

La importancia del entrenamiento de fuerza para los deportistas de resistencia



Dentro de la ciencia del entrenamiento deportivo, la capacidad condicional de la Fuerza posee un peso muy relevante en lo referente a la divulgación y estudio científico. Esto habla de la importancia de esta capacidad a la hora de optimizar al máximo el rendimiento de los deportistas en cada deporte.

Si tomamos como referencia un deporte de resistencia, como el por ejemplo el triatlón, y en este caso, un Ironman, ¿cuántas brazadas, pedaladas y zancadas realizará un deportista durante toda la competición?

- En el nado (2.400 a 4.000 brazadas aproximadas)
- En la bicicleta (28.000 a 35.000 pedaladas aproximadas)
- En la carrera a pie (25.000 a 50.000 zancadas aproximadas)

¿Y si sumamos además todos sus entrenamientos? ¿Qué cantidad de acciones de fuerza específica podremos acumular? Por consiguiente, aplicar una correcta planificación del entrenamiento de fuerza hará que podamos optimizar el rendimiento y prevenir lesiones en la preparación de una prueba de este tipo.

La Fuerza, para la física = Masa x Aceleración, en cambio para el ser humano la fuerza se define como la Capacidad neuromotora por medio de la cual puede generar tensión muscular y transmitirla hacia los huesos, produciendo momentos de fuerza internos que cuando superan a los externos inducen movimiento (Enoka 2002).



Incluso, muchos autores la definen como la capacidad única dado que el desarrollo de las demás necesitan de esta. (Tous. 2000), Afirman que de la fuerza emanan las siguientes capacidades:

- Fuerza Resistencia

En los deportes de resistencia el objetivo final de nuestro entrenamiento será desarrollar la Fuerza Resistencia, que por definición es “la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo” (García Manso). El desarrollo de esta cualidad nos permitirá mantener un rendimiento a un nivel constante durante todo el tiempo que dure la práctica deportiva, o al menos, disminuir los efectos de la fatiga.

- Fuerza Velocidad (Potencia)

Entrenar la fuerza aplicada a los deportes de resistencia, no es solo ir al gimnasio y elegir la máquina más bonita o más espectacular.



Normalmente cuando realizamos la preparación de un deporte de resistencia, el deportista suele cometer errores comunes claramente identificables, que lejos de ayudar a mejorar el rendimiento, provocan que este se vea mermado:

- Mucha especificidad
- Mucha cantidad y no calidad
- Poca organización y planificación
- Poca presencia del entrenamiento de fuerza y prevención.
- Muchos mitos – debido de estar alejados del entrenamiento profesional y científico.

Son muchas las variables que entran en juego y que conllevan la necesidad de seguir una planificación integrada por parte de profesionales para que su contribución al rendimiento sea positiva.



***Los métodos de entrenamiento**, ¿cómo entrenamos? (General, dirigido, específico, transferencias)

***La carga de entrenamiento**, ¿cuánto entrenamos? (Intensidad, volumen, densidad, recuperación, dinámica de la carga).

***Los medios de entrenamiento**, ¿con qué entrenamos? (Máquinas, poleas, elásticos, peso libre, etc...).

***Las zonas de entrenamiento**, ¿qué entrenamos? (Fuerza máxima, fuerza hipertrofia, fuerza resistencia; fuerza explosiva/potencia)

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

¿Por qué entrenar fuerza para mejorar el rendimiento en los deportes de resistencia?

El entrenamiento de fuerza prepara nuestra musculatura, tendones y estructura ósea ligamentosa, para los impactos que tendremos que soportar, mejora la capacidad intramuscular, mejora la economía de carrera, prevención de lesiones y compensa desequilibrios producidos por la práctica.

MEJORA LA COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR

Es la capacidad de contraer de manera conjunta las Unidades Motoras (UM) que forman el músculo en una acción. Mejora mediante la Fuerza Máxima y Fuerza Explosiva (máxima velocidad de ejecución y cargas pesadas)

RECLUTAMIENTO

Las unidades motoras se activan según el tipo de fibras, dependientes de la necesidad de fuerza y velocidad (concepto de economía). La fatiga llega porque las fibras rápidas y fuertes se cansan antes. Con cargas máximas se reclutan todas. Las personas menos entrenadas activan menos % de fibras y por consiguiente, menos fuertes. Por lo tanto para reclutar más fibras es necesario entrenar cargas elevadas y ser así más resistente.

SINCRONIZACIÓN

Permite no solo economizar sino realizar un movimiento más fino.

MEJORA LA COORDINACIÓN INTERMUSCULAR

Es la capacidad de coordinar diferentes músculos para realizar una acción, más o menos compleja, en la que el orden e intensidad de contracción son fundamentales para su adecuado desarrollo. Se Sincronizan y secuencian grupos musculares.

