

CAPITULO IV. METODOS DEL ENTRENAMIENTO

4.1 ENTRENAMIENTO FUERZA – RESISTENCIA

Está definida como la capacidad de generar un trabajo durante un corto periodo de tiempo ante una resistencia submáxima. En esta cualidad se requieren las vías de energía anaeróbica a láctica y láctica

El entrenamiento de la fuerza provoca adaptaciones neuronales y musculares que después de un tiempo, permiten al musculo actuar con una carga superior. Por su parte, el entrenamiento de fuerza – resistencia (resistencia anaeróbica) produce adaptaciones diferentes, como un aumento de la densidad de los vasos capilares y las mitocondrias (pequeñas fabricas de ATP del interior de las células), que permiten un mayor volumen del ejercicio. Aunque muchos escaladores obtendrán beneficios fortaleciendo ambos campos, las mejoras en el entrenamiento de fuerza son de vital importancia.¹⁹

ADAPTACIONES FISICAS DEL ENTRENAMIENTO		
ESTRUCTURA, SISTEMA O FUNETE DE ENERGIA	ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA	ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA
- Tamaño de la fibra muscular	- Aumento	- Ningún cambio o disminución
- Densidad de los vasos capilares	-Ningún cambio o disminución	- Aumento
- Desinhibición neuronal	- Aumento	- Sin cambios
- Densidad de las mitocondrias	-Ningún cambio o disminución	- Aumento
- Glucógeno del musculo	- Aumento	- Sin cambios
- ATP - PC	- Aumento	

¹⁹ CFR. HORST Eric, Pág. 103.