Vida OLÍMPICA

TOKIO 2020, A UN AÑO

Los Juegos Olímpicos darán el banderazo de salida en julio del 2021

ÓRGANO INFORMATIVO DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO

com.org.mx

AÑO VII
NO. 73

JULIO 2020

PATROCINADORES DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO

LI-NING

SiSNova
Tu Seguro en Salud

PATROCINADORES DEL COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL

Coca-Cola

airbnb

Alibaba Group

Atos

BRIDGESTONE

DOW

GE

intel

OMEGA

Panasonic

P&G

SAMSUNG

TOYOTA

VISA

GRANDEZA OLÍMPICA

El 23 de julio de 2021 será histórico, pero no por el arranque de la máxima justa veraniega en Tokio, sino porque representa la unión y solidaridad del Movimiento Olímpico ante la pandemia del coronavirus que afecta a todo el mundo desde principios de año.

Después de una exhaustiva revisión, el Comité Olímpico Internacional (COI) y el Comité Organizador de Tokio 2020, anunciaron que se postergaría la fiesta del Olimpismo un año, pero ahora todo sigue en pie rumbo al 2021, en la misma época de verano.

Como ya sucedió en algún momento de la historia de los Juegos Olímpicos, el deporte tiene la capacidad de unir, de limar asperezas y aún más, abrir el camino cuando parece que se ha llegado al final.

Esta ocasión, el rival a vencer es el Covid-19 que ha afectado la vida social, económica y política de todo el mundo, pero como suele suceder, también hay grandes contrincantes y esta vez la Familia Olímpica internacional se ha sumado a la lucha sin tregua contra este mal.

Tokio 2020 es un ejemplo de la grandeza e influencia del Olimpismo, y más unidos que nunca sigamos adelante, cuidándonos porque así cuidamos a todos mientras no haya una vacuna disponible, pero lo más importante es llevar en el mismo camino a nuestros atletas -y a los de todo el mundo- a cumplir sus sueños en unos Juegos Olímpicos.

En momentos difíciles la esencia del Movimiento Olímpico brilla aún más, la pandemia del coronavirus solamente motivó el cambio de fecha de Tokio 2020, pero no doblegó el espíritu de unidad y búsqueda del bienestar social a través del deporte.

Seguimos en pie para Tokio, ahora en el verano del 2021.

CARLOS PADILLA BECERRA
Presidente del Comité Olímpico Mexicano

CONTENIDO

EDITORIAL
GRANDEZA OLÍMPICA 3

MENSAJE DE ESPERANZA
TOKIO CONFÍA EN LA REALIZACIÓN DE SUS JUEGOS 6-7

VOTO DE CONFIANZA
EL COM MANTIENE SUS PLANES 8-9

REUNIÓN VIRTUAL
CONGRESO ON-LINE DE LA ACADEMINA OLÍMPICA MEXICANA 10

ENCAMINADOS
MÉXICO SUMA 45 PLAZAS OLÍMPICAS 12-13

MEDICINA DEL DEPORTE
DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO 14-15

RETOMAN LA AVENTURA
ATLETAS YA PIENSAN EN TOKIO 2020 16-17

LOS JUEGOS OLÍMPICOS POST PANDEMIA
INICIA DE NUEVO CUENTA REGRESIVA 18-19

ESTAMOS LISTOS
ATLETAS RETOMAN PROYECTOS OLÍMPICOS 20-21

¿SABÍAS QUÉ...?
CURIOSIDADES DEL OLIMPISMO 22

TALENTO DE EXPORTACIÓN
ENTREVISTA CON MELANIE PARRA 24-25

GACELA RESILIENTE
CHARLA CON LAURA GALVÁN 26-27

VISIONARIO OLÍMPICO
SAMARANCH, A 100 AÑOS DE SU NATALICIO 28-29

COLUMNA ACADEMIA OLÍMPICA
EL DEPORTE EN LA NUEVA NORMALIDAD 30-32

VIAJE EN EL TIEMPO
OLIMPISMO AYER Y HOY 34

CUMPLEAÑOS DEPORTIVOS
ATLETAS DE MANTELES LARGOS 35

DIRECTORIO

Presidente
LIC. CARLOS PADILLA BECERRA

Primera Vicepresidenta
ING. JIMENA SALDAÑA DE AJA

Segundo Vicepresidente
C.P. JORGE PEÑA SOBERANIS

Secretario General
M.V.Z. MARIO GARCÍA DE LA TORRE

Prosecretaria
PROFA. MARIA DEL CARMEN GARCÍA OROZCO

Tesorero
ING. JAIME CADAVAL BAEZA

Primer vocal
SR. ERNESTO CANTO GUDIÑO

Segundo vocal
LIC. JUAN MANZO ORAÑEGUI

Tercer vocal
ING. GUSTAVO SALAZAR

Cuarto vocal
LIC. FRANCISCO ECHEGUREN GÓMEZ

Vocal deportista
C. LAURA SÁNCHEZ SOTO

Director General
LIC. ALEJANDRO CEA OLIVARES

Coordinadora Editorial
ADRIANA DÍAZ REYES

Planeación y Diseño Gráfico
ILSE LIRA PÉREZ
DIANA VIDAL OSTRIA
PAOLA LEYVA RÍOS

Editor Gráfico
VICENTE ARTEAGA GARCÍA

Fotografía
MIGUEL ZAMORA
MARIANO ÁVILA
LUIS VICENTE ARTEAGA BAUTISTA

derechos al uso exclusivo
04-2014-022809223900-102.
Se imprime en los talleres
Gráfica FX.
Av. De las Fuentes 184-714,
Naucalpan, Edo. De Méx.
C.P. 53950

cpm

GRUPO CPM INTERNACIONAL

IMPACTANDO A MILLONES DE PASAJEROS

+ DE 44 MILLONES

DE PASAJEROS

ATENTOS, ABIERTOS Y RECEPTIVOS

A SU MENSAJE

www.grupocpm.com.mx

5207 4757
5208 3318
5208 1317

MENSAJE DE ESPERANZA

TOKIO CONFÍA EN CELEBRAR SUS JUEGOS OLÍMPICOS EN POCO MENOS DE UN AÑO

Texto: **Vida Olímpica**
Fotos: **olympic.org**

El Comité Organizador de Tokio 2020 difundió el mensaje a un año del banderazo de salida de sus Juegos, con el que busca dar señales de esperanza ante el impacto global de la pandemia por el coronavirus.

El mensaje de tres minutos distribuido por vídeo, tuvo como principal figura con su voz en off y varias imágenes, a la nadadora japonesa Rikako Ikee, quien en febrero del 2019 anunció que padecía leucemia, lo que le obligó a apartarse de su carrera deportiva temporalmente.

La atleta, especialista en estilo mariposa y una de las mayores esperanzas de Japón para conseguir medalla olímpica, narró desde su perspectiva los retos que han superado, o bien, a los que se enfrentan los deportistas por problemas de salud como el suyo.

