



Programas
adecuados de
reducción y aumento
de peso corporal.
Problemas a vencer.

Jose M^a López Gullón
Facultad Ciencias del Deporte UMU



Categorías de peso masculino en la lucha olímpica

Escolares (10)

29-32 kg.

35 kg

38 kg

42 kg

47 kg

53 kg

59 kg

66kg

73 kg

73-85 kg

Cadetes (10)

39-42 kg

46 kg

50 kg

54 kg

58 kg

63 kg

69 kg

76 kg

85 kg

85-100 kg

Juniors (8)

46-50 kg

55 kg

60 kg

66 kg

74 kg

84 kg

96 kg

96-120 kg

Seniors (7)

50-55 kg

60 kg

66 kg

74 kg

84 kg

96 kg

96-120 kg

Categorías de peso femenino de la lucha olímpica

Escolares (10)

28-30 kg

34 kg

37 kg

40 kg

44 kg

48 kg

52 kg

57 kg

57-62 kg

Cadetes (10)

36-38 kg

40 kg

43 kg

46 kg

49 kg

52 kg

56 kg

60 kg

65 kg

65-70 kg

Juniors (8)

40-44 kg

48 kg

51 kg

55 kg

59 kg

63 kg

67 kg

67-72 kg

Seniors (7)

44-48 kg

51 kg

55 kg

59 kg

63 kg

67 kg

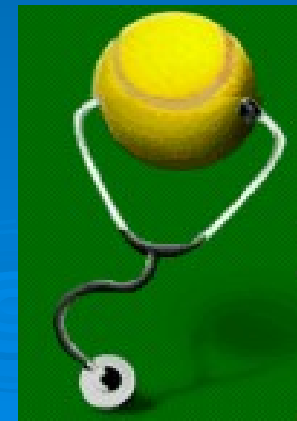
67-72 kg

Estrategia para obtener el peso para la competencia

Disciplinas deportivas	Control del peso corporal para competir
Lucha olímpica Taekwondo Kárate	En la tarde del día antes
Judo	En la mañana temprano en el día de la competencia
Halterofilia	Dos horas antes del día de la competencia
Boxeo	En el primer día de la competencia aunque no compita. En los días en que compite en la mañana.

Cuidados a tener en cuenta en los programas de pérdida o aumento de peso corporal.

- Ante todo conocer el estado de Salud del atleta, así como los hábitos de alimentación e intervenir en esto para lograr una nutrición saludable.
- Caracterizar al deportista desde el punto de vista morfofuncional.
- Definir el peso corporal para las temporadas.



Cuidados a tener en cuenta en los programas de pérdida o aumento de peso corporal

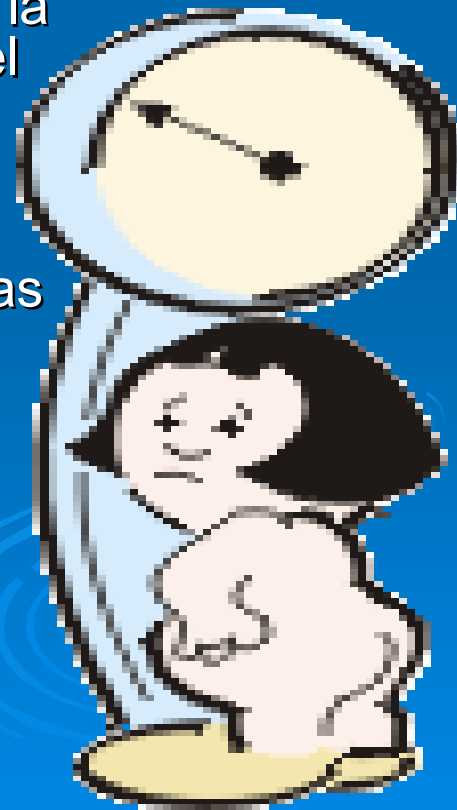
- Los deportistas de las categorías infantil o escolar, cadete y junior , se encuentran en constante desarrollo biológico, por lo que resulta difícil definir desde el inicio de la temporada la categoría a competir y que la misma no sea perjudicial.
- Comenzar el programa desde el inicio de la etapa preparatoria o antes de iniciar el entrenamiento.
- Conocer el gasto energético diario del atleta, incluido el del entrenamiento deportivo para las diferentes etapas.

