

**ROBERTO
HERNÁNDEZ
PRENDES**



❖ 2

**¿VIDA TRAS EL
DEPORTE?** ❖ 3

**EN ARIZONA:
BOLETO Y LLAVE...** ❖ 7

JT

LA HABANA, MIÉRCOLES 26 DE FEBRERO DE 2020
AÑO 62 DE LA REVOLUCIÓN
50 CENTAVOS / ISSN-1027-3905

934

**La Actualidad
del Deporte Cubano**

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

**¡UNA CONTIENDA
DE OTRA
GALAXIA!**



❖ 3-5 y 7-8

Para Recordar

Por
Oswaldo Rojas Garay

27/2/1874 Carlos Manuel de Céspedes juega su última partida de ajedrez, teniendo como oponente al capitán del Ejército Libertador José Lacret Morlot, Prefecto de San Lorenzo.

27/2/1974 Comienzan en Santo Domingo los XII Juegos Centroamericanos y del Caribe, en que Cuba se alzó con la posición cimera al compilar 101 títulos, 55 medallas de plata y 35 de bronce.

2/03/1980 Concluye la XV Vuelta Ciclista a Cuba, en la cual el anfitrión Aldo "El Búfalo" Arencibia conquistó su tercer título en esas citas.

4/03/1989 El saltador de altura Javier Sotomayor establece récord mundial bajo techo, al elevarse sobre los 2 metros y 43 centímetros en la justa del orbe de Budapest, Hungría.

7/3/1971 El anfitrión Raúl Vázquez, conocido como la Locomotora de Colón, se impone en la VII Vuelta Ciclista a Cuba, seguido por su coequipeiro Aldo Arencibia y el mexicano Cecilio López.

8/03/1942 Fallece el destacado ajedrecista cubano José Raúl Capablanca, campeón mundial entre 1921 y 1927.

8/3/1975 El zurdo Santiago "Changa" Mederos se convierte en el primer lanzador en redondear los mil ponches propinados en series nacionales de béisbol.



14/3/1948 Nace José Antonio Huelga, uno de los mejores serpentineros de las series nacionales de béisbol.

15/3/1930 Quedan inaugurados en La Habana los II Juegos Centroamericanos y del Caribe, dominados por Cuba con una cosecha de 68 medallas: 28 de oro, 19 de plata y 21 de bronce.

20/3/2006 Concluye el I Clásico Mundial de Béisbol y Cuba realiza una notable actuación, al conseguir la medalla de plata tras caer frente a Japón 6x10.

24/3/1979 Por primera vez Antonio Muñoz conecta tres jonrones en un desafío, hazaña lograda frente al equipo de Orientales.

Roberto Hernández Prendes

La vida alrededor de un óvalo

Por Eyleen Ríos

AUNQUE habla más cuando no hay micrófonos de por medio, Roberto Hernández Prendes intentó superar las circunstancias propias de una entrevista, por demás pactada con pocas horas de antelación, y se mostró encantado de reencontrarse con sus recuerdos, con sus mejores momentos y con aquellos que no repetiría.

En el piso 20 del edificio en que reside, en una de las más conocidas esquinas de La Habana, la de Tejas, nos recibió quien durante años calificara entre los mejores corredores de 400 metros del mundo, rival de cuidado para estrellas estadounidenses a las que derrotó en no pocas ocasiones.

Rápido, pero sobre todo persistente en sus metas, se impuso a la adversidad de tener una cadera más alta que la otra, y a la enorme responsabilidad de sustituir al legendario Alberto Juantorena, reto que cumplió rompiendo su récord nacional.

Su crono de 44.14 segundos reluce como marca máxima de la Isla desde del 30 de mayo de 1990. Y si eso no fuera suficiente para el elogio, añadamos que bajó de los 45 segundos en 51 carreras, algo que pocos especialistas de la vuelta al óvalo pueden exhibir al finalizar su vida deportiva.

El estadístico Alfredo Sánchez se ocupó de confirmar el dato, y no solo de eso, pues además detalló dónde ocurrió cada prueba y precisó que 1990 y 1991 fueron las mejores temporadas para Hernández, con 17 y 12 registros de esa envergadura, respectivamente.

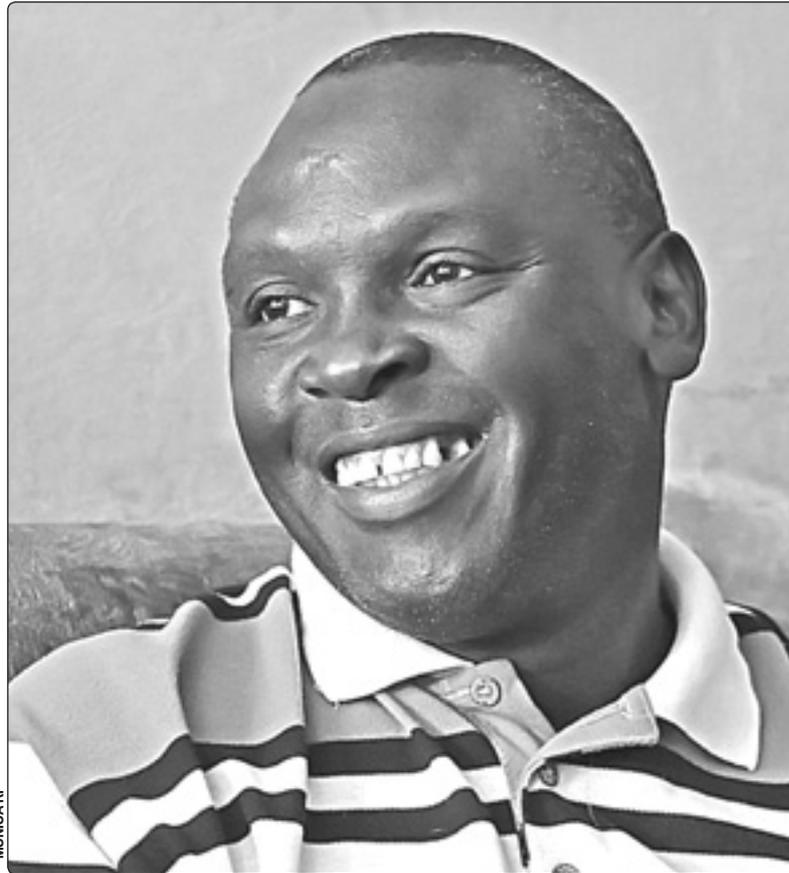
Nacido en Camagüey, pero formado para la vida y el deporte en Limonar, fue vecino de otro astro matancero: el saltador de altura Javier Sotomayor. Esa cercanía se hizo tan estrecha desde la infancia que se consideran como familia.

