

# Vida OLÍMPICA



# ¡VIVA MÉXICO!



El deporte olímpico tiene el **honor y responsabilidad** de mostrar lo mejor de nuestro país y **este mes patrio**, más que nunca, hay que reconocerlo

ÓRGANO INFORMATIVO DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO

[com.org.mx](http://com.org.mx)

AÑO VII  
NO. 74

AGOSTO 2020





PATROCINADORES DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO



PATROCINADORES DEL COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL





## MÁS MEXICANOS QUE NUNCA



Ser mexicano es siempre un orgullo, no solamente en los escenarios deportivos al festejar un triunfo, al ganar plaza rumbo a los Juegos Olímpicos Tokio 2020 o al conseguir una medalla a nivel internacional; portar el verde, blanco y rojo significa mucho más en momentos complicados como el que ahora vivimos.

A pesar de todo, el mexicano se crece ante la adversidad, se adapta a las circunstancias y demuestra una y otra vez su valía y un ejemplo son nuestros deportistas, quienes desde casa se mantienen en forma, siguen las recomendaciones de las autoridades y fortalecen así el sueño de representar a nuestro país.

Nuestros atletas de las categorías infantiles, juveniles y senior detuvieron de tajo sus planes, se adaptaron a las nuevas formas de entrenamiento y reprogramaron su calendario junto con sus equipos multidisciplinarios. Cinco meses después y ante todo, mantienen la ilusión de ver ondear nuestra bandera en lo más alto.

Nuestra labor como autoridades deportivas es garantizar, primero que nada, su salud y en cuanto la pandemia lo permita, proveerlos de lo necesario para cumplir con las metas que ahora están en pausa.

A menos de un año del banderazo de salida de los Juegos Olímpicos Tokio 2020, celebremos cada día de la cuenta regresiva orgullosos de ser mexicanos.



**CARLOS PADILLA BECERRA**  
Presidente del Comité Olímpico Mexicano

# CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	
MÁS MEXICANOS QUE NUNCA.....	3
<b>LA NUEVA NORMALIDAD</b>	
ATLETAS REGRESAN A LOS ENTRENAMIENTOS.....	6-9
<b>VIAJE EN EL TIEMPO</b>	
OLIMPISMO AYER Y HOY.....	10
<b>HONOR PÓSTUMO</b>	
SORAYA JIMÉNEZ INGRESA AL SALÓN DE LA FAMA.....	12-13
<b>MEDICINA DEL DEPORTE</b>	
CÓMO REGRESAR AL DEPORTE DESPUÉS DE LA PANDEMIA.....	14-15
<b>EMBAJADORAS DEL ÉXITO</b>	
VOLEIBOL MEXICANO, A LA ALZA.....	16-17
<b>ORGULLO MEXICANO, ORGULLO OLÍMPICO</b>	
EL DEPORTE OLÍMPICO, MÁS PATRIO QUE NUNCA.....	18-19
<b>100 AÑOS Y CONTANDO</b>	
LLEGA AL CENTENARIO ESTANDARTE OLÍMPICO.....	20-21
<b>¿SABÍAS QUÉ...?</b>	
CURIOSIDADES DEL OLIMPISMO.....	22
<b>RUMBO A PARÍS 2024</b>	
ENTREVISTA FRANK CABEZA, GOLFISTA.....	24-25
<b>GUERRERA MULTITASK</b>	
ENTREVISTA A YADIRA SILVA.....	26-27
<b>DOBLE REMATE</b>	
PLÁTICA CON BIBIANA CANDELAS.....	28-29
<b>COLUMNA ACADEMIA OLÍMPICA</b>	
VALORES VS CORRUPCIÓN, LUCHA ANCESTRAL DE LOS JJ.OO.....	30-33
<b>CUMPLEAÑOS DEPORTIVO.....</b>	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](http://www.grupocpm.com.mx)



5207 4757  
5208 3318  
5208 1317



# LA NUEVA NORMALIDAD

»» CON SUS RESPECTIVOS CUIDADOS, ATLETAS MEXICANOS **RETOMAN** SUS ENTRENAMIENTOS DE CARA A LOS JUEGOS OLÍMPICOS TOKIO2020

Texto: **Adriana Díaz Reyes**  
Fotos: **Cortesía**

**L**a cuenta regresiva rumbo a los Juegos Olímpicos Tokio 2020 ya inició y los atletas, de a poco, comenzaron a retomar sus actividades encaminados a fortalecer su físico, el cual pudo verse mermado durante los meses que lleva la contingencia sanitaria.

Clavadistas, ciclistas, maratonistas, tiradores, arqueros, corredores y demás seleccionados, se adaptan a la nueva normalidad con cubrebocas, sana distancia y demás medidas precautorias sin dejar de lado su sueño de formar parte de la delegación nacional con nuevos planes de entrenamiento.

**“Vamos con todo, a retomar el camino rumbo a los Juegos Olímpicos porque quiero lograr un buen resultado para mi país”**, publicó en sus redes sociales Edson Ramírez, quien ya cuenta con boleto a Tokio. El especialista en tiro deportivo regresó junto con su entrenador al campo de prácticas en el Instituto Estatal del Deporte de Coahuila.

Luis Álvarez, uno de los más experimentados en la selección de tiro con arco, volvió al campo de práctica en Mexicali luego de cinco meses de aislamiento y aunque la temperatura muchas veces supera los 40 grados, “El Abuelo” no pierde de vista sus objetivos.

**“Aunque me mantuve activo en casa, la verdad es que nada se compara con entrenar donde se debe, esperemos que pronto pase todo esto y podamos reunirnos nuevamente como selección rumbo a los Juegos Olímpicos”,** comentó.

La fondista Brenda Flores, por ejemplo, se prepara en Toluca. Concentrada en conseguir la marca olímpica en 10 mil metros y el maratón, la mexiquense avanza cada día en su lucha contra el cronómetro.

**“Creo que con este tiempo extra tendré un buen periodo para mejorar mis marcas y alcanzar la meta. Ya comencé con entrenamiento un poco más específico, así como ejercicios de fuerza”,** dijo.

Las pentatletas Tamara Vega y Mariana Arceo (ya con su boleto a Tokio), volvieron a las sesiones de preparación tras meses de encierro.

**“Tengo mucha ilusión de volver a competir en unos Juegos, he pasado por altibajos en mi carrera, pero ahora me encuentro más motivada que nunca de volver a ser seleccionada”,** explicó Tamara.

Por su parte, los maratonistas José Luis Santana y Joel Pacheco, ya tienen la marca mínima para la justa japonesa, pero aún la deben ratificar.

**“Nada se compara con salir a entrenar a campo abierto, estamos más animados que nunca y con la meta de mejorar los tiempos que ya tenemos”,** compartió Santana.

**“TENGO MUCHA ILUSIÓN DE VOLVER A COMPETIR EN UNOS JUEGOS, HE PASADO POR ALTIBAJOS EN MI CARRERA PERO AHORA ME ENCUENTRO MÁS MOTIVADA QUE NUNCA”**

**Tamara Vega**  
Pentatleta



Alegna González, marchista igualmente clasificada a Tokio, también se reintegró a su agenda de entrenamiento de la mano de su instructor Ignacio Zamudio.

