

**ROLANDO
VERA**



2

**YUNIDIS
REGRESA A
LAS PISTAS**

3

**LA PELOTA
ARDE**

7

JT

LA HABANA, JUEVES 12 DE DICIEMBRE DE 2019
AÑO 61 DE LA REVOLUCIÓN
50 CENTAVOS / ISSN-1027-3905

932

**La Actualidad
del Deporte Cubano**

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

YAIMÉ, OMARA Y BORRERO

BRILLARON MÁS



MEJORES ATLETAS



4-5

Para Recordar

Por
Oswaldo Rojas Garay

13/12/2006 El lanzador de Isla de la Juventud Carlos Llanes consigue su triunfo 200 en series nacionales, al derrotar a Villa Clara en el estadio Cristóbal Labra.

15/12/1979 Fallece víctima de un lamentable accidente de tránsito Santiago "Changa" Mederos, uno de los mejores lanzadores zurdos que han pasado por el béisbol cubano.

17/12/1936 Nace en Caibarién Lázaro Pérez Agrarmonte, uno de los receptores más sobresalientes del béisbol cubano.

20/12/1973 Mediante la Resolución 448 del Ministerio de Educación, la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) se convierte en Instituto Superior de Cultura Física (ISCF).

22/12/1977 El pesista santiaguero Daniel Núñez establece dos récords mundiales juveniles en la división de los 56 kg, durante el campeonato nacional. Núñez levantó 115 kg en la prueba de arranque y sumó 252.5 en biatlón.

25/12/1978 Se crea en La Habana el Centro de Investigación e Informática del Deporte (Cinid), devenido en ente rector de la informatización en el sistema Inder.

26/12/1978 Fermín Laffita completa el millar de indiscutibles en series nacionales de béisbol, frente al matancero Leonardo Hernández en el estadio Victoria de Girón.



29/12/1878 Se inicia la Liga Profesional de Béisbol de Cuba, conformada por los equipos de Habana, Almendares y Matanzas BBC. Un debate historiográfico posterior ha situado en esa jornada la celebración del primer partido oficial de la pelota cubana.

30/12/1982 El avileño Omar Carrero completa el centenar de triunfos en series nacionales de béisbol, al derrotar a Metropolitanos 9x4 en el estadio Latinoamericano.

Rolando Vera Pérez

Ecuánime, pero con autoridad

Por **Lisset Ricardo Torres**

NO LLEGÓ, quizás, a su primer gran sueño: encaramarse en lo más alto del podio de la natación, el primer deporte que practicó de pequeño en una piscina cerca de su casa en Santa Clara.

Tampoco fue campeón en ciclismo, pero gracias a un amigo y a su voluntad encontró ahí la ruta definitiva para su vida, y no siempre sobre pedales. Hoy, con el mismo ritmo de amor, entrega y entusiasmo, suma 44 años en el movimiento deportivo cubano.

Rolando Vera Pérez nació en Placetas en 1954, pero la familia se radicó en la capital villaclareña. Con 17 "abriles" logró su beca en la Escuela Provincial de Educación Física (Epef) y se fue a Topes de Collantes.

Tras vencer los dos primeros cursos en el lomerío bajó a Cabaiguán, nueva sede del centro, donde encontró a Carlos Dueñas y su área especial de ciclismo. Ni una brazada más. Recibió una bicicleta rusa en su estuche y debió armarla «para que aprendas», le repetía el entrenador. De ahí salió a pedalear con compañeros de nivel que casi lo "revientan"...

No sería ese su camino. En diciembre de 1973 el propio Dueñas impartió clases teóricas a 25 aspirantes a la categoría de comisario provincial. El profesor Pedro Frías, reconocido ya como internacional, los evaluó. Vera obtuvo el primer expediente y pronto se estrenó como árbitro a nivel nacional.

Graduado de la Epef en 1975, empezó a trabajar con escolares, juveniles y mayores en Trinidad y Manicaragua. Después pasó a la dirección provincial de deportes, mientras estudiaba la Licenciatura en Cultura Física y Deportes que acabó en 1982.

«Dueñas fue mi luz, mi padre en el ciclismo. Ahora comenta que soy su profesor por mi preparación, ya que he recibido e impartido seminarios, posgrados y diplomados en la provincia, la nación y el exterior.

»Él sigue en Cabaiguán y hablamos mucho de ciclismo, deporte en que logró ser campeón nacional, entrenador de los famosos equipos de la antigua provincia de Las Villas y asesor de la comisión nacional, con resultados en Juegos Juveniles de la Amistad. Todo a pesar de su discapacidad en una pierna».

Desde muy joven abriendo puertas...

Hacia de todo: en las competencias lo mismo sostenía banderas que era "aguantador" en las pruebas de partidas detenidas. Cada tarea es importante. Gracias a esa dedicación aprobé cada año el curso para comisario nacional UCI.

En 1984 Nicaragua pidió ayuda para efectuar su Vuelta y no solo organicé toda la logística, sino que presidí el colegio de comisarios sin ser todavía internacional. Así fue mi debut en el exterior. Gustó mi labor y para la edición siguiente me pidieron



CALIXTO N. LLANES

realizar las mismas funciones y se repitió el éxito.

Mientras, en los giros a Cuba, hacía de "Chismoso" (la pizarra informativa), tomaba lugares en las metas volantes, premios de montaña, finales de etapa...

¿Qué implicó convertirse en Internacional UCI Categoría A?

Ocurrió en 1989, en la capital, en un curso para 24 aspirantes del continente, de ellos cinco cubanos. Obtuve el tercer mejor expediente. Al otro año dirigí la I Vuelta Femenina a Cuba y en 1991 trabajé en los Juegos Panamericanos de La Habana.

Después la UCI me nombró para pruebas en América: dos vueltas a Colombia, tres a Chile y las de Guatemala, México, Martinica y Costa Rica. Me invitaron a la de Bilbao, el País Vasco y España.

