

PUBLICACIÓN  
DIGITAL  
EDICIÓN 155  
JUNIO 2023

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ

# Panama Sports MAGAZINE

ESPECIAL DEL MES  
PERFILES DE PAPÁS  
DEPORTISTAS

CLÍNICA DEPORTIVA  
EL ¿CÓMO?  
Y EL ¿POR QUÉ?  
DEL RUNNING

**BILLY  
GORDON,**  
UN TRIATLETA  
EN SU FACETA  
DE PAPÁ



# Nike Pegasus 40

Amortiguación Para Todas Las Carreras.



A close-up portrait of a man with short, dark hair and a light beard, wearing a bright yellow athletic tank top. He is looking directly at the camera with a neutral expression. His left arm is raised, and he is wearing a blue and white smartwatch. The background is a blurred outdoor setting with green trees and sunlight filtering through the leaves.

 **El Mundo Corre en Pegasus.**




Me encanta la  
comodidad y  
la energía del  
Pegasus; se  
siente muy  
equilibrado.

**Mendossa Désir**

*Corredor, Artes Marciales, Ingeniero*

# BILLY GORDON,

un triatleta en su faceta de papá

 BILLYGORDON

Fecha de nacimiento:  
20 abril de 1989.  
Deporte: Triatlón.

Por: Gladys G. Munar Perigault

**Cuéntanos Billy. ¿Qué es lo que más te gusta de ser papá?**

**R.** Me encanta pasar tiempo junto a Joshua, escuchar su voz, cuando me dice papá o cuando lo hago reír, tomar alguna siesta con él, simplemente disfrutarlo.



### ¿A qué te dedicas?

**R.** Soy entrenador y triatleta. Luego de los Juegos Panamericanos del 2019, decidí dar un paso y hacer una transición para empezar el proyecto de mi equipo **Elite Training Team**, un proceso con algunas nuevas metas adicionales.

### ¿En qué cambia tu vida cuándo te conviertes en papá?

**R.** Cuando me convierto en papá creo que cambia la forma y el sentido de ver las cosas. Mis padres con mucho esfuerzo me dieron lo mejor que pudieron y por ende en mi cabeza está intentar hacer lo mismo con Joshua.

### ¿Cómo manejas el tiempo entre trabajo, la familia y el deporte?

**R.** Mi trabajo requiere entrenar, así que trato de organizar mi equipo y trabajar con ellos. Siempre estoy pendiente de mis atletas porque considero que un coach es como un buen padre, consejero y amigo, siempre que se necesite. Me encanta la disciplina, los retos y los sueños que el deporte trae a mi vida, así que hago todo el esfuerzo para entrenar al máximo de mis capacidades para luego pasar tiempo de calidad con Joshua.



 **El Mundo Corre en Pegasus.**



Es bueno para  
carreras largas  
o carreras cortas  
y rápidas; es un  
zapato tan  
versátil.

**Athing Mu**

*Medallista de oro olímpico y campeóna del mundo en 800 metros*



**¿Qué es lo más difícil de ser papá?**

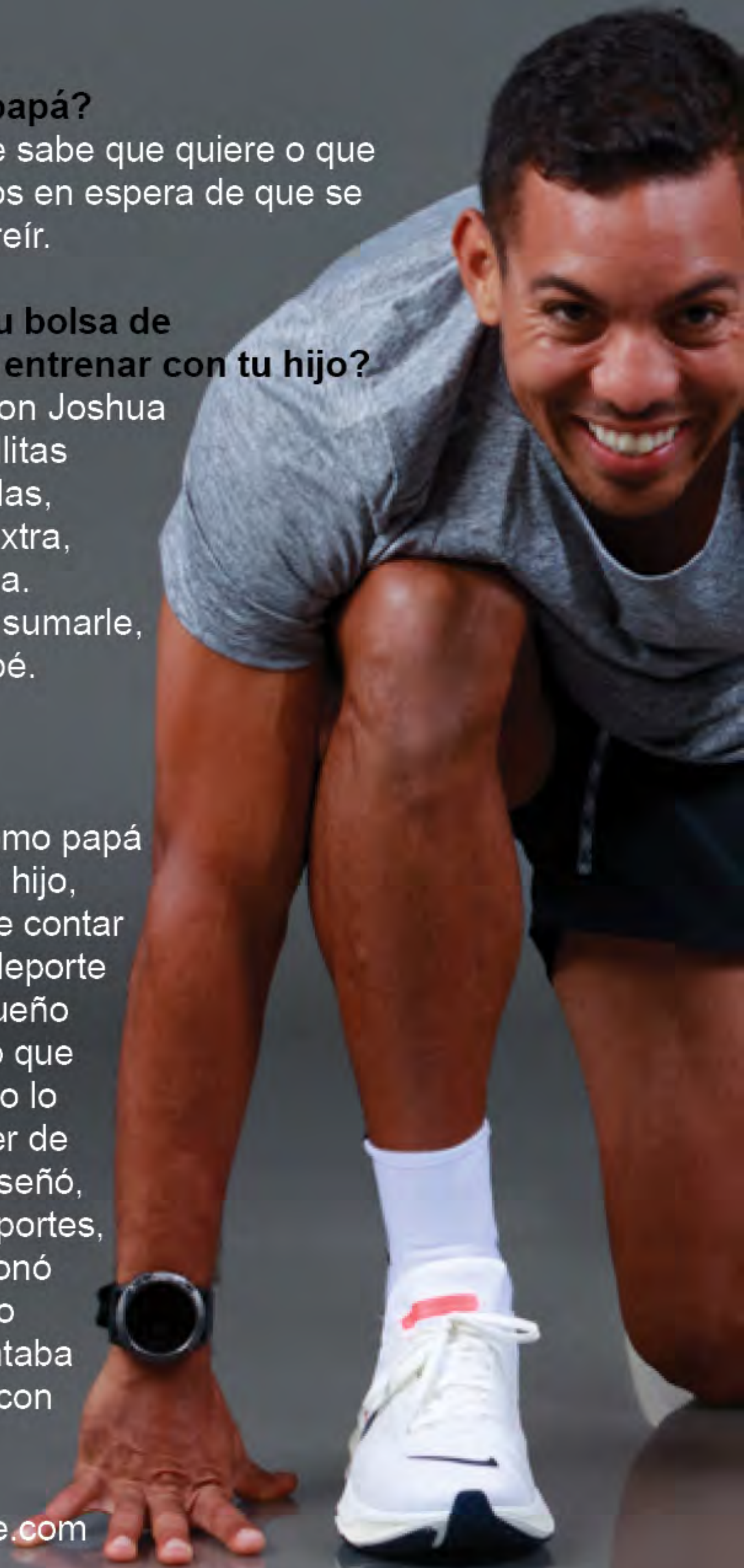
**R.** Lo más difícil es cuando no se sabe que quiere o que tiene, los largos días de resfriados en espera de que se mejore y lo más fácil es hacerlo reír.

