

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte ofrece esta tarde una charla sobre el entrenamiento de la fuerza

Será impartida, a las 18 h, por Luis Sánchez Medina, doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en el Estadio Larrabide de Pamplona

Lunes, 16 de abril de 2012

"Respuesta fisiológica y mecánica a diferentes combinaciones de las variables que constituyen el estímulo de entrenamiento de fuerza" es el título de la charla gratuita que ofrece hoy, 16 de abril, a las 18 horas, Luis Sánchez Medina, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en el Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD) del Gobierno de Navarra, sito en el Estadio Larrabide de Pamplona.

La fuerza muscular es reconocida como una cualidad física fundamental para el rendimiento deportivo y el mantenimiento de la salud. La fuerza es importante en todas las disciplinas deportivas y es un factor determinante del rendimiento en la mayoría de ellas. No es de extrañar, por ello, que el entrenamiento de la fuerza muscular sea hoy día uno de los pilares básicos de cualquier programa de entrenamiento dirigido tanto a la mejora del rendimiento como al desarrollo de una condición física saludable en el ámbito preventivo o terapéutico.

El conocimiento de los aspectos mecánicos y fisiológicos subyacentes al entrenamiento de fuerza es esencial para mejorar nuestra comprensión del estímulo de entrenamiento. Si pretendemos avanzar en el campo del entrenamiento con base en la evidencia científica, el estímulo de ejercicio debe definirse rigurosamente y la respuesta fisiológica producida ha de cuantificarse de forma objetiva. La configuración del estímulo de entrenamiento de fuerza se ha asociado tradicionalmente a una combinación de "variables de entrenamiento" (tipo y orden de los ejercicios, intensidad de carga, número de series y repeticiones, duración de las pausas de recuperación, velocidad de ejecución, etc.).

Aunque la mayoría de estas variables han recibido considerable atención en la literatura científica, algunas (como la velocidad de ejecución, la manipulación del número de repeticiones realizadas en cada serie -carácter del esfuerzo- y la recuperación entre repeticiones) han sido bastante menos estudiadas. Se mostrarán resultados de algunos estudios recientes que muestran la influencia que tiene la manipulación de algunas de estas variables en la respuesta fisiológica (metabólica y hormonal) aguda y a corto plazo.

En la charla también se hará hincapié en la importancia que tiene el control del entrenamiento de fuerza para la mejora del rendimiento deportivo mediante el carácter del esfuerzo y/o la pérdida de velocidad en la serie, así como en aspectos relacionados con la recuperación.