Cuidados a tener en cuenta en los programas de pérdida o aumento de peso corporal

- Las modificaciones que fueran necesarias en la ingestión calórica y en el entrenamiento no pueden afectar la salud del deportista.
- No utilizar en deportistas en edades en que aún el deportista no ha terminado en culminar su crecimiento. En los varones después de los 17- 18 años , en las chicas después de los 16-17 años.
- La combinación de un óptimo programa de nutrición y entrenamiento deportivo, no debe ocasionar un aumento o pérdida de peso mayor de 1kg/semana, lo que representa aproximadamente 7000 Kcal. de incremento o gasto energético

Cuidados a tener en cuenta en los programas de pérdida o aumento de peso corporal

- Lograr obtener el peso corporal y la distribución de su composición corporal óptima al menos una semana antes de la competencia.
- Estabilizar el peso corporal del atleta que responda a la estrategia competitiva sin afectar el estado de salud, el rendimiento deportivo y la longevidad atlética.
- En los programas de pérdida o aumento de peso corporal, la máxima restricción o incremento de calorías debe ser de 500 Kcal./día.



Cuidados a tener en cuenta en los programas de pérdida o aumento de peso corporal

- Para competir o entrenar por debajo del 5% de grasa corporal en los hombres y de 10 – 12 % en las mujeres deportistas se debe tener autorización de la parte médica. Tratar de evitar esta situación para cualquier disciplina deportiva, edad y sexo.
- Se debe realizar un control del peso corporal de los deportistas una vez a la semana principalmente en ayunas. Sería adecuado controlar la composición corporal cada 4-5 semanas, unidos a otros indicadores antropométricos como el Índice AKS.



Cuidados a tener en cuenta en los programas de pérdida o aumento de peso corporal

- Utilización de “**suplementos nutricionales**”, por vía oral, IM o EV para aumentar o disminuir de peso. En ocasiones también con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo o la recuperación.

Debemos tener presente que algunos de estos productos pueden ser sustancias doping.

Como suplementos nutricionales lo adecuado es utilizar solo vitaminas-minerales e inmunomoduladores.



Hallazgos de la Comisión Médica del COI - WADA

El estudio se realizó en el 2001 con empresas de 13 países desarrollados, 12 de Europa y Estados Unidos; siendo analizados 634 suplementos nutricionales distintos, todos declarados libres de agentes anabolizantes y de prohormonas que pudiesen tener efectos anabolizantes y de otras sustancias prohibidas.

El estudio realizado en el Laboratorio de control de dopaje en Colonia, Alemania, demostró que 94 suplementos nutricionales, eran positivos en el control de dopaje por contener agentes anabolizantes. Un 14.8% fueron positivos, lo que debe servir de alerta, confirmando la grave situación de los "suplementos nutricionales".

¿ Cómo logramos rendimiento deportivo y longevidad atlética?

La planificación y control del entrenamiento individual, así como una adecuada recuperación biológica y psicológica de forma personalizada, tienen el papel protagónico.

La relación carga de entrenamiento y recuperación es fundamental en cada etapa del entrenamiento, así como una nutrición saludable.

Eficiencia del trabajo interdisciplinar entrenador, preparador físico, médico del deporte, fisioterapeuta, psicólogo.

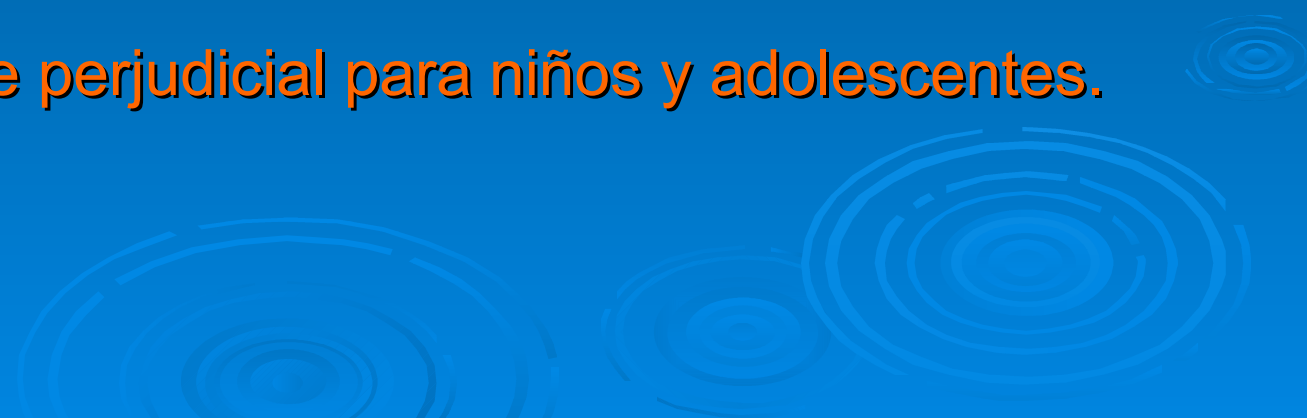
La ayuda ergogénica no es el secreto del éxito deportivo

