciones sobre diversos temas.

Entre esos destacan la vida orgánica de la institución, la cultura, educación y recreación físicas, el alto rendimiento, la medicina del deporte; la formación de profesionales, la actividad científica, la comunicación institucional, la infraestructura y logística, entre otros.


A su vez, desde el lunes 25 de noviembre, coincidentemente con el tercer aniversario del fallecimiento del Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, se efectúa la toma de criterios en la base para el desarrollo del béisbol cubano.

De oriente a occidente, en reuniones, foros digitales y a través de un correo electrónico, los cubanos opinan sobre los temas cruciales del llamado pasatiempo nacional.

La agenda privilegia, lógicamente, lo referido a la enseñanza del deporte, la superación de los entrenadores, la base material, el sistema competitivo, las academias provinciales, los calendarios nacionales, el arbitraje, la contratación de peloteros en el exterior y varios más.

Tales debates, todos juntos, indican que el deporte cubano ha dado la palabra a miles de compatriotas con el propósito de saber, de pal-

par, de escuchar. Cumple así con el mandato del General de Ejército Raúl Castro Ruz de pegar los oídos a la tierra.

Luego, con tanta riqueza a mano, sobrevendrá el reto mayor. Interpretar la voluntad superior de nuestros profesionales, y del pueblo todo, y llevarla a vías de hecho. Y esa tarea será de muchos, no solo del Inder y la familia del deporte. 

## Para Recordar

Por  
Oswaldo Rojas Garay

**29/11/1973** El camagüeyano Juan Pérez lanza frente a Venezuela el primer juego de cero jits cero carreras de un cubano en campeonatos mundiales de béisbol.

**30/11/1993** Concluyen en Ponce los XVII Juegos Centroamericanos y del Caribe, en los cuales Cuba mantuvo su hegemonía con 227 medallas de oro, 76 de plata y 61 de bronce.

**4/12/1955** El árbitro de béisbol Amado Maestri defiende a los jóvenes revolucionarios que en protesta por los crímenes de la dictadura de Fulgencio Batista se lanzan a la grama del Grand Stadium del Cerro. El hecho motivó que en 2001 se instaurara esta fecha como Día del Árbitro en Cuba.

**4/12/1970** Cuba derrota a EE. UU. y se agencia el título del Campeonato Mundial de Béisbol celebrado en Colombia. El ganador fue el serpentínero espiritano José Antonio Huelga, quien al regreso fue catalogado por Fidel como el Héroe de Cartagena.



**5/12/1930** Nace en La Habana Giraldo Córdova Cardín, boxeador que cambia los guantes por las armas para intervenir en el asalto al Cuartel Moncada, donde cae heroicamente el 26 de julio de 1953.

**5/12/1997** La inmersionista Deborah Andollo implanta récord mundial en aguas cercanas a Isla de la Juventud, al sumergirse 65 metros con lastre constante.

**7/12/2002** En la Plaza de la Revolución José Martí, como cierre de la I Olimpiada Nacional del Deporte Cubano, se realiza una simultánea gigante de ajedrez con 11 mil 320 tableros. Ese logro constituyó récord mundial y premio Guinness, al superarse los 10 mil tableros logrados por México en el 2000.

**10/12/1989** El camagüeyano Leonel Moa se convierte en el primer jugador que disparó cuatro jonrones en un desafío de las series nacionales de béisbol, hazaña rubricada frente a lanzadores de Granma.

## Oscar Pupo Cortina

# «El deporte me dio vida»

Por Eyleen Ríos

Holguín. - **NO EXISTEN** dudas de que la vida busca compensarte, encuentra los caminos para ofrecerte de alguna misteriosa manera la felicidad que quizás imaginabas arrebatada.

Son disímiles los ejemplos y uno tiene como protagonista al holguinero Oscar Pupo Cortina, a quien una debilidad visual de nacimiento le transformó en una persona introversa, con miedo a relacionarse y salir a la calle.

Sin embargo, siendo un joven el deporte llegó a su vida y todo cambió. Comenzó a practicar el atletismo y aprendió a ser diferente. Dejó de sentir temor a mostrarse tal como era, tanto que se convirtió en campeón paralímpico de los 800 metros en Barcelona 1992.

«El deporte me dio vida, me hizo cambiar, porque en realidad tuve otros horizontes», asegura 27 años después de disfrutar la gloria entre los primeros premiados del movimiento paralímpico en Cuba, que desde esa fecha ha sumado repetidos títulos.

La evolución de su enfermedad le convirtió en ciego total, pero eso no ha sido inconveniente para lograr metas en la vida y el deporte. Ganador también de la medalla de plata en los 400 metros de Barcelona, fue jefe de brigada en un taller de labores manuales y en la actualidad funge como vicepresidente de la Asociación Nacional de Ciegos y Débiles Visuales (Anci) en Holguín.

Casado, con hijas y una nieta, Pupo disfruta la música romántica y jugar al dominó, y repite que optaría por el atletismo si volviera a nacer.

Para conversar sobre estas y otras historias, **JIT** le convocó a un encuentro vivido en uno de los parques de esta ciudad, seguido por la atenta mirada de su esposa, su eterna acompañante para complementar una vida feliz.

**¿Alguna vez pensaste ser corredor?**

Nunca había practicado deportes, mi dificultad visual es de nacimiento, pero veía un poco de día. Luego fue progresando y quedé ciego total. Me gustaba mucho la pelota, pero estaba claro que no podía practicarla... Al iniciarme en la Anci en 1982-83 me comentaron de actividades para la personas con discapacidad y me incorporé a los primeros juegos provinciales.

El deporte fue una ayuda para desentendernos en las calles y la sociedad en general.

**Eres de Sagua de Tánamo... ¿Se te complicaba entrenar y competir estando los equipos nacionales en La Habana?**

Era complicado. Solo entrenaba en La Habana cuando integraba los equipos Cuba. Recuerdo que luego de los Panamericanos de 1991 asistí a un evento nacional y gané cuatro medallas de oro. Fui el más destacado.



Sin embargo, a los 15 días hubo una lid internacional y no me llamaron. Regresé a Holguín decepcionado y sin querer entrenar más.

**Pero... Un año después fuiste elegido para los Juegos Paralímpicos de Barcelona.**

También fue un camino difícil, pues todos entrenábamos en provincia. Vinieron a hacer pruebas a los atletas con perspectivas y me escogieron para la preselección. Entrené cerca de 70 días previos a los Juegos, en La Habana. Nos hacían test para la eliminación, ya que de 15 solo ocho haríamos el equipo.