“El futuro que habíamos dado por hecho se transformó en algo completamente distinto”, relató para dar paso al año que se presenta a partir de ahora y las ilusiones que genera entre los deportistas la posibilidad de llegar a la cita olímpica.

CIFRAS

10,000 atletas

de 206 países competirán por 339 medallas de oro en 33 disciplinas

25,000 periodistas

están acreditados para la cobertura de la justa veraniega

Se presentaron imágenes de Tokio y otras ciudades japonesas, así como la participación de deportistas olímpicos y paralímpicos con diversas celebraciones de triunfo y gestos de solidaridad.

“El deporte no es sólo sobre los atletas, los deportes nos enseñan la importancia de la solidaridad”, dije la nadadora nipona.

En las imágenes finales, Rikako Ikee completamente vestida de blanco, entró al estadio olímpico de Tokio en penumbras y levantó la llama olímpica, mientras se lee uno de los mensajes de cierre: **“La esperanza aviva la llama”**.

La decisión de aplazar los JO fue adoptada conjuntamente por el gobierno nipón y el Comité Olímpico Internacional (COI) el 24 de marzo pasado, en especial ante la progresión del Covid-19.

VOTO DE CONFIANZA

EL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO MANTIENE SUS PLANES RUMBO A TOKIO 2020

Texto: **Vida Olímpica**
Fotos: **Miguel Zamora**

Aunque la pandemia ocasionada por el Covid-19 pegó duro en el deporte, la Familia Olímpica mexicana confía en que el 23 de julio del año 2021, la delegación nacional pase lista de presente en en la inauguración de los Juegos Olímpicos de Tokio.

Carlos Padilla, titular del Comité Olímpico Mexicano (COM) y Mario García de la Torre, Jefe de Misión, encendieron hace unos días el pebetero del Centro Deportivo Olímpico Mexicano (CDOM) y se mostraron optimistas respecto a la realización de la justa veraniega.

> **HOY MÁS QUE NUNCA SENTIMOS QUE LOS JUEGOS SE LLEVARÁN A CABO, QUE NO ESTÁN EN RIESGO, AUNQUE DEBEMOS RECONOCER QUE HAY DESAFÍOS POR DELANTE, PERO COMO LO DIJO NUESTRO LÍDER THOMAS BACH, PRESIDENTE DEL COI, JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES Y JUNTOS SALDREMOS ADELANTE DE ESTA DIFÍCIL SITUACIÓN POR LA QUE ATRAVESAMOS**
>
> **Carlos Padilla Becerra**
> Presidente del COM

Aunque las puertas de la casa de los deportistas aún no reabren, en el COM se encuentran pendientes de los seleccionados y sus necesidades de entrenamiento.

“Estamos convencidos de que pronto las autoridades de la Secretaría Salud nos informarán que el semáforo se encuentra en verde y que podremos recibir a nuestros atletas que normalmente están concentrados y preparándose tanto para los eventos de clasificación como para la justa olímpica”, añadió.

Se espera que el representativo nacional esté conformado por aproximadamente 150 deportistas y para lograrlo será necesario mantenerse en continua comunicación con las federaciones deportivas que informarán de las nuevas fechas de torneos clasificatorios.

“Llevaremos una delegación fuerte, de calidad, que se ha caracterizado por llevar el corazón por delante. Este ha sido un ciclo olímpico donde se han obtenido buenos resultados, basta señalar que se ganaron los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018 y se terminó con un tercer lugar histórico en los Juegos Panamericanos de Lima 2019, por lo que no hay duda que seguiremos con esta inercia”, agregó el directivo.

Padilla y García de la Torre realizaron un recorrido por las instalaciones del CDOM para llevar a cabo una revisión sobre el estado que guardan las mismas y, de ser posible, iniciar los trabajos de limpieza y sanitización de las mismas para recibir a los atletas en cuanto se requiera.

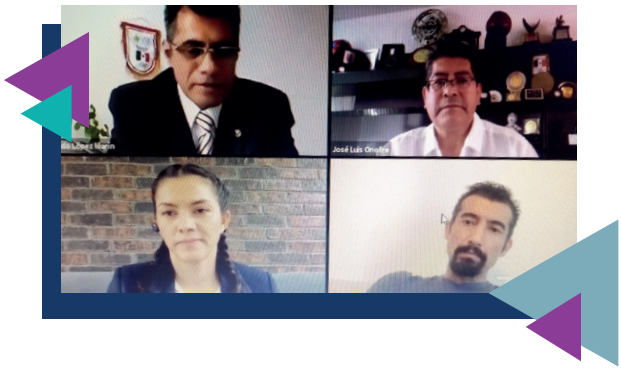
LA ACADEMIA OLÍMPICA MEXICANA (AOM) LLEVÓ A CABO SU CONGRESO A PRINCIPIOS DE AGOSTO

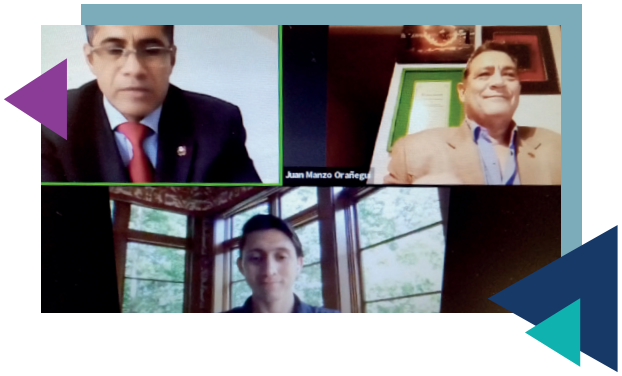
Texto: Redacción Vida Olímpica

"En momentos tan difíciles por los que atraviesa la humanidad y de los cuales, el deporte no ha quedado exento, es necesario fortalecer nuestro espíritu, los principios que nos rigen y la filosofía que da vida y fuerza al Movimiento Olímpico", señaló **Carlos Padilla**, presidente del Comité Olímpico Mexicano (COM), durante la ceremonia de inauguración del Primer Congreso de la Academia Olímpica Mexicana (AOM) Online 2020 a finales de julio y principios de agosto.

El Congreso se desarrolló en el marco del 37 aniversario de haberse fundado la AOM, con la participación de conferencistas como Liliana Suárez, presidenta del Comité Paralímpico Mexicano, dirigentes deportivos, así como medallistas olímpicos de nuestro país.

La reunión virtual fue el escenario perfecto para recordar hazañas del deporte nacional, como el caso del medallista de pentatlón moderno, Ismael Hernández, quien rememoró su histórica participación en la justa veraniega Río de Janeiro 2016; también participó el entrenador nacional de clavados, Iván Bautista, así como los olímpicos Iván García, Guillermo Pérez y María Espinoza.





"Cuando el cuerpo me dolía, el corazón me levantaba", comentó Espinoza al conversar sobre sus tres preseas en Juegos Olímpicos.

