
Entrenadores cubanos acaparan atención en congreso virtual

Por: Eyleen Ríos López / JIT
15/05/2020



La experiencia cubana en la preparación de atletas en saltos horizontales y lanzamiento del disco han sido dos de los temas atractivos en el Congreso Virtual para entrenadores, organizado en las redes sociales por la Asociación Norte, Centroamérica y el Caribe de Atletismo (Nacac), en coordinación con la Federación de Sudamérica.

Daniel Osorio, jefe técnico de la selección de la Isla y entrenador del campeón mundial bajo techo en el salto de longitud, Juan Miguel Echevarría, se encargó de la disertación en la primera de esas especialidades, en tanto Raúl Calderón abundó en el disco y sus vivencias preparando a varias atletas como Denia Caballero, titular del orbe en el 2015.

Ambas exposiciones pasaron por cuestiones de historia y algo de los resultados de Cuba al más alto nivel, la captación de talento y su seguimiento luego dentro del equipo nacional, pero sobre todo se abundó en cuestiones prácticas del entrenamiento.

«Hubo mucho interés por el sistema de entrenamiento, el trabajo con la fuerza en las etapas general y especial, sobre todo preguntas de cómo poner en práctica cada método», explicó a JIT vía telefónica Osorio, uno de los preparadores con mejores resultados en estos momentos en el mundo.

«Como siempre, enfatice en que yo hablo de nuestras experiencias, pero aclarando que esa puede ser una línea para luego hacer adaptaciones, según el atleta», añadió convencido de que es la individualización el primer principio del entrenamiento deportivo.

Acerca de la nueva experiencia para compartir sus conocimientos, Osorio coincidió en que hacer este tipo de encuentros es algo realmente interesante, «porque permite confraternizar y actualizarse desde cada país, retroalimentándose con lo que se hace en otros lugares».

Por similar camino transitó el espacio dedicado al lanzamiento del disco, con Calderón explicando también sobre el trabajo de fuerza y los posibles ejercicios para cada momento de la preparación.

Estos son dos especialidades con resultados históricos y actuales en la Isla, e incluyen desde campeones olímpicos y mundiales hasta el dominio en competencias del área.

La cita virtual tiene secciones de trabajo cada tarde y es libre para entrenadores, atletas e incluso aficionados interesados en estas cuestiones. Comenzó el pasado día 4 y tiene programadas conferencias hasta el próximo lunes.

Formaron parte del programa ya disfrutado otros reconocidos especialistas como los brasileños Nelio Moura y Elson Miranda, responsables de los resultados del saltador de longitud Irving Saladino y la pertiguista Fabiana Murer.

Pruebas combinadas, lanzamiento del martillo, carreras de 800 metros, vallas y la velocidad también se incluyen en una actualización, que abordó además la importancia de la psicología en el entrenamiento deportivo de élite y el papel de la mujer dentro del atletismo.

Con el liderazgo del puertorriqueño Víctor López cada sesión ha contado con miles de seguidores y son muy positivos los mensajes publicados en las redes sociales respecto a la iniciativa desarrollada en momentos en que el mundo transita por el difícil enfrentamiento a la pandemia de la COVID-19.