En esa época estaban Enrique Cepeda, Omar Turro, quienes junto conmigo salimos campeones. También entrenaba ahí Pablo Frómata, Jorge Jay y Gustavo Ariosa, entre otros... Ese grupo inició la participación de Cuba en juegos paralímpicos.

**¿Cómo recuerda luego de tanto tiempo aquella participación?**

Imagínese, fue mi primer evento fuera de Cuba. Salí nervioso a la

carrera inicial, pero cuando constaté que estaba al nivel del resto me relajé, aunque igual tenía que correr fuerte.

**Corriste primero los 400...**

Sí. Tuve que correr tres veces: en la eliminatoria estuve bien, el récord para entonces era de 53.16 segundos e hice 53.17. En semifinales fui más suave, sobre todo en los últimos 50 metros porque me sabía clasificado. En la final tiré con todo y obtuve plata con 52.64 segundos. El ganador hizo 52.60, así que ambos tiempos representaban límites mundiales.

**Notable antesala para el título en los 800...**

Esa prueba se corrió diferente, no salimos por carrileras, sino libres desde el comienzo. Comencé rápido, me acomodé, y aunque luego uno me pasó, en los últimos 200 metros me escapé y clasifiqué sin problemas.

En la final ya conocía a los contrarios. Volví a salir fuerte, pero me superó un italiano y el guía me dijo: «normal, que fue el italiano». Luego, nos sobrepasó el inglés campeón del

mundo y ahí sí me apretó para ir a buscarlo. La primera vuelta la pasamos pegados y en la segunda el guía me dijo, antes de entrar a la recta, «dale que nos vamos...».

A 40 metros del final no podía más, apenas lograba levantar las rodillas. Entregué todas las reservas del cuerpo. En la vuelta de celebración no podía levantar ni los brazos.

**¿Qué se siente al ganar un oro así?**

(Risas) Recuerdo que en la premiación estaba mal, sin fuerzas. Luego fui al hotel, me bañé y no pude comer. Asistimos a una recepción en la sede del Partido Comunista Catalán, donde todo el mundo comía, pero yo no podía. Vine a recuperarme al otro día. Esa fue la carrera más fuerte de mi vida.

**Aunque el atleta es el protagonista... ¿Cuán importantes son los guías?**

Mucho. El entrenamiento, el diario, genera la empatía para todo. En Cuba pasaba el día junto a mi guía. No era solo entrenar, sino ir al comedor y hasta acompañarme a casa en la noche.

El guía va orientando y tienes que poner toda la concentración, pues avisa cómo vas, si delante o retrasado. Eso es parte de la estrategia de la carrera.

**¿Alguna vez sucedió algo malo por esa causa?**

En el Mundial de 1994 sufrí un accidente porque no llevamos guía. Estaba muy bien en cuanto a tiempos, pero viví la desdicha de chocar contra una cámara de televisión. El guía asignado no reaccionó bien a las voces de mando y me salí de la pista.

En Atlanta 1996 no pude correr y eso fue peor. Me pusieron un guía muy joven y no aguantó el ritmo. Tampoco nos entendíamos, pues no hablaba español. Eso me disgustó mucho y solo seguí activo hasta el campeonato nacional de 1997.

Estaba en plena forma: gané en Barcelona con 2:04.57 minutos, en Atlanta se hizo 2:05.70 y me retiré corriendo 2:01 y fracción. Habría podido ser doble campeón paralímpico sin problemas.

**¿Imaginabas lograr un oro paralímpico?**

Nunca estuvo en mis planes, llegué al deporte por salud y para rehabilitarme. Después entré a la preselección y comencé a creer que podía, aunque sin pensar en ser campeón. Cuando gané la medalla de oro lloré. El guía me preguntaba por qué y la verdad es que para un cubano, con tantos problemas por delante, no es fácil convertirse en campeón. Menos para un guajiro del monte...

**¿La vida cambió luego de ese premio?**

Cambió todo. Gocé de más reconocimiento del público y los dirigentes del Inder. Luego de eso comenzó un nuevo camino en el deporte para discapacitados, empecé a sentir el estímulo de la sociedad. ☺

LA COLUMNA  
DEL EXPERTOSicología  
en el deporte juvenil

Por Dr. C. Francisco Enrique García Ucha

**EL DEPORTE** ocupa un lugar de excepcional importancia en la sociedad actual, como generador de cultura, salud y bienestar, y llamado a convertirse en necesidad para la calidad de vida.

Hablamos de una actividad de elevado gasto económico, social, afectivo y tecnológico, razón por la cual las organizaciones deportivas velan por la continuidad de los resultados.

En ese sentido, el deporte juvenil posee notable relevancia, dadas sus implicaciones en los éxitos del presente y el futuro.

Para su desarrollo se han determinado diversas estrategias, centradas en la incorporación de los jóvenes y su correcta formación. Clara expresión son los recursos invertidos en recintos que facilitan el ascenso de ese potencial atlético.

Experiencias recientes acentúan la necesidad de atender los aspectos psicológicos vinculados al alto rendimiento en jóvenes deportistas, para contribuir al trabajo de los entrenadores.

Entre las tareas principales se encuentra frenar el abandono de la práctica tras períodos relativamente cortos, ocasionado muchas veces por conflictos con preparadores que carecen de las habilidades necesarias para el manejo de situaciones complejas.

Otras razones radican en las presiones externas, dígame las tareas docentes y las opiniones de familiares y compañeros. Estos últimos suelen manifestarse contra la actividad física del joven, o por el contrario reclamarle más allá de su real potencial. Vale recalcar que exigir resultados notorios (sin base para ello) puede ocasionar elevado estrés, afectar el bienestar psicológico y dar lugar a las bajas.

Ante situaciones de ese tipo debe trabajarse en busca de un estado de ánimo deseable en los practicantes, incrementando la capacitación de entrenadores y los restantes especialistas.

Las investigaciones psicológicas en el deporte juvenil destacan la trascendencia de una serie de formaciones de la personalidad, a decir la motivación, autovaloración, autoconfianza y la meta conciencia, claves en el establecimiento de horizontes y objetivos.

Las categorías psicológicas que merecen ser observadas abarcan los procesos cognitivo-afectivos, tales como atención, solución de problemas tácticos en condiciones de competencia; imaginación, comunicación entrenador-deportista-compañeros, liderazgo, habilidades para enfrentar el estrés; creencias y desarrollo de valores morales.