Roberto no pudo saborear una medalla olímpica individual, pero integró el épico relevo 4x400 que conquistó la presea de plata en la cita de Barcelona 1992 y la de bronce en el Campeonato Mundial de Roma, cinco años antes.

Entre sus principales logros están, además, los títulos en los Juegos de la Buena Voluntad de 1990, la Universiada Mundial de Duisburg, el certamen juvenil del orbe y la Copa del Mundo de Barcelona, los últimos tres en 1989. Su consagración llegó en los Juegos Panamericanos de La Habana 1991.

Ahora, a punto de cumplir los 53 años de edad, repasa lo hecho desde la madurez y lo aprendido en sus pasos como entrenador. Eterno enamorado del atletismo, está convencido de que si pudiera regresar a las pistas escogería de nuevo los 400 metros. Y asegura que le gustaría correr en esta época porque bajaría de los 44 segundos.

¿De niño pensaste en dedicar tu vida al atletismo?



MONICA RF

Para nada. Empecé como muchos otros niños, por una captación del profesor de Educación Física Carmelo Benítez, quien luego fue mi entrenador. Vino al aula y escogió a varios alumnos. En el área especial de Limonar me hicieron las pruebas y dijeron que tenía buen somatotipo para el atletismo. Así comenzó todo.

Sucedió en la misma época de Sotomayor, en el mismo pueblo...

Nos conocemos desde los nueve años, los patios de nuestras casas colindaban y jugábamos bolas, trompos... Incluso empezamos el deporte con poco tiempo de diferencia, vinimos en momentos cercanos para la Espa y viajamos el mundo entero juntos. Somos como familia, más que amigos.

Tienes excelentes tiempos en los 400 metros, pero la medalla olímpica cayó en el 4x400. ¿Esa era la especialidad que te gustaba?

Siempre preferí los 400, mucho más que el relevo. Creo que el 4x400 es la prueba más bonita del atletismo, pero correr de forma individual tiene otro sabor.

En el relevo casi siempre fui cerrador, lo que implica un gran compromiso... Debes ser el hombre más rápido y fuerte de los cuatro. Se trata de una posición comprometida: en ocasiones el relevo viene retrasado y tienes la responsabilidad de mejorar el lugar. Lo hice muchas veces en que me entregaron el batón en tercer o cuarto puestos y lo llevé al primero o segundo. Otras veces no se pudo. El relevo es muy bonito, pero complicado.

¿Cuál es la parte más difícil de

una carrera de 400 metros?

La segunda mitad, el último tramo de 150 metros en que casi siempre se decide la medalla, por la fortaleza del atleta. Algunos cierran muy fuerte, yo tenía la fortuna de ser rápido y fuerte. Me preparaba para los últimos 100 metros y tenía ventajas y desventajas, porque luego de los primeros 200 metros vienes con déficit de oxígeno y deciden los últimos 50. El que más fuerte esté, ganará.

¿Cómo ves ahora, en la distancia, el recuerdo de Barcelona 1992 y ese relevo junto a Lázaro Martínez, Héctor Herrera y Norberto Téllez?

El relevo... eso lo disfruté a plenitud. Norberto Téllez me decía «hay que cogerla, si no fue en el individual vamos a cogerla en el relevo». Ese era el ánimo, los cuatro andábamos juntos para arriba y para abajo, y sabíamos que podíamos ganarla, estábamos muy, pero muy acoplados en el entrenamiento. Esa medalla salió por la unidad que teníamos.

¿Quedó la insatisfacción del podio individual?

Estoy seguro de que hubiera hecho mejor papel en los 400. Dos semanas antes hice un tramo de 350 metros en el tiempo que me habría dado la medalla de plata en Barcelona.

Corrí en 37.27 segundos y el médico Pedro Pérez Dueñas le dijo a mi entrenador que ya, que lo dejara así, que como estaba tan bien no hiciera ningún tramo más.

Sin embargo, se prefirió hacer lo planificado (dos tramos) y ahí me lastimé el tendón de Aquiles. Estuve 21 días corriendo sobre la hierba,

no podía ponerme pinchos porque me molestaban. Pude ser medallista individual...

Un año antes habías ganado en los Juegos Panamericanos de La Habana...

Eso fue un privilegio, con mi mamá y otros familiares en las gradas, y con el compromiso de reinar para mi pueblo. Me daban como medallista de oro y me lo propuse porque ningún cubano lo había hecho en la distancia. Ni siquiera Juantorena fue campeón panamericano.

Si te dieran la oportunidad de escoger una época para correr... ¿Cuál sería?

Me hubiera gustado correr ahora. Lo veo desde otra perspectiva, creo que habría bajado de los 44 segundos. Hoy existe más rivalidad, muchos hombres bajan de esa marca y obligan a mejorar. En mi etapa hice 44.14 y se consideró una barbaridad. Ahora la gente supera eso con facilidad.

El récord mundial de Wayne van Niekerk de 43.03...

Increíble... Uno de los más difíciles del atletismo. Y no bajó de los 43 flat porque faltando cinco o seis metros se "desconectó" para entrar en la meta. Ese récord pudiera durar al menos 50 años.

¿Qué no repetirías si tuvieras la oportunidad?

Mi entrenador Leandro Civil y yo hicimos muchos "disparates" en los entrenamientos y competencias. Por ejemplo, en los Panamericanos de 1991 gané los 400 metros y al otro día corrí los 200, teniendo el certamen del orbe la semana siguiente.

Pude ser campeón mundial, incluso la prensa internacional me daba para oro, pero aquella "locura" de La Habana hizo que me lesionara. Cuando llegué al Mundial, no pude.

¿Te reprochas algo?

No haber sido más inteligente para correr. Planificaba poco mis carreras. Los 400 son de mucha estrategia y pocas veces lo hice. El día que logré el récord nacional de 44.14, si hubiese pasado un poquito más lento por los primeros 200 habría terminado con más fuerza y bajado de los 44 segundos.

¿El retiro resultó difícil para ti?

Todo lo que empieza termina, sabía que tendría que retirarme y no debí esperar. Luego de Atlanta 1996 era el momento... Ya no estaba bien, me sentía cansado, pero me decían «estás joven, puedes seguir». Luego de eso me ganaron atletas que jamás habrían podido hacerlo. Cuando el retiro llega tienes que hacerlo sin pensar. Admiro mucho a Juantorena por eso, se retiró cuando debía.

De todas maneras... ¿Repetirías el deporte?

Se lo agradezco todo y claro que lo repetiría: el atletismo y los 400 metros.