**“Ya tiene muchos meses que no compito, estoy ansiosa por volver a la acción y demostrar que he mejorado mi técnica”,** compartió.

Así, con las precauciones necesarias, nuestros representantes avivan el sueño olímpico, a la espera de que en algunos meses (los que faltan) logren su anhelo de portar los colores patrios en Japón.

**AUNQUE ME MANTUVE ACTIVO EN CASA, LA VERDAD ES QUE NADA SE COMPARA A ENTRENAR DONDE SE DEBE, ESPEREMOS QUE PRONTO PASE TODO ESTO Y PODAMOS REUNIRNOS NUEVAMENTE COMO SELECCIÓN**

**Luis Álvarez**  
Arquero



# JOAQUÍN PÉREZ DE LAS HERAS

(1936-2011)

VIAJE EN EL  
TIEMPO



»» Hace cuatro décadas, el jinete mexicano Joaquín Pérez de las Heras logró dos medallas de bronce en los Juegos Olímpicos Moscú 1980, fue tercero en la prueba mixta individual tras superar por apenas 36 centésimas al guatemalteco Oswaldo Méndez y también subió al podio en la prueba por equipos.

El seleccionado tapatío participó además en las justas veraniegas de México 1968 y Montreal 1976.

Su pasión por la equitación comenzó a sus 11 años cuando tuvo la oportunidad de montar a 'Arete', equino del doble campeón olímpico Humberto Mariles. Pérez decidió mudarse a Texas, Estados Unidos, donde vivió 25 años antes de regresar a nuestro país.

Falleció el 20 de mayo del 2011 a los 75 años de edad, estuvo acompañado de su esposa Joan y su hija Katya.



**LI-NING** 

ORGULLOSO PATROCINADOR DEL  
COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO

# HONOR POSTUMO



**Soraya Jiménez ingresa al Salón de la Fama Panamericano**

Texto: **Vida Olímpica**  
Fotos: **Archivo**

**S**er la primera mexicana en convertirse en campeona olímpica llevó a Soraya Jiménez a la inmortalidad; no sólo a nivel nacional sino continental y mundial, ya que el pasado 23 de agosto su nombre ingresó al Salón de la Fama Panamericana, junto con el del Presidente de la Federación Mexicana de la especialidad, Rosalío Alvarado.



La halterista (1977-2013), ganadora del metal dorado en Sídney 2000, fue una de las protagonistas en la ceremonia que se llevó a cabo por primera vez para reconocer a quienes han honrado el levantamiento de pesas en las últimas décadas.

**“Estoy muy emocionado de ver cómo se hace un reconocimiento a Soraya Jiménez (QEPD), quien fue una gran atleta a quien conocí desde que era muy niña. Para México fue un gran momento cuando Soraya ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 y con ello proclamarse como la primera mujer mexicana en lograr dicha proeza”,** señaló Carlos Padilla, titular del Comité Olímpico Mexicano (COM).

Tras el oro, lesiones, operaciones y secuelas físicas, no dejaron continuar a Soraya con su carrera en el alto rendimiento. Luego, llegaron otros temas ajenos al deporte y una suspensión de seis meses por dopaje. Más tarde, la mexiquense peleó para calificar a los Juegos Olímpicos de Atenas, pero no lo consiguió y decidió retirarse.

Jiménez se refugió en el análisis deportivo e incluso fue entrenadora en la Universidad Autónoma del Estado de México. Apenas un año después de haber sido analista para la cadena Televisa para los Juegos Olímpicos, falleció víctima de un infarto.

Al igual que Carlos Padilla, María Dolores y José Luis, padres de la finada halterista, estuvieron en la ceremonia virtual.

**“Es un honor recibir este reconocimiento en nombre de mi hija; quiero darle las gracias a todos los que participaron en su elección”,** dijo el señor Jiménez.

En el 2000 Soraya se convirtió en la inspiración de las nuevas generaciones de halterofilia en nuestro país y justo el 5 de agosto se celebró el natalicio 43 de la deportista, cuyo nombre resuena ya en la historia del deporte nacional.



**“Estoy muy emocionado de ver cómo se hace un reconocimiento a Soraya Jiménez, quien fue una gran atleta”**

**Carlos Padilla**  
Titular del COM



# CÓMO REGRESAR AL DEPORTE DESPUÉS DE LA PANDEMIA



**Dr. CHRISTIAN J. MARIN LÓPEZ**  
MÉDICO ADSCRITO AL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO  
[dr.christian\\_marin@hotmail.com](mailto:dr.christian_marin@hotmail.com)

**H**oy tenemos mucha información sobre el virus que provoca la pandemia, conocemos cómo se transmite, los síntomas que provoca e inclusive cómo protegernos. Esto es bueno porque podemos evitar enfermarnos, aunque la parte negativa es que al estar en confinamiento en casa, disminuye el rendimiento físico, un punto relevante para los atletas que se han estado preparando para sus competencias.

La pandemia se atravesó y esto impide que los atletas se encuentren en sus lugares de entrenamiento adecuados. Por ejemplo, un nadador va a requerir de una alberca, uno gimnasta un gimnasio, alguien que juega fútbol o beisbol necesita tener un espacio grande para ubicarse dentro del campo y continuar desarrollando sus habilidades deportivas.

Una recomendación es realizar entrenamiento cruzado para mantener un estado físico correcto. Por ejemplo, si no es posible salir a correr o andar en bicicleta, se puede entrenar en casa, subirse a la caminadora. Tener una bicicleta fija o hacer algunos entrenamientos con el propio peso (calistenia) o inclusive aeróbico (cardiovascular) en un espacio reducido, son parte de la estrategia del entrenamiento cruzado en

donde se busca mantener un área del fitness a través de otra modalidad de entrenamiento, con la intención de que no se pierda el desempeño físico que se ha ganado hasta el momento.

Hay una situación que puede aparecer en los atletas durante esta etapa y es la siguiente: después de mantener un nivel de entrenamiento alto, al entrar en contingencia, el ritmo puede disminuir y dejar de entrenar con la misma intensidad durante uno o dos meses o el tiempo que se requiera y después querer retomar la intensidad que se tenía antes de la contingencia y el error sería retomar el entrenamiento previo sin una adaptación, lo que podría sobreentrenar al atleta y tener como consecuencia una lesión deportiva.

Para evitar cursar con una lesión te dejo las siguientes recomendaciones:

- Adaptarse a cargas
- Realizar una adaptación paulatina para retomar la capacidad física
- Evitar la sobrecarga y así la aparición de una lesión deportiva
- Mejorar el rendimiento deportivo

Al realizar los pasos previos será posible llegar al nivel de desempeño físico previo a la pandemia, se podrá realizar el entrenamiento y trabajar nuevamente en las áreas físicas de interés para la mejoría del rendimiento deportivo.

#### **Bibliografía:**

Stearns et al. Return to Sports and Exercise during the COVID19 Pandemic: Guidance for High School and Collegiate Athletic Programs, ACSM, June 2, 2020.