La doctora Viridiana Silva, encargada del Servicio Médico del COM, también fungió como conferencista y habló sobre la importancia del equipo multidisciplinario en la formación de los seleccionados nacionales, parte clave en el desarrollo y preparación de los atletas de al rendimiento.

El Primer Congreso OnLine de la AOM se llevó a cabo del viernes 31 de julio al domingo 2 de agosto, disponible para el público en general previo registro con ponencias en vivo a través de sus redes sociales durante ese fin de semana.

LI-NING
ORGULLOSO PATROCINADOR DEL
COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO

ENCAMINADOS

LOS SELECCIONADOS MEXICANOS SUMAN 45 PLAZAS A UN AÑO DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Después del parón inesperado en los procesos selectivos rumbo a Tokio 2020, los atletas mexicanos comienzan a reorganizarse de cara a las nuevas fechas que definirán las plazas olímpicas.

Tras el confinamiento en sus domicilios, deportistas y entrenadores delinean estrategias para quedarse con los preciados lugares para la justa veraniega.

Hasta el momento, la delegación tricolor tiene 45 plazas obtenidas por 86 deportistas; algunas de ellas ya tienen nombre, otras serán definidas en meses venideros de acuerdo con los parámetros de eventos selectivos que programen las federaciones nacionales.

Lucha grecorromana, taekwondo y ciclismo son tres de las disciplinas que sumaron boleto previo a la cuarentena provocada por la crisis sanitaria.

ASÍ VAMOS

Conformación del equipo nacional a menos de un año de la ceremonia de inauguración:

Pentatlón Moderno
Individual, Mariana Arceo

Tiro con arco
Recurvo individual femenil, NP

Clavados
Plataforma 10m varonil, NP
Trampolín 3m sincronizado varonil, NP
Trampolín 3m individual varonil NP
Trampolín 3m sincronizado femenil NP
Trampolín individual femenil, NP
Plataforma Individual femenil, NP

Atletismo
Maratón varonil, José Luis Santana
20 km marcha femenil, Ilse Guerrero
800 m varonil, Jesús Tonatiuh López
20 km marcha varonil, Carlos Sánchez
20 km marcha varonil, Julio César Salazar
50 km marcha varonil, Isaac Palma Olivares
Maratón varonil, Juan Pacheco
400 m femenil, Paola Morán
20 km marcha femenil, Alegna González

***NP: nombre pendiente**

Tiro deportivo
Rifle de aire varonil, Edson Ramírez
Rifle 3 posiciones varonil, NP
Fosa olímpica femenil, NP
Skeet femenil, NP
Fosa olímpica varonil, Jorge Orozco

Ecuestre
Equipo salto, NP
Individual salto, 3 jinetes de salto del equipo, compiten en individual
Adiestramiento individual

Natación Artística
Dueto, NP

Ciclismo
Ruta individual femenil, NP
Ruta individual varonil, NP
Velocidad por equipos, NP
Ómnium femenil, NP
Velocidad individual femenil, NP
Keirin femenil, NP
Velocidad equipos femenil, 2 NP

Softbol
Equipo femenil

Gimnasia artística
All around femenil, Alexa Moreno
All around varonil, Daniel Corral

Vela
Rsx femenil, (tabla vela) NP
Rsx varonil, (tabla vela) Ignacio Berenguer Ileonart
Laser radial femenil, Elena Oetling Ramirez
Finn varonil, Juan Ignacio Pérez Soltero

Beisbol
Equipo varonil

Taekwondo
Femenil en +67 kg, NP
Varonil en +80 kg, NP

Lucha
Grecorromana varonil 77 kg, NP
Libre Femenil 57kg, NP

***NP: nombre pendiente**

MEDICINA DEL DEPORTE

DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO

MIGUEL ÁNGEL MÁRQUEZ TORICES
FISIOTERAPEUTA COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO

Una de las consecuencias de la emergencia sanitaria por Covid-19 fue el aplazamiento de los Juegos Olímpicos en Tokio que se llevarían a cabo el presente año y ahora se realizarán en el 2021.

La gran fiesta olímpica nos hará esperar, pues deberán modificarse los criterios de clasificación y los diferentes torneos clasificatorios para llegar de manera óptima a la justa. Ahora nuestros atletas viven un nuevo escenario al tener que entrenar en su hogar por al menos cuatro meses este 2020.

La pregunta es, ¿sabemos realmente si este periodo de pausa podría afectarlos?

Las instituciones dedicadas a la investigación en el ámbito de la medicina deportiva se encuentran en una labor interminable por conocer a qué situaciones nos podríamos enfrentar después de esta temporada de confinamiento obligatorio.

Los atletas estuvieron al menos 18 semanas realizando programas de entrenamiento alternativo en sus domicilios, lo cual supone un tiempo suficiente para que se presenten ciertas desadaptaciones que se conocen bajo el término general de 'desentrenamiento', consecuencia de la modificación y reducción de la actividad física.

Después de la interrupción de las competencias, diferentes organismos como el Comité Olímpico Mexicano (COM) se ha preparado para la reanudación del entrenamiento considerando las posibles pérdidas de capacidades asociadas al 'desentrenamiento' parcial.

Y con el deporte mexicano como generador de alegrías, ¿sabemos de qué se trata una temporada normal de competencia?

Después de un programa de entrenamientos bien establecido y los eventos competitivos oficiales, es necesario un periodo transitorio que oscila entre ocho y nueve semanas. En esta etapa los atletas disminuyen el volumen e intensidad de su entrenamiento, suponiendo una reducción en la cantidad de trabajo que puede mantener o incluso mejorar muchas de las adaptaciones fisiológicas y de rendimiento positivas ya obtenidas.

Estar confinados desde marzo pasado afectará al principio de reversibilidad, que desencadenará un desentrenamiento, proceso definido como una pérdida parcial o completa de adaptaciones anatómicas, fisiológicas y funcionales inducidas por el entrenamiento, es decir, la fuerza, la velocidad, la cantidad de músculo y las habilidades propias de cada disciplina como consecuencia de su cese o reducción.

Tras este proceso, los diferentes tejidos sufrirán de manera asincrónica, siendo los músculos los que tienen el periodo de recuperación más corto, seguido de los tendones y ligamentos; los tejidos óseos y el cartílago serán los que más tiempo necesiten para recuperarse.

A nivel funcional, en el tejido tendinoso, las desadaptaciones son mucho más rápidas que las pérdidas de fuerza. estimulaciones isométricas (contracción mantenida) y excéntricas (contracciones con estiramiento) parecen ser suficientes para provocar y mantener adaptaciones estructurales.

También se producirán cambios que afectan al control neuromuscular y al sistema cardiovascular (el consumo de oxígeno, la frecuencia cardiaca, el gasto cardiaco, etc.). Atendiendo al sistema neuromuscular, la fuerza y velocidad (salto o sprint) podrían mantenerse, sin embargo, la capacidad de realizar esfuerzos rápidos pueden afectarse tras periodos cortos de 'desentrenamiento'.