**¿Que cambia y que llevas en tu bolsa de entrenamiento, cuándo vas a entrenar con tu hijo?**

**R.** Jaja cuando voy a entrenar con Joshua llevo 2 bolsas con pampers, toallitas húmedas, toalla, galletas, papillas, pelotas, varias mudas de ropa extra, jugos, mamaderas y mucha agua. Para un triatleta es todo un reto sumarle, a lo de uno, las cosas de un bebé.

**¿Qué es lo más importante para ti como papá?**

**R.** Lo más importante para mí como papá es compartir mucho amor con mi hijo, hacerle saber que siempre puede contar conmigo. Cuando Joshua hace deporte disfruto verlo, aún está muy pequeño y solo intento que disfrute todo lo que hace, de la misma manera que yo lo he disfrutado toda mi vida al tener de ejemplo a una madre que me enseñó, sin saber mucho de todos los deportes, y a un papá que nunca me presionó realmente por ganarle a alguien o competir; simplemente les encantaba verme e intento hacer lo mismo con Joshua a su corta edad.



**¿Qué piensas del rol de padre y entrenador?**

**R.** El rol de padre y entrenador es difícil jeje; pero si por casualidad le gusta el deporte y es bueno, me gustaría que tenga la oportunidad de irse y hacerlo en otro país para que pueda vivir muchas experiencias y pueda explotar al máximo su potencial.

**¿Para qué entrenas?**

**R.** Entreno para ir al Mundial de IRONMAN 70.3 en Lahti, Finlandia.



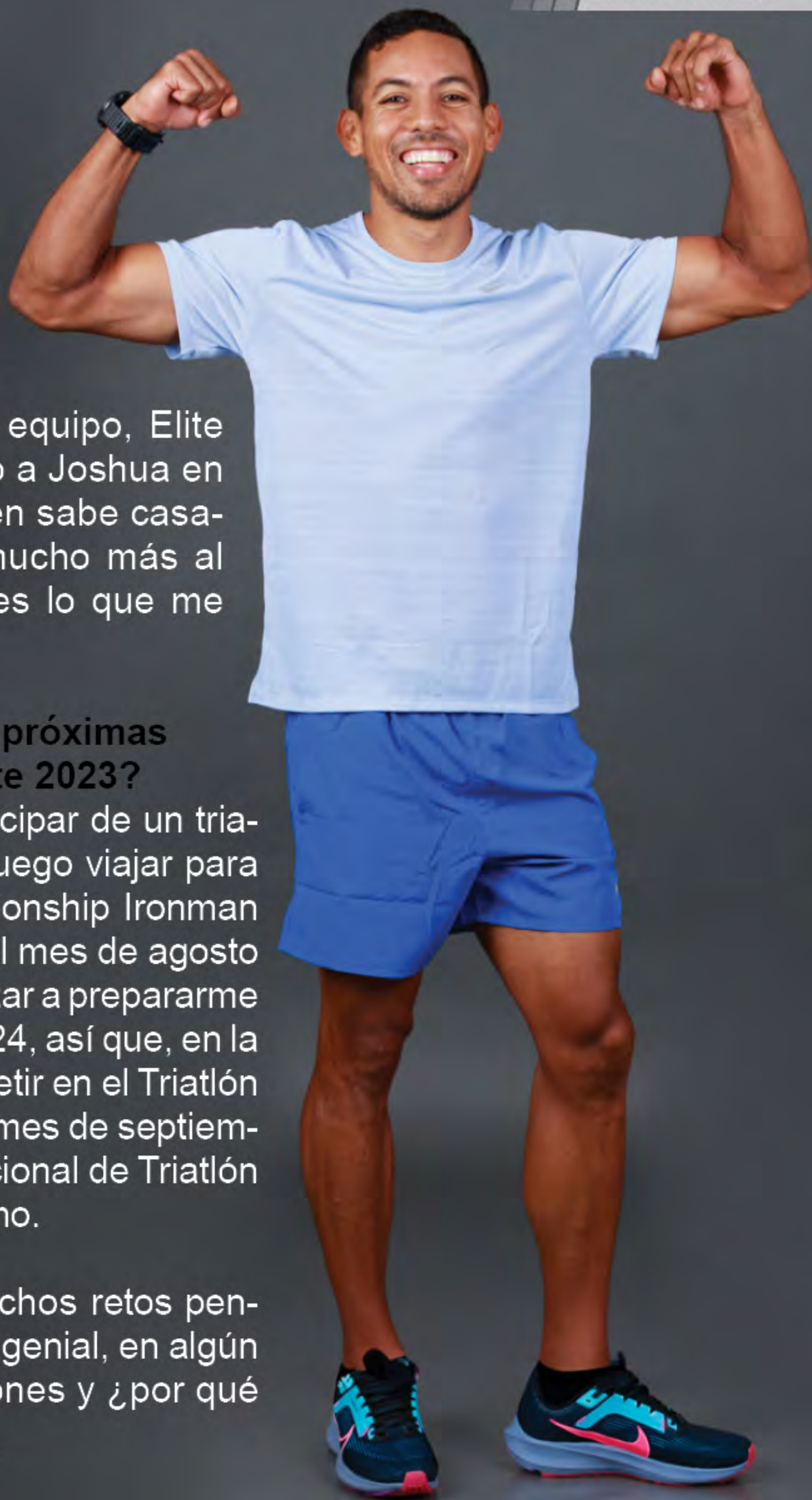
### Mis mejores logros son:

- Las 3 clasificaciones directas a Juegos Panamericanos 2011, 2015 y 2019.
- 3er. lugar Copa Panamericana BMW, Sherman 2011.
- 3er. lugar Campeonato Bolivariano de Triatlón, Lima, Perú 2015.
- 1er. panameño en cruzar la meta del IRONMAN 70.3 de Panamá en el año 2014.
- Haber clasificado y participado en el Mundial de Triatlón X-Terra MAUI 2017.
- 1er. lugar Categoría 30-34, Ironman 70.3 de Panamá, 2023.

### ¿En que estas concentrado en estos momentos?

**R.** Luego de clasificar en el Ironman 70.3 de Panamá para el mundial, mi atención gira hacia el Mundial Ironman 70.3 en Finlandia, donde estarán los mejores triatletas del mundo, que es para lo que me estoy preparando en estos momentos. Para hacer un buen papel y representar bien a mi país, he participado de manera activa en el Calendario Nacional, en donde me ha ido muy bien y he vuelto a tener muy buena forma física con algunas horas menos de entreno, gracias a Marcos Antonopulos y Miguel Ángel, alias "Multisport" ¡porque el coach, siempre prefiere tener coach!