¿Y si te concedieran un deseo?

Ojalá el tiempo echara para atrás para volver a correr. ☑

Paralímpicos por 40 plazas y mucha eficiencia



Por **Roberto Méndez**
Fotos **Calixto N. Llanes**

LA CLASIFICACIÓN de unos 40 atletas y competir con la tradicional eficiencia se inscriben como objetivos esenciales de cara a los Juegos Paralímpicos de Tokio, programados del 25 de agosto al 6 de septiembre próximos.

Para la obtención de los cupos se ha trazado una ambiciosa ruta crítica, que incluye la probable asistencia a eventos clasificatorios en 10 de las 22 disciplinas convocadas.

El departamento de deporte para personas con discapacidad, del Inder, divulgó recientemente la aspiración de participar en 73 de las 440 pruebas que repartirán medallas, según prevén los organizadores y el Comité Paralímpico Internacional (IPC, por sus siglas en inglés).

«Tratamos de potenciar a los deportistas con reales posibilidades de obtener plazas, y de darles oportunidades de fogueo, de conocer a los posibles rivales y de cumplir bases de preparación para alcanzar la forma óptima», apuntó a **JIT** Oscar Agustín Beltrán, jefe del citado departamento.

«Hoy tenemos a cuatro atletas con boleto: dos en paratletismo por los resultados en el último campeonato mundial. Hablamos de Omara Durand y el jabalinista Uliser Aguilera.

Además están clasificados el nadador Lorenzo Pérez y el jugador de tenis de mesa Yunier Fernández, como resultado de sus actuaciones en los Juegos Parapanamericanos de Lima 2019», aclaró Beltrán antes de asegurar que esa cifra aumentará en venideros eventos y con el cierre de los rankings.

En ese camino hay 36 aspirantes que se proponen asistir a más de 20 eventos clasificatorios, a pesar de las dificultades financieras existentes y el elevado costo de traslados y estadias. Ello expresa el alto apoyo del organismo para lograr una distinguida representación del movimiento paralímpico cubano en la capital nipona.

El paratletismo tiene previsto un Grand Prix en Dubai, donde también se realizarán clasificaciones médico-funcionales. Allí mismo se efectuarán las lides universales de paratiroteo y parapesas, en tanto al parajudo le restan dos certámenes clasificatorios en Gran Bretaña y Azerbaiyán.

«A pesar de las altas erogaciones de dinero requeridas, se ha hecho un gran esfuerzo por asistir a esos eventos. En el caso del judo, solamente quedan esas lides para ganar puntos de ranking. De faltar, nuestros atletas corren el riesgo de quedar fuera de Tokio», acotó el también secretario general del Comité Paralímpico Cubano.

Para varias disciplinas competir impli-

cará cruzar el Océano Atlántico hacia Polonia, Italia y Eslovenia, pero en otras los escenarios serán países de nuestro continente, a decir Brasil, México, Colombia, Costa Rica, Perú, Bermudas y Estados Unidos.

Los candidatos se reparten en 11 de atletismo, seis de judo, cuatro de pesas y taekwondo, tres de natación, dos de tiro, tenis de mesa y ciclismo, y uno en triatlón y tiro con arco.

En cuanto al tiro, para ejemplificar, las oportunidades se reducen a Yenigladys Suárez y Marino Heredia. Ellos, como en el Mundial de Dubai, deberán obtener puntuaciones en el Campeonato de las Américas previsto en Lima.

En esa capital precisamente cubrirán una base de entrenamiento y otra en tierras mexicanas, con el fin de paliar el actual déficit de municiones y las dificultades de los polígonos nacionales.

Las preselecciones cubanas están divididas entre las Esfaar Cerro Pelado y Giraldo Córdova Cardín, y algunas provincias. Mas, en abril todos los integrantes se concentrarán en la capital para cumplimentar la fase final de la preparación, aseguró Beltrán.

Así se presenta el panorama de cara a los Paralímpicos de Tokio, a 182 días de una fiesta en que las pretensiones esenciales siguen siendo competir con dignidad y eficiencia. ☑

LA COLUMNA
DEL EXPERTO



El retiro

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

DESDE hace décadas sobresalen estudios vinculados al retiro de los deportistas, y toma debido lugar el desentrenamiento como proceso que posibilita paliar algunos de los efectos del alto rendimiento.

Esas investigaciones despiertan interés en nuestro país, pues alimentan la concepción humanista del movimiento deportivo. Atender con respeto y ternura a quienes dedicaron parte de su vida a la alta competencia responde al principio de que el deporte es un derecho del pueblo.

Una visión de tal envergadura no está disponible en la vida de muchas figuras relevantes a nivel mundial, incluso en naciones altamente desarrolladas. Por ejemplo: Garrincha, un laureado futbolista brasileño, murió abandonado y en la miseria.

Los problemas asociados al retiro provienen a menudo de la incapacidad económica de los atletas y su interés por confrontar esa realidad. Ello implica retos para las ciencias aplicadas al deporte y un dilema para las sociedades que han abrazado las lógicas del profesionalismo.

En ese contexto, el atleta no es sujeto de sus creaciones, sino un objeto cuyo valor está asociado a recursos propios y a la manipulación del mercado del ocio.

Para Stambulova y Stephan (2007), la transición al retiro es un proceso dinámico, multidimensional y multifactorial, en el cual la nacionalidad y la cultura juegan roles importantes.

En esencia, la “despedida de las canchas” puede crear alteraciones de la autoestima y la identidad, y la pérdida de refuerzos sociales, económicos y fisiológicos.

LA HORA...

No está claramente establecido cuando un deportista debe poner fin a su carrera. Sin embargo, expertos en metodología del entrenamiento recomiendan hacerlo si ya no pueden elevar la intensidad y volumen de las cargas.

La edad no es un parámetro específico, aunque lógicamente el envejecimiento del organismo influye. Tampoco determinan algunos malos resultados, ya que en muchos casos los deportistas todavía cumplirán las exigencias básicas y se mantendrán en la élite del ranking y las competencias.

No ser elegido, afrontar dificultades con el entrenador o su colectivo técnico; cometer indisciplinas; disminuir el rendimiento y sufrir fatiga, lesiones o afectaciones de salud se inscriben entre las causas más comunes de las “despedidas”.

No obstante, pueden surgir motivos de fuerza de lo relativo a la vida familiar, los cuales exigen la presencia del deportista en el hogar, alejándolo del gimnasio y los eventos. Toda esta variedad determina entonces los tipos de cuidados a ofrecer.

¿QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS?

