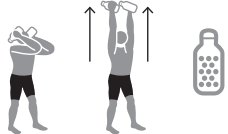




## Ejercicios para fortalecer extremidades superiores

Antes de comenzar la actividad recuerde que debe realizar el calentamiento.

Al concluir la batería de ejercicios realice una recuperación caminando, relajando los brazos y respirando el aire por la nariz y expulsándolo de forma pausada y profunda durante alrededor de 30 segundos a 1 minuto.



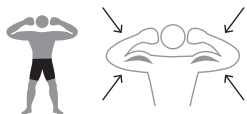
**1** PI Desde la posición de parado. Piernas separadas al ancho de caderas. Utilizar pomos con arena y colocarlos justo por encima de los hombros. Brazos flexionados al frente. Espalda recta. Vista al frente, inspira al tiempo que elevas los brazos por encima de la cabeza. Regresa espirando. Realizar 2 a 3 tandas de 8 a 12 repeticiones.

PS: Realizar entre 3 a 5 series de 15 a 20 repeticiones.



**2** PI Parados. Piernas separadas al ancho de caderas. Brazos extendidos al lado del cuerpo con pomos de arenas de 1 o 2 kilos. Codos pegados a los laterales del mismo. Flexiona los brazos, sin mover los codos de la posición inicial, 1, 2 hasta la mitad del recorrido, mantén un segundo y luego sigue hasta el final 3, 4. En cuatro tiempos de ejecución. Regresa a la misma forma inicial. Realizar 2 a 3 tandas de 8 a 12 repeticiones.

PS: Realizar entre 3 a 5 series de 15 a 20 repeticiones.



**3** PI De pie. Espalda recta. Elevar los brazos al lateral del cuerpo, flexionando los codos a 90°. Puños cerrados con las palmas hacia el frente. Los puños quedarán a cada lado de la cabeza. Inspira y cuando espire cierra el puño un poco más firme contrayendo la musculatura implicada en el movimiento. Cuando finalices, balancea los brazos para descongestionarlos. Realizae de 2 a 3 tandas de 8 a 12 repeticiones.

PS: Realizar entre 3 a 5 series de 15 a 20 repeticiones.



**4** PI En posición de acostado sobre nuestra espalda, utilizando pomos de arena de 1 a 2 kilos, se inicia el movimiento con los brazos abiertos, aproximadamente a 90 grados. Se eleva y se aproxima a una distancia de 10 a 15 cm, extendiendo casi completamente los codos. Luego se inicia el descanso hasta la posición inicial, hasta completar de 10 a 12 repeticiones. Es importante que el movimiento sea continuo en toda la trayectoria y que respiremos de forma natural.

PS: Realizar entre 3 a 5 series de 15 a 20 repeticiones.

Legenda: **PI** - posición inicial / **R** - repeticiones / **PS** - practicante sistemático

**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD.**

# Debates de alto vuelo

Por **Rudens Tembrás Arcia**

**LA VII** Convención Internacional de Actividad Física y Deportes (AFIDE 2017), el principal evento científico del movimiento deportivo cubano, reunirá en La Habana a más de 700 expertos de 36 países, según indican los registros de inscripción más actualizados.

Colombia, Ecuador, México, Puerto Rico y Venezuela encabezan la lista de naciones con mayor cantidad de delegados, luego de Cuba —lógicamente— que estará representada por una delegación superior a los 300 especialistas, elegidos por sus resultados desde los foros de base.

El cónclave contará con varios cursos previos en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo (UCCFD); será oficialmente inaugurado el lunes 20 de noviembre con una gala cultural en la Sala Avellaneda del Teatro Nacional; tendrá sus sesiones principales en el Palacio de Convenciones y un amplio grupo de actividades colaterales en sitios de interés histórico y deportivo de la capital.

El programa científico específica que serán 13 los eventos asociados a esta edición, en los cuales se escucharán y debatirán unas 53 conferencias, 167 ponencias, ocho paneles de expertos, seis mesas redondas y 121 presentaciones en pósters.

Los ejes esenciales de las discusiones rondarán la educación física y el deporte para todos; la cultura física terapéutica y profiláctica; la recreación física y el Fitness; la medicina y psicología del deporte; la formación de los profesionales del sector; el alto rendimiento; la labor de los centros de investigación especializados; y los estudios sociales y sobre la administración y gestión de las instituciones en este ámbito.

Las jornadas de la cita serán propicias para rendir homenaje al Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, máximo inspirador y artífice del deporte cubano; para entregar los premios de la ciencia del INDER en este 2017; y para exhibir los triunfos atléticos de la Isla a lo largo de seis décadas de Revolución.

Una amplia área expositiva animará la zona central del Palacio de Convenciones, con stands nacionales y extranjeros de diversas y atractivas temáticas.

El Dr. C. Antonio Becali Garrido, presidente del INDER, tendrá a su cargo la conferencia magistral inaugural, titulada Sistema deportivo cubano: impronta de un Comandante, que a su vez será notable preámbulo al panel de expertos denominado Impronta de Fidel en el deporte cubano: sus protagonistas, para el cual está confirmada la participación de Mireya Luis, Alberto Juantorena, Javier Sotomayor, Ana Fidelia Quirot, Mijain López, Omara Durán y el doctor Rodrigo Álvarez Cambras, entre otros oradores.

El programa científico confirma también intervenciones de otras muchas personalidades, entre las cuales destacan las siguientes:

Álvarez Cambras dictará cátedra sobre la Traumatología y rehabilitación a través del ejercicio físico; el Dr. C. Orlando Terré en torno al Deporte para todos: equidad y calidad en la educación; mientras que Francisco Irrazabal se



Póster oficial del evento.

referirá al Proyecto de ciudades activas.

La Dra. C. Mayra Carrasco Gómez abordará la Prevención y rehabilitación a través del ejercicio físico en el envejecimiento; el español Domingo Blázquez lo concerniente a las Competencias profesionales en la Educación Física; y la colombiana Esperanza Osorio Correa lo incluido en Una propuesta epistémica para construir la mirada al campo de la recreación.

El III Simposio Internacional de las Ciencias Aplicadas al Béisbol quedará abierto con la disertación del presidente de la WBSC, el italiano Riccar-do Fraccari, quien se referirá a las acciones que esa organización desarrolla con vistas a la inclusión de la disciplina en los juegos olímpicos.

La argentina Irene Mazzoni, submánager del

Comité de Listas de la Agencia Mundial Antidopaje, encauzará el diálogo sobre el actual programa de investigación de esa entidad; mientras que el cubano Pavel Pino reflexionará sobre La medicina del deporte en Cuba ante los desafíos del presente siglo.

Muy esperadas son también las presentaciones del español Antonio Monroy Antón y la venezolana Rosa López D Amico, quienes tratarán los asuntos de La publicidad y el marketing en el deporte y La administración deportiva en América Latina, respectivamente.

Resulta imposible incluir en estas breves líneas todas las atracciones de AFIDE 2017, un evento que favorecerá discusiones de alto vuelo sobre agendas de gran importancia y actualidad. ☑

## SPRINT PROVINCIAL

→ **PROMOCIÓN DEL DEPORTE SOCIALISTA** El balance anual del Programa de Promoción del Deporte Socialista Cubano en Las Tunas se efectuó en el salón de reuniones de la sala polivalente Leonardo McKenzie. La inserción de nuevos corresponsales en la emisora provincial, los programas Récord y Deportivamente de Radio Rebelde, y en el periódico JIT; así como rescatar la emulación trimestral y las esquinas calientes, la superación de los corresponsales y la realización con calidad del Campeonato Provincial de Softbol estuvieron entre los acuerdos adoptados. Luego de conocer las proyecciones de trabajo para el próximo período, fueron estimulados los corresponsales Estrella Cruz, Héctor Páez, Vicente Pérez e Israel Ávila, además de las peñas Américo Morales, Ernesto Guevara, Melchor Anido, Evaristo Barrio y La Jardinera. (Jorge Pérez Martínez y Héctor Páez Velásquez, CC. VV.) → **PLENO DE CORRESPONSALES Y PEÑAS DEPORTIVAS** Los principales temas debatidos en el Pleno de Correspon-

sales y Peñas Deportivas desarrollado en el municipio camagüeyano de Minas fueron la participación en los eventos, los intercambios con glorias deportivas, la superación y el accionar de los corresponsales pioneriles. También se reconoció el trabajo realizado en diferentes eventos, como la cobertura de los corresponsales a las copas de béisbol y fútbol en todos los poblados y a los torneos de dominó. Se estimularon como más destacados a Marcos Kaida y Julio Zamora, y a la Peña Los Guerreros de Minas, en tanto Liván Alfonso fue el mejor peñista y Marcos presentó el trabajo más relevante del concurso entre corresponsales. (Manuel del Toro Rivero, C. V.) → **PLENO DE ACTIVISTAS Y CVD** Buscar nuevas formas de potenciar el trabajo de los activistas frente a los grupos de clases e incrementar la divulgación de las labores de quienes se dedican a esta tarea fueron temas principales entre los debatidos en el reciente Pleno de Activistas y Consejos Voluntarios Deportivos (CVD) en el municipio cienfueguero de

Lajas. La ocasión fue propicia además para premiar los destacados de cada programa: Nilda Contreras (Recreación), Pedro Mora (Deportes), Carlos González (Apoyo), Alberto Luis Bravo (Juez-Árbitro), Escuela Especial Alberto Roca (CVD Obrero) y la CCS Abel Santamaría (CVD ANAP). (Emilia González, C. V.) → **OLIMPIADAS EN MAYABEQUE** En los municipios mayabequenses de Nueva Paz, Quivicán y San José de Las Lajas se celebraron las Olimpiadas del Adulto Mayor, organizadas por profesores de Cultura Física. Se compitió en ajedrez, damas, dominó, tiro con pellets, tiro al aro, lanzamiento de pelotas de béisbol, tiro al barril, derribo de bolos, tiro a la portería y el muy popular relevo en caminata, todas adaptadas para los concursantes.

Resultó una jornada de gran importancia que sirvió de ejemplo e incentivo para sumarse a la práctica de ejercicios y mostrar a los jóvenes todo lo que son capaces de hacer los de la tercera edad. (Osvaldo Mederos Acosta, C. V.)