# EMBAJADORAS DEL ÉXITO

EL VOLEIBOL DE SALA MEXICANO HA TENIDO BUENAS NOTICIAS LOS ÚLTIMOS MESES

Texto: **Vida Olímpica**  
Fotos: **Cortesía FMVB**

LAS PROFESIONALES  
NCAA DIVISIÓN I

**A** pesar del parón obligatorio ocasionado por la pandemia del coronavirus, el voleibol mexicano registró noticias alentadoras en el primer semestre del 2020. Más de una decena de seleccionadas emigraron a equipos europeos tras demostrar su calidad en la cancha, dejando en claro que en nuestro país sobra el talento.

La última en cambiar de club fue Samantha Bricio, quien ahora jugará con el Dinamo Kazán. La tapatía es uno de los talentos de exportación nacional, pues ha integrado las filas del Imoco Conegliano de Italia (2016-2018), el Fenerbahce de Turquía (2018-2019) y el Sabino del Bene Scandicci italiano (2019-2020).

**“Estoy muy emocionada, pues descubriré otro país y estaré cerca de una amiga mía que también estará en el mismo equipo, el voleibol para mí ha**

**sido toda una aventura maravillosa”,** compartió Bricio.

Andrea Rangel, otra de las experimentadas jugadoras mexicanas que jugó las últimas temporadas en la Liga de Voleibol Superior Femenino con las Changas de Naranjito, fue seleccionada por la Superliga de Rusia con el Dinamo-Metar.

Además de ellas, también fueron reclutadas Seomara Sainz, Jocelyn Uriás, Cecy Ríos, Sashiko Sanay, Alejandra Segura y Pedro Rangel, mientras que a nivel estudiantil Argentina Ung, Melanie Parra, Uxue Guereca, Marian Ovalle y Sofía Maldonado.

Si bien es cierto que la disciplina no consiguió su clasificación a los Juegos Olímpicos de Tokio en ninguna de las ramas, el reclutamiento de mexicanas en el extranjero ofrece un panorama esperanzador para la siguiente justa veraniega en París 2024.



**MARIAN OVALLE**  
University of Texas



**UXUE GUERECA**  
University of New Mexico



**MELANIE PARRA**  
University of Texas



**ARGENTINA UNG**  
Washington State Cougars



**SOFÍA MALDONADO**  
University of Arizona



**ALEJANDRA SEGURA**  
Castelo da Maia



**SASHIKO SANAY**  
VK Brusno



**PEDRO RANGEL**  
AC Omonia Nicosia



**CECY RÍOS**  
CD Aves



**JOCELYN URIAS**  
Haro Rioja



**SEOMARA SAINZ**  
Cus Torino



**ANDREA RANGEL**  
Dinamo Metar



**SAMANTHA BRICIO**  
Dinamo Kazán



**IVONNE MARTÍNEZ**  
Mav Elore

# ORGULLO MEXICANO, ORGULLO OLÍMPICO

Texto: **Elías González**  
elias.gonzalez@com.org.mx  
Fotos: **Mariano Ávila**



Este 2020, aún en un proceso de adaptación a la nueva realidad por el Covid-19, el deporte olímpico nos muestra que nunca hay que darse por vencidos.

**E**ste mes patrio no hay duda que será muy distinto a todos los anteriores. Aquellas tradicionales reuniones con familiares y amigos para celebrar nuestro Día de la Independencia el 16 de Septiembre, tendrán que esperar un poco, por ahora no hay nada más importante que mantener una sana distancia por el bien de todos.

En este contexto, qué mejor época del año que septiembre para reconocer a todos y cada uno de los atletas olímpicos, especialmente a los que se preparan en el presente ciclo olímpico con miras a la cita en Tokio 2020, porque más allá de entrenar, competir en todo momento con el nombre de nuestro país, es un orgullo para cada uno de ellos y aún más, para todos como mexicanos.



Ese amor a la patria que pone cada atleta al momento de entrenar día a día y todo lo que eso implica **-incluido el trabajo de su equipo multidisciplinario-**, la dedicación, esfuerzo y entrega al vestir el uniforme nacional en cualquiera de las disciplinas, es hoy más que un aliciente y motivación extra ante las circunstancias, es un impulso que mantiene viva la llama que se extiende hasta las tierras japonesas.

Al cierre de esta edición había 45 plazas olímpicas confirmadas para nuestro país y se estima que la cifra podría ser del doble. Dicha cantidad muestra solo a un grupo de atletas que encabeza a muchos y muchos más que llevan años preparándose para un momento en el México es el común denominador.



Desde aquella primera representación nacional a los Juegos Olímpicos en París 1900 hasta la pasada cita en Río 2016, nuestros seleccionados acumulan 13 oros, 24 platas y 32 bronces, 69 metales en total.

Más que hacer un recuento de quienes ya subieron al podio en tal o cual competencia, de si ganaron el primero, segundo o tercer lugar o vivieron una experiencia que sin duda los formará aún más como personas y profesionales al participar en unos Juegos Centroamericanos y del Caribe, unos Juegos Panamericanos y por supuesto unos Juegos Olímpicos, entre otros campeonatos mundiales e internacionales, hay que reconocer todas las emociones que de algún modo nos llevan, no solo durante las fiestas patrias, sino cada que es posible, a gritar: **¡Viva México!**

## AL CORTE

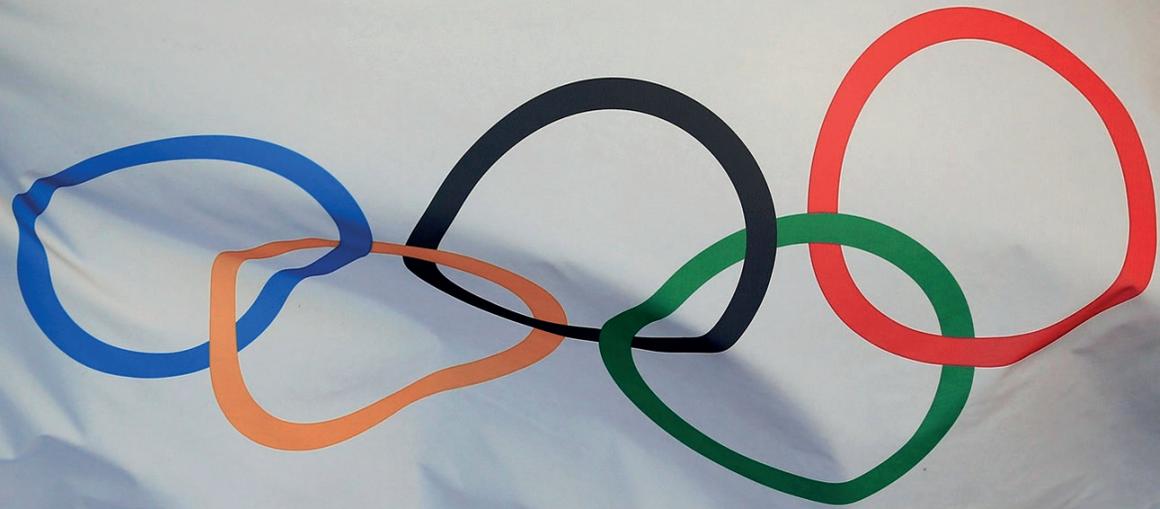
Número de plazas obtenidas hasta el momento para México con miras a Tokio 2020:

**45** plazas confirmadas

**86** deportistas en total

**49** son hombres

**37** son mujeres



# 1000 AÑOS Y CONTANDO

» EN AGOSTO SE CUMPLIÓ  
EL CENTENARIO DE LA  
PRIMER APARICIÓN DE  
**LA BANDERA BLANCA**  
CON LOS AROS OLÍMPICOS  
EN AMBERES 1920

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

**U**no de los símbolos que trasciende cualquier ámbito a nivel internacional es el de los cinco aros olímpicos entrelazados en una bandera blanca. Su impacto es tal que se considera una de las imágenes más icónicas en cuanto a identidad y marcas se refiere.