Las implicaciones psicológicas no previstas suelen experimentarse con mayor intensidad, yendo desde la tristeza y la pérdida de estatus hasta el duelo no resuelto que se proyecta en el malestar de vacío afectivo.

En los casos de pronóstico reservado se habla de la desesperanza que puede conducir a la idea suicida, pero en aquellos de proyección grave toma forma, incluso, el intento de suicidio.

La interrupción de una carrera a causa de imprevistos genera trastornos psicopatológicos mayores. Y una circunstancia a considerar es el rendimiento alcanzado por el atleta hasta ese momento. Entiéndase que las figuras élites reaccionan con intensidad y frecuencia muy diferentes a aquellas que jamás brillaron en el ámbito mundial.

Al respeto, Conolly pregunta: ¿Hay vida tras el deporte? Y la posible respuesta adecuada radica en diseñar un programa de desentrenamiento del modo preventivo y adecuado a las características del atleta en cuestión.

La reconstrucción de la identidad y autoestima puede alcanzarse con actividades no relacionadas directamente con el deporte, pero mediante las cuales se transfieran destrezas alcanzadas como la competitividad, el establecimiento de metas y la toma de decisiones en situaciones límites. ☑



Sustentabilidad y magia deportiva de la mano



Por Eyleen Ríos

CUANDO se habla de los juegos olímpicos pensamos siempre en resultados deportivos, en la hazaña de uno o varios atletas, en récords y otras marcas extraordinarias. Y aunque en Tokio 2020 no será diferente, ya destaca otra faceta: la sustentabilidad.

Ese aspecto resulta clave dentro del panorama que rodea el magno certamen, y lo será más allá de su programa, en tanto no escatima en novedades tecnológicas y servirá de ejemplo sobre el mundo ansiado para el futuro.

El lema *Ser mejores, juntos. Para el planeta y las personas*, inspira a los organizadores en su afán de demostrar que puede detenerse el cambio climático y llegar a las nuevas generaciones un mundo sin basura ni excesivas emisiones de carbono, a partir de maximizar las energías renovables y racionalizar el agua.

Los nipones no solo compartirán su amabilidad y cultura milenaria, también recordarán a participantes y seguidores que muchos productos pueden reutilizarse y reciclarse una vez han cumplido su objetivo original.

La cita prevista del 24 de julio al 9 de agosto, y los Paralímpicos programados del 25 de agosto al 6 de septiembre, enarbolarán esa filosofía a través de significativos ejemplos y aristas.

CAMAS DE CARTÓN

Los atletas, entrenadores y el resto del personal que habitará la Villa Olímpica dispondrán de 18 mil camas, cuya novedad ha sido la ausencia de madera y metal en su composición.

La empresa Airweave, encargada del diseño, optó por el cartón reciclado sometido a un proceso de endurecimiento que permite a cada pieza soportar hasta 200 kilogramos de peso. Los colchones se concibieron a partir del polie-



tileno, para ser empleados luego en envases de plástico.

El único "inconveniente" de las camas, y que ha generado cierta polémica en las redes sociales de internet, radica en que los fabricantes sugirieron a sus inquilinos no usarlas para relaciones sexuales, pues aunque está comprobada su resistencia no deben excederse en el uso.

PLAZA DESMONTABLE

La plaza central de la Villa, corazón de la confraternización en este tipo de citas, tendrá una extensión de 5 300 metros cuadrados y 40 mil piezas de madera ensambladas al más autóctono estilo nipón.

Se necesitaron mil 300 metros cúbicos de ciprés y cedro, donados desde 63 regiones del país, las cuales —al término de las citas— recibirán de regreso sus maderas para emplearlas en parques u otras estructuras públicas. Cafeterías, tiendas y hasta una sala de prensa formarán parte del espacio en que se hablarán y escucharán los más diversos idiomas.

MEDALLAS NACIDAS DE VIEJAS TECNOLOGÍAS

Unas 80 mil toneladas de teléfonos móviles, partes de computadoras portátiles y otros electrodomésticos inservibles fueron donados entre abril del 2017 y marzo del 2019 para la fabricación de las medallas que se entregarán en el certamen.

La cadena NTT recogió 6,21 millones de móviles usados, y en general recuperó 32 kilogramos de oro, 3 500 de plata y 2 200 de bronce.

Junichi Kawanishi ganó el privilegio de diseñar las preseas que atesorarán quienes suban al podio. En sus imágenes combina a Niké, diosa griega de la victoria, con los cinco aros olímpicos y el nombre del evento.

No es la primera vez que las medallas olímpicas surgen de materiales reciclados, pues Vancouver siguió esa misma ruta para la cita de invierno del 2010. La novedad tiene que ver con las ediciones veraniegas.

PODIOS RECICLADOS

Los 100 podios para las premiaciones se

construirán de plástico reciclado, una parte entregada por la población japonesa y la otra recogida como desecho en el mar.

Se trata de uno de los mensajes más claros sobre la necesidad de minimizar la basura contaminante, y constituye una alerta para los pobladores del archipiélago nipón, considerados por la ONU entre los máximos generadores per cápita de residuos de plástico.

Un total de 2 mil establecimientos de mercados locales alojaron los contenedores en que los habitantes del país depositaron los envases que luego fueron fundidos para la confección de los estrados.

VEHÍCULOS HÍBRIDOS

El transporte de atletas, entrenadores y delegados tendrán diferentes variantes, pero el denominador común

será la menor afectación al medio ambiente. Por eso Toyota —patrocinador oficial de la cita— pondrá a disposición de los organizadores los llamados e-Palette.

Estos vehículos eléctricos autónomos tienen la opción de ser tripulados por una persona. Alcanza como velocidad máxima los 20 kilómetros por hora y se utilizarán principalmente para llevar de un punto a otro a los competidores con sus implementos.

Se multiplicará el uso de monopatines y buses Sora, estos últimos con capacidad para 80 personas y equipados con baterías de hidrógeno, control de la aceleración y otros elementos de seguridad.

Estas son solo algunas de las propuestas tecnológicas y ecológicas que propondrá Tokio en su segunda experiencia olímpica. La intención es demostrar que sustentabilidad y magia deportiva pueden ir de la mano, en un mundo que ha tocado niveles insospechados de desarrollo, aunque muchas veces a costa de agredir al medio ambiente sin medir consecuencias. ☑



ROBERTO MOREJÓN



MARCELINO VÁZQUEZ



Por Eyleen Ríos

UN CHEQUEO diferenciado a los siete deportes claves resalta como novedad en la preparación hacia los Juegos Olímpicos de Tokio, marcada por el objetivo de mantener a la Isla entre las 20 potencias del mundo.

