MEJORES JUVENILES DEL 2016

Tiempo de cambio en busca del 18

Por **Eyleen Ríos**

OTMARO RODRÍGUEZ

ADECUARSE a los tiempos que comenzará a vivir con el nuevo año, dejar atrás inmadureces que le condujeron a malos ratos y sobre todo "asaltar" los 18 metros son metas trazadas por el triplista cubano Lázaro Martínez.

Dueño en el 2016 de una segunda corona del orbe entre juveniles, aunque sin las marcas esperadas, el seleccionado como mejor competidor de la isla en esa categoría reconoce el duro reto que implica pasar sobre lo conseguido hasta ahora.

«Me puso muy contento esa elección, sobre todo porque los resultados se me dieron después de no ser buenos durante una parte de la temporada», dijo a **JIT** tras una sesión de trabajo en el Estadio Panamericano.

«Hubo cosas que se me fueron de las manos, estuve un tiempo sancionado y tuve déficit de entrenamientos. Vine a rescatar la forma después y por eso fue discreta la marca del mundial», añadió sobre sus 17,06 metros de Bydgoszcz, alejados de los 17,24 que tiene como mejor saldo.

«Lo más importante es saber que no me puede volver a pasar, porque es como perderlo todo, tener que comenzar desde el principio. Además, enfrento el paso a los mayores y el cambio de entrenador, que siempre es algo brusco, pero he ido mejorando parámetros», comentó sobre el estatus que muestra desde septiembre.

Ricardo Ponce guía ahora al guantanamero de 19 años en la ruta que debe llevarlos a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, tras "estaciones" importantes como dos campeonatos mundiales (2017 y 2019), Juegos Centroamericanos y del Caribe (2018) y Juegos Panamericanos (2019).

«Creo que tengo condiciones para proponerme desde ya una medalla entre mayores, y me siento enfocado para hacer cada día lo que me toca y buscar ese objetivo.

»El entrenamiento que estoy enfrentando ahora es diferente, pero lo hago con mucha ambición para buscar resultados, con énfasis en recuperar lo que he perdido... Dos años sin encontrarme con los 17 metros de manera estable tienen que quedar detrás», aseveró el también rey del orbe entre cadetes en el 2013.

En esa misma línea ratificó que el objetivo es ambicioso: buscar los 18 metros, hazaña solo conseguida en Cuba por Pedro Pablo Pichardo, actual principal figura de la especialidad.

«Me siento en óptimas condiciones y esa será la meta para este año, aunque un primer paso será estabilizar para luego buscar más... los 18. ¿Y por qué no el récord del mundo»?, enfatizó.

UN APARTE CON PONCE

Ricardo Ponce se confiesa continuador de la escuela cubana de salto triple, de la que bebió tras los pasos de hombres como Julio Becquer y Sigfredo Banderas.

Lázaro es su responsabilidad desde septiembre último y por eso le propusimos conversar sobre lo realizado y sus objetivos más próximos.

¿A qué han dedicado estos meses?

Como primer punto a subir su preparación física, que era un poco baja. Vimos como dificultades que sus niveles de fuerza estaban muy por debajo de los necesarios, y también la velocidad. Hemos hecho énfasis en eso y hasta ahora todo ha fluido bien, no sé si ponerle la palabra excelente porque hay algunos parámetros de los que no tenía referencias, pero mejor no los quiero.

El llamado primer macro de preparación terminará con la Copa Cuba en marzo. ¿Qué metas se han propuesto para la etapa?

Que repita los 17,24 metros que tiene como marca personal, pero sabemos que sus posibilidades van mucho más allá, aunque no queremos presionarlo en este inicio. Deseamos que siga trabajando y recupere la confianza.

¿Qué pudo provocar ese "bache" en cuanto a marcas?

Creo que los 17,24 le llegaron muy pronto, en el 2014, cuando estaba en una edad que demandaba más desarrollar capacidades que saltar tanto. Todavía es muy joven y tiene tiempo para hacer cosas. Posee posibilidades para incrementar mucho más su fuerza y su velocidad para tributar a la técnica.

¿Cómo se muestra en ese último acápite?

Hay dificultades, por eso le digo que tiene técnica "cero". Llega un día y ejecuta un salto perfecto, pero al otro día se le olvida cómo hacerlo, así que hay que trabajar sobre la base de eso. Hoy las condiciones de la pista no son las mejores, pero se están buscando soluciones.

Cualidades le sobran, dicen todos...

Tiene un potencial físico tremendo. Para el salto además de ser alto hay que tener condiciones naturales y él las tiene, simplemente hay que educárselas y desarrollárselas. Posee fuerza, pero hay que ponerla en función del salto y en eso estamos enfrascados, además de que es un hombre rápido.

¿Cuánto le separa de lo mejor del mundo entre mayores?

