

Vida OLÍMPICA



NUEVO RETO, MISMA META

El deporte mexicano se reinventa



ÓRGANO INFORMATIVO DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO

com.org.mx

AÑO VII
NO. 70

ABRIL 2020



0123456789123



PATROCINADORES DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO



PATROCINADORES DEL COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL





ORGULLO TRICOLOR



Desde hace varias semanas el deporte mexicano vive un momento histórico. El distanciamiento social provocado por la pandemia del Covid-19 paralizó de golpe los planes de cientos de atletas quienes soñaban con participar en los Juegos Olímpicos de Tokio este verano.

La máxima cita deportiva se postergó un año y la crisis sanitaria envió a casa a nuestros seleccionados, quienes han tenido que reinventar sus entrenamientos con mucho menos herramientas de las habituales.

No ha sido sencillo adaptarse, sin embargo, los atletas, sus entrenadores y equipos multidisciplinarios, cumplen al pie de la letra las instrucciones de nuestras autoridades para priorizar su salud y la de su familia.

Es de admirar la madurez con la que los deportistas enfrentan la situación y aunque a muchos les llevará meses recuperar su forma física, han sabido ver el lado positivo de la crisis.

A todos les expreso mi admiración. Como autoridades deportivas estamos comprometidos a caminar con ellos el sendero que los llevará hasta la capital japonesa en el 2021.

Juntos volveremos gradualmente a la normalidad y retomaremos las metas que, por ahora, han sido pausadas.

El reto cambió, es verdad, pero el objetivo es el mismo. A nuestros seleccionados les restan 15 meses de preparación hasta la nueva cita en Tokio donde buscarán, como cada cuatro años, un resultado histórico que a todos nos llene de orgullo.



CARLOS PADILLA BECERRA

Presidente del Comité Olímpico Mexicano

CONTENIDO

EDITORIAL

ORGULLO TRICOLOR 3

SE REINVENTAN

SELECCIONADOS ADAPTAN ENTRENAMIENTOS 6-10

GESTIÓN DE CRISIS

ENVÍA COI CARTA A CON'S 12-13

MEDICINA DEL DEPORTE

ALIMENTACIÓN EN LOS DEPORTISTAS 14-15

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

LA FRUSTRACIÓN ES NATURAL 16-17

LECCIÓN DE VIDA

ENTREVISTA CON MARIANA ARCEO 18

VICTORIA POR IPPON

VANE ZAMBOTTI LUCHA CONTRA EL COVID 19

ROMANCE FRANCÉS

MARCOS MADRID, CUESTA ARRIBA 20-21

¿SABÍAS QUÉ...?

FALLECIÓ ERIC MERGENTHALER 22

RUMBO A PARÍS 2024

CHARLA CON DANIELA SOUZA 24-25

DE MANTELES LARGOS

EL COM CELEBRA SU ANIVERSARIO 97 26-27

FOTONOTA

SIGUEN CANCELACIONES POR COVID 28

TRAS BAMBALINAS

EQUIPO MÉDICO DEL COM, ALERTA 29

COLUMNA ACADEMIA OLÍMPICA

JAPÓN Y EL OLIMPISMO (TERCERA PARTE) 30-32

LOS MEJORES DEL RANKING

MEXICANOS EN EL MUNDO 34

VIAJE EN EL TIEMPO

RECORDANDO A PEDRO RAMÍREZ 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
INGRID DE JESÚS GONZÁLEZ

Editor Gráfico

VICENTE ARTEAGA GARCÍA

Fotografía

MIGUEL ZAMORA
LUIS VICENTE ARTEAGA BAUTISTA

derechos al uso exclusivo
04-2014-022809223900-102.

Se imprime en los talleres
Gráfica FX.

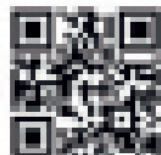
Av. De las Fuentes 184-714,
Naucalpan, Edo. De Méx.
C.P. 53950



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



5907 4757
5908 3318
5908 1317



SE REINVENTAN

SELECCIONADOS OLÍMPICOS
ADAPTAN SUS ENTRENAMIENTOS
RUMBO A TOKIO EN CASA

En atención a las recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias del país, los atletas mexicanos cortaron de tajo su preparación rumbo a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 para salvaguardar su salud ante la contingencia provocada por el Covid-19.

Impedidos de brillar ante la imposibilidad de entrenar en el tatami, canchas, pistas y demás escenarios internacionales, los seleccionados se encuentran en sus hogares, donde intentan mantenerse en forma a la espera del reinicio de las actividades.

“Vamos a verlo del lado positivo y ocupar el tiempo extra para convivir con nuestras familias, pronto tendremos oportunidad de recuperarnos y volver a encaminarnos rumbo a Tokio”, expresó la gimnasta de trampolín Dafne Navarro, quien se encuentra cerca de la clasificación olímpica.

Algunos atletas regresaron a sus estados de origen y comparten mediante sus redes sociales las rutinas que han implementado. Otros, prefirieron quedarse en casa de algún amigo o instructor.



Jessica Salazar, ciclista

“Por ahora estoy en casa de mi entrenador Gregorio, quien implementó algunas rutinas para mantenerme en forma; con mi familia estoy en constante comunicación”, señaló el patinador Donovan Carrillo.

Para quienes ya cuentan con su boleto olímpico, la postergación de los Juegos representa un reto físico y emocional; aquellos que aún buscan un lugar en la delegación nacional, tendrán tiempo extra para alcanzar su meta.

Mientras la contingencia se mantenga, el Comité Olímpico Mexicano (COM) dará atención a quien así lo requiera mediante correo electrónico y vía telefónica.

“Nos encontramos apoyando a nuestros deportistas de manera remota y dando orientación si es que la necesitan. El personal médico también está atento a sus necesidades”, comentó el titular del Comité Olímpico Mexicano, Carlos Padilla Becerra.



TIEMPO PARA SANAR

Para Iván García, el aplazamiento de los Juegos Olímpicos de Tokio por la pandemia mundial, supone un reto mayúsculo.

El clavadista tendrá que mantenerse sano durante los próximos meses y cuidar añejas lesiones que no han terminado de sanar.

“No pensé que los Juegos se fueran a retrasar tanto, pero no podemos hacer nada. Será una temporada larga así que no debemos perder la concentración en cuestiones como la dieta, de esta forma no nos costará trabajo volver a entrenar”.

Cuando termine la contingencia, el medallista de plata en los Juegos Olímpicos Londres 2012, participará en la Copa del Mundo para buscar una plaza en plataforma individual y sincronizada.

“Estoy realizando ejercicios de rehabilitación porque en ocasiones las rodillas me dan lata. No tengo nada grave, pero el cuerpo se desgasta y debo mantener bien mis articulaciones”, concluyó.

GIMNASIO EN CASA

Con el boleto olímpico asegurado, el gimnasta mexicano Daniel Corral toma con optimismo la pausa obligatoria por la que pasa el mundo del deporte.

El medallista mundial en Amberes 2013 considera que esperar un año para competir en Tokio podría redituarse en un buen resultado.

“Puedo usar ese tiempo para aprender otros elementos y terminar de recuperarme de la lesión que sufrí en los Juegos Panamericanos Lima 2019”, comentó el oriundo de Ensenada, Baja California.

Antes de pausar sus entrenamientos por el coronavirus, Corral tomó lo que pudo y lo llevó a su casa. **“Me traje a casa barras, mancuernas, cuerdas y un equipo para simular la prueba con arzones, no es lo mismo, pero trato de mantenerme lo mejor posible”.**

Alcanzar un par de finales es la meta principal del seleccionado nacional, quien vive su cuarto ciclo olímpico.

