

### **3.4 Intervalos de descanso y frecuencia de entrenamiento.**

Una de las partes de la sesión de entrenamiento que menos importancia se le da es a los momentos de pausa. En función de cómo los utilice puede estar interfiriendo en el objetivo final de la sesión. Todavía no he hablado de los objetivos que debemos acometer para cerrar todo el proceso de entrenamiento, pero antes de hacerlo, me parece lógico acabar con los componentes de la carga del entrenamiento de fuerza, y entre ellos está el intervalo de descanso entre series, entre repeticiones y entre sesiones en función del objetivo:

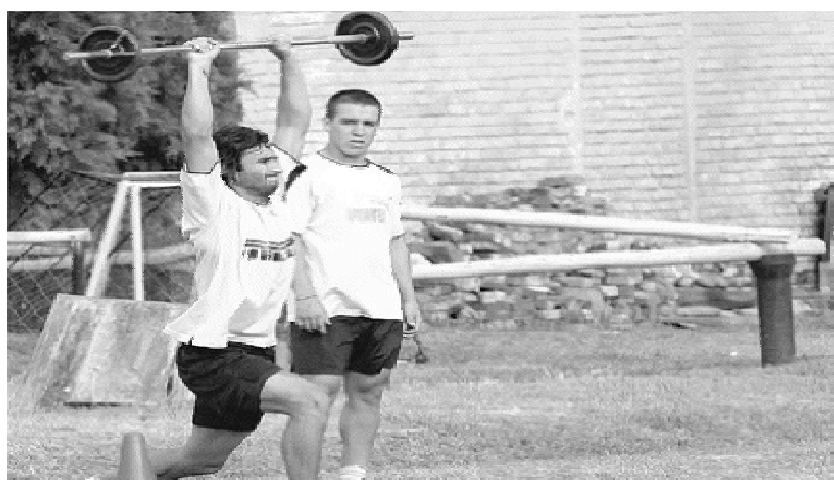
#### **Entre series:**

Tradicionalmente es el rango de pausa que se ha prescrito siempre en el entrenamiento. Podemos hacer tres bloques según objetivos o fases del entrenamiento:

ü Hipertrofia: 1´- 3´.

ü Fuerza máxima por coordinación intramuscular o F. Explosiva: 3´- 5´. Es muy importante respetarlo, necesitamos el sistema nervioso central y periférico en muy buen estado para que pueda manifestar estas prestaciones. Además en el caso de la mejora de la fuerza por coordinación intramuscular, al manejar cargas cercanas a las máximas, aún se hace más necesaria una recuperación que me ayude a evitar lesiones.

ü Fuerza resistencia: El mínimo. Simplemente el paso de estación en estación puede ser suficiente.



**Entre repeticiones:**

Ü Es algo realmente novedoso. Normalmente no se suele decir nada del tiempo que debe transcurrir entre repeticiones o si puede haber algún momento durante la propia serie que nos ayude al lograr mayor rendimiento si realizamos alguna pausa,...

Ü Parece demostrado que trabajar a un ritmo uniforme todas las repeticiones sin pausa, sólo es beneficioso para la hipertrofia. (Rooney, 1994). En mi opinión, aunque el autor no comenta nada, en la fuerza resistencia puede haber momentos en que también nos interese trabajar sin pausa.

Ü Gunther Tidow, (1995) investigó este aspecto, encontrando que si se realizan todas las repeticiones sin descanso, hay una pérdida del 27% de la velocidad entre la 1ª y la 10ª. Esto puede suponer pasar de 22 a 20 metros en un lanzamiento. En alto rendimiento no podemos permitirlo. Es importante aclarar que en dicha investigación se utilizan cargas del 50% respecto a 1RM, con lo que estaríamos hablando de esfuerzos lejanos a las contracciones máximas.

Ü El mismo autor, tras su experiencia, aconseja un tiempo normal de descanso de 3" entre repeticiones, por considerar la de 12" poco práctica. Con ello no perdemos velocidad en toda la serie, fundamental cuando el objetivo implica explosividad. Entiendo que puede ser muy interesante en fases en las que interesa afinar al máximo el estado de velocidad y explosividad de los jugadores.

**Entre sesiones:**

Los datos que se marcan ahora como referencia indican el tiempo que debe pasar para realizar una sesión con la misma orientación y con la misma capacidad que la anterior.

Ü De hipertrofia: 48 h -72 h

Ü De resistencia muscular: 72 h – 96 h

Ü De fuerza máxima por coordinación intramuscular o fuerza explosiva: 24 h – 48 h

Ü Los grandes grupos musculares, como los cuádriceps y los isquiotibiales, necesitan más tiempo de recuperación, por lo que es aconsejable que lleguen hasta las horas finales de los rangos de recuperación marcados.

En un entrenamiento realmente de calidad, el dato fundamental para saber si la recuperación es la óptima, es controlar la velocidad de ejecución o la potencia desarrollada. Si nuestro jugador realiza 4 saltos en tres segundos y nos encontramos un día que emplea más tiempo, estamos ante una posible señal de sobrecarga. Necesitamos tecnología que nos ayude a medir estos aspectos, con un simple cronómetro y la vista somos demasiados subjetivos, pero esto se escapa del tema que nos ocupa.



### **3.4.1 Frecuencia de entrenamiento.**

En general nos sirven las siguientes pautas generales:

- ü Principiantes: 2 - 3 sesiones x semana
- ü Nivel medio: 3 - 4 sesiones x semana
- ü Rendimiento máximo: 4 - 5 sesiones x semana
- ü Zona lumbar y cervical: 1 sesiones x semana

Lógicamente en un planteamiento futbolístico no nos sirve esta distribución, pues hay muchas más cosas que trabajar, y sobretodo, en lo que respecta a la fuerza, hay que tener presente que cualquier tarea específica de fútbol ya implica un nivel de trabajo de fuerza muy importante.

Dicho esto podemos concluir que con un día semanal de dedicación al trabajo dirigido en exclusiva a la fuerza puede ser suficiente en aquellas semanas en las que estemos trabajando dicha cualidad. Según el momento de la planificación lo orientaremos a una u a otra manifestación, en función de la planificación pueden existir semanas en las que el trabajo de fuerza sea exclusivamente específico del fútbol.