

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN EL DEPORTE DE RESISTENCIA



El entrenamiento para los considerados deportes de resistencia ha evolucionado muchísimo en los últimos años, y uno de los aspectos en los que más se ha avanzado es la inclusión del **trabajo de fuerza** como parte fundamental del entrenamiento en estas disciplinas en las que incluimos al ciclismo.

Desde hace años, múltiples estudios han demostrado que el entrenamiento de la fuerza fuera de la bicicleta, mejora el rendimiento del ciclista, ahora bien... **¿Qué tipo de entrenamiento debemos realizar?**

Dependiendo de los objetivos que queramos trabajar deberíamos diferenciar entre dos tipos de entrenamientos de fuerza fundamentales:

A) Fuerza para la mejora del rendimiento del ciclista:

En este tipo de trabajo englobaríamos aquellos ejercicios encaminados a mejorar directamente el rendimiento físico del ciclista sobre la bicicleta. En este caso la literatura científica suele recomendar realizar **ejercicios globales, multiarticulares y de cadena cinética cerrada** como sentadillas, zancadas, prensa o peso muerto, existiendo bastante controversia con la inclusión de la máquina de extensión de cuádriceps, la cual no parece muy recomendable por su poca especificidad para el ciclismo, siendo una cadena abierta y generando mucha tensión de cizalla en la rodilla.

Los ejercicios **monopodales** (sobre una sola pierna) como la sentadilla a una pierna, o sentadilla búlgara son muy recomendados por considerarse muy específicos para el ciclista.

Con respecto a la ejecución de los ejercicios, se recomienda que una vez que el ciclista domina la técnica correcta, se realicen los ejercicios de forma explosiva, a la **mayor velocidad posible** en la fase ascendente y más lenta en la fase descendente. Para mantener una óptima velocidad de ejecución, no se podrán mover pesos muy altos, pues en este caso la velocidad caería en picado. Se recomienda hacer entre **3 y 4 series de 3 a 6 repeticiones**, lo más rápidas posibles hasta alcanzar ese número de repeticiones, o bien hasta cuando la velocidad caiga. El descanso entre series ha de ser de unos dos minutos entre series.

Este tipo de entrenamiento de la fuerza genera adaptaciones muy interesantes para la mejora del rendimiento. Algunos estudios recientes han observado con este tipo de entreno un aumento de la **eficiencia, de la PAM y del tiempo límite en PAM** entre otras.

B) Fuerza compensatoria

Con el objetivo de evitar lesiones, y reducir las descompensaciones posturales generadas por la posición mantenida durante tantas horas en la bicicleta, se deben realizar también otros ejercicios de fuerza.

Más allá de los tradicionales ejercicios de estiramiento estático-pasivo, cuya utilidad ha quedado seriamente en entredicho por estudios recientes, parece que el trabajo de **movilidad y fuerza compensatoria** son la clave, no solo para evitar molestias y lesiones

futuras, sino además para conseguir una posición más correcta en la bici. También puede permitirnos ser capaces de aguantar durante más tiempo en una posición más aerodinámica, con el consecuente aumento de rendimiento que ello conlleva.

Si bien, la elección de los ejercicios en este caso es compleja y debe hacerse tras una valoración física individualizada que evalúe los posibles acortamientos de cadenas musculares, déficit de fuerza y postura del individuo, unas recomendaciones generales pasarían por:

- Fortalecimiento del CORE con ejercicios como planchas frontales y laterales, estáticas y dinámicas (evitar ejercicios de flexión de tronco tipo "crunch")
- Trabajo específico del transverso abdominal
- Movilización pélvica
- Fortalecimiento del glúteo medio (principal estabilizador de la pelvis en apoyos monopodales)
- Fortalecimiento de la parte media de la espalda (trapecio medio, romboides, rotadores externos, deltoides posterior, dorsal ancho). Esta parte suele estar muy débil en comparación a sus antagonistas (pectorales y deltoides anterior, debido a la posición de flexión de columna mantenida en la bici).
- Ejercicios de extensión vertebral, antiflexión y potenciación de la musculatura de la espalda.
- Elongación del pectoral menor y fortalecimiento del serrato anterior. Movilidad y control escapular y glenohumeral.
- Elongación y fortalecimiento del psoas (suele estar acortado pero débil a la vez, descompensado en ocasiones)
- Movilidad de la caja torácica y de la columna a nivel dorsal.

A modo de conclusión, podríamos afirmar que el ciclista debe entrenar la fuerza en el gimnasio, con el objetivo tanto de mejorar su rendimiento, como de minimizar el riesgo de lesión, siendo la parte de Fuerza Compensatoria un trabajo muy importante para contrarrestar posibles alteraciones posturales inherentes a la práctica de este deporte.

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/entrenamiento-de-fuerza-en-el-deporte-de-resistencia?elem=82981>