Programas inadecuados de pérdida de peso

Se acompañan de una restricción de la alimentación por encima de 500 Kcal./ día, en mucho casos con una deficiencia entre las 1000 a las 2500 Kcal./d

Peligrosa en todas las edades, pero sobre todo antes de los 20 años en ambos sexos , y en las deportistas de > 20 años.

Altamente perjudicial para niños y adolescentes.

A decorative graphic consisting of several sets of concentric circles, resembling ripples in water, rendered in a lighter blue shade against the background.

Programas inadecuados de pérdida de peso.

Generalmente el deportista necesita de bajar de peso en pocos días debido a:

- Falta de educación y control en la alimentación.
- Competir en una división de peso inferior en que no le es posible o para lo que presenta serias dificultades.
- Inadecuado programa de entrenamiento para disminuir de peso.

Entonces cómo logran el peso corporal ?

- Nutrición en extremo restrictiva.
- Pérdida de agua corporal mediante la transpiración en exceso mediante diferentes formas.
- En ocasiones acompañadas de sustancias prohibidas, pudiendo ser detectados como casos doping.

Lamentablemente en mucho casos esta situación ocurre 4 o 5 días antes de la competencia, incluso el día antes de la competencia, o necesita realizarlo antes del pesaje.

En ocasiones extremas han evitado ingerir alimentos ni agua, entrenar con “plástico”, utilizar diuréticos, anfetaminas y/o hormonas tiroideas, lavados intestinales, encerrarse dentro de un coche o en una sauna por horas con “plástico”, etc

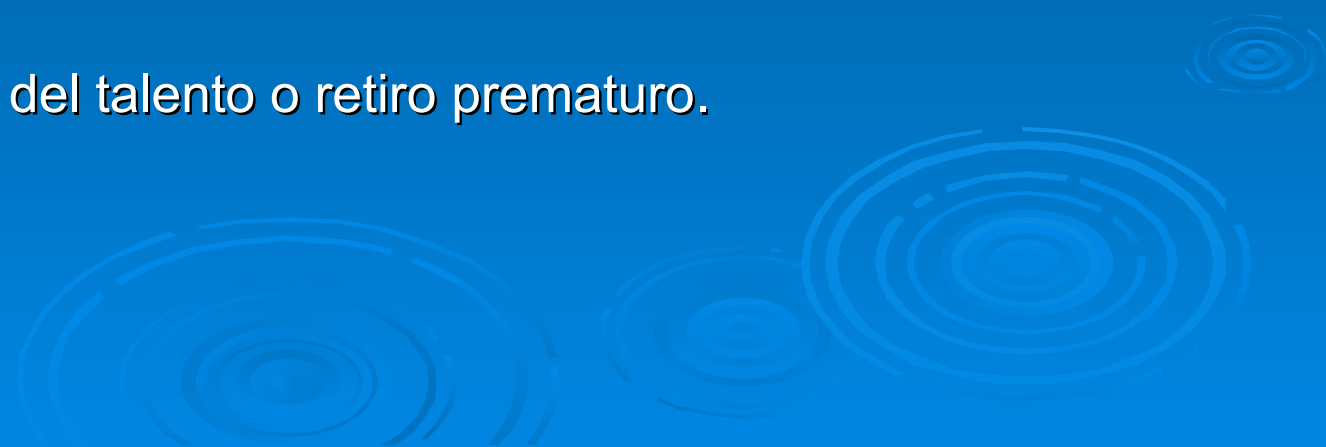
Impactos negativos inmediatos

- La reducción de cada kg. de peso es a expensas de ≥ 40 % del peso magro. Con depleción de los HC y utilización de los amino ácidos.
- Deshidratación y pérdida de minerales importantes para la contracción muscular
- Inmunodepresión con enfermedades recurrentes.
- Lesiones músculo esqueléticas.
- Disminución transitorio del rendimiento deportivo. Afectación de las capacidades funcionales motoras y coordinativas, con deficiencia en la técnica y en la estrategia del combate.
- Casos doping