En relación a los efectos en el sistema cardiorespiratorio, los programas de entrenamiento en periodos transitorios ayudan a disminuir las pérdidas de las adaptaciones, siendo de cuatro a seis semanas cuando las desadaptaciones comienzan a ser más significativas.

Diferentes estudios han mostrado que el periodo transitorio puede influir negativamente en la composición corporal y producen pequeñas variaciones (aumento de peso entre 0.6 y 1.5 kg y del porcentaje de grasa entre 0.3 y un 0.9%), considerando que el periodo de 'desentrenamiento' provocado por Covid-19 es de una duración mayor que los estudios de referencia (5-6 semanas) puede ser que estos valores se incrementen ligeramente.

La situación de confinamiento sitúa a los atletas en un contexto de práctica deportiva muy restringido y diferente al de un periodo de transición normal. Los programas de acondicionamiento que realizan los atletas en sus domicilios mitigan las pérdidas de adaptación, pero de acuerdo con la literatura científica podrían no ser suficientes.

La carga de entrenamiento después de periodos de inactividad es un factor clave a tener en cuenta para reiniciar la actividad (diseño de pretemporada) debido a que el riesgo de presentar alguna lesión será alta. Es por esto que el atleta, en la parte técnica y médica deberán trabajar en conjunto para minimizar los riesgos y conseguir una vez más la tan esperada satisfacción de participar en los próximos Juegos Olímpicos.

Otro punto importante es la especificidad del entrenamiento que está basada en la adaptación específica a un estímulo impuesto, por ejemplo, la habilidad que tiene un gimnasta para realizar su rutina de manera coordinada y con mucha exactitud.

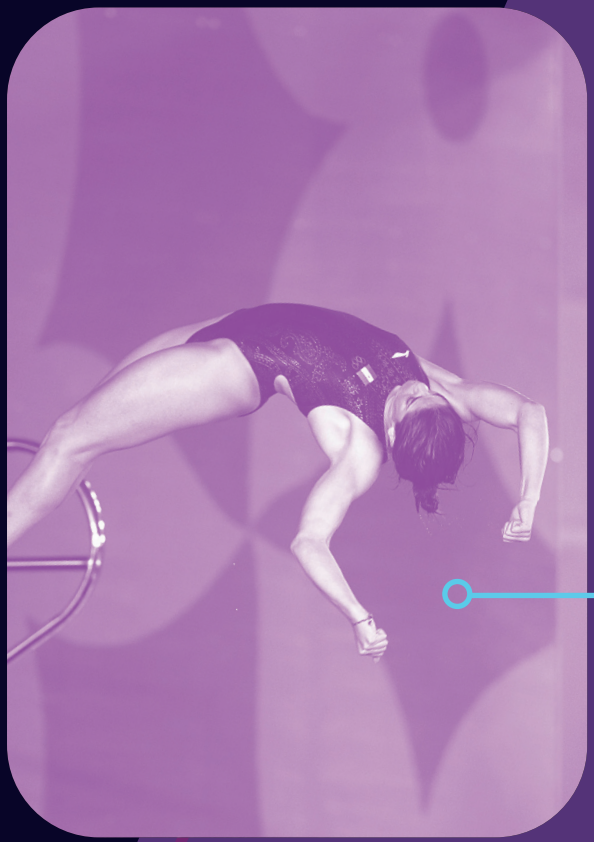
RETOMAN la AVENTURA

SELECCIONADOS MEXICANOS REVIVEN EL SUEÑO OLÍMPICO

La cuenta regresiva dio inicio. Estamos a menos de un año del banderazo de salida para los Juegos Olímpicos en Tokio y nuestros deportistas se incorporan paulatinamente a la nueva normalidad y retoman los sueños que se interrumpieron a causa de la emergencia sanitaria.

Clavadistas, maratonistas, veleristas y especialistas en pruebas de fondo se reencuentran con las pistas y albercas donde se formaron. Poco a poco, cada uno, reorganiza sus planes y reaviva el deseo de representar a México en una justa veraniega.

Texto: **Adriana Díaz Reyes**
Fotos: **Archivo y Vicente Arteaga**



ALEJANDRA OROZCO
CLAVADOS

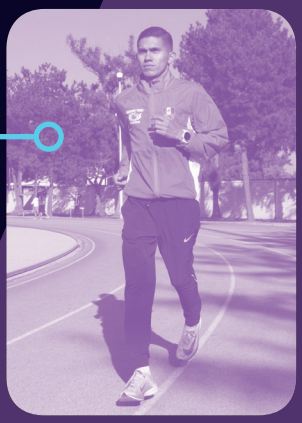
La tapatía va por su tercera aventura olímpica. Luego de convertirse en medallista en Londres 2012 con 15 años de edad, la saltadora concentra sus energías en obtener una plaza para Tokio.

“Mi carrera ha sido atípica porque muy chica subí al podio en unos Juegos, después tuve algunos altibajos y aquí estoy nuevamente peleando por la oportunidad de hacer historia”, comentó la seleccionada en plataforma de 10 metros.

Orozco quiere dejar huella en una época donde clavadistas nóveles y experimentados pelean por las últimas plazas para asistir a la justa veraniega.

“Me sorprende ver cómo en este ciclo hay tantas generaciones juntas; tenemos a Paola Espinosa, Rommel Pacheco y también a jovencitos como Marijo y Randall Willars, eso habla de la calidad de los clavados en México y de lo mucho que se ha avanzado los últimos años”, compartió.

JOSÉ LUIS SANTANA
MARATÓN



Aunque al inicio del ciclo olímpico no estaba entre las figuras a seguir rumbo a Tokio, el maratonista se ganó una plaza para la justa veraniega y pretende demostrar que no fue por casualidad.

El subcampeón panamericano (Lima 2019) se encuentra optimista y espera quitarle minutos al cronómetro para afianzar su lugar en la delegación nacional.

"En casa trato de mantenerme en forma con ejercicios de fortalecimiento, salimos poco, pero cuando lo hacemos es con todas las medidas sanitarias. Es importante mantenerse activos", detalló.

Santana, quien posee un tiempo de 2 horas 10 minutos 54 segundos, compitió por última vez el 24 de enero en el maratón de Dubai. **"Ha sido una larga espera, ojalá pronto se agenden nuevas competencias para que podamos comenzar a buscar mejores marcas y llegar bien preparados a los Juegos Olímpicos"**.

DIEGO DEL REAL
LANZAMIENTO DE MARTILLO

Luego de obtener el cuarto sitio en los Juegos Olímpicos de Río 2016, Diego del Real alista la estrategia para mejores lanzamientos a menos de un año de los Juegos Olímpicos de Tokio.

"Aunque esté en casa el objetivo sigue siendo el mismo, inicié el 2020 con 76 metros y voy por más. Aunque las condiciones de entrenamiento no son las ideales, sí he podido trabajar en gimnasio para mantenerme en forma", compartió desde Monterrey el monarca centroamericano.

