

Para Recordar

Por
Oswaldo Rojas Garay

27/11/1993 El villaclareño Edel Oliva se convirtió en el primer deportista cubano en dominar la prueba de marcha de 50 kilómetros en una cita regional, en Ponce, Puerto Rico. Ese mismo día, Ana Fidelia Quirot obtuvo plata en los 800 metros planos, su primera carrera después de las graves quemaduras sufridas en un accidente casero.

28/11/2010 Villa Clara superó a Industriales, seis carreras por cinco, en la inauguración de la 50 Serie Nacional de Béisbol. Este partido efectuado en el estadio Latinoamericano es el primero decidido por la regla Schiller en los campeonatos cubanos.

29/11/1990 Con la barrida de los luchadores de estilo libre en Ciudad de México, Cuba se convirtió en el primer país en redondear las mil medallas de oro en la historia de los Juegos Centroamericanos y del Caribe.



30/11/1983 El explosivo pelotero villaclareño Víctor Mesa ejecutó frente a Industriales en el estadio Latinoamericano su primer robo de home en nuestras series nacionales.



2/12/1918 En la octava entrada del desafío entre los conjuntos profesionales Almendares y Habana, Baldomero Merito Acosta, jardinero central de este último equipo, realizó un triple play sin asistencia.

4/12/1970 Cuba derrotó a Estados Unidos (5x3) y se agenció el título en el campeonato mundial de béisbol celebrado en Colombia. El ganador fue el fallecido serpentintero espirituario José Antonio Huelga, en rol de relevo. Dos días antes, el propio Huelga había triunfado, por lo que al regresar fue denominado por Fidel como el Héroe de Cartagena.

Iván Román Suárez

GLORIAS EN EL PRESENTE

La ciencia, clave en el deporte cubano

Por Roberto Méndez

ALGUNOS no creían en el desarrollo de la fuerza en atletas de varios deportes. Él demostró lo contrario cuando Cuba ganó el Campeonato Mundial de béisbol en Santo Domingo 1969.

A partir de ahí otras disciplinas como voleibol, baloncesto y fútbol tendrían como referencia la adecuación de los adiestramientos y sus investigaciones en la aplicación de planes específicos para desarrollar la masa muscular según sus particularidades.

El primer graduado con el grado de Doctor en Ciencias en la esfera del deporte seguiría toda una vida dedicado a la ciencia y tecnología mediante pesquisas destinadas a llevarlo a la cúspide desde la indagación y proposiciones reservadas a su desarrollo.

Nacido en el antiguo central Algodones, hoy Orlando González de la región de Ciego de Ávila, Iván Román Suárez ha caminado toda la ruta de esta conquista de la Revolución como profesor, entrenador e investigador, aportando así la gloria que no alcanzó como pelotero en su terruño.

Su extensa obra bibliográfica e innumerables trabajos, así como reconocimientos locales y de universidades extrafronterizas lo ligan inexorablemente a la historia del movimiento deportivo.

A solo horas de comenzar la VI Convención Internacional de Educación Física y Deporte, conocida como AFIDE, uno de sus especialistas pilares rememoró para JIT parte del sendero recorrido por él y otros muchos distinguidos en lograr eventos de este tipo, cada vez con mayor asistencia y diversidad en su programa.

¿Qué significa AFIDE para la comunidad científica del deporte?

Es la convención primordial del movimiento deportivo cubano. Nace por la necesidad de propagar conocimientos a nivel nacional e internacional. Este intercambio es muy fructífero porque nos da la posibilidad de debatir experiencias y sacar conclusiones de ellas.

En estos momentos tiene alrededor de nueve talleres o subeventos, como los dedicados al deporte para todos, educación física, recreación en tiempo libre, biomecánica, y el de béisbol, y un encuentro entre todos los doctores que trabajan para nuestro organismo.

Su realización llega muy poco después de celebrado el Día de la Cultura Física y el Deporte, ¿cuánto significa este 19 de noviembre desde su institución?

La coincidencia de la reunión de Fidel con los activistas y la fecha de nacimiento del genial José Raúl Capablanca marcan esta forma de reconocer todo lo que se ha hecho por miles de trabajadores y voluntarios, de un día conmemorativo para una actividad que ha sido parte inseparable de las generaciones de cubanos por más de 50 años.

A tenor con eso, ¿cómo llegas



al deporte?

En el central, siguiendo la tradición, el béisbol era lo más practicado en los bateos junto al boxeo, y me decidí por la pelota y jugué segunda y tercera hasta nivel municipal, aunque ya desde esa época me gustaba hacer ejercicios de fuerza.

Después estudié en la Secundaria Básica Frank País de Ciego de Ávila y me acerqué más a las barras y los discos, sobre todo frecuentando y observando en el gimnasio donde entrenaba Pastor Rodríguez, gloria del levantamiento de pesas.