En Cuba acumulo dos mundiales de países pequeños y otro juvenil; olimpiadas del deporte; los clásicos nacionales de ruta; una Copa Intercontinental de Pista y el Campeonato del Caribe de Ruta. También dirigí el ciclismo en los Juegos Sudamericanos de Cuenca y los Centroamericanos de San Pedro Sula, en Honduras.

¿Cómo se llega al más alto rango en el arbitraje?

Se inicia en la provincia, y deben realizarse algunos buenos trabajos

para aspirar al nivel nacional. Los destacados pueden pasar el curso para comisario nacional y luego de la UCI. Este año lo aprobó en Bolivia el guantanamero Abraham Guerra.

Después, con un aval de la federación nacional, se puede aspirar a la máxima categoría internacional (A). Acá la poseemos Frías, Héctor Marcos y yo. Contamos con jóvenes que trabajan muy bien y merecen esa oportunidad. Han demostrado su pasión y seriedad. El reglamento solo permite oficiar hasta los 70 años y debe pensarse en el futuro.

¿Qué cualidades debe poseer un comisario?

Disciplinado, organizado, estudioso, conocedor de las reglas y preparado para resolver cualquier situación dentro de una carrera. Ser justo, respetando el reglamento.

El atleta tiene todos los derechos en la competencia y no lo puede dañar con su desempeño. Si se equivoca hay que llamar la atención, prevenirlo. Así se educan. Claro, si incurre en un error hay que aplicar la debida sanción también.

El comisario debe estar concentrado en cada carrera de pista o carretera, repasar el reglamento y saber de antemano el programa de eventos de cada jornada. Ser ecuánime, pero con autoridad.

Alguna anécdota...

En una Vuelta a Colombia, a cinco kilómetros del final, teníamos una montaña elevada, un calor sofocante y 15 ciclistas. Entre ellos estaba el líder, delante de un pelotón sin abastecimiento. Analicé que lo parejo no es ventaja: recogí los termos de agua, los cambié por llenos y abastecí a todos. Cuando concluyó la etapa atletas y directores me felicitaron porque apliqué la lógica, son seres humanos y hay que cuidarlos.

No fue un gran ciclista, pero ha sobresalido en otras aristas...

Siento mucha satisfacción y orgullo por ser comisario. No fui un atleta competitivo, pero tuve tremenda formación. En los primeros años, junto al compañero ya fallecido Eduardo Mirabal, no teníamos motos ni mecánicos; sin embargo, acompañábamos a los alumnos —en bicicleta— en cada entrenamiento, hacíamos los arreglos y convivíamos en el mismo alojamiento.

Interiorizamos este deporte, incluso me desempeñé dos años como masajista en la vueltas a Cuba. He trabajado en la logística y organización de las carreras, la disciplina garantiza los resultados. Soy metodólogo de este deporte en Villa Clara y desde el 2013 asesor de la comisión nacional.

Participo directamente en los planes y programas de preparación: aporté a las nuevas metodologías de trabajo en los planes de entrenamiento entre 14 y 18 años en las Eide; y a los programas de enseñanza para los municipios, es decir al ABC para formar un ciclista. Esas experiencias se han recomendado a otros deportes.

Ha dedicado 25 años a la labor de entrenador...

Siempre participo en los juegos nacionales escolares y juveniles. Llevo un ranking de resultados con eventos, tiempos y potencialidades, y una escala evaluativa de calidad. Existen atletas con talento, pero nos limita la carencia de recursos materiales. En Villa Clara existían áreas de ciclismo en 10 municipios, hoy solo hay una. Eso afecta el desarrollo, aun teniendo ciclistas y entrenadores de perspectivas.

¿Lo más positivo en este momento?

El Clásico Nacional da vida al ciclismo. Se trata de un espectáculo en la puerta de miles de hogares. Falta recobrar la Vuelta a Cuba con carácter internacional. Cuesta, hay que invertir, pero dio frutos en el sexo masculino. Todos soñamos con que retorne para siempre.

Su optimismo se mantiene intacto...

Obvio. Amo el ciclismo, lo disfruto, me siento orgulloso de que Dueñas me haya involucrado en este mundo, y de que mi familia haya estado siempre ahí. Sobre todo mi esposa, quien durante los cursos me ayudó mucho a estudiar. Ella, mis dos hijos y los nietos me dan fuerzas para seguir trabajando por este deporte. ☑



ROBERTO MOREJÓN

Yunidis toma rumbo a Tokio 2020

Por **Roberto Méndez**

YUNIDIS Castillo ha regresado a los entrenamientos con la aspiración de participar en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020. De conseguirlo sería su quinto evento de ese tipo, desde el debut en Atenas 2004.

Sin embargo, su retorno no ha sido como otros: lo hace tres años después de alejarse de las pistas, como consecuencia de una lesión sufrida en Río de Janeiro 2016. Se trata de mucho tiempo para una atleta de alto rendimiento.

Junto a su entrenadora Miriam Ferrer confirmó a **JIT** que restan por delante mucho esfuerzo y dedicación, pero confían en lograr una medalla en los 400 metros categoría T47 (afectados miembros superiores), y en llegar a las finales de 100 y 200 metros, sobre todo a esta última.

A la santiaguera, ganadora de dos doradas en Beijing 2008 y de tres en Londres 2012, sus 32 años de edad le imponen tensiones adicionales para esos retos.

Durante una reciente visita al Estadio Panamericano, Yunidis y Miriam conversaron sobre el regreso y la estrategia para recuperar el rango de antaño.

«En esta primera etapa estoy concentrada en ponerme en forma y bajar de peso. Es como volver a comenzar, pero me siento bien», expresó Yunidis tras concluir una sesión en el gimnasio.

«Todavía tengo algunas molestias, pero lo fundamental es poner mi cuerpo a tono», analizó respecto al primer segmento de una estrategia que exige llevar su peso corporal hasta los 49-50 kg, rango que

mantuvo durante su exitosa carrera.

