



Un pelotero de todos los días

Danel Castro ha logrado 11 temporadas por encima de 300 y tres sobre 350. FOTO: RICARDO LÓPEZ HEVIA

ALIJARZOLA LIMA

Danel Castro Muñagorry (1976, Las Tunas) juega a la pelota casi en silencio, sin estridencias, muy a tono con su personalidad no tan expresiva. No obstante, jamás podremos catalogarlo como un hombre pasivo en los diamantes, porque su energía es intensa de campana a campana, nunca baja las revoluciones, da igual si es en un partido de pretemporada u otro definitivo en las instancias finales de un campeonato.

Así se ha impuesto durante 19 campañas en el béisbol, aunque solo ha integrado la selección nacional en la Copa del Mundo del 2003 y el Tope Amistoso con los Orioles de Baltimore, donde impresionó con un fenomenal despliegue ofensivo.

Danel no ha parado nunca y se burla de los años, pues en las últimas cinco temporadas su rendimiento tiende al alza, incluso, tuvo la dicha de ayudar a Villa Clara a obtener el título doméstico luego de 18 años en el dique seco, aportando liderazgo y con el mismo entusiasmo del muchacho que jugaba pelota en Sabana la Mar, su tierra natal.

“Nací en un monte a tres kilómetros de Manatí, y ahí me apunté en boxeo con los activistas, pero cuando apareció el béisbol me cambié de deporte. Ya yo jugaba en un descargadero de ganado con los amigos del poblado, campeonatos fuertes de verdad. Recuerdo que hacíamos unos cuadros en la pared para jugar, algo así como ‘el taco’, solo que con una bola muy dura de piedra, hilo y esparadrapo.”

Luego estuvo cerca de no ser pelotero, pues lo aprobaron en la Escuela de Profesores de Educación Física de Camagüey, solo que su papá le aconsejó que por sus antecedentes en el béisbol como tercer bate de los conjuntos provinciales podía imponerse, y así fue.

—**¿Fue muy brusca tu entrada a la pelota?**

—Imagínate, tenía 15 años cuando integro por primera vez Las Tunas, una etapa muy compleja porque había muchos peloteros establecidos. Pasé trabajo y como mi único deseo era jugar pedía que me bajarán a la Liga de Desarrollo para tener la oportunidad de salir al terreno. Por suerte, un día en Puerto Padre me pusieron en tercera y conecté cuadrangular en mi debut contra Ciro Silvino Licea, ya después seguí con buen rendimiento ofensivo y me buscaron un hueco, lo mismo en la antesala que en segunda.

—**Entonces, ¿el campo corto?**

—Nunca pensé jugar de torpedero, porque Jorge Hierrezuelo era el titular, pero la necesidad del equipo me puso allí teniendo en cuenta que ya conocía la posición en otras

categorías y con empeño y dedicación logré establecerme.

—**¿Es tu posición favorita?**

—Sí, por allí salen muchas conexiones, pero la experiencia me ha dicho que yo no era campo corto, y no debido a problemas con el desplazamiento o en el brazo, sino porque mi fuerte estaba en el bateo y esa es una posición más defensiva. De todas formas, no hice tantos errores, anduve parejo con Germán Mesa y Eduardo Paret, que eran estrellas con el guante.

—**¿Un verdugo entre lanzadores?**

—Se me hizo muy difícil Pedro Luis Lazo. Tenía una fluidez en los movimientos impresionante, se enroscaba bien y sus *sliders* eran demasiado rápidos, nunca le pude conectar con facilidad.

—**¿Secretos para mantener un nivel físico tan alto?**

—¿Quieres que te diga? Yo entreno y trabajo mucho, una labor diaria y constante que es imprescindible para lograr un rendimiento alto más allá de la edad, pero considero que el secreto de la durabilidad está en mi niñez, en la alimentación que tuve por aquellos años en Sabana la Mar, me ha ayudado a conservar la vitalidad de una manera que nadie puede imaginar.

—**¿Hasta dónde llegará Danel Castro?**

—Todavía hago pesas, que me mantienen en forma, pero siento que algo dentro de mí se va apagando, una señal normal a los 37 años. Solo que me cuesta rendirme, ahora el equipo necesita que juegue en segunda y tengo que hacerlo, empezar a coger *rollings* para recuperar reflejos, algo que no hice en la preparación, pues yo pensaba solo estar de designado.

—**Propósitos...**

—Mi meta siempre fue ser un gran jonronero, pero mi constitución física no era para eso. Ahora pienso en los 2 000 jits, algo que se hace más complicado en este nuevo formato de solo 45 juegos, en el que necesitas clasificar o ser escogido como refuerzo para llegar a cien imparables por año. Yo confío en que cada una de las temporadas siguientes logre avanzar con Las Tunas o que me seleccionen para otro conjunto, y así seguro llegaré a mi objetivo.

—**Amigos en el béisbol...**

Esa es una palabra muy grande, yo prefiero decir que todos los peloteros son compañeros míos, porque en realidad he tenido buenas relaciones con cada uno. Si tuviera que decir nombres te mencionaría a Germán, Paret, Pierre, Linares, Kindelán, Pacheco, gente que donde quiera que nos vemos nos abrazamos. También Vargas, porque fuimos compañeros de cuarto sin ningún problema, a pesar de las diferentes personalidades que tenemos. Ya ves, muchos compañeros, a fin de cuentas el béisbol es mi vida.