En agosto se cumplieron 100 años de la primera aparición de los aros olímpicos en la edición de los Juegos Olímpicos Amberes 1920, composición gráfica que, a la fecha, representa la unión de los atletas en torno a una competencia que une a todas las sociedades sin distinción de raza o género.

Propiedad exclusiva del Comité Olímpico Internacional (COI), la misma Carta Olímpica detalla que **“el símbolo olímpico expresa la actividad del Movimiento Olímpico y representa la unión de los cinco continentes y el encuentro de los atletas del mundo en los Juegos Olímpicos”**.

Dicho símbolo fue diseñado por Pierre

de Coubertin quien lo usó por primera vez en correspondencia oficial del Comité Olímpico Internacional. Ese mismo año, Coubertin presentó su diseño, que explicó con todo detalle en la edición de agosto de 1913 de la *Review Olympique*, editada por él mismo. Fue posteriormente que decidió utilizarlo como emblema para ilustrar y representar el Congreso Mundial de 1914.

Con el tiempo, los aros olímpicos han trascendido acompañando cada cuatro años a los emblemas de las distintas sedes, y este 2020 a 100 años de su creación, preservan su esencia, una filosofía de vida y mezcla de transformación permanente con la excelencia, amistad y respeto como valores clave del Movimiento Olímpico en todos los continentes.

Este año no pudimos ver en el verano la tradicional ceremonia del izado de la bandera olímpica en la apertura y clausura de Tokio, tendremos que esperar al 2021, momento en el que, sin duda, se rendirá tributo a ese símbolo centenario.

## DESCRIPCIÓN DEL SÍMBOLO OLÍMPICO SEGÚN LA CARTA OLÍMPICA:

El símbolo olímpico está compuesto por seis colores, contando el fondo blanco: El símbolo olímpico se compone de cinco anillos del mismo tamaño entrelazados (los anillos olímpicos), utilizados solos, en uno o en cinco colores. Cuando se use la versión en cinco colores, estos serán, de izquierda a derecha, el azul, amarillo, negro, verde y rojo. Los anillos están entrelazados de izquierda a derecha; los anillos azul, negro y rojo están situados encima en ese orden, y los anillos amarillo y verde debajo, en ese orden, conforme a la reproducción gráfica incluida más abajo. El símbolo olímpico expresa la actividad del Movimiento Olímpico y representa la unión de los cinco continentes y el encuentro de los atletas del mundo en los Juegos Olímpicos

SABÍAS  
QUÉ?...



Los Juegos Olímpicos de Londres 1908 comenzaron un 27 de abril con 2008 atletas (1971 hombres y 37 mujeres) que compitieron en 110 eventos en 22 deportes (24 disciplinas), incluyendo algunos especiales como lucha de cuerda, rackets (antecedente del squash) bote de motor, o el juego de palma (antecedente del tenis).

Estuvieron representados 22 Comités Olímpicos Nacionales y fue Gran Bretaña la que finalizó los Juegos en la parte alta del medallero con 146 preseas y Estados Unidos con 47, ocupó el segundo lugar.

# LONDRES 1908



No estás solo, todo  
**México está contigo**



 **SisNova**  
Tu Seguro en Salud

**ORGULLOSO PATROCINADOR**  
DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO



# MENTALIDAD DE CAZADOR



A SUS 13 AÑOS, **FRANK CABEZA** ANHELA PARTICIPAR EN UNOS JUEGOS OLÍMPICOS

Texto: **Adriana Díaz Reyes**  
Fotos: **Cortesía**

**D**e su abuelo Javier, heredó la pasión por el golf; de sus padres, la disciplina y constancia que forman a un buen jugador. Hoy Frank Cabeza Alatorre se ha convertido en la nueva figura a seguir de la disciplina y es un firme candidato a seleccionado nacional en una justa olímpica veraniega.

**“Desde que supe que el golf ya sería deporte olímpico ha sido mi sueño llegar a esa competencia y representar a mi país. Creo que es el punto máximo donde puedes llegar como deportista y si lo haces, es porque eres realmente bueno”,** compartió el adolescente.

A pesar de su juventud, el golfista tiene claros sus objetivos y la mentalidad que debe desarrollar para conseguirlos.

**“Mi golf es 10 por ciento entrenamiento físico y 90 por ciento lo psicológico. Para sobresalir siempre debes tener la cabeza fría y una mentalidad de cazador”,** añadió el líder del ranking nacional en la categoría 12-13 años.

Su adolescencia, asegura, ha sido tal y como la esperaba. **“Es maravillosa porque hago lo que más me gusta. El golf es un deporte que me fascina porque puedes practicar 100 bolas y te salen diferentes, es tan imperfecto que se vuelve perfecto”.**

Durante el confinamiento, Frank busca perfeccionar su técnica. **“A todo te acostumbras, en mi caso aprovecho la pausa para prepararme rumbo a mi próximo torneo. También ayudo a las nuevas generaciones a desarrollarse y con ello contribuyo con mi país”.**

El golfista invitó a los pequeños a practicar alguna especialidad porque **“es importantísimo comenzar con la actividad física desde chavos porque cuando tengas 21 años ya tendrás las 10 mil horas necesarias para dominar un deporte. Además te da tiempo de practicar otros hobbies, como el fútbol y el padel en mi caso”.**

