

## **Cinco Mitos Del Entrenamiento de Atletas**

por Erick Minor

No lo vi una vez, lo cientos....bueno, un montón de veces. Un personal trainer o especialista en fuerza o prep física hace una afirmación sobre preparar atletas competitivos que va en contra de lo que aprendí como entrenador y atleta. Y ninguno de sus pares se lo discute.

Antes de entrar en los cinco mitos, les digo que yo lo hago, entreno atletas competitivos. Un sprinter con el que trabajo, Darvis Patton, esta en Beijing para representar a USA en la posta de 4x100 mts. También trabajo con jugadores de baseball de ligas mayores y otros atletas de elite, y durante los últimos 11 años he trabajado con cientos de clientes de todos los aspectos de la vida.



Darvis Patton, velocista olímpico de USA



Usain Bolt de Jamaica y Darvis Patton de USA compiten en la Final de 100mts en el Estadio Nacional el Día 8 de los Juegos Olímpicos en Beijing, China 2008, el 16 de Agosto. Usain Bolt de Jamaica finalizo el evento en primer lugar con un tiempo de 9,69 y nuevo Record Mundial.

También he competido en culturismo, powerlifting y hombre mas fuerte, y incorporado algo de cada uno en mis programas de entrenamiento, lo cual me llevo a ,,,

### **Mito #1: “Ud debe entrenar movimientos, no músculos.”**

Diez años atrás, cuando trabajaba como entrenador y terapeuta en quiropraxia clínica, aprendí algo importante: El cuerpo humano siempre encuentra una forma de lograr un movimiento deseado.

Ese movimiento puede se disfuncional, pero su cuerpo lo va a hacer, como sea. Si hay una debilidad estructural, lo va a compensar alterando su forma o postura. El cuerpo humano esta destinado la supervivencia, no para correr la milla en cuatro minutos o hacer press de banco con 180 kg

Vamos a usar el powerlifting como ejemplo: Como ex competidor, he visto personas levantar masivas cantidades de peso con la peor técnica que ustedes se puedan imaginar. Si en realidad importa entrenar movimientos más que músculos, aquellos con la mejor forma deberían haber ganado a aquellos con la peor forma. En cambio, aquellos con músculos más fuertes ganan. A veces también tienen gran forma, pero a veces no.

La Fuerza, en mi experiencia, nunca mejora de manera sistémica y lineal. En casi todos los movimientos compuestos, la performance va a mejorar cuando usted identifique y fortalezca el grupo muscular débil dentro de ese movimiento. Es por eso que un powerlifter puede agregar 10 kg a su press de banco aumentando la fuerza de sus tríceps. Similarmente, fortalecer su trapecio bajo y serrato anterior puede agregar varios kilos a su empuje de fuerza por encima de la cabeza.

Debemos focalizarnos en los músculos agonistas principales en cualquier acción que sea crucial para la performance atlética, ya sea que hablemos de correr, saltar, o golpear una pelota en baseball. Mejorar la función de esos músculos, hace que mejore el atleta.

### **Mito #2: “Movimientos mono-articulares no sirven para el atleta”**

Si yo le pregunto esto—“La debilidad de un músculo simple puede disminuir la performance?”—usted diría “sí”. Todos sabemos esto. Y aun así, la idea de usar movimientos mono articulares para fortalecer un músculo específico no esta muy acreditada.

Habiendo dicho eso, no siempre es obvio donde esta la debilidad, o la mejor manera de arreglarla una vez que la encontramos. Es por eso que los terapeutas clínicos, quiroprácticos, entrenadores de fuerza, y otros especialistas en rehabilitación tenemos trabajo.

Mi punto es que tenemos cientos de ejercicios para elegir cuando diseñamos los programas de entrenamiento. No deberíamos eliminar una categoría entera de ejercicios—nunca sabremos cuando vamos a necesitarlos.

### **Mito #3: “Los levantamientos Olímpicos y la Pliometria son necesarios para mejorar el grado de manifestación de fuerza”**

Incontable cantidad de entrenadores de fuerza creen que para ser rápido se debe entrenar rápido. Es por eso que los DLP (Derivados del Levantamiento de Pesas) son básicos en el entrenamiento atlético.

Yo no lo veo de esa manera. El grado de manifestación de fuerza es movimiento-especifico, involucrando una combinación de tiempo de reacción, fuerza máxima, flexibilidad, coordinación, y familiarización con la tarea motora. De esas cualidades, al menos dos son en su mayoría genéticas—usted tiene gran coordinación y tiempo de reacción, o no lo tiene. Son casi las cualidades atléticas menos entrenables para el éxito.

Por otro lado, la fuerza es *la más* entrenable de las cualidades atléticas. Es por eso que los entrenadores necesitan enfocarse en la sala de pesas. Y voy a ser más específico aun: En mi experiencia, la fuerza excéntrica de los músculos antagonistas es lo que limita la habilidad del agonista para producir potencia y velocidad.

Tomemos un pitcher de baseball. Cuanto mas fuerza excéntrica tenga en sus dotadores externos del hombro, mas bolas será capaz de lanzar, y también mas a menudo podrá lanzarlas.