Impactos negativos a mediano y largo plazo

- Disminución marcada del peso corporal: pérdida exagerada de la reserva de la grasa corporal y del peso magro.
 - Disminución de las capacidades de fuerza, velocidad y resistencia.
 - Lesiones músculo esquelética a repetición con tendencia a la cronicidad
 - Inmunodepresión asociadas a enfermedades.
 - Anemia
- 
- A decorative graphic in the bottom right corner consisting of several concentric circles of varying shades of blue, resembling ripples in water.

Impactos negativos a mediano y largo plazo

- Tríada de la deportista : trastornos en la alimentación, trastornos en el ciclo menstrual, osteoporosis
 - Predominio de los procesos catabólicos.
 - Alteraciones metabólicas y cardiovasculares
 - Sobreentrenamiento deportivo
 - Disminución del rendimiento deportivo
 - Pérdida temporal del talento o retiro prematuro.
- 
- A decorative graphic in the bottom right corner of the slide, consisting of several concentric circles of varying shades of blue, resembling ripples in water.

Programa adecuado de pérdida de peso

La combinación es :

- Restricción de la alimentación ≤ 500 kcal./ día, de las calorías que les correspondería.

Por ejemplo si ingería 3200 Kcal./día, se le reduce para 2700 Kcal./d, para un total de 500 kcal./d de menos. Debe ser una dieta restrictiva balanceada . Adicionar suplemento de vitaminas - minerales.

- Gasto energético extra del entrenamiento del día mediante el método de resistencia regenerativa, por ejemplo correr entre 30 y 40 minutos entre el 60 -70 % de la FC Máx., tres veces / semana, después del entrenamiento, esto produce un gasto entre 250 a 300 kcal./ sesión.



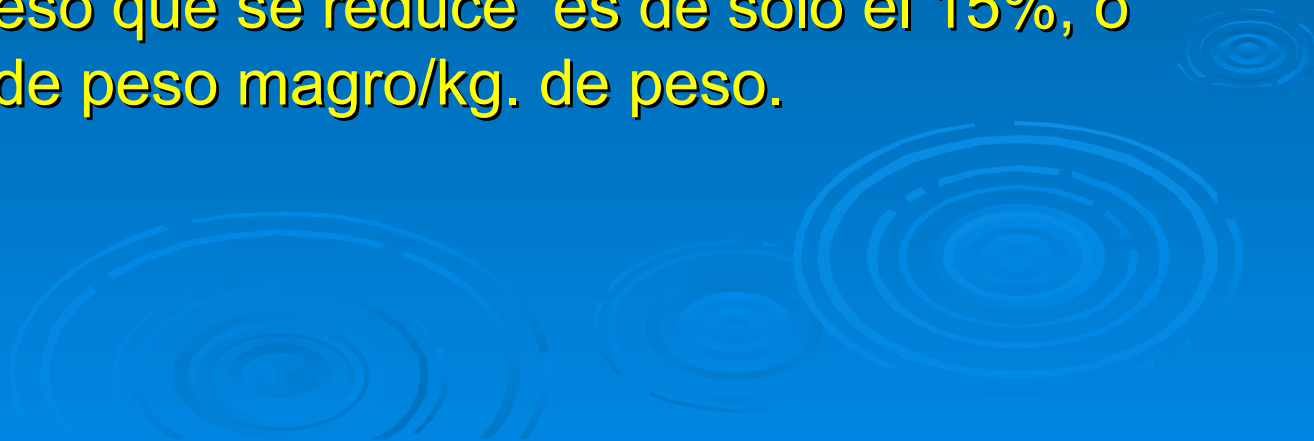
Programa adecuado de pérdida de peso



La combinación anterior debe producir:

Pérdida de peso por semana debe ser entre 0.5 a 1 kg., o sea una perdida entre 3500 a 7000 Kcal./ semana.

Cuando se realiza bien, la pérdida de peso magro por cada kg. de peso que se reduce es de solo el 15%, o sea 0.15 kg. de peso magro/kg. de peso.



Atleta mujer de lucha libre F de 22a que compite en los 59 Kg., y que pesa 65,5 Kg. con 18,4 % de GC. Altura de 1,67 cm.

