

ENERO 2026

EDICIÓN TRIMESTRAL

ZUMZUM

La pequeña revista de grandes ideas

VOL.
12

**Del 24 de julio al 8
de agosto
seremos el
epicentro del
deporte**



SD2026:

**Los XXV Juegos
Centroamericanos
y del Caribe**

**40 deportes y 56
disciplinas**

**Participa en el
Voluntariado:
¡Contribuye al
éxito!**

LEYENDAS Y LOGROS

**100 años de la cita deportiva
continental**

Más de diez mil horas de práctica para elevar nuestra cultura

Cada esfuerzo cuenta

Desde los cuatro años, cada nota de su violín fue un peldaño hacia sus anhelos. Su arte ha llevado a **Rebeca** a festivales en Estados Unidos y en Europa.

Una beca del Banco Popular y su vocación le dieron un asiento en la Orquesta Sinfónica Nacional y la convirtieron en guía para que otros jóvenes talentos encuentren su propia voz en la música.

Desde hace 62 años, creemos en quienes comparten su creatividad para enaltecer el alma de nuestra nación. Porque cada esfuerzo compone la melodía de los sueños.

A tu lado, siempre.



Rebeca Masalles | 24 años

Violinista

Egresada del programa de becas
Excelencia Popular



*Conoce su
historia*

 **POPULAR** 62 años

Contenido

05

Bienestar mental

Efecto en los deportistas previo a las competencias.



SANTIAGO

08

Historia del deporte dominicano

Más de 100 años de logros regionales y olímpicos.

19

Educación física, ¿De dónde salen las luminarias del deporte nacional?



24

El poder del voluntariado La fuerza invisible que mueve comunidades.

30

Cine y entretenimiento:

Repasemos las más notables obras cinematográficas con atletas criollos.



34

"Soy Campeón"

cuento de la autora Dinorah Coronado donde narra la vida de su abuelo maratonista.

D

**De la cancha al Olimpo
El Escudo Detrás de tu Esfuerzo**

¿Alguna vez te has preguntado qué separa a un talento de barrio de un medallista olímpico? En República Dominicana, el talento sobra: está en cada play de vitilla y en cada cancha de básquet de la esquina. Pero seamos realistas, la pasión no paga las cuentas. Entrenar a nivel pro exige buena comida, equipo de calidad y viajes que cuestan una fortuna.

Ahí es donde entra el PARNI (Programa de Apoyo a Atletas de Alto Rendimiento, Nuevos Valores e Inmortales). No lo veas solo como un nombre largo; piénsalo como un "Contrato Social" entre el Estado y tú. Si tienes el talento y la disciplina, el Miderec pone el respaldo para que tú solo te preocupes por una cosa: ganar.

El camino no es fácil, pero hay una ruta trazada: El Semillero: Todo empieza en los Juegos Escolares y los Centros de Iniciación Deportiva (CID). Es ahí donde los "caza-talentos" ponen el ojo.

Nuevos Valores: Esta es la categoría clave para nosotros. Si estás destacando, el PARNI te da ese empujón económico inicial. No es el sueldo de una estrella de la NBA, pero es el soporte que te permite seguir entrenando sin tener que dejarlo todo por un trabajo convencional.

Mucho más que dinero: Estar en el programa te abre las puertas al CEMEDEC (medicina deportiva de vanguardia), boletos aéreos para competir fuera y foguearte con los mejores del mundo.

El reto es mantenerse en la cima, aquí no hay "becas eternas". El apoyo se basa en resultados. Para seguir en el PARNI hay que rendir cuentas, subir en el ranking y demostrar que tienes lo necesario para representar nuestra bandera en los Juegos Centroamericanos y el ciclo olímpico. Es una inversión en tu potencial, pero la disciplina la pones tú.

Más allá de los trofeos, el deporte es donde nos definimos como dominicanos. Gracias a las nuevas políticas del MINERD, ahora existen Bachilleratos



Técnicos en Actividad Física y programas como "Escuela Abierta y Activa" que llevan el deporte al corazón de tu comunidad. El mensaje es claro: Si tienes un sueño olímpico, no estás solo. El PARNI es el escudo que protege ese sueño para que el sacrificio de hoy se convierta en la celebración nacional de mañana.

Lo que dice el MINERD

Desde el viceministerio de Asuntos Pedagógicos puntualizan que "La actual Adecuación Curricular establece que la Educación Física trasciende el rendimiento deportivo. Su enfoque se centra en el desarrollo de competencias fundamentales a través del dominio motriz, la vida saludable y la aptitud física.

Según el diseño curricular vigente, 'el tratamiento pedagógico del deporte no persigue la detección y el desarrollo del talento deportivo por se, sino que contribuye a la formación integral'. Así, el currículo utiliza el deporte como un medio privilegiado para el desarrollo cognitivo, socioemocional y ético, garantizando que cada estudiante, independientemente de sus condiciones atléticas, desarrolle un estilo de vida activo y saludable.

La profesionalización del área ha evolucionado significativamente. El marco regulatorio ha transitado desde la antigua Ordenanza 4'97 hacia estándares de excelencia mucho más exigentes. Actualmente, la formación de los docentes de Educación Física se rige por el Marco Normativo 01-23, en la cual se asegura que los egresados de las universidades nacionales cuenten con

competencias pedagógicas de alto nivel, alineadas con las exigencias de la educación contemporánea y la innovación. Además, el MINERD ha ampliado oportunidades en Educación Técnico Profesional con el Bachillerato Técnico en Actividad Física y Deportiva, profesionalizando a jóvenes.

También, el programa Escuela Abierta y Activa promueve el acceso a la recreación y el deporte escolar los sábados, fortaleciendo la conexión entre la escuela y la comunidad, comenzando su implementación en centros educativos secundarios tras una experiencia piloto desde 2023".

Isabel López





Bienestar mental

Efecto en los deportistas previo a las competiciones

Por Luz Marina Cortázar

La salud mental de los atletas antes de una competencia es fundamental en la preparación a fin de alcanzar las metas. Tanto o igual que la preparación física y la planificación técnica.

Es normal que el atleta experimente una montaña rusa de emociones antes de cualquier competencia, y debemos tener en cuenta qué estados emocionales representan riesgo para su desempeño. La ansiedad, normal antes de cualquier competencia, se manifiesta con síntomas físicos, taquicardia, sudoración, tensión muscular, náuseas y sensaciones como "mariposas en el estómago". La inseguridad a nivel cognitivo aparece con pensamientos intrusivos: ¿Y si no puedo? Dudas y bucles que dificultan la concentración; sentimientos como miedo al fracaso, a la preparación del oponente, algo que se magnifica en atletas autoexigentes o perfeccionistas.

El estrés derivado de la presión por obtener resultados, sean autoimpuestos o exigidos por los entrenadores o la familia, conforma otro elemento a considerar.

La excitación, generada por el ambiente competitivo, aunque algo positivo, llevada al extremo puede perjudicar ya que, conduce a la impulsividad y a cometer errores involuntarios

Todos estos elementos deben ser debidamente preparados individual o grupalmente, ya que otros elementos adicionales, como son la magnitud del evento y el nivel progresivo de exigencia al cambiar de nivel, de una competencia local a una regional, internacional o mundial, requieren algo que va a exigir mayor preparación psicológica al atleta. Manejar y gestionar estados písco-emocionales exige experiencia, y es donde los veteranos van a manejarse mejor que los novatos, aunque ninguno esté exento de la presión. Cuando han tenido lesiones, la incertidumbre estará presente, como otro factor de estrés.

