

Importancia del desarrollo de fuerza en fondistas.

Hablar de fuerza en el ser humano es hablar de una Cualidad Motora (además de la fuerza, otras cualidades motoras son: la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación) y todas ellas de una u otra manera se relacionan unas con otras, siendo la fuerza la de mayor prevalencia.

La fuerza es la capacidad de vencer o contrarrestar una resistencia a través de la actividad muscular, y se puede manifestar en Isométrica (estática), o sea cuando durante el trabajo los músculos no varían su longitud. Isotónica (dinámica) la cual produce un cambio en la longitud de los músculos durante su tensión, donde se distinguen dos variantes: La concéntrica, que es tal vez el tipo más común de contracción muscular. Por ejemplo cuando flexionas el bíceps, el movimiento concéntrico es el que realizas al elevar la pesa, donde notarás que se presenta un agrandamiento del músculo, lo cual se debe a la aproximación de las unidades contráctiles del músculo.

Excéntrica, cuando se realiza una acción contraria a la resistencia con una extensión simultánea que elonga el músculo y que lamentablemente muchas veces los entrenadores tendemos a no prestarle atención. Así, por ejemplo, cuando bajas una pesa durante una extensión del músculo bíceps, el músculo se estira lentamente y ya no podrás ver el aumento del volumen que pudiste observar cuando se contrajo, aunque persiste un cierto nivel de contracción durante la mayor parte del movimiento, además de mantenerse un estímulo por parte de los impulsos nerviosos sobre las unidades de movimiento, aunque menor que durante la fase concéntrica.

En definitiva, los movimientos excéntricos son aquellos en los que se estiran las fibras musculares, mientras que los concéntricos tienen que ver con la contracción de las fibras musculares.

Una vez aclarado esos conceptos, y luego de conversaciones con destacados amigos corredores con excelentes logros en carreras de distancia, muchos de ellos poseedores de récords mundiales, finalistas olímpicos, y ganadores de las más prestigiosas carreras en el mundo, todos coinciden en la importancia del mantenimiento de un buen programa de desarrollo y mantenimiento de la fuerza sin que ello necesariamente implique un incremento en el volumen corporal, lo que no afectará los valores del consumo máximo de oxígeno del atleta, ni a un deterioro en la velocidad o un descenso en la capacidad de rendir.

Existen diversos métodos para el mejoramiento de la fuerza (cuestas, circuitos de entrenamientos, pliométricos, carrera en arena, pesas y otros).

Creémos en el trabajo en equipo, por lo que a sabiendas de los beneficios que el mantenimiento de la fuerza tiene en corredores de resistencia, sobre todo a la hora de maximizar su economía de carrera, el mejoramiento de la técnica para correr, la amplitud y frecuencia de las zancadas, la flexibilidad y la prevención de lesiones, por lo que lo ideal para cuando alguien le pida un consejo para mejorar sus marcas de carreras, por mejor sería recomendarles que hagan énfasis en tres aspectos fundamentales para la obtención de buenos resultados en las carreras de fondo (no se menciona el carácter genético ya que nunca se podrá modificar); presten mucha atención a su eficiencia aeróbica, mayor eficiencia para la captación del oxígeno por el sistema respiratorio y su posterior traslado y utilización por los tejidos por el sistema cardiovascular, no dejen de un lado al entrenamiento invisible (alimentación, hidratación, masaje descanso, horas de sueño, etc.) y por último mejoren su economía de carrera (técnica, fuerza coordinación, etc.). En este particular es recomendable visitar a un buen preparador físico ya que no se puede andar a la deriva a la hora de preparar corredores, por lo que se hace necesario acudir a esos profesionales para que atiendan

las debilidades que puedan encontrarse de acuerdo a las especificidades y características individuales de cada atleta.