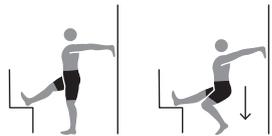


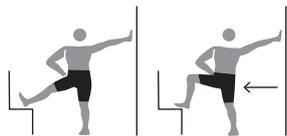


Ejercicios para piernas y brazos

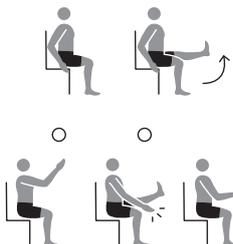
Material: silla y pelota pequeña.



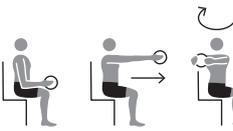
1 P. I. Parado, una mano apoyada en la pared, colocar el pie extendido encima de una silla, realizar: semiflexión de la pierna apoyada al suelo. P. I. Cambio con la otra pierna. Realizarlo lentamente al bajar y subir. De 10 a 20 repeticiones y de 2 a 4 series.



2 P. I. Ídem al anterior, pero el apoyo lateral, la pierna colocada en la silla debe estar extendida. Realizar: flexión de la pierna extendida hacia la silla y P. I. Cambio a la otra pierna. De 10 a 20 R y de 2 a 4 series con cada pierna.



3 P. I. Sentado en la silla, realizar: 1- pierna derecha al frente. 2- P. I. 3- pierna izquierda. 4- P. I. Variante del ejercicio: lanzar la pelota al aire y palmada por debajo de cada pierna. Lo puede realizar con una pierna, luego con la otra. De 10 a 20 R y de 2 a 4 series.



4 P. I. Ídem. Realizar: 1- brazos al frente. 2- llevar los brazos al lateral. 3- con torsión del tronco hacia la derecha. 4- P. I. Hacia el otro lado. P. I. De 10 a 20 R y de 2 a 4 series por cada lado.



5 P. I. Sentado, piernas extendidas, realizar: traslado de la pelota comenzando por la pelvis hasta la punta de los pies y regresar. Variante del ejercicio: al regresar, pasarla por todo el cuerpo hasta colocar brazos arriba y volver a P. I. De 10 a 20 R y de 2 a 4 series.

Leyenda: P. I. - posición inicial / Ídem - realizar la misma posición que el ejercicio anterior. / R. - repeticiones / P. A. - Posición anterior

Atletismo saca cuentas rumbo a Tokio 2020

Por Eyleen Ríos Fotos Mónica RF

APENAS meses separan al atletismo cubano de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, meta principal para sus actuales estrellas y prueba de fuego para la incipiente dirección de la disciplina en el país.

Importante antesala ha sido la campaña 2019 que casi despedimos, atípica por sus dos momentos clave: los Juegos Panamericanos de Lima y el Campeonato Mundial de Atletismo de Doha, sorteados con más luces que sombras en medio de un panorama exigente en que para mantenerse en la élite se necesita superar retos a diario.

Así opina la comisionada nacional Yipsi Moreno, encargada junto al jefe técnico Daniel Osorio de imprimir en poco tiempo su sello a un deporte complicado, con especialidades que suelen parecer de disciplinas diferentes.

«Diseñamos una estrategia única de dirección, encaminada a dar toda la atención a las potencialidades jóvenes, aunque también a atletas con experiencia que todavía están en plena forma», señala Yipsi como premisa inicial, consciente de que el camino es largo y se necesitará confianza para completarlo.

«Están sentadas las bases para lo que pudiéramos hacer en Tokio. Tenemos cosas por lograr, pero en materia de propósitos el 2019 nos dejó la guía», recalca la otrora martillista, convocada por JIT a valorar la temporada y adelantar los proyectos futuros.

El regreso a lo más alto del podio en un certamen universal, en el cual se conquistaron además una medalla de plata y otra de bronce, junto a los cinco cetos conseguidos a nivel continental en Lima, marcaron los momentos de regocijo de una disciplina generalmente medida por lo hecho anteriormente en los principales compromisos de la temporada.

Respecto a esto último existen criterios encontrados y Yipsi, reina olímpica en Beijing 2008, defiende el punto de vista técnico.



Yaimé, campeona en Doha.

«Considero injusto los comentarios sobre si una competencia es más importante que otra. Todas en las que representamos a Cuba son importantes, aunque debemos acostumbrarnos a que nuestras figuras pueden ganar unas y luego hacer sus mejores marcas.

»A los Juegos Centroamericanos y del Caribe, y a los Panamericanos, se va a ganar; y el Mundial permite después alcanzar ese verdadero pico cuando estás en la élite», opina apoyándose en la amplia experiencia acumulada como atleta y que ahora aplica desde su función de dirección.

«Tuvimos un año complejo en que se

demonstró el talento de nuestros entrenadores. Se nota cuando miramos el porcentaje de atletas capaces de llegar en óptima forma a los dos compromisos. Eso habla del talento de los profesores. Insisto porque es hora de confiar un poco más en el deporte y en quienes lo dirigen», agregó.

La buena salud del disco para damas, con Yaimé Pérez (oro en Doha) y Denia Caballero (plata); del salto de longitud rama masculina, con Juan Miguel Echevarría (bronce); del triple salto en uno y otro sexo, a pesar de no lograr premios mundiales; y del heptatlón, se anotan como los puntos más altos, junto al rescate del salto de altura entre hombres con Luis Enrique Zayas como protagonista.

La mantenida presencia ente las mejores del mundo de la pertiguista Yarisley Silva; los buenos desempeños en 400 con vallas de Zurian Echevarría y en los 400 planos de Roxana Gómez, así como las demostraciones en los 800 de Rose Mary Almanza, forman parte también de lo positivo en el trabajo realizado.

Sin embargo, siguen siendo «tareas pendientes» —como prefiere llamarlas Yipsi— la velocidad, los 110 con vallas, lanzamientos como el martillo, la bala, la jabalina y el disco para hombres, especialidades en que contamos con grandes figuras y ahora esos espacios están vacíos.

«Estamos buscando el relevo en las nuevas generaciones. En algunos casos hay reservas, aunque muy jóvenes, pero en otros no tanto. En eso estamos enfocados», asegura antes de referirse al resultado general del año.

«No estamos satisfechos... Nos quedan sabores que dicen que no todo está bien. Sin embargo, lo principal es agradecer al equipo de metodólogos, al personal del Estadio Panamericano, al de la escuela (Esfaar Cardín), a todos los que han sido parte de esto que tenemos. Son muchas las personas detrás de estos resultados», concluyó. ☑



Juan Miguel Echevarría.