Las expectativas externas pueden ser abrumadoras para los atletas y por tal razón se establecen rutinas detalladas a lo largo del calendario que culminan el día de las competencias.

Ante este panorama, los atletas y sobre todo los de alto rendimiento trabajan con psicólogos deportivos para desarrollar habilidades mentales adecuadas.

Es importante considerar:

- 1. El establecimiento de programas con objetivos realistas y medibles, que sustituyan la presión por ganar**
- 2. Establecer rutinas precompetitivas para desarrollar hábitos de alimentación, calistenia, visualización, concentración, música; aportando control psicológico que reduzca la ansiedad.**
- 3. Técnicas de relajación mental, respiración profunda o diafragmática, Mindfulness.**
- 4. Reemplazar los pensamientos intrusivos por mentalidad positiva**
- 5. Reconocer y comprender las emociones. Identificar cuáles son normales y cómo pueden potenciar el rendimiento.**

La clave está en canalizar esa energía para convertirla en un foco de determinación, no en eliminarlas.



Equipo de salud (médicos, psicólogos y fisioterapeutas) que asistieron a la delegación deportiva dominicana en los juegos centroamericanos San Salvador 2023.

Desempeño excepcional

Reflexiones sobre la experiencia psicológica en el mundo atlético

Por Elsa Guzmán

Se entiende deporte de alto rendimiento la práctica sistemática, planificada y especializada que un deportista dedica a su vida, con el objetivo de alcanzar el máximo nivel competitivo nacional e internacional.

Su entrenamiento abarca no solo el desarrollo físico y técnico, sino también el entrenamiento psicológico, táctico y emocional, ya que su desempeño está sujeto a altos niveles de exigencia, presión y evaluación constante.

La psicología aplicada al deporte acompaña al atleta en su proceso de formación y consolidación, ayudándolo a gestionar la presión, el miedo al fracaso, la motivación y el equilibrio emocional ante las continuas exigencias de éxito.

Desde la experiencia de la práctica profesional, se evidencian vivencias profundas: desde la satisfacción de ver a un atleta superar sus límites internos en el deporte hasta la frustración de acompañarlo en momentos de crisis, como sufrir lesiones o la pérdida de confianza.

Casos de Intervención en Crisis

1. Desesperanza y Presión Excesiva (Veracruz 2014)

Este fue el caso de un joven atleta de la disciplina de lucha olímpica que representaba a su país en los Juegos Centroamericanos de Veracruz 2014. Era un deportista disciplinado y con un gran sentido de responsabilidad.

Con una historia de carencia económica, cifraba su esperanza en obtener un apartamento que se entregaría como premio a los atletas ganadores de la medalla de oro. Al no lograr el objetivo, se llenó de una desesperanza profunda, llegando a expresar abiertamente ideas suicidas.

Se le asistió psicológicamente, validando sus esfuerzos y recordándole que su valor como persona no dependía de una medalla. También se involucró a su entorno (entrenadores y familiares) sobre los riesgos emocionales de la presión excesiva. Con el tiempo, el atleta logró

estabilizarse en el deporte y comprendió que su historia no terminaba con aquella derrota.

2. Bloqueo Emocional en Competencia (Toronto 2015)

En otra ocasión, durante los Juegos Panamericanos de Toronto 2015, una atleta de gimnasia artística, conocida por ser muy meticulosa en sus entrenamientos, comenzó a mostrar signos de bloqueo emocional justo antes de realizar la rutina de salto. Su respiración era agitada, las manos le temblaban y mantenía la cabeza baja.

En ese instante, se hizo necesaria una intervención en plena competencia, utilizando técnicas de respiración y visualización para su autocontrol. Al mismo tiempo, se le recordó que su cuerpo ya sabía lo que tenía que hacer; solo debía confiar en lo que tantas veces había practicado. Cuando le llegó su turno, logró ejecutar su rutina, terminando la jornada con una medalla de plata.

**Apoyo psicológico a la
gimnasta Yamilet Peña en
los juegos
centroamericanos San
Salvador 2023.**



En la medida en que el atleta aprende a conocer y controlar su mente con la misma disciplina con la que entrena su cuerpo, el rendimiento se vuelve más sostenible y humano.

3. Miedo al Éxito (San Salvador 2023)

También se presenta en el alto rendimiento el miedo al éxito o el bloqueo emocional al momento de ganar. Este fue el caso de un boxeador en los Juegos Centroamericanos San Salvador 2023, que había superado múltiples eliminatorias y se encontraba a solo un combate de obtener el oro. Su desempeño había sido excelente: técnica, potencia y control.

Sin embargo, el día previo a la final, no quería continuar. Esta decisión era una mezcla de miedo, duda y agotamiento emocional. Se le realizaron ejercicios de anclaje emocional (relajación, meditación y visualización). Al día siguiente, subió al cuadrilátero con valentía y, a pesar de que el combate fue intenso, ganó el oro.

La Labor del Psicólogo Deportivo

Acompañar a atletas de alto rendimiento es presenciar una lucha constante entre la fuerza y la fragilidad humana. El deporte en este nivel exige tanto al cuerpo como a la mente.

El psicólogo deportivo se convierte en un testigo silencioso y un mediador entre la presión externa y el equilibrio interno: escucha, acompaña y reconstruye. Enseña al atleta a convivir con las emociones. La

ansiedad, el miedo o la frustración no son debilidades, sino parte del proceso de adaptación y desarrollo.

En la medida en que el atleta aprende a conocer y controlar su mente con la misma disciplina con la que entrena su cuerpo, el rendimiento se vuelve más sostenible y humano.

**Equipo de gimnasia
artística en los juegos
centroamericanos San
Salvador 2023.**





**Más de 100 años
de historia deportiva**



Por Isabel López

**Desde los orígenes hasta los
logros olímpicos
(1890–2025)**

Finales del XIX | Primeros
Deportes Béisbol/Boxeo | Inicio
del béisbol ("dobleplay") y boxeo
callejero, marcando
los pilares de la cultura deportiva.

*1929 | Surge la ACD |
Institucional | Creación de la
Asociación de Cronistas
Deportivos (ACD), destinada a
fomentar el deporte local.*



*1937 | Inauguración de los
Juegos Nacionales |
Olimpismo | Se llevan a cabo
los Primeros Juegos Olímpicos
Nacionales, establecidos por
la Ley 1272 de Trujillo.*

*1945 | Fundación de la DGD |
Institucional | Se establece la
Dirección General de Deportes
(DGD), optimizando la
estructura organizativa del
ámbito deportivo.*





LAS REINAS DEL CARIBE

Desde los años 2000, pero especialmente a partir de la década de 2010, la Selección Nacional Femenina de Voleibol de la República Dominicana — conocida como Las Reinas del Caribe—ha protagonizado una de las gestas deportivas más admirables del continente. Su historia es sinónimo de disciplina, resiliencia y orgullo nacional.

Participaciones olímpicas: Debutaron en Atenas 2004 y lograron su mejor resultado en Londres 2012, alcanzando el 8.º lugar. Campeonato Mundial: Han participado en seis ediciones desde 1998, destacando el 5.º puesto en 2014. Ranking FIVB: Actualmente se ubican entre las 15

1946 | Medalla de oro en Voleibol Femenino | El equipo femenino se corona invicto con la medalla de oro en los V Juegos Centroamericanos y del Caribe.

mejores selecciones del mundo.

