



En la I Feria Internacional del Deporte, que acogió el Coliseo de la Ciudad Deportiva, el CIDC presentó varios de sus proyectos, cuyo principal objetivo está en mejorar el rendimiento deportivo

El desarrollo científico en Cuba ha sido prioridad para cada sector socioeconómico y la ciencia aplicada al deporte ha marchado a la vanguardia gracias al trabajo del Instituto de Medicina Deportiva y el Centro de Investigación del Deporte Cubano (CIDC).

En la I Feria Internacional del Deporte, que acogió el Coliseo de la Ciudad Deportiva, el CIDC presentó varios de sus proyectos, cuyo principal objetivo está en mejorar el rendimiento deportivo.

Uno de ellos, Patrones de lateralidad de la reserva y deportistas élites, coordinado por la doctora en Ciencias Anabel Lastres Madrigal, es un segundo estudio de generalización que consiste en determinar los patrones de lateralidad en los atletas.

Explicó que «se creía que la lateralidad se determinaba por la mano con que se escribe, es decir que se dividía por hemisferio, pero investigaciones recientes han demostrado que cada segmento corporal tiene su propia lateralidad.

«Es decir, hay pierna hábil, pie hábil. No solo por la mano se puede diagnosticar esto, y hay muchos deportes que, en la efectividad o la eficiencia, dependen de otro segmento corporal que no es la mano, como por ejemplo el fútbol (pie), el judo y la lucha (cadera, hombros). La lateralidad es un componente genético, que no va a cambiar», agregó.

Señaló que se empezó a medir en un proyecto encabezado por la doctora en Ciencias Beatriz Sánchez Córdoba, y que se generalizó en los programas integrales de preparación del deportista.

Se comprobó que era más eficiente medirlo en los niños cuando se incorporan al deporte, para que ellos sean entrenados por su lateralidad genética.

«Si conocemos este elemento antes de introducir el gesto deportivo, el proceso de iniciación será mucho más eficiente», subrayó Lastres Madrigal.

Nos encontramos en la fase de generalización para identificar, en cada deporte y modalidad, cómo usar este componente para lograr una mayor eficiencia, evitar lesiones, para la selección de talento y para que se entrenen los atletas en función de sus lateralidades.

Tomado de Periódico Granma