**¿Como te ves en 5 años?**

**R.** Quiero ver crecer a mi equipo, Elite Training Team, correteando a Joshua en sus primeras carreras, quien sabe casado y de paso aportando mucho más al deporte nacional, ya que es lo que me encanta y apasiona.

**¿Cuáles son tus planes y próximas metas deportivas para este 2023?**

**R.** El 25 de junio voy a participar de un triatlón aquí en Panamá para luego viajar para participar del World Championship Ironman 70.3 en Lahti, Finlandia en el mes de agosto y de ahí nuevamente, empezar a prepararme para el Ironman Panamá 2024, así que, en la antesala, mi idea será competir en el Triatlón Extremo de Coronado en el mes de septiembre y en el Campeonato Nacional de Triatlón en Pedasí en octubre próximo.

Como deportista tengo muchos retos pendientes, un IRONMAN sería genial, en algún momento, un par de maratones y ¿por qué no? otro triatlón X-TERRA.



 **El Mundo Corre en Pegasus.**



El Pegasus es  
genial. Ligerero,  
se ajusta como  
un guante.

**Ja Tecson**

*Corredor, Padre, Creativo*

**¿Qué es lo que más anhelas hoy día como deportista y a dónde te gustaría llegar?**

**R.** Después de pandemia mis objetivos deportivos no estaban bien definidos, me mantuve compitiendo, pero sin tener un norte claro, a diferencia de cómo fue mi trayectoria deportiva desde pequeño, donde siempre me puse metas muy altas dentro del deporte. Tuve dudas en base a la distribución del tiempo, trabajo, familia, así que entrenaba más por diversión y salud, que por alguna meta en particular, pero esto me hacía sentir raro; ya que estoy acostumbrado a exigirme en los entrenos, darlo todo y acumular buenas horas de calidad entrenando.





Una motivación clave para mí, fue ver a mi equipo **ELITE TRAINING TEAM** compitiendo el año 2022, en el Ironman de Panamá, donde participé como voluntario, colaborador, apoyando a los atletas, y fue entonces cuando pensé que quizás eso podía hacer; una distancia **IRONMAN 70.3** que, para ser bien sincero, nunca había sido mi foco. En esos momentos estaba tomando un rol de director técnico en la selección nacional, por lo que, mis eventos favoritos del ciclo olímpico, los veía algo difícil de realizar.

En noviembre del año pasado empieza mi preparación para participar del Ironman 70.3 de Panamá, logrando llegar en buena forma al evento, aunque corriendo muy poco por una molestia, pero igual logré terminar con unos segundos menos que en el 2014 y eso es lo importante. No logré ganar la general, pero estuve en la pelea, y esto es bueno para mí, ya que me obliga a buscar, nuevamente esa meta y esa preparación que necesito para darlo todo y ganar el próximo año.



Y fue así como me preparé para la distancia IRONMAN 70.3, los 2 anteriores los había realizado con muy buena forma física, ya que para mí esas distancias no están hechas para ir a media máquina, o tomarlas con calma, así que sabía que, con metas claras e intimidantes, solo había que prender la chispa.

Empezar a participar en competencia a nivel internacional es lo que debería ser, sin embargo, el Ironman 70.3 de Panamá puede ser el primer paso para saber si estoy a nivel para intentarlo nuevamente como atleta profesional. Es la competencia en Panamá que está más cerca de medirme con competidores internacionales. Hay demasiados eventos, así que mezclando esto, con el calendario nacional, va a ser indispensable ajustar detalles y seguir motivado, soñando siempre con alcanzar mucho más.

***¡Vamos por ese pódium en Finlandia!***





Con la clasificación al mundial, mi objetivo es estar en el pódium de Finlandia; algo que será muy difícil, por el nivel de entrenamiento que tienen esos competidores, pero no imposible para mí; para eso entreno y sacrifico muchas cosas. Estoy preparándome para este gran reto y dejar en alto a Panamá en ese evento.

**¿Qué puedes recomendar a los jóvenes que quieran destacar en algún deporte?**

**R.** Que nunca se rindan y que traten siempre de dar lo mejor de sí en cada cosa que se propongan. JUST DO IT... disciplina, constancia, entrega y positivismo, siempre hay que creer en uno mismo.

**Y por último para terminar esta entrevista, si tuvieras que mencionar un atleta panameño que admiras ¿a quién mencionarías y por qué?**

**R.** A Roberto Durán por su forma de ser espontáneo, sincero, humilde, sumado a lo que alcanzó deportivamente; ¡es simplemente impresionante!

**speedo** 

# Tiene el regalo ideal para *Papá*



## **Tshirt Protección Solar**

Esta camiseta aerodinámica de manga larga ofrece UPF40+ protección solar para días de playa activos.



## **Lentes Biofuse 2.0**

La tecnología Biofuse ofrecer flexibilidad y confort cada vez que nades. Con revestimiento de espejo cromático reduce el brillo y el deslumbramiento.



## **Aleta de entrenamiento Biofuse**

Aumenta la velocidad del entrenamiento, agregan propulsión adicional a la patada, brinda mayor carga de trabajo en los músculos de las piernas, mejora la fuerza y la resistencia.





speedo 

## Tiene el regalo ideal para *Papá*

### **Power Paddle**

Crean resistencia al agua, haciendo que tus brazos, hombros y espalda trabajen más duro para mejorar la velocidad, el tono muscular y la técnica de brazada.



### **Tshirt Protección Solar**

Está diseñada para protegerte contra los elementos al aire libre e incluye protección solar de tela UPF40+, ideal para usar dentro y fuera del agua, con costuras planas para un ajuste cómodo al cuerpo.



### **Water short**

Con vibrante estampado multicolor y su estilo entallado, son una gran elección para divertirse en la piscina. Con cordón para un ajuste cómodo, bolsillos laterales para mayor libertad de movimiento.



# NUTRICIÓN Y PÁDEL

## Aumenta tu velocidad en la pista.

Patricia Vial, B.Sc. M.A.  
Nutricionista- Dietista  
[patriciairene.vial@gmail.com](mailto:patriciairene.vial@gmail.com)

 **NUTRICIONPATRICIAVIAL**

Dependiendo de tu estado físico, el pádel puede ser exigente bajo un punto de vista metabólico y cardiovascular. Consumes calorías corriendo, sudas, hay movimientos inesperados y, por supuesto, debes golpear la bola a intensidad moderada y alta. Las necesidades energéticas del pádel han sido poco estudiadas, pero se calcula que un hombre de 70 Kg, quemaría unas 500 Kcal por hora y recorrería una distancia total de aproximadamente 2,000 metros. En climas como el nuestro, este jugador podría sudar unos 2 litros o más por hora. A continuación, algunos consejos para que aumentes tu velocidad en la pista.