Cada uno de estos aspectos se somete a valoración, regulación y control, y a sistemas de intervención que regulan los estados psicológicos que habilitan grados más elevados de realización.

La actividad deportiva con jóvenes resulta altamente compleja y constituye un duro reto, en tanto no son "organismos terminados", sino en pleno cambio y evolución.

Con ellos se requiere una preparación especial para comprender que su maduración no puede calificarse por la edad cronológica, y que el desarrollo depende de los aprendizajes y experiencias alcanzadas.

Para dosificar correctamente las cargas de entrenamiento a los adolescentes hay que conocer sus estadios de crecimiento y desarrollo, incluyendo la dotación genética y edad biológica.

A cada etapa del crecimiento corresponden características que deben respetarse. Hay que adaptar la actividad física al joven y no someterlo a esfuerzos superiores a su capacidad, ya bien por su frecuencia, densidad, duración o intensidad.

Resulta imprescindible establecer la relación entre crecimiento y desarrollo con las cualidades físicas que se pretenden alcanzar por medio del entrenamiento deportivo, entendiendo este último como un proceso que simboliza un cambio (optimización, estabilización o reducción) de la capacidad del rendimiento; de la condición física, de la técnica de movimiento, la táctica y los aspectos psicológicos.

El entrenamiento conduce a modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas. El carácter de las mismas depende del volumen, la intensidad, la duración y la densidad de las cargas.

Los valores de estos componentes del entrenamiento varían dependiendo de las disciplinas, del período de preparación y de las necesidades del atleta. □



## CUBA ASPIRA AL TOP 20 EN TOKIO

Por Antonio Díaz Susavila

**UBICARSE** entre las 20 potencias constituye el propósito principal de Cuba de cara a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, afirmó recientemente el José Antonio Miranda, director de alto rendimiento del Inder.

«Mantenemos el objetivo estratégico que nos trazamos desde inicios del presente ciclo olímpico», dijo el directivo en la VIII Conferencia Internacional de Alto Rendimiento celebrada en el contexto de Afide 2019.

«Debemos asistir con una delegación de 120 a 130 atletas, quienes participarán entre 17 y 19 deportes», sentenció el profesor cienfueguero.

«La preparación hacia Tokio comenzó tras la edición de Río de Janeiro 2016», destacó el experto, quien evaluó el tránsito hasta la actualidad a través de los resultados en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018, en que Cuba perdió la hegemonía que ostentaba desde Panamá 1970; y los Panamericanos de Lima, en que retrocedió del cuarto al quinto puesto.

El experto recordó que en las citas bajo los cinco aros de Atenas, Beijing, Londres y Río solo 11 deportes resultaron medallistas para la Isla, y apenas seis alcanzaron títulos: boxeo (10), luchas (5), atletismo (3), judo (1), béisbol (1) y tiro (1).

En cuanto a las pruebas convocadas hay un incremento de 33 (306 a 339) con respecto a Río 2016, y de siete deportes que Cuba no incluye en su sistema del alto rendimiento. Se trata, entre otros, del skateboarding, golf, escalada, surf y rugby 7.



## CUBA DE ATENAS A RÍO DE JANEIRO (2004-2016)

Deportes	Atenas 2004				Beijing 2008				Londres 2012				Río de Janeiro 2016				TOTAL			
	O	P	B	T	O	P	B	T	O	P	B	T	O	P	B	T	O	P	B	T
Atletismo	2	1	2	5	1	2	2	5		1	2	3			1	1	3	4	7	14
Béisbol	1			1		1		1									1	1		2
Boxeo	5	2	1	8		4	4	8	2		2	4	3		3	6	10	6	10	26
Canotaje		1		1													1			1
Ciclismo						1		1									1			1
Judo		1	5	6		3	3	6	1	2		3		1		1	1	7	8	16
Pesas											1	1							1	1
Luchas	1	1	1	3	1			1	1		1	2	2	1	3	5	2	2	9	9
Taekwondo		1		1		1	1			1	1						1	2	3	3
Tiro			1	1		1	1	1			1						1		2	3
Voleibol			1	1															1	1
<b>Totales</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>77</b>

PARTICIPANTES  
Y LUGARES DE CUBA

Edición	Clasificados	Lugar
Atenas 2004	152	11no.
Beijing 2008	162	28vo.
Londres 2012	110	16to.
Río de Jan. 2016	122	18vo.
<b>Total</b>	<b>546</b>	<b>—</b>

«En 10 deportes del programa se concentra el 61,6 por ciento de los títulos: atletismo, natación, ciclismo, lucha, canotaje, tiro, gimnasia artística, pesas, remo y boxeo», explicó.

«El escenario que enfrentamos se caracteriza por el aumento de la comercialización del deporte, una mayor rivalidad en las lides de nivel mundial; el crecimiento de las competencias del año, la cercanía de esas en el tiempo y el incremento de los costos de los implementos», detalló.

«La compra y venta de entrenadores y atletas ha sido tendencia, así como las nacionalizaciones y el dopaje. El arbitraje

continúa manifestándose parcializado, con énfasis en los deportes de combate y arte competitivo», abundó.

En Barranquilla se contabilizaron 135 entrenadores cubanos al frente de selecciones de otros países. En Lima fueron 117 en 22 deportes. Esa tendencia también crece.

Miranda se refirió además a los procesos de preparación y a la planificación para conseguir los indicadores parciales y finales trazados, a la vez que trató las opciones de la Isla.

«Participaremos en un total de 17 a 19 deportes. En seis de esos existen capacidades para aportar títulos y otros 12 tienen potencialidades de podios. Contamos con 26 atletas clasificados e identificamos 10 posibilidades de oro y 27 de medallas en general», dijo.

Cuba ya no estará presente en 49 de las 339 pruebas convocadas. En 17 deportes no existen opciones de clasificación, según las evaluaciones realizadas por el equipo dirigido por Miranda.

La justa nipona está prevista del 24 de julio al 9 de agosto del 2020. □



El Complejo de Piscinas comienza a funcionar.



Las áreas de baloncesto atraen a niños y jóvenes.



La chapea es una realidad.

# Una Ciudad Deportiva hermosa y funcional nos moviliza

Fotos **Calixto N. Llanes Vila**

**A INICIOS** de septiembre pasado, cuando la yerba daba “al cuello” en la Ciudad Deportiva, las autoridades del Inder y la capital no solo diseñaban ya la solución de ese problema, sino también la mejoría integral del principal “pulmón atlético” habanero.

