

## El Entrenamiento Litvinov

por Dan John

En 1983, sucedió una cosa apasionante. Tuve una cita romántica. Okay, es fue un chiste, porque todos saben que durante los 80s estaba cubierto con mis hábitos religiosos.

En realidad, los Campeonatos Mundiales de Atletismo comenzaron en Helsinki, y la lista de ganadores es un “quien es quien” en el deporte. Usted encontrará nombres como Carl Lewis, Mary Decker, Edwin Moses, y Sergei Bubka entre las listas de ganadores de medallas de oro.

También fue el año de un fracaso importante. John Powell, quien lideraba el lanzamiento de disco en Norteamérica durante una década, no pudo llegar a las finales. Powell obtuvo dos lecciones importantes, lo cual inspiró una generación de repensamiento y replanteamiento del entrenamiento, luego de sus observaciones.

### Las Dos Lecciones

1. La prueba de disco era a las 9 de la mañana. Powell jamás había entrenado— jamás—para lanzar a las 9 de la mañana. Pensó que entraría a la pista y lanzaría la distancia clasificatoria.

Aprendió *luego* de la competencia que le tomaba bastante tiempo en la mañana tener la estimulación nerviosa que tenía a media tarde. Esa es una buena lección para muchos de nosotros que damos por segura la performance en la vida y el deporte.

2. Cuando Powell observó a su alrededor para ver como entrenaba el resto de sus competidores, notó que su entrenamiento no había avanzado mucho, si es que avanzó algo. Notó que los lanzadores del resto del mundo eran más magros, más rápidos y más musculados.

Especialmente impresionante era el joven ganador de la medalla de oro en el martillo, Sergey Litvinov. Si alguno de ustedes esta interesado en ser más magro, y musculado, siga leyendo.



Sergey Litvinov

De las observaciones de Powell sobre Litvinov, junté algunas ideas de entrenamiento que remodificaron completamente mi enfoque para entrenar atletas y remodificó *completamente* a mis atletas. Es una idea de entrenamiento tan simple que seguramente al principio usted la descartará. Comencemos viendo lo que hacia Sergey Litvinov que despertó la imaginación de Powell.

Realmente es un entrenamiento simple. Litvinov, con 1,75m de estatura, pesando 88 kg, lanzador de martillo, realizaba la siguiente sesión de entrenamiento:

Ocho repeticiones de sentadilla frontal con 182,5kg, seguido inmediatamente por un sprint de 400m en 75 segundos.

Repetía esta pequeña combinación para un total de tres series y se iba a casa, gracias.

Ahora deténgase aquí y dése cuenta de lo que Powell observó. Un hombre de 88 kg que hacia sentadilla frontal con 182,5 kg....ocho veces!

“Dan, tienes algún buen consejo para desarrollar cuádriceps?”

“Querido lector: Sentadilla frontal 182/ocho veces. Voy a descontar de tu cuenta por este consejo carísimo.”

Mas aun, Sergey apoyaba la barra en el rack y corria 400 metros... luego lo repetía dos veces más.

Luego de oír la historia de Powell, he diseñado algunos entrenamientos combinando sentadillas frontales y sprints. Veamos el entrenamiento básico: el “Litvinov.”

### El Entrenamiento Litvinov

Realice cualquier levantamiento “grande” y luego largue la barra (suavemente) y corra. Mis compañeros y yo hemos utilizado los siguientes levantamientos.:

Cargadas  
Cargadas + Fuerza  
Envión  
Despegue  
Sentadilla Frontal  
Sentadilla de Arranque  
Arranque

Todas o cualquier variación de arranques y jalones con mancuernas y halteras sirven.

Con el tiempo descubrimos que 400m era una distancia muy larga para las necesidades de mis atletas. Pero, si alguien desea realmente una terrible pérdida de grasa, sin ningún lugar a dudas corra los 400!

Observé que atletas que pesaban 90 y pico de kg no se recuperaban muy bien de los 400m. Ahora, debo preguntarme a mí mismo: si el campeón mundial pesaba 88 y mi pequeño atleta pesaba 117, como ayudaban esos 29kg extra?