MOTIVACIÓN INTACTA

Con un pequeño gimnasio en casa y un simulador, Jessica Salazar, subcampeona mundial de ciclismo de pista, busca mantener el ritmo de cara a los Juegos Olímpicos de Tokio en el 2021.

La ciclista, de 24 años de edad, delinea lo que serán las próximas semanas de preparación. **“Nos prestaron un simulador de ruta donde puedo llevar un seguimiento más controlado”.**

La tapatía se mantiene en contacto con Daniela Gaxiola, su compañera de competencia con quien logró plaza olímpica en la especialidad de velocidad por equipos.

“Cada tercer día tenemos una videollamada para planificar cómo será nuestra semana”, detalló la campeona en los Juegos Panamericanos Lima 2019.

Salazar vive uno de los mejores momentos de su carrera pues además de la plaza olímpica, obtuvo medalla de plata en los 500 metros contrarreloj en el Mundial de Ciclismo de pista realizado en Berlín.



UN MAL NECESARIO

El seleccionado nacional en tiro deportivo, Edson Ramírez, adaptó un espacio en su casa para continuar con sus entrenamientos de cara a los Juegos Olímpicos en el 2021.

“Es difícil porque no contamos con lo necesario, sin embargo, no estaba en manos de nadie. En lo que a mí toca, me mantengo en comunicación con mi entrenador para que me diga las rutinas que haga”, explicó.

El tamaulipeco de 19 años de edad, es uno de los deportistas que ya cuenta con plaza nominal para Tokio tras obtener la medalla de plata en la prueba de rifle de aire 10 metros, en los Juegos Panamericanos Lima 2019.

“Es muy bueno que el tiro y otros deportes se hayan vuelto más populares después de Lima, esperemos que el apoyo continúe”.

Edson cuenta con tres medallas de oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018, además del récord de la competencia.

CUARENTENA EN SOLITARIO

Con la ventaja de tener a su equipo multidisciplinario cerca, el pedalista mexicano Gerardo Ulloa trata de mantenerse físicamente bien en su natal León, Guanajuato.

Aunque la pandemia del Covid-19 alteró sus planes, el campeón en los Juegos Panamericanos Lima 2019, se mantiene optimista.

“Entreno solo y en lugares que son seguros, no es lo mismo, cambia la intensidad pero trato de no correr riesgos”, comentó.

Al especialista en montaña le cancelaron algunas competencias en Estados Unidos, por lo que tendrá que replantear su calendario de acuerdo a como lo haga la Unión Ciclista Internacional (UCI).

“El virus modificó muchas cosas, ahora estoy en contacto con mi entrenador y doctor para saber lo que sucederá con las Copas del Mundo”, añadió.

Aunque aún falta que la Federación Mexicana ponga su nombre a la plaza, Ulloa confía en debutar en unos Juegos Olímpicos el próximo año.

FUTURO ESPERANZADOR

Cuando el Covid-19 paralizó las actividades deportivas en todo el mundo, Dafne Navarro estaba a una competencia de conseguir el boleto olímpico a Tokio 2020.

La inesperada pandemia mundial frenó de tajo los objetivos de la gimnasta de trampolín, quien aprendió a ver el lado bueno de dicha contingencia.

“A mediados de Abril sería mi último clasificatorio a Juegos Olímpicos en una Copa del Mundo de Italia y se pospuso. Nos sentimos decepcionados, pero tendremos un año más para prepararnos mejor”, reflexionó la tapatía.

Navarro se encuentra optimista porque **“estoy muy cerca de la cuota y por eso no me desespero, lo que debo hacer es aprovechar el tiempo extra para buscar, inclusive, una medalla en Tokio”**.

Dafne podría convertirse en la primera mexicana que consiga plaza en gimnasia de trampolín, desde que la disciplina ingresó al programa olímpico en Sídney 2000.



CON AGENDA LLENA

Cientos de gimnastas de la modalidad rítmica esperan pacientes el anuncio de las nuevas fechas de los torneos clasificatorios rumbo a Tokio 2020, entre ellas, la mexicana Rut Castillo, quien aspira a clasificar por primera vez a una justa veraniega.

“Nunca me imaginé que tendría que prepararme en casa. Cuando todo esto comenzó, estábamos listas para las Copas del Mundo y el Panamericano”, dijo la seleccionada nacional.

En 2018, la deportista salió del retiro a los 29 años y cosechó tres medallas de oro y una plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018.

“Recuperé la motivación para competir y hoy me enfrento a un nuevo reto que pone a prueba nuestra paciencia y amor a la disciplina”, agregó.

Además de Castillo, buscarán una cuota para Tokio Karla Díaz y Marina Malpica.

NO BAJA LA GUARDIA

Con la plaza olímpica conseguida y en espera que le sea ratificada oficialmente por parte de su federación y la Jefatura de Misión, el taekwondoín mexicano Carlos Sansores esperará con paciencia los Juegos Olímpicos de Tokio.

El seleccionado logró la visa a la competencia veraniega en el Preolímpico de Costa Rica y para muchos es, sin duda, el mejor representante nacional en la categoría de los 80 kilogramos.

“No podemos relajar los entrenamientos porque en un año pueden pasar muchas cosas, debemos mantenernos fuertes para poder darle a México un resultado histórico”.

Sansores es medallista en competencias como los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Barranquilla 2018 y los Juegos Panamericanos de Lima 2019, resultados que lo llevaron a estar dentro del top 20 del ranking olímpico de este año.

“Estoy tranquilo con el aplazamiento de los Juegos”, finalizó.

EXPERIENCIA INOLVIDABLE

La actividad competitiva en todo el mundo se canceló cuando el seleccionado nacional de remo, Juan Carlos Cabrera, se encontraba en Brasil donde disputaría el Torneo Preolímpico de la especialidad.

“Ya habíamos armado nuestros botes y nos dijeron que la justa no se llevaría a cabo. Nos preocupamos porque no sabíamos cuándo regresaríamos a México, por fortuna la Secretaría de Marina y autoridades como el Comité Olímpico Mexicano, siempre estuvieron al pendiente de nosotros”, comentó.

Ya en México, Juan Carlos y el resto del equipo fueron sometidos a pruebas médicas y enviados a casa.

“Entreno remo en una máquina simuladora, también hago algo de pesas y bicicleta. Con lo básico trato de prepararme lo mejor posible”, detalló Cabrera.

Una vez pasada la pandemia, espera conseguir la plaza para México rumbo a Tokio 2020.



LI-NING 

ORGULLOSO PATROCINADOR DEL
COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO



GESTIÓN DE CRISIS, GESTIÓN DE OPORTUNIDADES

Recibimos en el Comité Olímpico Mexicano (COM) una carta enviada por Thomas Bach, presidente del Comité Olímpico Internacional (COI), en la que nos comparte el difícil reto del deporte mundial y el propio Movimiento Olímpico ante los efectos que está causando y seguramente dejará por un tiempo la pandemia del Covid-19 en el mundo.

El panorama es complicado para todos, pero basados en prioridades como el cuidado y protección de la salud y obviamente medidas financieras que permitan la optimización de los recursos disponibles para llevar a cabo nuestras tareas, ayudaremos a enfrentar de manera conjunta los efectos del coronavirus en atletas, federaciones y organizaciones deportivas y por tanto en la economía global.

Hoy más que nunca, como lo plantea nuestro presidente Thomas Bach, la solidaridad que caracteriza al Olimpismo aunada a una serie de acciones en beneficio de todos nos permitirá salir fortalecidos de este complicado momento, pues el impacto social, económico y político es inminente y de acuerdo con las acciones conjuntas que emprendamos, el efecto será distinto para cada uno de los CON's y, por tanto, los atletas.