En torno a las pruebas, Castillo comentó lo analizado con su profesora: «Me gusta mucho correr los 100, pero ahí sufrí las rupturas de cuádriceps en el Mundial de Catar y en Río 2016. No quiero correr más esa distancia por el esfuerzo que requiere. Me concentro en los 400, no someteré mi salud, ya no tengo 15 años», afirmó sin descartar su presencia en las lides de velocidad, de acuerdo a como llegue a la competencia.

«Queda camino por recorrer hacia otra medalla. De mi parte no será por falta de preparación y voluntad. Nos vamos a entrenar bien y el resultado se dirá allá», anunció antes de emprender camino a una revisión médica.

A SOLAS CON LA ENTRENADORA

«Su alejamiento por la lesión y las consecuencias psicológicas, unido a problemas personales, la desviaron de una carrera con mucho por dar todavía. Ahora todo depende de su readaptación», aseguró Ferrer mientras observaba a una de sus discípulas distinguidas.

«Se encuentra en el primer macrociclo de entrenamiento. Debemos trabajar en el segundo para decidir su puesta en forma en aras de ganar la clasificación», auguró con la mira colocada en la capital nipona.

La profesora, otrora corredora de los equipos nacionales convencionales, detalló que en marzo tendrán una primera opción para rubricar la marca oficial exigida, durante el Mitin de Loterías Caixa en Brasil.

«Si pudiéramos trabajar un poco más sería ideal, para hacer la marca bien, sin

apresurar su acondicionamiento físico», apuntó la estratega.

En el Campeonato Mundial de Dubai las norteamericanas Deja Young (11.92) y Brittni Mason (11.89) rompieron el récord del orbe de 11.95 segundos que ostentaba Yunidis. En los 400 su archirrival sudafricana Anrune Weyers, antes Liebenberg, le rebajó en 12 centésimas el primado de 55.72 impuesto en Londres 2012.

«Puede llegar a Tokio como se lo proponga. No podemos esperar un récord, pero creemos firmemente que en los 400 tiene posibilidades de entrar al podio. El color de la medalla se dirá en la pista», concluyó.

PRINCIPALES RESULTADOS DE YUNIDIS CASTILLO

- Debut internacional en los Parapanamericanos de Argentina 2003: oros en salto largo y 200 m T47.
- Campeonato Mundial de Assen 2006, Holanda: oros y récords del orbe en 100 y 200 m T47.
- Juegos Paralímpicos de Beijing 2008: oros en 100 y 200 m T47.
- Campeonato Mundial de Christchurch 2011, Nueva Zelanda: oros en 100, 200 y 400 m T47.
- Juegos Paralímpicos de Londres 2012: oros en 100, 200 y 400 m T47.
- Campeonato Mundial de Lyon 2013, Francia: oros en 100, 200 y 400 m T47.
- Campeonato Mundial de Doha 2015, Catar: oro en 200 m; platas en salto de longitud F47 y 400 m T47.
- Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016: plata en salto de longitud F47. ☑

LA COLUMNA DEL EXPERTO



LA DERROTA

Por **Dr. C. Francisco Enrique García Ucha**

ENEL deporte la victoria y la derrota adquieren significados especiales, acordes a las subjetividades de los atletas.

Para algunos cierto éxito puede significar lo contrario en tanto acabe teñido de sentimientos negativos, fruto de su interpretación. La derrota, por el contrario, puede constituirse en triunfo si se alcanzó la meta y mejoraron las destrezas.

La importancia de estas nociones radica en su relevancia dentro del proceso de formación del deportista, y en el amortiguamiento de la posible frustración de los competidores.

Para los entrenadores es clave valorar el significado de los resultados positivos y negativos, en lo referido al esfuerzo individual realizado para obtener las metas de rendimiento.

Altos grados de esfuerzo deben recompensarse sin importar el logro de la victoria. Hablamos de una variable decisiva para el éxito. Su valor sobrepasa el grado de destreza del deportista.

Eso explica que equipos “predilectos” pierdan competencias: probablemente seleccionaron grados de esfuerzo inferiores a los necesarios para vencer a contrarios calificados como débiles.

Meditar sobre las consecuencias subjetivas del triunfo y la derrota deviene exigencia para los entrenadores contemporáneos. La segunda situación ocurre con más frecuencia, pues como norma solo tres de los participantes acceden al podio.

Incluso los grandes campeones lidian con el fracaso varias veces en sus carreras, pero suelen emplearlos para movilizarse en positivo. Son privilegiados por su optimismo, resiliencia, poder mental y autoconfianza.

Cuando estos mediadores no están presentes puede establecerse la desesperanza adquirida, como señala Seligman, según la cual el atleta se bloquea y difícilmente logrará vencer al contrario.

A lo anterior se une la visión del deportista sobre qué y cómo ocurrieron los acontecimientos competitivos. Definirá si la responsabilidad está en su actuación, en la del entrenador, en las condiciones climatológicas, en la suerte, en los árbitros, en la actuación limpia o sucia de los contrarios, etc.

Las tendencias en la atribución causal han sido desarrolladas inicialmente por Heider (1958), y luego ampliadas y enriquecidas por Bernard Weiner (1985, 1986). Están conectadas con las repercusiones emocionales de los juicios de responsabilidad, con los sentimientos de culpa y los mecanismos de racionalización.

Weiner agregó el principal postulado del enfoque atribucional al estudio de la emoción, al afirmar que las personas hacen dos evaluaciones como norma: antes de interactuar con el estímulo y después del resultado producido en el ambiente.

Para Weiner la atribución es la causa directa de la emoción. Su teoría al respecto (1986) tiene que ver con las reglas a las que el individuo apela para explicar su conducta. Este modelo considera al ser humano como un procesador activo de información a través de procesos mentales complejos.

Entre los tipos de causalidad aparecen las siguientes: personal, impersonal, incontrolable, mitigada, ninguna suavización circunstancial y la asignación de responsabilidad. Todas deben recibir atención especial por parte del entrenador y psicólogo.