### 1

#### EL DÍA DEL PARTIDO LOS CARBOHIDRATOS SON CLAVE.

Puedes aumentar tu ingesta de carbohidratos durante el día y sobre todo en la mañana, antes del partido, y  $\frac{1}{2}$  a 1 hora antes de empezar. Recuerda que tu cuerpo puede absorber 60 gramos de carbohidratos/hora y hasta 90, si utilizas fuentes variadas.

### 2

#### PREPÁRATE PARA TU PRÓXIMA SESIÓN CON UNA BUENA RECUPERACIÓN NUTRICIONAL POST- ENTRENAMIENTO O PARTIDO.

Las malas recuperaciones nutricionales predisponen a lesiones y son causa de fatiga central y periférica.

### 3

#### **ASEGÚRATE DE ESTAR BIEN HIDRATADO.**

Los climas calientes y húmedos como el nuestro son altamente desafiantes. Un factor adicional en pádel es la reducción del flujo de aire debido a la naturaleza cerrada de la mayoría de las pistas, lo que también reduce la evaporación del sudor en la piel. Por ende, debes llegar a la cancha bien hidratado y la técnica más simple es el color de tu orina. Asegúrate que tiene un color amarillo muy claro. Bebe agua o ketones durante los partidos para mantener tu hidratación y rehidrátate bien al terminar.

### 4

#### **MEJORA TU COMPOSICIÓN CORPORAL.**

Al disminuir tu % de grasa y aumentar tu masa muscular, serás más ágil y veloz y tu fuerza aumentará.

Antes de comer, piensa ¿qué fuente de proteína estoy comiendo?

¿estos carbohidratos reflejan las demandas del día?


¿estoy consumiendo grasas saludables?

¿tengo una variedad de colores en mi plato?

Si deseas ajustar tu composición corporal, reduce la ingesta de carbohidratos antes y después de tus sesiones de entrenamiento para aumentar la “quema” de grasa. Puedes aumentar los carbohidratos antes de un partido donde tu rendimiento es clave y la intensidad será alta. Esto se llama “carb-cycling” y tiene resultados muy positivos.

# YERAL, UN PAPÁ FUERTE...

**Gerardo Antonio Mena Castillo**

 YERAL06

Fecha de nacimiento: 6 diciembre 1988.

Deporte favorito: Crossfit.

Otros deportes: básquetbol, triatlón.

**¿A qué te dedicas?**

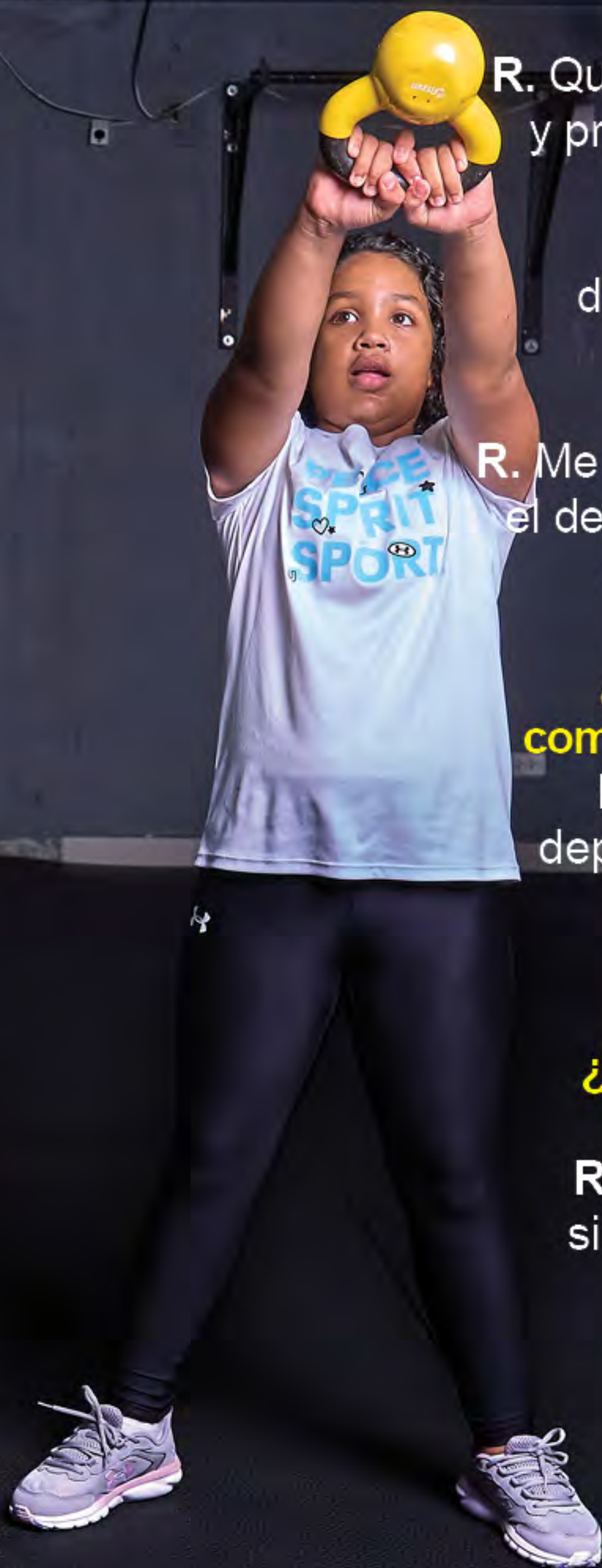
R. Soy entrenador personal y de crossfit.

**¿Para qué entrenas?**

R. Entrenó para mí, porque me encanta entrenar y estar preparado para cualquier evento deportivo.

**¿Cuáles son los logros más importantes en tu vida como deportista?**

R. Representar a Panamá dos veces en los crossfit regionales, pero aparte de eso nadar en aguas abiertas y poder participar el año pasado en el OCEANMAN.



### ¿Cuáles son tus próximas metas deportivas para este 2023?

R. Quiero hacer todos los triatlones que pueda y prepararme para mi primer Ironman 70.3. No tengo el físico de un triatleta, pero nunca le digo que no al deporte; como dice mi coach ¡soy un atleta híbrido! jaja.

### ¿Cómo te ves en 5 años?

R. Me veo preparando a las futuras atletas en el deporte, que me ha dado tanto y apoyado en todo momento por mi esposa e hija.

### ¿Qué es lo que más anhelas hoy día como deportista y a dónde te gustaría llegar?

R. Sería bueno que se le apoye más al deportista y me gustaría seguir aportando mis conocimientos y entrenamientos a todo el que lo necesite.