Cuando estabilice la técnica espero que no baje de 17,20-17,30 metros, porque sus pruebas físicas hablan de más. El patrón técnico es lo que tiene borroso, pero eso sucede mucho con los atletas de grandes condiciones, que ganan saltando mal y no les interesa otra cosa. Sin embargo, para ser el mejor del mundo eso hay que variarlo.

Está en una etapa en que debía estar entrando al comienzo de la maestría deportiva, pero aún no la posee. Por eso después de estabilizar un patrón técnico lo demás será fácil, porque potencial tiene para estar en la élite del mundo.

Adriana disfruta y piensa en grande

LA HEPTALONISTA Adriana Rodríguez confiesa que todavía anda sorprendida por su designación como mejor juvenil del año en Cuba.

La plata mundial en Bydgoszcz, esculpida con marca personal de 5 925 puntos, avaló el premio y le impulsa a más.

«Este es el primer buen año de muchos que están por venir. Estoy segura de eso», dijo a **JIT** sobre una temporada que le hizo dudar mucho, pero terminó compensando su esfuerzo.

«La medalla es el resultado de trabajo, de entrega, de sacrificio, de un año muy duro para mí por el cambio de entrenador (Gabino Arzola), lo que implicó variar métodos y tener que exigirme, poner mucho de mi parte y sobreponerme a momentos en que pensé que no me adaptaba», confesó .

La piñareña de 17 años todavía podrá encarar otra cita universal entre juveniles, pero su proyección está en la de mayores, en agosto próximo. «Quiero hacer marca para competir en Londres, porque sé que puedo con los 6 200 que solicitan, y ese es ahora mi sueño», aseguró. (**ERL**)

LA COLUMNA DEL EXPERTO

Métodos de desarrollo de la fuerza muscular

Por **Dr. Cs. Iván Román Suárez**

EL MÉTODO "sin carga" de desarrollo de la fuerza muscular se conoce desde hace mucho tiempo.

A. N. Anojin en 1909, y posteriormente I. Proshek, según A. N. Vorobev (1981), propusieron desarrollar la fuerza muscular con una tensión coordinada «a voluntad simultáneamente de los músculos antagonistas, sin la aplicación de carga externa».

Sin embargo, esa variante no fue sometida a comprobación experimental hasta 1967, aunque Kovalik, según A. N. Vorobev (1981), investigó experimentalmente durante años su efectividad.

Fue quien detectó que también es posible ocasionar una considerable tensión muscular sin entrenamiento previo de la tensión simultánea de los músculos antagonistas.

Señaló que en los deportistas más calificados es mayor la tensión muscular y estableció que es más fácil ocasionar la tensión muscular de los miembros superiores que de los miembros inferiores.

Las tensiones "sin carga" resulta útil emplearlas en la gimnasia matutina y en las clases dirigidas a mantener determinado tono muscular.

En cuanto al método de electroestimulación para el desarrollo de la fuerza muscular comencemos por recordar que fue elaborado por el profesor Y. M. Kots (1969), según A. N. Vorobev (1981).

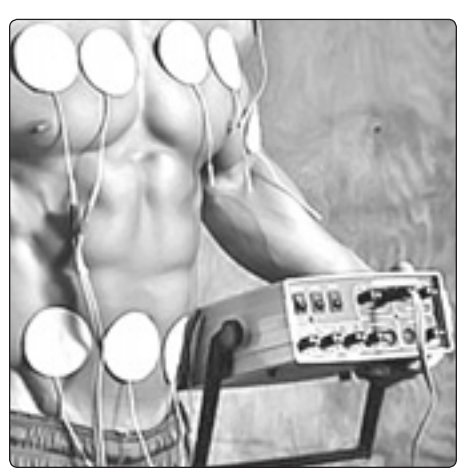
A propósito añádase igualmente que la irritación eléctrica de los músculos se ocasiona mediante impulsos rectangulares con una duración de 10 ms y una frecuencia de 50Hz.

La corriente se selecciona individualmente para cada uno de los atletas y la duración de la irritación ininterrumpida de los músculos es de 10 s.

El intervalo de descanso entre ciclos consecutivos para cada músculo es de 50 s y el número de ciclos por entrenamiento es de 10.

Numerosas investigaciones con deportistas que regularmente han entrenado y sometido a la electroestimulación diferentes grupos musculares demuestran que por lo general tienen éxitos competitivos.

Es indiscutible que la electroestimulación de los músculos, según la metodología elaborada, no ocasiona daño, sino que contribuye al logro de buenos resultados.

Se sobreentiende que este método es necesario analizarlo como auxiliar.

Su utilidad está particularmente demostrada en caso de traumas, cuando resulta imposible entrenar normalmente con la palanqueta y a su vez es imprescindible conservar la forma deportiva.