PubliCE, (PubliCE) 2005

Monograph

Descanso y Recuperación, los Componentes Olvidados del Entrenamiento

Keith Cinea

Palabras Clave: intensidad del entrenamiento, periodización del entrenamiento, supercompensación, carga de entrenami

El entrenamiento es un componente clave para cualquier atleta. Como atleta, usted sabe que la mejora de la fuerza, la potencia, o cualquier parámetro en el que esté trabajando, le proporcionará beneficios para su deporte. Además sabe que el entrenamiento lo ayudará a mejorar en aquellas áreas que le permitirán llevar su rendimiento en el deporte hasta el siguiente nivel. La pregunta es la siguiente, ¿en que momento todas las series y repeticiones realizadas dan recompensa, en que momento ocurre la adaptación? Estas adaptaciones se producen durante la recuperación, y esto es por lo cual la recuperación es un componente vital del entrenamiento. Sin embargo, frecuentemente, la recuperación no es vista como algo tan importante. En realidad el punto es, que sin recuperación, su cuerpo no obtendrá todos los potenciales beneficios del entrenamiento.

Por lo tanto, ¿cómo determina usted cuanto tiempo de recuperación necesita? La cantidad de tiempo de recuperación requerido entre las sesiones depende de unas cuantas variables. Estas variables incluyen: la historia de entrenamiento, la intensidad y el volumen del entrenamiento, y los objetivos del programa.

Cuantos más años de entrenamiento se hallan acumulado, se requerirá de un menor tiempo de recuperación debido a que el cuerpo se ha adaptado al entrenamiento. De esta manera, los novatos requieren de mayor tiempo de recuperación en comparación con los atletas experimentados. Los principiantes deberían entrenar dejando un período de recuperación de 48hs entre las sesiones de entrenamiento. Un programa con esta frecuencia puede fácilmente realizarse los días lunes, miércoles y viernes (ver Tabla 1).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Press en banco	Día de recuperación	Press en banco	Día de recuperación	Press en banco
Sentadilla	Día de recuperación	Sentadilla	Día de recuperación	Sentadilla
Remo	Día de recuperación	Remo	Día de recuperación	Remo
Press de hombros	Día de recuperación	Press de hombros	Día de recuperación	Press de hombros
Tirones en polea	Día de recuperación	Tirones en polea	Día de recuperación	Tirones en polea
Flexiones de rodilla	Día de recuperación	Flexiones de rodilla	Día de recuperación	Flexiones de rodilla
Tríceps en polea	Día de recuperación	Tríceps en polea	Día de recuperación	Tríceps en polea
Curl de bíceps	Día de recuperación	Curl de bíceps	Día de recuperación	Curl de bíceps

Tabla 1. *Ejemplo de un programa de entrenamiento para principiantes con 48 horas de recuperación.*

Los atletas más experimentados requieren de un mayor volumen e intensidad del entrenamiento para continuar obteniendo ganancias del mismo. Así como se incrementan la experiencia, el volumen y la intensidad del entrenamiento, también debería incrementarse el tiempo de recuperación. Como resultado los atletas experimentados pueden entrenar con 72hs de recuperación entre trabajos del mismo grupo muscular.

Esta es la clave para realizar sesiones de entrenamiento de mayor duración. Los principiantes solo requieren de 48hs de recuperación entre las sesiones, y por lo tanto es más probable que puedan realizar trabajos para todo el cuerpo. Los atletas avanzados requieren de mayor frecuencia, intensidad y volumen para cumplir con sus objetivos, a la vez que requieren de períodos de recuperación más largos. Por lo tanto sus sesiones son divididas o partidas de manera que en los días consecutivos se trabajan grupos musculares opuestos o partes opuestas del cuerpo.

Por ejemplo, una forma común de rutina partida es realizar ejercicios para el tren superior los días lunes y jueves y los ejercicios para el tren inferior los martes y viernes. Esto lleva a la realización de cuatro sesiones de entrenamiento por semana. Aunque se entrena cada área solo dos veces por semana en comparación con las tres veces que entrenan los principiantes, los atletas avanzados tienen más tiempo disponible para entrenar cada área (ver Tabla 2). De esta manera hay más tiempo en cada sesión de entrenamiento ya que en cada día se entrena solo la mitad del cuerpo. Por lo tanto se puede utilizar mayor cantidad de ejercicios, o mayores volúmenes o intensidades. Además se pueden utilizar pausas más largas entre las series.