Dominio regional: medallas y legado

Juegos Centroamericanos y del Caribe: Oro en 1946, 1962, y una racha dorada desde los 2000s, incluyendo ediciones recientes como 2018 y 2023. Juegos Panamericanos: Oro en Santo Domingo

2003, Lima 2019 y Santiago 2023. Ciclo olímpico 2020–2024 Alcanzaron 11 medallas de oro en torneos regionales y continentales, consolidando su hegemonía en NORCECA. El apodo “Las Reinas del Caribe” surgió en los Juegos de 2016 y rápidamente se convirtió en un emblema de orgullo nacional. Más allá de sus logros deportivos, el equipo representa el liderazgo femenino y estratégico y figuras clave. Cristóbal Marte Hoffiz: Presidente del Proyecto de Selecciones Nacionales, ha sido clave en el desarrollo institucional del equipo. Milagros Cabral: Exjugadora emblemática y actual directora general, símbolo de inspiración para nuevas generaciones.

Proezas:

De los Orígenes al Éxito Olímpico

La evolución del deporte en República Dominicana es una historia de pasión, institucionalización y logros internacionales. Desde los primeros juegos de béisbol en el siglo XIX hasta las medallas olímpicas del siglo XXI, el país ha construido una identidad deportiva sólida y diversa.

1948 | MVP en Béisbol Amateur | Béisbol | Ramón Delmonte y Consuegra ("Sijo") es elegido Jugador Más Valioso en la Serie Mundial de Béisbol Amateur.
1955 | Estadio Quisqueya y Oro Panamericano | Béisbol | Inauguración del Estadio Quisqueya y oro en béisbol en los Juegos Panamericanos de México.
1964 | Primer Atleta Olímpico | Atletismo | Alberto "El Grillo" Torres es el primer dominicano en participar en unos Juegos Olímpicos (Tokio).
1968 | Gloria Mundial del Boxeo | Boxeo | Teo Cruz gana el primer campeonato mundial de boxeo profesional para el país.
1974 | Nace SEDEFIR | Institucional | El presidente Balaguer crea la Secretaría de Estado de Deportes, Educación Física y Recreación (SEDEFIR).
1977 | Reinicio de Juegos Nacionales | Olimpismo | Se reinician los Juegos Nacionales. Baloncesto gana oro en el Torneo Centroamericano y del Caribe.

1984 | Primera Medalla Olímpica | Boxeo | Pedro Julio Nolasco gana la primera presea olímpica (Bronce) en Los Ángeles.
1986 | Oro en Juegos Centroamericanos | Boxeo/Multideporte | Se obtienen medallas de oro en tenis de mesa y boxeo (Mario Álvarez Soto, Manuel de Jesús Herrera) y otros deportes en los XV Juegos Centroamericanos.
2004 | El Primer Oro Olímpico | Atletismo | Félix Sánchez gana el primer Oro Olímpico para el país en 400m vallas (Atenas).
2008 | La Plata del Taekwondo | Taekwondo | Gabriel Mercedes consigue la medalla de Plata en Beijing.
2012 | Doble Hazaña en Londres Atletismo | Félix Sánchez repite el Oro, y Luguelín Santos gana Plata en 400m planos.
2020s | Diversificación y Legado | Multideporte | Nuevas disciplinas, inversión en Alto Rendimiento y participación constante en las justas olímpicas (Tokio 2020 y París 2024).

Béisbol | El Béisbol en el Salón de la Fama | Juan Marichal: Primer dominicano en ingresar al Salón de la Fama de Cooperstown.
Olimpismo | El Salón de la Fama Olímpica | Félix Sánchez (Oro 2004, 2012), Luguelín Santos (Plata 2012), Gabriel Mercedes (Plata 2008), Pedro Julio Nolasco (Bronce 1984).
Voleibol | LAS REINAS DEL CARIBE | Equipo Nacional Femenino: Potencia regional indiscutible desde los 2010s, con múltiples medallas de Oro en Juegos Centroamericanos y Panamericanos. | Otros Plusmarquistas | Figuras Históricas | Amaury Cordero (Pesas)

La República Dominicana se afianza como potencia deportiva en América Latina.



Juegos Centroamericanos y Panamericanos | Récords Adicionales | Figuras Icónicas | Amaury Cordero (pesas, múltiples medallas entre 1974 y 1977).

Nuevas Oportunidades: Expansión en disciplinas como surf, judo, ciclismo y gimnasia. Se están realizando inversiones en centros de alto rendimiento y programas de formación juvenil para garantizar el legado. La República Dominicana se establece como una potencia deportiva en América Latina.

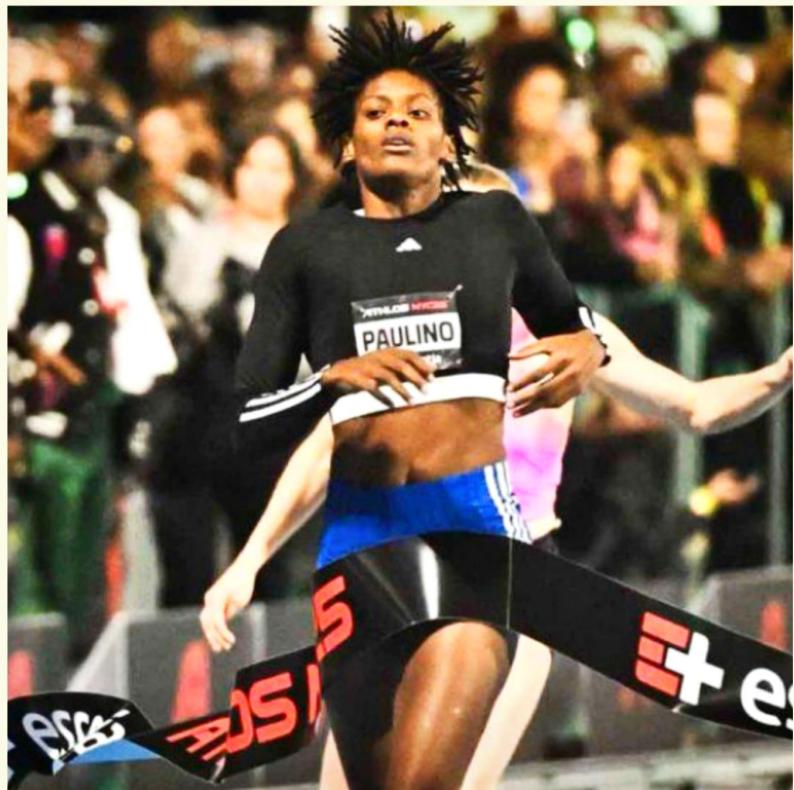
Atletas que han dejado una huella significativa

Félix Sánchez | Atletismo | Medalla de oro olímpica en 400m vallas (Atenas 2004, Londres 2012).

Luguelín Santos | Atletismo | Medalla de plata olímpica en 400m planos (Londres 2012).

Gabriel Mercedes | Taekwondo | Medalla de plata olímpica en Beijing 2008.

Crismery Santana | Levantamiento de pesas | Medalla de bronce olímpica en Tokio 2020.



Wanda Rijo | Levantamiento de pesas | Oro en los Juegos Panamericanos y participación en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

Teresa Durán | Baloncesto | Máxima anotadora en los Juegos Centroamericanos y Panamericanos.