El diablo está en los detalles con este entrenamiento. Las sentadillas por detrás no funcionan porque dejar la barra en los racks y correr necesitan mucho cuidado y planeamiento. También descubrimos que nuestros racks mas livianos eran difíciles de llevar en las pick ups o camionetas y no podíamos llevarlas al lugar donde combinábamos los levantamientos y las corridas.

Además, no me gusta tener mis barras, discos y racks a la intemperie coleccionando humedad y polvo. Además estoy cansado de quemarme las manos con los discos calientes en el sol del verano.

Algunos levantamientos no funcionan muy bien tampoco. Si, probamos otros levantamientos como el press militar y uno intento el press de banco, pero se veía muy tonto—mucho trabajo para dejar la barra y poco beneficio de tiempo y esfuerzo. El envión nunca pareció funcionar muy bien tampoco. El ejercicio debe ser simple y fácil de dejar fácilmente con poco esfuerzo mental. Entonces, los mejores levantamientos son:

Sentadilla Frontal

Sentadilla de Arranque (si ud es bueno haciéndolas)

Arranque

Balances con halteras o mancuernas (pero realmente explote en las repeticiones, trate de hacer mas de treinta).

## El Litvisprint

Muy pronto, el Litvinov se transformó en el “Litvisprint”. Mientras jugábamos con levantamientos y distancias, nos encontramos un día con una haltera y una colina. Pronto descubrimos que la velocidad y la intensidad de la carrera tenían un mayor impacto que el levantamiento en el entrenamiento.

Los balances o arranques con mancuernas o halteras seguidos de un pique en cuestas o treinta yardas o algo similar parecían dejar al atleta quemando oxígeno por horas luego del entrenamiento. Mas aun, cantidades masivas de carne y analgésicos líquidos (cerveza) hacían poco por reavivar los atletas.

Una vez mas, la lección más obvia de mi vida de entrenador ha sido reforzada: cuanto más intenso se pueda entrenar, mejor. Si, usted lo sabía. Yo también. Entonces por qué no seguimos la regla?

Un pequeño y raro beneficio comenzó a aparecer de los Litvisprints: si el atleta está aprendiendo un levantamiento, muy a menudo la sentadilla de arranque, hacer el sprint luego del levantamiento parece acelerar el proceso de aprendizaje. Por qué? Tengo dos ideas:

1. Cuando la mayoría de la gente trata de aprender un nuevo ejercicio, piensan demasiado. Cuando intento enseñarle el arranque a alguien, o como hacer una cargada en una clínica o curso la misma pregunta siempre se repite:

“¿Dónde pongo los pulgares?”

(Umm, cerca de los otros dedos.)

“¿Dónde pongo mis codos?”

(Entre el antebrazo y el brazo.)

Al hacer el nuevo ejercicio aun mas complejo por el agregado de los sprints, el atleta deja de cuestionar cosas y solo hace el movimiento. Mágicamente, se ve “okay.”

2. Mas aún, intentan hacerlo a la perfección al nuevo ejercicio la primera vez que lo realizan. Probablemente yo realicé 100.000 sentadillas en mi vida y aun sigo aprendiendo cosas nuevas cada vez que leo un artículo de Dave Tate.

No va a salir perfecto en la primer serie gente. El desafío del sprints parece hacerle al atleta olvidar la perfección y focalizarse en completar su tarea.

Hay mucho para decir de este entrenamiento:

Uno, se puede sacar una pieza de equipo afuera, o si tiene suerte de tener un gimnasio con un buen área para sprint cerca de los pesos, es lo ideal. Obtendrá un entrenamiento inusualmente exigente con un mínimo de esfuerzo mental.

Dos, y esta es la parte interesante, cuando termina el levantamiento e “intenta” correr a toda velocidad, instantáneamente entenderá *cuán bien* impactara este entrenamiento sobre su acondicionamiento general. Usualmente, los primeros dos pasos se sienten como correr metido en el agua hasta la cintura y las piernas mandan esta respuesta: “Alguien puede decirnos que cuernos esta pasando?”

