



ESTIRAMIENTOS

Hoy continuaremos con los ejercicios que propician un mayor estiramiento muscular y de las articulaciones.

Pero antes queremos recordarles que es necesario iniciar con un breve calentamiento.

PECHO Y ESPALDA



1 Mantener la posición con los brazos estirados y la cabeza en posición alta.



2 Desde la posición empujar el cuerpo hacia adelante.



3 Bajar el busto arqueando la espalda.



4 Levantar los brazos y mantener la posición.

5 Empujar los brazos hacia arriba y atrás.



Estos sencillos ejercicios se deberán repetir entre 8 y 12 veces cada uno, dedicándoles 30 s mantenidos en cada movimiento.

Al finalizar realizar algunos ejercicios de relajación aprendidos en anteriores ediciones.



Por **Lisset Ricardo**

LA FIESTA de 15 no pudo tener mejor regalo: el torneo Giralddilla de bádminton mereció por la perseverancia de sus organizadores y sus resultados históricos ascender a la segunda categoría de International Series, lo cual influyó en la presencia de jugadores de calidad en busca de puntos para el ranking mundial.

Esta vez los campeones por modalidades consiguieron 2 500 y no los 1 700 que otorgaba hasta el pasado año, y de esa forma los nuestros enfrentaron a rivales más reconocidos además de beneficiarse con la posible suma de unidades.

Hasta La Habana viajaron europeos también interesados en competir en otros certámenes de nivel como Challenge (tercero) y Grand Prix (cuarto), ya incluidos en el circuito de la confederación panamericana, aunque la Federación Internacional tiene estipulados otros cuatro escalones, el último donde el ganador de cada prueba conquista 12 000 puntos.

El checo Jan Frohlich volvió después de exhibirse en lides de su continente y mejoró la plata del año anterior al llevarse la corona que entonces se ciñó el ídolo local Osleni Guerrero, esta vez bronceado al caer en semifinales con el estadounidense de 23 años Bjorn Seguin, residente en París.

«Este deporte es más fuerte allá y puedo ir de un torneo a otro para desarrollarme más», explicó a **JIT** quien en realidad no es superior que el Guerrero (nunca le había ganado) pero llegó bien preparado a su debut en la isla.

El norteño aplaudió que el certamen ganara en rango, «pues igual me gusta venir y aprovechar las competencias de por acá», y se declaró «feliz con mis resultados, pero respeto a Osleni porque es un gran jugador».

El guatemalteco Kevin Córdón, plata en el 2009, aseguró que pudo haber vencido a Frohlich en semifinales pero recordó que un día antes jugó 71 minutos, igual que con el checo, y se mostró feliz «porque mi rodilla se fortalece, que es lo importante», y deseó que el evento mantenga o eleve esa categoría.

Los jugadores cubanos ansiaban mejores posiciones, porque hasta el último del cuadro principal incrementó su acumulado, pero tanto ellos como el entrenador Roberto Molinero comentaron que mientras no cuenten con una instalación fija para prepararse les será difícil llegar bien a

los compromisos internacionales.

«Me dolió no ganar en casa, pero fue importante el oro en el doble mixto junto a Taimara Oropeza», sostuvo Osleni, quien por años de rendimientos estables es de los favorecidos por la confederación panamericana con campeonatos y más torneos.

«En lo individual pienso que para mantenerme entre los 50 mejores del mundo debo competir en justas de mucha más categoría, y como equipo debemos prepararnos si queremos una buena actuación en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Veracruz», enfatizó.

Medallistas de oro, plata y bronce:

INDIVIDUALES

Masculino: Jan Frohlich (República Checa), Bjorn Seguin (EE. UU.), Osleni Guerrero (Cuba) y Kevin Córdón (Guatemala). Femenino: Jeanine Cicognini (Italia), Marie Demy (Bélgica), Maja Tvrđy (Eslovenia) y Beronica Vibia (República Dominicana).

