Se capacitan entrenadores de halterofilia en línea

FOTO: Archivo

La Paz, Baja California Sur (BCS). A partir de este viernes, un grupo de entrenadores de la disciplina de halterofilia iniciaron un programa de capacitación virtual, implementado por la **Federación Mexicana de Levantamiento de Pesas**, como una oportunidad para fortalecer el conocimiento de quienes dedican su tiempo a desarrollar atletas en esta disciplina, motivado también por el paro de actividades ante la emergencia sanitaria ocasionada por el coronavirus, informó el **Instituto Sudcaliforniano del Deporte (Insude).**

Serán cuatro sesiones en las que especialistas del deporte y las ciencias aplicadas habrán de desarrollar temas de mucha

importancia, para la implementación de los programas de entrenamiento, cuidando siempre de la salud y el trabajo físico de los atletas durante el periodo de preparación.

Carlos Armando Flores, Dayanna Mendoza Murillo, Manfred Alonso Yee, Mario de los Santos, Fernanda Espinosa Sánchez, Roberto Moreno Rodríguez y Horacio Maldonado Arce, este último también presidente de la asociación estatal de este deporte, son quienes participan en el *webinario* educativo internacional que se inició este viernes.

Los temas que se presentaron en la sesión de este día fueron recomendaciones médicas para el adecuado mantenimiento de la forma física en el aislamiento y el perfil antropométrico en la dieta del pesista infantil y juvenil de alto rendimiento, a cargo de **Viridiana Silva Quiroz**, del Comité Olímpico Mexicano y **Georgia Georgacopulos López** de Quintana Roo.

La próxima semana se tratarán las estrategias técnico-metodológicas para una correcta relación porcentual entre los ejercicios clásicos la sentadilla por detrás, además de los errores comunes en el levantamiento de las pesas, con los ponentes **Eusebio Cruz Benavides** de Jalisco y **Diobel Valdés del Castillo** de San Luis Potosí.

El 14 de agosto se hablará de las principales diferencias y enfoques metodológicos de levantamiento de pesas entre **Cuba** y **México**, así como principios del entrenamiento contra sistema de entrenamiento con **Joel Mackenzie Díaz** y **Leoncio Moreno Luevanos** de las asociaciones de Veracruz y Nuevo León.

Cierran el 21 de agosto hablando de la importancia de la empatía del entrenador y la deportista femenil ante la frustración psicológica y técnica a cargo de **Hugo Avendaño Copa** de Sonora y la evaluación metodológica de la transición de levantadores juveniles a la categoría mayor basado en la experiencia de entrenamiento con atletas mexicanos con **Manuel Gui-Sing** de Yucatán.