

DENNIS NOVO

Nada que perder y mucho por ganar

Yoel Tejeda Pérez

Han transcurrido ocho años desde la última vez que Cuba participó en un Campeonato Mundial de Kárate, cuando se presentó con dos atletas en la lid de México 2004.

Desde entonces hasta la fecha este arte marcial de origen okinawés, devenido deporte de combate, ha evolucionado bastante, por lo que esta edición que tendrá como escenario desde mañana a París, y donde estaremos representados por nuestro campeón panamericano y centroamericano Dennis Novo Hernández (-67 kg), será provechosa para el desarrollo del kárate cubano desde el punto de vista competitivo.

Esta será una experiencia única para Dennis, quien a pesar de contar solamente con 20 años se encuentra bien concentrado y listo para enfrentar a cualquier rival, pues como él mismo dice, no tiene nada que perder, y mucho por ganar. Asimismo, resulta lógico que muestre emoción y ansiedad al ser este su debut en torneos de esta índole. Anteriormente ha combatido con excelencia en eventos del área, pero nada se compara con un Campeonato Mundial, al cual asistirán unos mil competidores de más de cien naciones, por lo que para llegar a la final deberán efectuarse alrededor de siete peleas.

“Este certamen tendrá una intensidad tremenda y una carga psicológica muy fuerte. El kárate se ha diversificado mucho a nivel mundial y ha aumentado su calidad. Otro factor importante es que en la actualidad se compite mucho, pues hay atletas que participan en 17 torneos internacionales por año aproximadamente, lo que deriva en la elevación del nivel. A ese mundo se enfrentará Dennis, pero estoy seguro de que sus rivales tendrán que fajarse duro para tratar de derrotarlo”, comentó a **Granma** el entrenador Francisco García Almenares, quien se estrena en estos torneos representando a Cuba, aunque ya en el Mundial de Río de Janeiro 1998 trabajó al frente de la selección de Perú.

Dennis ha llevado a cabo una balancea-



El cubano debutará en una lid mundial.

FOTO: OTMARO RODRÍGUEZ DÍAZ

da preparación en su cuartel general del Gimnasio Ramiro Chirino. Físicamente se halla mejor que en otras etapas de su estancia en el equipo nacional, trabajando sobre todo las resistencias general y especial y la velocidad de reacción. “Me he preparado conscientemente, corriendo durante 45 minutos o una hora para aumentar la capacidad aerobia. Además, los entrenamientos se han centrado en buscar mayor capacidad de resistencia, ya que los combates tienen gran intensidad”, explicó Dennis.

En la táctica, considerada su punto fuerte y elemento más difícil del kárate, ha continuado puliendo detalles, pues como señala “es bastante compleja y por eso estamos perfeccionándola, buscando soluciones a las distintas situaciones que puedan presentarse en los combates. En las peleas de kárate es demasiado breve el tiempo para pensar al ser muy rápidas las acciones, por lo que uno debe tener muchos trabajos estereotipados con la reacción, la anticipación y el ataque. Si posees todos estos elementos incorporados a tu naturaleza combativa, fluirán mejor las acciones”.

Su inteligencia y mentalidad ganadora ya lo han situado en la elite de nuestro continente, así que bien pudiera darnos un alegrón mundialista. Aunque, el solo hecho de estar allí sea, de antemano, una victoria.

Los guardianes del juego

Aliet Arzola Lima

La receptoría, una de las posiciones cruciales en el juego de béisbol, requiere de una exhaustiva preparación física y mental para lograr un alto rendimiento del hombre que calza los arreos. Es el faro de los lanzadores y el encargado de mover los hilos en el diamante.

Justo con esa mentalidad trabajan los cuatro máscaras de la preselección nacional, todos auxiliados por el otrora estelar Roger Machado, quien valoró de muy provechoso el entrenamiento realizado hasta el momento, enfocado en corregir las deficiencias de anteriores certámenes y pensando, además, en las características de los previsibles rivales en el Tercer Clásico Mundial.

“Ya es un hecho que enfrentaremos, al menos, a Japón y China, equipos rápidos ante los cuales nuestros receptores deben estar alertas, muy finos, intentando anticiparse y con habilidad en el mascoteo, porque el más mínimo error lo aprovechan”, sentenció Machado, siempre al pie del terreno realizando ejercicios con sus pupilos.

“Hemos hecho hincapié en las bolas contra el suelo en pos de disminuir los *wild pitch*, de forma que los lanzadores se sientan cómodos si hacen un envío complicado. Si tienen un *catcher* que les ofrece garantías, tirarán con confianza y no servirán al centro”, señaló.