El director nacional de alto rendimiento del Inder, José Antonio Miranda, confirmó que la variación en el modo de seguir la preparación permite mayor exactitud y ser más pragmáticos en la construcción de pronósticos.

Boxeo, lucha, atletismo, judo, taekwondo, canotaje y tiro recibirán la mayor parte del presupuesto destinado a la ruta crítica hacia el evento, programado del 24 de julio al 9 de agosto en la capital japonesa.

«Realizamos evaluaciones en tres momentos diferentes: un primer chequeo con la estructura del Inder en los siete deportes comprometidos con el medallero; luego con las disciplinas radicadas en la Esfaer Cerro Pelado que no tienen compromiso de preseas, pero sí con el proceso de clasificación; finalmente lo mismo con la Esfaer Giraldo Córdova Cardín», explicó Miranda.

Aunque la cita olímpica es la gran prioridad, Miranda aseguró que en todos los controles también se mira hacia los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Panamá 2022.

Otro concepto destacado por el directivo

CUBA Y SUS SIETE "MARAVILLAS"

tiene que ver con la objetividad de los análisis referidos a los resultados competitivos actuales, para no despertar falsas expectativas.

«Hay que tener en cuenta todos los factores. Por ejemplo, en la Copa del Mundo de Pesas de Roma se alcanzó un buen resultado, pero

las tres medallas de oro se consiguieron en una división no olímpica. En el primer evento de la gira, el judo arrasó sin estar presente las principales figuras. Con todos esos elementos se están haciendo los análisis», detalló.

Miranda comentó además que la preins-

cripción de la delegación quedó fijada entre los días 4 y 7 de mayo, en México, lo que marca la primera oficialización de nombres. Por supuesto, en esa lista se incluirán atletas que luego no asistirán a la cita.

La preselección se ha reducido de 341 a 265 atletas. El 26 por ciento de ellos posee experiencia olímpica y entre todos representan a 12 provincias del país. A la fecha, Cuba no podrá intervenir en 206 pruebas y se mantiene en 26 la cifra de asegurados para la justa bajo los cinco aros.

El voleibol, mediante su equipo masculino, protagonizó sin éxito el más reciente intento de clasificación. Los siguientes retos de esa envergadura involucrarán a la lucha, béisbol, boxeo, taekwondo y tiro con arco.

El atletismo, en tanto deporte de tiempo y marca, debe aguardar por el cierre de las competencias puntuables y la oficialización de los resultados. Solo después se conocerán los representantes.

Actualmente no hay afectaciones por lesión o enfermedades, y se intensifica el seguimiento por parte de los especialistas de alto rendimiento, desplegados cada semana en las áreas de entrenamiento.

«Finalizar nuevamente entre las 20 potencias del medallero es el objetivo y hacia eso encaminamos la preparación», concluyó Miranda. ☐



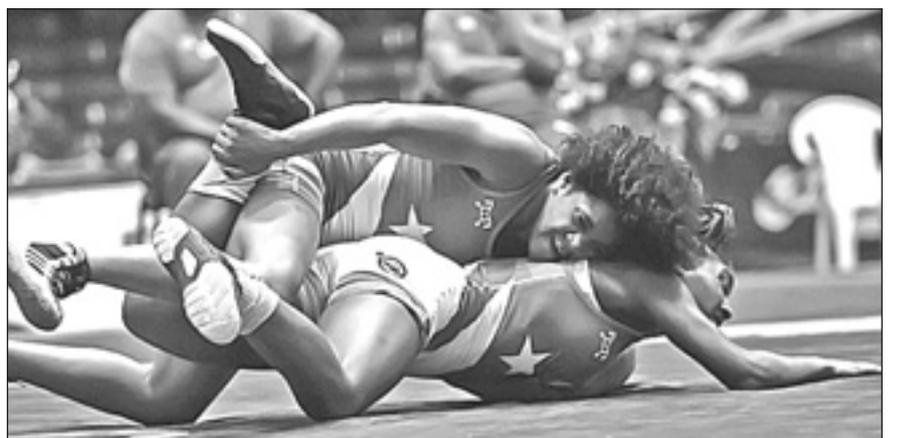
LLAVES



Y MÁS...



AGARRES



La belleza de las técnicas aplicadas en los combates de los diferentes estilos realzó el 53 Torneo Internacional de Luchas Cerro Pelado-Granma, disputado en el Coliseo de la Ciudad Deportiva de La Habana. (Fotos: Calixto N. Llanes y Roberto Morejón)

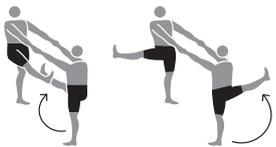
SUDANDO EN CASA



Ejercicios en parejas



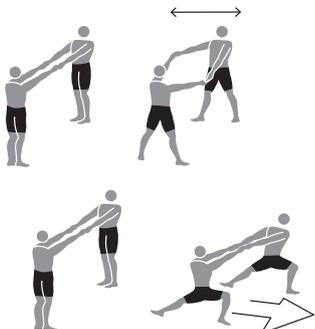
1 Marcha en el lugar.



2 P.I. Tomados de la mano, realizar: 1- elevar pierna derecha al frente; 2- al lateral. 3- ídem al 1 y P. I. Cambio, realizarlo con la otra pierna. Realizar de 10 a 15 repeticiones y de 2 a 4 series.



3 P. I. Ídem, pierna derecha hacia atrás apoyada. 2- P. I. 3- Torsión del tronco, el brazo lateral y atrás (hacia el mismo lado). 4- P. I. 5- Cambio completo y la torsión hacia el otro lado. Realizar de 10 a 15 repeticiones y de 2 a 4 series.



4 P. I. Tomados de las manos, se colocan uno frente al otro, piernas separadas, realizar: 1- paso lateral y unir las piernas. 2- asalto lateral hacia esa dirección. 3- se repite el paso al otro lado y el asalto. Realizar de 10 a 15 repeticiones y de 2 a 4 series.



5 P. I. Ídem al ejercicio 4, pierna izquierda atrás (extendida), derecha flexionada, brazos al frente, apoyo de las palmas, empuje de brazos alternos (trabajo de fuerza de brazos). Realizar 10 repeticiones, cambio de pierna, realizar lo mismo con brazos al frente y arriba de 1 a 3 minutos cada uno. Realizar de 2 a 5 series.



6 P. I. Ídem al ejercicio 4, realizar: semicucillas los dos. 2- P. I. 3- flexión del tronco al frente de un compañero. 4- P. I. 5- semicucillas de ambos. 6- flexión del tronco al frente del otro compañero. 7- P. I. Realizar de 8 a 20 repeticiones 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 / P. S.- practicante sistemático

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



CALIXTO N. LLANES

En Jesús María se juega ajedrez

Por Eyleen Ríos

CUANDO comienza a caer la tarde el bullicio se hace más intenso en el barrio habanero de Jesús María. Con el regreso de los niños de las escuelas y de los adultos del trabajo diario aumenta bastante el movimiento.