Esta teoría se integra a otra, la de metas de logro, y es recomendable leer el artículo titulado Análisis de las relaciones entre la motivación y las atribuciones causales en jóvenes deportistas, de Tomás García Calvo, Eduardo Cervelló, Pedro Antonio Sánchez, Francisco Miguel Leo y Leandro Navas en la Revista Latinoamericana de Psicología 42.1 del 2010.

Si bien he situado el tema desde la óptica de la psicología del deporte, existe otra perspectiva desde lo social que incita a considerar que en los deportistas y otros actores del campo el concepto de ganar ocupa un lugar preeminente por encima del deseo de jugar.

Así lo manifiesta el profesor Salorio: El fútbol que me gustaría ver es aquel de tres toques seguidos para colocar el pase a gol. Como hincha me gusta el fútbol atildado y bien jugado, pero es difícil que subsista en la época actual, en que el resultado pasó a tener la preponderancia. Jugar bien no interesa si no se gana. Comparto, en lo personal, su punto de vista. ☑



Yaimé.



Borrero.

OTRO AÑO DE LUMINARIAS

ATLETA FEMENINA DEPORTE INDIVIDUAL

Yaimé Pérez Téllez (Atletismo, 127 votos)
Oro en JDP de Lima; ganó la Liga del Diamante; oro en Mundial de Doha, Catar.

ATLETA MASCULINO DEPORTE INDIVIDUAL

Ismael Borrero Molina (Luchas, 108 votos)
Oros en campeonato mundial, JDP de Lima, torneo panamericano, Grand Prix de Irán, Torneo Granma-Cerro Pelado. Mejor luchador grecorromano a nivel mundial; récord: 29-0.

ATLETA FEMENINA DEPORTE COLECTIVO

Niurkis Mora Arias (Balonmano, 212 votos)
Bronce en JDP de Lima: seleccionada entre las seis mejores del torneo; oro en Panamericano Clasificatorio Mundial: mejor portera.

ATLETA MASCULINO DEPORTE COLECTIVO

Osniel Lázaro Mergarejo Hernández (Voleibol, 166 votos)
Plata en JDP de Lima; oro en Challenger Cup Norceca; plata en Challenger Mundial (grupo); bronce en Clasificatorio Olímpico (grupo); oro en Súper Copa Norceca; campeón en la Liga y Súper Copa de Argentina; oro en Torneo Norceca.

NOVATO DEL AÑO

Gabriel Alejandro Rosillo Kindelán (Luchas, 183 votos)
Oros en JDP de Lima, torneos panamericanos de mayores y juveniles, Mundial Juvenil, Grand Prix en Irán y Torneo Granma-Cerro Pelado. Noveno lugar en Mundial Absoluto de Nur Sultán. Campeón nacional. Récord 32-1.

EVENTO NO INDIVIDUAL

Fernando Dayán Jorge-Serguey Torres (Canotaje C-2, 200 votos)
Plata mundial; cuarto lugar en una copa del mundo; oro en JDP de Lima y en el Match de Retadores de Cuba.

EQUIPO MÁS DESTACADO

Voleibol (202 votos)
Plata en JDP de Lima; oro en Challenger Cup Norceca; plata en Challenger Mundial (Grupo); bronce en Clasificatorio a Tokio 2020 (grupo); oro en Súper Copa de Norceca; oro en Torneo de Norceca.

DEPORTE COLECTIVO

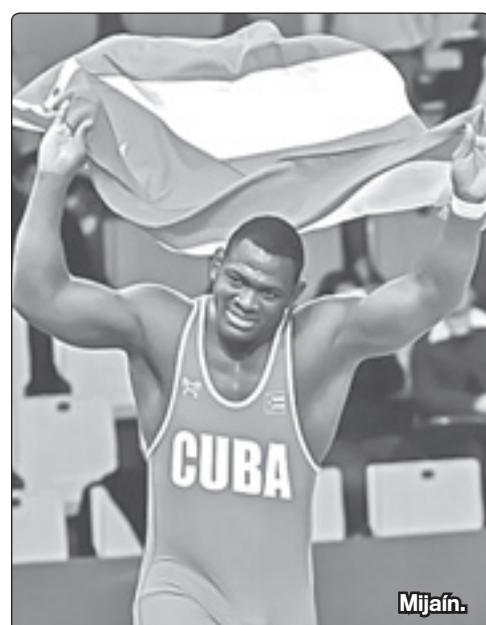
Voleibol (213 votos)
Ídem a lo anterior.

DEPORTE INDIVIDUAL

Luchas (109 votos)
Oro y plata en Mundial de Nur Sultán. Cuatro medallas de oro, una plata y un bronce en mundiales de otras categorías; JDP de Lima (5-2-9); dos oros en Grand Prix de Irán. Total de preseas: 44-24-31. Aporte económico: 214 317 USD.

Un total de 220 votos, compilados a través de una aplicación digital, determinaron los mejores atletas cubanos del 2019. Recibirán reconocimientos, además, el Laboratorio Antidoping de La Habana y los tiradores Laina Pérez y Jorge Grau, doble campeones en Lima 2019.

FOTOS: MÓNICA RF, ROBERTO MOREJÓN Y CALIXTO N. LLANES



Andy Cruz Gómez (Boxeo, 142 votos)
Oro en Campeonato Mundial, JDP de Lima, Clasificatorio de Panamá, Torneo Usti Nad Labem, Torneo Playa Girón.

Juan Miguel Echevarría (Atletismo, 113 votos)

Oro en JDP de Lima. Ganador de la Liga del Diamante. Bronce en Mundial de Doha.

Lázaro Álvarez Estrada (Boxeo, 100 votos)

Plata mundial. Oros en JDP de Lima, Torneo Usti Nad Labem y Torneo Playa Girón. Plata en Panamericano Clasificatorio.

Denia Caballero Ponce (Atletismo, 83 votos)

Plata en Mundial de Doha. Bronce en JDP de Lima.