Se hace necesario un programa de 12 semanas antes de la competencia para reducir esos 6,5 kg. Existen posibilidades reales para que compita en los 59 Kg.

- Reducción de la nutrición de 500 kcal./día garantiza un gasto de 3500 kcal./semana.
- Gasto por entrenar resistencia regenerativa de forma extra 3 veces a la semana, a un ritmo de gasto de 300 kcal./ sesión, y si fueran 3 sesiones, consumiría 900 kcal./ semana.

Por lo que pierde aproximadamente 4400 Kcal./ semana, con una reducción de peso corporal de 0,63 kg./ semana. A ese ritmo en la 11na semana del programa obtiene el peso.

Judoka de 22a de la categoría de 59 Kg. con una estatura de 1,67m, que tiene dificultades para lograr el peso.

Variables	Inicio	Fin del programa
Peso Corporal Kg	65 ,5 (+ 6,5kg)	59
% Grasa Corporal	18,4	10,0
% peso magro	81,6	90,0
Kg Grasa Corporal	10,3	5,9
Kg peso magro	55,2	53,1
perdida de KG graso aproximada de los 6,5 kg.	—	4,72 (80% de la perdida del peso en grasa)
Ind. AKS Kg. magro/ m ³	1.18	1,14
IMC Kg/ m ²	23,5	21,1

Posterior a lograr el peso, se puede mejorar un cambio en la calidad, convirtiendo grasa corporal en peso magro. Una vez logrado el peso para la competencia, debe de no pasarse de 2 kg. en los períodos de entrenamiento. Una semana antes de la competencia estar en el peso.

Lucha Libre. Sexo Femenino a partir de la Categoría Junior en el Alto Rendimiento

Variables por Categorías de peso	Mesociclo Preparatorio		Mesociclo Competitivo
	Inicio Preparatorio Básico	Preparatoria Especial	
Categorías ligeras y medianas: 40- 48, 51, 55, 59, 63 kg.	-----	-----	-----
% Grasa Corporal	$\leq 14\%$	$\leq 11\%$	$\leq 10\%$
Índice AKS	≥ 1.07	≥ 1.10	≥ 1.10
Categorías semipesada y pesadas: 67, 67-72 kg.	-----	-----	-----
% Grasa Corporal	$\leq 19\%$	$\leq 14\%$	$\leq 13\%$
Índice AKS	≥ 1.13	≥ 1.16	≥ 1.16

Ind. AKS = Peso Magro Kg / Altura m³ x 10

Programa inadecuado de aumento de peso corporal

A corto plazo:

- Aumento del peso corporal a expensas del porcentaje de grasa corporal.
 - Malos hábitos de alimentación.
 - Disminución del rendimiento deportivo.
 - Predisposición a las lesiones.
- 
- A decorative graphic in the bottom right corner consisting of several concentric circles of varying sizes, creating a ripple effect. The circles are light blue and semi-transparent, blending into the dark blue background.

Programa inadecuado de aumento de peso corporal

A mediano y largo plazo.

- Disminución del rendimiento deportivo de forma marcada.
- Lesiones del sistema músculo esquelético
- Tendencia a la obesidad, hipertensión arterial.
- A largo plazo se pueden convertir en diabéticos del tipo 2 y padecer enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares a partir de los 40 -45 años de edad.

Programa adecuado de aumento de peso

La combinación es :

- Incremento de la alimentación ≥ 500 kcal./ día, de las calorías que les correspondería.
Por ejemplo si ingería 3400 Kcal./día, se le incrementa para 3900 Kcal./d, para un total de 500 kcal./d de más. Debe ser una dieta balanceada. Puede estar apoyada por suplementos nutricionales de proteínas, comprobándose que sean libres de doping.
- Iniciar entrenamiento en el gimnasio de musculación aplicando métodos concéntricos para el desarrollo de la fuerza mediante pesos libres, todo lo cual estimula el aumento de la masa muscular con el incremento del peso magro.

Programa adecuado de aumento de peso

La combinación anterior debe producir:



Aumento de peso por semana debe ser entre 0.5 - 1 kg., o sea un incremento aproximado de 3500- 7000 Kcal./ semana. A esto debemos adicionar el incremento del peso magro por el desarrollo de la masa muscular por el entrenamiento de la fuerza, por lo que nos debe incrementar entre 0.5 a 0,8 kg. de peso.