Y añadió: “También se ha trabajado en los *foul fly*, la precisión y potencia de los disparos, así como en la colocación y los ángulos para recibir los tiros al home, pues a veces se adelantan demasiado y les resulta imposible capturar al corredor”.

A su vez, Machado explicó que los cuatro receptores tienen un nivel muy parejo, con mucha fuerza de brazo y piernas, clave para soportar la exigencia de la posición.

“Lo más importante es que cada uno tiene sus armas: Pestano acumula una experiencia extraordinaria, Frank Camilo y La Rosa destacan por su tremenda defensa, mientras Alarcón, tal vez un poco por debajo con los arreos, los supera al bate y en el corrido de las bases, por su velocidad”, dijo el estratega avileño, y aclaró que Pestano, por su maestría y veteranía, cumple un plan más objetivo con menos carga.

En otro orden, el mentor de los actuales campeones del béisbol cubano no dudó en reconocer la calidad y perspectivas de otros receptores no incluidos en la preselección como el avileño Rudelis García, el camagüeyano Lednier Ricardo y el pinero Luis Castro, quienes, a su juicio, reúnen condiciones para, en un futuro próximo, representar al país.

SPARRING CON FRANK CAMILO

Entre los cuatro enmascarados, llama la atención el progreso acelerado de Frank Camilo Morejón, de 26 años, que tras varias campañas alejado de la titularidad en la capital ha elevado su nivel, al punto de convertirse en uno de los *catchers* más confiables en la actualidad.

El reto inmediato lo afronta con estricta disciplina, según expresa la fórmula ideal para conseguir buenos dividendos. “Es muy importante escuchar e interiorizar las orientaciones y los consejos de todos los entrenadores para después hacer constantes repeticiones, solo así podemos acercarnos a la perfección técnica”, apuntó.

“Trabajo con mucha seriedad, analizo lo que hago mal, no solo detrás del home, sino también con el bate, que ha sido mi punto débil. Ahora soy más paciente y trato de ser muy disciplinado en cada *swing*, los frutos se pueden ver”, concluyó.



Frank Camilo Morejón, uno de los peloteros cubanos con mayor proyección en los últimos tres años, aspira a consolidarse en la selección nacional. FOTO: RICARDO LÓPEZ HEVIA



INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS

CARACAS.—La aplicación de los adelantos científicos al desarrollo del deporte concentra la atención de delegados venezolanos y extranjeros reunidos en Maracaibo para intercambiar experiencias. El evento fue convocado sobre el tema principal del Control Médico del Entrenamiento Deportivo, con vistas a exponer investigaciones realizadas en los últimos cuatro años. Los trabajos, indicaron especialistas, se concentran en las áreas de medicina deportiva, biomecánica y psicología. (PL)

BRASIL REITERA COMPROMISO

RÍO DE JANEIRO.—Las autoridades brasileñas reiteraron su compromiso de acabar a tiempo las obras en las seis sedes propuestas para la Copa Confederaciones del 2013, evento que servirá de prueba para el Mundial de Fútbol al año siguiente. “Estamos trabajando a un ritmo intenso para garantizar que este festival sea un espectáculo”, aseguró el presidente de la Confederación Brasileña de Fútbol (CBF) y máximo responsable del Comité Organizador del Mundial, José María Marín, después de mantener una reunión con dirigentes de la FIFA, que anunciará las sedes definitivas el próximo 8 de noviembre en Sao Paulo. (EFE)

ORO BRASILEÑO EN LA PLAYA

MADRID.—La pareja brasileña integrada por Larissa França y Juliana Felisberta da



Silva es, por cuarto año consecutivo, la ganadora del Circuito Mundial de Voleibol de Playa. El anuncio se hizo tras conocerse que las únicas que les podían arrebatarse el título, las chinas Chen Xue-Xi Zhang, no están inscritas en el próximo torneo de Tailandia, último de la temporada. Ambas

han batido el récord de seis títulos que poseían junto a sus compatriotas Shelda Bede-Adriana Behar. (EFE)

PRIMER OPEN DE NADO SINCRONIZADO

BUENOS AIRES.—Cerca de 300 competidoras de nueve países participan aquí en el Primer Argentina Open de Nado Sincronizado, con deportistas de todas las categorías. El natatorio Jeannette Campbell, del Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (Cenard), es el escenario donde hasta mañana se dirimirán los títulos en solo, dueto y equipo para bailarinas acuáticas infantiles (9 a 12 años), juveniles (13 a 15), junior (16 a 18) y mayores (más de 18), entre las que sobresalen las olímpicas Etel y Sofía Sánchez, quienes defendieron la enseña albiceleste en los recientes Juegos de Londres 2012. (PL)