

GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA, ADMINISTRACIONES
PÚBLICAS E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES
INSTITUCIONALES

EDUCACION

SALUD

POLÍTICA SOCIAL, IGUALDAD,
DEPORTE Y JUVENTUDDESARROLLO RURAL, INDUSTRIA,
EMPLEO Y MEDIO AMBIENTE

FOMENTO Y VIVIENDA

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El INDAF celebra hoy la charla “El entrenamiento de la fuerza hasta el fallo muscular y fallo no muscular”

Será a las 18 horas en el Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD)

Lunes, 12 de marzo de 2012

El Instituto Navarro del Deporte y Actividad Física (INDAF) invita hoy a las personas interesadas a la charla titulada “El entrenamiento de la fuerza hasta el fallo muscular y fallo no muscular”, organizada dentro de sus sesiones bibliográficas. Será esta tarde, de 18 a 19 horas en el Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD), sito en el Estadio Larrabide. (C/ Sangüesa, 34. Pamplona). La actividad es gratuita, si bien es preciso confirmar asistencia en la Unidad Técnica de Formación (tel: 948 29 26 29) o en el e-mail: burzaizf@navarra.es

Durante muchos años se ha intentado establecer el entrenamiento más efectivo para optimizar el desarrollo de la fuerza, dado que la fuerza es un componente importante del rendimiento deportivo, particularmente en aquellos deportes que requieren esfuerzos cortos e intensos.

El entrenamiento de la fuerza hasta el fallo muscular (es decir, hasta no poder completar una repetición) se ha considerado la manera ideal para enfocar el entrenamiento de la fuerza; un enfoque que es comúnmente usado entre levantadores de pesas. Sin embargo varias veces se ha reclamado que esta cuestión no ha sido suficientemente investigada ni evidenciada. Y de hecho, recientes estudios ponen en entredicho la superioridad del entrenamiento de la fuerza hasta el fallo muscular frente al entrenamiento de la fuerza sin llegar al fallo muscular.

Esta cuestión, actualmente muy debatida, será abordada por el doctor Ibai García Tabar, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.