

# TEORIAS DEL ENTRENAMIENTO

## CAPITULO 72º

### PRUEBAS FISIOLÓGICAS PARA LOS DEPORTISTAS

#### RELACIONES ENTRE POTENCIA Y PESO

(Rendimiento deportivo, de John Hawley y Louise Burke)

En igualdad de condiciones, un deportista más pesado podrá generar más potencia que otro más pequeño debido a su mayor masa muscular. Por esta razón, los hombres suelen ser más potentes que las mujeres incluso cuando tienen el mismo peso. Entonces, ¿ganará siempre el grande al chico? No necesariamente. Aunque un deportista más pesado y potente pueda tener ventaja en un deporte como el remo o el ciclismo – otro deporte donde el peso descansa sobre un soporte -, la respuesta no es tan sencilla. En comparación con competidores más pequeños, los ciclistas grandes tienen una ventaja considerable en términos de producción de potencia/peso corporal siempre y cuando rueden por terreno llano. Esto se debe a que cuando adoptan la posición de carrera de perfil bajo, el área de superficie frontal no es muy diferente a la de un ciclista mucho más pequeño y ligero, pese a lo cual producen más potencia y ruedan más rápido. Por otra parte, cuando los mismos dos ciclistas suben montañas, el panorama cambia. En tal situación los ciclistas deben acarrear su peso corporal inclinado aunque sea sobre una bicicleta. Esto significa que el ciclista más pesado tiene que trabajar más. Y en este caso será el ciclista con la mejor relación entre potencia y peso el que tenga más éxito. ¿Todavía quieres ser un ciclista de éxito?. Asegúrate de que tienen un mínimo de potencia sostenible en relación al peso de 5,5 W por kilogramo de masa corporal.