Ya en primer año del preuniversitario en 1966 me captan para la ESEF Comandante Manuel Fajardo, aquí en La Habana, y me incorporé a la cátedra de levantamiento de pesas. Me gradué en enero de 1970 y me quedé como profesor ahí.

¿En esa época comenzaba el despegue científico-técnico?

Sí, yo en 1973 fui de misión internacionalista a colaborar con el equipo nacional de pesas de Chile con vistas a los Juegos Panamericanos de 1975, pero se produjo el golpe de estado y regreso, de milagro, para incorporarme a estudiar la licenciatura, la cual terminé en 1977.

Llegó al Fajardo el especialista soviético Igor Miulberg, quien nos mostró los primeros pasos para comenzar a investigar. En 1984 defendí la primera tesis doctoral en Cuba: Período competitivo de los mejores pesistas cubanos, en aquellos tiem-

pos con título de Doctor en Ciencias Pedagógicas porque no existía, como ahora, el tribunal que presido y es el permanente de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.

¿Cuándo te acercaste más a los otros deportes?

Seguí mis estudios y trabajaba con la comisión nacional de pesas, incluida la labor como profesor de la Federación Internacional. También proseguí con la creación de sistemas de entrenamientos para otros deportes en lo concerniente a la preparación de fuerza, y eso me llevó a obtener el grado de Doctor en Ciencias en el 2006, que es el segundo escalón de la Comisión Nacional de Grado Científico, y soy el único en el sector.

Cuéntanos las mejores anécdotas.

Era un tabú, un mito, el tema de la aplicación de la fuerza por la creencia de que la sobrecarga traía problemas musculares y cardiovasculares, o con la agilidad, y que era perjudicial para la ejecución técnica, pero con una dosificación correcta de la carga de entrenamiento y los ejercicios adecuados se logran buenos resultados, porque la fuerza es la capacidad física más natural que tiene para desarrollar el organismo.

En 1969, por ejemplo, hicimos la preparación del béisbol en el Cerro Pelado, con una nómina que incluía a Tony González, Rodolfo Puente, Armando Capiró y otros, distribuidos

por áreas. Esa primera vez para ellos fue muy beneficiosa y rompió con aquello de que era perjudicial.

Después lo aplicamos con equipos de béisbol de la capital. Cuando Javier Méndez tuvo una lesión y le dijeron que no podía seguir activo trabajamos con él a base de ejercicios de fortalecimiento y otras técnicas.

La lesión cedió aplicando la Inducción negativa para activar otros centros corticales además de los fundamentales para lograr una recuperación mucho más rápida con esa bilateralidad.

Ahora es tiempo de polémica también en lo referido a la aplicación de la fuerza en gimnasios particulares.

Sí, todo es cuestión de falta de preparación de las personas que trabajan allí. Muchos de ellos solo son escogidos por el físico.

He visitado varios y se cometen muchos errores, ya me he referido a estos temas en conferencias y orientaciones para capacitarlos y contribuir a su formación pedagógica con un nivel elemental.

Hay lugares donde no dejan tomar agua, no dejan hacer sentadillas profundas, hacer poleas por detrás de la cabeza, cosas graves creando prohibiciones por no saber. En la actividad física de fuerza no hay ejercicio prohibido, solo hay ejercicios mal realizados o dosificados.

¿Y en el alto rendimiento?

También hay aspectos negativos, en muchas ocasiones por trasladar mal aspectos del fisiculturismo, que es muy distinto porque se basa en objetivos estéticos y visuales, a diferencia de que para los atletas es lograr resultados deportivos mayores. Otro ejemplo, el fisiculturismo se entrena por partes del cuerpo por días, en el alto rendimiento se entrenan todos los planos musculares el mismo día.

Entonces, ¿seguirán los retos del deporte y la ciencia?

Llevar ambas cosas cerca del límite, siempre sin utilizar productos prohibidos para lograrlo. Los resultados deportivos tienen el reto de obtener lo máximo sin afectar la salud del atleta.

La tecnología, metodología y las ciencias aplicadas desempeñan un papel fundamental, sobre todo en la base del recurso humano. El entrenador tiene que ser lo más capaz.

El técnico Jorge Gil, que entrena a Manrique Larduet, no tiene la tecnología de última generación, sin embargo está muy capacitado y tiene un gran colectivo para obtener esos resultados. El recurso humano decide.

No pudiste aportar en medallas para Cuba como atleta, ¿tu dedicación a las ciencias lo suple con creces?

No pude como competidor, pero haber contribuido a que otros las obtengan me satisface de manera muy especial. Poder representar al movimiento deportivo cubano en múltiples eventos científicos nacionales e internacionales y recibir altos reconocimientos en nombre de mi país es un alto honor y orgullo para mí. ☐