Sin embargo, desde hace poco existe allí un espacio en que reina el silencio... Se habla poco, aunque de vez en cuando las pasiones se desatan por una buena jugada o cierta victoria espectacular. Solo esos trances hacen imposible mantener la calma en una sala de ajedrez.

En la calle Corrales, entre Cienfuegos y Aponte, se viven desde hace meses escenas como la narrada. Y es que un grupo de entusiastas habitantes y maestros del Juego Ciencia ofrecieron un espacio para mejorar la vida de una comunidad con reconocidos problemas sociales.

El Proyecto de Ajedrez de La Habana es una iniciativa que tiene como inspiración y ayuda permanentes a los grandes maestros Yuri González, Omar Almeida e Isán Ortiz, y a otros que sin llegar tan alto aman el juego como a poco en sus vidas.

Alexei Morales transitó por el sistema deportivo cubano desde la enseñanza primaria y hace años soñaba con un espacio así, ideal para que los jugadores capitalinos se acerquen, compartan y motiven a los más pequeños.

Su idea "prendió" poco a poco en algunos soñadores: primero involucró a Yuri y luego se

sumaron otros, incluidos vecinos como Bárbaro Ricardo y Ernesto Fernández —cuyos hijos son practicantes—, el profesor Carlos René Álvarez y maestros de la capital como Osmel García.

«Este local pertenece a una señora que lo tenía alquilado para un restaurante y ahora nos dijo que podíamos utilizarlo. Su hijo juega ajedrez y por eso nos dejó hacer la academia aquí», explicó Alexei mientras mostraba a JIT la sede con capacidad para 32 competidores, aunque algo "apretados" puede acoger hasta 40.

«La comunidad de Jesús María tenía una peña todos los sábados. Veníamos muchos maestros de La Habana a jugar Blitz, pero queríamos más, algo que incluyera otras cosas», reconoció entusiasmado ante lo creado.

Los recursos partieron de las propias personas: unos aportaron pintura, otros las lámparas o el dinero para los ventiladores y el televisor.

«Las mesas las fabricamos nosotros mismos, por eso las primeras no quedaron tan buenas. Luego salieron mejor...», intervino Bárbaro, uno de los imprescindibles en este empeño autorizado como proyecto comunitario por el gobierno del territorio.

Las autoridades dieron el visto bueno y el entusiasmo ha generado otras propuestas de locales para ampliar la experiencia, en zonas igualmente afectadas por problemas sociales y necesitadas de opciones sanas para personas de todas las edades.

Lo mejor del proyecto es que no hay límites. Confluyen niños que por primera vez tocan las piezas, otros que ya compiten y hasta han

ganado certámenes provinciales; y aficionados del barrio que incluso sobrepasan los 40-50 años y nunca pensaron en serio en el ajedrez, pero que ahora disfrutan de los eventos organizados para ellos.

De eso se trata esta nueva opción... Incluir es la palabra fundamental, ofrecer alternativas de ocio sano sin tener en cuenta la edad, y mostrar a todos un camino diferente, una manera de ocupar el tiempo desde el aprendizaje.

Estos son los primeros pasos de un proyecto que, por cierto, ya comenzó a mostrarse en las redes sociales. Tiene blog, perfil en Facebook y un canal de Youtube que en el futuro se aprovechará para transmitir conferencias de los maestros involucrados.

«Aquí todo el servicio que brindamos es gratuito, pero podemos expandirnos en las redes sociales y mejorar las condiciones del local y los juegos. Eso redundaría en beneficios para el proyecto», adelantó Alexei sobre las posibilidades de expansión y el acceso a libros digitales y cursos de arbitraje.

«Tratamos de crear una imagen positiva del ajedrez en La Habana y en Cuba. Buscamos que a cada rincón lleguen los beneficios de este deporte. Cuando te adentras en este mundo dejas de hacer otras cosas, sales de la calle, dedicas horas a jugar, creas hábitos de estudio y extiendes los conocimientos. Queremos que los niños estén menos en la calle y más en una sala dedicados al Juego Ciencia», confesó Alexei consciente de que la obra ofrece beneficios en todos los sentidos. ☺

TORNEO PREOLÍMPICO DE LAS AMÉRICAS



ARIZONA EXIGE Y CUBA LO SABE

«**HA SIDO** una etapa muy productiva, en la que más allá de lo deportivo trabajamos a profundidad el componente físico, además de realizar exámenes médicos que dejaron resultados favorables».

Así resumió el mentor Miguel Borroto el segmento cubierto en el habanero estadio Latinoamericano por la preselección de que emergerá el equipo Cuba al Torneo Preolímpico de Béisbol para las Américas, convocado del 22 al 26 de marzo en Arizona, Estados Unidos.

La nómina, reducida de 38 a 32 integrantes (cinco en Japón) antes de que la mayoría viajara a México para gestionar el visado, volverá a reunirse el lunes en el emblemático parque, donde sumará tres o cuatro partidos ante los concentrados de Industriales, Mayabeque, Matanzas y Pinar del Río.

A propósito de topes, Borroto destacó los aportes de los cinco encuentros disputados contra la dotación asistente al Premundial Sub-23 años, «porque los muchachos, incluidos los que integran nuestro grupo, exigieron todo el tiempo».

En su diálogo con **JIT**, el timonel del subtitular nacional Camagüey ponderó «el estimulante ambiente existente en el colectivo», y sostuvo que «se respira entusiasmo, disciplina y entrega, lo que unido a los parámetros constatados permite valorar de muy bueno este período».

Adelantó que como preámbulo de la partida hacia territorio estadounidense se coordina una posible estancia en suelo mexicano, para cerrar la puesta en forma con duelos ante conjuntos locales. Enfatizó, no obstante, que se valoran otras alternativas a fin de satisfacer esa necesidad.

Alexander Ramos, quien comanda la preparación ofensiva, también habló de «una respuesta muy positiva a los rigores del entrenamiento», y puntualizó que se prioriza «la asignación de tareas específicas».

El plan, ejecutado de conjunto con Rolando Verde, responde a la convicción de que la efectividad del bateo va más allá de pegarle bien a la bola y tiene en cuenta las deficiencias mostradas en el ataque de las últimas dotaciones de la Isla.

«Para nadie es un secreto que en las competencias recientes nos ha fallado la anotación de carreras, o sea, producir en los momentos clave a partir de acciones no concretadas», sostuvo Ramos.