### ¿Qué recomiendas a los jóvenes que empiezan a formarse como atletas?

R. Que sean constantes y disciplinados, si de verdad desean lograr sus objetivos y en el camino disfrutar del proceso.

### Cuéntanos. ¿Qué es lo que más te gusta de ser papá?

R. Amar a mi hija y transmitirle la pasión por el deporte.



**¿Qué tipo de padre eres cuando tu hija hace deporte?**

R. Soy divertido, pero exigente. Me gusta explicarle las cosas paso a paso para que ella entienda.

**¿Qué es lo más importante para ti como papá?**

R. Que sea feliz, que nunca le falte el amor y que se convierta en un buen ser humano para la sociedad.



**¿Qué piensas del rol de padre y entrenador?**

R. Siempre priorizar la salud y la actividad física; y que entienda que no solo es hacer ejercicio, también es importante la buena alimentación.

**Tres palabras que te describen como papá**

R. Divertido, aventurero y exigente.

**¿Qué es lo más importante para ti en la educación de tu hija en el deporte?**

R. Inculcarle valores y que sepa que todo lo que hacemos es para beneficio de nuestra salud.

**Si tuvieras que mencionar un atleta panameño a quien admiras ¿A quién mencionarías y por qué?**

R. Al coach y atleta Gabriel Andrés Gonzalez, por ser tan disciplinado, ya que divide el tiempo para entrenar y trabajar, nunca se rinde y siempre encuentra las palabras claves para motivar a sus colegas y amigos.

LO MEJOR PARA

# PAÍDEL

**SPORTLINE**



**Paleta Adidas Drive Light 3.2 de Unisex**  
En los colores disponibles



**Paleta Adidas Adipower Junior 3.2 para niños**  
**Paleta Adidas Drive 3.2 Bronze. Unisex**  
**Paleta Adidas Match 3.2 Bronze. Unisex**





**FILA**  
Pantalón Corto Zip  
de Hombre  
Training



**NIKE**  
Vertical Signature Ss  
Metcon 4 de Hombre  
Casual



**JOMA**  
Top Flex 2211  
Fútbol



## UNDER ARMOUR Vertical Signature Ss Casual



## Zapatillas UA Surge 3 De Hombre Running



## JOMA Zapatillas Hispaliis Running



# NIKE

**Challenger  
Men's Brief-lined  
Running Shorts  
Casual**



**Nike Pro Dri-fit  
Casual**



# UNDER ARMOUR

**Tech  
Wordmark  
Training**



# FILA

**Camiseta Frh52  
de Hombre  
Running**



**Camiseta Fila  
Trace Print  
Training**



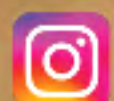
**Heatgear Armour  
Camo Compression  
Training**



# EL SUEÑO DE

*Jean Carlos experimenta su primera distancia IRONMAN 70.3 el año pasado en Cozumel, terminando con tiempo de 5 horas 53 minutos. Seis meses después, se motiva a realizar nuevamente la distancia en el IRONMAN DE PANAMÁ y termina con 5 horas, 12 minutos, acercándose a su meta de bajar las 5 horas en la distancia.*

## Jean Carlos Calderón Atencio

 JEANKO87

Fecha de nacimiento: 19 de diciembre de 1987.  
Deporte: Triatlón.

### ¿A qué te dedicas?

R. Me dedico a las ventas, desde hace 12 años soy vendedor de autos.

### Cuéntanos. ¿Qué es lo que más te gusta de ser papá?

R. El solo escuchar esa vocecita que te llame "papá", es un sentimiento indescriptible.



# PAPÁ IRONMAN...

**¿En qué cambia tu vida cuándo te conviertes en papá?**

**R.** Cambio mi realidad, pasé de ser un joven a convertirme en un hombre y a tener a mi familia como prioridad; increíblemente muchas cosas comenzaron a tomar su curso de manera exitosa.

**¿Cómo manejas el tiempo entre trabajo, la familia y el deporte?**

**R.** Madrugo (risas); la verdad es que me apoyo mucho en mi esposa Yeraldin, la organización y la comunicación es el pan de cada día para que salgan los entrenos, llegar a tiempo al trabajo y que me rinda el día para poder dedicarle tiempo a mi familia.

**Tres palabras que te describen como papá:**

**R.** Amoroso, protector y presente.

**¿Cuáles son tus logros más importantes en tu vida como atleta?**

**R.** Comenzar a hacer triatlón a los 34 años y terminar en menos de un año, dos 70.3 IRONMAN para mi es un mega logro.



**¿Cuáles son tus planes y próximas metas deportivas para este 2023?**

R. La competencia de los 5 mil metros en el OCEANMAN, la Copa de desarrollo Triatlón Sprint y lograr bajar mi tiempo en la medida maratón de Panamá.

**¿Cómo te ves en 5 años?**

R. Me veo lleno de vida y salud. Me hice la promesa de que luego de cumplir los 40 años hacer un IRONMAN.

**¿Qué es lo que más anhelas como deportista y a dónde te gustaría llegar?**

R. Anhele poder bajar de las 5 horas en la distancia IRONMAN 70.3 y lograr llegar a un mundial.



**¿Qué recomiendas a los jóvenes que empiezan a formarse como atletas?**

**R.** Que hay tiempo para todo y tiempo para nada. Las cosas extraordinarias requieren de un esfuerzo extraordinario.



A woman with dark hair in a braid, wearing a black Nike sports bra and a pearl earring, is laughing joyfully. The background is a textured blue wall. The text 'El Mundo Corre en Pegasus.' is overlaid in yellow, preceded by a yellow Nike swoosh.

 **El Mundo Corre en Pegasus.**



Casi no los  
siento; son una  
extensión de  
mi cuerpo.

**Mariel González**

*Maratonista, Defensora de las Mujeres*

# EL ¿CÓMO? Y EL ¿POR QUÉ? DEL RUNNING

*Millones de personas actualmente se encuentran realizando, lo que hoy es uno de los deportes recreacionales más comunes, correr. De todas esas personas, el 37 al 56% sufrirán una lesión durante el primer año de practicarlo. Lesiones previas, distancias muy largas, impacto excesivo y sobrepronación son las más comunes para desarrollar una lesión por correr. El tipo de calzado y la superficie de contacto tienen una influencia sobre las fuerzas de impacto y pronación del pie.*

Dr. Edmundo Ford  
Ortopedista y Traumatólogo  
Centro De Especialidades Ortopédicas



## EL ARCO DEL PIE

El arco plantar del pie se clasifica en 3 tipos, ausencia de arco o pie plano (pronador), arco normal (neutro) y arco elevado o pie cavo (supinador).

Los pronadores, quienes son los más comunes, se pueden clasificar en 2 tipos:

- **Estáticos:** hay un colapso del arco medial del pie con un valgo del retropié y que corrigen al ponerse en punta de pies.
- **Dinámicos:** después de una caminata de 5 minutos hay un colapso del arco medial con valgo del retropié durante la fase de apoyo monopodal y que se corrige en la fase de despegue de la marcha.