Por ahora, Diego trabaja con imitaciones de lanzamientos mientras se reabren los lugares donde pueda entrenar en forma.

"Necesito ciertas condiciones para mi deporte, pero seamos pacientes pues por ahora lo más importante es que todos estemos saludables", dijo.

DEMITA VEGA
VELA

Desde su natal Cozumel, la seleccionada nacional Demita Vega, espera pacientemente la reactivación de las actividades competitivas en la vela.

"Creo que la competencia más cercana que tendría sería en noviembre, pero aún no es seguro, la verdad extraño mucho estar en el mar pero por ahora debemos darle prioridad a nuestra salud", comentó.

Vega, dos veces seleccionada olímpica, se ejercita en casa a la par de fortalecer su sistema inmune. **"Es importante tener buena alimentación, hacer ejercicio y mantener la tranquilidad, eso nos hará regresar a nuestras actividades fortalecidos"**.

La pausa obligada le cayó bien a la experimentada velerista, ya que ha podido pasar más tiempo con su hija y familia. **"Me parece que aplazar los Juegos fue buena idea pues así tenemos más tiempo de prepararnos y conseguir una buena participación"**.

JUEGOS OLÍMPICOS POST-PANDEMIA

Inició de nuevo la cuenta regresiva a un año de los Juegos Olímpicos en Tokio con la oportunidad -forzada por el coronavirus- de ajustar planes de trabajo

Texto: **Elías González / elias.gonzalez@com.org.mx**

El 23 de julio pasado comenzó -de nuevo- el conteo a un año de los Juegos Olímpicos Tokio 2020 que se realizarán ahora en el 2021. Un periodo extra 'gracias' a la pandemia, un antes y después que no solo abre una ventana de oportunidad para quienes tienen ya su plaza olímpica, también un reto para los atletas que en pleno confinamiento por el Covid-19, han adaptado su preparación para no perder ritmo.

Aún no existe una vacuna y es imposible saber qué pasará en un año, pero con el mensaje que lanzó el Comité Olímpico Internacional (COI) en el arranque del conteo regresivo, queda claro que #UnidosSomosMásFuertes y ésta es la única manera de hacer de la esperanza un hilo conductor que vuelva a reunir al mundo del deporte -y del Olimpismo- en un evento deportivo, el más importante en la que se ha llamado la era de la post-pandemia.

La fecha clave para la clasificación de los deportistas es el 29 de junio del 2021, por lo que prácticamente a 10 meses no hay tiempo que perder, quienes conquistaron ya su pase no pueden bajar la guardia y los que aspiran a ganarse un boleto deben afinar aún más la estrategia.

El Tokio 2020, que no fue este año, sigue adelante con ajustes sobre la marcha y cambios trascendentales en la organización, y en el contexto actual, los Juegos Olímpicos tienen ahora una doble 'responsabilidad', pues no solo representan el cierre de un ciclo para quienes se han preparado durante años en pos de una medalla olímpica, sino que también se plantean como el ejemplo a seguir en materia deportiva por cuestiones de organización y logística ante los alcances del coronavirus.

Desde ajustes en las fechas de eventos clasificatorios y en las mismas edades de competencia como es el caso del futbol, el COI permitirá que el futbol varonil sea Sub 24 y no Sub 23 para mantener la inercia en los equipos en preparación, entre otros ajustes en atletismo, ciclismo, halterofilia, basquetbol y judo.

El plan de trabajo se mantiene desde el nombre y aunque sean en 2021, serán los Juegos Olímpicos Tokio 2020 y no solo por marketing y la propia comercialización del evento en todo el mundo, sino porque la esencia es la misma.

Apenas hace unos días, en la reciente Sesión del COI, Toshiro Muto, director ejecutivo de Tokio 2020, confirmó que se usarán las mismas instalaciones que estaban programadas para este año, solo que harán ajustes en los espacios que estaban comprometidos para su uso al final del certamen, proyección que se recorrerá al año siguiente.

Los Juegos Olímpicos de la llamada post-pandemia se están preparando y hoy, a un año, la esperanza aviva la llama que iluminará la ciudad de Tokio y esperemos a todo el mundo en el verano del próximo año.

Tokio recibirá por segunda ocasión unos JJ.OO. (23 de julio al 8 de agosto de 2021) y los Paralímpicos (24 de agosto al 5 de septiembre) en el 2021.

- **45** plazas para México hasta el mes pasado
- **86** mexicanos clasificados
- **49** hombres con el boleto
- **37** mujeres aseguraron el pase
- **33** deportes en el calendario de Tokio 2020
- **17** días comprende el programa de competencia

ESTAMOS LISTOS

Cada uno a su manera, espacio y adaptándose ante la pandemia del Covid-19, nuestros atletas iniciaron el conteo regresivo para pelear un boleto o encaminarse a Tokio 2020.

En casa, solos o acompañados, en algún espacio adaptado para entrenar con las medidas de sana distancia a su alcance y acompañados de sus entrenadores con sesiones teóricas y prácticas mediante videoconferencias, los atletas mexicanos iniciaron el conteo regresivo a un año de los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

El pasado 23 de julio, a un año de la competencia en Japón el próximo año, empezando por el Comité Olímpico Internacional (COI) y el propio Comité Olímpico Mexicano (COM), decenas de deportistas mostraron su emoción al volver a poner la meta deseada rumbo a la justa veraniega, en plena pandemia.

El COM y todo el equipo de nuestra revista Vida Olímpica se suma a esas voces que conocimos en las redes sociales en el marco de ese importante momento, pues eran fechas en que la competencia debió iniciar en el sol naciente.

Ahora, hay que esperar un poco más, prepararnos mejor, hacer ajustes en el camino, compartir experiencias, aprender lo necesario, incluso a distancia, pero lo más importante es que nada nos detiene. Estamos listos para llegar a Tokio 2020.

SABÍAS QUÉ?...

Entre 1932 y 1956 no se corrió en los Juegos Olímpicos ninguna prueba femenina de atletismo de más de 200 metros después de desmayarse varias mujeres tras disputar los 800 m en Ámsterdam 1928. La Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo (IAAF) volvió a autorizarlas hasta Roma 1960.

El estadounidense James Connolly, primer campeón olímpico de la era moderna con su victoria en triple salto en Atenas 1896, acudió 12 años después a otros Juegos, los de Londres 1908, en calidad de periodista y escritor. Viajó a la justa veraniega de 1908 como reportero y escribió un texto titulado “El mal perder de los ingleses”.

‘La gacela negra’ fue el sobrenombre de Wilma Rudolph, atleta estadounidense que tras superar una poliomielitis en su infancia, ganó medalla de bronce en Melbourne 1956 (4x100) y tres de oro en Roma 1960 (100, 200 y 4x100).

SiSNova
Tu Seguro en Salud

ORGULLOSO PATROCINADOR
DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO

RUMBO A PARÍS 2024

TALENTO DE EXPORTACIÓN

MELANIE PARRA SUEÑA CON REPRESENTAR A MÉXICO EN JJ.OO.