3

Hole in one ha conseguido el golfista

5

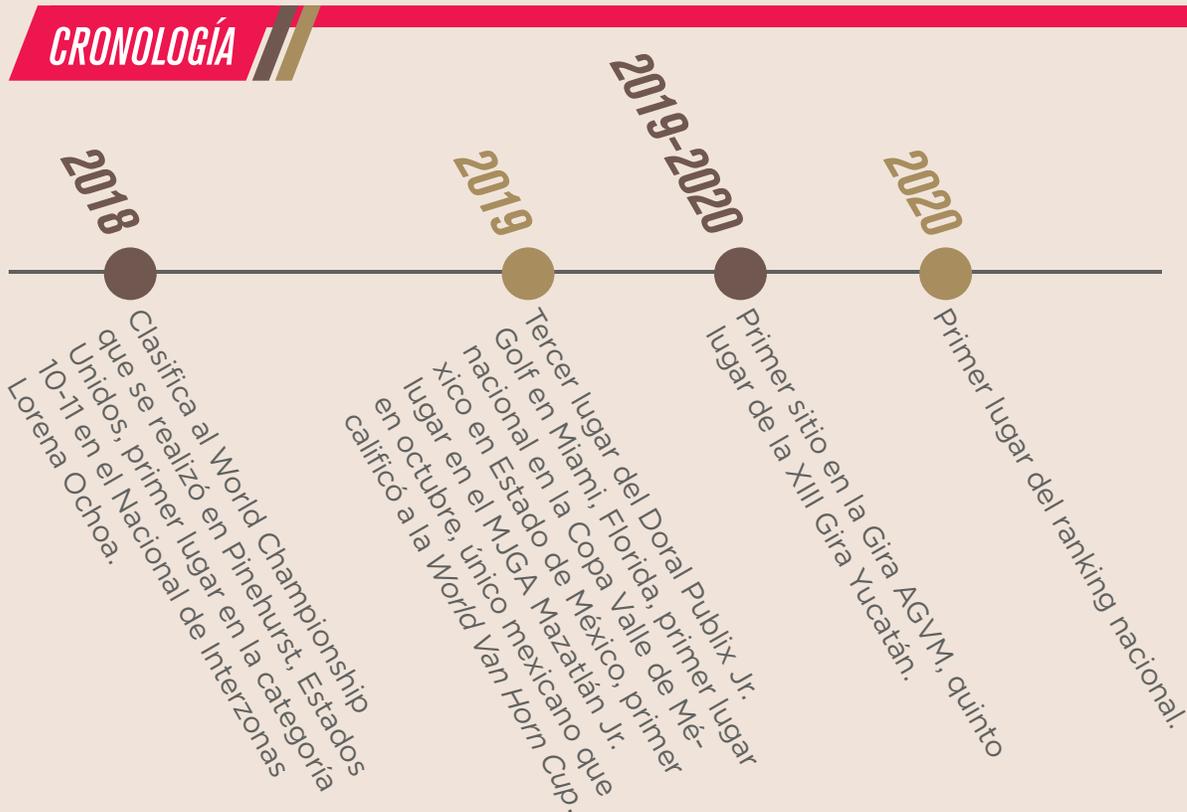
Trofeos internacionales

10

Campeonatos Nacionales suma en su carrera



## CRONOLOGÍA



## DATO

**Francisco Cabeza Alatorre** ha sido tres veces campeón nacional y ya ganó tres trofeos internacionales; hoy es parte de la Selección Mexicana Juvenil de Golf.



## ***GUERRERA MULTITASK***

»»» **YADIRA SILVA SE RECUPERÓ DEL COVID-19 Y YA PIENSA EN SUS CUARTOS JUEGOS OLÍMPICOS**

Texto: **Adriana Díaz Reyes**  
Fotos: **Cortesía**

**Y**adira Silva cumple con muchos roles en su vida desde hace al menos una década. Es deportista de alto rendimiento, madre, estudiante y esposa. Además, la seleccionada nacional en tenis de mesa tiene en mente una tarea más: representar a México por cuarta ocasión consecutiva en unos Juegos Olímpicos.

### ¿Cómo has vivido la cuarentena?

Un poco complicado porque tengo dos niñas y el colegio era desde casa. Además, estaba en el último semestre de la universidad y debía continuar con mi preparación física. Aunado a eso tuve que encargarme de mi hogar, pero hicimos un buen equipo para sacar todo esto adelante.

### ¿De qué forma superaste el Covid-19?

La situación fue tensa porque pensaba siempre en no contagiar a nadie, pasé unas semanas un poco agobiantes, pero nada es imposible. Mentalmente estuve fuerte y ya me encuentro bien. Retomé los entrenamientos y poco a poco me siento mejor. La experiencia sirvió para fortalecerme y a mi familia.



### ¿Cómo será tu proceso rumbo a Tokio 2020?

Al parecer tendremos el próximo año un evento clasificatorio en Argentina. Será un poco más difícil porque solamente se otorgan tres plazas, pero no imposible. En Villahermosa, Tabasco, no tengo con quién entrenar y es complicado, pero en su momento volveré a entrenar en la mesa.

### ¿Qué representa para ti competir por México?

Es un orgullo, mis hijas nacieron aquí, qué mejor inspiración que ellas. Llegué a este país a los 18 años, prácticamente he vivido más en México que en Cuba.

### ¿Cómo entrenas actualmente?

Tengo una mesa en mi casa y con el tiempo he podido adquirir otros aparatos. He avanzado porque cuando clasifiqué a Beijing entrenaba en el restaurante de un amigo y para Londres 2012, en el pasillo del Instituto del Deporte.

### ¿Qué legado quieres dejar?

Que más atletas puedan clasificar a Juegos Olímpicos en el futuro y que continúe el apoyo para nuestra disciplina.

# 3

Juegos Olímpicos  
tiene en su  
trayectoria

# 3

plazas disponibles  
para Tokio 2020

# 2

Hijas tiene Yadira  
Silva

“

**NOSOTROS COMO ATLETAS NO  
PODEMOS DEJAR DE ENTRENAR  
PORQUE CADA DÍA CUENTA**

”





# DOBLE REMATE



POR SEGUNDA VEZ, **BIBIANA CANDELAS** SALIÓ AVANTE DEL QUINTO SET CONTRA EL CÁNCER

Texto: **Adriana Díaz Reyes**  
Fotos: **Archivo**

**S**i la vida te da un bloqueo, toma impulso y remata. Esa filosofía llevó Bibiana Candelas a superar el linfoma de Hodgkin por segunda ocasión en tres años. Punto por punto y sin dejar de sonreír, la olímpica en Beijing 2008 se encuentra en proceso de remisión y con más ilusiones que nunca.

Luchar en tiempos de pandemia no ha sido sencillo, sin embargo, el férreo carácter forjado en las canchas de voleibol llevó a la oriunda de Torreón a salir adelante en el partido por su vida.

### ¿En qué parte de tu tratamiento te encuentras ahora?

Estoy en un proceso de recuperación porque el tratamiento es un poco agresivo para el cuerpo, regresé al trabajo luego de un mes del trasplante de médula ósea en lo que mis defensas se recuperan. Comencé un proceso de rehabilitación y espero con el tiempo hacer más actividad física. Estoy contenta de decir que tengo una oportunidad más de vida.

### ¿Influyó el deporte en tu recuperación?

El voleibol me dio las herramientas para enfrentar mi enfermedad, un cuerpo fuerte que pudo soportar las quimioterapias. En lo mental me ayudó a trabajar en equipo, conocer fortalezas que yo no conocía y valorar cosas. El deporte te da redes de apoyo para enfrentar lo que sea.

