

Un combate cuerpo a cuerpo con Armando Padrón

Tomado del blog deportetotal.net

Armando Padrón formó parte durante muchísimos años del cuerpo de entrenadores de la selección nacional de judo femenino. A partir de 2017, comenzó sus labores en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano, especializado en las disciplinas de combate.

Desde este puesto trata de aportar sus conocimientos para lograr un mayor rendimiento en las modalidades que constituyen un bastión de Cuba en las citas multideportivas.

Padrón, como todos lo conocen, aceptó el combate cuerpo a cuerpo, y nos puso al día sobre todo lo que se hace en materia de ciencia en estos deportes.

¿Qué trabajo realizan ustedes desde el punto de vista científico con los deportes de combate?

«Poseemos un equipo de personas para trabajar con estos deportes, entre ellos cardiólogos, enfermeros y el grupo que labora directamente en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano con las disciplinas de combate.

«Varias innovaciones hemos realizado con el judo y la lucha. En el caso del judo, una de ellas fue premiada a nivel provincial, el remoergómetro con mangas. Partimos de la característica de que el judoca en su combate no corre, y ellos anteriormente realizaban las pruebas de esfuerzo máximo sobre una estera rodante, por lo cual hicimos una adaptación a un remoergómetro con mangas.

«Además, llevamos a cabo otro tipo de exámenes haciendo kusuhi para disponer de una lectura tanto como fisiológica como

funcional de cada atleta».

¿Y en el caso de la lucha?

«Creamos una aparatadura, partiendo de que los luchadores cambian de agarre en los primeros tiempos de tres minutos alrededor de 23 veces. Fabricamos un aparato y los luchadores van cambiando su agarre por los diferentes lugares y así se hace el ejercicio más específico, y lo más parecido posible al escenario real de competencia.

«Para los luchadores del estilo grecorromano aportamos una innovación sobre la estera rodante, donde ellos efectúan el ejercicio formacional de este tipo de atleta, tratando de incluir los brazos por debajo de las axilas de su contrario».

¿Cómo llevar estos retos científicos a los atletas con discapacidad?

«Hemos realizado varios trabajos con el parataekwondo basados en el pateo, la velocidad de reacción de acuerdo al ejercicio que practican, pues ellos tienen un tiempo diferenciado de combate. Le hacemos prueba de esfuerzo máximo sustentado en la limitación de cada uno. A los judocas discapacitados les aplicamos el mismo procedimiento que a los del judo convencional».

¿Cuánto le aporta a usted su experiencia de tantos años como entrenador de la selección nacional de judo?

«La experiencia como entrenador sirve para visualizar a cada atleta, sobre todo en las pruebas de esfuerzo máximo, con el objetivo de saber cuándo llega a su tope. Todos no son iguales, y esto es un factor determinante para decirles a los entrenadores sobre la superioridad de un atleta con respecto a otro.

«Siempre intentamos hacerlo así porque nuestro anterior director, René Romero, nos explicaba que con los atletas se

debe trabajar en el índice máximo de sus capacidades para después obtener un resultado cuando llegue ese clímax máximo de gestión».