Siendo una niña de cinco años, Melanie Parra golpeó por primera vez una pelota de voleibol, desde entonces, la sinaloense mantiene un romance con la disciplina que ha perdurado por más de una década.

“Inicié en mi estado natal con el apoyo de uno de mis tíos, conocí un entrenador de nombre Everardo Bautista, quien me ayudó mucho a subir de nivel y gracias a ello pude iniciarme en la Liga Mexicana de Voleibol”, comentó la seleccionada de 18 años.

Sus cualidades deportivas la llevaron a Monterrey con apenas 13 años, invitada a formar parte del equipo Tigres, donde afianzó el crecimiento de su carrera en fechas recientes.

“Me costó adaptarme, pero pude subir mi nivel. Además de jugar con el equipo, también pude continuar con mis estudios y llegar hasta la Selección Nacional, lo cual fue un sueño”.

Melanie posee fogueo internacional, pues ya compitió en un Mundial Sub 18 en Argentina y en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018.

LOGROS

- Mejor Rematadora- Liga Mexicana de Voleibol
- Mejor Receptora- Liga Mexicana de Voleibol
- Jugador más Valioso- Liga Mexicana de Voleibol
- Mejor Anotadora- Intra universitario
- Jugador más Valioso- Intra universitario

“Ha sido toda una aventura representar a mi país, nunca me imaginé que tan pequeña portaría la playera tricolor y lo grandioso que sería escuchar el Himno Nacional”, comentó.

A la seleccionada le gustaría emular el alto nivel competitivo de sus compatriotas Samantha Bricio, quien juega en Europa y recién contratada por el club ruso Dinamo Kazán, así como de Andrea Rangel, quien milita en el equipo Changas Naranjito, en la Liga de Puerto Rico.

“Son un modelo a seguir para mí y espero que mi nombre pronto aparezca entre las jugadoras de exportación. Ahora, hay un anhelo muy claro: asistir a unos Juegos Olímpicos, ya que es la más grande competencia a la que podemos aspirar. El proceso de clasificación es complicado porque en nuestra área el nivel es elevado, sin embargo, nada es imposible, nunca debemos dejar de creer en nosotras”, finalizó.

PERFIL

Nombre: Melanie Guadalupe Parra Quintero
Fecha de nacimiento: 12 de septiembre del 2002
Edad: 18 años
Estado: Sinaloa
Estatura: 1.76 m.
Peso: 50 kg

DATO

Su remate alcanza una altura de 2.87 metros y en su bloqueo llega a 2.70 metros. Es titular en la selección femenil mayor y estudia la preparatoria; su mayor aspiración es jugar en Estados Unidos y convertirse en jugadora profesional.

GACELA RESILIENTE

LAURA GALVÁN BUSCA CONVERTIRSE EN UNA DE LAS MEJORES FONDISTAS A NIVEL MUNDIAL

Texto: **Adriana Díaz Reyes**
Fotos: **Lima 2019**

A Laura Galván le bastan un par de tenis y una pista pequeña para construir su sueño olímpico. Con apenas lo necesario, la campeona panamericana en Lima 2019 sobrelleva la cuarentena mientras devora kilómetros en busca de la marca que la lleve a los Juegos Olímpicos en Tokio el próximo año.

"Cuando estudiaba y trabajaba en Estados Unidos tenía las mejores instalaciones a mi disposición y no obtuve los resultados deseados, me estanqué; en casa quizá no tenga lujos, pero me siento muy bien y capaz de alcanzar mi objetivo", comentó la oriunda de Guanajuato.

En un espacio de 300 metros en su hogar, con ayuda de su entrenador y una caminadora, la especialista en los 5 mil metros fortalece las piernas que la impulsaron a lo más alto del podio en Lima el año pasado.

"La verdad es que cuando comencé a correr y estudiar, lo único que quería era graduarme, nunca me imaginé que me convertiría en una deportista de alto rendimiento. Hoy, en lo único que pienso es en lograr el tiempo y poder representar a mi país en Japón".

Galván recordó que durante algunos años, debido a la falta de apoyo, hizo una pausa en su carrera deportiva y se dedicó a trabajar. Cuando decidió regresar al atletismo, dedicó todo su tiempo a entrenar y volver a las competencias internacionales, esas que la llevaron a ganar una beca para estudiar en la Universidad de Kansas, Estados Unidos.

“En el 2018, después de algunos años de pausa, volví a motivarme para sentir esa necesidad de estar frente a un estadio y me di cuenta que lo mío es correr, la adrenalina que se siente tras el disparo de salida no se puede comparar con nada”.

Galván se prepara bajo la tutela de Cecilio Blancarte, quien la tiene a 17 segundos de la marca olímpica.

“Creo que es muy realista pensar en conseguirla, ya que antes de la pandemia tuve muy buenos resultados e incluso rompí algunos récords mexicanos, lo que me motiva para llegar a Tokio”.

Pero no todo ha sido color de rosa para la corredora, quien sufrió el hurto del premio obtenido por ser campeona panamericana.

“Fue una experiencia muy mala, pero yo me concentro en las cosas buenas como es el ejemplo que estoy dando en mi comunidad. Si logro inspirar a un niño, me sentiré satisfecha. Además, he tenido muchas alegrías como el hecho de que pavimentarán la calle donde vivo gracias a lo conseguido en Lima”, concluyó.

“Se extraña mucho entrenar, al parecer ya en enero nos darán luz verde y eso me pondrá muy feliz”

VISIONARIO OLÍMPICO

En julio se celebró el centenario del natalicio de Juan Antonio Samaranch

Texto y fotos: **olympic.org**

Juan Antonio Samaranch nació el 17 de julio de 1920 en Barcelona (España), fue el tercero de seis hijos y un visionario del Olimpismo. En su adolescencia practicó hockey, boxeo y futbol. Estudió en la Business School of Barcelona, Londres y Estados Unidos.

Desde muy joven desarrolló su pasión por la administración y la política. En 1952 tuvo su primera experiencia cercana a los Juegos Olímpicos cuando cubrió los de Helsinki para el periódico vespertino la Prensa de Barcelona; en ese entonces notó que sin los medios de comunicación el Movimiento Olímpico no podría lograr el perfil requerido para ejercer una influencia en la sociedad moderna.

Asumió la presidencia del Comité Olímpico Internacional (COI) en un momento muy tenso de su historia cuando los Juegos de Moscú 1980 fueron golpeados por un boicot liderado por Estados Unidos.

> "Juan Antonio Samaranch asumió la presidencia del Movimiento Olímpico en un momento en que estaba a punto de colapsar. Modernizó a fondo los Juegos Olímpicos, ayudándolos a convertirse en un evento verdaderamente global y llevándolos a nuevas alturas".
>
> **Thomas Bach**
> Titular del COI

También enfrentó desafíos en lo económico, ya que el COI tenía activos de aproximadamente 2 millones de dólares, pero reservas de solo 200 mil. Los Juegos se enfrentaron además a una fuerte competencia con los Campeonatos Mundiales, tanto en términos de audiencia, como de oportunidades de ingresos.

