

**> COLUMNISTA INVITADO**



**JOSÉ RICARDO HERNÁNDEZ**  
@josericardohdez

**TIP OFF EN CIBACOPA**

**HERMOSILLO, Sonora.** Han transcurrido 16 años desde que se dio el tip-off inaugural del Circuito de Basquetbol de la Costa del Pacífico y desde entonces esta liga ha traído, a pesar de diversas dificultades, el espectáculo del "deporte ráfaga" al Noroeste de México brindando emociones a los aficionados de las ciudades del Pacífico.

Desde su surgimiento el Cibacopa se ha caracterizado por fomentar al talento local y nacional, prueba de ello es que a finales de la década pasada un joven nayarita brilló jugando con Agua Prieta y hoy es el máximo estandarte del baloncesto mexicano, Gustavo Ayón. Luego de años complicados donde entraban y salían franquicias en los últimos años el Circuito se ha ido consolidando y ha logrado una estabilidad que ha permitido mantener la base de equipos durante las últimas temporadas.

Es así como Tijuana, Nogales, Hermosillo, Guaymas, Los Mochis, Guasave, Navolato y Culiacán han sido equipos que se han mantenido en los últimos años y han sido el soporte para mantener el espectáculo del basquetbol.

A ellos se sumó la temporada pasada Mazatlán con un buen proyecto que rindió frutos al llegar hasta la etapa semifinal y para este 2016 regresará la emoción del basquetbol a Ciudad Obregón y Agua Prieta.

Un punto negativo para esta próxima temporada será la ausencia de uno de los protagonistas de la liga, los Mineros de Cananea, quienes dejarán su lugar a los nuevos Vaqueros de Agua Prieta.

Mientras que en Obregón los Halcones intentarán recuperar la historia de triunfos para la "Antigua Cajeme" que en su momento tuvieron a los Trigueros, equipo que a pesar de no ver acción en los últimos años se mantiene como el máximo ganador del Cibacopa con tres coronas.

La pelea por el título en una liga tan competitiva como Cibacopa será dura, los Zonkeys de Tijuana buscarán convertirse en el primer tricampeón en la historia del circuito y defenderán con todo su corona ganada la campaña anterior ante un rival fuerte como lo fue la Fuerza Guinda de Nogales, escuadra que rompió una racha de 10 años sin ganar una serie de playoffs.

Rayos de Hermosillo ha realizado cambio de coach, Gilbert López llega y buscará regresar al equipo a la grandeza que le dio dos campeonatos en fila en 2012 y 2013; Ostioneros de Guaymas, por su parte, intentará por fin dar el siguiente paso y finalmente darle la alegría a la afición del puerto.

Pioneros de Los Mochis y Frayles de Guasave, los únicos dos equipos fundadores que se mantienen activos, buscarán ser de nuevo protagonistas; Caballeros de Culiacán serán como siempre un rival complicado.

Garra Cañera de Navolato buscarán hacer pesar su casa mientras que Náuticos de Mazatlán tratarán de demostrar que lo realizado el año pasado no fue casualidad; y finalmente Halcones de Obregón y Vaqueros de Agua Prieta tratarán debutar con el pie derecho este año. Así el 11 de marzo se dará el tip-off de la temporada 2016 del Cibacopa donde una vez más las duelas del Pacífico recibirán las emociones del mejor basquetbol del noroeste de México.

José Ricardo Hernández es jefe de prensa de Naranjeros de Hermosillo, narrador de Rayos de Hermosillo en Cibacopa desde 2009, además ha sido narrador de futbol, futbol americano, reportero de deportes en Telemax de 2002 a 2013 y narrador de Cibacopa en Megacable en 2014 y 2015.

**+ DIRECTORIO +**

> LCC José Luis Sibaja,  
**DIRECTOR GENERAL**  
@jlsibaja

> LCC Carolina López,  
**DIRECTORA CREATIVA**  
@carosiqueiros

> LCC Francisco Ramos,  
**WEBMASTER**  
@frankminno

> Marisol Valenzuela,  
**REPORTERA**  
@vfmariisol

> **Imágenes:** GRADA NORTE, Zanfer

**DANIEL RAMÍREZ**

**&**

**HÉCTOR RUIZ**

Desafían las leyes físicas de la velocidad en el agua y la tierra



**GRADA NORTE**

> NÚMERO 12 > HERMOSILLO, SON > DEL 22 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO DE 2016 > CORTESÍA

> **POR JOSÉ LUIS SIBAJA**  
@jlsibaja

**H**ermosillo, Sonora (BIP).- En la actualidad, Sonora domina la velocidad en agua y tierra,

Daniel Ramírez y Héctor Ruiz son el nadador y el atleta más rápidos de México y solamente fracciones de segundos los separan de los Juegos Olímpicos Río 2016.