En un estudio publicado en el Journal The foot en el 2018, se les preguntó a 92 corredores si sabían qué tipo de pie tenían (pronador, neutro o supinador). Solo el 49% de los encuestados sabían de manera correcta que tipo de pie tenían, lo que nos indica el pobre conocimiento que en general el corredor común tiene y por lo tanto, seguramente la utilización equivocada del tipo de calzado deportivo.

Las lesiones relacionadas al correr típicamente se han asociado al mal alineamiento estático y dinámico del esqueleto. Se ha especulado que el valgo o varo excesivo del pie, crear momentos de alta carga durante ciclos repetidos produciendo lesiones por sobreuso. Adicionalmente, una eversión aumentada del pie o movimientos de rotación de la tibia, se han propuesto como posibles causas de síndromes por sobreuso como el dolor patelofemoral, shin splints, tendinitis de Aquiles, fascitis plantar y fracturas por stress.



Por lo tanto, la alineación correcta con el uso de calzado adecuado y plantillas (ortesis) parece tener un sentido lógico.

El soporte del arco medial del pie en pronación/eversión, se ha propuesto comúnmente como una de las estrategias de corrección más importantes y estudiadas. Sin embargo, diversos estudios ponen en duda que el uso de plantillas o zapatos especiales produzcan un efecto sobre la alineación de la extremidad, debido a que al parecer



el esqueleto cambia su trayecto de movimiento para una tarea específica solo mínimamente cuando este está expuesto a una intervención (zapato u ortesis). Uno podría decir entonces, que el sistema locomotor escoge una estrategia para mantener el movimiento en un “camino constante”. El sistema neuromuscular está programado para evitar cualquier desviación de este camino. Por lo tanto, los músculos apropiados serán activados si cualquier intervención trata de producir alguna desviación. Una ortesis o calzado óptimo puede minimizar cualquier trabajo muscular adicional. Consecuentemente estos implementos, pueden modificar el trabajo muscular, lo cual puede afectar la fatiga, el confort y el performance.

Por lo tanto, si el confort es un indicador de la actividad muscular, utilizar entonces calzado adecuado requerirá un consumo de oxígeno menor que usar el calzado incorrecto.

## RESONANCIA Y VIBRACIÓN DEL IMPACTO

Las fuerzas de impacto en la técnica talón-punta, son fuerzas resultantes del choque del talón con el piso, resultando en el máximo pico de impacto tan temprano como 50mts después del contacto, sin embargo



en estudios realizados, la asociación de las fuerzas de impacto con lesiones musculoesqueléticas fue circunstancial o derivada de experimentos utilizando modelos animales, y los resultados de estos estudios no soportan el concepto de que las fuerzas de impacto sean la principal razón de la causa de lesiones.

Los resultados experimentales indican que cada corredor se adapta a cambios en el calzado o la superficie. Las fuerzas de impacto que actúan sobre la pierna y pie, pueden estar influenciadas por cambios en la geometría de ambos, la rigidez asociada del tobillo y la rodilla y la conexión entre los tejidos blandos y rígidos de la pierna. El tema de la geometría de la extremidad se ha discutido antes, sin embargo la estrategia para cambiar estas “conexiones” y lograr una adaptación muscular es un tema más reciente.

# El Mundo Corre en Pegasus.

Nike Pegasus 40







El concepto de, adaptación muscular, sugiere que las fuerzas de impacto durante el contacto del talón, deben ser consideradas como una señal de entrada, caracterizada por amplitud y frecuencia. Esta señal puede producir vibraciones óseas a altas frecuencias y vibraciones de tejidos blandos en la pierna, por ejemplo en los músculos gemelos, soleo, cuádriceps o isquiotibiales, a frecuencias que coincidan con la frecuencia de entrada. Por lo tanto, esa vibración

de tejidos blandos es de particular interés en este contexto debido al efecto de resonancia que pudieran producir. Dichas vibraciones, son típicamente muy cortas y altamente resonantes para los tejidos musculares durante la corrida y pueden generar gasto de energía, fatiga, discomfort y afectación del performance.

De aquí nace la teoría de utilizar medias de soporte durante el ejercicio para disminuir las vibraciones.

## TÉCNICA DE CORRER

Hay 3 diferentes tipos de apoyo mientras uno corre; **A** apoyo punta-talón (PT), **B** apoyo medio pie (MP) y **C** apoyo talón-punta (TP). El más común de los apoyos es el talón-punta, en la cual el corredor realiza el impacto primero con el talón y después cae la parte anterior del pie. El apoyo punta-talón ocurre cuando el apoyo primero se realiza en el antepié, sobre la cabeza de los metatarsianos y después cae el talón.

Es claro que quien corre descalzo o minimalista utiliza un apoyo en punta o medio pie, y que los corredores de calzado convencional utilizan habitualmente el apoyo en el talón. El apoyo en talón de los corredores comunes se cree que es adoptado, debido al soporte adicional y de amortiguación que tienen los calzados, permitiendo un impacto de talón mayor. En un estudio publicado en el 2013 en el Journal Medicine & Science in Sports

& Exercise, los corredores en TP, tienen una falsa impresión de que este es un patrón de impacto más cómodo, a pesar de requerir una atenuación del impacto mayor que el PT. Los que corren sin calzado o minimalistas, no tienen un soporte en el talón, por lo que la presión del impacto se disipa a lo largo de toda la superficie del pie, incrementado la superficie de contacto y reduciendo la presión focal sobre el talón, disminuyendo la carga sobre los ligamentos y las articulaciones adyacentes.

Cuando se analiza la locomoción del cuerpo humano, la fuerza de reacción del piso (FRP), siempre se evalúa. Hay diferencia significativa en la FRP entre un corredor descalzo o minimalista y uno convencional. Este incremento de la FRP en un choque de talón genera un pico de fuerza mayor en todos los tejidos adyacentes, requiriendo de un gasto de energía mayor por parte de los mismos.

Correr minimalista o descalzo a pesar de ser algo más común cada día, no es para todo el mundo. Si un corredor decide pasar de convencional a minimalista, son muchos los actores que se deben tener en cuenta. En el caso de los descalzos, el más obvio, son las potenciales lesiones en la planta del pie debido a objetos en el piso. El patrón PT, el cual genera mayores presiones en el antepié, puede poner generar fracturas por stress en los metatarsianos si el cambio se hace muy rápido.

No es necesario ser o querer ser un corredor minimalista para tener un apoyo en antepié. Es común en corredores un poco más experimentados, corran utilizando calzados convencionales con un apoyo en antepié, y de esta forma obtienen las ventajas biomecánica de un apoyo en punta, con la protección de un zapato con una mayor amortiguación.



## CALZADO DEPORTIVO

La utilización incorrecta que calzado deportivo puede predisponer a lesiones. Si el calzado se combina correctamente con el tipo de pie, la lesiones son potencialmente reducibles. Esto es especialmente benéfico para corredores con arcos altos y bajos, quienes son los que reportan mayor incidencia de lesiones por sobreuso.