Ante críticas extremas, la respuesta fue limpiar, reparar, construir, pintar, iluminar, rescatar, aunar las fuerzas necesarias para que el cuadrante entre las arterias Vía Blanca, Boyeros, Primelles y Santa Catalina saliera del letargo.

En poco más de dos meses los primeros resultados de ese esfuerzo han salido a la luz, como regalo merecido a los 500 años de La Habana, pero sobre todo a las personas que cada día, y en cualquier horario, se ejercitan allí.

Aunque nada sustituye la buena impresión de una visita, valga decir que fue reparada toda la cerca perimetral y pintada la fachada del



El “Changa” Mederos se transforma.

coliseo; las piscinas retoman su encanto, al igual que las áreas para baloncesto, voleibol y tenis. Ha surgido un trazado para el novedoso béisbol cinco.

La chapea sistemática permite jugar fútbol, softbol, béisbol, rugby,

y también trotar por la pista de arcilla.

El estadio Santiago “Changa” Mederos se rehabilita con el fin de funcionar como cuartel general de preparación de los equipos habaneros, mientras los beisbolitos que le



Las condiciones para el tenis cambiaron radicalmente.



La cerca perimetral ha sido restaurada casi totalmente.



Ahora existe un terreno de béisbol cinco.



El parque Juan Ealo vuelve a ser una joya.

circundan, sobre todo el Juan Ealo, brillan como se merecen.

Un nuevo gimnasio biosaludable se alista en el entorno donde varias luminarias de tecnología LED roban protagonismo a la oscuridad del pasado reciente.

Sin embargo, las obras no han terminado, sobre todo porque la edificación central del combinado deportivo exige una intervención notable. También falta bastante por hacer en materia de organización, programación y seguridad del amplio espacio, varias veces víctima del vandalismo.

Se sigue trabajando, fiel a la promesa de que una Ciudad Deportiva hermosa y funcional nos moviliza. 📷

# Omara Durand, dueña de la velocidad

Por **Roberto Méndez**

**OMARA** Durand Elías era una niña de 15 años cuando debutó en pistas internacionales. Ocurrió en Sao Paulo, Brasil, durante los Juegos Mundiales de la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA, por sus siglas en inglés). Allí se hizo dueña de la velocidad.

Días después su nombre resonó junto al de otros compañeros en los III Juegos Parapanamericanos de Río de Janeiro 2007. La Ciudad Maravillosa fue testigo de su primer triplete dorado.

El año siguiente resultó el peor de su carrera. Arribó a la capital china, Beijing, con los sueños propios de una adolescente, mas una lesión le impidió reinar por primera vez a nivel paralímpico. Tendría tiempo para demostrar su calibre.

En 2011, la ciudad mexicana de Guadalajara la vio convertirse en la mujer discapacitada más rápida sobre las pistas, capaz de bajar por primera vez de los 12 segundos en el hectómetro. Esos Juegos Parapanamericanos marcaron el comienzo de una nueva época con apenas 19 "abrilés" cumplidos.

Poco antes se había anunciado con su primer récord mundial, en la lejana urbe neozelandesa de Christchurch. La marca de 24.24 segundos en 200 metros, y bajar de los 55 segundos en los 400 indicaron la presencia de una gran promesa en la categoría T13 (débiles visuales).

En la cita paralímpica de Londres 2012 se consolidó con un par de títulos, y poco después le llegó la mejor noticia: iba a ser madre. El nacimiento de Erika dio otra connotación a su vida.

La reaparición competitiva tuvo lugar en 2015 y sucedió de modo triunfal. La habían clasificado como T12 (débiles visuales profundos), así que podía correr con un guía.

En la fiesta continental de Toronto legó cotas en 100 y 200 metros, además de imponerse en la vuelta al óvalo. Fue el preámbulo de una actuación histórica en el Campeonato Mundial de Paratletismo de Doha, Catar, donde reiteró su fama con una trilogía dorada con 11.48, 23.03 y 53.05 segundos.

La madurez la distinguió en los Paralímpicos de Río de Janeiro 2016. Allí bajó en 100 metros hasta los 11.40 segundos; y en 400 hasta los 51.77. En 200 quedó a dos centésimas de su propia marca mundial. Fue, indiscutiblemente, la que más brilló.

Las tres últimas campañas la han visto inalcanzable en esas carreras, con máximas expresiones en el Mundial de Londres 2017, los Parapanamericanos de Lima 2019 y el reciente evento del orbe en Dubai.

Nada le queda por ganar a Omara, quien este 26 de noviembre cumplió 28 años y continúa su desafío en las pistas, pensando en los Paralímpicos de Tokio 2020.

A su regreso de Dubai, afrontando una lesión, **JIT** conversó con ella en la vivienda de su madre en el municipio Arroyo Naranjo.

**¿Cómo evaluaron esta lesión? ¿Podrás recuperarte para Tokio?**

Esta vez ocurrió en la pierna izquierda. Me diagnosticaron una ruptura de grado dos. Ya me hicieron un tratamiento basado en la infiltración de células madre. Seguiré ahora con oxigenación hiperbárica y fisioterapia.

Según los médicos, si todo sale bien en enero podré comenzar la preparación para Tokio. Aspiro a llegar en buena forma y ganar todo lo posible.

**Viviste otro mal momento en este 2019...**

Sí, por primera vez un panel médico no certificó mi clase. Ocurrió en Sao Paulo, en el Mitin de Loterías Caixa. Pasé muy malos ratos, hasta perdí un poco el interés, pero la familia, mi entrenadora Miriam Ferrer y el Inder apoyaron para que asistiera a un evento en Polonia, donde me ratificaron T12. Fue un bache en la preparación, pero cumplí los objetivos en Lima y Dubai.