Con los sprinters o velocistas, he tenido mucho éxito enfatizando la fuerza excéntrica de los isquiotibiales.

Los isquiotibiales tienen un doble rol en el sprint: son músculos principales—agonistas—durante la propulsión. Esto es, se combinan con los otros músculos de la cadena posterior para hacernos ir. Pero cuando usted esta recuperándose de esa parte del movimiento de carrera, ellos son antagonistas de los flexores de cadera, los cuales son responsables de llevar el muslo hacia su pecho. Nosotros llamamos a esto “la fase tardía del swing” del ciclo de la carrera, y es cuando se producen la mayoría de las lesiones de isquiotibiales.

En otras palabras, los isquiotibiales son más fáciles de lesionar cuando están trabajando excéntricamente, como antagonistas de los flexores de cadera. Mi trabajo como entrenador es aumentar la fuerza excéntrica de los isquiotibiales en los velocistas que entreno.

Con Darvis Patton, me gusta usar el peso muerto a piernas semi-rígidas con un tempo de 40X1—cuatro segundos para bajar la barra al piso, sin pausa, subida explosiva del peso, y un segundo de pausa arriba. El puede hacer cinco reps con 182,5 kg, lo cual es excelente para un atleta sin doping que mide 1,80 de alto y pesa 78 kg. Nosotros también usamos despegues con correas e hiper-despegues, pero no usamos saltos al cajon, cargadas de potencia o arranques de potencia.

Ciertamente funcionó para Darvis. En el 2006 su mejor tiempo en los 100 mts fue 10.27 segundos. Este año es 9,89.

#### **Mito #4: “Rutinas de cuerpo entero son mejores para masa muscular.”**

Comencé mi carrera culturista amateur con unos atléticos 71 kg, y en 10 años construí un físico que era muy magro con 93. He utilizado rutinas fraccionadas, como todo el mundo que conocía entonces. De hecho, cuando comencé en los `90, no conocía gente que haga rutinas de cuerpo entero. Hoy en día, no conozco culturistas contemporáneos o powerlifters que utilicen programas de cuerpo entero. Los protocolos del Westside Barbell son populares por una razón: Funcionan.

Pero donde esta la evidencia de que rutinas de cuerpo entero funcionan? Comprendo que esas rutinas eran muy populares durante la era dorada del Muscle Beach, pero la mayoría de esos tipos no tenían ni cercanamente el tamaño de los actuales culturistas sin droga. Los culturistas comenzaron a hacerse grandes en los `50 y `60 usando rutinas divididas, como las que proponía Vince Gironda.

Yo utilizo rutinas completas para clientes que no están tratando de ganar cantidades significativas de músculo, incluyendo profesionales del negocio, que viajan con frecuencia, atletas en temporada competitiva, y algunas de las mujeres que entreno. En mi experiencia, el hombre promedio hace ganancias durante seis a ocho semanas antes de que su cuerpo se adapte al plan y se detenga el progreso.



Ganancias impresionantes de hipertrofia muscular requieren al menos cuatro días por semana de sobrecarga. Sus músculos necesitan más tensión y volumen para lograr mayores adaptaciones. UD no puede lograr eso si esta entrenando tres horas semanales intentando atacar sus músculos más grandes en cada entrenamiento. Simplemente no tiene tiempo de hacerlo.

#### **Mito #5: “Entrenar la Agilidad es la mejor forma de mejorar la performance en el campo de juego”**

Cuando el deporte del atleta requiere un alto grado de agilidad, el necesita estar tan magro como pueda.

Si un atleta hombre lleva más de 12% de grasa corporal, yo corregiría eso. Algunos con atletas femeninas con más del 20% de grasa corporal. Con más de esos porcentajes yo los considero atletas gordos.

Ahora, hay muchos buenos atletas gordos en el deporte profesional. También hay buenos atletas que son alcohólicos y adictos a las drogas. Pero solo porque puedan mantener un alto nivel de performance no significa que no puedan mejorar su fueran mas magros. Aunque no hubieran mejorías en su rendimiento, al menos, lo mínimo, es que serian menos propensos a sufrir lesiones de rodilla.

Mejorar la relación peso corporal-fuerza del atleta—eso es, hacerlo mas magro al mismo tiempo sin sacrificar nada de su fuerza—mejora no solamente su agilidad, sino

también su velocidad, capacidad de trabajo, capacidad de generar fuerza, y mejora general del rendimiento en el campo de juego.

Tome un defensor (back) que pese 90kg con 10% de grasa corporal. Baje su grasa a 6% mientras mantiene o aumenta su fuerza y masa muscular, y usted tiene un mejor atleta.

Entonces esos son mis pensamientos sobre los métodos contemporáneos de entrenamiento. Cuales son los suyos?

Eric Minor es entrenador de fuerza y personal trainer, dueño del [Dynamic Barbell Club](http://www.dynamicbarbell.com/) (<http://www.dynamicbarbell.com/>) en Fort Worth, Texas.

(Traducción al español: Javier Sáez  
[drjaviersaez@hotmail.com](mailto:drjaviersaez@hotmail.com))