La presidencia de Samaranch también se desarrolló en un contexto de grandes cambios geopolíticos. En la década de los años 90 también vio el final del apartheid y la readmisión de Sudáfrica en el redil olímpico, así como la ruptura de la Unión Soviética en 15 estados individuales. Bajo la tutela de Samaranch, 12 ex Repúblicas Soviéticas acordaron ser miembros de un 'Equipo Unificado' en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.

LOGROS

- Equidad de género en el Consejo Ejecutivo del COI, a su salida, 17 mujeres ocupaban cargos importantes.
- Creación del Museo Olímpico en Lausana, Suiza, que en 2019 recibió a más de 300 mil visitantes.
- De tener pocas reservas económicas, el COI se convirtió en un organismo con autonomía financiera.
- Su administración superó boicots políticos y también escándalos de corrupción.

Aunque la presidencia de Samaranch vio algunos logros importantes, no estuvo exenta de desafíos. A fines de la década de 1990 estalló un escándalo sobre la votación para la concesión de los Juegos Olímpicos de Invierno a Salt Lake City en 2002, que condujo a la renuncia o expulsión de 10 miembros del COI. El presidente del COI tomó el control y dirigió la organización a través de la mayor amenaza para su existencia. Condujo a través de una serie de reformas y revisó la Carta Olímpica en poco menos de seis meses. Gracias a la calma y diplomacia el COI pudo sortear la tormenta y emergió mucho más fuerte.

La visión de Samaranch junto con su talento para enfrentar los desafíos, lo llevaron a ser reelegido como presidente del COI dos veces, en 1993 y nuevamente en 1997, lo que hizo que su mandato fuera el segundo más largo después de Pierre de Coubertin.

Cuando entregó las riendas a su sucesor recién elegido el 16 de julio de 2001, dejó una organización en una posición fuerte y saludable, una situación que continúa hasta nuestros días.

Samaranch falleció el 21 de abril de 2010 en Barcelona, España. Le sobreviven su hija Maria Teresa (n. 1956) y su hijo Juan Antonio Samaranch, Jr. (b. 1959), miembro del COI desde 2001 y actualmente vicepresidente.

Academia Olímpica Mexicana

AGÓN – ARETÉ:
EL DEPORTE EN LA NUEVA NORMALIDAD POS COVID-19

MTRO. OSCAR ADRIÁN ONTIVEROS ARÉCHIGA CARRILLO
DIRECTOR DEL CENTRO DE DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA LEÓN
MIEMBRO DE LA ACADEMIA OLÍMPICA MEXICANA

Mucho se habla en la actualidad sobre las condiciones para la 'nueva normalidad' impuestas por la pandemia de Covid-19, normalidad a la que la humanidad entera deberá de adaptarse en las distintas esferas de la vida. Aún se perciben más preguntas que respuestas a este respecto y para contribuir a dicha tendencia, me permito sumar algunas más desde una perspectiva socio cultural del deporte: ¿cómo se insertará el deporte a la cultura de la nueva normalidad, ya sea en la práctica activa o como bien de consumo? ¿Qué aportaciones se pueden hacer desde el mundo del deporte a la nueva normalidad y al fortalecimiento de la biología humana para la lucha contra el peculiar virus?

Numerosas voces de especialistas señalan que un elemento estratégico y tal vez poco valorado aun en los enfoques dominantes de la lucha contra el SARSCOV-2, el virus causante del Covid-19, se encuentra en el sistema inmunitario humano y la posibilidad de estimularlo y fortalecerlo. En dicho elemento, la cultura del deporte juega un papel fundamental. Por un lado, desde hace varios

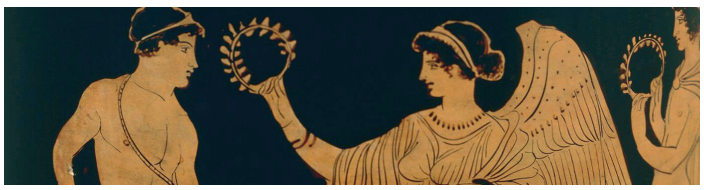
lustros se cuenta con evidencia sólida respecto a los beneficios que el entrenamiento deportivo regular tiene sobre el funcionamiento del sistema inmunitario al incrementar sustancialmente el recuento de linfocitos, células inmunitarias encargadas de reaccionar frente a materiales extraños como microorganismos, células tumorales o antígenos en general, mejorando así la respuesta específica a la agresión proveniente del exterior.

Por otro lado, no obstante las recomendaciones que la autoridad sanitaria ha incluido cada vez con mayor determinación, señalando la necesidad del ejercicio físico diario para la población en general, las comorbilidades que la enfermedad Covid-19 encontró en la población mexicana (obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, cardiopatías) haciendo más grave la infección, son el resultado de generaciones de mexicanas y mexicanos que se han desarrollado alejadas de una cultura deportiva adecuada que confiera a la población los beneficios para la salud asociados a la práctica deportiva sistemática y regulada, entre ellas el fortalecimiento del sistema inmunológico, así como la prevención de enfermedades crónicas asociadas con estilos de vida sedentarios que se han señalado líneas arriba.

Previamente a la emergencia sanitaria que actualmente azota al mundo entero, en noviembre de 2016, la autoridad en salud de México emitió la emergencia epidemiológica EE-4-2016 para todo el territorio nacional por diabetes mellitus y obesidad, padecimientos que ya desde entonces matan a más de 98 mil mexicanos al año. De la misma manera que ocurrió durante décadas para la gestación de la circunstancia epidemiológica nacional actual, su reversión puede tomar generaciones enteras. Todo dependerá de la consistencia y permanencia de la estrategia educativa que se articule, misma que necesariamente deberá de pasar por un robustecimiento de la cultura deportiva de niños y jóvenes.

Entre los efectos y bondades de la cultura deportiva, desde el Olimpismo existen diversos elementos de valor social para encontrar respuestas que contribuyan a enfrentar con mejores perspectivas de éxito los retos de la 'nueva normalidad'. Pierre de Coubertin, fundador del Olimpismo moderno, se refería al Olimpismo como "un estado de espíritu imbuido de un doble culto: esfuerzo y euritmia: La pasión por el exceso y la medida combinados... una doctrina de la fraternidad entre el cuerpo y el espíritu".

Los pobladores de la antigua Grecia lo planteaban en dos conceptos que los jóvenes de la época debían desarrollar para alcanzar el nivel de ciudadano "relevante, útil y perfecto": "Areté y Agón". Areté es uno de los conceptos fundamentales en la antigua Grecia, entendido inicialmente como 'excelencia', orientada posteriormente en la época clásica hacia la 'virtud' a través de la obra de Aristóteles. Por su parte, el concepto "agón" alude a la 'competición' y se refiere a la lucha de los atletas para la cual es necesario entrenar el cuerpo en la búsqueda de alcanzar un equilibrio entre las habilidades intelectuales y las corporales para conseguir la 'areté'.