Este programa de cuatro días proporciona de un período de 72hs de recuperación entre cada sesión para el tren superior. Además proporciona de un período de 72hs de recuperación entre cada sesión para el tren inferior. Este mayor período de recuperación es vital para que se produzcan las adaptaciones cuando se realizan programas avanzados de entrenamiento.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Press en banco	Prensa de piernas	Día de descanso	Press en banco	Prensa de piernas
Remo	Flexiones de rodilla	Día de descanso	Remo	Flexiones de rodilla
Press de hombros	Extensiones de rodilla	Día de descanso	Press de hombros	Extensiones de rodilla
Tirones en polea	Elevaciones de pantorrillas	Día de descanso	Tirones en polea	Elevaciones de pantorrillas
Tríceps en polea		Día de descanso	Tríceps en polea	
Curl de bíceps		Día de descanso	Curl de bíceps	

Tabla 2. *Ejemplo de un programa avanzado de entrenamiento con 72 horas de recuperación.*

Los objetivos del programa de entrenamiento también afectan la recuperación. Si usted está en una fase del entrenamiento en donde el objetivo es mejorar la potencia (por ejemplo en la pre temporada), entonces la intensidad del entrenamiento debería ser muy alta. Como resultado del incremento en la intensidad de entrenamiento, también debería incrementarse la duración del período de recuperación. Sin embargo, durante la temporada, cuando el objetivo es el mantenimiento y no la mejora, la intensidad y el volumen deben reducirse. Consecuentemente, cuando el objetivo es el mantenimiento, se necesitan de menores tiempos de recuperación. Aunque no es muy bueno recuperarse tan rápido cuando el trabajo no va a repetirse sino hasta dentro de una semana, si es bueno recuperarse rápidamente cuando se necesita de la recuperación completa luego de una sesión, para estar listo para la competencia.

Guías para la Recuperación

La recuperación luego de una sesión de entrenamiento es importante, sin embargo esto no significa no hacer nada. Una opción es la recuperación activa. Para un principiante que no este realizando entrenamientos de la fuerza los martes y jueves, una opción puede ser la realización de una sesión de entrenamiento cardiovascular ligero, o la realización de juegos recreativos. La clave es mantener una intensidad baja y no realizar ejercicios máximos durante las sesiones de recuperación activa. El cuerpo todavía necesita recuperarse de la sesión previa de entrenamiento y no necesita del estrés acumulativo de una sesión intensa adicional.

Otras cosas a considerar durante la recuperación es el sueño, la nutrición y la hidratación. Todas estas cosas tienen un rol fundamental durante la recuperación. Si usted no bebe líquidos en cantidades suficientes, no duerme lo suficiente, o no consume los alimentos adecuados, su cuerpo puede no recuperarse completamente. Aunque usted puede no estar en el gimnasio en el día de recuperación, necesita estar consciente de que usted se está recuperando y por lo tanto debe actuar en concordancia con esto.

Optimización de la Recuperación

Si la recuperación es demasiado corta, usted puede llegar a un estado conocido como sobreentrenamiento. Con el sobreentrenamiento se produce una reducción del rendimiento, junto con sensación de fatiga y estancamiento. Al otro lado del espectro, si el tiempo de recuperación es muy largo, usted no podrá alcanzar su máximo potencial. Aún peor, con un programa muy mal diseñado, usted puede desentrenarse y hasta perder los atributos que esta tratando de mejorar.

La recuperación es un componente clave de cualquier programa de entrenamiento, pero no es uno de los componentes considerados por todos los individuos. El trabajo en el gimnasio es importante, pero todos los cambios que usted está buscando requieren de un cierto tiempo para que ocurran. En el único momento en que estos cambios puede ocurrir es durante los períodos de recuperación. Puede que no sea el período más excitante del entrenamiento, pero es tan importante como cada repetición y serie que realice. Por lo tanto, cuando diseñe su programa de entrenamiento, asegúrese de incluir períodos de recuperación apropiados.

Cita Original

Keith E. CInea. Rest and Recovery, The Forgotten Training Component. NSCA Performance Journal. Vol. 4, Nº 2. 24-25. March 2005