



Vetado un mercado que sería el natural

Por **César Morales Buján**

EL BLOQUEO económico, comercial y financiero sostenido por Estados Unidos contra Cuba durante casi seis décadas tiene innumerables expresiones en el deporte cubano.

Ernesto Calaña, subdirector de la Empresa Comercializadora e Importadora del INDER, recordó que desde su nacimiento esa política impide adquirir artículos en la nación del norte, reconocida por su papel en la producción de los mismos.

«Tener que apelar a otros países, incluso de Europa o Asia, ha traído como consecuencia un sobregasto tres y cuatro veces superior, agudizado además por el concepto de fletes y otros mecanismos», precisó el especialista.

«Si accediéramos de manera natural al mercado estadounidense las erogaciones fueran las normales, a partir de los precios internacionalmente establecidos, y crecerían nuestras opciones de dar respuesta a gran parte de las necesidades acumuladas ahora», significó.

«Es una realidad que nos limita tanto en la masificación del deporte como en los requerimientos del alto rendimiento, donde muchos implementos y artículos exigidos como obligatorios por las federaciones internacionales demandan gestiones que los encarecen de manera sustancial», sentenció.

Preguntado por **JIT** sobre algunas disciplinas más perjudicadas Calaña mencionó las gimnasias artística y rítmica (colchones), tenis (raquetas, bolas, zapatillas), softbol y béisbol (bates y pelotas), por solo citar ejemplos que recién requirieron importaciones.

Insistió en que las medidas aprobadas por el presidente Barack Obama no bastan para



ROBERTO MOREJÓN

despojar al bloqueo de su carácter genocida, limitando el derecho de los cubanos al desarrollo e imponiendo restricciones a los propios estadounidenses, como acontece en el campo de los intercambios deportivos.

«El bloqueo es arma injustificable, que atenta contra los preceptos del deporte, obligándonos a gastar mucho más y enfrentar otras muchas dificultades para sostenerlo como un derecho de nuestro pueblo», aseveró. ☒

Por **José Antonio Chapman**

Holguín. - **UN ACCIDENTE** de trabajo en el molino de piedras de Pedernales, municipio de Holguín, provocó que al joven Felipe Rafael Sánchez le amputaran la pierna izquierda por encima del tobillo.

Entonces el pesimismo lo invadió, sentía que los sueños se apagaban, pero supo de la existencia de la Asociación de Limitados Físico-Motores (ACLIFIM) y a ella se acercó. El deporte le devolvió los deseos de vivir y vencer el infortunio.

La disciplina seleccionada por él fue el atletismo. Al conocer que una entidad alemana había entregado a Cuba flejes para correr y estaba en la búsqueda de atletas, se acercó a quienes podían conducirlo a las pruebas.

Por sus características y grado de discapacidad fue seleccionado para practicar la velocidad con el aditivo especializado.

Menos de un año después asistió al Campeonato Nacional y se agenció medallas de oro en 100

y 200 metros planos, categoría T-44.

Hoy es el más destacado de Cuba entre los de su rango y con solo 22 años de edad, buen somatotipo e infinito amor por el deporte, se perfila hacia empeños superiores.

¿Cómo has transitado la adaptación al fleje?

El proceso no ha sido fácil, no obstante, poco a poco avanzo y puedo afirmar que hoy tengo más seguridad a la hora de entrenar y competir. El dominio técnico se adquiere en la misma medida en que entreno y gano en confianza.

Vencedor del infortunio

¿Qué te dicen al verte correr los que no conocen al respecto?

Por estos días entreno en la zona donde vivo (Pedernales) y sucede algo curioso: se quedan asombrados, me miran sorprendidos pero con mucho respeto.

Es una reacción lógica, porque se trata de una tecnología novedosa para los cubanos. Aprecio en todos una mezcla de curiosidad, asombro y admiración.

¿Cuáles son tus aspiraciones en el deporte?

Estuve a punto de asistir a los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro, y no descarto ser medallista en competencias de ese tipo, parapanamericanas y mundiales, además, seguir aportando lauros a Holguín.

En cada sesión de entrenamiento no dejo de pensar en cómo mejorar los resultados, sin subestimar a mis rivales pero convencido de que me preparo para ganar.

¿Qué apoyo recibes?

El de mi familia es grande, y lo mismo sucede con los compañeros que atienden el deporte para personas con discapacidad en Holguín y en la preselección nacional, sin olvidar a mis entrenadores y a los amigos que me estimulan.

Felipe Rafael es un vencedor del infortunio. Tiene todo lo necesario para conquistar el futuro, ese que desafiante le exigirá disciplina, consagración y perseverancia para subir al podio de premiaciones en Cuba y el extranjero.

Le acompaña una voluntad sin límite, y con ello ya ganó parte de la batalla. ☒



CORTESÍA DEL ENTREVISTADO

LA COLUMNA DEL EXPERTO



Fuerza muscular y otras capacidades

Por **Dr. Cs. Iván Román Suárez**

SEGÚN el profesor Tudor Bompa, cuando se desarrolla la capacidad fuerza, ello tiene un efecto directo o indirecto sobre las otras capacidades.

Tal efecto depende estrictamente del grado de similitud entre los métodos empleados y la especificidad del deporte.

Por eso el desarrollo de una capacidad dominante puede tener una transferencia positiva, o en raras ocasiones una negativa. Cuando un atleta intenta desarrollar fuerza puede haber una transferencia positiva hacia la velocidad y aún en cierto grado hacia la resistencia.

Asumido que la fuerza es una de las capacidades cruciales en el deporte, siempre tiene que ser entrenada junto con las otras para que la mejoría global lleve al mejor resultado.

Durante mucho tiempo algunas teorías equivocadas, con bases dudosas, han sugerido que el entrenamiento de fuerza, especialmente de cargas máximas, retrasa a los deportistas y afecta tanto el desarrollo de la resistencia como el de la flexibilidad.

Pero recientes estudios de investigación desacreditan definitivamente tales teorías. Estos concluyeron que los entrenamientos combinados de fuerza y resistencia no afectan la mejoría. Ejemplo: no hay transferencia negativa de la potencia aeróbica o la fuerza muscular.

Simultáneamente los programas de fuerza no implican ningún riesgo en cuanto a pérdida de flexibilidad corporal. Por tanto deportes relacionados con la resistencia, tales como remo, carreras de largas distancias, canotaje o natación, pueden con toda seguridad aplicar trabajos concurrentes sobre la fuerza y la velocidad.

Lo mismo es valedero para deportes que requieren de fuerza y flexibilidad. Nadie puede presentar mayores pruebas de veracidad que los atletas de gimnasias, lucha y levantamiento de pesas, muy fuertes y flexibles a la vez. Incluso recuérdese que los luchadores son además veloces y poseen gran capacidad aeróbica.

Para los deportes donde la velocidad es la capacidad dominante la fuerza explosiva representa una gran fuente de mejoría de esta. Por eso jamás habrá un velocista estelar carente de fuerza.

La elevada aceleración, un rápido movimiento de los miembros y la alta frecuencia no podrán desarrollarse sin el fortalecimiento de los músculos para una rápida y potente contracción.

De ahí que Bompa (1995) pondere la importancia de la fuerza en actividades tales como un salto con rebote en el baloncesto, un bloqueo en el voleibol, un salto para cabecear el balón en el fútbol.

Todas estas acciones son típicas de movimientos donde la fuerza explosiva es dominante.

Lo mismo para algunos gestos propios del tenis, el boxeo, lucha y en todas las artes marciales.

En estos casos tales acciones se realizan en reiteradas ocasiones en un mismo partido o en una competencia. ☒