

Entrenamiento de la fuerza en jóvenes corredores de distancia.

Debido a la situación de pandemia que vivimos en la actualidad muchas personas permanecen en sus hogares sin realizar alguna actividad física, esto le predispone a la aparición de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, así como altos niveles de estrés y angustia, no solamente en la población adulta, sino además entre los niños y adolescentes.

Es altamente conocido los beneficios que la práctica del ejercicio físico provoca en el individuo, caminar, pedalear, trotar y otras.

De igual manera, también está ampliamente documentado el beneficio que el entrenamiento de la fuerza tiene en el mejoramiento en los resultados a la hora que estos toman parte en pruebas de largas distancia. Sin embargo, aun cuando la fuerza es una de las principales cualidades físicas en los individuos, la participación de corredores de distancia adolescentes en este tipo de actividad siempre ha estado rodeada de un manto de escepticismo, por los entrenadores.

Con el entrenamiento de la fuerza individuo es capaz de mejorar la capacidad de vencer una resistencia, y puede ser realizado con diferentes medios, peso corporal, con mancuernas, con bandas elásticas, con balones medicinales, etc.

El abordaje del entrenamiento de la fuerza en jóvenes corredores debe ser realizado por personal calificado, priorizando en la mejor técnica y una correcta ejecución del movimiento, el respeto a los principios que rigen para el entrenamiento, y a una gradual progresión a fin de disminuir los riesgos de lesiones entre los jóvenes corredores.

Algunos estudios sugieren que mientras más temprano lo jóvenes se incorporen al entrenamiento de la fuerza, mayores serán las adaptaciones al entrenamiento en su sistema motor y menor será el riesgo de lesiones.

El adecuado entrenamiento de la fuerza en los jóvenes corredores no solamente tendrá un impacto positivo en su disposición a mejorar, sino que además permitirá obtener otros beneficios físicos como: incrementar la fuerza y la potencia de los músculos esqueléticos, mejor desempeño físico, mayor velocidad, mejor función cardiovascular, mayor elasticidad de los músculos y tendones, un aumento en la densidad mineral ósea, reducir el riesgo de lesiones, así un mayor bienestar psicosocial, entre otras.

Bajo la conducción del personal adecuado se logra mejorar significativamente los niveles de fuerza en niños y adolescentes siempre que se respeten los períodos sensitivos y de crecimiento, así como las pausas entre ellos. Durante la infancia, el incremento de la fuerza se relaciona con la maduración del sistema nervioso central, con importantes adaptaciones neuromusculares, mayor reclutamiento de unidades motoras y por ende una mayor capacidad de contracción y relajación de las fibras musculares, mientras que en la adolescencia, se presenta un mayor desarrollo neural, cambios hormonales, mayor hipertrofia muscular en varones, con una mayor fuerza muscular en éstos relacionada con las mujeres.

Entrenamientos continuos de 6 a 8 semanas producen incrementos de la fuerza, y los preparadores físicos deben elaborar programas de entrenamiento que proporcionen suficiente tiempo de descanso y recuperación entre ellos, respetando los edad biológica y cronológica del joven, así como sus antecedentes atléticos de estos corredores.

Cuando el entrenamiento de la fuerza en lo jóvenes corredores es bien dirigido genera mejoras del rendimiento en habilidades motoras como saltar, correr, lanzar, impulsar, y es un componente esencial, no solo para la carrera, sino para otros deportes.

Existen muchos tabúes entre los entrenadores sobre el entrenamiento de la fuerza en jóvenes corredores de distancia. Entre ellos podemos citar: paralización del crecimiento, incremento del volumen muscular, se hacen más lentos, riesgos de lesiones músculo-esqueléticas, etc.

En el caso del riesgo de lesiones asociadas al entrenamiento de la fuerza, no existe evidencia de que estos sean mayores que los ocurridos en cualquier otra actividad física. En todo caso, muchas de esas posibles lesiones podrían estar relacionadas con una supervisión poco calificada, especialmente, para principiantes, utilización de los equipos de entrenamiento en forma inapropiada, equipos que no son adecuados para niños y adolescentes, mala ejecución del ejercicio, mala planificación y a dosificación de las cargas, no se siguen las pautas y principios del entrenamiento para esos grupos etarios.

Con referencia en el impacto que el entrenamiento de la fuerza pueda tener en el crecimiento, existen muchos entrenadores que sostienen que este tipo de entrenamiento conduce a lesiones del cartílago de crecimiento en la pre adolescencia y la adolescencia, sin embargo, la mayoría de este tipo de lesiones son provocadas por inadecuadas técnicas de entrenamiento y la falta de supervisión calificada. Bajo una adecuada supervisión y prescripción de las cargas de entrenamiento el riesgo de lesiones de ese tipo es muy bajo, y por ende no existe suficiente evidencia que sugiera que el entrenamiento de la fuerza afecte en forma adversa el crecimiento en niños y adolescentes, salvo cuando no se respetan pasos pautas que deben seguirse durante este tipo de entrenamiento.

Como se mencionó anteriormente, el preparador físico debe respetar los principios básicos a seguir durante el proceso del entrenamiento de jóvenes corredores. Entre esos principios podríamos señalar: Principio de progresión, en el cual de una manera paulatina se deben aumentar las cargas y así estimular la adaptación neuromuscular del individuo. Principio de sobrecarga, en que el cuerpo debe entrenar con una exigencia superior a la que es sometido normalmente. Principio de regularidad, el cual establece el número de sesiones por semana para este tipo de entrenamiento y otros.

En cuanto a las acciones que deben seguirse durante la prescripción del entrenamiento de la fuerza en los jóvenes corredores de distancia se recomienda realizar una adecuada evaluación antes de iniciar la práctica, procurar un ambiente seguro, mantener 2-3 sesiones por semana, y el énfasis inicial debe está centrado en procurar la correcta ejecución de la técnica del ejercicio y control de la respiración. Ejercitando todos los grupos musculares agonistas y antagonistas en la misma sesión y respetando los intervalos adecuados de descanso entre series y ejercicios.

Es importante que se planifique la progresión del entrenamiento de acuerdo con las necesidades, la edad y los objetivos individuales.

Procurar la más adecuada nutrición de acuerdo a las necesidades individuales de cada corredor.