Rafael Yunier Alba Castillo (Taekwondo, 80 votos)

Oros en Campeonato Mundial, Open de Ciudad de México y San Luis Potosí G-1 y Clasificatorio Panamericano. Plata en JDP de Lima; bronce en Open de Santo Domingo G-2. Récord: 15-3.

Iván Felipe Silva Morales (Judo, 66 votos)

Oros en JDP de Lima, Campeonato Panamericano, Grand Prix de Georgia y Open de Ecuador. Platas en JDP de Lima

(equipo) y Grand Slam de Brasilia. Bronces en Grand Prix de Hohot y de Budapest; 7mo. lugar mundial individual y por equipos.

MEJOR ATLETA EN CONTRATO

Arlenis Sierra Cañadilla (Ciclismo, 78 votos)
Ídem a lo anterior.

MENCIONES

Oscar Pino Hinds (Luchas, 65 votos)
Platas en JDP de Lima, campeonato mundial y certamen panamericano; oro en Grand Prix de Irán. Campeón nacional. Récord: 21-2.

Ludía M. Montero Ramos (Pesas, 65 votos)
Dos medallas mundiales de plata. Tres títulos en Panamericano Juvenil. Tres medallas de oro en Torneo Internacional de Pesas Manuel Suárez en Memórium. 5to. lugar en JDP de Lima. Campeona nacional.

ACONTECIMIENTO DEL AÑO

Mijaín López se convierte en el luchador con más títulos en juegos panamericanos (5). Lo hizo de forma ininterrumpida: 2003, 2007, 2011, 2015 y 2019. (83 votos)

10 ATLETAS MÁS DESTACADOS

Mijaín López Núñez (Luchas, 201 votos)
Abanderado y campeón en JDP de Lima (pentacampeón); elegido como miembro de la comisión de atletas de Panam Sports; nominado como embajador de Panam Sports; invicto desde el año 2015.

Julio César la Cruz (Boxeo, 161 votos)
Bronce mundial; oros en JDP de Lima, Torneo Usti Nad Labem, Panamericano Clasificatorio y Torneo Playa Girón. Designado embajador del boxeo para Tokio 2020 y miembro de la Comisión de Atletas de la Aiba.

Arlenis Sierra Cañadilla (Ciclismo, 150 votos)
Oro y bronce en JDP de Lima; 12do. lugar en Mundial de Inglaterra; 1er. lugar en Giro a Toscana; 3er. lugar en Giro a Emilia Ro, Italia; 2do. lugar en Winston; 4to. lugar en Copa Mundial de China.

Idalys Ortíz Bocourt (Judo, 149 votos)
Plata mundial. Oros en JDP de Lima, Grand Slam de París y Alemania, Clasificatorio en Perú, Clasificatorio en Panamá. Campeona nacional.



Omara y Yuniol Kindelán.

MEJOR ATLETA DISCAPACITADO

Omara Durand Elías (Paratletismo, 219 votos)
Tres medallas de oro en los JPP de Lima (2 récords). 1er. lugar en la Copa Mundial Loterías Caixa. Tres títulos en la Copa Mundial de Polonia. Tres oros en Campeonato Mundial de Dubai.

MEJOR ATLETA FEMENINA DISCAPACITADA

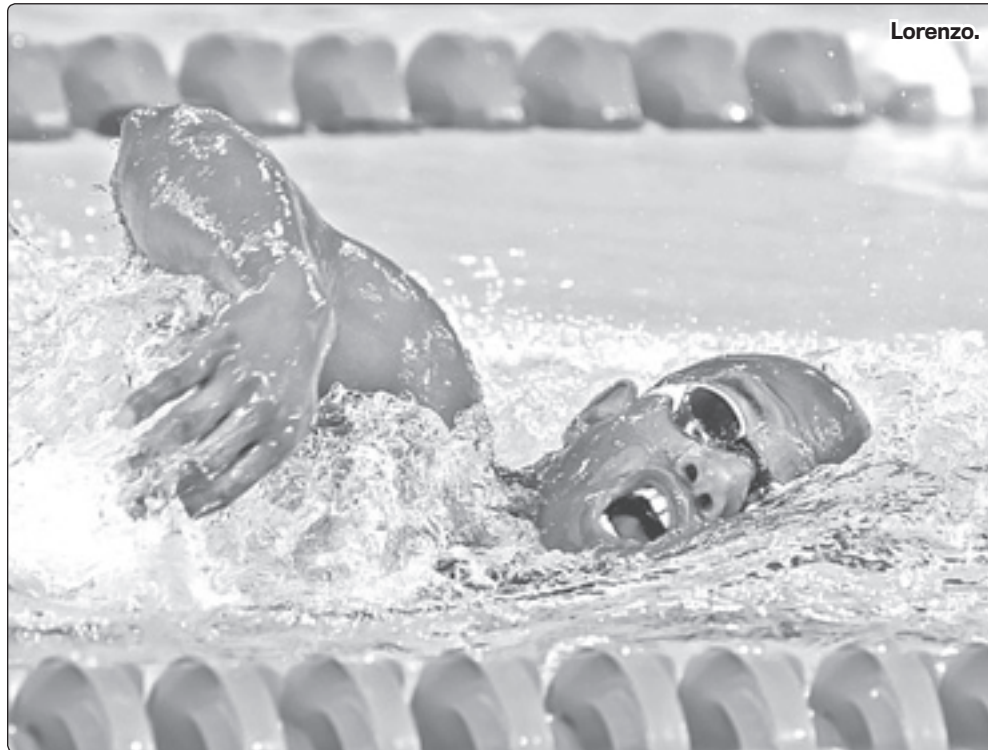
Leidy Rodríguez Rodríguez (Parapesas, 137 votos)
Oro en JPP de Lima (récord). Plata mundial. 1er. lugar en Open de Barranquilla.

MEJOR ATLETA MASCULINO DISCAPACITADO

Lorenzo Pérez Escalona (Paranatación, 161 votos)
Oro y dos medallas de plata en JPP de Lima. Tres coronas en Open de Barranquilla. Tres títulos en Copa Mundial Loterías Caixa.