Cuando se realiza bien, el aumento de peso graso por cada kg. de peso que se incrementa es de solo el 15%, o sea 0.15 kg. de peso graso/kg. de peso.

Luchador de Greco de 20 a que pesa 88 Kg. y que compite en la categoría hasta 96 kg. con una Altura de 1,92 cm., con un desarrollo muscular no óptimo.
Estrategia: llevarlo a un kg. del límite de la categoría.

Se hace necesario un programa de 10 a 14 semanas a inicios de temporada para lograr que aumente de 7 kg. y se consolide en ese peso para que compita en el límite de la categoría a expensas de peso magro. Existen posibilidades reales.

- Aumento en la ingestión de alimentos de 500 kcal./día, lo que garantiza un incremento aproximado de 3500 kcal./semana. Se puede adicionar suplementos nutricionales de proteínas y vitaminas.
- A esto debemos adicionar el incremento del peso magro por el desarrollo de la masa muscular por el entrenamiento de la fuerza, por lo que debe incrementar entre 0.5 a 0,7 kg. de peso/semana.

Atleta de lucha greco de 20a de la categoría de 96 Kg. con una estatura de 1,92m. Actualmente pesa 88 kg. y tiene 7%.

Variables	Inicio	Fin del programa
Peso Corporal Kg	88 kg (+ 7 kg)	95
% Grasa Corporal	7,0 %	7,2
% peso magro	93,0	92,7
Kg Grasa Corporal	6,2	7,3
Kg peso magro	81,8	87,7
Aumento de Kg. magro aproximada de los 7 kg.	—	5,9 (85% del incremento es en peso magro)
Ind. AKS Kg. magro/ m³	1,15	1,24
IMC Kg/ m²	23,8	25,7

Posterior a lograr el peso, se puede mejorar un cambio en la calidad, convirtiendo grasa corporal en peso magro. Una vez logrado el peso para la competencia, debe de no pasarse de 2 kg. en los períodos de entrenamiento. Una semana antes de la competencia estar aproximadamente en el peso.

Lucha olímpica. Sexo Masculino a partir de la Categoría Junior en el Alto Rendimiento

Variables por Categorías de peso.	Mesociclo Preparatorio		Mesociclo Competitivo
	Inicio Preparatorio Básico	Preparatoria Especial	
Categorías ligeras y medianas: 50- 55,60, 66, 74, 84 kg.	-----	-----	-----
% Grasa Corporal	$\leq 10\%$	$\leq 8\%$	$\leq 7\%$
Índice AKS	≥ 1.13	≥ 1.16	≥ 1.16
Categorías semipesada y pesadas: 96, 96- 120 kg.	-----	-----	-----
% Grasa Corporal	$\leq 17\%$	$\leq 12\%$	$\leq 10\%$
Índice AKS	≥ 1.27	≥ 1.33	≥ 1.34

Estrategia para el incremento del peso corporal con el apoyo del entrenamiento de la fuerza.

- Primera y segunda semanas: introducción y condición física en el gimnasio.
- Al final de la segunda semana, obtener 1RM para saber en que porcentaje entrenaríamos los diferentes métodos.
- Tercera semana: método de repeticiones II, tres sesiones por semana.
- Cuarta y quinta semanas: método de repeticiones II, dos sesiones por semana y método de repeticiones I, una sesión.
- **Sexta semana: método de repeticiones II una sesión por semana y método de repeticiones I una sesión.**

Estrategia para el incremento del peso corporal con el apoyo del entrenamiento de la fuerza.

- A finales de la sexta semana debe realizarse 1 RM para reajustar el aumento de fuerza desarrollado en Kg. para los diferentes métodos y conseguir trabajar en el porcentaje específico del atleta.
- Séptima semana: método de repeticiones II una sesión por semana, método de repeticiones I una sesión, método de intensidad II, una vez por sesión
- Octava semana: método de intensidad II, dos sesiones, y método de intensidad I, una sesión.
- Novena semana: método de intensidad I, dos sesiones, método de repeticiones II, una sesión.
- Décima semana: método de intensidad I, una sesión, y método concéntrico puro una sesión.

Estrategia para el incremento del peso corporal con el apoyo del entrenamiento de la fuerza.

