

## Entrenamiento Funcional para la natacion

Articolo trato da Heather Sumulong. Functional Training for Swimming. NSCA Performance Training Journal; Vol.2, no 4, 14-20, 2003.

¿Está usted buscando alcanzar un margen competitivo sobre sus oponentes?

El desarrollo de una musculatura central fuerte junto con un entrenamiento funcional para la natación, puede ser exactamente lo que a su programa le está faltando. Muchos programas se enfocan solamente en los números en el gimnasio, olvidando que la natación es una actividad tridimensional, por lo cual las ganancias en fuerza tienen un valor mínimo en la mejora de la destreza.

El entrenamiento funcional puede mejorar la habilidad del cuerpo para generar potencia a partir de la musculatura central. A menudo oír hablar del centro (los músculos abdominales y de la espalda) descripto como el centro de potencia del cuerpo. Esto es porque cuando se entrena correctamente, estos músculos actúan de manera sinérgica para mejorar dramáticamente su rendimiento deportivo. Esto no significa que usted tenga que hacer cientos de abdominales por día. Sino significa que usted debe entrenar de forma específica, y practicar como si compitiera. Estos ejercicios le ayudaran a transferir la fuerza ganada en el gimnasio a los movimientos específicos de la natación. Cuando se considera a un ejercicio para un deporte específico es importante asegurarse de que el ejercicio pueda ser transferido a la actividad deseada. Las ejercitaciones a seguir imitan los movimientos de la natación con el propósito de transferir las ganancias de fuerza al rendimiento. Siendo que la mayoría de las persona se interesan cada vez mas en sus programas de entrenamiento, es importante elegir los ejercicios sabiamente.

Hay dos problemas comunes entre los nadadores que pueden ser minimizados con este tipo de entrenamiento funcional: los desbalances posturales y las lesiones por sobreuso. Un defecto postural puede provocar que un nadador nade mucho mas lento de lo que en realidad es capaz, o que se fatigue mas rápidamente tratando de nadar a la misma velocidad. El alineamiento apropiado del cuerpo en el agua puede realmente reducir la resistencia del agua e incrementar la potencia central, permitiéndole nadar mas rápido con menos esfuerzo (menor frecuencia cardiaca) y con mayor eficiencia, por un mayor período de tiempo. Una mala postura de la cabeza y del cuerpo o una musculatura central débil pueden contribuir a dolores en la espalda baja tanto durante como después de las sesiones de entrenamiento. Otra lesión común es la llamada hombro del nadador. Esta es una lesión por sobreuso causada por la inestabilidad de la articulación glenohumeral (la articulación del hombro) derivando en la inflamación de los músculos rotadores. Para prevenir este tipo de lesión es importante una mecánica apropiada de la brazada. Se pueden observar defectos mecánicos con la fatiga o con una flexibilidad inadecuada, lo que incrementa el estrés sobre el

hombro, y que pueden ser solucionados mediante un entrenamiento apropiado. Cuanto mas fuertes sean los músculos estabilizadores y con una técnica apropiada, mayor tiempo podrá el atleta entrenar a una alta intensidad.

Los estudios han mostrado que aun una interrupción en el entrenamiento de cuatro semanas puede cambiar dramáticamente las características metabólicas de los músculos del nadador (3). Con una interrupción de cuatro semanas en el entrenamiento (común con cualquier lesión por sobreuso), se reduce significativamente la habilidad para producir potencia durante el nado, mientras que la inactividad completa deriva en la reducción de la capacidad aeróbica, lo cual puede alterar dramáticamente el resultado de la temporada deportiva. Sería mucho mejor prevenir cualquier lesión que pueda derivar en la interrupción del programa de entrenamiento.

Este entrenamiento está diseñado para un nadador que compite por temporadas, y debería ser realizado en conjunto con el entrenamiento tradicional de pesas y de natación. Estos ejercicios están diseñados para mejorar la fuerza local desarrollada en el gimnasio, y transferir el resultado a la resistencia general, aplicándose directamente a los movimientos reales de natación. De acuerdo con Tudor Bompa (1), "los deportes de resistencia deberían considerar la realización de ejercicios multiarticulares que involucren varios grupos musculares". Este tipo de ejercicios puede no permitir la realización de grandes cantidades de trabajo, pero proporcionan un componente funcional, general y específico, superior.

Este circuito utiliza balones medicinales para la realización de ejercicios pliométricos, ejercicios con bandas de goma lo que ofrece una resistencia variable para cubrir las demandas de estabilización, así como también ejercicios realizados con el propio peso corporal, utilizando los principios del Pilates, para proporcionar un trabajo de equilibrio. Usted utilizará ejercicios multiarticulares en múltiples planos para mejorar la estabilidad, potencia y la flexibilidad del cuerpo.

Los músculos fuertes mostrarán mayor resistencia, así como también una mayor fuerza a niveles submáximos de esfuerzo en comparación con músculos débiles, de acuerdo a lo propuesto por Brooks (2). Usted utilizará este programa de entrenamiento funcional para integrar su programa tradicional de entrenamiento de la fuerza y de esta manera obtener los beneficios de ambos tipos de ejercicio mejorando así el rendimiento deportivo.

Cuando utilice este programa, realice una entrada en calor y luego trabaje con la máxima intensidad, haciendo posible que la actividad se transfiera a la competición.

Pase de un ejercicio a otro realizando una pausa menor a un minuto. Manténgase en continuo movimiento para producir una transición mas suave y fluida. Para mejores resultados, mantenga el patrón natural de movimiento de su cuerpo. Es cuando se va en contra de la tendencia natural cuando ocurren las lesiones. Todas las articulaciones deberían trabajar

sinérgicamente en un movimiento funcional. Esto le ayudará a mantener la frecuencia cardiaca dentro de los límites apropiados del entrenamiento. Si usted es un nadador de distancia, trate de mantener su frecuencia cardiaca entre el 60-85% de la máxima. Si usted es un nadador de velocidad, sería apropiado entrenar por encima del 85% de la máxima y dentro de la zona anaeróbica de entrenamiento.