TRIPLE SALTO FEMENINO

Cambio de mentalidad; los mismos horizontes

HAROLD IGLESIAS MANRESA

El sol asesta sus golpes en el estadio Panamericano; los atletas se encuentran diseminados entre la pista, el campo y el gimnasio. Justo al pie del tanque de salto encontré a Yoelbi Quesada, dando instrucciones a cuatro muchachas, Yoandri Betanzos y el juvenil Andy Díaz (18 años).

¿La razón? Una sesión de prácticas propia del mes de noviembre, el más intenso de la etapa de preparación general, con gran volumen de trabajo y ejercicios para elevar los indicadores de fuerza máxima, específicamente repeticiones de triple con cada pierna y decáuple (diez pasos desde el inicio de la carrera hasta el tanque).

Poco más de seis meses lleva Quesada retorciendo los pasos de las triplistas Mabel Gay (30 años y 14.67 metros como mejor marca), Josleidy Ribalta (23-14.61), Dailenys Alcántara (22-14.58) y Liuba Zaldívar (20-14.20). Su divisa, aplicar un cambio de mentalidad, sobre la base de la constancia y entrega diaria a los entrenamientos, como en aquellos tiempos cuando él era deportista activo.

Es cierto, sus cuatro pupilas materializaron los registros cimeros bajo la tutela de Milán Matos (ya retirado), el mentor de tantas conquistas, con quien precisamente Yoelbi dio sus primeros pasos en el arte de diseñar planes, programar cargas e intentar mantener la tradición de una modalidad que atesora entre las damas dos oros y tres platas desde su debut en Campeonatos Mundiales en 1993. Sobre la preparación, el panorama competitivo inmediato y el horizonte de aspiraciones, accedió Yoelbi a conversar con **Granma**:

—**¿Cómo asimilaron tanto Yoelbi como las muchachas el cambio?**

—Al principio fue un choque impactante, había confianza en el plano personal, pero cierta incertidumbre sobre si mi metodología, mentalidad y preparación se podrían traducir en resultados. Poco a poco hemos ganado todos en seguridad, las muchachas fueron elevando sus registros en cada control. La fórmula no ha sido otra que trabajo sostenido.

—**¿Cuáles son las virtudes de cada una de sus alumnas?**

—Para todo saltador, ya sea de longitud o triple, la carrera de impulso es fundamental. De ella depende la coordinación y el éxito de los movimientos posteriores, amén de las virtudes de cada quien, ya sea en la explosividad del despegue a la hora de atacar la tabla, el brinco, paso, o tiempo de vuelo.

“Mabel es una atleta que te exige mucho a diario, necesita transitar con constancia todo el año por su cronograma de preparación para buscar resultados de nivel. Es la capitana del equipo, la más experimentada y técnica de todas y tiene en el paso su principal arma.

“Josleidy adquiere velocidad muy rápido, de ahí que necesite de 11 a 13 pasos para despegar. Su carrera constituye la esencia de sus saltos. Tanto ella como Mabel, por su elevada estatura, necesitan mayor número de repeticiones, más volumen de trabajo.

“Liuba y Alcántara son más explosivas, les entran con todo a la tabla y despegan luego de haber ejecutado 15 pasos”.

—**¿Perspectivas inmediatas?**

—Para la etapa general los parámetros del grupo son excelentes, la mirada en este



Mabel Gay necesitará superar sus 14.67 metros de Daegu 2011 para aspirar a una medalla en el Mundial de pista cubierta de Sopot. FOTO: ZIMBIO.COM

primer periodo está dirigida hacia el Mundial Bajo Techo de Sopot, Polonia, entre el 7 y el 9 de marzo próximo. Las cuatro tienen opciones, irán las dos de mejores resultados en las confrontaciones que tendremos a partir del 31 de enero.

SALTOS CON MABEL...

Espigada atleta de 1,87 metros y 70 kilogramos de peso, natural del distrito José Martí en Santiago de Cuba, donde se inició bajo la égida de Bárbara Ortiz (madre del campeón olímpico Anier García). Esa es Mabel Gay, la menor de cinco hermanos y única deportista de su familia. Disciplinada como pocas, y fuera de las pistas amante de la música romántica, el *hip hop*, y los colores morado y azul...

—**¿Si tuvieras que definir el año 2013?**

—El peor de mi carrera. Afrontamos muchos problemas con la preparación, al punto de que ninguna de nosotras hizo marca A (14.40) para ir al Mundial de Moscú. En definitiva, asistí con los 14.32 válidos como registro B. llevábamos 15 días de vacaciones cuando me llamaron para decirme que iba al Mundial. Esa recta final la hicimos solas. Sin embargo, el quinto puesto y los 14.45 logrados allí fueron una grata sorpresa, mi mejor marca del año y la prueba de los avances en el esfuerzo realizado con Yoelbi. Poco a poco progresamos todas desde la Copa Cuba. En los controles previos salté 14.17, 14.22 y 14.32.

—**¿Dos momentos?**

—La plata de Berlín 2009 y el bronce de Estambul 2012, ambos me produjeron mucha felicidad. La primera, por el hecho de acompañar a Yargelis Savigne y patentar ese uno-dos inédito en el podio; la segunda, por lo inesperado. Fue una competencia de registros bajos y yo no había estado bien.