

La resistencia, condición clave para el deporte



La Habana, 5 jul (JIT).- La resistencia de los atletas en las etapas de preparación y competencia fue el tema abordado el sábado por el Dr. C. René Romero Esquivel en la I Conferencia *Online* de Ciencias Aplicadas al Deporte al Alto Rendimiento (Cocar 2020).

El académico, director del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano (CIDC), entregó al evento la conferencia magistral titulada *La resistencia, condición importante en el deporte*.

«La resistencia es la condición orgánica para soportar diferentes esfuerzos y limitar la aparición de la fatiga; y para la sostenibilidad de la eficiencia en la ejecución técnica, siempre con la calidad necesaria en cada momento de la preparación y la competencia», sostuvo el profesor.

«Un atleta demuestra adecuados índices de resistencia cuando sus movimientos técnicos son efectivos y eficaces para conquistar el éxito. Antes de eso, está en proceso de formación», aclaró.

En el videoconferencia, apreciada en www.inder.gob.cu/COCAR2020, Romero expuso los indicadores básicos para el desarrollo de esta capacidad en los deportistas y la relación con el entrenamiento, según las demandas fisiológicas de cada sistema energético.

Otros elementos van dedicados a los músculos y el uso de diferentes “combustibles” de forma simultánea, con lo cual se convierte la energía química en mecánica o de movimiento, liberando energía calórica.

Romero detalla que «al igual que una máquina, el cuerpo humano puede aumentar la intensidad del esfuerzo, elevando la tasa de provisión de energía, acelerando los metabolismos combustibles y la producción de energía por minuto».

«La producción y regulación de energía está controlada por los principios de la bioenergética deportiva. Si nunca se ha trabajado en una zona de esfuerzo, en atención a objetivos pedagógicos definidos, es

imposible que al momento de la competencia se movilicen las reservas que sustentarían la acción necesaria para el éxito», aseguró.

El principal directivo del CIDC explicó cómo el organismo, para su funcionamiento, necesita mantener la producción de energía, que proviene de la ingesta de alimentos y bebidas, y del oxígeno que respiramos.

«Nuestro cuerpo usa el ATP (adenosin-trifosfato) como única unidad de energía, pero dispone de varias formas para obtenerlo. Las diferentes maneras en que el organismo suministra ATP a los músculos constituye el concepto de sistemas energéticos», dictaminó.

«Cuando la calidad técnica del ejercicio se modifica es necesaria una reorganización de las cargas, porque ya estamos en presencia de la fatiga muscular. Por tanto, el atleta no es eficiente en el gesto competitivo», indicó.

Uno de los mayores problemas del entrenamiento deportivo es la cuantificación de las cargas de trabajo, cuyas carencias pueden derivar un deficiente proceso.

«Por eso es importante la estandarización. La cuantificación del entrenamiento ha posibilitado gran avance en deportes de alto rendimiento como natación, canotaje, atletismo, ciclismo y triatlón, aunque también en deportes de combate, como se ha demostrado en Cuba», reflexionó.

Más adelante habló del entrenamiento práctico-funcional y su evolución a partir de diferentes estudios y métodos de cargas.

«Según las experiencias propias y los estudios realizados, y en consulta con los clásicos del entrenamiento deportivo, se ha hecho necesaria la adaptación del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia a las condiciones tropicales, organizándose en varias zonas de esfuerzo, según el deporte en cuestión», explicó citando una obra escrita junto al Dr. C. Antonio Becali Garrido.

Romero puso a consideración también una serie de indicadores de cargas para los procesos de desarrollo de la resistencia, de acuerdo a volumen, intensidad, porcentajes respecto a la máxima velocidad, consumo de oxígeno y frecuencia cardíaca.

Luego enunció métodos para el desarrollo de la resistencia, con la carrera como el más utilizado en Cuba y otros países.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/deportes/227619-la-resistencia-condicion-clave-para-el-deporte>



Radio Habana Cuba