Los productores de calzado deportivo comercializan 3 diferentes diseños, para personas con arcos altos, normales y planos. Este tipo de calzados teóricamente reducen el riesgo de lesión mediante la compensación de posibles diferencias mecánicas durante el trote, sin embargo, como ya lo hemos mencionado, esto es solo algo teórico y realmente es una combinación de factores las que pueden producir o no una lesión deportiva.

Los factores más importantes para el diseño funcional de calzado deportivo son: evitar lesiones, mejorar performance y confort. El control de

la pronación y amortiguación siguen siendo los conceptos claves para prevenir lesiones, a pesar de que no hay suficiente evidencia clínica y epidemiológica para demostrar su eficiencia. Estudios recientes sugieren que la amortiguación puede no estar tan relacionado con lesiones, y que la amortiguación durante la fase de impacto puede estar más relacionado con aspectos como el confort, capacidad muscular o fatiga.



En resumen, el apoyo en punta, es biomecánicamente superior al apoyo en talón, sin embargo, requiere de un adecuado balance muscular alrededor del tobillo y la pierna.

Si deseamos iniciar en el deporte del running, es importante conocer qué tipo de apoyo tiene nuestro pie. Un médico ortopedista durante una evaluación en consultorio puede identificarlo y hacer recomendaciones al respecto. Si se desea llevar a un nivel más especializado se puede realizar un examen que se llama podobarometría, en donde se evalúa por computadora la forma del apoyo del pie.



# **FUNCTIONAL TRAINING CENTER**

**FAITH / HARD WORK / FAMILY  
CONDITIONING & ENDURANCE**


Head Coach:  
VICENTE VILLANOVA



# ERICK,

UNA COMBINACIÓN  
ENTRENADOR Y

## Erick David Martínez González

 ERICKMARTINEZFIT\_

Fecha de nacimiento:

13 agosto de 1994.

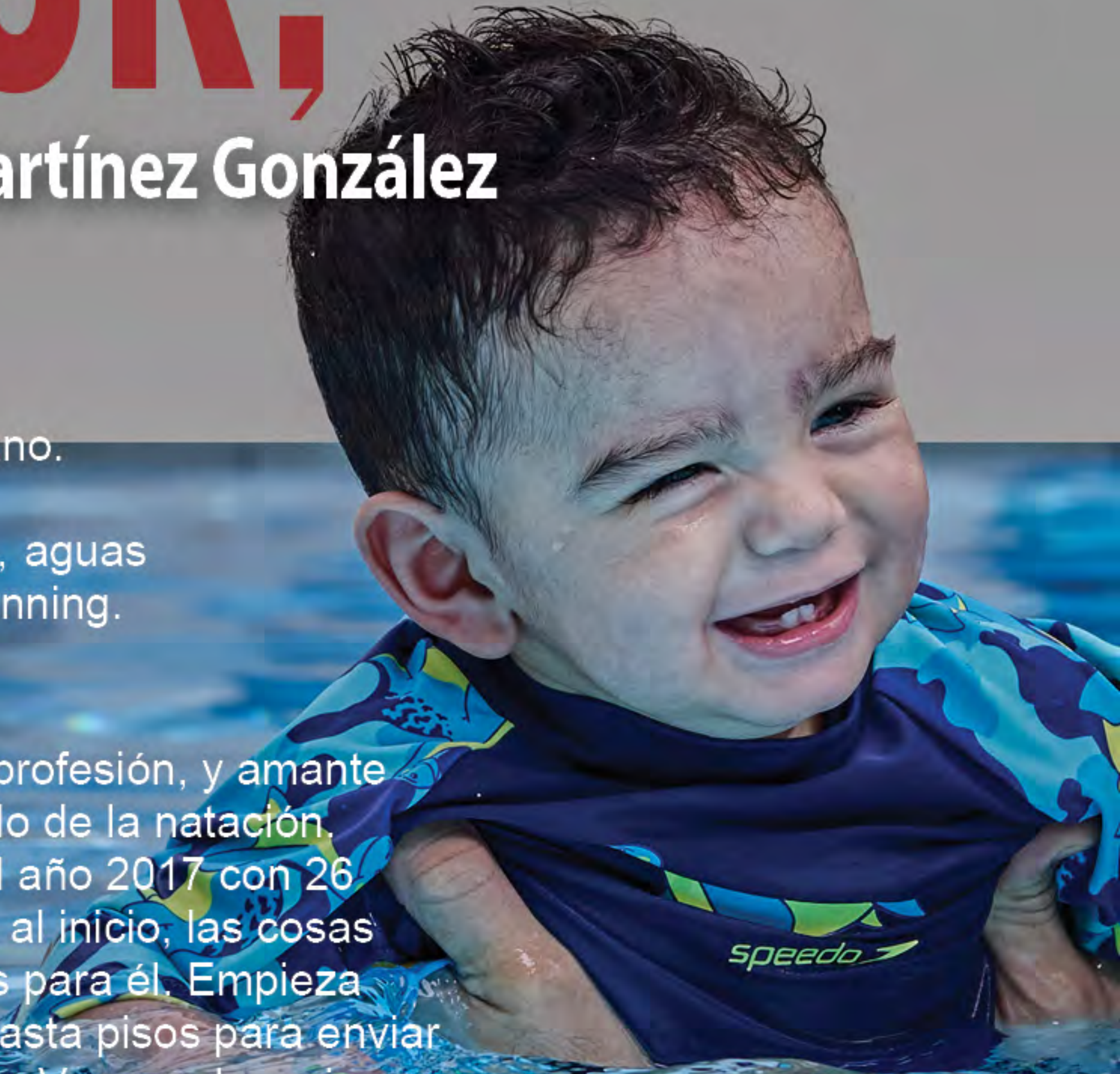
Nacionalidad: venezolano.

Deporte: natación.

Otros deportes: triatlón, aguas  
abiertas, ciclismo y running.

Por: Gladys G. Munar Perigault.

Erick es abogado de profesión, y amante del deporte, sobre todo de la natación. Llega a Panamá en el año 2017 con 26 años y como en todo, al inicio, las cosas no fueron nada fáciles para él. Empieza limpiando oficinas y hasta pisos para enviar dinero a sus padres en Venezuela, quienes lamentablemente, fallecen en los años de pandemia. La depresión fue tan grande, que para salir de eso, decide enfocarse en sus entrenamientos y ser cada día mejor.



# CIÓN ENTRE PAPÁ, ATLETA, Y HASTA MACROINFLUENCER...

¡Su historia es inspiradora!. Su hijo nace en Panamá en el año 2022. Erick es un ejemplo a seguir como papá, profesional, atleta, entrenador, motivador y ahora hasta como macroinfluencer.

En cada competencia, en la que participa, no se baja del pódium, aun así, no se considera nadador, más que eso, le gusta enseñar y motivar a las personas a ser mejores.

En redes sociales se ha convertido en un macroinfluencer con sus grandiosos videos para mejorar la técnica en la natación. Su trabajo le permite entrenar y se prepara nadando entre 6mil y 8mil metros diarios en una piscina semiolímpica, esforzándose cada día por ser mejor.

**¿A qué te dedicas?**

R. Soy director técnico de la academia de natación SWIMMING PANAMA con sede en el dorado.

**¿Para qué entrenas?**

R. Entreno para mantenerme en forma y así tener energía para las tareas diarias.

**¿Cuáles son los logros más importantes en tu vida?**

R. En realidad me inicié como nadador en Venezuela, desde los 6 años, siendo Campeón Nacional en los 50 metros libres en el 2004, siempre he amado los deportes y sobre todo la natación.

En Panamá he participado en varias competencias; el año pasado participé de “La Vuelta al Coastway” en los 3mil metros, en donde obtuve un 3er. lugar, en los 3,200 metros “La Vuelta a la Isla” (Colon) obtuve el 1er. Lugar, la “Vuelta al Coastway” en 6mil metros, un 2do lugar y Oceanman en los 5mil metros obtuve el 1er. lugar en la general. Este año participé de los 3mil metros en la “Vuelta al Coastway” en donde obtuve el 3er. lugar y en “La Vuelta a la Isla” con 4,800 metros en donde obtuve un 1er. lugar.



**Cuéntanos. ¿Qué es lo que más te gusta de ser papá?**

**R.** Realmente me gusta todo. Ser papá es una sensación increíble, saber que alguien sigue tus pasos, te da ánimo de seguir avanzando, día tras día, y sobre todo, fuerzas para no rendirte.

**¿Cómo era tu vida antes de ser papá?**

**R.** La verdad! no me acuerdo, (risas), pero sí sé, que ahora como padre de familia, soy más feliz que nunca.

**¿En qué cambia tu vida cuándo te conviertes en papá?**

**R.** ¡Más que cambiar, siento que mi vida se amplió! ahora tengo un rol sumamente importante, que es el de criar, cuidar y guiar a un pequeño ser, para enseñarle a ser una persona de bien, con valores y principalmente feliz.

**¿Cómo manejas el tiempo entre trabajo, la familia y el deporte?**

**R.** ¡Uf!, me hace falta tiempo y me sobran obligaciones, organizo mi agenda y trato de cumplirla al 100% para que todo sea efectivo, y que no me falte el tiempo para estar en familia.



**¿Qué cambia y que llevas en tu bolsa de entrenamiento, cuando vas a entrenar con tu hijo?**

**R.** Nada cambia, porque recibo el apoyo de mi esposa, ella trata en lo posible de estar con el bebé, cuando realizo mis sesiones de entrenamiento; por eso como quien dice, todo fluye y en ¡la unión está la fuerza! (risas)

**¿Qué es lo más importante para ti como papá?**

**R.** La felicidad de mi hijo.

**¿Qué piensas del rol de padre y entrenador?**

**R.** En la formación de un atleta debe haber una sinergia entre los padres y el entrenador; y para mí no hay nada mejor que estar presente con mi hijo en el programa de “Baby And Me” que tienen en SWIMMING PANAMA. ¡Es sumamente divertido!

**Tres palabras que te describen como papá**

**R.** Cariñoso, dedicado y magnánimo.



**¿Cuáles son tus planes y próximas metas deportivas para este 2023?**

**R.** Mi meta deportiva para este año es ganar el OCEANMAN, un reto grande que se dará, este próximo 1 y 2 de julio en la Calzada de Amador en la distancia de 10 kilómetros, junto a reconocidos nadadores panameños e internacionales del más alto nivel. En eso estoy concentrado en estos momentos.

**¿Qué es lo que más anhelas hoy día como deportista y a dónde te gustaría llegar?**

**R.** Paso a paso; me gustaría participar del Campeonato Mundial que se realizará en diciembre Phuket- Tailandia.

**¿Qué puedes recomendar a los jóvenes que quieran destacar en algún deporte?**


**R.** Le debo todo al deporte, me ha creado disciplina y hábitos para las actividades cotidianas. Nada de eso se logra sin esfuerzo, por eso siempre recomiendo a los jóvenes que quieran practicar algún deporte a ser constantes y disciplinados. Como dicen por ahí “disciplina mata talento” hay que atreverse y medirse en competencias, seguir entrenando; sólo con el trabajo arduo podrán ver frutos y logros personales.



# TONY DIAZ,

## rompiendo rutinas...

### Antonio Diaz

 TONYDODIAZ

Fecha de nacimiento: 28 de septiembre de 1982.

Otros deportes: Triatlón.

Antonio ha participado en dos IRONMAN 70.3 en Panamá. El primero fue en marzo 2022, terminando con tiempo de 6 horas, 33 minutos y el segundo en febrero 2023, cuando logra mejorar su tiempo por poco más de media hora, terminando en 5 horas, 54 minutos.

#### ¿A qué te dedicas?

R. Soy empresario. Propietario del Taller de Mecánica Midas Taller, Socio de TEBOX.

#### Cuéntanos. ¿Qué es lo que más te gusta de ser papá?

R. Me gusta divertirme con mis hijos y la conexión que he logrado con ellos en facetas diferentes por las personalidades tan distintas.



## Tres palabras que te describen como papá

R. Divertido, motivador, protector.

## ¿Para qué entrenas?

R. Al inicio fue por bajar de peso, luego me gustó la idea de competir y hoy me apasiona mejorar mi rendimiento.

## ¿Cuáles son tus logros más importantes en tu vida como deportista?

R. Logré salir del sedentarismo y terminar 2 competencias Ironman 70.3. También corrí mi primera Maratón en Panamá.

## ¿Cuáles son tus planes y próximas metas deportivas para este 2023?

R. Voy por la revancha en la Maratón de Panamá y si es posible mejorar mi tiempo en la media maratón.




# ¿QUE ES UN ECOSISTEMA DIGITAL?

Es la conexión de todas las herramientas digitales, trabajando juntas para darte a conocer y puedas conocer a tus posibles clientes. Por ejemplo:

**D** B/.20.00 costo anual  
Dominio - [www.zapatillas.com](http://www.zapatillas.com)

**H** B/.120.00 costo anual  
Hosting - Página web

**C** info@zapatillas.com  
Correos 

**R** @zapatillas  
Redes sociales  
    

**U** zapatillas Store  
Ubicación 

En ambas vías la empresa se da a conocer y escucha a su público por que está manteniendo unificado todos sus canales de comunicación, conoce más en [istiweb.com](http://istiweb.com)

[www.istiweb.com](http://www.istiweb.com)  
info@istiweb.com | +507 6861-0691

Isaac Tisnado  
Especialista en Páginas web y  
Mercadeo digital

