



El deporte debe ser asidero recreativo en un verano donde el resto de las opciones, incluidas las culturales, son más limitadas. /Foto: Vicente Brito

Después de la pandemia, nada mejor que el deporte

El movimiento deportivo espirituario en esta etapa estival genera espacios para actividades que garanticen el distanciamiento físico

Elsa Ramos Ramírez

Como pocas veces, el eslogan que acompañará al verano este año le viene cual anillo al dedo al país: Por la Vida.

Y en ese empeño el deporte alcanza un alto protagonismo. Después del estrés generado por la pandemia de la COVID-19, nada mejor que el deporte para ayudar a liberar energías y fortificar la mente y el cuerpo.

Este será un verano atípico. No solo porque habrá que hacer todo bajo la lupa de las restricciones y divertirse sin pega-pega, o sea respetando el distanciamiento físico. De ahí que haga falta liberar, primero, la creatividad y la iniciativa para generar espacios dedicados a actividades físicas y de entretenimiento con todas las opciones que el deporte tiene para ello.

Esa fue una de las claves que sugirió el grupo de trabajo del Inder que visitó la provincia en los últimos días, bajo la dirección de los vicepresidentes Ariel Sainz y Omar Venegas, quienes evaluaron la estrategia para esta fase, así como los preparativos para los inicios del curso escolar en la EIDE Lino Salabarría y de la Serie Nacional de Béisbol.

Por eso se ha insistido en que la prioridad sean aquellas modalidades pasivas como los juegos de dominó, ajedrez, parchís, damas... y otros tradicionales, además del dominio del balón, las ludotecas y exhibiciones de artes marciales.

Desde que se decretó la primera fase de la etapa pos-COVID-19, incluso un poco antes, se ha visto a muchos espirituarios corriendo o caminando, sobre todo en áreas de los Olivos, donde se concentra la mayor parte del complejo deportivo en la ciudad cabecera. Otros, especialmente los jóvenes, aprovechan la amplitud de las áreas aledañas al estadio José Antonio Huelga para practicar fútbol, así como las canchas de baloncesto donde se juega básicamente la variante del 3x3. Eso, desde mi punto de vista, resulta loable, porque si algo necesitan los cuerpos y las mentes es ejercicio físico, mucho más

en medio de este calor asfixiante.

Aunque la indicación es limitar el uso de las instalaciones deportivas, se ve con buenos ojos la apertura de la pista de atletismo de la capital provincial, un reclamo de los espirituarios por ser un sitio usado habitualmente para correr o caminar en las mañanas y las tardes.

La directora del Inder, Laidalí Santana, precisó que se ha flexibilizado el empleo de sitios abiertos, incluidos los estadios municipales, aunque solo para correr. Habló también de la posibilidad de activar lugares para la práctica de modalidades que demanden pocos participantes y de las medidas que se han adoptado para poder utilizar las piscinas disponibles en Cabaiguán, Yaguajay y Sancti Spiritus, con restricciones de horarios y al 30 por ciento de su capacidad.

En ese sentido, aunque una de las estrategias del verano deportivo es concentrar las actividades en barrios seleccionados donde se pueda trabajar a distancia y con énfasis en el uso de balcones, portales y patios, sería bueno reevaluar el empleo de otras instalaciones con condiciones para lograr el distanciamiento físico, pues el deporte debe ser un asidero recreativo en un verano donde el resto de las opciones, incluidas las culturales, son más limitadas.

Estas deben representar menor peligro que los gimnasios, que reabrieron para bien de quienes asumen el ejercicio físico como una rutina cotidiana.

Para velar por el cumplimiento de las medidas se cuenta con los trabajadores del sector, que ahora tienen esta nueva tarea luego de que en los últimos meses se sumaran a distintas labores como apoyo a la batalla contra la COVID-19, lo cual fue reconocido por los integrantes de la Dirección Nacional del Inder.

Sería de mucha utilidad si, junto a ese control, estos especialistas pudieran orientar a las personas para asumir el ejercicio físico de manera beneficiosa para la salud, después que los cuerpos se han mantenido inactivos por la pandemia. Lo bueno es tratar de verle la mejor cara al verano con traje deportivo propio.

El golpe limpio de Veitía

El boxeador espirituario fue incluido en la lista de los elegibles para los Juegos Olímpicos de Tokio 2021

“Basta de indisciplinas. No quiero más problemas. Esta debe ser mi última oportunidad y no la voy a desaprovechar”. Dicho así, hasta en el jadeo parece ser un golpe contundente, como el que lo llevó al título mundial por única vez.