Las brazadas de Daniel y las zancadas de Héctor retan la resistencia del agua y del aire, y su mayor rival es el tiempo, al que están enfocados en vencer

para llegar al escenario olímpico para entrar en la historia del deporte sonorense.

En pruebas de velocidad, Daniel (23 años; Hermosillo) y Héctor (22 años; Hermosillo) encabezan la nueva generación de nadadores y atletas que han representado a México en Juegos Olímpicos, como el tritón Alejandro Siqueiros, o los ve-

locistas Ana Gabriela Guevara, Alejandro Cárdenas y Juan Pedro Toledo.

Ahora, en la natación, Daniel, y en el atletismo, Héctor, toman la estafeta y asumen el reto de representar la historia de la velocidad sonorense en las piscinas y en el tartán en su búsqueda de llegar al escenario olímpico.

**> HÉCTOR MANUEL RUIZ DÓRAME**

> 15 enero 1993; Hermosillo, Sonora  
Logros en actual ciclo olímpico:  
· Participó en Juegos Centroamericanos Veracruz 2014  
· Participó en Campeonato Mundial Sub 20 Barcelona 2012  
· Participó en Juegos Olímpicos de la Juventud Singapur 2010  
· Participó en Campeonato Mundial Juvenil Bressanone 2009

>Deporte: ATLETISMO		
Pruebas	MMP	MJO
100 metros	10.24	10.16
200 metros	20.89	20.50

MMP- Mejor marca personal  
MJO- Marca para Juegos Olímpicos



"Tengo la seguridad de que puedo dar la marca y me pasa por la mente el ser todavía más disciplinado, porque es la oportunidad de mi vida, es por lo que he entrenado más de diez años y lo que siempre he soñado, estar en unos Juegos Olímpicos".

> **PREGUNTAS VELOCES:**  
El recuerdo más lejano de primer contacto con el atletismo:

> **Héctor:** "Cuando vi a Ana Gabriela Guevara entrenando, fue muy impactante, la había

visto correr en la televisión".

Un referente en el atletismo sonorense:

> **Héctor:** "Ana Gabriela Guevara, Alejandro Cárdenas y Juan Pedro Toledo, los tres".

Si filmaran una película sobre tu trayectoria como atleta, ¿cómo se titularía?:

> **Héctor:** "Aprender a levantarse".

Aparte de correr 100 metros en

10.24 segundos, ¿qué otra cosa se puede hacer en ese tiempo?

> **Héctor:** "Echarme un bocado de comida (risas)".

> ENTREVISTA COMPLETA EN

**GRADA NORTE MX**

> **DANIEL ZABDIEL RAMÍREZ CARRANZA**

> 21 diciembre 1992; Hermosillo, Sonora  
Logros en actual ciclo olímpico:  
· 3 records mexicanos absolutos en el Campeonato Mundial curso corto en Qatar 2014  
· Plata y Bronce en relevos en Juegos Centroamericanos Veracruz 2014  
· Record mexicano relevo 4x100 libre en Campeonato Mundial Kazán 2015  
· Nombrado mejor nadador 3 años consecutivos en la Liga NAIA en EUA  
· Atleta del año de la Universidad Bautista de Oklahoma

>Deporte: NATACIÓN		
Pruebas	MMP	MJO
50 mts. libres	22.78	22.27
100 mts. libres	50.16	48.99

MMP- Mejor marca personal  
MJO- Marca para Juegos Olímpicos



"Hace unos años mi entrenador me dijo que podía llegar muy lejos, cuando un entrenador lo cree, que es el mentor de uno como deportista, entonces uno se la cree también, y eso se ha visto reflejado en mis tiempos, he mejorado mucho".

> **PREGUNTAS VELOCES:**  
El recuerdo más lejano de primer contacto con el agua:

> **Daniel:** "Felicidad"

Un referente en la natación sonorense:

> **Daniel:** "Ramón Navarrete (entrenador)".

Si filmaran una película sobre tu trayectoria como nadador, ¿cómo se titularía?:

> **Daniel:** "Nunca abandones tu sueño".

Aparte de nadar 50 metros en 22.78 segundos, ¿qué otra cosa se puede hacer en ese tiempo?

> **Daniel:** "Lavarme los dientes (risas)".

> ENTREVISTA COMPLETA EN

**GRADA NORTE MX**

**LIBRO**

**"HISTORIAS DEL CUADRILÁTERO"**

**Autor:** Sergio Guadalupe Alarcón España (2011)  
**Síntesis:** Crónica de las vidas y experiencias de las grandes leyendas del boxeo, narradas con minuciosidad, ritmo y poesía.

**CINE**

**"WHIP IT"**

**Directora:** Drew Barrymore (EUA/2006)  
**Síntesis:** Historia que gira en torno a una joven que practica luchas en patines sobre ruedas en un pequeño pueblo de Texas.

ALFREDO CABALLERO TIENE EL DON DE ENSEÑAR Y FORJAR CAMPEONES MUNDIALES EN BOXEO

# La fórmula Caballero



POR MARISOL VALENZUELA @vfmariisol

**Hermosillo, Sonora (BIP).** -Los locales que se encontraban vandalizados, llenos de basura y que funcionaban como un refugio para indigentes en la colonia Los Jardines, se convirtieron en un gimnasio de boxeo que, actualmente, es considerado uno de los mejores de Sonora. Fueron dos amigos los que guiaron y despertaron el interés en Alfredo Caballero (34 años; Hermosillo) en el entrenamiento del deporte de los puños, al pedirle que los entrenara en aquel espacio ubicado al Norte de Hermosillo, que apenas comenzaba a repararse. "El box siempre me gustó, esperaba a mi papá para ver la cartelera sabatina y yo le decía que quería entrenar box y a los 13 años fui a entrenar al Centro de Usos Múltiples, competí en estatales, pero después me salí y me dediqué más a la escuela. "Creo que tengo más visión como entrenador que

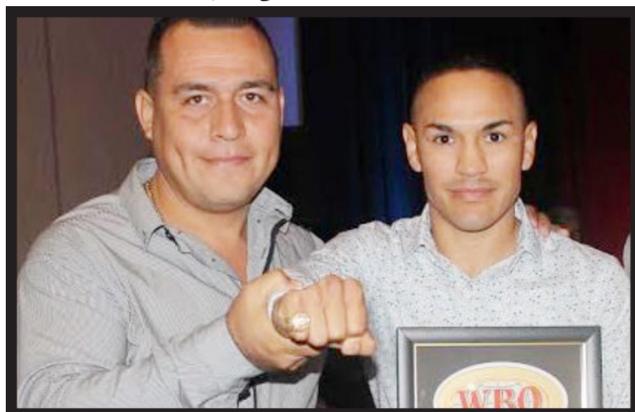
como boxeador, aparte me gusta más estar abajo que arriba cuando están pegando... Se me dio ese don, gracias a Dios", comentó entre risas Caballero. Su sueño comenzó a cumplirse cuando empezó a preparar a unos niños, relató, y después de tres meses los llevó por primera ocasión a pelear, el resultado no fue el que esperaba y se dio cuenta que jamás volvería a mandar a un boxeador sin haber sido entrenado de la mejor manera. Transcurrió el tiempo y consiguió algunas victorias que lo motivaron, entre ellas

destacó las que fueron ante los púgiles de la Selección Sonora. Dos años después, quién lo diría, lo llamaron para que entrenara a esa misma Selección en la Comisión del Deporte del Estado de Sonora. "Me gusta mucho lo que hago, todos me dicen que soy como (Ignacio) 'Nacho' Beristáin, estoy orgulloso; me dicen que me la crea por tener al mejor campeón del mundo, más que nada lo hago por mis hijos, por los niños, por ayudar a las personas", confesó. A los 22 años, Caballero ya trabajaba con Juan Francisco "Gallo" Estrada, Rogelio

"Porky" Medina, Hernán "Tyson" Márquez, entre otros, boxeadores que en ese entonces les llevaba alrededor de 16 años y que hoy por hoy son campeones y ex monarcas del mundo. La disciplina, el trabajo en equipo y el compartir el sentido de pertenencia a una familia con sus pupilos, son las claves principales que el entrenador sigue al pie de la letra, pues consideró que esas tres palabras son esenciales y son las que le ha traído las victorias.

**¿SABÍAS QUÉ...**

- Alfredo Caballero trabaja en coordinación con su equipo conformado por: Germán León, Alfredo León, Orlando Plascencia y Álvaro Salcido.
- Sus hijos Daniel e Hiram ya incursionaron en el boxeo y mantienen récords invictos en 6 peleas.
- En 2013 fue galardonado como entrenador del año junto a Juan Francisco Estrada (boxeador del año) por parte de la Comisión Sonorense de Boxeo.



"Más que nada fue la disciplina la que me llevó por buen camino, en realidad nosotros estamos desde las 6 de la mañana de pie y la mayoría de las veces después de las 10 de la noche gracias a todo mi equipo", destacó. Alfredo Caballero tiene claro su objetivo como entrenador, pues con seguridad aseguró que él forma a campeones del mundo, además de procurar que sean personas de bien y entre todos buscan apoyarse mutuamente. La importancia del trabajo en equipo ha traído sus frutos, pues ya han mandado al Caballero Boxing Club a peleadores de otros lugares como el mismo Miguel "Alacrán" Berchelt, Iván Montero y Ramón Hidalgo, de buena experiencia amateur. "Yo por dentro quiero ser el mejor, el mejor de México

o del mundo, reconocido, yo les decía que nosotros hemos empezado desde abajo, todo esto se trata de trabajar y hacerlos campeones del mundo que es lo más difícil. "Les digo a los entrenadores que trabajan conmigo que ellos son la base de todo, sin ellos no soy nada y viceversa, gracias a ellos estoy donde estoy, el mérito es de todos", afirmó Caballero. **> SU PRIMERA PELEA DE CAMPEONATO DEL MUNDO** Su mano izquierda recorrería su brazo de arriba a abajo cuando mencionó que al escuchar el Himno Nacional, en la pelea de "El Gallito" Estrada en contra de Román "Chocolatito" González, la piel se le erizó y las ganas de llorar y los nervios no se hicieron esperar. Pensó en la gente de Sonora que los estaban viendo, todo



México, Hermosillo, su "barrio" y aquellas personas que lo vieron crecer. Después se dio la pelea ante el estadounidense Brian Viloria, donde Juan Francisco Estrada logró coronarse campeón del mundo; Alfredo Caballero confesó que quería llorar, pero no le salían las lágrimas, algo que lo sorprendió, en ese momento no entendía lo que pasaba. "Estábamos el 'Gallo' y yo sentados y le dije que ya era campeón del mundo y que yo ya tenía un campeón del mundo y que no sentía nada... Cuando viajamos a México, estaba toda la gente recibiéndonos y ahí fue cuando las lágrimas salieron. "Así se siente, era porque

no estaba en mi tierra, por eso no sentía, y es algo muy bonito llegar y que te reconozcan, que se sientan orgullosos, de cómo lo logramos a base de disciplina, todo se te viene a la mente en un chispazo", recordó el entrenador. **> APRENDIZAJE EN LAS DERROTAS** Las derrotas han sido una fuente de aprendizaje para Alfredo Caballero y sus pupilos, pues reconocieron que es cuando más han luchado por salir adelante; fue en la primera pelea perdida del "Gallito" cuando asimiló la importancia que tiene caer para luego poder levantarse. "Ahí fue cuando nos dimos cuenta de la importancia de la

**> SUS PUPILOS:**

- El sonorense **Juan Francisco "Gallo" Estrada** (33-2 y 24 KO's) Campeón mundial mosca AMB y OMB.
- El sonorense **Rogelio "Porky" Medina**. (36-6, 30 KO's) Pelea por campeonato del mundo en abril vs. James DeGale, por el título mundial Supermedio de la FIB.
- El sonorense **David "Tornado" Sánchez** (29-3-2, 22 KO's). Ex campeón súper mosca interino de la Asociación Mundial de Boxeo.
- El quintanarroense **Miguel "Alacrán" Berchelt** (28-1, 25 KO's). Pelea por campeonato del mundo el 12 de marzo.
- El yucateco **Iván Montero** (19-1, 8 KO's).
- El sonorense **Victor Olivo** (9-1, 4 KO's).

**> LAS "PROMESAS":**

- Noé Robles, Ángel Salomón, Eduardo Ramírez, Víctor Olivo, Víctor Méndez.

disciplina y el entrenamiento, no es una victoria, pero fue una experiencia que te da a entender que todos somos vulnerables, mutuamente nos enseñamos y aprendemos de todos", reflexionó Caballero.

FUTBOL RÁPIDO PROFESIONAL  
 FEBRERO 27 2016 7:00 PM  
 ALEX "EL TORO" VA  
 SOLES DE SONORA VS SIDEKICKS  
 CENTRO DE USOS MÚLTIPLES  
 MARZO DE PLAYOFFS!  
 SOLESDESONORA.COM

OLIMPIADA Y CAMPEONATO JUVENIL 2016  
  
 OLIMPIADA SONORA 2016  
 RUMBO A RÍO 2016

GRADA NORTE MX  
 > SÍGUENOS  
 EN NUESTRAS REDES Y MANTENTE INFORMADO  
 @GRADANORTEMX  
 GRADANORTEMX  
 GRADANORTE.MX

+ LEYENDAS + DEL DEPORTE SONORENSE  
  
**MANUEL MENDÍVIL YOCUPICIO**  
 (24 agosto 1935-15 agosto 2015; Huatabampo, Sonora)  
 > DEPORTE: Ecuestre  
 > TRAYECTORIA: Participó en tres Juegos Olímpicos: Tokio 1964, Munich 1972 y Moscú 1980  
 - Bronce Juegos Olímpicos Moscú 1980  
 - Bronce Juegos Panamericanos Winnipeg 1967  
 - Oro Juegos Panamericanos Cali 1971  
 - Bronce Juegos Panamericanos México 1975