**¿Eso nunca te había pasado?**

No. Desde niña padezco de catarata congénita, una enfermedad degenerativa. Primero era T13



CALIXTO N. LLANES

## CRONOLOGÍA DE COMPETENCIAS

Año	Evento	Sede	100 m	200 m	400 m
2007	Juegos Mundiales IBSA	Brasil	12.48	<b>24.85</b>	--
2007	Juegos Parapanamericanos	Brasil	12.41	25.42	56.00
2008	Juegos Paralímpicos	China	12.59	25.67	59.38
2011	Juegos Parapanamericanos	México	<b>11.99</b>	--	56.88
2011	Campeonato Mundial de Paratletismo	N. Zelanda		<b>24.24</b>	54.87
2012	Juegos Paralímpicos	G. Bretaña	12.00	--	55.12
2015	Juegos Parapanamericanos	Canadá	<b>11.86</b>	<b>23.67</b>	56.96
2015	Campeonato Mundial de Paratletismo	Catar	<b>11.48</b>	<b>23.03</b>	<b>53.05</b>
2016	Juegos Paralímpicos	Brasil	<b>11.40</b>	23.05	<b>51.77</b>
2017	Campeonato Mundial de Paratletismo	G. Bretaña	11.52	23.58	52.75
2019	Juegos Parapanamericanos	Perú	11.76	23.67	52.51
2019	Campeonato Mundial de Paratletismo	E. Unidos	11.66	23.57	52.85

Nota: En negritas los récords.

y ahora T12, es decir tengo peor visión ahora. Las clasificaciones son más rigurosas cada vez, a partir de la aplicación de adelantos científicos. Eso elimina cualquier trampa.

**¿La discapacidad te llevó al deporte?**

Al principio no. Era una niña normal en mi reparto de Chicharrones, en Santiago de Cuba. Vivía tranquila, jugaba con los niños del barrio, no era de correr, saltar ni hacer deportes. Pasaba más tiempo en la casa con mis juguetes y muñecas.

Me gustaba el deporte, sobre todo el voleibol cuando veía a aquellos grandes equipos de Cuba. También practiqué un poco de gimnasia rítmica y luego el profesor Reinaldo Cascaret me captó para atletismo, al verme en las clases de Educación Física.

Quise probar en las carreras, me llamaban más la atención. Así me apasioné y en 2005 obtuve el primer lugar en los 400 metros en un evento nacional para personas con discapacidad, celebrado en Santiago.

**¿Por qué en el debut internacional no incursionaste en los 400?**

Se debió a una ligera molestia. Los entrenadores decidieron preservarme. Estaba bien en aquellos Juegos Mundiales de IBSA, gané en 100 y 200. Y poco después obtuve los tres oros en los Parapanamericanos de Río.

**China para olvidar... ¿Pensaste conquistar el Nido de Pájaros?**

Llegamos con bastante tiempo de antelación a la competencia. Nos entrenamos en una academia de educación en Beijing, todos esperábamos buenos resultados, pero lo impidió una lesión en el bíceps femoral de la pierna derecha.

Mi entrenadora, el fisioterapeuta Abdel y la doctora Miriam Valdés trabajaron mucho conmigo, durante días y noches, pero solo llegué a las finales de 100 y 200 sin medallas, y en la de 400 no terminé.

**Luego comenzaron a llover los oros...**

El Mundial en Nueva Zelanda me dio mucha confianza con mi primer récord del mundo en los 200. En Guadalajara no quería correr porque había pocas atletas, pero hice 11.99 segundos. Primera vez que se bajaba de los 12 flat. En los

Paralímpicos de Londres 2012 no hubo 200, pero gané mis primeros oros a ese nivel.

**Pero Londres ofreció una doble alegría...**

Culminando los eventos conocí que estaba embarazada, eso fue algo más grande todavía.

**Erika, Bicet, la familia, Miriam, Yuniol...**

Son personas muy importantes en mi vida. Erika llegó para agrandar y dar más alegría a la familia. No le gusta tanto el deporte como a mi esposo Noleisis Bicet, exmartillista del equipo nacional, y a mí. Ella prefiere el arte y por eso integra La Colmenita.

Mi madre Adis ha sido vital en mi vida, y más con la niña. Miriam es una segunda mamá, comenzamos a entrenar desde mi llegada al equipo nacional. Todos los resultados se los debo a ella.

Yuniol, mi guía desde el 2015, no pudo asistir a los Parapanamericanos de Toronto, pero después, en el Mundial de Doha, la vida nos dio la razón: tres récords mundiales.

**Por cierto, entre 2015 y 2016 cayeron siete marcas del orbe...**

Fueron dos años muy buenos, con siete récords en nueve pruebas, incluidas las tres de los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro. Siempre he dicho que en cada carrera damos nuestro mayor esfuerzo. Y después seguimos entrenando como si esas medallas y marcas no fueran nuestras.

**Una cubana nominada al Laureus y siempre Fidelista...**

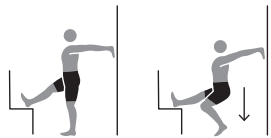
Bueno, es un gran reconocimiento ser la única de Cuba nominada a los Premios Laureus. Ese es otro logro de la Revolución. También fue muy lindo que este año, en Lima, pudiera dejar mis huellas en el estadio, como mismo hizo Usain Bolt. Esos reconocimientos y las medallas se deben al deporte socialista cubano. Para mí nunca han significado solo fama.

Nunca voy a cansarme de decir que soy Fidelista, pues el Comandante en Jefe será siempre el primer impulsor del deporte. Nosotros estamos aquí por eso. Por tanto, me debo a él y a mi pueblo. ☐

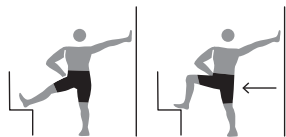


## Ejercicios para piernas y brazos

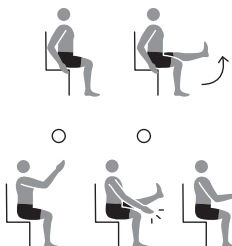
Material: silla y pelota pequeña.



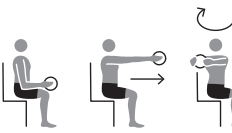
**1** P. I. Parado, una mano apoyada en la pared, colocar el pie extendido encima de una silla, realizar: semiflexión de la pierna apoyada al suelo. P. I. Cambio con la otra pierna. Realizarlo lentamente al bajar y subir. De 10 a 20 repeticiones y de 2 a 4 series.



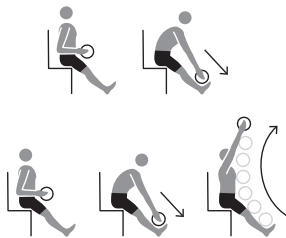
**2** P. I. Ídem al anterior, pero el apoyo lateral, la pierna colocada en la silla debe estar extendida. Realizar: flexión de la pierna extendida hacia la silla y P. I. Cambio a la otra pierna. De 10 a 20 R y de 2 a 4 series con cada pierna.



