

EZEQUIEL LAVAYEN

Entrenamiento con pesas para diferente deportes

Las programaciones de resistencia clásicamente utilizadas para producir fuerza, potencia, resistencia muscular o hipertrofia muscular están resumidas en el cuadro 1. En este cuadro se consideran las acciones musculares dinámicas y no las isométricas. Este esquema no tiene en cuenta la complejidad del fenómeno de la fuerza o de otras cualidades de rendimiento neuromuscular relacionadas con la fuerza, como por ejemplo la fuerza rápida, fuerza explosiva, fuerza flexibilidad y fuerza resistencia.

Variable	Fuerza	Potencia	Hipertrofia	Resistencia
Carga (%de 1RM)	80a100	70a100	60a80	40a60
Repeticiones por serie	1a5	1a5	8a15	25a60
Series por ejercicio	4a7	3a5	4a15	2a4
Descanso entre series	2a6	2a6	2a5	1a2
Duración (seg. por serie)	5a10	4a8	20a60	80a150
Rapidez por repetición (% máx.)	60a100	90a100	60a90	6a80
Estimulo semanal	3a6	3a6	5a7	8a14

Cuadro 1

La administración de un efectivo y seguro ejercicio de pesas debería empezar con una comprensión de la relación fuerza- tiempo, y las curvas en relación a los modelos de producción de fuerza en el entrenamiento deportivo.

En base a ellos, podemos identificar varios objetivos importantes en el entrenamiento de la fuerza:

- Incrementar la fuerza máxima o absoluta.
- Incrementar la fuerza explosiva
- Incrementar el ritmo de producción de la fuerza.
- Permitir que los músculos generen grandes fuerzas en un periodo determinado.
- Permitir que los músculos mantengan pequeñas fuerzas durante un periodo prolongado.
- Incrementar la hipertrofia del tejido muscular y conectivo.

Los métodos que conllevan un gran volumen de entrenamiento (muchas repeticiones con cargas ligeras) se conocen como métodos extensivos y cualquier período basado en un elevado volumen de entrenamiento de pesas suave se denomina fase de extensión o acumulación. Por el contrario, los métodos con una elevada intensidad y un bajo volumen se conocen como métodos intensivos, y un periodo con estas características se los denomina como fase de intensificación.

De hecho los primeros estadios del entrenamiento normalmente comienzan con un periodo extensivo con el objetivo de establecer los fundamentos para unas mayores demandas impuestas en la fase intensiva. El sistema de entrenamiento denominado como periodización se basa en la alternancia cíclica de fases extensivas e intensivas, direccionadas a distintos objetivos como la fuerza explosiva, fuerza resistencia.

Los métodos tradicionales de acondicionamiento de la fuerza normalmente hacen referencia a las siguientes variables como las más importantes en un programa de entrenamiento:

- La magnitud de la carga.
- El número de repeticiones.
- El número de series.

Verkhoshansky afirma que los programas únicamente basados en estas variables son incompletos y limitados en su efectividad a largo plazo, sobre todo como una forma complementaria para otros deportes.

Factores como los siguientes deben tenerse en cuenta:

- El tipo de fuerza requerida
- El tipo de acción muscular que comporta (isometría, concéntrica, excéntrica)
- La velocidad del movimiento en la realización de los diferentes movimientos
- La aceleración en puntos críticos del movimiento
- Los intervalos de descanso/ recuperación activos y pasivos
- La secuencia de los ejercicios
- La fuerza relativa de los músculos agonistas y antagonistas, estabilizadores y movilizadores
- El desarrollo de la óptima amplitud de movimiento estática y dinámica
- El déficit de fuerza de determinados grupos musculares
- La historia de entrenamiento del individuo
- La historia de lesiones del individuo
- El nivel deportivo del individuo

Este factor es de excepcional importancia, ya que el atleta de alto nivel responde a un régimen de entrenamiento muy diferente al del novato. Por ejemplo la exacta secuencia de la fuerza, fuerza rápida etc. En los primeros microciclos es más importante en un deportista experimentado que en un novel. Por otra parte una carga del 40% de 1 RM puede mejorar la fuerza en un principiante, pero no tendría un efecto predominante en un deportista elite.

Factores limitantes en la producción de fuerza

La producción de fuerza a corto y largo plazo dependen de los siguientes factores principales:

- Entrenabilidad
- Eficiencia neuromuscular
- Eficiencia biomecánica
- Factores psicológicos
- Dolor y miedo al dolor
- Lesión y miedo a lesionarse
- Fatiga