- Al final de la décima semana se realiza 1 RM para ajustar.
- Undécima a la catorceava semana, puede combinarse repeticiones I una sesión con el método concéntrico puro dos sesiones.
- Al final de la catorceava semana, realizar 1RM. Es lógico que a partir de este punto exista una disminución de la fuerza máxima comprobada en 1RM, pero con el mantenimiento de la fuerza con el método concéntrico puro, esta se mantiene dentro del límite necesario, y lo que es más importante, aumenta la fuerza específica del deporte.
- De la quinceava semana en adelante: solamente el método concéntrico puro dos sesiones por semana.
- Cada ocho semanas puede repetirse 1RM.

¿ Cómo determinar una Repetición Máxima (1RM) ?

Una Repetición Máxima (1RM) es muy útil para la valoración de la fuerza dinámica, para las diferentes disciplinas deportivas.

Las pesas son las más utilizadas para la obtención de 1RM en un deportista de competición y su posterior planificación del desarrollo de la fuerza muscular.

Kramer y Fry (1995) proponen los siguientes pasos para realizar 1RM:

¿ Cómo determinar una Repetición Máxima (1RM) ?

Efectuar un calentamiento suave, realizando de 5 a 10 repeticiones con una carga entre el 40 y 60% del máximo percibido o del mejor registro personal reciente del en un ejercicio determinado.

Después de 1 minuto de reposo, efectuar estiramientos ligeros, realizando de 3 a 5 repeticiones, con una carga comprendida entre el 60-80% del máximo percibido.

Se intenta aproximar a la carga correspondiente a 1 RM. Se efectúa un incremento conservador de la carga y se realiza un primer intento de 1 RM

¿ Cómo determinar una Repetición Máxima (1RM) ?

Si el intento tiene éxito se da un descanso de 3 a 5 min.

El principal error para la determinación de 1 RM es no dar suficiente tiempo de recuperación, que debe ser completa, incluso cerca de los 10'.

Tras el descanso se realiza un segundo intento y así sucesivamente hasta llegar como máximo a 3 ó 5 intentos.

Observaciones: Personas sin previo entrenamiento para el desarrollo de la fuerza antes de terminar su RM, necesitan de 2-4 semanas de acondicionamiento físico.

Ejercicios simples mediante pesos libres para obtener 1 RM.

1. Sentadilla completa.

Cualidad medida. Fuerza máxima de extensores de las piernas.

Realización: Flexión profunda de las piernas y extensión inmediata con la barra por detrás de la cabeza o por delante, apoyado en los hombros.

Ejercicios simples mediante pesos libres para obtener 1 RM.

2. Press de Banca

Cualidad medida. Fuerza máxima de los brazos y de los músculos pectorales.

Realización: Tendido supino sobre un banco, manos separadas a una anchura ligeramente superior a la de los hombros, flexión profunda de los brazos y extensión inmediata.

Ejercicio complejo mediante pesos libres para obtener 1 RM.

Son aquellos que implican un mayor número de grupos musculares y su realización exige al menos un dominio mediano de su técnica. Hay que tener cuidado con las lesiones. El más utilizado es:

Arrancada de fuerza.

Cualidad medida: Fuerza conjunta de los músculos de las piernas y la espalda.

A decorative graphic consisting of several sets of concentric circles, resembling ripples in water, rendered in a lighter blue shade against the background.

Componentes de algunos de los Métodos de Entrenamiento de la Contracción Concéntrica para el desarrollo de la Fuerza Máxima:

Métodos	Intensidad (%)	Repetición X serie	Series	Recuperación (min.)	Velocidad
Int.Máx.I	90-100	1-3	4-8	3-5	Máx.Explosiva
Int.Máx.II	85-90	3-5	4-5	3-5	Máx.Posible
Repetición I	80-85	5-7	3-5	3-5	Media alta ó Máx. Posible
Repetición II	70-80	6-12	3-5	2-5	Media alta ó Máx. Posible
Mixta ó Piramidal	60-100	1-8	7-14	3-5	Media Máxima ó Máxima Posible
Concéntrico Puro	60-80	4-6	4-6	3-5	Máxima Posible

Método Repetición II

➤ *Efectos fisiológicos principales:*

Fuerza máxima.

Hipertrofia muscular alta.

Efectos pobres sobre los factores nerviosos y el IMF.

Aumento del déficit de fuerza.

Mayor amplitud de UMs reclutadas y agotadas.

➤ *Observaciones:*

Adecuado para principiantes si el número de repeticiones no es el máximo posible.

