

Preparación física para los deportes de verano.

Con la llegada del buen tiempo y el verano, a muchos nos apetece practicar deporte al aire libre o los típicos deportes de verano, como por ejemplo, los relacionados con el mar o la montaña. Actividades como el surf, vela, senderismo, ciclismo, escalada, descensos de ríos, (conocido como rafting), etc., se practican más durante esta época del año.

Para poder disfrutar de estos deportes de ocio, es fundamental tener una mínima preparación física y haberse entrenado durante el invierno. Igual que se preparan los esquiadores aficionados para la temporada de sky durante el invierno, para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento, muchos deportes de verano, aunque sólo sean de ocio, necesitan también un entrenamiento enfocado para este fin.



Son mucha las personas que acuden a los centros de fitness para prepararse físicamente para la práctica de estos deportes de verano. Como decía en el párrafo anterior, a parte de mejorar nuestro rendimiento y prevenir lesiones, no va a hacer disfrutar mucho más de esta actividad y evitar sensaciones y experiencias desagradables. A nadie se le ocurre hacer el camino de Santiago o la quebranta huesos sin prepararse durante unos meses de forma específica. No hablo sólo de montar en bici y hacer kilómetros, o de salir a caminar durante horas. Necesitamos un entrenamiento más completo y específico. El entrenamiento de fuerza y resistencia muscular se hace imprescindible en cualquier planificación para estos deportes, sobre todo en las fases iniciales del programa. Esta claro que es fundamental practicar el deporte específico, pero sin una buena base de fuerza, no rendiremos igual.

Hemos hablado de la fuerza, pero tenemos muchas otras capacidades físicas necesarias para la práctica de estos deportes, las cuales debemos desarrollar también si queremos tener una buena preparación. Me refiero a la velocidad, potencia, flexibilidad, resistencia cardiovascular, coordinación, agilidad, equilibrio, precisión, etc. Cada actividad necesitara desarrollar una más que otra. Por ponerte un ejemplo, el windsurf necesitara una buena base de fuerza y resistencia muscular, mucho equilibrio, velocidad, potencia, precisión, agilidad, resistencia cardiovascular, entre otros. El senderismo tendrá que desarrollar muchas de estas capacidades, pero no tendrá que centrarse tanto en la potencia y en la velocidad, y sin embargo, deberá incidir mucho en la resistencia cardiovascular y muscular.

Actualmente contamos con materiales y herramientas para el entrenamiento de estas cualidades físicas que imitan o simulan bastante los deportes y los gestos deportivos que practicamos. El Trx, el Bosu, la Kinesis, poleas, gomas elásticas, fitball, mancuernas y barras, son materiales que nos ayudan a entrenar de una manera más integral y específica. Las clases o sesiones tipo circuito con este tipo de material son muy recomendables para desarrollar todas estas cualidades, y si encima son aire libre, mejor que mejor, ya que nos vamos aclimatando a las temperaturas elevadas de esta época.

Una buena preparación para estos deportes requiere una fase adaptación o entrenamiento de carácter general, independientemente del deporte a practicar, pasando posteriormente a una preparación dirigida, donde los ejercicios y cualidades a desarrollar

estarán enfocados al deporte, y por último, una preparación específica, ejecutando los ejercicios específicos del deporte con intensidades y volúmenes similares.

El trabajo en el gimnasio durante el otoño, invierno y parte de la primavera nos va a ayudar a disfrutar mucho más de nuestros deportes de verano o aire libre y de las vacaciones de verano. Puede que hayas apuntado a perder algunos kilos de grasa o a ganar algo de músculo, o simplemente para estar más en forma y realizar tus actividades diarias como más vigor y retrasando la fatiga, pero de forma indirecta vas a notar como después de esta temporada te va a resultar más sencillo hacer deporte este verano. Te vas a cansar menos, vas a tener menos agujetas al día siguiente, lo harás en menos tiempo o recorrerás más distancia, vamos que vas a disfrutar el doble.

Emmanuel Almela Bendicho
Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: manuelalmela@me.com

M: 659 591717