### ¿Qué tan importante es compartir tu historia?

Cuando me diagnosticaron la primera vez, no quería que nadie supiera o que me tuvieran lástima; me costó procesarlo, pero con el tiempo

aprendí que de nada me servía guardarme las cosas. Cuando comencé a compartir fue increíble, entendí el porqué me estaba sucediendo todo esto. No soy la primera ni la última en padecer esto, pero no estoy sola.

### ¿Cómo fortaleciste tu mentalidad?

Empecé a ver la enfermedad no como algo negativo, pensé que el linfoma era mi compañero y tenía que convivir con ello todos los días. Yo le decía: sé que estás aquí de manera temporal y tampoco te puedo declarar la guerra, debo aprender algo.

### ¿Tus planes a futuro?

Me encanta hacer de todo un poco, platicar con los jóvenes, contar mi historia; el próximo año me gustaría mucho narrar los Juegos Olímpicos y después ser entrenadora, es algo que me encanta; estoy consciente de que haber sido jugadora no me hace buena para enseñar, pero es un área en la que quiero desarrollarme y aprender.

### ¿En qué nivel ves al voleibol mexicano actualmente?

Confío mucho en los equipos de voleibol de playa, hay posibilidades de clasificación a Tokio. Ojalá los vea en los Olímpicos. En el voleibol de sala no se logró, pero espero que le den seguimiento para verlos en futuras justas veraniegas.



## PALMARÉS

- Dos campeonatos de la NCAA con USC.
- Tres veces *All American*.
- Medallista de oro en los Juegos Centroamericanos Mayagüez 2010.
- Medallista de plata en los Juegos Centroamericanos Veracruz 2014.
- Medallista de bronce en los Juegos Panamericanos Río de Janeiro 2007.
- Miembro de la delegación olímpica de Beijing 2008.



Academia Olímpica Mexicana



# Valores VS Corrupción: LUCHA ANCESTRAL DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS



**MTRO. CARLOS HERNÁNDEZ SCHÄFLER**  
PRESIDENTE DE LA ACADEMIA OLÍMPICA MEXICANA

“...de igual modo que no existe otro astro que disperse por las soledades del cielo más calor y luz que el Sol, no podrás elogiar combates más nobles que los que se celebran en Olimpia” **Píndaro**.

**E**l hombre griego antiguo tuvo en su manifestación ideológica, una constante tendencia a conseguir lo bello y lo bueno en todas las cosas que llegó a crear y de las que se rodeaba. Según Píndaro, el canon ideal del individuo noble perfectamente formado era el que poseía la excelencia-virtud (areté), la sabiduría (sofía) y la fuerza y belleza (kalokaigatía). Los elementos integrantes del ser humano (cuerpo y alma) y sus manifestaciones (fuerza, bondad, inteligencia y belleza), son tratados, considerados y valorados por igual, tendiendo la educación del individuo a conseguir desde su más temprana edad, un desarrollo armonioso y progresivo de ambos elementos.

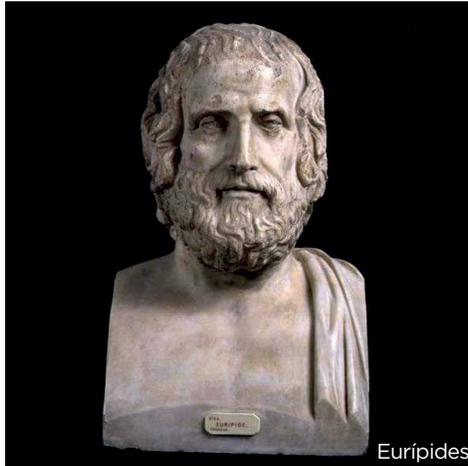
En el sistema educativo griego (a excepción de Esparta), los niños al cumplir seis años eran enviados a clases donde aprendían música, letras y diferentes actividades físicas. A los 12 años empezaban su instrucción de gimnasia en dos edificios clásicos: el gimnasio y la palestra, lugares donde sus primeros maestros de entrenamiento eran antiguos atletas. El gimnasio y la palestra, eran lugares de belleza y paz; la tranquilidad y pureza del ambiente, hacían que bajo sus pórticos se reunieran constantemente filósofos, retóricos, oradores y músicos.



Los atletas Olímpicos, o los que se preparaban con miras a participar por primera vez en los Juegos, se sometían a un escrupuloso y duro entrenamiento (kataskeue) que les ocupaba la mayor parte del día, desde la mañana hasta las últimas horas de la tarde. Además, tenían la obligación de conocer y aprenderse las Leyes Olímpicas bajo las cuales se regía la organización y desarrollo de los Juegos en Olimpia. Estas normas estaban grabadas en tablas de bronce depositadas en el Buleuterión, sede permanente del Senado Olímpico, que era el máximo organismo de apelación y encargado a su vez de velar por su correcta aplicación. De las Leyes Olímpicas emanaban los Reglamentos Olímpicos, que eran normas de aplicación particular cuya revisión y adaptación era responsabilidad de los hellanódikes o “jueces griegos”, quienes se encargaban de la organización.

Sin embargo, aunque un atleta fuera seleccionado por su ciudad-estado para competir, eso no implicaba que tuviera asegurada su participación en los Juegos. Primero, tenía que presentarse en Olimpia un mes antes para inscribirse a las pruebas y ser sometido a un examen riguroso por parte de los hellanódikes para ver si cumplían todos los requisitos. En un principio sólo se podían presentar aquellos que era griegos, hombres libres, hijos legítimos de padres griegos, no estar privado de sus derechos de ciudadanía por algún delito y haberse entrenado previamente al menos durante diez meses.

Una vez pasado el período de examen, los atletas aprobados se dirigían en procesión para hacer un juramento ante la estatua de Zeus. El texto exacto no se conoce, pero en este juramento, los atletas (al igual que sus padres, hermanos y entrenadores) hacían voto solemne de que no cometerían delitos, por lo tanto, todos tenían que cumplir con las reglas: el engaño y la corrupción estaban prohibidos. Los hellanódikes también ha-



cían un juramento por el cual prometían hacer un juicio justo y no aceptar soborno, ya que de sus decisiones dependía la clasificación de los atletas por edad, la verificación del origen griego de los atletas, o bien definir al ganador cuando alguna competencia era muy cerrada (carreras, combates, etc).

Aunque el único premio que se otorgaba oficialmente durante los Juegos era una corona de ramas de olivo, los vencedores recibían grandes recompensas al regresar a sus ciudades. En el año 600 a.C., los campeones podían esperar premios por unas 500 dracmas, que hoy en día equivaldrían aproximadamente a 300.000 dólares; además de múltiples regalos y comidas gratuitas y hasta apariciones en público por dinero. Por ello, los árbitros y los hellanódikes observaban atentamente a los participantes durante las competencias y si actuaban en contra las reglas o hacían trampa,



ofendiendo a Zeus, eran castigados con flagelaciones en público y la expulsión de los juegos.