Es el adecuado para el incremento del peso corporal a expensas del peso magro.

Puede considerarse como el entrenamiento máximo de la fuerza, pero ha de complementarse con otros de mayor intensidad para lograr efectos aplicables al deporte.

Tiene poca aplicación en deportistas avanzados.

Método Repetición I

➤ *Efectos fisiológicos principales:*

Desarrollo de la fuerza máxima.

Hipertrofia media.

Menor influencia sobre los factores nerviosos y el IMF (producto de la fatiga).

➤ *Observaciones:*

Se puede utilizar en principiantes, si el número de repeticiones no es el máximo posible.

La tensión muscular máxima se alcanza solo en la última repetición.

Método Intensidad Máxima II

➤ *Efectos fisiológicos principales:*

Semejante al M. Intensidad Máx. I, pero más acentuado en la FC Máx. y la hipertrofia por el mayor número de repeticiones por serie.

Menos específico y acentuador: IMF, coordinación intramuscular, reducción de inhibición del SNC y del déficit de fuerza.

➤ *Observaciones:*

Similar a la Intensidad Máx. I.

Método Intensidad Máxima I

➤ *Efectos fisiológicos principales:*

Incremento de la fuerza máxima por su impacto sobre los factores nerviosos, sin una hipertrofia apreciable.

Aumento de la fuerza explosiva/ IMF.

Mejora la coordinación intramuscular.

Reduce la inhibición del SNC.

Reduce el déficit de fuerza.

Se incrementa la fuerza sin mucho volumen de trabajo.

➤ *Observaciones:*

No se debe emplear en deportistas principiantes.

Presente riesgos de lesiones si no hay una preparación previa adecuada.

Debe combinarse con métodos de cargas medias y altas.

Método Concéntrico Puro:

➤ *Efectos fisiológicos principales:*

Provoca una fuerte activación nerviosa, como la producida por un SJ (salto vertical).

Mejora la fuerza explosiva/ IMF.

➤ *Observaciones:*

Su aplicación debe producirse hasta las 3 - 4 últimas semanas antes de la competición, y como parte de la preparación durante la temporada. Puede ser también considerada como entrenamiento de fuerza explosiva.

Durante una temporada larga como ocurre en los deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, béisbol, etc.) puede ser una buena opción para el mantenimiento de la fuerza alcanzada durante el período preparatorio. También colabora en la transferencia de la fuerza básica a la específica del deporte.

Ejemplo de dos microciclos de entrenamiento al inicio del mesociclo preparatorio especial. Deporte Boxeo.

Primer Microciclo de entren.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	- 5000m -Entren. Boxeo	- 3 x 1000m Umb. An. -Ent. Boxeo *	- 6 x 60m -Ent. Boxeo	-Ent. Boxeo *	- 6 x 60m -Ent. Boxeo	- 4 x 400 m Cap.An.Lact	-----
Tarde	-Ent. Boxeo	-Ent. Boxeo - Fuerza	Recuperación	-Ent. Boxeo - Fuerza	-Ent. Boxeo **	-----	-----
Segundo Microciclo de entren.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	- 5000m -Ent. Boxeo	- 3 x 1000m Pot. Ae. -Ent. Boxeo *	- 6 x 60m -Ent. Boxeo	-Ent. Boxeo *	- 5x 10 a 60 m -Ent. Boxeo	- Ent.Boxeo - 4 x 400 m Pot.An.Lact	-----
Tarde	-Ent. Boxeo	-Ent. Boxeo - Fuerza	Recuperación	- Fuerza	-Ent. Boxeo **	-----	-----

Escuela de Boxeo *, Esparring **

¿ Cómo logramos el rendimiento deportivo y la longevidad atlética?

No cabe dudas que:

La planificación y control del entrenamiento individual, así como una adecuada recuperación biológica, tienen el papel protagónico.

La relación carga de entrenamiento y recuperación es fundamental en cada etapa, así como una nutrición saludable.

Trabajo multidisciplinar: jefe de entrenador (coordinador), entrenadores, preparador físico, médico del deporte, fisioterapeuta, psicólogo, investigadores

Aprovechamos para reafirmar lo planteado por la Comisión Médica del COI y la Agencia Mundial Antidopaje (WADA- AMA):

“la ayuda ergogénica no es el secreto del éxito deportivo”.

Muchas Gracias



luchamurcia@um.es