**3** P. I. Sentado en la silla, realizar: 1- pierna derecha al frente. 2- P. I. 3- pierna izquierda. 4- P. I. Variante del ejercicio: lanzar la pelota al aire y palmada por debajo de cada pierna. Lo puede realizar con una pierna, luego con la otra. De 10 a 20 R y de 2 a 4 series.



**4** P. I. Ídem. Realizar: 1- brazos al frente. 2- llevar los brazos al lateral. 3- con torsión del tronco hacia la derecha. 4- P. I. Hacia el otro lado. P. I. De 10 a 20 R y de 2 a 4 series por cada lado.



**5** P. I. Sentado, piernas extendidas, realizar: traslado de la pelota comenzando por la pelvis hasta la punta de los pies y regresar. Variante del ejercicio: al regresar, pasarla por todo el cuerpo hasta colocar brazos arriba y volver a P. I. De 10 a 20 R y de 2 a 4 series.

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

# Atletismo saca cuentas rumbo a Tokio 2020

Por Eyleen Ríos Fotos Mónica RF

**APENAS** meses separan al atletismo cubano de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, meta principal para sus actuales estrellas y prueba de fuego para la incipiente dirección de la disciplina en el país.

Importante antesala ha sido la campaña 2019 que casi despedimos, atípica por sus dos momentos clave: los Juegos Panamericanos de Lima y el Campeonato Mundial de Atletismo de Doha, sorteados con más luces que sombras en medio de un panorama exigente en que para mantenerse en la élite se necesita superar retos a diario.

Así opina la comisionada nacional Yipsi Moreno, encargada junto al jefe técnico Daniel Osorio de imprimir en poco tiempo su sello a un deporte complicado, con especialidades que suelen parecer de disciplinas diferentes.

«Diseñamos una estrategia única de dirección, encaminada a dar toda la atención a las potencialidades jóvenes, aunque también a atletas con experiencia que todavía están en plena forma», señala Yipsi como premisa inicial, consciente de que el camino es largo y se necesitará confianza para completarlo.

«Están sentadas las bases para lo que pudiéramos hacer en Tokio. Tenemos cosas por lograr, pero en materia de propósitos el 2019 nos dejó la guía», recalca la otrora martillista, convocada por JIT a valorar la temporada y adelantar los proyectos futuros.

El regreso a lo más alto del podio en un certamen universal, en el cual se conquistaron además una medalla de plata y otra de bronce, junto a los cinco cetos conseguidos a nivel continental en Lima, marcaron los momentos de regocijo de una disciplina generalmente medida por lo hecho anteriormente en los principales compromisos de la temporada.

Respecto a esto último existen criterios encontrados y Yipsi, reina olímpica en Beijing 2008, defiende el punto de vista técnico.



Yaimé, campeona en Doha.

«Considero injusto los comentarios sobre si una competencia es más importante que otra. Todas en las que representamos a Cuba son importantes, aunque debemos acostumbrarnos a que nuestras figuras pueden ganar unas y luego hacer sus mejores marcas.

»A los Juegos Centroamericanos y del Caribe, y a los Panamericanos, se va a ganar; y el Mundial permite después alcanzar ese verdadero pico cuando estás en la élite», opina apoyándose en la amplia experiencia acumulada como atleta y que ahora aplica desde su función de dirección.

«Tuvimos un año complejo en que se

demonstró el talento de nuestros entrenadores. Se nota cuando miramos el porcentaje de atletas capaces de llegar en óptima forma a los dos compromisos. Eso habla del talento de los profesores. Insisto porque es hora de confiar un poco más en el deporte y en quienes lo dirigen», agregó.

La buena salud del disco para damas, con Yaimé Pérez (oro en Doha) y Denia Caballero (plata); del salto de longitud rama masculina, con Juan Miguel Echevarría (bronce); del triple salto en uno y otro sexo, a pesar de no lograr premios mundiales; y del heptatlón, se anotan como los puntos más altos, junto al rescate del salto de altura entre hombres con Luis Enrique Zayas como protagonista.

La mantenida presencia ente las mejores del mundo de la pertiguista Yarisley Silva; los buenos desempeños en 400 con vallas de Zurian Echevarría y en los 400 planos de Roxana Gómez, así como las demostraciones en los 800 de Rose Mary Almanza, forman parte también de lo positivo en el trabajo realizado.

Sin embargo, siguen siendo «tareas pendientes» —como prefiere llamarlas Yipsi— la velocidad, los 110 con vallas, lanzamientos como el martillo, la bala, la jabalina y el disco para hombres, especialidades en que contamos con grandes figuras y ahora esos espacios están vacíos.

«Estamos buscando el relevo en las nuevas generaciones. En algunos casos hay reservas, aunque muy jóvenes, pero en otros no tanto. En eso estamos enfocados», asegura antes de referirse al resultado general del año.

«No estamos satisfechos... Nos quedan sabores que dicen que no todo está bien. Sin embargo, lo principal es agradecer al equipo de metodólogos, al personal del Estadio Panamericano, al de la escuela (Esfaar Cardín), a todos los que han sido parte de esto que tenemos. Son muchas las personas detrás de estos resultados», concluyó. ☑



Juan Miguel Echevarría.

# 59 Serie Nacional 2019-20

ERIBERTO ROSALES

## Santiago está listo para competir: toca ganar

Por **Rosa María Panadero Vega**  
Fotos **Roberto Morejón**

Santiago de Cuba. - **ERIBERTO** Rosales cuenta entre los apasionados del béisbol desde el momento mismo en que lo descubrió, siendo un niño en su natal Palma Soriano. Tuvo la dicha de incursionar como jugador, pero ha ganado renombre como estratega, primero de la categoría sub-23 años y ahora de las Avispas.

En medio de la euforia generada por una victoria en el parque Guillermón Moncada, **JIT** conversó con el timonel indómito.

**Proviene de la hondura santiaguera, pudiéramos decir...**

Nací el 23 de junio de 1975. Soy originario del barrio La Sesenta, uno de los más humildes del municipio Palma. Desde pequeño me acerqué al CVD Cauto, porque siempre me llamó la atención el deporte y particularmente la pelota.

