



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Cuando es cuestión de “fibra”

Profesor Néstor Trepode

Prof. en Ed. Física U.N.L.P.

Entrenador personal

Argentina

nestor_trepode@hotmail.com

¿Qué hacemos cuando una alumna nos pide bajar de peso y nos damos cuenta que su porcentaje de grasa corporal es mínimo?, no queda otro camino que “sacrificar” su masa muscular y esto sí es cuestión de fibra.

Todos hemos leído u oído acerca de los tipos de fibra muscular, las fibras de contracción rápidas (F.C.R.) , las fibras de contracción lenta (F.C.L.) y las intermedias (F.I.), esto lo tenemos que tener muy en cuenta a la hora de planificar nuestro entrenamiento. Por Ej., si tenemos a una persona cuyo biotipo es similar a la de una velocista, y la misma desea bajar de peso porque se siente y se ve “grandota”, lo que debemos prescribirle es actividad aeróbica de larga duración y baja a moderada intensidad, para que se “atrofien” sus fibras de C.R. y se ejerciten sus fibras de C.L. y las F.I. Esto que parece sencillo, no se tiene en cuenta muchas veces en la planificación. Trataré de esclarecer el tema basándome en algunos ejemplos, el del miocardio, el cual oxida los ácidos grasos más rápido que el tejido muscular, y las fibras de C.L. más rápido que las de C.R. y los músculos entrenados oxidan más grasas que los músculos no entrenados. El entrenamiento transforma las capacidades oxidativas de las fibras de C.R., de tal manera que se produce la impresión de que se acercan por su propiedad al miocardio, cuya capacidad enzimática y contenido mitocondrial, le proporciona una gran capacidad para generar ATP por cuenta de los ácidos grasos (Barnard, R.J., Edgerton, V.R, Peter J.B., 1970)



Es importante recalcar que las fibras de contracción rápida (F.C.R.) no se transforman en F.C.L., sino que se transforma su estructura y su funcionamiento con el entrenamiento aeróbico.

Como ejemplo de la actividad más conveniente para bajar de peso a expensas de la masa muscular son útiles recordar las palabras del prof. Vladimir Platonov: *“En los deportes que exigen resistencia al trabajo prolongado, se observa un porcentaje bastante elevado de fibras de C.R.a (ver cuadro 1) C.L y un porcentaje insignificante de fibras de C.R.b en los músculos que soportan la carga fundamental en el entrenamiento y en la competición.”*

Cuadro 1

Características de los distintos tipos de fibras

Tipo de fibra	Velocidad	Fuerza	Capacidad aeróbica
CL	Baja	Baja	Alta
CRa	Alta	Alta	Media
CRb	Alta	Alta	Baja

Pag. 39 bibliografía citada



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Resumiendo:

Antes de planificar tenemos que “ver” que cantidad de fibras y de que tipo tienen prevalencia en el entrenando, si bien esto se puede realizar con una biopsia muscular, en muchos casos basta con “los ojos educados” del entrenador y el sentido común.

Bibliografía:

Platonov, V.N.: La adaptación en el deporte, 2da. Ed. Ed. Paidotribo