Marileidy Paulino | Atletismo | Medalla de plata en 400m planos y en relevo mixto (Tokio 2020), campeona mundial en 2023.

Más allá de los metales y

la influencia social y cultural, estos atletas no solo han alcanzado el podio, sino que han transformado la percepción del deporte en la nación. Su trayectoria ha inspirado la implementación de políticas públicas, programas para la juventud y ha dado origen a una nueva generación de talentos que consideran el deporte como una vía para el crecimiento personal y la superación.

DOCEJUEGOS: UNA HISTORIA NO CONTADA

Por Thimo Pimentel (ACD)

Memorias gráficas

*Dedicado a la juventud
amante de la fotografía y
las nuevas tecnologías de
reproducción de imágenes*

Los duodécimos Juegos Centroamericanos y del Caribe se llevaron a cabo en Santo Domingo, República Dominicana, en 1974. Esta edición fue histórica para la nación caribeña y definitivamente un antes y un después para el deporte dominicano.

El pebetero: Alberto "El Gringo" Torres de la Mota

La historia gráfica quedó plasmada en las Memorias de esos juegos memorables ,sin que los autores de tantas imágenes del recuerdo, fueran debidamente valorados en la misma publicación realizada para la posteridad.

Hoy a 52 años de esa gesta deportiva inolvidable hacemos un recuento de como se estructuró el engranaje para lograr las imágenes de ese magno evento que marcó el despegue del deporte nacional.

Para la ocasión y trabajando para la Revista Ahora, nos contactó el periodista, amigo y maestro Max Reynoso, a quien habían conferido la responsabilidad de ser el Director de Prensa, Promoción y Propaganda , y el encargado de la edición ,diseño y dirección de las memorias de los DOCEJUEGOS , para proponerme la jefatura de fotógrafos del evento.

Los fotógrafos profesionales de los periódicos de la época estarían muy ocupados con sus medios de prensa y había que formar un equipo desde cero de fotógrafos.

Pedí dos días para responder la petición pues el compromiso era serio, y en ocho meses debíamos de conseguir un equipo agil y responsable y con la suficiente calidad técnica para afrontar el reto.



Nuestra meta era transformar a estos individuos en competentes fotógrafos deportivos.

Durante esos dos días de reflexión, realicé un recuento de mis amigos fotógrafos aficionados en mi entorno. Consulté a Luis Tapia, quien ya había sido designado para trabajar en el laboratorio fotográfico de los juegos. Al mirar a mi alrededor, solo logré identificar a unos cinco amigos cercanos: Alejandro, Cristóbal, Pedro Pablo, Ramón y Purrungo,

todos apasionados por la fotografía. Entonces, ¿qué hacer?

Contactamos a Max Reynoso y le comunicamos que aceptábamos la propuesta. Nuestra participación sería sin costo, al igual que la de los fotógrafos que reclutaríamos.

El Comité Organizador se encargaría de proporcionar los rollos de película KODAK, tanto en blanco y negro como en color, y se encargaría de procesarlos en el laboratorio designado para tal fin.

Además, se proporcionarían las

acreditaciones necesarias para participar en cualquier actividad social o deportiva programada durante los XIJK Juegos Deportivos Centroamericanos. Con ocho meses por delante, era fundamental comenzar de inmediato. A través de una convocatoria pública, se presentaron alrededor de 60 postulantes, la mayoría aficionados a la fotografía o profesionales de campos no relacionados con el deporte. De este grupo, seleccionamos a unos 40, reduciendo finalmente el número a 30, más Luis Tapia y quien escribe.

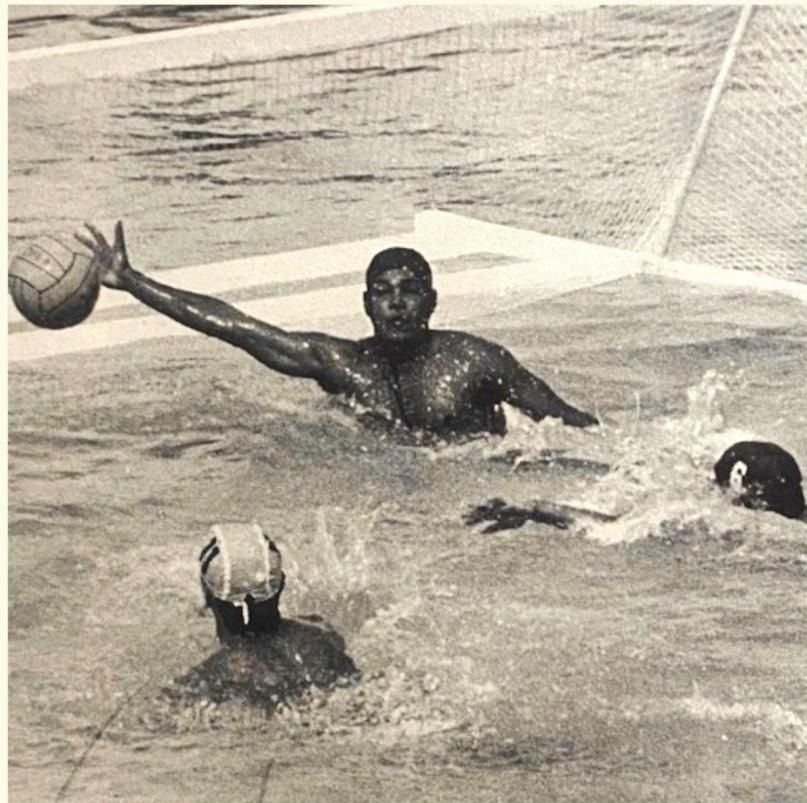
Nuestra meta era transformarlos en fotógrafos deportivos, ... en excelentes fotógrafos deportivos. La primera fase del trabajo consistió en observación y estudios teóricos en aulas, así como en el intercambio de opiniones sobre preferencias temáticas y sobre cada una de las disciplinas que se presentarían en los juegos.

Qué momentos

Para hacer buenas fotos de un deporte hay que conocer cada juego, y los dos meses siguientes fueron de prácticas diarias y clases diarias siete días a la semana. En los fines de semana aprovechábamos para cubrir las diferentes disciplinas deportivas de nuestros atletas para luego los lunes llevar a cuarto oscuro el trabajo y analizar y discutir los martes en taller las fotos del grupo.

Al observar como algunos deportes de acomodaban más a unos que otros fotógrafos, apreciábamos las habilidades naturales de algunos para cubrir eventos de velocidad, deportes de contacto o eventos de grupo.

En ese accionar sobresalieron algunos pocos que se manejaban bien en cualquier deporte a los cuales mantuvimos cerca de nosotros a la hora de realizar la organización final en las asignaciones,



ya que serían los jefes de grupo y encargados de suplir en alguna ausencia inesperada o de refuerzo a compañeros de sus grupos con menos habilidades.

Finalmente con un organigrama estábamos listos para afrontar las demandas y con los deportes seleccionados armamos cinco grupos de cinco fotógrafos cada uno. Un director de fotografía con un asistente técnico fotógrafo/laboratorista, una secretaria y tres asistentes técnicos fotógrafos para la supervisión de los grupos.

Grupo 1.- Deportes :

Atletismo Ciclismo, Yatismo,Vela y Ecuestres

Grupo 2 .- Deportes :

Ajedrez, tiroi de precisión, Tiro al plato,Pesas, esgrima, Gimnasia,y Arquería

Grupo 3.- Deportes : Boxeo, Lucha, Judo, , Tenis de Mesa, Volibol y Baloncesto

Grupo 4.- Deportes .

Karate, tae Kwon Do, Tennis de campoo,Natación y polo Acuático

Grupo 5.- Deportes :

Futbol, Beisbol y Softbol





En mi rol como Director de Fotografía, tuve la responsabilidad de supervisar todos los equipos y capturar las imágenes aéreas de la inauguración y clausura desde un helicóptero de la Fuerza Aérea Dominicana (FAD).

Nuestros fotógrafos llevaron a cabo un trabajo excepcional en el registro visual, y desde la Dirección de Prensa, se comercializaron alrededor de 1783 fotografías de este evento deportivo a precios de un dólar y medio dólar.

Curiosamente, en las Memorias de los Juegos, no se mencionó a ningún fotógrafo entre los organizadores del evento,

DOCEJUEGOS inspiraron a una nación

y solo uno apareció en el aire, a la entrada de un helicóptero que cubría la inauguración. La Dirección de Prensa disponía de un moderno cuarto oscuro, completamente equipado para realizar un trabajo ágil y eficiente, ubicado en el nuevo Estadio Olímpico, inaugurado para esos DOCE JUEGOS, que actualmente alberga al Ministerio de Deportes con el nombre de Félix Sánchez. arcaron un cambio significativo en el ámbito deportivo, también

impulsaron el auge y la aceptación de la fotografía deportiva en el país. En 1974, tanto fotógrafos aficionados como profesionales utilizaban cámaras analógicas, revelando y copiando imágenes en cuartos oscuros mediante técnicas avanzadas, para luego presentar los resultados a los periódicos. Es fascinante revisar la lista de fotógrafos que cubrieron los DOCEJUEGOS y descubrir nombres que hoy son reconocidos en el ámbito deportivo, quienes en su momento eran dedicados fotógrafos amateurs que jugaron un papel crucial en el éxito de estos inolvidables Juegos en la historia nacional.



Fraternidad y festividad regional



¿De dónde salen las luminarias del deporte nacional?



El sistema de Juegos Escolares Deportivos Nacionales (JEDN) es clave en la República Dominicana, impulsando la educación física y el deporte, y descubriendo jóvenes talentos que brillarán en competencias internacionales.

Educación física, pilar del currículo

Por Isabel López



La Educación Física en la República Dominicana es reconocida como un componente esencial para la formación integral de los estudiantes, contribuyendo no solo al desarrollo de las capacidades físicas, sino también a la formación psicomotriz, la promoción de la salud, la educación corporal, la recreación educativa y la formación deportiva. Las políticas públicas en esta área están diseñadas para garantizar que sea un derecho permanente e irrenunciable para todos los ciudadanos, en consonancia con la Ley de Educación No. 66'97 y los lineamientos curriculares vigentes.

Marco Institucional y Regulatorio

El organismo clave en la ejecución de estas políticas es el Instituto Nacional de Educación Física (INEFI). Es un órgano descentralizado del Ministerio de Educación (Minerd). Su rol principal es

coordinar, supervisar y evaluar los planes y programas de desarrollo de la Educación Física y el Deporte Escolar en todos los niveles (Inicial, Básico y Medio), tanto en instituciones públicas como privadas .

Fundamento Curricular: La reforma curricular vigente establece que el área de Educación Física se encamina a desarrollar las capacidades de rendimiento físico del educando, promoviendo valores como la disciplina, la lealtad, la solidaridad, la responsabilidad y el compromiso.

Formación Docente: Existe una política específica, plasmada en la Ordenanza No. 4'97, que establece el currículum de formación de maestros/maestras de Educación Física, a ser implementado por las Escuelas Normales Superiores. Esto asegura que los educadores estén

orientados por los principios de la Educación Dominicana y desarrollen capacidades de liderazgo participativo y dominio en el área.

Ejes de Intervención de las Políticas

Las estrategias y acciones del Estado dominicano en materia de Educación Física se centran en varios pilares:

-Fomento del Deporte Escolar

El deporte escolar es un eje central. El INEFI, en colaboración con otras entidades como alcaldías (ejemplo: convenio con la Alcaldía del Distrito Nacional), se compromete a:

-Ampliar Eventos

Deportivos: Coordinar, desarrollar e implementar actividades conjuntas para generar y fortalecer la práctica deportiva saludable a través de torneos intercolegiales y los Juegos Escolares Deportivos Nacionales.



Asignatura pendiente

La Educación Física debería ser un derecho innegociable para todos, como lo indica la ley. Es esencial fortalecer recursos, no solo para los JEDN, sino también para el equipamiento diario y la infraestructura escolar.

torneos intercolegiales y los

Juegos Escolares

Deportivos Nacionales.

- Desarrollo de Atletas Escolares: Incentivar la práctica y desarrollo de los estudiantes atletas, proporcionando soporte económico para personal técnico (árbitros, cronometristas) y logística (transporte, alimentación).

- Acondicionamiento y Utilería: Planificar el mantenimiento de las áreas deportivas escolares y proveer de la utilería deportiva necesaria a los planteles educativos.

2. Capacitación y

Actualización Docente

Las políticas públicas buscan fortalecer las capacidades del profesorado para una enseñanza de calidad:

- Capacitación Continua: Ofrecer programas para estimular las capacidades físicas de los docentes y su

actualización en el uso de metodologías innovadoras en la docencia de la Educación Física.

- Investigación: El INEFI cuenta con un Departamento de Investigación y Actualización Docente para gestionar estudios sobre educación física y deporte escolar.

3. Promoción de la Salud y Valores Sociales

Las políticas trascienden lo meramente físico, enfocándose en la formación de ciudadanos:

- Activación Deportiva y Cultural: Estrategias como la lanzada por el Gobierno para la activación deportiva y cultural de los estudiantes los fines de semana, buscan utilizar el deporte como una herramienta para construir jóvenes más pacíficos y una sociedad menos violenta y con más valores.



Los JEDN

La estructura del desarrollo del talento escolar.



Ejes Transversales

Se promueve el desarrollo de valores y actitudes a través de la Educación Física, con énfasis en la Identidad, el respeto a la diversidad, la conciencia ecológica, la solidaridad, la democracia y la responsabilidad.

Desafíos y Perspectivas Futuras

A pesar de los esfuerzos institucionales, la implementación efectiva de estas políticas enfrenta desafíos comunes al sistema educativo, como la necesidad de mayor inversión para el mantenimiento y construcción de infraestructuras deportivas adecuadas en todos los centros, y la garantía de que el personal docente esté consistentemente actualizado.

Las políticas públicas en Educación Física en la República Dominicana se orientan a un modelo que prioriza la actividad física como un derecho fundamental para el

desarrollo humano, buscando integrar la escuela y la comunidad a través del deporte y la recreación.

Los Juegos Escolares Deportivos Nacionales: Trampolín hacia los Juegos Centroamericanos y del Caribe.

El sistema de Juegos Escolares Deportivos Nacionales (JEDN)

Es una de las políticas públicas de mayor impacto en la República Dominicana en materia de Educación Física y Deporte, sirviendo como el principal mecanismo para la detección, desarrollo y encauzamiento del talento deportivo juvenil que, eventualmente, representará al país en competencias internacionales de alto nivel, como los Juegos Centroamericanos y del

Caribe.

El INEFI y el Ministerio de Educación trabajan de manera articulada con el Comité Olímpico Dominicano (COD) y el Ministerio de Deportes (Miderec) para que los JEDN no sean solo un evento recreativo, sino la base de la pirámide del deporte de alto rendimiento.

Alcance Nacional

Los JEDN se celebran con la participación de miles de estudiantes de todo el país, distribuidos en diferentes zonas y disciplinas. Esto garantiza una base amplia de reclutamiento, lo que aumenta la probabilidad de encontrar talentos en áreas geográficas y centros educativos que podrían ser ignorados por los sistemas tradicionales de clubes.

Desafíos:

A pesar de los esfuerzos, las políticas educativas requieren más inversión en infraestructuras deportivas adecuadas en todos los centros.





El poder del Voluntariado: La fuerza silenciosa que transforma comunidades

Por Debbis Metz



República Dominicana: un país cuya solidaridad es parte de su identidad.

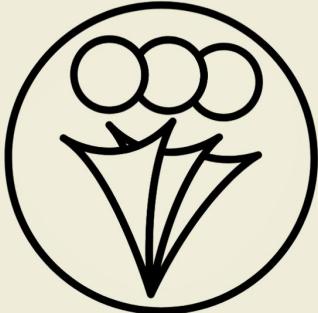
El voluntariado es más que una acción solidaria: es una decisión valiente de convertir el tiempo en impacto y el talento en esperanza. Cada voluntario es una chispa que enciende un cambio, un puente que une necesidades con soluciones y una voz que recuerda que siempre podemos sumar, incluso desde lo pequeño.

Ser voluntario no es solo ayudar; es crecer, descubrir nuestra capacidad de aportar y abrazar la idea de que todos, sin excepción, podemos hacer del mundo un lugar mejor. En nuestro país, el término voluntariado no es común, pero cuando hablamos de solidaridad, todos se identifican.

Desde los barrios hasta las instituciones, desde las iglesias hasta los movimientos juveniles, el dominicano siempre ha sabido levantarse por los demás.

Hoy, este espíritu se fortalece y conocemos el voluntariado, con programas más organizados, capacitación constante y espacios que permiten a cada persona aportar desde sus talentos únicos. República Dominicana es, y siempre ha sido, tierra de manos dispuestas, sonrisas abiertas y corazones que dicen: "Cuenta conmigo."

Somos un país donde el calor humano se transforma en servicio.





Somos un país donde el calor humano se transforma en servicio.

Podemos reconocer diferentes tipos de voluntariados:

Voluntariado cultural: son el alma que sostiene la identidad de los pueblos. Son quienes conectan generaciones, quienes preservan historias y quienes dan vida a la creatividad.

Voluntariado deportivo

El deporte une, emociona y mueve multitudes, pero detrás de cada competencia exitosa hay voluntarios que sostienen la experiencia con pasión y disciplina.

En eventos internacionales, ellos son la primera impresión, la guía segura y la sonrisa que recibe al mundo. Son embajadores invisibles pero

indispensables, motores silenciosos que hacen posible lo imposible. Un voluntario deportivo no solo apoya un evento, vive una experiencia única, construye amistades globales y se convierte en parte de la historia.

SANTO DOMINGO 2026

Los Juegos Centroamericanos y del Caribe Santo Domingo 2026 marcarán un antes y un después para el país. Miles de voluntarios serán la columna vertebral del evento, apoyando áreas como:

- Experiencia y atención a delegaciones
- Operaciones en sedes deportivas
- Protocolo y hospitalidad
- Logística y transporte
- Tecnología, acreditaciones y soporte
- Comunicación, redes y prensa
- Gestión ambiental y sostenibilidad

Santo Domingo 2026: un reto, un orgullo, una oportunidad.

SANTO
DOMINGO
2026



SANTO
DOMINGO
2026

Forma parte del equipo más
importante de los

XXV Juegos Centroamericanos y del Caribe

Escanea el código y conviértete en la estrella de los

VOLUNTARIOS



Enero 2026

Más que un compromiso, un legado

Una oportunidad para demostrar que República Dominicana tiene el talento, la energía y la entrega para recibir al mundo con excelencia.

Un llamado a quienes desean dejar huella. El voluntariado es una escuela de liderazgo, empatía, humanidad y crecimiento. Es un recordatorio de que todos podemos crear impacto, aunque creamos que lo que hacemos es pequeño. Desde el voluntariado de los juegos centroamericanos y del caribe Santo Domingo 2026, de la mano de nuestra Coordinadora General del Voluntariado, la Señora Elizabeth Mena, hemos logrado acuerdos con universidades, gremios, centros de formación y educativos, entre otros, para hacer extensivo el mensaje de sumarse para vivir la experiencia desde adentro.

El 2026 nos invita a unirnos en un propósito mayor, a mostrar el brillo de nuestra gente, a alzar la mano y decir: "Aquí estoy. Quiero ser parte de la historia."



Únete al voluntariado de los Juegos Centroamericanos y del Caribe Santo Domingo 2026.

<https://jcc2026.org/inscripcion/>





Palabras:

Béisbol
 Campeona
 David
 Jack
 Ley
 Marileidy
 Natación
 Paraolímpico
 Paulino
 Pelotero
 Renacer
 Sugar
 Veneno
 Vladimir



Sopa de Letras: Cine y Deporte Dominicano
Busca las siguientes 14 palabras relacionadas con la industria cinematográfica y deportiva dominicana



Cine, deporte y entretenimiento

El cine y el deporte son fundamentales en la cultura, transmitiendo valores de esfuerzo e identidad, especialmente a los jóvenes que encuentran inspiración en ellos.

Desde la Ley 108-10, la industria cinematográfica ha florecido, atrayendo inversiones y produciendo filmes que celebran a atletas dominicanos.

Destacan "Veneno" sobre Jack Veneno, "Marileidy" y "Sueños dorados" sobre Marileidy Paulino, y

"Renacer", que cuenta la historia de Patricio López en la natación paralímpica. También hay documentales como "El Pelotero" sobre jóvenes beisbolistas y "Sugar", que narra la vida de un prospecto dominicano en la MLB. Documentales sobre David Ortiz y Vladimir Guerrero relatan las trayectorias de íconos del béisbol dominicano en la MLB, destacando no solo sus logros deportivos, sino también valores como la disciplina y el orgullo nacional.

Estas producciones no solo narran historias deportivas, sino que también promueven valores de disciplina, resiliencia y orgullo nacional.

La representación de atletas dominicanos en pantalla refuerza el sentido de pertenencia. Cineastas y deportistas son modelos a seguir, demostrando que el talento local puede brillar. Festivales de cine y torneos deportivos son espacios donde la juventud se une y crea comunidad.

Se necesita mayor inversión en historias deportivas y educación audiovisual en escuelas para potenciar la creatividad y visibilidad internacional de la cultura dominicana.

El cine y el deporte pueden ser poderosas herramientas para abordar problemas sociales como el bullying. Las campañas educativas pueden usar películas y documentales en escuelas para promover la resiliencia y el respeto. Instituciones como los ministerios pueden implementar proyectos pedagógicos con estas producciones.

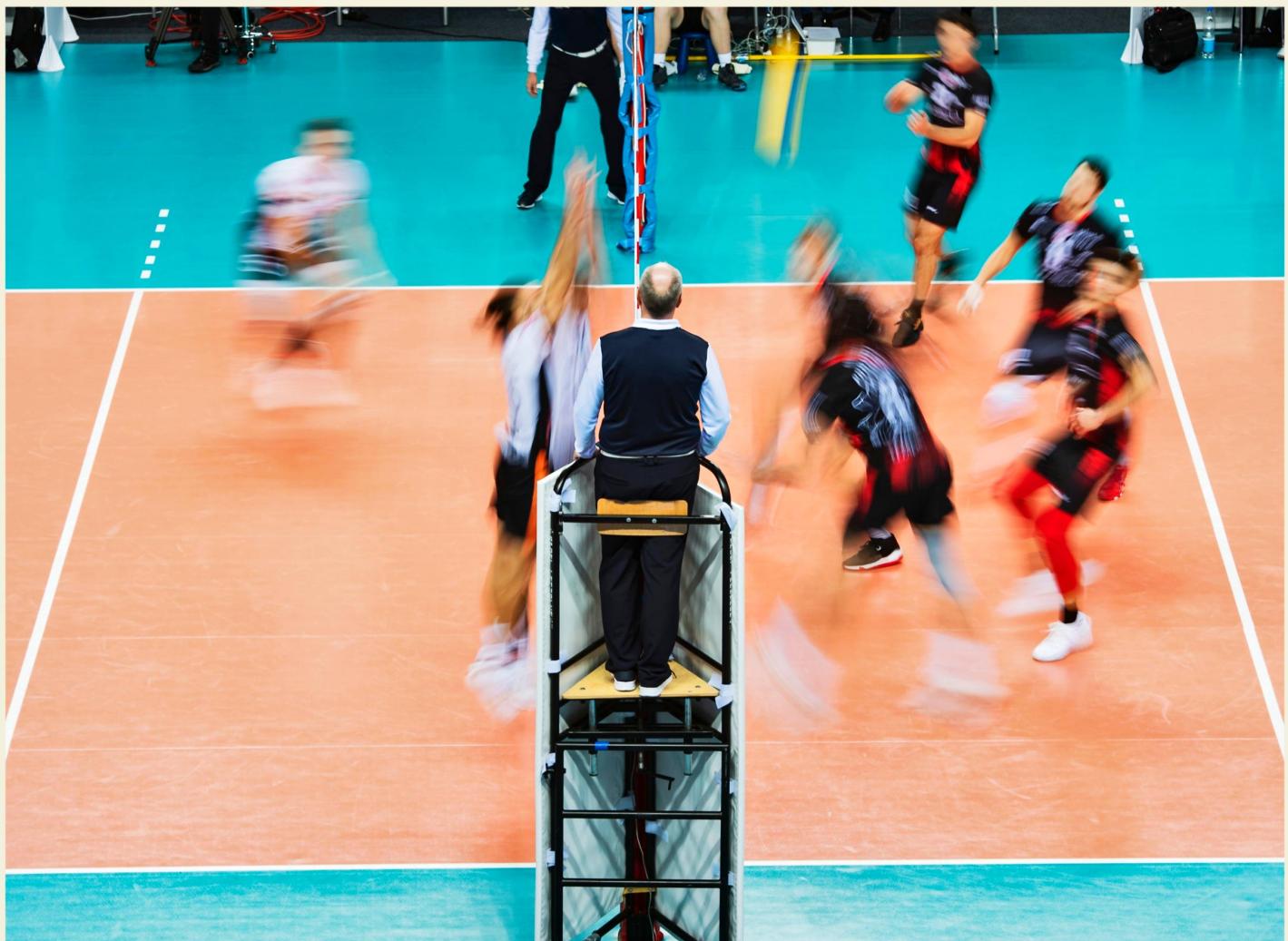
Además, los medios pueden difundir historias que promuevan inclusión y trabajo en equipo. Festivales juveniles que integren cine y deporte pueden crear espacios de prevención y diálogo. En República Dominicana, cine y deporte son más que entretenimiento; son agentes de cambio social. Para los jóvenes, son fuentes de inspiración y oportunidades para forjar un futuro lleno de valores. Integrados en estrategias educativas, se convierten en aliados en la lucha contra el bullying y la promoción de una sociedad inclusiva.

**El cine y el deporte
pueden ser
poderosas
herramientas para
abordar problemas
sociales.**



Deportes en la escuela

Bullicio alegre y formación integral



Por Maritza Florentino

¿Quién no recuerda con alegría los juegos deportivos de su escuela, sea porque fue protagonista o sea porque acompañó a sus compañeros demostrando así su apoyo solidario y amistad?

Nada despierta más el sentido de solidaridad que apoyar al amigo y al equipo del curso o de la escuela en una apasionada competencia para decidir quién es el mejor o quiénes son los campeones.

Durante y al finalizar la actividad un bullicio organizado que incluye la exhibición de banderines que vienen y van en las manos del apasionado público, y que flotan mientras se escuchan los gritos de frases motivadoras, risas, aplausos y otras tantas expresiones de felicidad, que hacen vibrar el ambiente.

Es que el deporte no es una pérdida de tiempo ni una oportunidad para el alboroto como creen algunos, y mucho menos una actividad puramente física. En realidad constituye una oportunidad para educarse, para forjar el carácter y se expresa como una genuina manifestación de juventud, energía, competitividad, de encuentro y alegría compartida.

Desde una perspectiva más analítica, en el deporte encontramos una diversidad de aspectos que muestran su riqueza y su capacidad para hacer de quienes lo practican mejores personas.

El deporte constituye un proceso que involucra y mueve la participación activa de quienes lo practican, fomentando la integración, el liderazgo, la capacidad de análisis y de respuesta, la objetividad y la criticidad.

Todas las competencias anteriores constituyen aspectos fundamentales para la formación de niños y jóvenes solidarios, capaces de expresar sus ideas, de tener su propia voz, y de saber participar en actividades que los lleven al relajamiento, la socialización, la valoración de la actividad física y el cuidado del cuerpo.

Asimismo, la práctica del deporte fomenta la identificación con una causa y provoca la expresión de sentimientos que marcan diferencias y que hacen vibrar y estremecer los corazones.

La celebración de actividades deportivas sea en prácticas de gimnasia o en intercambio de equipos deportivos, como voleibol, futbol, basquetbol o cualquier otro, despierta un interés genuino por el trabajo en equipo, el aporte de ideas, la integración al grupo y el respeto a las normas y, sobre todo, el esfuerzo



El deporte constituye un proceso que involucra y mueve la participación activa de quienes lo practican

compartido tras el logro de un objetivo común.

La práctica del deporte es una actividad integral. Al tiempo que divierte, contribuye al desarrollo físico de quienes lo realizan y los ocupa en actividades positivas.

La incorporación de las clases de deportes en las escuelas es un gran acierto de los que trabajan en favor de la formación de niños, jóvenes y luego adultos. Esta decisión pone en sus manos una herramienta poderosa para su desarrollo y para el cultivo de capacidades que pudieran estar dormidas y solo necesitan una oportunidad para llegar a su plenitud.

Soy campeón

fragmento

De Dinorah Coronado



**La historia del maratonista
dominicano
Domingo Coronado**



1. CINCUENTA AÑOS DESPUÉS

Los nervios se han apoderado de papá, y no es para menos. Todas las autoridades políticas y civiles de La Vega presiden el homenaje que cincuenta años después le están tributando por su inigualable gesta deportiva realizada en 1928. Fue cuando se convirtió en el ganador del primer maratón celebrado en la ya por entonces denominada «ciudad culta» y en plena consolidación de su calificativo de «olímpica». Desde entonces el nombre de Domingo Coronado ha estado en boca de los aficionados al atletismo dominicano y su trayectoria deportiva

ha sido modelo para varias generaciones de atletas, en especial para aquellos que se empeñan en emular a Filípides, el soldado griego que corrió desde Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre los persas y que acto seguido falleció, 490 años antes de nacer Jesucristo. Pero a diferencia del sacrificado soldado griego, papá no falleció luego de recorrer los 42 kilómetros 195 metros que constituyen el maratón moderno. Durante algún tiempo continuó su carrera deportiva en tierras dominicanas. Luego se convirtió en



próspero comerciante al tiempo que formaba una numerosa familia compuesta por once hijos —seis hembras y cinco varones—, quienes hoy lo estamos acompañando y nos sentimos orgullosos de su ingreso al Salón de la Fama Deportivo de La Vega.

Los aplausos no se han hecho esperar y una vez el Síndico ha entregado la distinción a papá, me enjugo las lágrimas de la emoción. Me conmueve su aspecto: su rostro bien afeitado, su escaso pelo gris, la inusual corbata roja que aprieta su cuello, su siempre impecable camisa blanca cuyos puños sobresalen por las mangas de la chaqueta, que intenta contener su cuerpo cada día más rechoncho, y su tradicional sombrero de pana azul oscuro, que seguramente aparecerá registrado en las fotos que mañana saldrán en los diferentes diarios de la ciudad dando cuenta del homenaje.

Justamente en medio del salón de actos del Ayuntamiento vuelven a mi memoria los primeros recuerdos que tengo de la vida y de la gesta deportiva de papá, que recogí en varios cuadernos, ordenados debidamente por fecha y muy bien conservados en el baúl donde él dejaba sus cartas y documentos importantes, así como las fotos de su gran día.

Libros de lectura en tapa dura

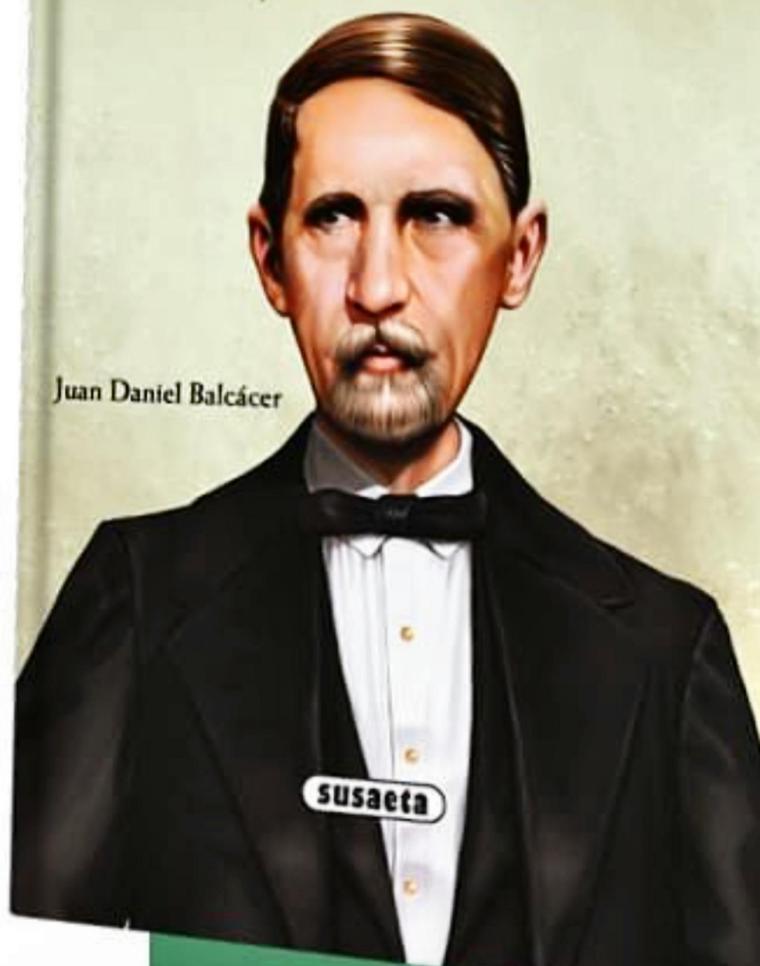
Este libro ofrece una biografía del fundador de la República Dominicana, y busca fomentar el interés entre niños y jóvenes por conocer al libertador dominicano.

LEER CON SUSAETA

Juan Pablo Duarte

El padre de la Patria

Juan Daniel Balcácer



susaeta

Muy interesante

La bandera, la villa, los e-deportes y un chin más

El futuro de la región es una obligación con fecha: 24 de julio de 2026. Los XXV Juegos Centroamericanos y del Caribe no solo celebran un centenario, sino que simbolizan la transformación social y urbana más ambiciosa de la infraestructura deportiva en la última década.

Con más de 6,000 atletas y la inclusión histórica de los E-Sports, la capital dominicana se prepara para un evento que requiere protagonistas, no solo espectadores. Santo Domingo 2026 se basa en un modelo de "beneficio sostenible", asegurando que la inversión impacte la vida cotidiana de los ciudadanos, más allá de las medallas.

Vivienda con propósito

La Villa Centroamericana y del Caribe, situada en Villa del Este, se convertirá en el hogar de atletas y oficiales durante los XXV Juegos Centroamericanos y del Caribe, albergando 1,200 apartamentos que luego se transformarán en viviendas de bajo costo para familias dominicanas.

Ciudad sin barreras

El Centro Olímpico Juan Pablo Duarte se está adaptando para ser totalmente inclusivo, con franjas podotáctiles y rampas de acceso universal.

La era de los E-Sports y la cultura pop

Bajo la dirección de José P. Monegro y el apoyo de la alcaldesa Carolina Mejía, el Comité Organizador ha creado un programa con 40 deportes y 56 disciplinas, buscando atraer nuevas audiencias. La inclusión de e-sports y una ceremonia inaugural de Alberto Zayas prometen una experiencia tecnológica única en el Estadio Olímpico Félix Sánchez.



Colí y Alberto Zayas, un duo que tiene grandes retos.



GRUPO EDITORIAL LORO S.R.L.



FORO SOBRE LA
COMPRENSIÓN
LECTORA

ZUMZUM
LA PEQUEÑA REVISTA DE GRANDES IDEAS

Créditos

Dirección general y edición de Isabel López.

Colaboraciones de Thimo Pimentel, Luz Marina Cortázar, Maríta Florentino, Elsa Guzmán, Pilar Rubio, Ancell Scheker, Rafael Martínez, Rosa Amalia Almonte y Debbis Metz.

Pertenece al Grupo Editorial Loro SRL, circula trimestralmente y se distribuye a través de la plataforma editorial Lulu.com y en issuu.com

Contacto: 8098016899 y 8096876276

País de edición: República Dominicana

Registro de marca: 201324195

Todos los derechos reservados 2026

Cuando cuido los monumentos históricos... ¡Soy Ciudadano al 100!

Cuando visitamos monumentos históricos, tirar la basura al zafacón demuestra educación, respeto y conciencia ciudadana.

Educando en valores, República Dominicana crece mejor.