**¿Cómo recuerda ese primer contacto con el béisbol?**

Ocurrió a los siete años de edad con los profesores Jorge García Clares y Mariano Ramos. Con 11 me decepcioné un poco porque en dos ocasiones me negaron la entrada a la Eide Capitán Orestes Acosta, debido a mi baja estatura. En esa etapa me acerqué a otros deportes como fútbol, lucha y judo, pero mi corazón estaba con la pelota.

**¿Cuándo y cómo regresa al diamante?**

A los 15 años. Y más adelante estuve en la academia con equipos juveniles. En 1993 salí campeón nacional de esa categoría.

Concluida aquella etapa ingresé a la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, al tiempo que practicaba béisbol y softbol. Era una época difícil para hacer el equipo Santiago de primera categoría, ya que contábamos con una constelación de estrellas encabezadas por Pacheco, Kindelán, Vera, Pierre, Rey Isaac...

Por esa razón, y en el afán de mantenerme activo, decidí acercarme a la "bola blanda" y llegué a ser campeón nacional.

**Pero su gran sueño era integrar la inolvidable Aplanadora. ¿Cómo lo logró?**

Era un jugador versátil, me desempeñaba en los jardines y el cuadro. Pude integrar el equipo de mayores a base de preparación y disciplina. En 1996 vine a un entrenamiento y obtuve buenos resultados, pero no apostaban por mí debido a la juventud.

Finalmente hice el grado en la temporada 2000-2001, con aquel equipo que se proclamó campeón bajo las riendas de Higinio Vélez. En 2004, desempeñándome como receptor, me lesioné y debí alejarme definitivamente.

**¿La lesión hizo que pensara en una carrera como entrenador?**

Sí. De hecho, cuando regresé a Palma Soriano me acerqué a Luis Danilo Larduet y en poco tiempo volví a la novena provincial, pero al frente del área de los jardineros.

Fue difícil porque ser atleta es una cosa muy

distinta al rol de entrenador. En los primeros momentos me acerqué a Francisco Escaurido, de quien aprendí mucho. Luego salí a cumplir misión internacionalista en la hermana Venezuela.

**Cuéntenos de su experiencia como entrenador fuera de Cuba...**

Pasé cuatro años en la tierra de Hugo Chávez, como parte del programa Barrio Adentro Deportivo. Comencé en las categorías infantiles y guardo gratos recuerdos de grandes conocedores del béisbol a esas edades, como Mauro Méndez, Jesús Oyalbe y Leonel Carrión, quienes tuvieron experiencia como profesionales.

Esa etapa resultó vital para mi desarrollo como entrenador. Me dediqué a estudiar, a autoprepararme, a aprender de los profesionales locales y de compañeros cubanos. Asistí a muchas clínicas, conferencias, talleres, me nutría de todo lo que me hacía crecer como estratega.

En Venezuela, en funciones de entrenador, logré ser campeón nacional de las pequeñas ligas. Dirigí equipos juveniles en los Juegos de los Andes y las ligas bolivarianas, y preparé en dos



Un equipo alegre y de unidad.

ocasiones a la selección nacional para juegos latinoamericanos.

**De vuelta a Cuba...**

Regresé en 2008 e inmediatamente me incorporé al combinado deportivo de Palma Soriano. Trabajé con la categoría 15-16 años y luego me incorporé como *coach* de primera base en la Liga de Desarrollo, nivel en que también alcanzamos lugares meritorios.

En 2010, por razones de salud, sustituí a Carlos Rodríguez en el colectivo técnico del equipo Santiago de mayores que dirigía Alcides Sánchez. En 2014, con Larduet como director, formé parte de las Avispas y me desempeñé como *coach* de tercera base.

Después vinieron momentos difíciles, pues inexplicablemente me apartaron del plantel y tuve que regresar a Palma Soriano. Ejercí como ayudante de construcción hasta que en 2015, con la reapertura de la Academia Provincial de Béisbol, me incorporé a trabajar con Lizardo Aguilar.



Rosales apuesta por la corona.

Asumí como preparador general del equipo sub-23 años en la segunda edición. Tuve que buscar muchachos que suplieran la ausencia de quienes se marcharon del país. Así aparecieron, entre otros, los talentosos Ricardo Ramos, Dasiel Sevilla y Santiago Torres.

**¿Cómo llega a la máxima dirección del Santiago Sub-23?**

En 2016 Aguilar salió del equipo para cumplir un contrato de trabajo en Italia. Ahí asumí definitivamente la dirección. Estaba muy presionado, pero afortunadamente las cosas salieron bien. Obtuvimos dos campeonatos seguidos, derrotando a Artemisa y Villa Clara en las finales. Esos han sido mis mayores logros como director.

Por eso, precisamente, pude entrar en equipos Cuba que viajaron a Holanda y al Panamericano Sub-23 realizado en Panamá.

**El pasado año debutaste como director de las Avispas en la Serie Nacional. Concluyeron séptimos. Ahora están en la segunda fase del torneo y parece posible avanzar a los play off. ¿Cómo asume tal reto?**

Comenzamos a trabajar desde la eliminación en la 58 Serie. Detectamos y analizamos las deficiencias, y a partir de ahí trazamos el plan para rectificarlas. Sin descuidar ningún departamento, hemos hecho hincapié en la defensa y la preparación física y psicológica del grupo.

Desarrollamos toques preparatorios contra Ciego de Ávila, Las Tunas y Camagüey, de gran

ayuda para limar los pequeños detalles que a veces definen las victorias.

Jugar con la camiseta de Santiago implica una exigencia grande. El equipo cuenta con algunos experimentados, pero la mayoría son jóvenes con mucho que aprender todavía. El cuerpo técnico trata de transmitir la idea de que jueguen para divertirse, enfocados en su trabajo y nada más.

El objetivo está claro: mejorar la actuación anterior y cumplir con nuestro siempre exigente público.

**Este Santiago no depende tanto del bateo de fuerza, sino de jugadas de estrategia y la hermeticidad de sus pitchers...**

A partir de un estudio y del análisis de los jugadores con que contamos nos dimos a la tarea de cambiar la filosofía de juego del equipo. Ya no tenemos los *sluggers* de otras épocas. Ahora robamos bases y hacemos más jugadas de corrido y bateo. Tenemos buenos bateadores, de promedio principalmente, y la tarea no es pararse en *home* a dar jonrones.

Trabajar con el sub-23 me permitió identificar las potencialidades de este grupo de atletas. He escuchado decir que los equipos orientales son brutos para jugar pelota, que solo tienen la idea del batazo. Esas afirmaciones están muy alejadas de la realidad.