Tercero, personalmente creo que esta combinación es la *mejor* y más simple idea de transferencia del entrenamiento desde la sala de pesos a la arena deportiva. Los atletas que hacen los Litvisprints notan la mejoría en el campo de juego, cancha o pista, luego de algunos pocos entrenamientos. “Algo” es diferente y la performance mejora.

## Litviarnés

No conforme con hacerlo bien, comencé a experimentar algunos años atrás con “trineos”. Hay algunos elementos de entrenamiento aquí: además de la barra o haltera o mancuerna y la necesidad de un área para correr, vamos a necesitar un trineo y arneses.



Primero, elija el levantamiento que va a realizar antes de cargar el trineo. Yo recortaría nuestra lista , a estas opciones más simples:

- Sentadilla Frontal
- Sentadilla de Arranque
- Balancesos con halteras/mancuernas

La razón por la cual hay que simplificar es que usted se engancha en el arnés *antes* de hacer el levantamiento. Usted esta enganchado al trineo cuando hace el levantamiento entonces puede bajar la barra y correr / tironear inmediatamente.

Advertencia: levante hacia el costado del camino del trineo. Obviamente, si, pero más de una persona ha comenzado el sprint/tiron y se enganchó con la barra y cayo de espaldas al piso. Es divertido verlo, pero realmente se pueden lastimar. Aun así me voy a reír de usted, pero se pueden lastimar.

No tengo idea de cuanto peso deban cargar en el trineo. Descubrimos que poner una pesa de 30 kg para arrastre suele estar bien para la mayoría de los atletas. El arrastre es bonito, pero no se sobrepase como muchos que piensan que necesitan estirar como bueyes. Lo importante no es patinarse como cerdos en el barro, sino salir volando como un atleta, un verdadero sprint. Entonces, menos patinadas, mas velocidad.

También animo a mis atletas a estirar el trineo durante aprox. 5 segundos, y no preocuparse por la distancia. De otra manera, pierde la calidad del esfuerzo casi inmediatamente.

## Resumen

Litvinovs, Litvisprints, y Litviarnés son ideas muy simples. La calidad del esfuerzo es mucho más importante que la cantidad—un concepto que olvida la mayoría. No use 25 kg en la sentadilla luego tire la barra y salte a la cinta de correr durante una caminata de cuatro minutos mientras mira TV y considere esto “Litvinovs.”

Para resumir:

Usted verá que este es el entrenamiento más “rápido” que haya realizado. N se sorprenda si el entrenamiento parece muy liviano o muy fácil al principio. Juzgue el entrenamiento en la ultima serie, no en la primera.

1. Escoja un levantamiento que sepa realizar. Alcance ocho buenas repeticiones, luego salga picando a toda velocidad durante 5 segundos. Descanse y repítalo dos veces más.
2. La próxima vez que intente el entrenamiento, pruebe otro levantamiento y quizás uno o dos segundos mas en el sprint.
3. Haga esta progresión fácil dos veces por semana. Si elige hacer de esto todo su entrenamiento de piernas, ha elegido “sabiamente.” Si se está preparando para una competencia atlética, trate de ver si este entrenamiento tiene transferencia a su campo o juego.
4. No mida los descansos en los primeros entrenamientos. Recupérese bien. Cuando los pesos vayan subiendo en el levantamiento y los sprints ronden los diez a veinte segundos, entonces tome tres a cinco minutos de descanso. Los va a necesitar.

Una nota final. Cuatro años después, en los Campeonatos Mundiales de 1987 en Roma, John Powell—notablemente más magro, rápido y muscular—logró el segundo puesto en el lanzamiento de disco. Tenía 40 años—viejo para atletismo—y ese logro todavía se considera uno de los hechos más asombrosos en la historia del Atletismo.

#### Sobre el autor

Dan John es el actual número uno del mundo de los Highland Games, edad 45-49, rompió el record Americano en el Weight Pentatlón, tiene numerosos Campeonatos Nacionales en levantamiento olímpico de pesas y lanzamientos, y mantiene un sitio gratis de coaching en Internet full-time en <http://danjohn.org/coach>

(Traducción al español: Dr. Javier J. Sáez)