10 MEJORES ATLETAS DISCAPACITADOS

Leinier Savón Pineda (Paratletismo, 199 votos)
Oro y bronce en JPP de Lima (récord). Tres coronas en Open de Barranquilla y Open de Lima.
Luis Felipe Gutiérrez Rivero (Paratletismo, 196 votos)
Oro en JPP de Lima y Copa Mundial de Polonia.



Lorenzo.



Leidy.



Milaimys.

Guillermo Varona González (Paratletismo, 194 votos)
Oro en JPP de Lima (récord). Dos títulos en Copa Mundial Loterías Caixa.
Yenigladys Suárez Echeverría (Paratiro, 192 votos)
Oro y plata en JPP de Lima. 1er. y 5to. lugares en Open de Cali.
Ulícer Aguilera Cruz (Paratletismo, 186 votos)
Oro en JPP de Lima. Dos títulos en Open de Barranquilla.
Daniño Rodríguez García (Parapesas, 185 votos)
Oro en JPP de Lima (récord), Open de Barranquilla y Open de Lima.
Gerdan Fonseca Bernal (Paratletismo, 184 votos)
Oro en JPP de Lima (récord). Sexto lugar en campeonato mundial.
Yordanis Fernández Sastre (Parajudo, 128 votos)
Oro en JPP de Lima.
Isao Cruz Alonso (Parajudo, 117 votos)
Bronce en Mundial de IBSA.
Yunier Fernández Izquierdo (Paratenis de mesa, 114 votos)
Oro en JPP de Lima. Plata en Copa Costa Rica.

MEJOR ATLETA FEMENINA JUVENIL

Milaimys de la C. Marín Potrille (Luchas, 172 votos)
Oros en Mundial Juvenil, Mundial Sub-23, Panamericano Juvenil, Torneo Granma-Cerro Pelado y nacionales juvenil y de mayores. Récord: 26-1.

MEJOR ATLETA MASCULINO JUVENIL

José Ramón Pelier Córdova (Canotaje, 167 votos)
Oro y bronce en Mundial Juvenil. 1er. lugar en Copa del Mundo de Polonia y Nacional Juvenil. Plata en campeonato nacional y Match de Retadores en Cuba.

10 MEJORES ATLETAS JUVENILES

Katerín Nuevo Segura (Canotaje, 169 votos)
Oro en JPP de Lima. 6to. lugar en certamen mundial. Plata en campeonato nacional. Dos metales de bronce en Match de Retadores en Cuba. Clasificada a Tokio 2020.
Yonger Pauli Bastida Pomares (Luchas, 158 votos)
Plata en Mundial Juvenil. Bronce en Mundial Sub-23. Oro en Panamericano Juvenil; oro Campeonato Panamericano Juvenil y plata entre mayores. Récord: 12-4.
Brayan León Salgado (Boxeo, 149 votos)
Oro en Torneo Internacional Nikolay Paulikov y en Torneo Internacional de Naciones. Campeón nacional juvenil.
Carlos Daniel Albornoz Cabrera (Ajedrez, 149 votos)
Campeón nacional. Plata en Centroamericano y del Caribe de Mayores; 1er. lugar en Torneo Carlos Torre. 5to. lugar en Torneo Young Masters en Suiza. 4to. lugar en el grupo élite del Torneo Capablanca in Memoriam.
Wendy Leidis Durán Arroyo (Pelota vasca, 136 votos)
Plata en JPP de Lima. Campeona nacional. Oro en Torneo Capitán San Luis. 5to. lugar en Mundial Sub-22 años.
Yarisleidi Cirilo Duboy (Canotaje, 120 votos)
Plata y bronce en Mundial Juvenil. Oro y plata en campeonato nacional; 1er. lugar en Match de Retadores en Cuba.
Melany del Pilar Matheus Morejón (Atletismo, 111 votos)
Oro en Campeonato Panamericano Juvenil (récord).
Jordan Alejandro Díaz Fortún (Atletismo, 110 votos)
Plata en JPP de Lima; finalista en Mundial de mayores en Doha.
Orlando Polanco Perera (Judo, 104 votos)
Bronce en Grand Slam de Abu Dhabi y campeonato panamericano. Campeón nacional.
Dany Landys Lafó Poll (Boxeo, 98 votos)
Bronce en Torneo Internacional Nikolay Paulikov. Oro en Torneo Internacional de Naciones; campeón nacional juvenil.

MENCIÓN

Nahomys Acosta Batle (Judo, 90 votos)
Bronce en JPP de Lima. Oro en clasificatorios de Perú y Panamá. Campeona nacional.

MEJOR EXPONENTE ACTIVIDADES ESPECIALES
Erick Hernández Sánchez (Dominio del balón)

MEJOR PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
Ms.C. Mayeline Cervantes Guzmán

MEJOR ÁRBITRO INTERNACIONAL
Luis Enrique Charadán Pierre (Bádminton)

MEJOR ÁRBITRO NACIONAL
Odalys Hernández Venet (Atletismo)

SUDANDO EN CASA



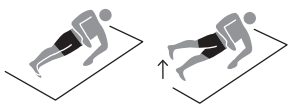
Ejercicios para los músculos aductores

Estos ejercicios son adecuados para el hogar, pues se adaptan al espacio disponible. Importante mantener una respiración adecuada que permita la oxigenación de los músculos intervinientes. Así se lograrán mejores resultados.

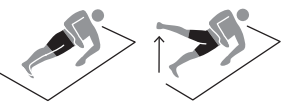
Realizar ejercicios físicos sistemáticamente, como mínimo durante 30 minutos, mejora su salud y condición física, y fortalece cada parte del cuerpo.

Después de cada sesión debe caminar respirando despacio, expulsando el aire por la nariz, o acostarse y relajarse realizando varias respiraciones (entre 5 y 7 minutos).

Material: alfombra o toalla grande.



