

TEORIAS DEL ENTRENAMIENTO

CAPITULO 70º

RESUMEN DE LOS SISTEMAS DE POTENCIA Y LA MEJOR FORMA DE ENTRENARLOS.

La mayoría de las pruebas en las que los deportistas tienen que recorrer una distancia dada lo más rápido posible requieren la contribución de los dos principales sistemas de potencia. Como, resultado, el entrenamiento para un sprint o una prueba de resistencia es relativamente sencilla. Estas pruebas representan los extremos de un continuo. En un extremo se sitúan las pruebas explosivas que dependen exclusivamente de los procesos anaeróbicos oxígeno-independientes. En el otro extremo se encuentran las pruebas de resistencia propulsadas exclusivamente por procesos aeróbicos dependientes del oxígeno. Pero ¿qué sucede con deportes de equipo como el fútbol, el rugby, el jockey sobre hierba y el fútbol australiano? Estas actividades exigen a los jugadores aguantar de 80 a 100 minutos corriendo sin parar, en su mayor parte a velocidad máxima y con poco tiempo de recuperación entre las cargas del entrenamiento. Está claro que estos jugadores dependen de los sistemas de potencia anaeróbica y aeróbica durante el curso de los partidos. Por tanto hay una sensible diferencia fisiológica entre el ejercicio intermitente y las pruebas de resistencia y por tanto los requisitos fisiológicos para tener éxito en los deportes de equipo serán muy distintos a los necesarios para alcanzar el máximo en las pruebas de resistencia. No es difícil comprender por qué los deportes de equipo requieren estrategias nutricionales propias y un entrenamiento distinto para tener éxito.

****Pruebas de 6 segundos o menos, el principal sistema de potencia es el fosfágeno y los principales tipos de energía son el ATP y CP, El objetivo del entrenamiento y mejor tipo de sesiones en este tipo de pruebas: Desarrollo de potencia explosiva. Salidas. Sprints máximos (<6 segundos) con recuperación completa (3-5 minutos). Entrenamiento de potencia /con pesas (3 series de 3-5 repeticiones al 95% de 1 RM = repetición máxima).**

****Duración 30 segundos o menos, el principal sistema de potencia son el fosfágeno y la Glucólisis anaeróbica y los principales combustibles son el ATP, CP y glucógeno muscular. El objetivo del entrenamiento es buscar una mejor tolerancia al lactato. Repeticiones de sprints (<30 segundos) con intervalos largos de descanso (3.5 minutos) y entrenamiento de potencia/con pesas (3 series de 8-10 repeticiones al 85% de 1RM).**

****Duración 15 minutos o menos. La glucólisis anaeróbica y aeróbica son el sistema de potencia y los tipos de energía, El glucógeno muscular y la glucosa de la sangre. Se busca el desarrollo de la potencia aeróbica máxima que se entrena con series en el máximo steady-state (5-10 minutos) con periodos de recuperación de 1 minuto.**

**** Pruebas de 15 a 60 minutos: El principal sistema de potencia es la glucólisis aeróbica. El principal combustible es glucógeno muscular y la glucosa en sangre. El objetivo del entrenamiento es el Umbral de Lactato y se entrena series en el máximo steady state. Ejercicios sostenidos al mejor ritmo aeróbico.**

**** Pruebas de 60 a 90 minutos: El sistema de potencia es también la glucólisis aeróbica. Los combustibles son el glucógeno muscular, glucosa en sangre y triglicéridos. El entreno consiste en el desarrollo de la resistencia a la fatiga con**

ejercicios sostenidos de intensidad moderada a intramusculares alta.

****Pruebas de más de 90 minutos:** Los sistemas son la glucólisis aeróbica y la lipólisis aeróbica. Los combustibles son el glicógeno muscular, glucosa en sangre y triglicéridos intra y extramusculares. El entreno intenta mejorar el desarrollo de la resistencia con ejercicios prolongados de intensidad baja a moderada.