DOBLES

Masculino: Jonathan Solís-Rodolfo Ramírez (Guatemala), Bjorn Seguin-Mathew Fogarty (EE. UU.), Humblers Heynard-Anibal Marroquín (GUA) y Gareth Henry-Samuel O'Brien (Jamaica). Femenino: Danica Nishimura-Luz María Zornoza (Perú), Camila García-Daniela Zapata (Perú), María del Valle-Beatriz Ramos (GUA) y Adriana Artiz-Ana Gloria Pérez (Cuba).

DOBLE MIXTO

Osleni Guerrero-Taimara Oropeza (Cuba), Andrés Corpancho-Luz María Zornoza (Perú), Gareth Henry-Goerdine Henry (JAM) y Nelson Javier-Beronica Vibia (R. Dominicana).

POR PAÍSES: Perú (1-2-0), Guatemala (1-0-3), Cuba (1-0-2), República Checa e Italia (1-0-0), Estados Unidos (0-2-0), Bélgica (0-1-0), Jamaica y República Dominicana (0-0-2), y Eslovenia (0-0-1). **Sin preseas:** México, Venezuela y Argentina. ■■



OTMARO RODRÍGUEZ

SPRINT PROVINCIAL

→ **CETHLON 2014** El II Evento Científico CETHLON 2014 convocado por la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo se desarrollará del 13 al 17 de mayo en el Centro de Convenciones de Cojimar de La Habana del Este. Con el objetivo de crear un espacio para la comunicación, intercambio y debate de resultados científicos que promuevan el desarrollo de la educación física, el deporte y estilos de vida saludables sesionarán además la V Jornada Científica de la MEDAC, el II Evento de judo, arte y ciencia Andrés Kolychkin Thomson in Memórian, el II Taller Nacional Científico-Metodológico de profesores de la MEDAC y el I Taller Científico de SAMBO. Los interesados en participar pueden solicitarlo al presidente del comité organizador, Dr.C. Manuel Copello Janjaque, a través de la dirección electrónica cethlon@gmail.com. (Mario L. Garrido) → **COPA ISMAELILLO** Con la participación de ocho equipos de la categoría 10-11

años distribuidos en dos grupos se efectuará desde el viernes y hasta el 13 próximo la III Copa Ismaelillo de fútbol. El evento se desarrollará en la UCCFD Manuel Fajardo y está dedicado a los aniversarios 53 de la Organización de Pioneros José Martí (OPJM) y 52 de la Unión de Jóvenes Comunistas (UJC), de cumpleaños en la fecha de apertura. La actividad inaugural será a la 1:00 p.m. en la polivalente La Mariposa del capitalino centro de altos estudios, donde también se podrá disfrutar de un concierto del trovador Adrián Berazaín. El certamen es organizado por la Sociedad Cultural José Martí en coordinación con la Asociación Cubana de Fútbol y la colaboración de Clubes Marianos en España. (Victor Vitaliano Báez) → **COPA CALIXTO GARCÍA DE CICLISMO** La suma de 133 puntos convirtió al equipo del Centro Técnico Nacional de Guantánamo (CTNG) en monarca de la Copa Calixto García de ciclismo para juveniles disputada en la ciudad de Holguín. Tras cuatro

días de acciones el segundo escalón en el podio correspondió a Las Tunas, que completó 88 unidades, y en la siguiente posición se ubicó la representación anfitriona con 66. La clasificación general individual para damas fue liderada por Mayensi Carmentate (LTU), seguida por Aymé Vargas (Holguín) y Aliannis Almaguer (LTU). En el apartado masculino el CTNG arrasó con los tres primeros lugares, donde instaló a Hidalgo Vera, Frank del Castillo y Argenis Frómata, respectivamente. El holguinero mejor ubicado fue el monarca nacional escolar de solo 16 años Alejandro Parra, ocupante del quinto lugar, actuación catalogada de muy buena por los especialistas. En la sencilla ceremonia de premiaciones el lauro al árbitro más destacado correspondió a la joven Liris Hidalgo, de la sede, a quien se le avizora un promisorio futuro. Según el criterio de atletas, entrenadores, directivos y personal de apoyo la cita contó con buen nivel competitivo y magnífica organización. (José Antonio Chapman)