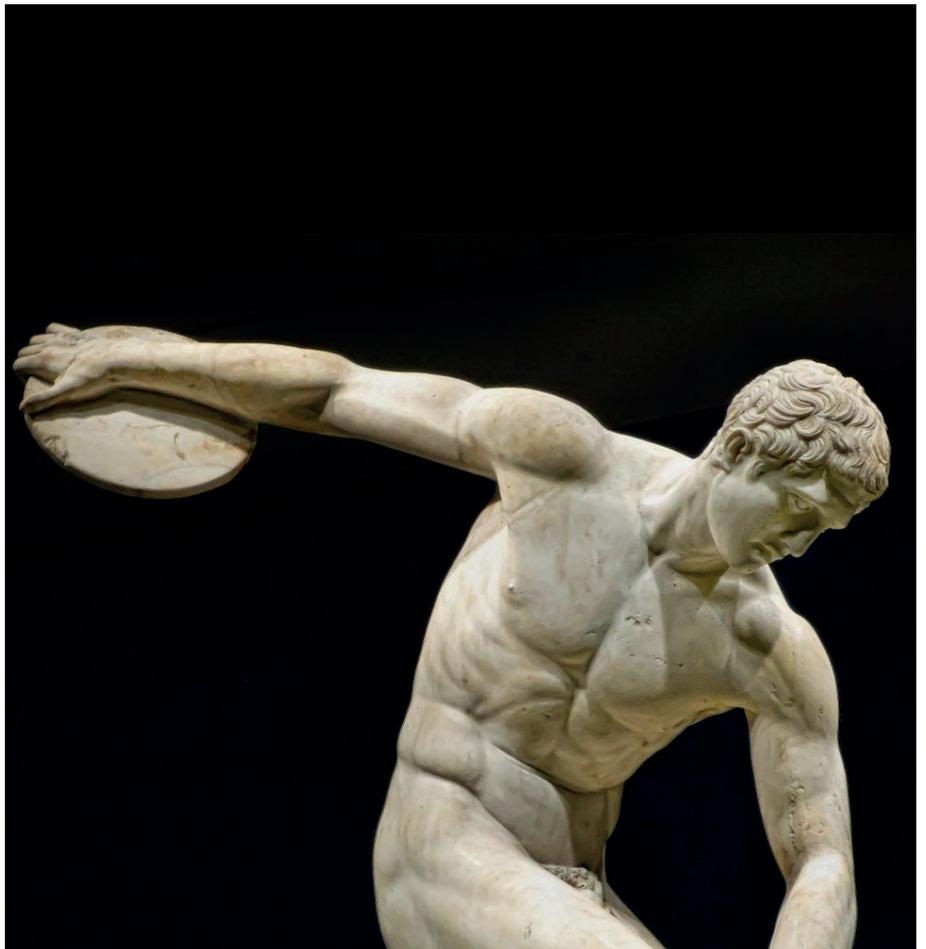
A partir del siglo IV a.C., los deportistas que hacían trampa o aceptaban sobornos, aparte del castigo físico y la deshonra, debían además pagar una multa. El dinero se utilizaba para erigir una estatua a Zeus en la ruta que conducía al estadio, un testimonio a su vergüenza y una advertencia a los demás, pues en la base se grababa el nombre del infractor, el de su padre y el de su ciudad natal. Con el tiempo, fueron varias las estatuas erigidas, a las cuales se les conoció con el nombre de “zanes” (plural de Zeus). Aun así, a pesar de graves consecuencias de ser sorprendidos efectuando algún acto de corrupción, los honores, fama y fortuna que se podía obtener con una victoria en los Juegos Olímpicos, alimentaban el deseo de ganar a toda costa.

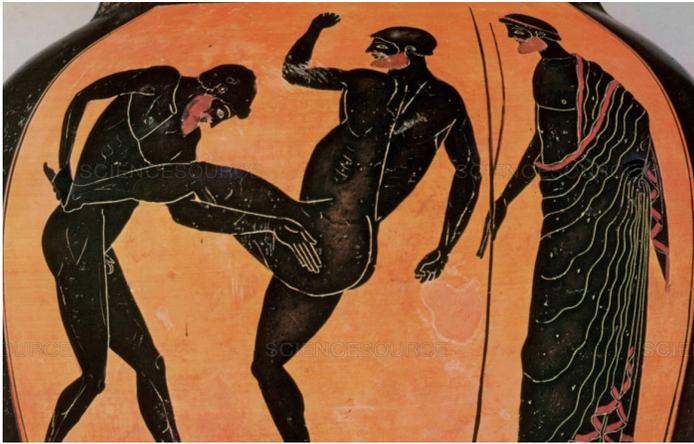
Entre los casos de atletas, entrenadores y dirigentes que recurrieron a trampas, sobornos y dopaje primitivo, como ejemplo, se encuentra el boxeador Eupolus (338 a.C.), el cual sobornó a sus tres oponentes en Olimpia siendo castigados duramente los cuatro concursantes. Y que, los entrenadores solían prestar dinero a los atletas a altas tasas de interés con el único propósito de extorsionarlos. Por suerte, no todos los competidores utilizaban el juego sucio en Olimpia, y sin duda prevaleció el fair play y la deportividad a lo largo de la historia de los Juegos. Poetas e historiadores se encargaron de hacernos llegar a través de sus escritos las grandes gestas deportivas de algunos de los más brillantes competidores que hubo en Olimpia, lo cual contribuyó a forjar su leyenda.

Sin embargo, los puntos oscuros de corrupción fueron usados por las nuevas tendencias ilustradas para atacar el olimpismo. El sofismo (mitad del siglo IV a.C.), con

su disolvente acidez de sus doctrinas escépticas, fue una de esas corrientes que mermó los principios teológicos helenos de más tradicional arraigo, incluyendo la devoción a Zeus. Sócrates manifestó su desprecio por aquellos atletas que solamente se ocupaban en seguir un sistema de ejercicios físicos, con el único fin de conseguir una victoria en Olimpia, sin preocuparse siquiera por alimentar su espíritu. Su pensamiento influyó en Platón (otrora atleta olímpico), el cual abogó por la limitación del ejercicio corporal en beneficio del desarrollo intelectual. También Eurípides menospreciaba a los atletas, afirmando en sus poemas que las virtudes musculares, nada podían contra el hierro de los enemigos. Fue así que de manera colectiva y progresiva empezó la demolición de los Juegos.

En el año 146 a. C., Grecia pasó a convertirse en provincia romana y Olimpia comenzó a suponer para Roma, un lugar atractivo para hacer patente su hegemonía política sobre el país vencido, de modo que altos dignatarios romanos en busca de la gloria que aportaba la victoria olímpica empezaron a acudir para participar en sus Juegos. Mientras el erario público, (gracias a las ofrendas de los peregrinos) pudo subvencionar los Juegos, estos fueron independientes, pero con Augusto todo comenzó a cambiar, pues los propios emperadores fueron quienes ahora sufragaban los gastos, facilitando así los favores del Senado Olímpico.