A este respecto, el doctor Thomas Bach, presidente del COI, dirigió en días recientes un mensaje a las y los deportistas del mundo a través de redes sociales, a propósito de la pandemia. El mensaje era breve, sencillo pero poderoso y visionario: "Quédate en casa, mantente sano, mantente activo, mantente fuerte".

Dicha fortaleza generada a partir del entrenamiento deportivo casero, supone alcanzar las potencialidades de las dimensiones humanas en toda su expresión (Areté), incluidas por supuesto la del sistema inmunitario, para librar diariamente las batallas necesarias y emerger exitoso de cada una de ellas (Agón).

Una vez superada la etapa de confinamiento, a las adaptaciones propias de la 'nueva normalidad' habrá que incluir la adaptación que propone en su mensaje el doctor Bach: Salir de casa para retomar la vida con una nueva virtud (areté) "manteniéndonos sanos, activos y fuertes" para enfrentar con éxito el nuevo reto diario "agonista" de vivir. Coubertin a la distancia continúa orientado el rumbo: "...Será casi como ir en aeroplano.

Puede uno caerse: uno puede incluso morir en las alas de ese balanceo, pero el final es glorioso; los que no caen tienen la posibilidad de alcanzar las más altas cimas del perfecto Olimpismo".

BIBLIOGRAFÍA

Academia Olímpica Española. Sesión (39ª.2007. Córdoba) Los juegos olímpicos en la historia del deporte : XXXIX Curso oficial de la Academia Olímpica Española : actas : Córdoba, del 5 al 10 de marzo de 2007. Córdoba, España: Servicios de Publicaciones, Universidad de Córdoba.

Durántez, C. **El movimiento olímpico moderno y su filosofía: El ideario.** España: Asociación Panibérica de Academias Olímpicas
Durántez, C. (2012). Los juegos: Las olimpiadas en la historia. Madrid, España: EDAF.

Durántez, C. (2013). Pierre de Coubertin. **Credo y simbología olímpica.** España: Comité Olímpico Español.

Comité Olímpico Internacional. https://www.youtube.com/watch?v=w3muleKEAuc&t=0s President joins Olympic athletes and fans in a plea to stay active. Consultado 6 de abril de 2020.

Gobierno de México. https://www.gob.mx/salud/prensa/emite-la-secretaria-de-salud-emergencia-epidemiologica-por-diabetes-... Emite la Secretaría de Salud emergencia epidemiológica por diabetes mellitus y obesidad. México, 2016

www.com.org.mx

SÍGUENOS
EN REDES SOCIALES

@COM_Mexico

@cmteolimpicomex

Comité Olímpico Mexicano

@com_mexico

VIAJE EN EL
TIEMPO

En julio del 2018, la marchista mexicana Alegna González se convirtió en campeona mundial Sub 20 en los 10 mil metros y ese año, en Finlandia, acaparó los reflectores y se consolidó como una de las mejores del país.

“Recuerdo bien la emoción que sentí en el corazón al escuchar el Himno, es un momento que permanecerá en mi memoria por siempre”, recordó Alegna.

Después de brillar a nivel internacional, González, ganadora del Premio Nacional de Deportes esa temporada, sufrió una lesión en la rodilla y estuvo inactiva la mayor parte del 2019.

Actualmente, Alegna espera el fin de la pandemia del coronavirus para regresar a la pista y ratificar la marca olímpica para los 20 kilómetros que ya posee (1 hora 30 minutos 16 segundos) rumbo a Tokio 2020, en el verano del próximo año.

DATO

La última vez que compitió Alegna González, antes de lesionarse, fue en el Campeonato Nacional Juvenil de mayo del año pasado, en Chihuahua.

CUMPLEAÑOS DEPORTIVO

EDSON RAMÍREZ
Tiro deportivo

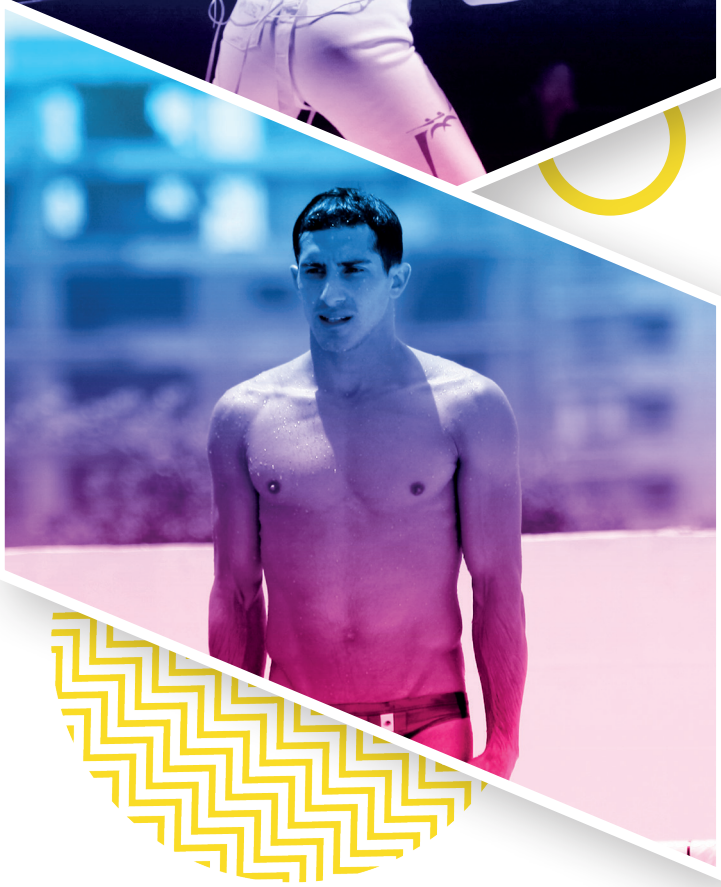
El multimedallista centroamericano festejó el 10 de julio su cumpleaños número 20. Actualmente se prepara en casa dentro de un espacio que adaptó para afinar su técnica.

Ramírez, quien sueña con asistir a los Juegos Olímpicos en Tokio del próximo año, ya sabe lo que es ser medallista, pues subió al podio en los JO de la Juventud en Buenos Aires 2018.

Nataly Michel
Esgrima

La seleccionada nacional cumplió 30 años de edad el día 9 del mes pasado. La pausa obligada debido a la pandemia Covid-19 le ayudó en parte a recuperarse de una lesión.

Michel, poco a poco, retoma su mejor forma y espera lograr un cupo para los Juegos Olímpicos la siguiente temporada.



Rommel Pacheco
Clavados

El yucateco llegó a las 34 primaveras el día 12. Es uno de los más experimentados de la selección nacional de clavados y busca su boleto a Tokio 2020 en trampolín de tres metros.

En su palmarés cuenta con medallas centroamericanas, panamericanas y mundiales.

#1YearToGO
COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO