

Metas claras sobre el colchón

Por César Morales Buján

MEJORAR los resultados del cuatrienio anterior es el principal objetivo del experimentado Filiberto Delgado, recién nombrado entrenador principal de la preselección cubana de lucha libre femenina.

“Puly”, como se le conoce, sustituye a Elio Garroway, quien se mantuvo al frente del grupo durante el ciclo Londres 2012-Río de Janeiro 2016.

Quien hasta el 2008 entrenó al plantel varonil asume las riendas de una armada de 20 muchachas cuyo promedio de edad es de apenas 19,6 años, lo cual dice mucho sobre la labor a realizar.

«Tenemos un material muy joven, y se pueden hacer cosas, aunque no “magia”, así que lo principal es trabajar», explicó el avezado técnico que durante más de dos años estuvo al frente de varones y damas de esa modalidad en Italia.

«Lo positivo es que ya hay reflejos condicionados, pues la gran mayoría son luchadoras, y no provienen de otras disciplinas como el judo, lo cual es una ventaja», subrayó.

«Después del Campeonato Nacional podremos ofrecer otras valoraciones», agregó el hombre que emprende la misión acompañado por el propio Garroway, Rafael Valdés, Alexis Estrabau e Iván Fundora.

«Aún necesitamos insistir en el ABC de la lucha, en la entrada y defensa de piernas, el arsenal técnico, desplazamientos laterales, correcta postura...», afirmó.

Delgado se declaró igualmente convencido de lo necesario de multiplicar la labor que permita contribuir al déficit técnico y a al pensamiento táctico, algo fundamental en el deporte moderno y en especial en el suyo.

También expuso argumentos sobre el paso a 69 kilos de Katherine Vidiaux, titular



Vidiaux (arriba) ascendió a los 69 kg.

panamericana de Guadalajara 2011 y octava olímpica en Londres.

«Fue una decisión consultada, porque opinamos que aunque debilita un poco la categoría de 63 kilos hay jóvenes en ascenso que podrán sustituirla en poco tiempo sin dejar vacío», consideró.

«Ahora están ella y Yударis Sánchez en los 69, y eso hace que aumente la rivalidad, sin que

ninguna de las dos quiera ceder», significó.

Asimismo mencionó la mezcla de algunas consagradas y bisoñas como Yusnelys Guzmán (48), Amanda Hernández (48), Lilianet Duanes (53), Liena de la Caridad Montero (55), Jakelín Stornel (60), Angelen Llanes (63) y Mabelkis Capote (75) como poseedoras de las potencialidades necesarias para aspirar a medallas en venideros eventos. ☐

LA COLUMNA DEL EXPERTO



Desarrollo de la fuerza muscular

Por Dr. Cs. Iván Román Suárez

AL UTILIZAR los ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza en principiantes se emplean métodos de entrenamiento a partir de las repeticiones que los sujetos sean capaces de realizar con un peso dado.

Por el orden en que se utilizan, son los siguientes:

- ★ De poco peso y muchas repeticiones (un peso que permita más de seis repeticiones, generalmente entre 8 y 12 por tanda): Contribuye a que el organismo se adapte a las cargas sin que se produzcan lesiones, así como asimilar rápidamente los hábitos técnicos y un aumento considerable del volumen muscular (hipertrofia), y con ello del peso corporal.
- ★ De pesos y repeticiones intermedias un peso que permita realizar cuatro a seis repeticiones por tanda): Aporta a mayor aumento de la fuerza en relación con el método anterior, con menor incremento del volumen muscular y el peso corporal.
- ★ De mucho peso y pocas repeticiones (un peso que permita realizar una a tres repeticiones por tanda). Conduce al mayor incremento de la fuerza muscular en comparación con los anteriores. Tiene una menor influencia sobre el volumen muscular y el peso corporal, por lo que los atletas aumentan su fuerza sin apenas ver crecer su peso corporal.

Repasadas esas variantes, centrémonos ahora en el desarrollo de la fuerza muscular en atletas calificados y el llamado método de “distensión” forzada.

Comencemos por precisar que la premisa teórica del mismo es el conocido descubrimiento de A. Hill, B. Abott y H. Ober, citados por A. N. Vorobev (1981), al decir: «el músculo puede no solo durante el acortamiento transformar energía química en trabajo, sino también es capaz de transformar inversamente trabajo en energía química, en el caso en que ese trabajo sea realizado por una fuerza externa que provoque la elongación del músculo».

Según la ley de la conservación de la energía, esta no desaparece ni reaparece, sino que se transforma de un tipo en otro. Evidentemente, durante la distensión una parte de la energía se convierte en energía química potencial.

J. Beldoll (1970), citado por A. N. Vorobev (1981), expresó la suposición de que «el trabajo consumido durante la distensión se gasta en desplazar en sentido contrario una cierta reacción química. Esta reacción es, evidentemente, la reacción de descomposición del ATF».

En la utilización de la preparación de fuerza algunos entrenadores emplean un método bastante efectivo de desarrollo de la fuerza de los músculos de las piernas: los saltos en profundidad o, como se le denominan también, los saltos hacia abajo desde una altura.

El efecto de este ejercicio está relacionado con la rápida distensión de los músculos tensos, lo que permite desarrollar en ellos gran esfuerzo, mucho mayor que el estático máximo.

La elevación de las posibilidades funcionales de la musculatura esquelética durante la distensión rápida no solo está relacionada con la variación de las propiedades físico-químicas en los músculos distendidos, sino también con la influencia que sobre ellos ejerce el sistema nervioso.

La reacción de respuesta del músculo ante la distensión depende de la magnitud de esta, el tiempo de la misma, el ángulo en la articulación (la longitud inicial del músculo) y el estado funcional del músculo en el instante dado.

De esa forma la distensión forzada de los músculos puede servir como uno de los métodos efectivos de elevación de la capacidad de trabajo de los deportistas. Es conveniente utilizarlo tanto en la parte principal del entrenamiento como en el calentamiento. ☐



Una de las buenas imágenes de Matilla Rodríguez.

LUIS Matilla Rodríguez, de La Habana, acaparó el primer lugar del concurso fotográfico convocado por el INDER en saludo al Día de la Cultura Física y el Deporte, que se celebra en Cuba cada 19 de noviembre.

El jurado seleccionó su trabajo por unanimidad entre las 81 obras presentadas por 13 autores en apego al tema “Proyectos comunitarios vinculados a la actividad física, el deporte y la recreación”.

Yuly Yunier Vidal Batista, de Granma, ocupó el segundo lugar entre aspirantes también procedentes de Villa Clara, Ciego de Ávila, Las Tuna y Cienfuegos.

Los especialistas declararon desierto el tercer lugar y no asignaron menciones. ☐

De lo enviado por Vidal Batista.

AQUÍ LO MEJOR DEL CONCURSO POR EL 19 DE NOVIEMBRE