Ante el panorama responderemos de manera firme y comprometida al llamado del responsable del COI y a través de los propios valores

olímpicos apoyados en la paz, solidaridad, respeto y unidad, sentaremos las bases del cambio, daremos un paso hacia el futuro con apertura al conocimiento y aprendizaje y un constante proceso de mejora continua.

La Agenda Olímpica 2020 se basa en la sostenibilidad como uno de sus ejes rectores y esta crisis nos lleva a seguirla al pie de la letra para encontrar más y mejores fórmulas que nos permitan como sociedad e integrantes de la Familia Olímpica, a sumarnos al cambio y lograr un mejor entorno en el menor tiempo posible.

De la crisis nace la oportunidad y de esa gestión de la crisis se presenta también una nueva gestión de oportunidades.

Hace semanas empezamos una exhaustiva revisión y actualización del plan de trabajo para los Juegos Olímpicos Tokio 2020, que serán el próximo año y sobre esa misma línea, de manera responsable y solidaria, compartiremos nuestras experiencias y aceptaremos cualquier otra medida o acción que fortalezca al Movimiento Olímpico internacional y por ende, a todos y cada uno de sus integrantes, pues el tiempo apremia.

Las ideas para decidir el camino a seguir están en la mesa y es momento de mostrar, como siempre, que el Olimpismo es ejemplo de innovación y de unión en todos los ámbitos.



CARTA DE THOMAS BACH

PRESIDENTE DEL COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL
(Extracto)

Con la pandemia global de COVID-19, todos vivimos con mucha incertidumbre. En este punto en el tiempo, esta incertidumbre está lejos de disminuir. Todos estamos empezando a comprender las consecuencias de largo alcance de la crisis del coronavirus alrededor del mundo. Sin embargo, lo que es seguro es que esta pandemia ha afectado y afectará todas las áreas de la sociedad, incluidos todos nosotros en el mundo del deporte, de manera significativa.

La propagación mundial del virus ha significado que los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 tuvieran que posponerse hasta 2021, una decisión histórica que se tomó para salvaguardar la salud de los atletas y los cientos de miles de personas involucradas en los Juegos.

Es por eso que el apoyo de los 206 Comités Olímpicos Nacionales, todas las Federaciones Olímpicas Internacionales de verano, la Comisión de Atletas del COI y las comisiones de los atletas continentales para este aplazamiento histórico, es una gran demostración de unidad del Movimiento Olímpico bajo estas circunstancias sin precedentes.

MANEJO DE CRISIS DE CORONAVIRUS

Ahora tenemos otro desafío sin precedentes por delante: organizar los Juegos Olímpicos aplazados. Esta es la primera vez en nuestra larga historia olímpica y es una inmensa tarea para el COI, nuestros socios y amigos japoneses, y todos los miembros de nuestra comunidad olímpica.

Esta nueva situación necesitará toda nuestra solidaridad, creatividad, determinación y flexibilidad. Todos tendremos que hacer sacrificios y compromisos. Circunstancias extraordinarias requieren medidas extraordinarias. Esta situación requiere de todos nosotros para hacer nuestra parte, esto aplica para todos nosotros, incluido el COI.

Por nuestra parte, hemos dejado en claro que el COI seguirá siendo responsable de la carga operativa y de los costos para estos Juegos pospuestos, bajo los términos del acuerdo existente para 2020 que tenemos con nuestros socios y amigos japoneses.

EL MUNDO POST-CORONAVIRUS

En este momento nadie sabe cuáles serán las realidades del mundo posterior al coronavirus. Lo que está claro, sin embargo, es que probablemente ninguno de nosotros podrá sostener cada iniciativa o evento que hayamos planeado antes de esta crisis.

Todos necesitaremos observar de cerca el alcance de algunas de nuestras actividades y hacer ajustes necesarios a las nuevas realidades. En este contexto, la administración del COI está revisando el presupuesto y las prioridades del COI.

Esta revisión se presentará en breve a la Junta Ejecutiva del COI para su discusión y aprobación.



ALIMEN TACIÓN

EN LOS DEPORTISTAS

Como deportista de alto rendimiento necesitas más alimento para lograr tus objetivos; la comida es la fuente de energía para que tu cuerpo resista la carga de entrenamiento de tu disciplina.

Para poder lograr tus metas se requieren hábitos, horarios, conocimiento y constancia; estos te serán de utilidad para adecuar tu vida en cualquier situación. Por ejemplo, el estar de viaje o en concentración te ayudará a conocer los nutrientes que el cuerpo requiere para adaptar tu dieta.

El momento que vivimos también puede beneficiarte, pues de acuerdo a la ciencia, necesitas 28 días para crear hábitos. Tómate el tiempo para empezar a crearlos basados en una buena alimentación para que cuando salgas de casa para ir a entrenar, concentrarte o competir, no sea un obstáculo.

Los nutrientes en el atleta deben individualizarse de acuerdo con la carga de trabajo, persona, edad y sexo. Es importante integrar un platillo rico, nutritivo, que cuente con carbohidratos, lípidos y proteína.

Una buena hidratación debe comprender como mínimo de 2.5 a 3.5 litros de agua natural, incluyendo uno de ellos electrolitos para que haya suero oral, ya que contiene los minerales necesarios para el desgaste corporal como lo son: potasio, sodio, calcio, magnesio y fósforo.

El ejercicio físico aumenta el metabolismo corporal de 5 a 10 veces más del gasto energético basal. Aproximadamente del 70 al 90% de esta energía es liberada en forma de calor, provocando sudoración, cuya finalidad es regular la temperatura corporal. Además, las condiciones climáticas, vestimenta e intensidad del ejercicio, influirán en la tasa de sudoración, uno de los síntomas característicos de la realización de ejercicio físico.



Los carbohidratos son muy importantes para dar energía a tu cuerpo, estos vienen en los siguientes alimentos:

Frutas: manzana, pera, naranja, piña, jícama, limón, melón, sandía, plátano, fresas, kiwi.

Verduras: acelgas, espinacas, tomate, cebolla, lechuga, chayote, nopal, chile, cilantro, pepino, berenjena, champiñones, apio, calabaza, coliflor, espárragos, pimiento morrón, zanahoria.

Granos: frijol, lenteja, garbanzo, chícharo. Productos lácteos.

Cereales: pan integral, tortillas, pastas integrales, arroz integral, avena, papa, elote. Estos alimentos los pueden consumir crudos o cocidos al ser ricos en carbohidratos.

Productos lácteos: leche, queso.

Los **lípidos** son menos rentables energéticamente que los hidratos de carbono, pero tienen mayor disponibilidad porque el organismo dispone de una 'gran despensa'.

Son el mejor combustible en pruebas de larga duración. La energía procedente de los lípidos se utiliza una vez agotada la procedente del glucógeno que es la manera en la que se almacenan los carbohidratos en el músculo o hígado.

Las **grasas** que podemos consumir son: la animal, que se encuentra en la leche, quesos, mantequilla; grasa vegetal en semillas, aguacate, aceite vegetal, éstas muy ricas, pero no hay que abusar de ellas porque deben de comerse por porciones.



**Lic. Irisabella
García Rodríguez**

Nutrióloga y chef



La proteína en el deportista suele tener mayores requerimientos, no solo por la cantidad de masa muscular, sino porque hay un mayor grado de ruptura de proteínas musculares durante el ejercicio físico.

Proteína: huevo cocido en sus diferentes formas (no crudo) carne magra, pollo, cerdo incluimos también el pescado, atún, salmón, camarones, pulpo.

