



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

Las Cinco Leyes Básicas del Entrenamiento de la Fuerza

Tudor Bompa, establece las siguientes leyes básicas de entrenamiento, ya que entiende que en todo plan de entrenamiento de la Fuerza deben aplicarse las siguientes leyes para asegurar que se produce una adaptación y mantenimiento de los deportistas libres de lesiones

Primera Ley: Desarrollo de la Flexibilidad Articular

Cuando entrenamos la fuerza, la correcta ejecución de la mayoría de los ejercicios emplean toda la amplitud angular de movimiento de las articulaciones principales, tales como las articulaciones coxofemoral (cadera), escapulo humeral (hombro), etc. Cuanto mayor flexibilidad adquirimos menor posibilidad de lesiones, así como también el incremento de la flexibilidad favorece la prevención de lesiones por fatiga. El incremento de la flexibilidad permite mayor amplitud de movimiento, con lo cual favorecerá el desarrollo de la fuerza y el aumento de tensión muscular a lo largo de todo el movimiento, podremos generar más tensión con un movimiento largo que con un corto movimiento, un ejemplo claro sería el lanzamiento de un disco, a mayor amplitud de movimiento mayor posibilidad de generar mayor aceleración y lanzar dicho elemento

Segunda Ley: Desarrollo de la Fuerza en los tendones

Es bien sabido que la fuerza muscular se incrementa con mayor rapidez que la fuerza de los ligamentos y tendones, sabiendo esto no sería difícil deducir que un erróneo plan de entrenamiento a largo plazo podría provocar lesiones en dichos tendones y ligamentos, dado que estos necesitan un mayor tiempo para adaptarse a los incrementos de la fuerza

Es muy común encontrar entrenadores y preparadores físicos que no prestan atención a esta ley con lo cual desemboca en graves lesiones de desprendimientos y rotura de ligamentos

Este caso es muy común en los culturistas que logran aumentos de fuerza en tiempos record, y sobre todo en aquellos que consumen anabólicos, ya que estas hormonas incrementan la capacidad de fuerza rápidamente

Tercera Ley: Desarrolla de la Fuerza del Tronco

Este es un punto de mucha importancia, ya que si no logramos un buen fortalecimiento de los músculos del tronco, al desarrollar un plan de entrenamiento intensivo de la fuerza podría llegar a producir lesiones y alteraciones en la estructura lumbar

Es muy común las quejas de los atletas en sus correspondientes zonas lumbares, la mejor protección contra los dolores lumbares son el desarrollo de los músculos abdominales y espinales

Con lo cual antes de comenzar un entrenamiento intensivo de la fuerza, debemos encarar un plan de entrenamiento de acondicionamiento físico favoreciendo un mayor desarrollo de los músculos abdominales y espinales

Si los músculos abdominales están poco desarrollados, las caderas se inclinan hacia adelante produciendo "lordosis" debido a que el músculo "Psoas" tracciona demasiado desde las vértebras lumbares produciendo dicha inclinación, Los músculos espinales son músculos anti gravitatorios, eso significa que aunque no los estemos fortaleciendo estos músculos trabajan isométricamente para que el cuerpo no se caiga hacia adelante, al igual que los gemelos, esto hace que dichos músculos se desarrollen más que los abdominales, y favorezcan la inclinación de la cadera y el acortamiento del psoas produciendo la mencionada lordosis.



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Para evitar esto, hay que entrenar mucho la flexibilidad de las articulaciones coxo femoral (caderas), los músculos isquiotibiales, los músculos espinales y sobretodo incrementar la tensión muscular de los músculos abdominales

Cuarta Ley: desarrollo de los músculos estabilizadores

Cuando realizamos una tracción, es decir cuando generamos tensión, los músculos principales (también llamados motores primarios) trabajan con mayor eficacia si son ayudados por los potentes músculos estabilizadores (también llamados comúnmente fijadores) Los músculos fijadores como su nombre lo indica no hacen otra cosa más que fijar o sostener una parte del cuerpo para que otro músculo pueda traccionar. Para aclarar el concepto, vamos a ejemplificarlo:
Los hombros están inmovilizados durante la flexión de los codos
Los abdominales están inmovilizados durante el lanzamiento de una pelota
Los músculos del tronco están inmovilizados al remar, así los brazos pueden ejercer fuerza sobre los remos
Si los músculos estabilizadores son débiles o poco entrenados inhiben la capacidad de contracción de los músculos motores primarios, es por ello que re marcamos la importancia de el fortalecimiento y desarrollo muscular de los músculos fijadores o estabilizadores

Quinta Ley: Entrena los movimientos, no los músculos aisladamente

El culturismo entrena los músculos en forma aislada ya que busca el incremento de la masa muscular y de hipertrofiar lo más posible sus músculos, buscando armonía entre ellos
En el caso del entrenamiento de la fuerza aplicada a deportes, no debemos entrenar solo en forma aislada, sino que debemos entrenar también los músculos en forma multiarticular, es decir varias articulaciones al mismo tiempo, el porque de esta razón radica en que cuando realizamos un gesto deportivo por ejemplo un salto para tomar una pelota, el movimiento completo se produce en cierto orden y recibe el nombre de Cadena Cinética (cadena de movimiento). Por ejemplo:
-Extensiones de Cadera
-Extensiones de Rodillas
-Extensiones de tobillo
-Elevación de brazos
De acuerdo con el principio de especificidad del deporte, podemos decir que la posición del cuerpo y los ángulos de las extremidades deben parecerse a los gestos y técnicas deportivas. Cuando los deportistas practican un movimiento, los músculos se integran y fortalecen para la realización de dicho movimiento con mayor potencia, por ello no solo deben realizar entrenamiento de pesas aisladamente sino también imitar el gesto deportivo con otros elementos como pueden ser balones medicinales, gomas elásticas, pesas y ejercicios de pliometría (Saltando)

Víctor Rodríguez
N-FORMA PROFESIONAL TEAM