«El porcentaje de llegada a las bases ha sido bueno, pero ha fallado empujar a esos hombres, y como se sabe, gana el que más anota», indicó. «Hablamos del corrido, de adelantar a los embasados, de conectar de sacrificio o buscar el roletazo oportuno si el cuadro está por detrás y hay hombre en tercera, por solo citar algunas situaciones», detalló.

«Este es un deporte de equipo, y así debemos mostrarnos», aseveró consciente de que «lo principal es que los jugadores expresan convencimiento en relación con sus posibilidades, a partir de cómo asimilan el trabajo».

¿Cuál es la valoración de la tríada médica?, indagamos entonces con su jefe, el doctor Francisco Montesinos.

«El grupo llegó bien en todos los ámbitos, y a pesar de su longevidad, determinada por la edad cronológica y deportiva de varios de sus integrantes, el estado general es favorable, porque la 59 Serie Nacional cerró arriba y los preseleccionados la terminaron bien», afirmó.

Interrogado en torno a Raúl González, afectado por la agudización de una molestia crónica en la segunda etapa de la campaña, confirmó que respondió al tratamiento indicado y se atiende diferenciadamente con el propósito de incrementar la



CALIXTO N. LLANES



CALIXTO N. LLANES

«**Ha fallado empujar a esos hombres, y como se sabe, gana el que más anota**», dijo Alexander Ramos (abajo), quien comparte el trabajo ofensivo con Rolando Verde.

aquí y probablemente lo hagamos en México, y podemos llegar con un excelente equipo», sentenció.

Para el inicialista Yordanis Samón el reencuentro con los entrenamientos llegó tras un breve «descanso activo» post serie nacional, «porque mantuve la preparación física, corrí y trabajé en el gimnasio».

Ahora intensifica su acondicionamiento madero en mano y asigna especial peso a la labor alrededor de la almohadilla. «Aunque el bateo es mi fuerte, hago ajustes con los entrenadores. Y la defensiva no me preocupa, pero le dedico tiempo de manera especial», expresó.

«Mi expectativa es la de todos, llegar bien al evento para ayudar al equipo a obtener la clasificación, que es lo que deseamos y el país quiere de nosotros», acotó.

En Arizona Cuba actuará en la llave B junto a Venezuela (juegan el 22 de marzo), Canadá (23) y Colombia (24), mientras Puerto Rico, República Dominicana, Nicaragua y los anfitriones estadounidenses animarán la A.

Los avances a la Súper Ronda estarán reservados para los dos primeros de cada agrupación, que arrastrarán el resultado particular. El ganador del cupo engrosará un listado ya integrado por Corea, Israel, Japón y México. Los ocupantes de los puestos dos y tres asistirán a la última eliminatoria, del primero al 5 de abril en Taichung, Taipéi de China.

LA LISTA DE 32

Receptores: Ariel Martínez, Frank Camilo Morejón, Yendy Té-illez y Yosvany Alarcón. **Jugadores de cuadro:** Yordanis Samón, Bárbaro Arruebarriena, Raúl González, César Prieto, Alexander Ayala, Yurisbel Gracial, Dayán García, Pavel Quesada y Lesly Anderson. **Jardineros:** Yoelkis Guibert, Roel Santos, Frederich Cepeda, Alfredo Despaigne y Yosvani Peñalver. **Lanzadores:** Carlos Juan Viera, Yosimar Cousín, Yariel Rodríguez, Frank Luis Medina, Yoanni Yera, Lázaro Blanco, Freddy Asiel Álvarez, Yudiel Rodríguez, Liván Moineiro, Raidel Martínez, Andy Rodríguez, Yamichel Pérez, Brayan Chi y Miguel Lahera. ☑

potencia de sus piernas.

Agregó que el receptor Ariel Martínez, lesionado en una rodilla durante los *play off*, recibió las terapias demandadas y cumple su tratamiento en Japón, donde está contratado.

El jardinero Frederich Cepeda coincidió con Montesinos en lo «muy arriba» que concluyó la temporada ganada por Matanzas, y significó que ese ambiente matiza la mirada hacia la lid preolímpica.

«Todos sabemos que se trata de un objetivo difícil, pero está bien interiorizado el compromiso de luchar por alcanzarlo», enfatizó. «El trabajo marcha bien, tuvimos la posibilidad de topar

IVÁN SILVA

«Mi meta es una medalla en Tokio»



MONICA RF

Por **Roberto Méndez**

UN RECIENTE bronce en el Grand Slam de París y el ascenso al segundo lugar del ranking para los Juegos Olímpicos de Tokio son las principales señales enviadas por el judoca cubano Iván Silva (90 kg) en el inicio de una temporada 2020 cargada de ilusiones.

La medalla de plata obtenida en el Campeonato Mundial de Judo de Bakú 2018 anunció el despegue definitivo de este joven matancero de 24 años de edad, quien ha reabierto la senda exitosa de este deporte en la rama masculina.

Poco a poco, y sin mucha algarabía mediática, copó su categoría en América, incluyendo el oro en los Juegos Panamericanos de Lima 2019 que significó romper la maldición de la Isla en ese peso en la historia de la lid.

Aunque el último evento del orbe, disputado en la capital japonesa, no ocurrió como esperaba,

ahora tiene nuevas esperanzas y se esfuerza para llegar al podio en el famoso Nippon Budokan.

Poco antes de marchar hacia el actual periplo por Europa, en pos de ratificar su clasificación a la cita bajo los cinco aros, Silva intercambió con **JIT** sobre su trayectoria en este arte marcial y otras cuestiones.

¿Qué y cómo te llevaron a practicar judo?

Mi primo Yordani Fernández Sastre, atleta del equipo nacional paralímpico en este momento, practicaba en el colchón de nuestro municipio Colón. Eso me llamó la atención cuando apenas tenía siete años, así que me llevaron a jugar. El área estaba en el Inder Municipal y contaba con los profesores Alain Noda y José Johnson.

Después tuve otros entrenadores, hasta que con 12 años, en el 2008, pasé a la Eide Luis Augusto Turcios Lima. Durante cuatro cursos participé en los juegos escolares nacionales, con balance de

dos medallas de oro y dos de bronce.

¿De ahí al equipo nacional?

Sí, ocurrió de forma directa porque ya no existía la Espa Nacional para las preselecciones juveniles. Fui captado por mis resultados en el curso 2012-2013, tras los Juegos Olímpicos de Londres.

Ese 2013 marcó el despegue...