Tenemos también proteína vegetal de muy buena calidad, misma que obtenemos de la combinación de cereal con leguminosa, la cual es fuente de energía sana.

Estos alimentos deben ser cocinados al vapor, asados y a la plancha.

La elaboración y mezcla de los alimentos, debe basarse en el plato del buen comer, recordando que las porciones dependen de las características de tu deporte, tiempo de las sesiones de entrenamiento, edad y sexo para una óptima recuperación, un sistema inmunológico sano y activo, como medio para prevenir lesiones y enfermedades.

Lo importante es que estés en constante comunicación con un nutriólogo y un médico del deporte; ambos deben integrar un equipo multidisciplinario para que hagan una adecuación y guía de los alimentos necesarios para tu persona, deporte, pero sobretodo que sea un plan alimentario de acuerdo con tus gustos y necesidades.





LA FRUSTRACIÓN ES NATURAL



MANÉJALA CON
INTELIGENCIA

Quedarse en casa ha sido un fenómeno de alto impacto, y más porque a dónde mires y a dónde llames, también estarán en cuarentena.

Han transcurrido varias semanas en las que el proceso ha sido similar en todas partes del mundo. En primer lugar, la incredulidad. “¿Es cierto que cerrarán los centros de entrenamiento?, ¿Se cancelarán los Juegos Olímpicos y Paralímpicos?”

Luego transitamos a la fase de negación: “No puede ser, no pueden posponer los Juegos”, para pasar directamente a las dudas y el coraje: “¿Van a respetar a los que ya consiguieron su pase?, “me da mucho coraje que no sean claros. Qué injusto para los que ya estamos.”

Los días siguen pasando y lo que percibimos y sentimos también. Y podemos seguir transitando de la frustración a la rabia, a la parálisis, a la desilusión y a la desmotivación, desgano y... ALTO. ¡Es tarea de todos no dejarnos arrollar por las circunstancias!

La pandemia del Covid-19, la cuarentena y la posposición de competencias deportivas no son consecuencia de las acciones de nadie en particular, por lo que lejos de dejar que las emociones nos sobrepasen, es necesario **DESARROLLAR AÚN MÁS ALGUNAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS.**

¿FRUSTRADOS POR TANTAS SEMANAS DE CUARENTENA?

La frustración es un sentimiento normal cuando lo que esperas no sale como quieres. Las competencias se han pospuesto y los entrenamientos quedan suspendidos; nada de pistas, ni duelas, ni albercas o canchas.

Si tenemos baja tolerancia a la frustración, éstas u otras situaciones pueden llevarnos a tener conductas de evitación (“tengo mil cosas que ordenar, cuando acabe entreno”) o incluso procrastinar los entrenamientos o actividades propias de la preparación deportiva.

Enfrentarnos a la frustración no es tarea fácil, pero sí es ‘entrenable’; es decir, podemos entrenar la capacidad para aceptar la situación que nos provoca incomodidad, sin que ello nos impacte significativamente.

Recibir de manera consciente el hecho que incomoda significa entenderlo y saber en qué medida tienes influencia para cambiarlo, o bien, qué debes cambiar en ti para que ese hecho no te influya negativamente.

En pocas palabras, con cuál estado afectivo vas a afrontar lo que estás viviendo y en qué dirección vas a dirigirte.

¿TE MOLESTA ENTRENAR EN CASA?

De ti depende la actitud con la que trabajes. Puedes hacerlo molesto, sin ganas, sin entusiasmo, o puedes entrenar con la mirada puesta en el próximo evento, en tu mejora técnica, en lo desafiante de entrenar en condiciones adversas.

Este es el punto: **LA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LA REALIDAD.** Aceptar la cuarentena, los cambios y las competencias pospuestas, son un acto de inteligencia y aceptación. Es, sin lugar a dudas, una de las habilidades psicológicas necesarias en estas circunstancias mundiales y un disparador de la fortaleza mental que todo deportista requiere.

Así como los retos de Roger Federer, Simone Biles o el 10 toques challenge para sobrellevar esta contingencia sanitaria, cada uno de nosotros podemos crear una estrategia interesante, creativa y desafiante que demuestre la capacidad que tenemos, no sólo de adaptarnos, sino de sacarle provecho a situaciones difíciles, pero llevaderas.

¡A darle con ACTITUD TOTAL!

Mtra.Psic. Margarita Cerviño Bárcena

 La Psicóloga del Deporte

 Margarita Cerviño Bárcena

 margaritacervino1

 psic.paralimpic@gmail.com



Lo que debió ser la recta final de preparación rumbo a Tokio 2020, se convirtió en una pesadilla para la pentatleta mexicana Mariana Arceo.

Tras un campamento en Barcelona, la tapatía fue ingresada al Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), donde le diagnosticaron neumonía a causa del Covid-19.

“Fue una experiencia que me fortaleció como persona, me sentí muy mal y débil, de verdad pensé que quizá no lo superaría”, compartió la campeona en los Juegos Panamericanos Lima 2019, quien ya fue dada de alta.

Mariana enfrentó la competencia de su vida sin su familia cerca; en un par de semanas desafió a rivales como la tos, fiebre, cansancio y el temor de no ver otra vez a sus seres queridos.

“Lo que me sucedió me ayudó a valorar más lo que tengo y para afianzar mis objetivos. Enfrentaré el próximo año con mucho optimismo y espero hacer historia para México en Tokio”.

Antes de ser diagnosticada, la pentatleta vivió meses de altibajos. En julio de 2019 se convirtió en la primera mujer mexicana en ser campeona panamericana; en septiembre logró oro en los relevos femeniles de la Copa del Mundo en Budapest, Hungría, pero a finales de ese mes tuvo que entrar al quirófano para retirarle cálculos renales.

“Como atletas debemos aprender a escuchar nuestro cuerpo porque lo llevamos al límite, esa es la lección que me dejó toda esta experiencia”.

Aunque ya fue dada de alta, Arceo se tomará con calma su retorno al deporte de alto rendimiento.

“Tengo que regresar poco a poco a mis entrenamientos, lo primero es fortalecer mis pulmones y después recuperar mi forma física. Tengo tiempo para volver al nivel de antes”.

Mientras se encuentra en cuarentena, Mariana dirige sus esfuerzos a conseguir material para quienes combaten el virus, por conducto de una Fundación que lleva su nombre.

“Ojalá la gente no se lo tome tan a la ligera porque el coronavirus es una enfermedad que en verdad puede poner en peligro la vida de cualquier persona”, concluyó.



VICTORIA

CON IPPON

La ex judoca Vanessa Zambotti enfrenta
optimista al coronavirus

Un poco de fiebre y malestar general alertaron a la ex judoca mexicana Vanessa Zambotti. A principios de abril, la chihuahuense notó cambios en su estado de salud, por lo que se realizó la prueba del Covid-19, la cual resultó positiva.

“Traté de hacer cuarentena las últimas semanas, tomé las medidas higiénicas necesarias y supongo que me infecté cuando salí al supermercado. Esta es una enfermedad complicada, pero me siento bien y rodeada de mucha gente que me quiere”, relató la seleccionada olímpica en Atenas 2004, Beijing 2008, Londres 2012 y Río de Janeiro 2016.

Zambotti tuvo síntomas leves y no requirió hospitalización. La judoca lleva varios días sin malestares.

“Afortunadamente no me ha faltado el aire ni tengo dolor de pecho; hay días buenos y

otros no tantos por la tos, pero en general me siento bien”, agregó Vane, quien se retiró en el 2017.

Zambotti, quien durante 20 años representó a México, se encuentra aislada en su departamento y en constante comunicación con un neumólogo y profesionales de la salud.

“Ya estoy siguiendo un tratamiento y hago todo lo que me recomiendan, espero que todo pase pronto y recupere por completo mi salud”.

La oriunda de Parral, Chihuahua, ha recibido innumerables muestras de apoyo de directivos, atletas de alto rendimiento y admiradores.

“Les agradezco a todos el interés, estoy segura que con optimismo podré salir de este nuevo reto y con ippon”.

NOMBRE: Marcos Madrid Mantilla

EDAD: 33 años

ESTADO: Puebla

PALMARÉS: Cuatro participaciones panamericanas, bicampeón centroamericano, seleccionado olímpico en Río de Janeiro 2016

TRAYECTORIA: 20 años

ROMANCE FRANCÉS

TRAS CASI UNA DÉCADA EN EUROPA, EL TENIMESISTA MARCOS MADRID SE CONSOLIDA ENTRE LOS MEJORES LATINOAMERICANOS

Hace ocho años, Marcos Madrid Mantilla llegó a Francia decidido a mejorar su nivel como tenimista.

Con poca experiencia y casi sin salario, el mexicano se incorporó al club galo Caen TTC, donde logró crecer en lo personal y deportivo.

“Gané muchas experiencias y desarrollo en el club. Mi nivel mejoró porque me acostumbré a jugar la Liga, y poco a poco enfrenté a los mejores del mundo, ese fue un gran paso, además de llegar a la primera división, uno de mis sueños cumplidos”, expresó el poblano.

Madrid concluyó su ciclo con el Caen TTC, donde se ganó el respeto de directivos, compañeros y aficionados por su estilo de juego y forma de ser.

“Todo esto me ha hecho un luchador en la vida y espero seguir así hasta los próximos Juegos Olímpicos. Yo sigo motivado y eso es muy importante”.

El mexicano ocupa el sitio 76 del ranking mundial de la Federación Internacional de Tenis de Mesa, donde aparece como el séptimo mejor latinoamericano. Una historia de éxito para Madrid Mantilla.

“Tuve la oportunidad de ir a España o Portugal pero, para mí, era importante aprender otro idioma. Fue Thiago Monteiro (brasileño que pasó por Caen), quien me permitió ponerme en contacto con Caen TTC. Llegué a Francia en el verano de 2008, Xavier (Renouvin, el entrenador) me recogió del aeropuerto de Normandía y me llevó a Bagnoles-de-l'Orne”, detalló.

Caen es una ciudad portuaria de Francia en la región septentrional de Normandía.

El presidente del Club Caen, Bertrand Arcil, publicó un mensaje conmovedor a Madrid en redes

sociales del club. **“Un jugador no como los demás. Después de 8 años, Marcos deja el club para nuevas aventuras. Nuestro mexicano favorito tuvo días hermosos en nuestro club, especialmente el año pasado en nuestra remontada entre la élite”.**

La revista de prensa del día Ouest-France Caen dedicó una página al jugador nacido el 6 de septiembre de 1986.

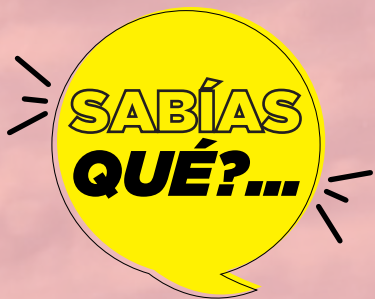
“No todos los años estuve en el Caen, me fui tres con el Niza, luego regresé y desde 2015 jugué con ellos, iniciando desde la cuarta división”.

El futuro del mexicano seguirá en el viejo continente.

“Este año era olímpico y necesitaba jugar más para conservar el ranking, el sistema de puntuación es igual al del tenis. Ahora, por la pandemia mundial, debo invertir más tiempo física y mentalmente”.

Marcos es ahora un hombre independiente y con una cultura bastante abierta.

“No es fácil vivir lejos de México, me gustaría ir más seguido, pero no puedo y ahora es más difícil por el Covid-19, ya que no se puede viajar, están prohibidos los vuelos a cualquier país”, concluyó.



Eric Mergenthaler

Precursor de la vela en nuestro país y campeón mundial en la clase finn (Cádiz 1992), falleció el pasado 15 de abril en Valle de Bravo.

El seleccionado olímpico en Los Ángeles 1984, Seúl 1988 y Barcelona 1992, tuvo un accidente en bicicleta y permaneció en el hospital hasta el día de su deceso, a los 56 años de edad.

Mergenthaler Hall, medallista de bronce en los Juegos Panamericanos La Habana 1991, fue uno de los competidores que mayor impulso le dieron a la vela mexicana junto a medallistas continentales como Carlos Braniff, Felipe Mier y Karina Gutiérrez.

Durante su participación en Juegos Olímpicos, Eric siempre estuvo entre los 20 mejores. Debutó a los 20 años en Los Ángeles en la prueba dinghy, terminando en el lugar 18; sitio 13 en Seúl, donde fue el mejor velerista latinoamericano en esta clase. En la justa catalana de 1992 finalizó en el puesto 19.

Tras su retiro Mergenthaler se desempeñó como Managing Director en Active International México; además, trabajó como CEO North Latam en Havas Media y en Make a Team.

No estás solo, todo
México está contigo



ORGULLOSO PATROCINADOR
DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO



A photograph of Daniela Souza, a Mexican athlete, smiling and holding a gold medal. She is wearing a white and red Mexican national team jacket. The background is a blurred crowd. The image is overlaid with a large, semi-transparent white triangle on the left side.

SUEÑO INTACTO

Aunque se queda a la orilla de la clasificación olímpica, Daniela Souza reafirma su meta

NOMBRE: Daniela Paola Souza Naranjo

EDAD: 20 años

CATEGORÍA: -49 kilos

ESTADO: Baja California

LOGROS: Oro en los JCC Barranquilla 2018 y en los JP Lima 2019, quinto lugar en el Campeonato Mundial Manchester 2019, bronce en el Mundial Juvenil realizado en Burnaby 2016 (Canadá).



A los 10 años y luego de practicar karate, Daniela Souza escogió al taekwondo como su disciplina favorita. La adrenalina e inteligencia requeridas para su práctica enamoraron a la deportista, quien es considerada una de las máximas promesas de la disciplina.

“Siempre me gustó el deporte pero el tatami, en especial, me atrajo. De pequeña pude ver las competencias de María Espinoza y Guillermo Pérez, eso me motivó para tomar los entrenamientos con mayor seriedad. Un día quiero ser como ellos”, compartió.

Souza, de 20 años edad, tuvo un exitoso paso por la categoría juvenil y una transición a la selección adulta inmejorable.

En 2018 logró oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018 y un año después repitió el resultado en los Panamericanos Lima 2019.

El paso perfecto se detuvo en el Preolímpico realizado en Costa Rica, donde la seleccionada no logró la plaza para Tokio 2020.

“Claro que me hubiera encantado obtener el boleto, pero todavía tengo tiempo de conseguir mis sueños. Soy muy joven y tendré la oportunidad de buscar la clasificación para París 2024. Esto sólo es una pausa que me ofrece la vida para mejorar como persona y atleta”.

De personalidad introvertida, aunque con un carácter fiero en el tatami, la taekwondoísta es ahora una deportista con sus metas bien claras.

“Gracias al deporte logré ser disciplinada y organizada; durante el día puedo entrenar, ir a la escuela, entregar tareas y alcanzar todas mis metas”, señaló.

Una vez que pase la emergencia sanitaria, la oriunda de Baja California, volverá al lugar donde se siente más feliz: el tatami.

“Estoy consciente de que habrá momentos buenos y malos, así es el deporte. Mi sueño olímpico está más vivo que nunca y no voy a darme por vencida hasta representar a México”, sentenció

10 años tenía Daniela Souza cuando comenzó a practicar taekwondo



DE MANTELES LARGOS

El COM celebra su aniversario 97

El Comité Olímpico Mexicano cumplió 97 años de su fundación el pasado 23 de abril. Casi un siglo de promover el amor por el deporte y el Espíritu Olímpico; de cumplir y hacer cumplir las normas de la Carta Olímpica, así como trabajar con disciplina, tenacidad y unidad con la Familia Olímpica de nuestro país.

En 97 años se han conseguido muchas metas deportivas y reconocimientos mundiales. En total, México ha conquistado 69 medallas olímpicas, de las cuales 13 son de oro, 25 de plata y 31 de bronce (París 1900-Río de Janeiro 2016).

También se han contabilizado numerosas preseas en Juegos Centroamericanos y del Caribe (México 1926-Barranquilla 2018) y Juegos Panamericanos (Argentina 1951-Lima 2019).

HISTORIA DE ÉXITO

Durante una reunión con el Barón Pierre de Coubertin con Miguel Beistegui, embajador de México en Bélgica en 1901, se determinó llevar a cabo los protocolos correspondientes para la creación del Comité Olímpico Nacional de México.

De inmediato se envió una carta al entonces Presidente de México, General Porfirio Díaz, en la cual se le daba a conocer el nombramiento de Beistegui como representante de México ante el Comité Olímpico Internacional (COI).

Fue un 23 de abril de 1923 cuando se creó la Sociedad Olímpica Mexicana.

A partir de entonces comenzó una historia de lucha que permanece hasta hoy bajo el liderazgo de Carlos Padilla Becerra, quien hizo público su reconocimiento al esfuerzo realizado por todos los integrantes de la Familia Olímpica a lo largo de su gestión, en especial a los Miembros del Comité Ejecutivo y su presidente vitalicio Olegario Vázquez Raña, como también a los Miembros Permanentes y federativos.

“Quiero expresar mi compromiso de seguir luchando cada día con todos los integrantes de la Familia Olímpica para engrandecer al COM.”

Carlos Padilla

PRESIDENTES DEL COM

Carlos B. Zetina

(1923-1927)

Moisés Sáenz

(1927-1931)

General Tirso Hernández

(1931-1951)

General José de J. Clark Flores

(1951-1955)

Marte R. Gómez

(1955-1959)

General José de J. Clark Flores

(1959-1966)

Josué Sáenz Treviño

(1966-1971)

Pedro Ramírez Vázquez

(1972-1974)

Mario Vázquez Raña

(1974-2001)

Felipe Muñoz Kapamas

(2001-2012)

Carlos Padilla Becerra

(2012 - a la fecha)



NOTA:

El primer presidente del Comité Olímpico Mexicano fue Carlos Rincón Gallardo, Marques de Guadalupe. Él estuvo en el cargo unos meses y después tomó su lugar el vicepresidente, Carlos B. Zetina.

No te pierdas



Tu noticiero deportivo

TODOS LOS DOMINGOS 23:00 HRS. EN



CANAL
3.1

Y LOS MIÉRCOLES 19:00 HRS. EN



OFICIALES DEL COM

Con Jorge Rubio, Eduardo Gaytán y Verónica Sosa

SIGUEN LAS CANCELACIONES

Debido a la pandemia del Covid-19, distintos eventos deportivos han sido cancelados o pospuestos.

La Serie Mundial de Clavados de Altura fue una de las competencias afectadas, pues los organizadores decidieron cancelarla a sugerencia de las autoridades sanitarias.

“Sé que volveremos pronto, más fuertes y mejor que nunca”, externó el medallista mundial mexicano Jonathan Paredes.

El Medio Maratón de la Ciudad de México, programado para este 26 de julio, fue pospuesto al 25 de octubre. En el tradicional recorrido se espera la participación de 25 mil corredores.



EQUIPO MÉDICO DEL COM Alerta

TRAS
BAMBALINAS



En tiempos de coronavirus, el equipo del Centro de Medicina y Ciencias Aplicadas del Centro Deportivo Olímpico Mexicano (CDOM), une filas a favor de los deportistas nacionales para que cuenten con toda la asesoría necesaria mientras tengan que permanecer en casa.

Encabezados por la doctora Viridiana Silva, especialista en medicina del deporte, los profesionales de la salud comparten consejos valiosos para que los atletas se mantengan activos y sanos física y mentalmente.

Así, mediante videos que son compartidos en las redes sociales del Comité Olímpico Mexicano (COM), se pueden consultar dietas especializadas para atletas de alto rendimiento, ejercicios que se pueden realizar en casa y demás rutinas encaminadas al bienestar de nuestros representantes.

Nutriólogos, fisioterapeutas, psicólogos y galenos, forman parte de un gran equipo encaminado a un fin común: fortalecer el sistema inmune de los seleccionados.

En tanto dure el confinamiento, los profesionistas de la medicina se mantendrán activos para solucionar cualquier duda de los atletas, a quienes pronto se les ofrecerá la consulta médica telefónica.



“

Lo que buscamos es que los deportistas puedan tener un programa de entrenamiento de acuerdo a lo recomendado por la OMS

”

Viridiana Silva
Jefa del Servicio Médico del COM

TOKIO Y SU CAMINO HACIA LOS JUEGOS DE 1964



Mtro. Carlos Hernández Schäfler
Presidente de la Academia Olímpica Mexicana

Tal como hemos mencionado en los dos números anteriores de esta serie, es imposible separar el desarrollo del Olimpismo y el deporte en Japón, de una figura que es referente no solo en ese país, sino prácticamente en todo el mundo: Jigoro Kano. Y esto es aún más que cierto, si nos adentramos en la historia de cómo logró la ciudad de Tokio sortear todas las vicisitudes para convertirse en una ciudad sede de Juegos Olímpicos, y que finalmente se realizaran ahí los Primeros Juegos en Asia Oriental.

El origen y desarrollo de una Ciudad Imperial

Edo (nombre original de Tokio), se encuentra ubicada en la cabeza de la bahía del mismo nombre en la costa del Pacífico del centro de Honshu, y existió durante siglos solo como un pequeño pueblo de pescadores. Su transformación en ciudad ocurrió hasta el período del shogunato Tokugawa (1603-1867), cuando la convirtieron en su capital, por lo que en pocos años se transformó en la urbe más grande de Japón; sin embargo, la familia imperial permaneció en Kioto, la antigua capital imperial. En 1868 la Restauración Meiji terminó con el shogunato, por lo que los poderes políticos, económicos y sociales se asentaron en la todavía ciudad de **Edo**. A partir de ese momento empezó a llamarse **Tokio**, que significa “capital del este”. Este cambio produjo un crecimiento exponencial de su población, por lo que, a fines del siglo XIX, ya superaba el millón de habitantes.

Tokio 1940: un camino truncado

Aunado al cambio político, social y económico, la Restauración Meiji, propició la introducción de la enseñanza de deportes occidentales como el beisbol, el cual pronto fue practicado por el pueblo japonés, junto a otras actividades físicas que ya tenían gran arraigo como la natación, el karate, el sumo y el judo.

En 1910, el Sr. Kristian Hellström, Secretario General del Comité Organizador de los Juegos Olímpicos en Estocolmo, escribió al gobierno japonés para preguntar si enviarían para la cita olímpica de 1912, una delegación de atletas que representar a su país. Debido a que el deporte pertenecía al ámbito del Ministerio de Educación, se le encomendó a Jigoro Kano (por su calidad de Asesor del Ministerio), que diera seguimiento a dicha petición.

En julio de 1911, con el apoyo del gobierno, Kano (ya como miembro COI) estableció la Asociación Atlética Amateur de Japón (AAAJ)(*), siendo sus objetivos “alentar nuestra educación física nacional (atletismo)” y ser “representante de Japón en los Juegos Olímpicos internacionales”.



Juegos del Lejano Oriente, 1917

A partir de esta experiencia obtenida en los Juegos de Estocolmo de 1912, Jigoro Kano, junto con otros líderes de la AAAJ como Isoo Abe y Hyozo Omori impulsaron la visión del Olimpismo dentro y fuera del país, al participar en los segundos Juegos del Lejano Oriente realizados en Shanghai (China) en 1915, y después organizando en Tokio la tercera edición en 1917. Estos Juegos se celebraron hasta 1938 y Japón fue el anfitrión en cuatro ocasiones, siendo Tokio la sede en dos de ellas.



Estocolmo 1912,
Jigoro Kano



Berlín, 1936

La experiencia adquirida en la organización de estos encuentros deportivos, aunada a la gestión de Jigoro Kano y el Conde Michimasa Soyeshima como miembros COI, lograron que durante la 35a. sesión del COI celebrada en Berlín (justo antes el inicio de los Juegos Olímpicos de 1936), Japón obtuviera su tercer miembro COI en la persona del Príncipe Iesato Tokugawa, y que Tokio fuera designada como sede de los Juegos Olímpicos de Verano y Sapporo para los Invierno, ambos a realizarse en 1940. Sin embargo, la designación de Tokio y Sapporo estuvo en entre dicho desde el principio, ya que la creciente política expansionista del Imperio Japonés en China, había llevado a su renuncia en 1933 como miembro de la Liga de Naciones (antecedente de la ONU), al negarse ese organismo a reconocer la anexión armada de Manchuria; además, en este contexto de tensiones la población nipona llamaba a utilizar para fines militares, el dinero reservado para los Juegos.



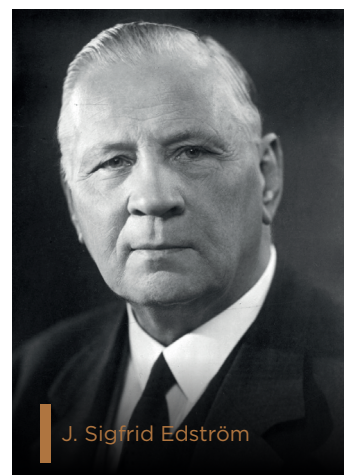
La situación empeoró cuando el 7 de julio de 1937 estalló la Segunda Guerra Sino-Japonesa y muchos países lanzaron fuertes protestas, exigiendo que los Juegos de 1940 fueran en Helsinki. Kano entendió la gravedad del asunto, y viajó a El Cairo en 1938 para asistir a la Asamblea General del COI, a fin de persuadir a sus oponentes, lo cual logró después una muy difícil negociación.

Sin embargo, dentro de Japón también se alzaron protestas, y por el desarrollo de la guerra, materiales tales como el hierro y el cemento escasearon, lo cual impidió completar la construcción del estadio. Como resultado, en julio de 1938, Japón decidió renunciar al derecho a organizar los Juegos, invocando insalvables “problemas con China”. Pero, aunque el anfitrión pasó a ser Helsinki, la duodécima edición de los Juegos Olímpicos nunca se celebró debido al estallido de la Segunda Guerra Mundial.

Tokio 1964: se alcanza la meta

Es innegable que los Juegos Olímpicos tuvieron un rol vital para la rehabilitación de las relaciones internacionales de Japón, así como restauración de su identidad nacional, después de las devastadoras consecuencias que le dejó su derrota en la Segunda Guerra Mundial. Sin embargo, la reanudación de las relaciones entre Movimiento Olímpico y Japón, no fueron inmediatas, ni tampoco fáciles; pues finalizadas las hostilidades, el COI le retiró a la nación nipona (junto con los otros países del Eje) la invitación para que participara en los Juegos Olímpicos de Londres 1948.

En 1951, Japón firmó los tratados de paz lo cual le rehabilitó como miembro de la comunidad internacional, pero eso no impidió que durante la Sesión del COI celebrada ese mismo año en Viena (Austria), se discutiera apasionadamente sobre la permanencia de los Miembros COI pertenecientes a los

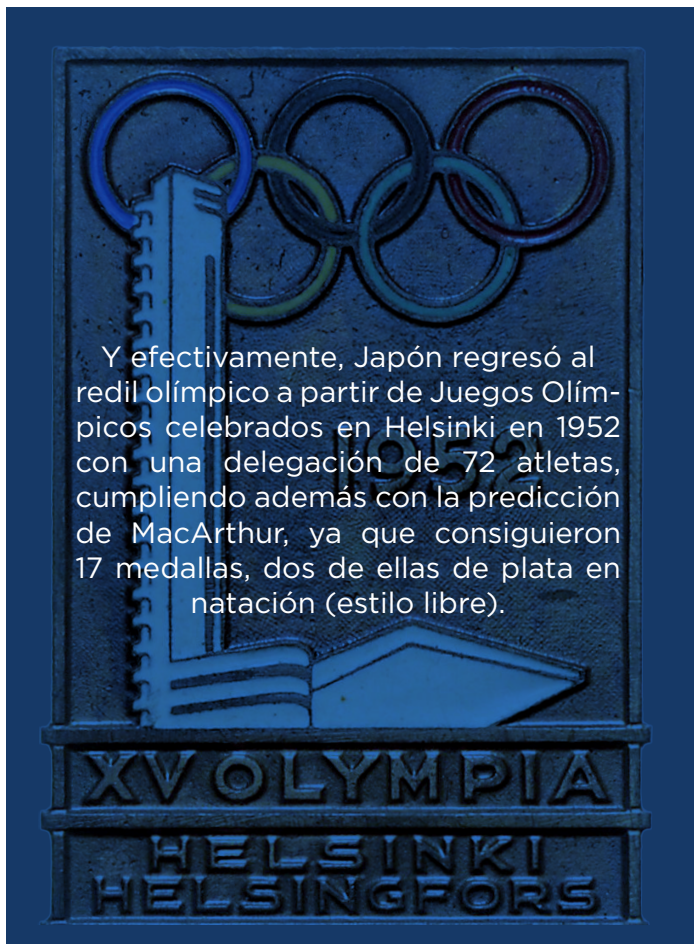


J. Sigfrid Edström

depuestos regímenes de Alemania, Italia y Japón, ya que la mayoría de los delegados, provenían de países que habían sido ocupados por esas naciones durante la guerra. Sin embargo, el recién electo presidente del COI, J. Sigfrid Edström(**), intervino a su favor y se negó a someter el asunto a votación. Además, en ese mismo año, Japón obtuvo el apoyo de un aliado inesperado para que lograra reintegrarse el Movimiento Olímpico: el General Douglas Mac Arthur, el Supremo Comandante de las Fuerzas

Aliadas que peleó contra la nación nipona.

En 1952, el General MacArthur escribió una carta a J.J. Garland, Miembro COI de los Estados Unidos, en la cual le expresaba lo siguiente: ***“Es mi deseo personal que existan las condiciones que permitan a Japón competir con otras naciones del mundo en 1952. Las actuaciones que en natación presencié durante la ocupación, indican que, en este deporte en particular, los japoneses pueden lograr récords sobresalientes. La participación en los Juegos de Helsinki podría contribuir en gran medida, a un objetivo profundamente sentido y deseable del pueblo japonés, que es volver a estar con otras naciones en actividades pacíficas y culturales.”***



Y efectivamente, Japón regresó al redil olímpico a partir de Juegos Olímpicos celebrados en Helsinki en 1952 con una delegación de 72 atletas, cumpliendo además con la predicción de MacArthur, ya que consiguieron 17 medallas, dos de ellas de plata en natación (estilo libre).



Hiroshi Suzuki y Clarke Scholes, Helsinki 1952. (Plata y oro).

Este honroso regreso de Japón al podio olímpico, había sido precedido por la postulación de Tokio como sede olímpica para los Juegos de la XVII Olimpiada a realizarse en 1960.

La presentación de su candidatura tuvo lugar el 17 de julio, durante la Sesión que el COI tuvo en Helsinki. También se

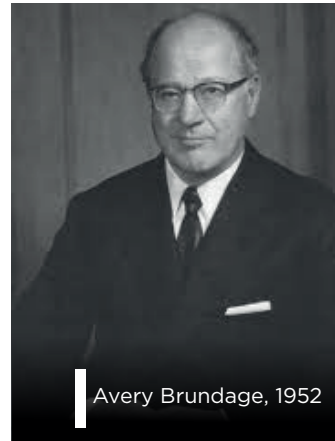
postularon Lausana, Bruselas, Budapest, Detroit, Ciudad de México y Roma. En la 50a Sesión del COI en París en junio de 1955, Roma fue seleccionada como la ciudad anfitriona después de la tercera votación. Tokio solo obtuvo cuatro votos en la primera vuelta y terminó último.

(*) Organismo antecedente del Comité Olímpico Japonés.

(**) Cuarto presidente del Comité Olímpico Internacional (COI), de 1946 a 1952. Nombrado Miembro COI en 1920.

(***) Quinto presidente del Comité Olímpico Internacional (COI), de 1952 a 1972. Nombrado Miembro COI en 1936.

El presidente del COI en ese momento, el Sr. Avery Brundage (***), visitó Japón en abril de 1955 para inspeccionar las condiciones en Tokio para organizar los Juegos Olímpicos, y dijo lo siguiente a su partida: “¿Cómo organizar los Juegos en Tokio después de los Juegos Olímpicos en Melbourne, Australia?, sería prohibitivamente costoso para los equipos de Europa, por lo que hay pocas posibilidades de que Tokio sea seleccionada esta vez. Tokio debería aspirar a los Juegos Olímpicos de 1960 “.



Avery Brundage, 1952

De esta manera, Tokio solicitó una vez más la candidatura. En esta ocasión sus rivales fueron Detroit, Viena y Bruselas. La votación tuvo lugar en la 55a Sesión del COI en Munich en mayo de 1959, y Tokio ganó 34 de 56 votos en la primera ronda de votación, asegurando así la mayoría absoluta requerida para convertirse en la ciudad

anfitriona de los Juegos Olímpicos de 1964; además, en esa misma Sesión, se incorporó al judo como deporte en el programa olímpico.

Bibliografía:

- (1) **Cumpliendo su deber como miembro: Jigoro Kano y la candidatura japonesa para los Juegos Olímpicos de 1940**, Joseph R. Svint. Revista de Deportes de Combate, Mayo 2004. https://ejmas.com/jcs/2004jcs/jcsart_svinth_0504.htm
- (2) **Jigoro Kano** http://www.100yearlegacy.org/english/Kano_Jigoro/Chronology/
- (3) **Before the Sunshine: Organising and Promoting the Olympic Games in Stockholm 1912**, Therese Nordlund Edvinsson, The International Journal of the History of Sport, Volume 31, 2014 - Issue 5: Swedish Olympics of 1912
- (4) **Los Juegos Olímpicos y la diplomacia japonesa**, kei Masaru. 01 de agosto del 2012. <https://www.nippon.com/es/currents/d10006/#>
- (5) **Elections of the Presidents of the International Olympic Committee**, 24 de julio del 2017. Comité Olímpico Internacional. <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Factsheets-Reference-Documents/Olympic-Movement/IOC-Presidents/Reference-document-Elections-of-the-IOC-Presidents.pdfes>
- (6) **Historical Dictionary of the Modern Olympic Movement**, John E. Findling, Kimberly D. Pelle, APENDIX A “Sigfrid Edström” pag.364
- (7) **Historical Dictionary of the Modern Olympic Movement**, Boria Majumdar, Sandra Collins. “Olympism: The Gobar Vision” (Andreas Niheaus). Pag. 87
- (8) **1964 Tokyo Olympics and 1972 Sapporo Olympics -The Road to Staging the Olympics in Japan**. https://www.joc.or.jp/english/history-japan/history_japan_bid02.html



SIGUENOS

en redes sociales

 Comité Olímpico Mexicano

 @cmteolimpicomex

 @COM_Mexico



www.com.org.mx

MEXICANOS EN EL MUNDO

LOS MEJORES DEL

RANKING



Tiro con arco

Recurvo femenino

NOMBRE	PAÍS	PUNTOS
1. Kang Chae Young	Corea	306.00
2. Tang Ya Ting	China	239.40
3. Zheng Yichai	China	206.70
4. Sugimoto Tomomi	Japón	196.45
19. Alejandra Valencia	México	131.00

Pentatlón moderno femenino

(ranking olímpico)

NOMBRE	PAÍS	PUNTOS
1. Joanna Muir	Gran Bretaña	148
2. Janine Kohlmann	Alemania	120
3. Gintare Venckauskaite	Lituania	110
4. Annika Schleu	Alemania	106
11. Mayan Oliver	México	95

Taekwondo

Varonil +80kg

NOMBRE	PAÍS	PUNTOS
1. Vladislav Lari	Rusia	568.01
2. Kyo-don In	Corea	497.65
3. Alexander Bachmann	Alemania	275.299
4. Mahama Cho	Gran Bretaña	264.20
9. Carlos Sansores	México	251.57

ACTUALIZADO HASTA EL 15 DE ABRIL 2020



RECORDANDO A PEDRO RAMÍREZ



Un 16 de abril de 1919 nació Pedro Ramírez Vázquez, el arquitecto que estuvo detrás del diseño en los Juegos Olímpicos 1968. También se encargó de planificar el Estadio Azteca, La Nueva Basílica de Guadalupe y el Museo Nacional de Antropología. Un 16 de abril del año 2013 falleció.

Ramírez Vázquez, nacido en la Ciudad de México y egresado de la UNAM, no solo fue la mente detrás de esas obras, también estuvo al frente de la Secretaría de Asentamientos Humanos y Obras Públicas durante el sexenio del presidente José López Portillo.

Dentro de su catálogo arquitectónico también se encuentran el Palacio Legislativo de San Lázaro, la Torre de Tlatelolco y la Unidad Habitacional 'El Rosario'.

Su talento trascendió las fronteras de nuestro país, dentro de sus obras destacadas internacionales figuran el edificio sede del Comité Olímpico Internacional en Suiza, el Museo Olímpico ubicado también en Lausana, la Casa Presidencial en Costa Rica y la Capilla de la Virgen de Guadalupe dentro de la Basílica de San Pedro, entre otros proyectos.

Con una trayectoria de casi siete décadas, Pedro Ramírez Vázquez es uno de los talentos mexicanos más reconocidos en nuestro país y a nivel mundial.



“ Nuestra preparación
no se detiene ”

Llegaremos listos para competir y ganar



Banco Famsa

Orgullosos patrocinadores



**LE DAMOS CRÉDITO
A TU ESFUERZO**

PATROCINADOR OFICIAL
COMITÉ OLÍMPICO
MEXICANO