1 P.I. Acostado lateral izquierdo con apoyo del antebrazo, realizar: 1 elevar una cuarta del pie derecho en forma rápida y luego lenta. De 6 a 20 repeticiones y de 1 a 4 series cada una. Cambio hacia el otro lado.



2 P.I. Ídem al anterior, realizar el mismo ejercicio pero elevar pierna hasta la media (rápidas y lentas). De 6 a 20 R y de 1 a 4 series cada una. Realizarlo todo por el otro lado.



3 P.I. Ídem, flexionar la pierna izquierda, realizar: 1- Elevar pierna derecha hasta la media; 2- llevarla al frente; 3- volver a ejercicios 1 y 4. P.I. De 6 a 20 R y de 1 a 4 series cada una. Realizarlo todo por el otro lado.



4 P.I. Ídem, separar ambas piernas un poco del suelo (aproximadamente 10 cm), realizar: 1- elevar la pierna derecha; 2- P.I. y cambio hacia el otro lado. De 6 a 20 R y de 1 a 4 series cada una.



5 P.I. Ídem al 2, realizar: 1- con la pierna derecha flexionada elevarla a la media; 2- extender al frente 3- volver al 1 y 4 P.I. De 6 a 20 R y de 1 a 4 series cada una. Realizarlo todo por el otro lado.

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

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



OSVALDO GUTIÉRREZ

Yania, de brillante taekwondoca a psicóloga

Por **Antonio Díaz Susavila**

NO ESTÁ oficialmente retirada, pero ya cubre el período de desentrenamiento, tras acordar con sus profesores y la Comisión Nacional de Taekwondo dar paso a jóvenes talentosas.

Tras 20 años de duro bregar, la mejor exponente cubana de los 49 kg, Yania Aguirre, se despide de lo que ha sido el centro de su vida desde la niñez.

«Por momentos vienen a mi mente los inicios en el taekwondo, con apenas 10 años en el cine Mantilla, en Arroyo Naranjo», dijo a **JIT** la madre de la niña Loreyn y esposa del otrora triplista Yoandris Betanzos, ahora entrenador de la selección nacional.

Yania inició la práctica contra la voluntad de su familia. Su tío la inscribió en secreto y fueron varias las «broncas» con su madre, quien aseguraba que ese deporte era para machos.

Todos esos recuerdos se agolpan en la mente de quien a base de inteligencia y dedicación aprendió las técnicas y estrategias para ganar combates, y necesitó poco tiempo (cuatro meses) de práctica para agenciarse su primera competencia nacional.

«Era capitana del equipo de fútbol de la escuela y lo dejé por el taekwondo. Tenía que entrar a la Eide Mártires de Barbados y eso decidió para siempre», afirmó sin reservas.

A partir de entonces comenzó a tejer una carrera que incluyó coronas nacionales en todas las categorías, y el debut como juvenil en un campeonato mundial en que peleó sin éxito por bronce ante una competidora de Corea del Sur.

Su huella internacional dejó como mejores resultados el tercer lugar mundial en Puebla 2013, y el oro en los Juegos Panamericanos de Toronto 2015.

«Tuve otras buenas competencias, en el Mundial de Corea del Sur resulté la mejor cubana con un cuarto lugar. En los abiertos de Monterrey

y República Dominicana logré bronce y plata, respectivamente», afirma.

GRAN HERMANDAD

«Extraño a mis compañeras más antiguas: Yenitse Álvarez, Taimí Castellanos, Dianelys «Cuquita» Montejo, Yanelis Labrada, Yaimara Rosario, Mirna Hechavarría... Ellas son glorias de este deporte y me brindaron su ayuda cuando llegué a la selección siendo una adolescente algo aloca y rebelde», comentó.

«También están las actuales figuras, a quienes extraño porque ya no nos vemos a diario: Lázara Valdés, Lucía Moisés, Yislena Lastre, Yanetsy Mena, Yosmaily Ferrer, Arianna Rivera, Glenhis Hernández, Yamichel Núñez, Nidia Muñoz y las más jóvenes Salarito Cortés, Yuruma Delis, Arletis Acosta, Yamitsi Carbonell y Tamar Robles. Ellas se comunican para saber de mí y la niña», agregó.

«Los taekwondocas constituimos una gran familia, con una amistad que no se pierde nunca. El deporte une mucho, porque compartimos momentos buenos y malos, disfrutamos, nos ayudamos...», abundó.

«De los profes tengo siempre presente a Ramón Luis Arias, una persona importante en mi vida, capaz de sacar lo mejor de mí. Me convirtió en lo que soy: una mujer justa, sincera y valiente. Me educó», reconoció.

«Estoy agradecida de todos los entrenadores, pero él defendió siempre a sus niñas, como nos llamaba, con justicia y coraje. Ya no trabaja con el equipo nacional, pero vive cada pelea, sufre las derrotas y celebra las victorias», narró.

FAMILIA, FUTURO

Dedicar tiempo a la familia, especialmente a Loreyn, es prioridad para quien ha hecho del amor un bastión inexpugnable.

«Siento que no le he dedicado el tiempo que reclama. Desde el embarazo sabía que iba a ser

difícil. Casi todo lo que hacemos mira a los hijos y la familia, que se agranda y llega a ser el país, la gente, tus compañeros de equipo, la selección nacional, los entrenadores y comisionados... En fin, todos con los que intercambias a diario», reflexionó la futura psicóloga, pues ya tiene vencidos los tres primeros cursos.

«Mi niña me llena con solo mirarme. No sé si será atleta como la madre y el padre. A veces me pongo celosa porque parece más de él que mía. Y tiene muchas tías y tíos gracias al deporte», apuntó.

«Espero que la psicología me ayude a ser una madre ejemplar y su amiga, pues enseñar, educar, resulta difícil en cualquier tiempo, sino preguntarle a mi mamá sobre mí», expresó.

«Ansío que sea una persona de bien, que estudie, porque oportunidades sobran. Yo misma terminé un curso de masajista, mientras esperaba reingresar en psicología. Quiero convertirme en especialista del deporte. Para eso voy a trabajar duro», prometió.