Estuve en la gira por Europa y participé en mi primer evento panamericano en Costa Rica, donde alcancé el séptimo lugar en la categoría de 81 kg y ese mismo puesto en el Mundial de Cadetes. Competí en mi primer certamen nacional de mayores en Santi Spíritus y gané el oro.

Ese Nacional definió mucho en tu carrera...

Estaba discutiendo con el avileño Jorge Martínez para ser la figura principal. Esa vez le gané, pero nos medimos en varios torneos más hasta que los profesores optaron por mí. En 2014 viajé al Panamericano de Guayaquil y quedé en bronce. Meses después obtuve plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Veracruz, México, y bronce en los Juegos Olímpicos de la Juventud en Nanjing, China.

¿Fue un buen inicio de ciclo?

Pienso que sí. Además gané plata

en los Juegos Panamericanos de Toronto 2015, y bronce ese propio año en el Mundial Juvenil. Vino entonces la temporada olímpica de Río de Janeiro, en la cual no viví una buena competencia. Perdí en el debut contra el georgiano Avtandili Tchrikishvili, primer sorteado por encabezar el ranking, de ahí la importancia de entrar en un mejor puesto.

¿Satisfecho?

Por supuesto que no. La meta era llegar hasta allí y se cumplió, pero un joven tiene aspiraciones mayores, quiere una medalla. De todos modos, sirvió de experiencia y preparación, al sentir esa presión, competir e intercambiar con atletas de todo el mundo. Eso te da más confianza para otros Juegos.

Nuevo ciclo y otra división...

Me he acomodado mejor a los 90 kg y se ha notado en los resultados. La plata de Bakú y los éxitos en otros torneos me ubican en un buen lugar de los rankings mundial y olímpico. Mi meta es una medalla en Tokio.

¿Qué opinas sobre la previsible rivalidad allí?

El candidato principal es el español Nikoloz Sherazashvili, pues acumula dos años como líder del peso. También debe contarse con cualquiera que sea el inscrito anfitrión, además de otros estelares como el holandés Noel Van T End y el serbio Nemanja Majdov.

Será una competencia muy dura. Debo prepararme fuerte durante estos meses decisivos, tanto aquí en el Cerro Pelado como en el roce internacional previsto. La idea es mantener el segundo lugar del ranking y hasta mejorarlo, para iniciar la lid olímpica ante menos rigor.

Ya no cuentas con Asley González para entrenar...

Fue muy bueno tenerlo como compañero en estos años. Aprendí mucho desde que estaba en 81 kg. Cada día, en los entrenamientos y topes, veía a uno de los mejores judocas de Cuba en todos los tiempos. Coincidir en la misma división nos hizo mejores a cada uno, gracias a la rivalidad. Combatir con Asley era como estar en un evento del máximo nivel.

¿Cómo te ves en el futuro?

Buscando nuevos retos basado en el trabajo, en corregir los errores, con mucho sacrificio y estudio, y siempre con el apoyo de los entrenadores y la familia. Pero ahora mi meta es una medalla en Tokio. 📧

«Coincidir en la misma división nos hizo mejores a cada uno, gracias a la rivalidad. Combatir con Asley González era como estar en un evento del máximo nivel»

Caminos y encrucijadas del fútbol



LA PROYECCIÓN internacional vuelve a ser el viacrucis del fútbol cubano en este 2020, tanto por los resultados como por la contratación en ligas y la asimilación de jugadores para las distintas convocatorias.

El calendario de las selecciones locales inició con las chicas menores de 20 años, asistentes a las eliminatorias del Caribe en República Dominicana. Luego llegarán muchas presentaciones en todas las categorías y hasta en futsal.

Las Sub-20 juegan desde el sábado último en el difícil grupo C, junto a estadounidenses, hondureñas y locales, con el fin de ubicarse en los dos primeros puestos y avanzar por los boletos a la Copa Mundial de Costa Rica-Panamá 2020.

La nómina femenina sub-17 enfrentará en Toluca, México, el Premundial de Concacaf por tres plazas a la cita de India 2020, en otro intento por "volar" más allá de la región.

Para el sector masculino las principales incursiones allende los mares ocurrirán en la modalidad tradicional. De entrada, los juveniles de hasta 20 "abrilés" decidirán la presencia en

los Juegos Centrocaribes de Panamá 2022, los Panamericanos de Santiago de Chile 2023 y los Olímpicos de París 2024.

Primero estarán en la final de Concacaf prevista en San Pedro Sula del 20 de junio al 5 de julio. Allí los semifinalistas pasarán a la Copa Mundial de Indonesia 2021. Según el calendario del grupo H, abrirán contra Guatemala (20), seguirán con Antigua y Barbuda (22) y los locales (24).

Los hombres también lidiarán en las categorías sub-17 y absoluta, esta última en la Liga de Naciones, no obstante haber descendido de la serie A. La meta es registrarse en la Copa de Oro 2021 durante la eliminatoria en Guatemala.

El futsal buscará su quinta experiencia mundialista, con la guía de Clemente Reinoso y en una lid programada para Ciudad de Guatemala del primero al 10 de mayo. Cuatro cupos estarán en disputa para la cita de Lituania 2020.

Los cubanos aparecen en el apartado D junto a Estados Unidos, El Salvador y el ganador de la ronda anterior entre Nicaragua y Puerto Rico. Fogueo contra clubes de las ligas Paulista y de Costa

Rica deben mejorar el trabajo de equipo.

Junto al deseo de sumar victorias en estas lides, a muchos aficionados y expertos les sigue preocupando la lenta inserción de atletas en ligas foráneas y la no inclusión en la escuadra nacional de figuras con éxito en diferentes clubes del mundo.

El principal escollo para las contrataciones pasa por no disponer de un registro jurídico en los equipos provinciales, algo exigido por la Fifa. Los contratos alcanzados hasta ahora han sido asumidos por la Asociación Cubana de Fútbol.

Hoy solo cuatro atletas poseen ese estatus, a decir Yosiel Piedra (Guatemala), Sandro Cutiño (Nicaragua), Luis Javier Paradela (El Salvador) y Maikel Reyes (Dominicana). Arichel Hernández se dispone a viajar a la temporada quisqueyana, según informó a **JIT** el comisionado nacional Oliet Rodríguez.

En cuanto al llamado a filas de otros jugadores internacionales, solo puede hacerse según lo dispuesto en la política aprobada para el sistema deportivo cubano. Hasta ahora esta disciplina no ha vivido ese beneficio. (RMR) 📧



PARA MÁS INFORMACIÓN
SÍGANOS EN:



Jit

@jit_digital

Jit Deporte Cubano

jit@inder.cu

www.jit.cu

www.inder.gob.cu