Este cambio produjo el mayor nivel de corrupción jamás conocido, cuando en el año 67 d. C. el emperador Nerón decidió que le faltaba ser un ganador olímpico. De entrada, Nerón hizo aplazar dos años la fecha de celebración de la 211 Olimpiada para que coincidiera con su estancia en Olimpia y poder participar en los Juegos. A continuación, obligó a los hellanódikes a incluir en el programa modalidades hasta ese momento desconocidas e implantó novedades en las ya existentes y en todas ellas se hizo proclamar campeón, y sin posibilidad de alegación, aun cuando se dio el caso, como cuenta el historiador Suetonio, que en la competición de carros a pesar de haber caído del mismo y no haber terminado la carrera, también fue declarado ganador. Como resultado de su “victorioso” paso por Olimpia, Nerón hace acopio de 1,808 coronas, por supuesto récord nunca igualado en la historia de los Juegos.

Este acto exhibiría la ya inexorable decadencia de los Antiguos Juegos Olímpicos, los cuales habían perdido sus valores y virtudes que alguna vez fueron su centro y eje, convirtiéndolos en una triste caricatura de lo que la institución representó en el periodo clásico. El final de la larga agonía de los Juegos Olímpicos Antiguos se dio en dos fases: la primera de mano de edicto de Teodosio I “El Grande” al prohibir todas las celebraciones y/o festivales paganos (no cristianos) en el 393 d.C. (lo cual afectó a las competencias en Olimpia, por estar dedicadas a Zeus), la segunda, fue su destrucción física que inició su nieto Teodosio II “El Menor” al ordenar el incendio total de Olimpia, siendo sus restos saqueados sistemáticamente y para acabar, desastres naturales (incendios, terremotos e inundaciones) desaparecieron los últimos vestigios de su existencia bajo una gruesa capa de tierra.

Al resurgir el espíritu olímpico a finales del siglo XIX, gracias a la visión e incondicional apoyo del Barón Pierre de Coubertin, los Juegos Olímpicos Modernos nacieron sosteniendo también los principios y valores que tuvieron los Antiguos, expresados ahora como Excelencia, Amistad y Respeto. Sin embargo, el conflicto entre los ideales olímpicos y el deseo de reconocimiento, dinero o influencia, también permaneció como un elemento en común, ya que son innegables los hechos de corrupción que han empañado la labor pedagógica de los Juegos Olímpicos Modernos.

Pero a pesar de todo, el Espíritu Olímpico se ha sobrepuesto una y otra vez sobre todas las vicisitudes, pues más allá de la época, es la búsqueda de lo que los griegos llamaban areté, la Excelencia lo que mantenido al Movimiento Olímpico. El ideal de areté está simbolizado en la consigna de los juegos modernos: “Citius, Altius, Fortius” -el deseo de ir más velozmente, llegar más alto y ser más fuerte que nadie antes. AHORA, corresponde ahora a cada uno de nosotros ejercer en nuestra vida diaria el ARETÉ -AGÓN, para lograr la supervivencia del Espíritu Olímpico; JUNTOS lo lograremos.



## BIBLIOGRAFÍA

- Durántez, C. (2009) **Los Juegos de Olimpia**. España: Comité Olímpico Español-Academia Olímpica Española.
- Durántez, C. (2008) **Premios y Vencedores en los Juegos de Olimpia**. España: Revista “Citius, Altius, Fortius”, 1(1)
- Yalouris, N. (1976). **The Olympic Games in Ancient Greece**. Atenas, Grecia: Ekdotike Athenon, S.A.
- Durántez, C. (2017). **El Emperador Teodosio el Grande y los Juegos de Olimpia**. España: Comité Olímpico Español-Comité Olímpico Internacional-Academia Olímpica Española
- Spazari, E. (1992). **El Espíritu Olímpico**. Atenas, Grecia: Adam Editions.
- Swaddling, J. (1980). **The Ancient Olympic Games**. Londres, Inglaterra: The British Museum.



[www.com.org.mx](http://www.com.org.mx)

# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

[@COM\\_Mexico](https://twitter.com/COM_Mexico) 

[@cmteolimpicomex](https://www.instagram.com/cmteolimpicomex) 

Comité Olímpico Mexicano 

[@com\\_mexico](https://www.tiktok.com/@com_mexico) 

# CUMPLEAÑOS <sup>'''</sup>

## DEPORTIVO



### Tohatiuh López

Atletismo

El semifondista celebró el 2 de agosto su cumpleaños 23. El especialista en los 800 metros planos, quien ya cuenta con marca olímpica para los Juegos Olímpicos Tokio 2020, se prepara en casa mientras espera el regreso a las pistas.

Oriundo de Sonora, el seleccionado logró la marca requerida (1 minuto 45.03) en el Stumptown en Portland, Oregon.

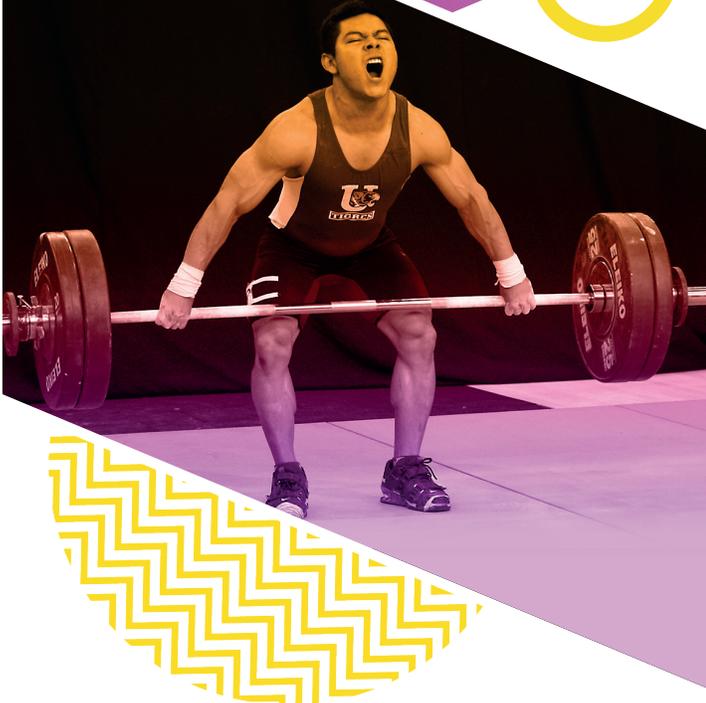


### Gabriela Agúndez

Clavados

La originaria de Baja California llegó a los 20 años de edad el 4 de este mes. Debido al confinamiento, Gaby no compitió en la Copa del Mundo donde buscaría su boleto para Tokio 2020 en la prueba de plataforma.

Agúndez, medallista centroamericana y panamericana, comparte la prueba sincronizada con la medallista olímpica Alejandra Orozco.



### Antonio Vázquez

Halterofilia

El cumpleaños 27 del levantador de pesas fue muy especial, ya que logró superar el Covid-19 al igual que su esposa Patricia Domínguez, también halterista.

Antonio celebró su aniversario el 12 de agosto y confirmó su intención de lograr el boleto a Tokio 2020. El receso obligatorio sirvió a Vázquez para recuperarse de una lesión en el hombro.

# ARDERÁ LA LLAMA

El Comité Organizador de Tokio 2020 exhibirá la flama  
en el Museo Olímpico de Tokio del 1 de septiembre  
al 1 de noviembre



COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO