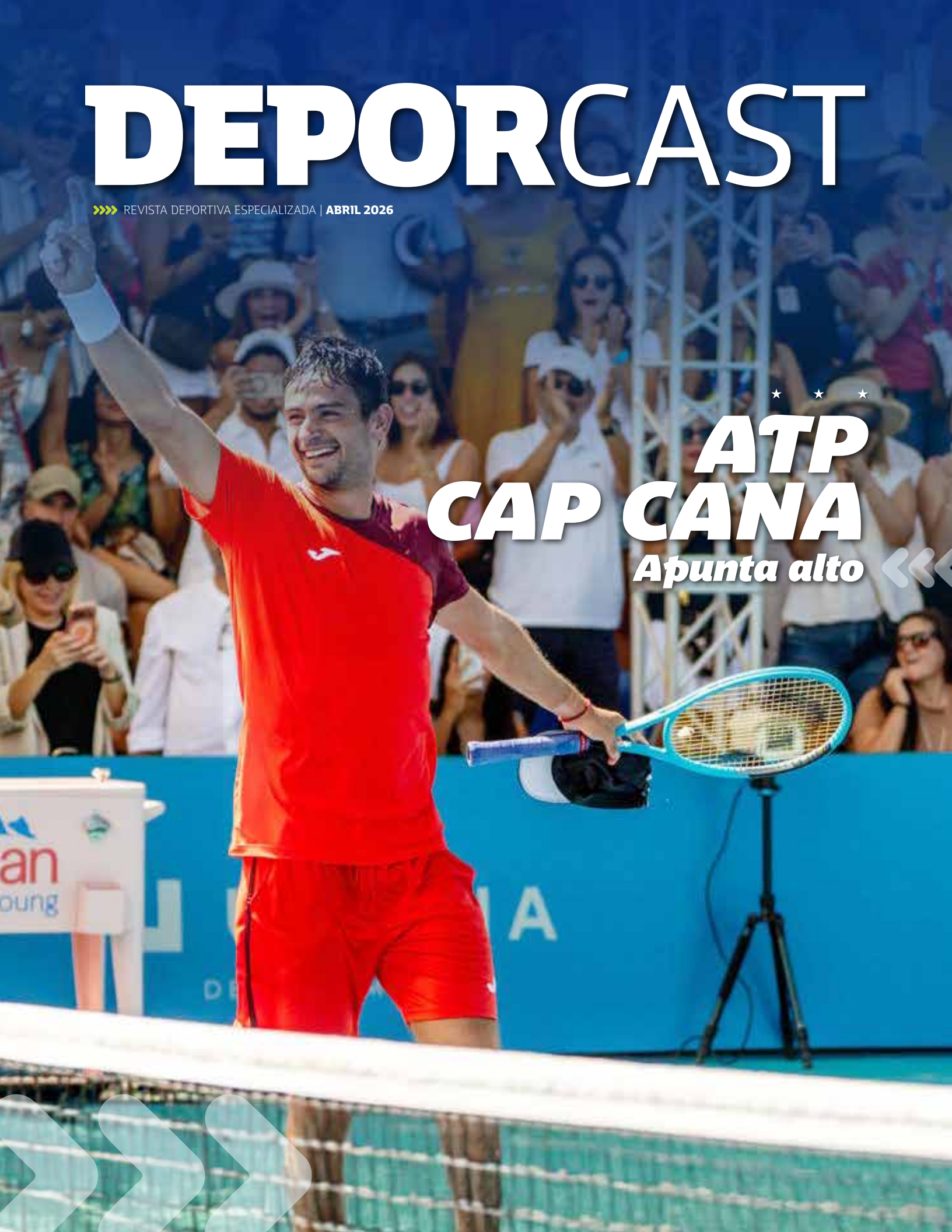


# DEPORCAST

▶▶▶ REVISTA DEPORTIVA ESPECIALIZADA | ABRIL 2026

## ATP CAP CANA

Apunta alto



## »»» CONTENIDO

DEPORCAST | ABRIL 2026

### CICLISMO

**P04** | Un Giro deslumbrante con Vingegaard como favorito

**P05** | Henry Francisco, la bicicleta puede salvar el planeta

### VOLEIBOL

**P06** | Pequeña criatura



### GOLF

**P09** | Tiger, del cielo al infierno

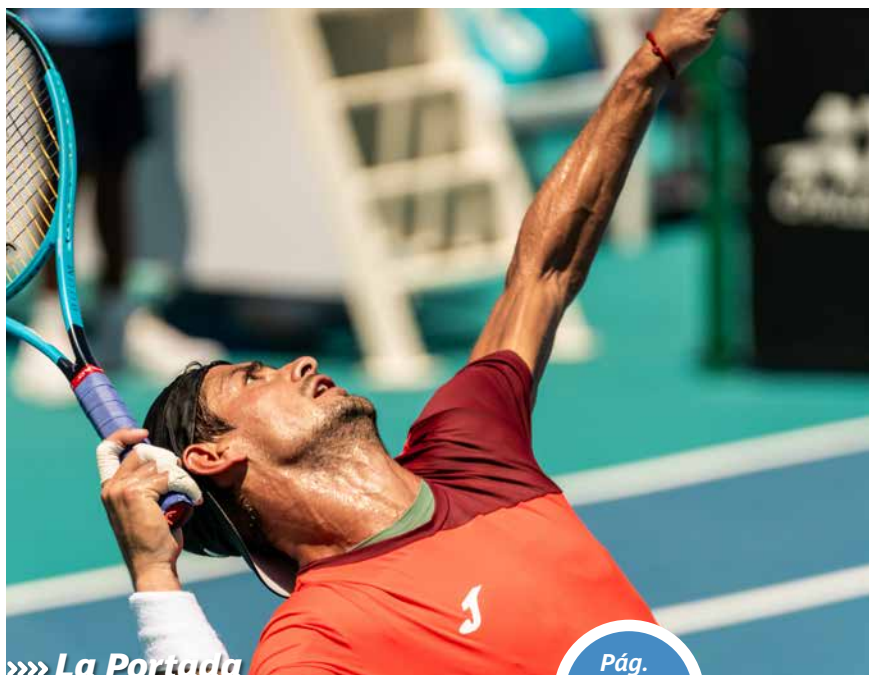
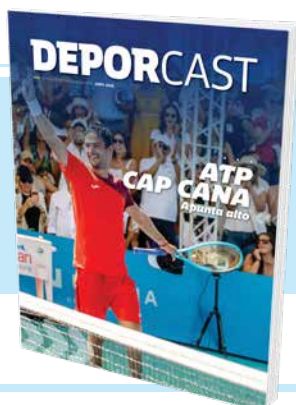
### CARA Y CRUZ

**P10** | Lo fascinante del Clásico

**P11** | Los pecados del Clásico

### TENNIS

**P14** | Del trílogo al diálogo



»»» *La Portada*  
**Mariano Navone,**  
*Campeón ATP 175 • Cap Cana Ciudad Destino*

Pág.  
**12**

### BALONCESTO

**P16** | Mister IQ ¿Otro MVP?

**P17** | Los genes de Yaxel

### PICKLEBALL

**P18** | Luis Veras, el Pickleball necesita más inversión pública

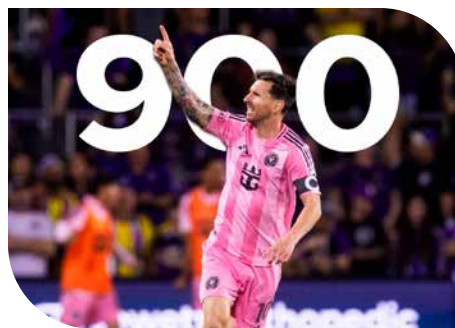
### OUTDOOR (SPORT)

**P19** | Método de entrenamiento para cuarentones

### FUTBOL

**P20** | 900 goles y sigue

**P23** | Un inédito Mundial que lo desafía todo



»»» **NUESTROS COLABORADORES**

Director **Raúl Bretón**

Director Adjunto **Alex Porcella**

Coordinador de Negocio **Enrique Abreu**

Corresponsal Internacional **Ricardo Taveras**

Diseño y concepto editorial **Kevin Paulino**

Síguenos en nuestras redes sociales  
**@deporcast**



Este documento y su contenido está protegido por las leyes de propiedad intelectual y derechos de autor. Queda estrictamente prohibida su reproducción, distribución, modificación, transmisión o uso, total o parcial, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos.

# IRONMAN. 70.3



CAP CANA  
REPÚBLICA DOMINICANA

NATACIÓN, CICLISMO Y ATLETISMO



17 DE MAYO, 2026

CAP CANA CIUDAD DESTINO

Invita:



»»» CICLISMO



# Un Giro deslumbrante con Vingegaard como favorito

El Giro de Italia que se aproxima trae un recorrido en el que sobresalen los desafíos a grandes montañas que siempre garantizan el espectáculo de una carrera que suele definir a los ganadores en las duras etapas inclinadas.

Desde que se conoce la ruta, de inmediato comenzaron a surgir en las imaginaciones de analistas y amantes del ciclismo, las luchas que sostendrán los principales escaladores del pelotón en míticos ascensos como Piancavallo y Madonna de Campiglio, y con una etapa 20 que se presenta como el último gran desafío sobre superficie incli-

nada con dos apuestas complicadas, incluyendo el doble ascenso montañoso de Aviano, uno de los destino alpinos más emblemáticos de Italia.

Por tercera vez en los últimos cinco años, la famosa carrera arrancará fuera de tierras italianas. Los 3,459 kilómetros de la edición número 109 tendrá como punto de partida a Bulgaria, país en donde se correrán las tres primeras etapas que tiene como meta final en la capital Sofía.

Al pelotón le aguarda el reto de los 49.000 metros de desnivel que componen el trayecto del Giro que pisará nuevamente las históricas calles de

Milán luego de cuatro años de ausencia, mientras que la capital Roma será por cuarta vez seguida el escenario que pondrá fin a esta edición que tiene al danés Jonas Vingegaard (Visma | Lease a Bike) como máximo aspirante a la Maglia Rosa. La ruta no solo presenta un combate de jerarquías por senderos imposibles, también presenta un espectáculo panorámico que muestra al televidente las diferentes manifestaciones de la Italia profunda y primaveral, en armonía con legendarias escaladas de un pelotón que garantiza finales de etapas deslumbrantes.



## »»» CICLISMO



# Henry Francisco

## la bicicleta puede salvar el planeta

**E**n cada pedalada hay un montón de beneficios. Dicen que la felicidad es un concepto abstracto que se convierte en una experiencia concreta mientras se monta bicicleta. También se ha dicho, con cierta dosis de sorna, que el ciclista es un desastre para la economía porque no compra vehículo ni combustible, y de paso, no recurre a un abusivo préstamo bancario. Tampoco paga estacionamiento ni compra piezas en las tiendas de repuestos. Una tragedia para la economía recaudadora.

Aunque muchos no lo crean, los gobiernos que no padecen de la miopía que sufren los políticos del tercer mundo, ven en el ciclista un salvador de la economía. Henry Francisco, CEO de la marca Montecci, piensa que la bicicleta sigue siendo el medio de transporte urbano que puede salvar al planeta. 'No tengo dudas. Los hechos demuestran que el uso de la bicicleta como medio de transporte es, no solo efectivo como recurso emergente de traslado durante crisis económicas o temporadas de pandemia como la que vivimos durante el Coronavirus, también es de gran ayuda por su gran impacto a favor del medio ambiente' asegura.

De acuerdo a varios informes sobre cambio climático presentados por la Organización de las Naciones Unidas, el uso de la bicicleta es un mecanismo

ideal para luchar contra el desequilibrio ambiental. 'Es algo en lo que tienen que trabajar los estados. Crear conciencia, desmontar complejos y demostrar cada uno de los beneficios económicos y de salud que se adquieren con el uso cotidiano de la bicicleta', dice el ex ciclista y ahora fabricante de bicicletas, quien está convencido de que la introducción de la bicicleta como medio de transporte en una sociedad como la dominicana requiere de una elevada inversión gubernamental que motive a las clases medias y altas a dar el primer ejemplo del uso de la bicicleta en distancias urbanas cortas.

"Si esas clases sociales toman la ini-



ciativa, el resto de la población puede contagiarse. Claro, todo tiene que ir acompañado de un plan urbanístico que desarrolle ciclovías exclusivas y leyes que protejan al ciclista'. Un claro ejemplo es Francia, país que va dos pasos atrás con respecto a los países del norte de Europa en lo que tiene que ver con el uso de la bicicleta como medio de transporte, pero que está dando pasos económicos firmes para incentivar el uso de la bicicleta. Recursos millonarios que no significan un gasto sino una inversión a corto y largo plazo que busca disminuir el fuerte presupuesto sanitario de los galos por medio de una ciudadanía más saludable gracias al impacto favorable de la bicicleta.

'Provocar que nuestras autoridades dominicanas vean la bicicleta desde esta perspectiva, es difícil', señala Francisco quien ha realizado múltiples esfuerzos presentando programas que señalan los puntos positivos del uso de la bicicleta en República Dominicana. Todos han sido intentos fallidos.

Mientras tanto, el gobierno francés premia al ciclista urbano con el pago de 34 centavos de euro por cada kilómetro recorrido para acudir al trabajo o centro de estudios. ¡Qué envidia! Economizar dinero, hacerle un enorme favor al medio ambiente mientras se hacen ejercicios para mejorar la salud.

»» VOLEIBOL



# Pequeña criatura

**En el hipocampo de su cerebro se alojan cada ángulo y espacio a resguardar tras la certera lectura de los movimientos de ataques del rival. 'Chin Chin' es visceralmente inteligente, astuta, sabia, pícara.**

»»» Por Raúl Bretón

dificultad del servicio del contrincante, sea el flotador, ese que provoca que la pelota asuma un trayecto sin rumbo por su carencia de rotación, el potente de salto que combina velocidad y brusco efecto de tendencia baja, o el de topspin de efecto liftado similar al slider del béisbol.

Para Brenda no existen recepciones incómodas. Su primer toque suele convertirse en el penúltimo pase de un ataque gracias a su facilidad para recibir. Eso siempre lo agradece Niverka Marte, acomodadora de las Reinas del Caribe que brinda el último pase para que las atacantes ejecuten la culminación de un punto. No puede ser capitán del equipo porque las reglas se lo prohíben. No importa. Cuando está en juego asume el liderazgo, ordena colocaciones defensivas, se apodera del centro neurálgico de la cancha donde suelen aterrizar la mayoría de los servicios del oponente.

No es su rol, pero tiene la libertad de participar en jugadas ofensivas a pesar de las limitaciones reglamentarias que el voleibol le impone al liberó al momento del ataque, convirtiéndose en ocasional acomodadora de dedos fuera de la línea que marca la frontera de los espacios, y cuando las circunstancias lo requieren acomoda con antebrazos en su zona prohibida.

Cuando no ha estado en la selección las Reinas lo padecen. Baja la intensidad defensiva, la

recepción lo sufre y se echan de menos sus salvadas imposibles en espacios alejados que logra alcanzar estirando uno de sus brazos o recurriendo a la estrategia urgente y desesperada de su pierna derecha que invita a recordar algunas jugadas de fútbol. No es coincidencia que las breves malas rachas de las muchachas que dirige Marcos Kwiek hayan coincidido con su ausencia. Coleccionista de títulos.

Su vitrina está repleta de premios individuales que van desde Jugadora Más Valiosa, hasta Mejor Defensa y Mejor Receptora. A la mejor libero del mundo de la última década el ranking de la FIVB le ha hecho justicia al colocarla en el puesto número uno, cima alcanzada gracias a los puntos colectivos e individuales durante un año. 'Pequeña criatura, esencia más pura'. Brenda es inagotable.



**D**el Savino del Bene Volley Scandicci italiano, Brenda Castillo trasladará su espectáculo al histórico Fenerbache de la liga turca. A sus 33 años y cientos de partidos internacionales, no da señales de desgaste, más bien todo lo contrario. La mejor libero del mundo durante los últimos años es incombustible e inconformista. Su acción es producto del pensamiento previo.

En el hipocampo de su cerebro se alojan cada ángulo y espacio a resguardar tras la certera lectura de los movimientos de ataques del rival. 'Chin Chin' es visceralmente inteligente, astuta, sabia, pícara. Jamás echó de menos su baja estatura. La posición de libero no la requiere, a pesar de ser la más exigente de las seis, y la que más limitaciones y reglas asume. El libero es un invento relativamente joven en el voleibol (30 años), deporte que ha admitido profundas modificaciones durante los últimos años para convertirse en más atractivo para la televisión.

Es una posición eminentemente defensiva, y por tales razones entra y sale de acción de manera constante. Con Brenda ese guión no se lleva a plenitud. Va más allá del horizonte que limita las funciones del libero. Excelsa en la recepción, no importa el grado de





**BRICS  
GROUP**

**Antes de iniciar  
su Proyecto de Diseños,  
Construcción y Deslinde.**



**PARA INVERTIR SEGURO**

**Asegúrese de contactar a los expertos:**

- Agrimensura • Topografía
- Arquitectura • Ingeniería
- Gestión de Financiamiento

**Somos  
tu  
Contacto**

**Whatsapp**

**(809) 870-2811**

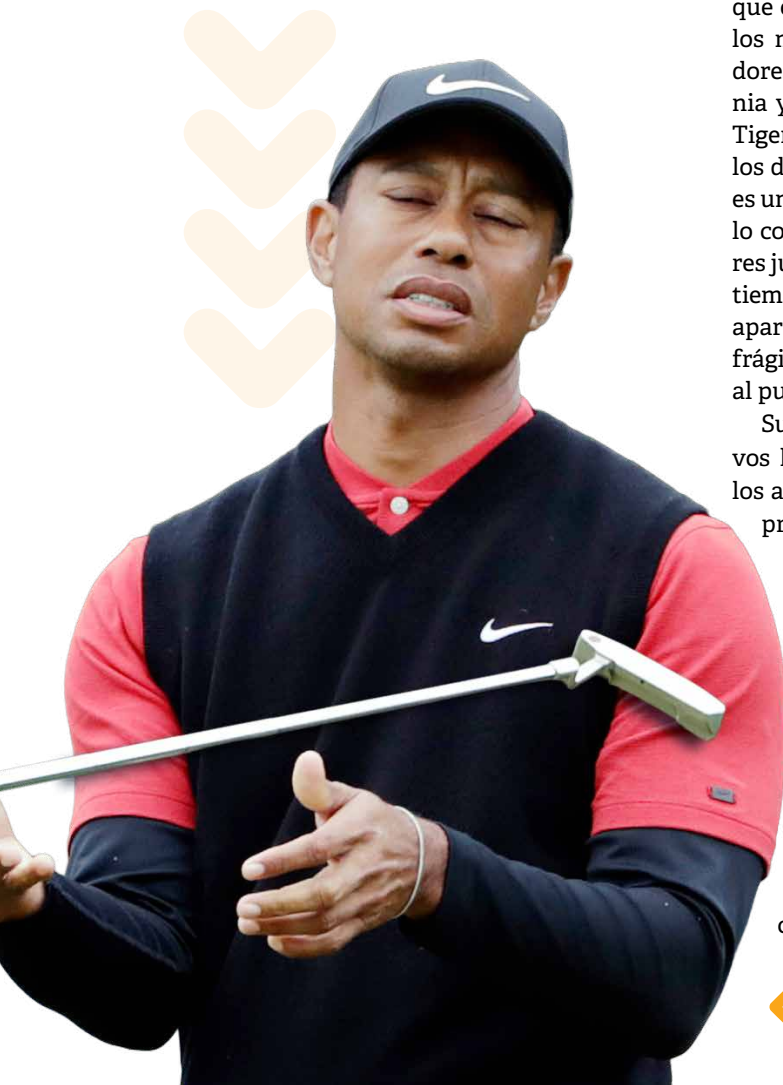


»»» **GOLF**

# Tiger

## del cielo al infierno

**Sus problemas extradeportivos han llevado al banquillo de los acusados a un jugador único, propietario de uno de los capítulos más hermosos del deporte...**



La ruta entre el cielo y el infierno puede ser pequeña, angosta y breve. Manejar adecuadamente el éxito, la fama y el dinero no es tarea fácil, y más cuando el mundo exterior te percibe como un referente, monumento moral infalible e incuestionable, incapaz de romper el imaginario guión de la perfección. Nada más lejos del mundo real. Tiger Woods fue durante mucho tiempo un ejemplo de resiliencia, un jugador que se atrevió a romper con los cánones de un deporte de exclusivos linajes como lo es el golf, derribando esquemas de juego, saltándose, por su inigualable calidad en los campos, requisitos de peldaños que le fueron innecesarios.

Dueño de un carisma único que enamoró prematuramente a los más importantes patrocinadores de una industria de alcurnia y colores de piel específicos. Tiger fue todo eso y más. 82 títulos del PGA Tour y sus 15 Majors es un crédito inquebrantable que lo coloca en la cima de los mejores jugadores de golf de todos los tiempos. Tocár el paraíso no lo apartó nunca de caminar por los frágiles caminos que conducen al purgatorio.

Sus problemas extradeportivos han llevado al banquillo de los acusados a un jugador único, protagonista de uno de los capítulos más hermosos del deporte, colocando todo su legado a las puertas del ostracismo por culpa de conductas impropias que tuvieron su punto de inflexión en el 2009 con su confesión de haberle sido infiel a su entonces esposa Elin Nordergren, periodo en el que un reportaje de la cadena National Enquirer ci-



fró las infidelidades de Tiger con al menos 121 mujeres diferentes, entre las que se encontraban reconocidas actrices porno, lo que delató un serio problema de adicción al sexo por parte del golfista.

Tiger no solo admitió dicha adicción, también dijo que tenía un grave problema de consumo de alcohol y de algunas drogas recreativas. Desde ese preciso momento comenzó un largo periodo de infortunios personales que van desde la fuerte dependencia de calmantes para poder soportar los constantes dolores que le provocaron múltiples lesiones como jugador, hasta accidentes de tránsito en donde ha estado al borde de la muerte tras conducir bajo los efectos del alcohol. Durante el 2025, luego de una importante etapa de sobriedad, según él mismo, reencontró el amor en Vanessa Trump, ex nuera del presidente Donald Trump, y el impulso suficiente para comenzar un proceso de preparación para retornar al circuito PGA durante los primeros días de la primavera de este 2026.

Todo se esfumó tras Tiger volver a sufrir otro accidente conduciendo embriagado a pocos kilómetros de su nueva casa de Jupiter, Florida. Inequívoca evidencia de que Tiger, a sus 50 años de edad, necesita conocer sus propias limitaciones y aceptar que es un paciente a tratar varias adicciones. Los campeonatos Majors de la PGA por ahora son inalcanzables para Tiger.



## »»» CARA Y CRUZ

# Lo fascinante del Clásico



Por  
Alex Porcella

**E**l Clásico de Béisbol 2026 se consolidó como uno de los eventos deportivos más importantes a nivel mundial, destacándose no solo por la calidad del juego, sino también por los múltiples efectos positivos que generó tanto dentro como fuera del terreno. Este torneo, conocido oficialmente como el World Baseball Classic (WBC), reunió a las mejores selecciones del mundo y ofreció un espectáculo que reforzó el crecimiento global del béisbol.

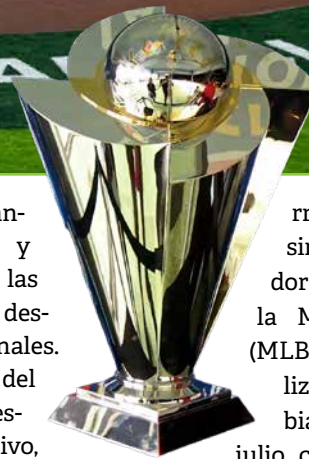
En primer lugar, el impacto económico fue significativo. Las sedes del torneo experimentaron un aumento considerable en el turismo, con miles de aficionados viajando para apoyar a sus selecciones. Esto benefició directamente a hoteles, restaurantes y

comercios locales, generando ingresos importantes y promoviendo la imagen de las ciudades anfitrionas como destinos deportivos internacionales.

Ahora, para los amantes del béisbol y analizándolo desde el punto de vista deportivo, el torneo evidenció una evolución notable en el nivel de competencia. Equipos tradicionales como Estados Unidos, Japón y República Dominicana demostraron su poderío, mientras que selecciones emergentes sorprendieron con su crecimiento. Esto refleja un proceso de expansión del béisbol a nivel global, con una mayor inversión en academias, formación de jóvenes talentos y desarrollo de ligas locales.

El evento logró una gran cobertura mediática, especialmente dentro del marco de los países participantes, lo que ayudó a atraer nuevos aficionados, muchos de ellos jóvenes, algo que es clave para asegurar el futuro de este fascinante campeonato.

Actualmente este evento se desa-



rolla en el mes de marzo, sin embargo, los organizadores en coordinación con la Major League Baseball (MLB) tendrán el reto de analizar la posibilidad de cambiar la fecha para el mes de

julio, considerando una pausa de por lo menos dos semanas de la temporada de la MLB, y permitiendo a los jugadores encontrarse en mejores condiciones físicas y con menos restricciones de juego, especialmente para los lanzadores.

En consecuencia, el futuro del Clásico de Béisbol es altamente prometedor. La combinación de crecimiento económico, desarrollo deportivo y expansión global sugiere que el torneo continuará ganando relevancia en los próximos años. Si se mantiene esta tendencia, el mismo, no solo fortalecerá su prestigio, sino que también consolidará al béisbol como un deporte cada vez más universal, animando a otros países a ser parte de este evento.

»»» CARA Y CRUZ

# Los pecados del Clásico

**Diversas voces ya han advertido de la necesaria implementación del sistema ABS a partir de la próxima edición, al mismo tiempo de darle oportunidad a los umpires de mejor desempeño en las ligas de béisbol profesional más exigentes...**



»»»  
Por Raúl Bretón

**E**l Clásico 2026 es pasado. Venezuela es justo flamante campeón de una competencia que está obligada a mirarse en el espejo para encontrar necesarias auto-críticas. Si esta maravillosa idea de Bud Selig en el 2005 no abraza las nuevas tendencias tecnológicas que ha asumido la posmodernidad de un deporte conservador como lo es el béisbol, su credibilidad estará bajo lupa.

Diversas voces ya han advertido de la necesaria implementación del sistema ABS a partir de la próxima edición, al mismo tiempo de darle oportunidad a los umpires de mejor desempeño en las ligas de béisbol profesional más exigentes, para ir erradicando esa antidemocrática dependencia de las Grandes Ligas, para que la neutralidad de los que imparten la justicia dentro de los terrenos de juego sea responsabilidad de todos los participantes y no de uno en exclusivo.

Otro de los obstáculos a superar es el bloqueo de algunas aseguradoras que se presentan como muro de contención para impedir la participación de jugadores bajo contratos millonarios con pólizas absurdas que limitan a

un campeonato como el mismo Clásico, repleto de reglas de juego que impiden ver en los partidos el béisbol genuino que todos conocemos.

Otro de los factores a tomar en cuenta para ediciones futuras tiene que ver con la justa repartición de las sedes de al menos la primera fase. Miami sigue siendo una ciudad atractiva y cosmopolita, ideal para un público latino diverso, con un estadio moderno y fascinante como el LoanDepot Park, pero Caracas y algunas ciudades mexicanas presentan estadios, logística y pasión por el béisbol similares a las exigencias que reclama la organización del Clásico para otorgar sedes, por lo que sería factible el inicio de una descentralización para continuar con la expansión de un campeonato mundial único que utiliza varios países para su realización.

A pesar de todo, el Clásico Mundial de Béisbol crece, y desvincularse de las Grandes Ligas es imposible ya que esta organización fue su fundadora y es el principal sostén económico del campeonato, pero la conquista de alguna independencia de la MLB en lo que tiene que ver con reglas internas y externas al terreno de juego, puede ser una catapulta que lance al béisbol a lugares inéditos.



## »» LA PORTADA - TENNIS



# Cap Cana Ciudad Destino Apunta a lo máximo en ATP

*El Super Challenger que acoge Cap Cana ha sido evaluado positivamente por la ATP tras presentar condiciones muy favorables para los jugadores y asistentes.*

La victoria del argentino Mariano Novone sobre el italiano Mattia Bellucci en la final del Challenger 175 Cap Cana Ciudad Destino representó el colofón de un campeonato que en tan solo dos años de existencia presenta logística, organización y nivel de jugadores, similares a torneos ATP de categorías 250 y 500.

Los altos ejecutivos del atractivo destino turístico dominicano están convencidos de eso: 'No tenemos lími-

tes para seguir creciendo. Hacemos lo que nos corresponde y estamos aspirando a llevar este campeonato hacia los más altos niveles de clasificación de la Asociación de Tenistas Profesionales' dijo Jorge Subero, presidente ejecutivo de Cap Cana. El Super Challenger que acoge Cap Cana ha sido evaluado positivamente por la ATP tras presentar condiciones muy favorables para los jugadores y asistentes.

Por el rango que actualmente tiene dentro del circuito profesional del te-

nis masculino, se encuentra ubicado dentro del calendario entre los Master 1000 de Indian Wells y Miami Open, que lo presenta como un destino atractivo para no perder ritmo a jugadores que buscan recuperar terreno perdido en el ranking mundial, para nuevas promesas que buscan penetrar hacia los cuadros de los campeonatos Master y Grand Slams, y esas grandes figuras que resisten el paso del tiempo y han logrado sostenerse dentro de la élite del tenis. 'Crecer es nuestro destino.



Ser 250, 500 o quizás un Master 1000. Aspiramos a lo máximo porque creemos en esto y vamos mejorando año tras año, ofreciendo más de lo que nos exigen' señaló Subero.

En tan solo dos años han pisado las canchas del complejo Racquet Village Cap Cana figuras que han ocupado los privilegiados puestos del Top 10 mundial como Favio Fognini, Cameron Norrie, David Goffin, Hubert Hurkacz y Roberto Bautista Agut.

Una muestra del interés que despierta un campeonato que se juega

sobre la misma superficie dura de laykold que poseen en Indian Wells y Miami. 'Todo lo que veo aquí va más allá de la categoría del torneo. Tiene características de un ATP 500. He estado en muchos de esos y puedo decir que por las facilidades que existen aquí, desde las canchas, el área de jugadores, hotel y transportación, este campeonato supera a muchos que existen actualmente', dijo el serbio Miomir Kecmanovic, quien ha participado en las dos prime-

ras ediciones. Cap Cana Ciudad Destino ya es el torneo más importante de Centroamérica y el

Caribe.

Jugado en un paraíso tropical bajo el despejado cielo azul con las aguas turquesas de las mejores playas de la zona a tan solo minutos de los escenarios de competencias, con la infraestructura hotelera más moderna de toda América Latina, este Challenger 175 apunta hacia el cielo en su crecimiento dentro del calendario ATP.

»»» TENNIS

# Del triálogo al diálogo





*Es mal momento para ser tenista profesional y conformarse con las migajas que dejan caer los que mandan e imponen en la cancha. Sinner y Alcaraz solo coinciden en su consistencia ganadora. Son jugadores distintos con personalidades disímiles.*

Aún no hemos cerrado la página del Big 3 porque Djokovic insiste y resiste, cuando ya tenemos de frente lo que todo indica será una dictadura de dos vías que amenaza con dejarle pocos márgenes al resto de jugadores durante al menos una década. Del arte de Federer, la pasión de Nadal y la versatilidad de Djokovic, el tenis ha pasado a la potencia disciplinada de Sinner, y al juego todoterreno de Alcaraz.

Es mal momento para ser tenista profesional y conformarse con las migajas que dejan caer los que mandan e imponen en la cancha. Sinner y Alcaraz solo coinciden en su consistencia ganadora. Son jugadores distintos con personalidades disímiles.

Mientras Sinner se aferra a su trinchera de juego profundo desde la línea de base, desde donde muestra una facilidad pocas veces vista en este deporte para dibujar ángulos imposibles impregnados de potencia, Alcaraz recurre a la variedad, a sus cambios de velocidad, mostrando un repertorio de golpes difíciles de anticipar.

Un constructor de puntos que juega al desgaste de su adversario, sin

contar con el poder de los drives cruzados y paralelos de Sinner, pero siempre confiando en sus golpes de excesivos topspin que, salvando las distancias, hacen recordar a Nadal.

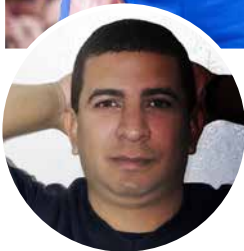
Hay algunos que dicen que Alcaraz es la perfecta mezcla de lo mejor de cada uno del Big 3: La inteligencia de Federer, el corazón de Nadal y la audacia de Djokovic. Sin duda que es un jugador más completo que Sinner, a pesar de la evidente ventaja que saca el italiano cuando logra imponer sus dictámenes en los choques entre ambos.

Si en el circuito hay varios jugadores que pueden en algunos momentos descifrar la versatilidad del juego de Alcaraz, lo cierto de todo es que actualmente, el único jugador que posee las condiciones para detener la embestida de Sinner es precisamente Alcaraz y su juego coral que incomoda al actual número 2 del mundo.

Líneas paralelas hasta lejos de las canchas. Mientras Sinner encuentra la paz en las plácidas y apacibles calles de su pueblo San Candino, al norte de Italia, Alcaraz sale a buscar el relajamiento en las alegres calles de Ibiza, compartiendo con amigos de bar en bar, encontrando en la diversión el atajo idóneo para olvidar, aunque sea por un momento, el desgaste físico y mental que supone competir al nivel que sólo dos logran actualmente en el mundo del tenis.



## »»» BALONCESTO



»»»

Por  
Raúl Bretón

A simple vista, el baloncesto es un deporte en el que predominan los movimientos y las habilidades físicas que producen jugadas espectaculares que desatan pasiones y disparan ratings televisivos. Tangibles que le dan ese toque visual que convierte a esta industria en una mina de oro que seduce y conquista grandes mercados. Pero en lo intrínseco del juego mismo suceden cosas intangibles que son las que determinan una victoria. Esos pequeños y silenciosos pero importantes detalles que salen de la inteligencia de un jugador, ayudan a inclinar la balanza hacia lo favorable.

Estar bien colocado, saber jugar cuando no se tiene la posesión del balón, tener una consciencia libre de egoísmos poniendo el interés colectivo por encima de las estadísticas individuales, respetar el plan táctico dibujado por el técnico, ser generoso con el pase, entender situaciones y lecturas de los partidos en momentos claves

# Mister IQ

## ¿Otro MVP?

**Propietario de una creatividad asombrosa, divorciada del patrón elegante que caracteriza este juego, pero íntimamente vinculada a la eficacia. Jokic es un digno remanente de aquella escuela yugoslava que entendió que el jugador balcánico carece de velocidad.**

que definen el marcador final, y sobre todo, comprender limitaciones propias para no caer en la trampa de la sobreactuación que siempre se transforma en aberración.

Jokic es una muestra moderna de todo lo anterior en donde se concentra la cúspide de la inteligencia de un jugador carente de los recursos que provee la habilidad física de este baloncesto posmoderno en donde reinan la velocidad, el desorden y el caos, pero repleto de los elementos cognitivos que le ayudan a comprender a una velocidad cerebral inimaginable las situaciones ideales para ejecutar buenas decisiones.

Propietario de una creatividad asombrosa, divorciada del patrón elegante que caracteriza este juego, pero íntimamente vinculada a la eficacia. Jokic es un digno remanente de aquella escuela yugoslava que entendió que el jugador balcánico carece de velocidad. Que el genotipo y fenotipo de su raza obligaba a otro tipo de enseñanzas del baloncesto en donde la colectividad y la inteligencia individual de sus jugadores tenía que ser el atajo para acortar distancias con el baloncesto rápido y habilidoso de los estadounidenses.

De aquella heterogénea Yugoslavia en la que los dictámenes del mariscal Tito mantuvo unidos a serbios ortodoxos, croatas y eslovenos católi-

cos y bosnios musulmanes, no queda nada, pero la continuidad de un método de aprendizaje del baloncesto se sigue cultivando en cada una de la repúblicas que nacieron a raíz de la desintegración de la otrora potencia mundial de este deporte.

Jokic (Serbia) es sin duda alguna el mejor jugador de la actualidad, pero si echamos un vistazo a la geografía balcánica encontramos a Luka Doncic (Eslovenia) Bojan Bogdanovic (Croacia) Nikola Vucevic (Montenegro) Jusuf Nurkic (Bosnia), mientras que en el pasado han brillado Drazen Petrovic, Vlade Divac, Dino Rada, Toni Kukoc, entre otros. Todos con la característica del pleno dominio de los fundamentos, porque muchas veces en el baloncesto es mucho más valiosa la neurona que el músculo.



## »»» BALONCESTO

# Los genes de Yaxel



**Sus virtudes ofensivas y su elevado coeficiente intelectual para jugar baloncesto, colocan al flamante campeón universitario con los Wolverines de Michigan como el jugador dominicano más completo de la historia en la NCAA.**

La unidad básica de la herencia son los genes. El ADN de una persona, repartido equitativamente, determina características físicas y biológicas. La ciencia de la genética escudriña este proceso de las informaciones internas de los cromosomas que acompañan a las células a decidir rasgos dominantes de sus progenitores.

La combinación de genes de los padres de Yaxel Lendeborg estuvo cargada de informaciones de inequívocas huellas. Su madre, Yissel Raposo, ex selección nacional de baloncesto y voleibol. Su padre, el ex jugador de baloncesto Okary Lendeborg. A Yaxel el baloncesto le corre por las venas. Ahí radican cada una de las explicaciones que dictan que este dominicano nacido en Puerto Rico está a solo un paso de dar el salto a la NBA.

Es solo esperar el

draft para que este delantero de seis pies y nueve pulgadas de estatura complete su salto definitivo a la liga más exigente, y lo más conveniente para él no es el pick que le corresponda, sino caer en una franquicia que tenga el ecosistema adecuado para darle la continuidad que necesita el desarrollo de su juego, un equipo con las carencias y la paciencia que ameritan sus características de delantero polivalente, portento físico dueño de excepcionales capacidades defensivas y captura de rebotes, con una alta inteligencia para la creación de juego, con niveles de aciertos en tiros de larga distancia muy por encima del promedio de los jugadores de su área, con un margen de mejora que puede explotar con los esquemas defensivos de la NBA.

Sus virtudes ofensivas y su elevado coe-

ficiente intelectual para jugar baloncesto, colocan al flamante campeón universitario con los Wolverines de Michigan como el jugador dominicano más completo de la historia en la NCAA. Desde Tito Horford a Anderson Garcia, primero y más reciente en llegar a la NBA respectivamente, nunca la República Dominicana había presentado un jugador con la capacidad de jugar en varias posiciones, y desempeñarse tan bien en cada uno de los lugares de la cancha, acompañado de un físico tan privilegiado como adecuado para triunfar en la NBA actual que combina anarquía, talento individual, músculo y juventud.

Yaxel posee ese grado de inteligencia para jugar baloncesto similar a los niveles de conocimientos de juego colectivo del mismo Al Horford. Un delantero moderno con singulares virtudes de conexión, gracias a una inusual eficiencia y versatilidad para delanteros de poder. Un talento con el sello 'NO PUEDE FALLAR'.



## »»» PICKLEBALL

# Luis Veras, el Pickleball necesita más inversión pública

*Sin ayuda estatal, sin las instalaciones adecuadas que demanda este deporte emergente en expansión, la República Dominicana logró el cuarto lugar en el Campeonato Mundial de Pickleball que se jugó el pasado octubre en Fort Lauderdale, Florida,*

Es el deporte de mayor crecimiento en Estados Unidos. Ya son varios años seguidos que registra una expansión de un 20% anual hasta superar la cifra de 22 millones de jugadores activos en ese país. El pickleball no para de crecer. Son incontables las razones que explican cómo este deporte, creado por un grupo de amigos durante el verano de 1965 en el estado de Washington, se ex-

pande por todo el mundo a un ritmo insospechado.

Su sencillez, su forma fácil de aprender, su bajo impacto físico, su naturaleza inclusiva que no discrimina edad, tamaño o clase social. 68 mil canchas distribuidas en todos los estados, llegando hasta los más recónditos pueblos, representan una latente muestra de los motivos por los que el pickleball traspasó las fronteras de Estados Unidos para expandirse por todo el mundo, siendo la República Dominicana uno de esos países que le ha abierto las puertas, teniendo a Luis Veras como el jugador criollo que ha alcanzado más logros internacionales en este deporte que es una fusión del tenis, ping pong y bádminton.

“A pesar del positivo impacto que hemos logrado en poco tiempo en nuestro país, el crecimiento del pickleball no marcha al mismo ritmo del desarrollo que en otros países de nuestra

región. Solo contamos con un complejo de canchas públicas que es el que se encuentra en el Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, las demás canchas pertenecen al sector privado. Con nula inversión pública para la construcción de más canchas de pickleball en la capital y provincias, será muy difícil que este deporte crezca en el país de la misma manera que crece en Latinoamérica”, dijo el ahora entrenador y propulsor de pickleball.

Sin ayuda estatal, sin las instalaciones adecuadas que demanda este deporte emergente en expansión, la República Dominicana logró el cuarto lugar en el Campeonato Mundial de Pickleball que se jugó el pasado octubre en Fort Lauderdale, Florida, en donde participaron 68 países: “Llegamos como una selección con pocas posibilidades de alcanzar los diez primeros puestos y llegamos hasta el día final en donde se definieron los cuatro primeros lugares.

Este esfuerzo colectivo fue gracias al trabajo de la Federación Dominicana de Pickleball, y al reclutamiento de jugadores dominicanos de alto nivel que residen en Estados Unidos” señaló Veras, que espera que los altos dirigentes del Comité Olímpico Dominicano y el Ministerio de Deportes vean el impacto global de un deporte como el pickleball que requiere de poca inversión.



»»» OUTDOOR (SPORT)

# Método de entrenamiento para cuarentones

»»» Por David Cruz

*Sin ayuda estatal, sin las instalaciones adecuadas que demanda este deporte emergente en expansión, la República Dominicana logró el cuarto.*



**T**odos aquellos que buscaban resultados rápidos en cuanto a cambio físico, recurrían durante años a los llamados entrenamientos intensos y frecuentes. Sin embargo, con el paso del tiempo, este enfoque puede acabar pasando factura, especialmente a partir de los 40 años.

El desgaste articular, la fatiga acumulada y la pérdida de flexibilidad son tan solo algunas de las consecuencias más habituales. Por eso, cada vez son más los entrenadores que apuestan por cambiar el enfoque hacia métodos algo más sostenibles.

Uno de los que más popularidad está ganando estos años es el conocido como método 2-2-2. Según explican expertos como Alain González, este sistema permite mantener la fuerza sin poner en compromiso la recuperación muscular, especialmente cuando hablamos de hombres mayores de 40 años.

La base del método es muy simple: realizar dos entrenamientos semanales, con dos series por ejercicio. Aunque pueda parecer poca cantidad, la clave se sitúa



tanto en la intensidad como en la ejecución.

Cada sesión se centra en trabajar el cuerpo completo con patrones básicos de movimiento. Esto incluye ejercicio para piernas, pecho, espalda, brazos y hombros, por lo que hablamos de un entrenamiento muy completo.

Además, los entrenamientos se realizan en días alternos, permitiendo entre dos y tres días de descanso que fomentan la recuperación muscular. Otro punto clave es que cada serie debe ejecutarse cerca del fallo muscular. Es decir, buscando la máxima tensión posible en cada repetición para estimular el crecimiento.

¿Y cuáles son sus principales beneficios? A grandes rasgos, destaca una recuperación más rápida y una menor sensación de agotamiento. Esto lo convierte en una opción ideal para personas con molestias en las articulaciones.

Por si fuera poco, los resultados visibles en menos tiempo ayudan a mantener la motivación que suele desaparecer en otras rutinas de ejercicio con resultados mucho más lentos.

## »»» FÚTBOL

# 900

## goles y sigue

**No importa el dibujo táctico de su equipo. El fútbol de que generan sus equipos siempre gira a su alrededor, una exagerada messidependencia que en algunos momentos ha sido autodestructiva, porque el argentino también es de carne y hueso, aunque sus ejecuciones, títulos y premios ya lo colocan el mejor de la historia para muchos analistas.**



**M**essi ya no es el mismo Messi porque no puede ser el mismo por razones biológicas. Ha perdido velocidad, sus regates ya no son impredecibles, su recorrido va disminuyendo. Observa y analiza. Corre solo cuando la situación lo amerita. Ha ido ajustando su juego en la medida que ve avanzar su calendario cronológico

La disminución de facultades físicas la sustituye por un fútbol visceralmente inteligente, pensante, más



generoso con sus compañeros y un poco más alejado de la portería de sus rivales. Se dosifica físicamente. Sigue teniendo tanta capacidad para generar buen fútbol que ciertas características lujosas tan necesarias para otros jugadores, para él son innecesarias.

El lujo es sólo un recurso, no forma parte de su arsenal. La madurez la acompaña con la eficacia de sus resoluciones, las conclusiones de sus diagonales, la arquitectura de sus esquemas cuando se coloca como armador y la inteligencia cuando lo hace como ju-

gador enganche, de último pase. Messi es un pragmático del fútbol. Tiene total libertad para moverse en cualquier litoral del terreno, por eso las zonas de calor que aplica la tecnología no determina su hábitat natural.

No importa el dibujo táctico de su equipo. El fútbol de que generan sus equipos siempre gira a su alrededor, una exagerada messidependencia que en algunos momentos ha sido autodestructiva, porque el argentino también es de carne y hueso, aunque sus ejecuciones, títulos y premios ya lo colocan el mejor de la historia para muchos analistas. Ojalá quede mucho Messi, por el bien de este juego y todos los que disfrutamos un fútbol imaginativo con libertad de pensamientos y acciones.

»» FÚTBOL

# ESTADIOS DEL MUNDIAL 2026



<p>BMO Field</p>	<p>BC Place</p>	<p>Mercedes Benz Stadium</p>	<p>Gillette Stadium</p>
<p>Toronto</p>	<p>Vancouver</p>	<p>Atlanta</p>	<p>Boston</p>
<p>AT&amp;T Stadium</p>	<p>GEHA Field at Arrowhead Stadium</p>	<p>NRG Stadium</p>	<p>SoFi Stadium</p>
<p>Dallas</p>	<p>Kansas City</p>	<p>Houston</p>	<p>Los Angeles</p>
<p>MetLife Stadium</p>	<p>Lincoln Financial Field</p>	<p>Hard Rock Stadium</p>	<p>Levi's Stadium</p>
<p>New York/New Jersey</p>	<p>Philadelphia</p>	<p>Miami</p>	<p>San Francisco/Bay Area</p>
<p>Lumen Field</p>	<p>Estadio Akron</p>	<p>Estadio Azteca</p>	<p>Estadio BBVA</p>
<p>Seattle</p>	<p>Guadalajara</p>	<p>Mexico City</p>	<p>Monterrey</p>

»» FÚTBOL

**GRUPOS MUNDIAL DE FUTBOL 2026**

**GRUPOS MUNDIAL 2026**

A	B	C
MÉXICO 	CANADÁ 	BRASIL 
SUDÁFRICA 	BOSNIA 	MARRUECOS 
COREA 	QATAR 	HAITÍ 
REP. CHECA 	SUIZA 	ESCOCIA 
D	E	F
EE.UU 	ALEMANIA 	PAÍSES BAJOS 
PARAGUAY 	CURAZAO 	JAPÓN 
AUSTRALIA 	COSTA DE MARFIL 	SUECIA 
TURQUÍA 	ECUADOR 	TÚNEZ 
G	H	I
BÉLGICA 	ESPAÑA 	FRANCIA 
EGIPTO 	CABO VERDE 	SENEGAL 
IRÁN 	ARABIA SAUDITA 	IRAQ 
NUEVA ZELANDA 	URUGUAY 	NORUEGA 
J	K	L
ARGENTINA 	PORTUGAL 	INGLATERRA 
ARGELIA 	R.D. CONGO 	CROACIA 
AUSTRIA 	UZBEKISTÁN 	GHANA 
JORDANIA 	COLOMBIA 	PANAMÁ 
7	B	C

## »»» FÚTBOL

# Un inédito Mundial que lo desafía todo

*La FIFA abrió 16 nuevas plazas para el Mundial que organizan México, Estados Unidos y Canadá. Del formato de 32 selecciones que inició en el Mundial de Francia 1998, ahora serán 48 países los que disputarán un Mundial inédito y atípico, disparando de 64 a 104 los partidos, aumentando la cantidad grupos de 8 a 12,*

**M**ás países, nuevo formato, más naciones sedes, más partidos, y por supuesto, mucho mayor inversión económica. El Mundial de Fútbol 2026 marcará un punto de partida que cambiará para siempre el acontecimiento deportivo más importante y seguido del planeta.

La FIFA abrió 16 nuevas plazas para el Mundial que organizan México, Estados Unidos y Canadá. Del formato de 32 selecciones que inició en el Mundial de Francia 1998, ahora serán 48 países los que disputarán un Mundial inédito y atípico, disparando de 64 a 104 los partidos, aumentando la cantidad grupos de 8 a 12, en donde clasificarán los dos primeros de cada grupo, a los que se sumarán los ocho mejores terceros lugares para avanzar a una nueva ronda de dieciseisavos de final, para arran-

car así los partidos de muerte súbita, lo que supone un nuevo calendario de 39 días con partidos en 16 ciudades de tres países.

Hechos inauditos para una Copa Mundial que desafía la geografía de tres extensos territorios, con husos horarios distintos, y que reta la logística como nunca antes en este tipo de eventos.

El Mundial 2026, por su alto costo, puede dejar atrás la exclusiva responsabilidad de la organización a un solo país, a menos que se presente un 'petroestado' como lo es Arabia Saudita, quien lo ha asumido como única sede en el 2034, luego de la edición histórica del 2030 cuando se estará celebrando el centenario de la Copa Mundial de Fútbol con sedes en seis países de tres continentes diferentes como lo son Marruecos, España, Portugal, Argentina,

Uruguay y Paraguay.

La apuesta por el aumento de las selecciones participantes es arriesgada porque puede dejar sobre el terreno de juego durante los partidos de fase de grupos, resultados que pueden desnudar las abismales diferencias futbolísticas de selecciones debutantes y onces considerados como potencias. Esto parece importar poco a esta FIFA que dirige el abogado suizoitaliano Gianni Infantino, quien respalda que su idea de elevar la cantidad de países participantes a 48, sirve para hacer de la Copa Mundial un campeonato más inclusivo y con mayores ingresos económicos.

El último Mundial de Messi y Cristiano, puede significar un antes y un después para un campeonato que ya se presenta como poco asumible, incluso para grandes economías.



# montecci

THE BIKE FOR WINNERS