Mejora mediante la Técnica y ejercicios funcionales.

MEJORA VO₂ MAX.

MEJORA L.T. (Umbral de Lactato).

MEJORA R.E. (Economía de Carrera).

-Aumenta el Flujo sanguíneo.

-Aumenta UM de reserva para trabajo adicional.

-Mejora oxigenación muscular.

-Mejora el intercambio de sustratos.

(Anthony N. Turner, 2012; Strength & Conditioning Journal, 2011)

A continuación, presentamos una aproximación general de cómo afrontar durante una temporada la planificación de los entrenamientos de fuerza dentro de los deportes de resistencia, siempre bien integrado con el resto de las capacidades y teniendo en cuenta las necesidades de cada sujeto y deporte

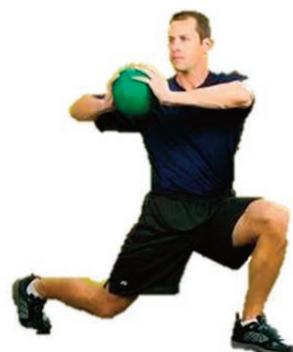
¿Qué es el entrenamiento profiláctico?

Es el entrenamiento destinado a prevenir lesiones y a fortalecer los desequilibrios propios de la actividad. Es muy importante centrarse en el trabajo del “CORE”, de la musculatura central (tronco y pelvis) que nos servirá como sostén ya que la estabilidad central no es igual a la fuerza Central; incidir en el trabajo en excéntrico, propioceptivo y centrarse en el trabajo compensatorio o antagonista.



¿Qué es eso que llaman “Entrenamiento funcional”?

El entrenamiento funcional es aquel cuyo objetivo será la potenciación de la musculatura principal y estabilizadora de más de un grupo muscular mediante acciones similares a las de un deporte o las realizadas en la vida diaria. Me-



Métodos	Medios	Zonas de entrenamiento		
General	I N E S S P E E C Í F	1º Fuerza Resistencia	P R O F I L A C T I C O	COMBINADO EN EL RESTO DE CAPACIDADES
	I C O	2º Entrenamiento Funcional		
	F I C O	3º Fuerza Hipertrofia		
	O	4º Fuerza Máxima		
Dirigido Y específico		5º Fuerza Explosiva		
		6º Entrenamiento específico, complejo / transferencia		
Dirigido Y específico	ESPECIFICO			
		9º Entrenamiento complejo y transferencia		
		10º Entrenamiento complejo y transferencia		

jora diversas capacidades físicas y es un entrenamiento dinámico y atractivo. El entrenamiento funcional mejora la Coordinación Intermuscular e Intramuscular.

Pero en el entrenamiento funcional ni todo es válido, ni vale todo para todos los perfiles de sujetos, ni mejora todas las capacidades. Es muy importante tener presente los principios de individualización y progresión con el objetivo de controlar las cargas y zonas de entrenamiento y tener en cuenta aquellos ejercicios lesivos o contraindicados.

Por último, recalcamos algunas conclusiones a la hora de entrenar fuerza en los deportes de resistencia:

- Cada deporte de resistencia conlleva unas consideraciones específicas a la hora de desarrollar el entrenamiento de fuerza.

- La planificación deberá ser flexible, no estar sujetas a una imposición fija sino tener la capacidad de ser modificable.

- El entrenamiento deberá ser personalizado, no tendrá el mismo efecto para todos por igual, lo que para un sujeto sirve para otro quizás no.

- A medida que se avanza en el conocimiento, son muchas las teorías que se van desechando



o aceptando a través de una formación continua basada en tesis, metaanálisis, estudios y experiencias prácticas.

- Importancia del asesoramiento y guía por parte de un profesional.

LANZAFISHING

lanzafishing@gmail.com
928.930.242 - 609.685.579
c/ Carlos V, nº 13
Barrio San Francisco Javier
35.500 - Arrecife

LUNES - VIERNES
9:00 - 13:00 h
16:00 - 20:00 h

SÁBADO
9:00 - 13:00 h

[f LANZAFISHING](#)

ANILLADO DE CAÑAS
LLENADO DE TODO TIPO DE CARRETES
REPARACIÓN DE CAÑAS
REPARACIÓN DE CARRETES
LEADER PARA MARLIN
APAREJO BAJO FONDO Y GRAN FONDO
ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN
TODO TIPO DE PESCA

BEUCHAT
SHIMANO
GALAXY KARAKS.EU
Daiwa
CRESSI
PELAGIC
KALI KUNNAN
Guy Harvey
Ginnetic
PENN
Fujii