**¿Qué necesitan las Avispas para ganar un campeonato?**

Ante todo un gran trabajo de equipo, el famoso *team work*. Después, demostrar en el terreno todo lo logrado durante la preparación. Pero lo más importante es salir a divertirse, a jugar con alegría, conscientes de que el show lo ponen los peloteros sobre la grama.

Hace nueve años que no estábamos en la "pelea", así que el primer objetivo se ha cumplido. Ahora estamos listos para competir y toca salir a ganar. ☑

# Una familia a ritmo de raquetazos

Por **Lisset Ricardo Torres** Fotos **Mónica RF**

**ROLANDO** Chay Wong, octogenario de ascendencia china y jamaicana, quien ya sobrepasó el medio siglo dedicado al tenis, asegura con orgullo que «muchos quisieran, con mi edad, tener la agilidad y flexibilidad de las que gozo. Se lo agradezco al deporte y en especial a la Revolución, que me dio esta oportunidad, incluso la de estudiar y ser licenciado.

»Trato de enseñar todo lo aprendido, incluso en la psicología, porque eso ayuda a las personas. Por mí han pasado todos los que vienen a practicar a la Ciudad Deportiva. Los profesores que cada tarde atienden a los niños fueron mis alumnos. En la mañana ayudo a los veteranos», sostiene con claridad absoluta.

Junto a Roberto Cruz, presidente de la asociación de veteranos del tenis, Chay elogia lo bonita que quedó la cancha tras el remozamiento general de que es objeto la Ciudad Deportiva. Nos apoyaron en la pintura de las canchas y las gradas, también con el cercado, apunta sonriente.

Chay está contento porque además de practicar realizan torneos los fines de semana, además de dos con carácter anual, a decir el amistoso con jugadores de Tijuana y el Internacional de Veteranos en el Club Habana.

Se refiere a lo beneficioso de la práctica del

llamado deporte blanco. Algunos trabajan, otros son jubilados. Se compran su raqueta y la pelota, o algún familiar o amigo se las hace llegar, de ahí que los implementos no sean un impedimento.

«Comprendemos que el aporte del Inder es para los niños y jóvenes de las áreas especiales, ya que representan el desarrollo de la disciplina. Son artículos caros en tanto más calidad tengan. Una raqueta moderna, ya no de madera, tiene menos posibilidades de romperse», comenta.

Otro orgulloso de su longevidad es Roberto Cabrera, quien a pesar de sus 82 «abrilés» sigue dándole fuerte a la de vida. Comenzó por el béisbol debido a que «por mi color era lo que podía hacer. Otros se inclinaban por el boxeo, esos eran los deportes para negros. Pero al triunfo de la Revolución pudimos comenzar a asistir a los lugares que antes se destinaban solo a los adinerados. Me hice socio del antiguo Biltmore, en la actualidad el Club Habana».

Cabrera no olvida que le dieron la llave de la taquilla y cuando la abrió había dos raquetas, pelotas, zapatos y otros artículos evidentemente de un tenista.

«Cuando le comuniqué al taquillero que se había equivocado, me dijo que me quedara con todo porque pertenecía a los ricos y no volverían. Me alegró mucho y se acabó el béisbol para mí. Empecé a jugar tenis sin que nadie me enseñara,



pero realmente es necesario un especialista que indique cómo se toma la raqueta y se dan los golpes, entre otros elementos», agrega.

Con sinceridad reconoce que el entrenador Félix Millar le enseñó el verdadero tenis, y junto a su compañero Roberto Rodríguez (ya fallecido) ganaron los torneos de tercera y segunda categorías, y los promovieron al equipo nacional.

«No estuve mucho tiempo, pues el comisionado nacional me pidió que trabajara con los niños en esta área de la Ciudad deportiva. En 1959 simultaneaba con el oficio de sastre, cumplía hasta las tres de la tarde y venía para el área. También di clases en otros combinados deportivos hasta que decidí quedarme en la Fábrica de Confecciones porque ganaba un salario histórico», explica.

Sin embargo, su pasión por el tenis lo mantenía raqueta en mano en los ratos libres, hasta que se retiró y volvió a la instalación de Vía Blanca y Boyeros.

«Empecé a ayudar a Chay con sus alumnos, traía a mi nieto Neylán Morales, quien se fue superando y actualmente integra el equipo nacional. También una sobrina llegó hasta ese nivel desde esta área», señala este ferviente bailaror de jazz.

«Vengo dos o tres días a la semana. Llegan amigos y jóvenes interesados en este deporte.

Les enseñamos la técnica y compartimos. Algunos pertenecen al grupo de veteranos porque sobrepasan los 35 años de edad. Esa es la primera categoría y la última va de 65 en adelante. A mí me toca enfrentar a rivales menores, pues no existe un nivel de 80 para arriba. Estoy aquí, divirtiéndome», señala.

Chay y Cabrera ponderan el interés y sacrificio de las personas que dedican parte de su tiempo a las prácticas, como Rafael Pérez, también de 82 años, quien hace una década enfrentó una delicada operación de cáncer que lo alejó de las canchas. Tras una larga recuperación no vaciló en retornar y lo hizo como siempre: victorioso. Sin dudas se trata de un ejemplo dentro del grupo, pues transmite alegría, optimismo y armonía.

Cabrera quiso enviar un consejo a los jóvenes: «en vez de estar en casa sedentarios, vengan aquí. Creo que ya nos están oyendo. Se unen cada vez más, pasan, nos ven con estos años tan felices y ágiles, y se embullan».

El grupo se nutre cada vez más con entusiastas de diferentes edades y profesiones, como estomatólogos, directivos, pilotos, profesores y médicos. No faltan las mujeres.

Activos y jubilados buscan un tiempo semanal para oxigenarse con esta familia que brinda afecto y buenas vibras a ritmo de raquetazos. 📷



La Habana arribó a sus 500 años de existencia. La popular avenida Malecón, con la ciudad como telón de fondo, sirvió de escenario para que pedalistas de 25 países apreciaran durante el Campeonato del Caribe de Ciclismo de Ruta algunas de las bellezas arquitectónicas. (Fotos: **Calixto N. Llanes**)

## CICLISMO EN LA RUTA DEL MALECÓN



PARA MÁS INFORMACIÓN SÍGANOS EN:



Jit



@jit\_digital



Jit Deporte Cubano



jit@inder.cu



www.jit.cu



www.inder.gob.cu