

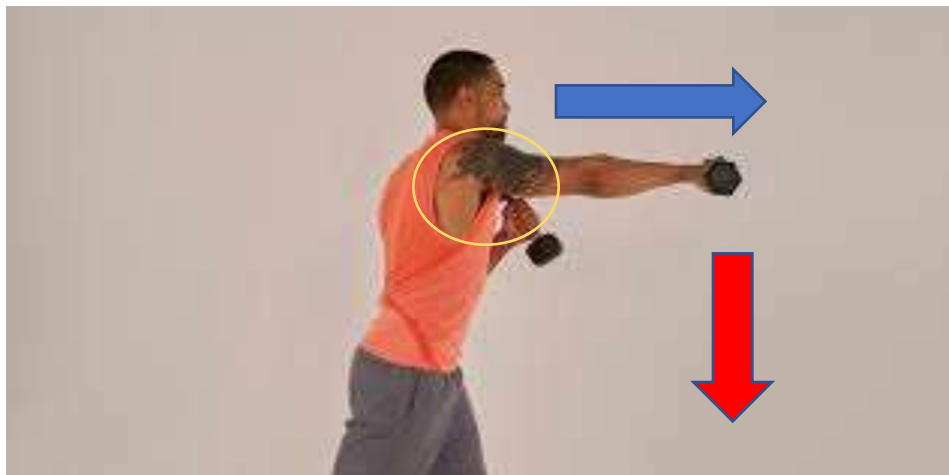


GOLPES, ¿MEJOR CON MANCUERNAS O BANDAS ELÁSTICAS?

En los deportes de tipo *Striking* suele recomendarse el uso de mancuernas para los llamados trabajos de sombra o *shadow boxing*. Hace no mucho tiempo, aparecieron también unos arneses que se sostienen en la cintura desde donde salen bandas elásticas hacia los tobillos y manos del púgil para estimular la sobrecarga del trabajo sobre las extremidades. Pero como siempre digo, en el entrenamiento la fe no mueve montañas, las bases empíricas sí, así es que veamos qué dice la bibliografía sobre estos temas.



De acuerdo con Bompa y Buzzichelli (2016), al parecer las mancuernas no serían una buena opción. Según estos autores, el vector de fuerza sobre el que se trabaja en un golpe recto es horizontal, pero cuando se coloca un peso extra en las manos para lanzar ese mismo golpe, la carga se ubica en un vector vertical. Básicamente se estaría aplicando fuerza en un vector que no nos interesa entrenar para esta acción.





¿Y con las bandas elásticas? En primer lugar y con respecto a lo antedicho, colocando la banda por detrás de la espalda se estaría respetando el vector de fuerza. Por otra parte, algunos estudios como el del Abougamil (2016), habrían demostrado que las propiedades elásticas de las bandas mejorarían la capacidad de acelerar, incrementando la fuerza y velocidad del golpe.



Effect of a Training Program Using Bands on Strength and Speed of Straight Punches Delivery and Electric Activity of Some Muscles

***Dr/ Essam Ahmed Helmy Mohamed AbouGamil ,**

Introduction

Bands is form the best tools which can be used for improving the athlete's level of strength in all its elements , Since they provide two main advantages which aren't available in the traditional strength exercises .

can be more capable to exert strength as the central movement gets more closer to its end , Thus the purpose of the exercise can be achieved with more effectiveness than traditional exercises . (2) , (3:231) , (25) , (28:34,80) .

Otro tema importante que vale la pena aclarar es que, trabajando por períodos extensos como los del round, se estaría fatigando a los músculos y generando la posibilidad de replicar gestos más lentos y de baja calidad técnica. Por este motivo, mi recomendación es el trabajo por series y repeticiones. De esta forma podría mantenerse la calidad del gesto técnico y se vería optimizada la velocidad de ejecución. Podrían hacerse, por ejemplo, 3-4 series de 10-15 repeticiones por brazo.