

GestiónFit - Especialistas

<https://www.gestionfit.com/>

**EL ENTRENAMIENTO EN GIMNASIOS
PARA DEPORTISTAS- Michael Ruiz.**



**SISTEMA DE
ENTRENAMIENTO INTELIGENTE**



LA IMPORTANCIA DE ENTRENAR EN UN GIMNASIO PARA UN DEPORTISTA.

Para poder tener claro el entrenamiento en un deportista, debemos saber el concepto de deportista y no confundirlo con otros.

El deportista es una persona que practica una disciplina o modalidad deportiva y se enfrenta permanentemente a la competencia en el marco de las normas de su deporte, dicho esto, tocaremos ciertos puntos básicos para un deportista.

. Porque los deportistas deben complementar su disciplina deportiva, con ejercicios específicos en el gimnasio.

El deportista deberá emplear métodos de entrenamiento para mejorar sus capacidades físicas como; propiocepción, fuerza, potencia, resistencia, etc.

El uso tanto de maquinarias y materiales en dichos centros, serán de gran ayuda para poder mejorar los aspectos físicos que requieran dicho deporte en específico.

Es de suma importancia para un deportista llegar a mejorar sus marcas, tiempos y demás, y esto se logrará con un entrenamiento específico.

RIESGOS QUE TIENEN LOS DEPORTISTAS.

Los deportistas que no realizan fortalecimiento, y algunos ejercicios específicos recomendados en el gimnasio.

Como primer riesgo son las posibles lesiones a corto o largo plazo, recordemos que la práctica deportiva conlleva movimientos, frecuentes, recurrentes y repetitivos, siendo estos específicos.

Podemos tomar como ejemplo el deporte del béisbol, donde uno de los movimientos básicos es el lanzamiento del balón, a través de una serie de movimientos donde se involucra principalmente la articulación del hombro, músculos adyacentes, una transferencia de energía y capacidad de respuesta, entrando en sinergia varios componentes. Una de las lesiones más comunes es el slap (lesión labral de anterior a posterior), lesión del Labrum que es un anillo de tejido blando que rodea la articulación del hombro.

En conclusión sin un entreno específico de los músculos adyacentes a la articulación del hombro como el manguito rotador y demás, existe y cabe la posibilidad de lesionarse.

Como segundo riesgo, no lograr el mayor desempeño deportivo, el objetivo del entrenamiento en el gimnasio es potenciar las capacidades del deportista como: fuerza, resistencia, potencia, trabajo cardiovascular, propiocepción, capacidad de reacción, tolerancia al ácido láctico y una serie de capacidades.

Un ejemplo un deportista que requiere explosividad de arranque, tendrá que trabajar máximo reclutamiento de unidades motoras y ello se logrará con entrenamiento de fuerza y pliometría así como una combinación de ambos.

En conclusión, es de suma importancia para un deportista el entrenamiento en un gimnasio, así como ejercicios específicos en este.

TIPO DE ENTRENAMIENTO PARA LOS DEPORTISTAS.

Tipo de entrenamiento se recomienda para realizar en el gimnasio, buscando mejorar la disciplina deportiva.

- **Entrenamiento del Core.**

Recordemos que el Core es un conjunto de estructuras musculares osteoarticulares que nos brinda dos funciones, una principal que es estabilidad y transferencia de energía, y una función secundaria que es el movimiento. Como ejemplo tenemos ejercicios de anti extensión, anti flexión, anti rotación.

- **Entrenamiento cardiovascular.**

O también llamado cardio o aeróbico, engloba todas aquellas actividades y ejercicios que aumentan la frecuencia cardiaca y la respiración mediante el uso de grandes grupos musculares de forma repetitiva y rítmica, ejercicios en la escaladora elíptica, trotadora, bicicleta estática etc.

- **Entrenamiento intermitente metabólico específico.**

Es un tipo de entrenamiento donde se usa material o movimientos que tengan que ver con la disciplina que se practique con intervalos de tiempo de descanso y activo con varias estaciones de trabajo.

- **Entrenamiento de fuerza.**

Es de suma importancia y puede definirse como una rutina deportiva que está orientada a trabajar el tono y fortalecimiento del músculo mediante ejercicios compuestos a través de pesos libres y máquinas.

Michael Ruiz.

Personal Trainer.

Sistema de entrenamiento MAS.

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/el-entrenamiento-en-gimnasios-para-deportistas-michael-ruiz?elem=336859>