

Desarrollo de fuerza en la mujer.

Lo primero que debemos saber es que la mujer no es igual que el hombre, pues la diferencia de este, es toda una serie de características morfológicas y fisiológicas funcionales. Como promedio, la mujer es menor de estatura que el hombre. A su vez la mujer presenta un tejido adiposo con relación al hombre, lo que constituye una reserva energética durante la menstruación, la gestación y el parto. La cintura escapular resulta más estrecha que el hombre y la cintura pélvica más ancha. (C.Cuervo, 1978).



La cantidad de masa muscular es relativamente menor (32-35% del peso corporal contra 40-45% en el hombre). (Esta característica morfológica de la mujer la beneficia en la natación, porque tiene una mejor flotación).

La mujer se caracteriza por un menor desarrollo del aparato cardiorespiratorio: es menor el volumen sistólico y mayor el ritmo cardíaco, su frecuencia respiratoria es mayor y la profundidad menor que en el hombre, la respiración torácica es característica de la mujer.

Uno de los rasgos característicos de la mujer que influye sobre la actividad deportiva es la menstruación. Durante los días que ocurre este fenómeno se producen las alteraciones funcionales y psíquicas; aumenta el pulso, la presión arterial y la temperatura, disminuye el por ciento de hemoglobina en la sangre, y aumenta la excitación del sistema nervioso, lo que se manifiesta generalmente en apatía e irritabilidad.

Hoy en día la realidad demostró que los ejercicios con pesas aseguran un aumento progresivo de la fuerza, sin peligro para la mujer.

Aspectos a tener en cuenta en el desarrollo de fuerza en la mujer.

- Fortalecer los músculos de la espalda
- Fortalecer los músculos de los brazos y de la cintura escapular
- Fortalecer los músculos de la pared abdominal
- Fortalecer los músculos de las piernas
- Realizar ejercicios especiales para el deporte el cual entrena

El aumento del tono muscular de la espalda en la mujer garantiza una postura correcta de dicha columna vertebral. Los ejercicios más recomendables para lograrlo son las distintas variantes de la reverencia y la hiperextensión de tronco.

El fortalecimiento de los músculos de la pared abdominal garantizan también una postura correcta e influyen decisivamente en la fijación de los órganos internos.

El fortalecimiento de los ejercicios de las piernas activan la circulación sanguínea en toda la extremidad, haciendo desaparecer las várices y realzando la belleza femenina.

Durante los días del ciclo menstrual es recomendable evitar los entrenamientos de gran carga, tanto en volumen como en intensidad, los movimiento bruscos, principalmente las caídas, los esfuerzo estáticos prolongados y los ejercicios que conllevan una gran tensión nerviosa.

El entrenamiento debe ser especialmente cuidadoso en estos días.

Para las atletas de alto rendimiento o maestría deportiva se le deben adecuar las cargas de entrenamiento a las cinco fases del ciclo menstrual que son:

- Fase menstrual (carga media)
- Fase post menstrual (carga grande)
- Fase de ovulación (carga grande)
- Fase de post ovulación (carga grande)
- Fase pre-menstrual (carga pequeña)



Chijani Nicolás

Bibliografía: Fuerza Total / Iván Román Suárez – Entrenamiento de fuerza en la mujer