Al menos es como lo siente Yosbany Veitía Soto, quien vuelve a subir al ring de la esperanza olímpica, ahora que la Federación de Boxeo lo incluyó en la lista de elegibles para la cita nipona en 2021, tras haberlo excluido, según corroboró su propio presidente Alberto Puig en el contexto del Campeonato Nacional por Equipos, desarrollado este año en la Sala Yara.

Igual que en otras ocasiones, el varias veces campeón nacional en las divisiones de 49 y 52 kilogramos intenta levantarse de la caída y sigue tirando golpes, tal como lo ha hecho cada vez que por un percance ha causado baja de la Escuela Nacional.

“Desde que supe que tenía esa posibilidad lo que hice fue entrenar más fuerte que nunca, pues en realidad nunca he dejado de hacerlo. El comisionado nacional Rolando Acebal me llamó y me dio las indicaciones precisas; mi amigo Julio César La Cruz se comunica constantemente conmigo y me ha dicho lo que debo hacer”.

En su natal Fomento trata de aprovechar las mañanas. “Corro de 35 a 40 minutos, hago todo tipo de ejercicios, pesas y trato de mantenerme en el peso, no es lo mismo entrar en cero que con buena forma física”.

Esa fue la vía que encontró para mantenerse activo en medio de la pandemia para cuando suba al ring de nuevo darle con fuerza y ganarse el puesto en el equipo nacional.

“Sé que cuando todo empiece se hará una gala, ahí pienso eliminarme en mi división y hay que contar conmigo porque ya me confirmaron que de ahí saldrá el equipo para el preolímpico y todo depende de mí; estoy loco por entrar en acción”.

Entonces, aunque la pandemia ha resultado un contrario brutal para el mundo, para el tres veces subcampeón panamericano ha sido una suerte, sobre todo porque regresó al carril olímpico cuando estaba casi contra las cuerdas.

“Créeme que voy a cerrar los ojos para enfocarme en lo mío, me deben quedar cuando más unos dos años, quiero ir a esa Olimpiada a luchar mi medalla y después dejar el ring, pero quiero hacer las cosas bien. Como una vez te dije: el hombre no se mide por las veces que se cae, sino por las que se levanta y ahora voy por más”.

(E. R. R.)

De la montaña a la pista

Tras escalar a las cumbres del ciclismo europeo con el traje del Astana Women's Team, la espirituario Heydi Praderas cerró sus vínculos contractuales con el club para dedicarse a la modalidad de pista.

Su decisión sobrevino después de un año en que compartió equipo con la estelar Arlenis Sierra. “Firmé por un año, pero después no me fue nada bien. En todas las carreras que uno hace en Europa hay montañas y en eso no soy la mejor. Hablé con la Comisión Nacional de la disciplina y me dijeron que hay buenas perspectivas para la pista”.

De acuerdo con sus declaraciones a Escambray, la pista le va mejor a su físico y sus gustos. “Creo que por la edad que tengo y según mis condiciones físicas lo mejor sería la pista, por mucho que entrene nunca voy a ser una escaladora

porque tengo mucha masa corporal y en esa modalidad por lo general son flacos todos y también la pista fue lo que me motivó para entrar al ciclismo; me gusta la ruta”.

En ese evento ya probó fuerza y talento. Fue en los Juegos Panamericanos de Lima, Perú, en el 2019, cuando obtuvo un meritorio cuarto puesto en la contrarreloj. “En esa cita ni me preparé para esa carrera porque Arlenis fue como principal figura y yo iba para completar; creo que en esa especialidad, preparándome, me iría bien, es plana, hay que tener potencia y también resistencia”.

Pese a su criterio, su paso por el Astaná no fue en vano. “Aproveché la experiencia. A todo atleta de equipo nacional le va a gustar correr en Europa porque tiene el privilegio de participar con las mejores del mundo”.

Praderas forma parte de la nueva hornada de pedalistas que Cuba prepara de cara al ciclo olímpico que prácticamente está en marcha, con vistas a Tokio 2021. Por eso, ahora que su provincia ha liberado bastante los nudos del confinamiento impuestos por la COVID-19, ya ha probado las carreteras en busca de otros derroteros.

“En casa he hecho todo el trabajo de fortalecimiento, incluso lo que los ciclistas llaman el rodillo. Está claro que al ciclista sí lo afecta mucho toda esta parada, por eso nos hemos ido para la carretera; estamos haciendo una carrera en la autopista con aficionados y muchachos del Centro Técnico de Cienfuegos, eso por lo menos nos ayuda para lo que pueda venir después. Cuba tiene un equipo rejuvenecido, pero necesita competencia internacional”.

(E. R. R.)



Heydi ya ha probado las carreteras en busca de otros derroteros.