



CAPITULO 15 – ORGANIZACION DEL ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGA EN DEPORTISTAS PRINCIPIANTES

Varias son las preguntas que debemos hacernos cuando planteamos las primeras tareas de entrenamiento con sobrecarga en deportistas principiantes.

La primera pregunta es **¿cuándo?**. La respuesta es en el momento en que nuestro sistema endócrino nos brinde la posibilidad de mejorar fácilmente nuestras estructuras musculares, a partir de mejoras sustanciales en los procesos anabólicos. Esta circunstancia resulta especialmente propicia inmediatamente después del despegue hormonal en la etapa post-puberal. En esta etapa el joven se encuentra en una circunstancia única e inigualable de mejorar fácilmente sus niveles de fuerza.

La segunda pregunta es **¿cómo?**. La respuesta tiene que tener en cuenta varios matices. En primer lugar nuestro adolescente deportista seguramente viene sobrellevando un proceso que lo ha vuelto hábil en el desempeño de su actividad. Este proceso de aprendizaje de los gestos, a conseguido importantes avances en cuanto a:

- **Coordinación intermuscular**
- **Coordinación intramuscular**
- **Sincronización de Unidades Motoras**
- **Reclutamiento de Unidades Motoras**

Dicho de otra forma, todas las variables de mejoramiento de la fuerza dependientes del sistema nervioso han venido siendo mejoradas por el aprendizaje y entrenamiento de los gestos deportivos. En otras palabras este deportista es capaz de realizar un gesto repentino y veloz pero ahora le quiere añadir potencia.

Como mejorarla sin disminuir la velocidad y perder repentinización.

Ese es el desafío y en ello basaremos nuestra propuesta. El aumento de la fuerza sin pérdida de la velocidad será entonces nuestra prioridad inicial. La musculatura abdominal y lumbar, componen el sostén de la columna vertebral y deben ser entrenadas como prioridad fundamental.

El inicio mismo de cada entrenamiento será ocupado por ejercicios destinados a este fin. No solo el balance de la columna sino la simetría y fortaleza de los músculos correspondientes al equilibrio de la pelvis deben ser considerados desde el primer entrenamiento. Armaremos entonces pequeños circuitos de trabajo inicial destinado a la zona media, como por ejemplo:

- **Levantando el cielo 30"**
- **Calambres 10 rep**
- **Piernas a 90° a una lado al otro 10c/l**
- **Nado corto 15**
- **Rabietas 15**
- **Limpiaparabrisas 15 x 3.**

El primer ejercicio, **levantando el cielo** nos impulsa a rectificar la columna, obligándonos además a mantener la posición durante 30 segundos. Desde esta situación resulta más sencillo enrollar la columna para realizar correctamente los **calambres**. Con algo de tono es bastante

más sencillo mantener la columna en posición para realizar nuestro ejercicio de **oblicuos** que puede en este primer día realizarse con las piernas flexionadas. Seguidamente los trabajos de **paravertebrales** nos permiten a la vez descansar el grupo abdominal y mantener nuestro cuerpo trabajando y tomando temperatura. Los siguientes entrenamientos iremos cambiando los ejercicios para ir trabajando la zona media con mayor versatilidad. Luego de los primeros ejercicios destinados a la zona media el siguiente ejercicio será un **ejercicio dinámico**. Este ejercicio dinámico cumplirá la múltiple función de activar tanto al sistema nervioso como al endocrino, además de integrar y desarrollar la potencia muscular.

Ejercicios como la **Vitalización con mancuerna**, pelota medicinal o disco pueden llegar a cumplir el objetivo, mientras enseñamos la técnica del arranque y las cargadas de potencia.

¿Con cuánto peso comenzamos?

La respuesta es sencilla, con una barra vacía, **nunca con un bastón**, la técnica correcta necesita de cierto peso, es como un lanzamiento encubierto. Si con la barra vacía el candidato trabaja correctamente, iremos incrementando el peso hasta conseguir "ajustarlo". El peso "ajustado" es el máximo posible de realizar con técnica perfecta.

¿Cuanto tiempo tarda un deportista en ejecutar correctamente un ejercicio dinámico?

Generalmente muy poco tiempo, a menudo el primer día, los más coordinados ya realizan los ejercicios con total fluidez.

¿Cuántas repeticiones debemos hacer?

De 4 a 6 repeticiones serán suficientes, recuerden que estos ejercicios no se llevan muy bien con las situaciones de acidez porque son repentinos y veloces. Día a día iremos enseñando ejercicios dinámicos nuevos, empezando por el arranque de potencia colgado, las cargadas, con uno y con dos pies, la vitalización en tres posiciones, el arranque a un brazo y muchos más.

A continuación seguiremos con alguno de los ejercicios básicos:

Las sentadillas serían ideales para el desarrollo de la fuerza de piernas pero es muy probable que la solidez del tronco y la flexibilidad general no proporcionen todavía las condiciones para una ejecución segura. Entonces las reemplazaremos por subidas al banco, prensa con una pierna o algún otro similar. Al comenzar el trabajo con los ejercicios básicos estos deberán pasar por un lógico período de adaptación. Esto significa que trabajando de a 8 repeticiones podemos mejorar la fuerza fácilmente sin necesidad de usar intensidades mayores.

¿Cuántas series de a 8? Muy sencillo, si elegimos bien el peso, solo podremos repetir 3 o 4 series esta carga manteniendo el número de repeticiones. Como verán sigo insistiendo con "ajustar" el peso para poder hacer el número deseado de repeticiones y no más.

¿Porque 8 repeticiones y no 10 o 12? Porque tratamos de alejarnos en lo posible de la resistencia de fuerza y del trabajo de las fibras lentas. El inconveniente radica en que estos ejercicios con esta intensidad, si bien mejora nuestros niveles de fuerza corremos el riesgo de perder velocidad de ejecución y repentinización. Es por ello que en esta etapa tiene especial importancia el Nivel 1 de Pliometría ya que mediante sus ejercicios seguiremos incrementando los niveles de potencia de las piernas.

En esta primera etapa los ejercicios pliométricos y de lanzamientos ocupan un lugar fundamental en el desarrollo de la potencia y en el entrenamiento de las fibras ft lb. Los ejercicios básicos tardarán varios meses en estar aptos para utilizar intensidades cercanas al máximo y que propongan un trabajo fehaciente para las fibras explosivas.

Ejemplos:

Sentadillas adelante >>>> Variedades de saltos pliométricos
Fuerza en banco >>>> Lanzamientos de pelota medicinal