«Por estos días paso un curso técnico superior de entrenamiento, a propuesta del comisionado nacional Iván Fernández, quien dice tener planes conmigo. Pero estoy enfocada en terminar la Licenciatura en Psicología que tanto postergué por las competencias», admitió.

INMEDIATO ADIÓS OFICIAL

Yania, Glenhis, Yamichel y Erlandis Mustelie tendrán próximamente una ceremonia de retiro oficial.

«No sabemos cuándo, pero tengo la certeza de que nos organizarán el adiós. Ya extraño mi vida anterior, imagínese cuando pasen dos o tres años. Pero me queda, además de la experiencia, una vida a la que voy a sumar muchas cosas. Verás», prometió.

Y así, como enfrentaba cada combate, Yania disfrutó una nueva etapa para la cual parece estar preparada: «El deporte es una carrera que sirve para lidiar con todo», concluyó. ☒

Béisbol Cubano

La consulta popular deja un cofre...

LA RECOGIDA de propuestas en torno al béisbol cubano cumplió el propósito de erigirse en acercamiento al parecer de atletas, glorias, entrenadores, árbitros, especialistas, directivos, peñistas y aficionados en general.

«Concluidos los encuentros en todas las provincias, el Municipio Especial Isla de la Juventud, y uno concebido para escuchar a la prensa nacional, el saldo es muy positivo», informó recientemente la Dirección Nacional de Béisbol.

«Permitió escuchar más de mil 260 intervenciones de quienes se vinculan en disímiles frentes al béisbol, desde la base hasta el alto rendimiento, y confirmar la valía de pensar como país, sumando a todos los capacitados para tributar», consideró el órgano dirigido en la actualidad por Ernesto Reinoso.

La información emergida de esas reuniones, animadas por 3 549 participantes, se enriqueció con unos 300 mensajes emitidos vía correo electrónico y otros entregados en las direcciones municipales de deporte, lo que amplió el alcance de un quehacer elogiado como expresión de contribución popular.

La DNB recordó igualmente que un grupo de expertos ya procesa el material recopilado, a fin de identificar las principales tendencias y otros elementos que marcarán la construcción de una estrategia también llamada a surgir del pensamiento colectivo.

«Tal y como sucedió ahora, el diseño de las acciones demandadas por la realidad constatada volverá a implicar a representantes de todas las esferas de actuación vinculadas a un deporte que no se limita a sus principales protagonis-



ROBERTO MOREJÓN

tas», indica el comunicado.

«Hemos identificado a compañeros con los saberes necesarios para constituir un colectivo de trabajo que se apegue a la visión científica e integradora que requiere el mundo de hoy, conscientes de que se generarán pasos a corto, mediano y largo plazos», se expresa en el documento.

Aun cuando se reconoce la necesidad de un respaldo económico considerable, el recorrido dejó claro que no todo lo pendiente requiere de este, sino de hacer cumplir normas establecidas y/o de revisar la vigencia de otras, por solo mencionar algunos ejemplos, se asegura en la evaluación hecha pública.

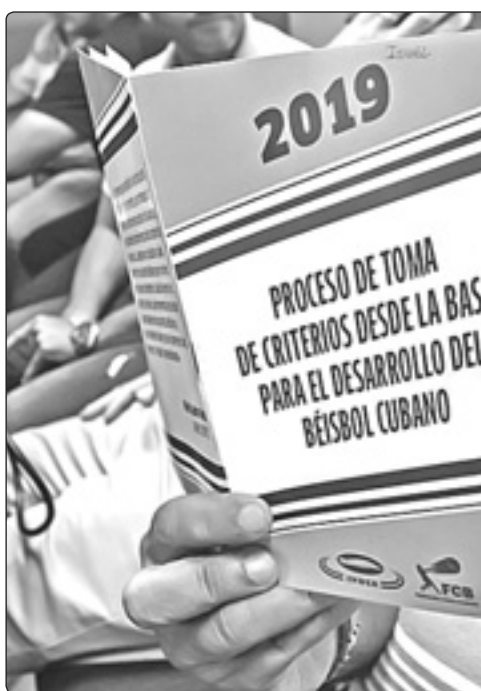
Entre los asuntos más abordados en la consulta destacaron el quehacer en la base, con la escuela como componente esencial; el incremento, la recuperación y el cuidado de las instalaciones, el rescate de la producción local de implementos y una superación enriquecida con las tendencias contemporáneas.

En ese sentido se mencionó además la jerarquización de la detección y seguimiento a los talentos, el estímulo a profesores, activistas, árbitros, estadísticos y anotadores; el componente integral de la formación, el papel de las glorias deportivas, la estructura de la Serie Nacional y la estandarización de programas y acciones metodológicas.

Se insistió en que una vez concluya el trabajo de los analistas, ya en curso, la Dirección Nacional de Béisbol informará al respecto a los medios de comunicación, de forma detallada y actualizando los pasos ulteriores del proceso.

Muchos, todos, estaremos expectantes. 📧

LOS ANÁLISIS POR DENTRO



Lovic-JIT

ordenados en diferentes temáticas de cara a la etapa de análisis ya en curso. (Fotos: Roberto Morejón)

Especialistas del Inder recibieron la información llegada a través del correo electrónico, vinculada a la toma de opiniones sobre la realidad del béisbol cubano. Cientos de mensajes fueron

¡HAGÁMOSLO... POR CUBA!



| ENERO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| FEBRERO | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |

| MARZO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

| ABRIL | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

| MAYO | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| JUNIO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

| JULIO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| AGOSTO | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

■ JUEGOS OLÍMPICOS □ JUEGOS PARALÍMPICOS

| SEPTIEMBRE | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

| OCTUBRE | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

| NOVIEMBRE | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

| DICIEMBRE | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá | Do |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



PARA MÁS INFORMACIÓN SÍGANOS EN:



Jit



@jit_digital



Jit Deporte Cubano



jit@inder.cu



www.jit.cu



www.inder.gob.cu